

**Поради практичним психологам навчальних закладів щодо
вбереження дітей підліткового віку від необдуманих і ризикованих
дій, вчинків і небезпечних контактів**

СХВАЛЕНИ

*рішенням Вченої ради Державного інституту
сімейної та молодіжної політики України*

Ефективність здійснення психологічного впливу прямо залежить від його індивідуалізації, адже саме для забезпечення індивідуалізації дитячого розвитку в умовах колективно організованого навчання вводилась і призначена посада шкільного психолога Вбереження психологом учнів підліткового віку від необдуманих і ризикованих дій, вчинків і небезпечних контактів здійснюється згідно з Етичним кодексом психолога України, що передбачає додержання конфіденційності в усьому, що стосується взаємин з учнем, його особистого життя і життєвих обставин за винятком випадків, коли виявлені симптоми є небезпечними для підлітка і психолог повинен поінформувати про це тих, хто може надати кваліфіковану допомогу.

Ефективність роботи психолога як керівника індивідуального розвитку учня полягає у його особистісному зростанні, самопочутті певності індивідуальних взірців власного психофізіологічного становлення, їх соціальної прийнятності у проєкціях близького і віддаленого життєвого майбутнього. Саме тому соціально-психологічний напрям роботи практичного психолога в школі необхідно має зрівноважуватись працею в галузі індивідуальної педагогічної та вікової психології на основі психофізіології з її психічним представленням фізіологічних змін дитячого організму. Фізіологічні прояви неодмінно виявляються у психічних станах дітей підліткового віку, важливою особливістю яких є їх неповна

усвідомлюваність, переживання новизни у своєму самопочутті, що викликає невисловлені сумніви, замкнутість, відчуженість. Сміх, плач, регіт, дріж, заціпеніння, тремтіння та інші вияви сильних переживань мають свою метафоричну форму: «мурашки по шкірі», «цокати зубами», «щоки пашать», «волосся дибки», «смокче під лопаткою» та інші видозміни усвідомлених психофізіологічних станів далеко не завжди знаходять своє словесне представлення, а з'ясування їх генези, перебігу і наслідків є обов'язком психолога.

Цій меті служить окремий психологічний кабінет з корисною площею не менше 14 м² по 7,5 м² на кожну особу – психолога і учня, устаткований для обстежень психофізіологічних станів дітей доступними вітчизняними психологічними устроями «Хист», «Вектор», «П'ятра», «Рінь», «Фазаграф» та іншими, що дають змогу об'єктивізувати динаміку змінюваності станів учня в усіх випадках, коли суб'єктивно вона не виражається і, відповідно, не втілюється у словесних самовизнаннях. Психофізіологічне обстеження учнів завжди викликає і посилює їхній інтерес до самих себе, своїх індивідуальних можливостей і бажання їх розвивати та вдосконалювати, вступаючи у змагання з самим собою замість конфліктогенної конкуренції з ровесниками. Водночас діти підліткового віку цим самим мають можливість з'ясувати для себе власні цінні задатки здібностей, які не витребовуються шкільним навчанням, і розвивати їх. Цим самим підвищується самооцінка дитини, яка формує відчуття певності своїх життєво важливих психофізіологічних здатностей.

Цінним є досвід педагогічної роботи практичного психолога, який, враховуючи індивідуальні психофізіологічні дані, дає змогу скласти уявлення про характер можливих протиріч у взаємодії дітей, які щодня дорослішають, долаючи так званий «перехідний період» підліткового, як правило, 11 – 17 літнього віку, з педагогами, значущими для їх вбереження від необдуманих і ризикованих дій, вчинків і небезпечних

контактів як в школі, так і поза нею. Ці поради ставлять на меті привернути увагу практичних психологів навчальних закладів до можливостей психологічного здійснення індивідуальних очікувань дітей підліткового віку щодо їхнього самозбереження і розвитку власної життєздатності в умовах змінюваних і закономірно ускладнюваних ризиків, загроз і небезпек:

1. Запобігання ризикованим формам поведінки забезпечують психологічні бар'єри. Зокрема, мотиваційні(спонукальні) психологічні бар'єри створюються і підтримуються соціальними настановами у сфері інтересів і потреб дитини підліткового віку, ціннісні, що виникають на основі мотиваційних, як правило, вже у 12 – 13 річному віці, і становлять собою інсайти передбачення усього свого наступного життя в цілому, своєї індивідуальної життєвої місії, власного життєвого сенсу – «сенсу-для-себе», цінності свого життєвого призначення. У самовизначенні життєвих цінностей дитини цього віку чи не найголовнішою є оберігальна функція української мовно-образної свідомості, що сприяє виникненню відчуття захищеності, точки внутрішньої опори при сприйманні шкідливого інтернет-контенту, зовнішніх небезпечних контактів.
2. Фундаментальний психологічний принцип рівноваги між стабільністю і змінами, подібно до виявів властивостей темпераменту, втілюється у встановленні і підтримуванні пропорції між сталістю і мінливістю олюдненого середовища школи. При цьому найменше йдеться про інтер'єр, приладдя чи інші матеріальні речі, хоч вони й створюються та видозмінюються людьми, а саме про сталість і мінливість взаємин, їх відповідність очікуванням і передбаченням у психологічному «значенні-для-себе», що у прийнятній пропорції дає дитині можливість уникнути несподіванок і раптовостей, які закономірно зумовлюють виникнення непередбачуваних і не повною

мірою усвідомлюваних нею способів внутрішнього і поведінкового реагування. Сталість як застиглість і незмінність безкінечної повторюваності способу шкільного функціонування дитини підліткового віку призводитиме до появи неусвідомлюваних бажань вийти за межі цієї повсякденності, вчинити неочікуване, але цікаве, реалізувати бачене в інших контентах як переживання непережитого, випробувати його у власному, часто ризикованому, і тому небезпечному вчинку.

3. Особливої уваги шкільного психолога потребує період після масових колективних заходів, які закономірно збільшують напруженість кожного учасника пропорційно до збільшення їхньої загальної кількості, адже кожна людина – це потужним психогенний чинник. Перебування учня в школі вже є його колективною діяльністю в класі, який є звичним, більшою або меншою мірою освоєним осередком, де несподіванки у способах реагування більшості учасників в основному передбачувані. Зведення кількох класів, поява нових учнів і нових людей порушує цю узвичаєність і вивільнює енергію збудження, яке, сягаючи фази свого найбільшого вияву(кульмінації) змінюється на стан виснаження, і внутрішньої післядії – переживання сприйняття себе іншими учасниками, яке часто викликає відчуття невизначеності, так званої Парфенівської реакції, яка руйнує самооцінку і може викликати неприємні фізіологічні відчуття.
4. Концентрація впливу практичного психолога відбувається шляхом уникання ним розсіювання уваги учня колективною роботою з іншими, участю у проведенні масових заходів, навіть присутністю на них без певної зрозумілої учням і значущої для них професійно-психологічної ролі і, особливо, – позапрофесійними контактами з іншими членами педагогічного колективу хоч би й у самому колективі, що ставлять під сумнів основне призначення діяльності практичного психолога школи – дотримання конфіденційності, а отже збереження ним(нею) дитячих

таємниць, розкриття яких повністю або частково сприймається дитиною підліткового віку як найбільша зневага до себе, особистісна зрада і переживається як важка дитяча травма.

5. Планування з учнями їхнього майбутнього і заохочення учнівських мрій варто здійснювати у взаємозв'язку з реаліями життя, які можуть стати їм стати на заваді в найближчій, середньостроковій і віддаленій перспективі. Цінним є витребування і заохочення дитячого досвіду протистояння небезпекам, спокусам, обманам старших за віком і тому референтних(значущих) для дитини підлітків, юнаків, дорослих і старших людей, включаючи їхнє спілкування в соціальних мережах. Особливо важливим є дитячий досвід викриття небезпечних намірів щодо себе і виходу з партнерського контакту без заподіяння образ, обурень, гніву і бажання помститись у протилежної сторони, незважаючи на викриття дитиною нечесного, підступного або небезпечного наміру партнера інтернет-спілкування. Про ризики, небезпеки і їх можливі наслідки говоріть прямо. Заохочуйте наведені дитиною приклади уникнення небезпек, способів відмови і виходу з ризикованих і небезпечних ситуацій.
6. Ваш приклад апаратного психологічного обстеження дитини підліткового віку привертає її увагу до самої себе, власних психофізіологічних показників, їх стабільності і динаміки, створює знання про себе, яке стає її цінністю, що її варто берегти. Застосування правничим психологом школи психологічних устроїв «Хист», «Вектор», «П'ятра», «Рінь», «Фазаграф» та інші збагачують дитину уявленнями про взаємозв'язок психічного і фізіологічного функціонування її організму: індивідуальні показники її найпростіших сенсомоторних реакцій, критичних частот злиття світлових сигналів в індивідуальному зоровому сприйманні, тремору як природного мікроритму, емоційної напруженості і пов'язаної з цим частоти серцевих скорочень, психомоторного мислення як основи всіх інших

видів мисленнєвої діяльності. Періодичне апаратурно-психологічне обстеження дітей підліткового віку дозволяє, по-перше, розгорнути гірлянди асоціацій, пов'язані із самоконтролем самопочуття і самозбереження дитячого організму, а по-друге, отримати апаратурно об'єктивізовані показники динаміки змінюваності психофізіологічних станів, які суб'єктивно не виражаються і тому не усвідомлюються.

7. Зіставлення функцій живої і віртуальної психомоторної дії у тренометрії психологічного комплексу «Хист» дозволяє чітко визначити вираженість інтернет-у залежності, яке полягає в редукції живих рухів дитини за рахунок зростання віртуально узвичаєних психомоторних дій і на цій основі з'ясувати здатність до психомоторної саморегуляції у співвіднесенні точності і швидкості. А це – основа для визначення обсягу і змісту віртуальної сфери дитячого розвитку у її взаємозв'язку з реаліями життя.
8. Самовідображення дитини підліткового віку у власних снах становить собою неусвідомлювану або неповно усвідомлювану основу для настрою і самопочуття протягом дня, взаємин у школі, які можуть сприйматись як здійснення пережитого уві сні, викликати відчуття приреченої безпомічності, беззахисності, неспроможності. Особливо вразливими є діти зі зниженою емоційно-вольовою саморегуляцією, для яких інтернет-розваги, захоплення і комунікації переважають у добовому бюджеті часу, значно скорочуючи час нічного відпочинку. У зв'язку з цим доцільно прямо опитувати дитину про тривалість нічного сну, наявність прокидань, здатності знову засипати, зміст сновидінь, ставлення до них, їх взаємозв'язок з реальними подіями, нездійснені очікування. Відповіді на ці запитання дозволяють з'ясувати загальну напруженість життєвого функціонування, цикли її підвищення або зниження, місце передчуттів у передбаченні й утворенні образів найближчого майбутнього, вплив на самопочуття і ступінь залежності від них поведінки дитини.

Сергій Болтівець,

професор, доктор психологічних наук, завідувач Відділу розвитку молодіжної політики Державного інституту сімейної та молодіжної політики України, керівник реабілітаційних програм Клініки активної терапії особливих станів(м. Київ).

Куди звернутися за допомогою:

1. Центр практичної психології та соціальної роботи Київського університету імені Бориса Грінченка, тел. 553–74–14
2. «Дитяча» гаряча лінія: 080–050–02–25
3. Київський міський центр здоров'я
04119, м. Київ, вул. Дегтярівська, 25
+38(044)483–96–00
citycenter@health.kiev.ua
<http://www.zdorov.com.ua>