

Особенности организации работы психолога в условиях локдауна и нестабильной социальной обстановки в образовательной организации

Пандемия коронавирусной инфекции, захватившая весь мир оказывает влияние на все сферы жизни человека, выбивая из привычных обстоятельств, и, как будто, делая бессмысленным имеющийся опыт взаимодействия с действительностью. Психологу в образовательной организации важно разложить на составляющие все происходящее для того, чтобы сформулировать цели и задачи своей работы. И если целью в образовании является успешное формирование предметных, метапредметных и личностных результатов или общих и профессиональных компетенций необходимо рассмотреть особенности внутренней работы всех участников образовательного процесса: обучающегося, педагога и родителя.

Итак, неопределенность, бесчисленные, текущие непрерывным потоком, меняющиеся данные, которые невозможно контролировать и просчитывать, рождают ощущение хаоса. Угроза жизни вызывает страх в стадии паники. Процессы адаптации перегружены. Происходящее вокруг становится «больше», чем человек может «переварить». И люди чувствуют себя беспомощными, маленькими, несмышленими. Состояние беспомощности автоматически включает личность в Эго-состояние «Дитя» («Ребенок»), отражающее опыт ситуаций, мыслей, чувств и поведения, пережитых в прошлом, которые проявляются сейчас, без пересмотра соответствия реальности [1]. Выражается это следующим образом:

1. Включаются «ранние» и нездоровые механизмы защиты личности: регресс, избегание, рационализация, принятие желаемое за действительное и другие. Защитные механизмы – это специальная регулятивная система стабилизации личности, направленная на устранение или сведение к минимуму чувства тревоги, связанного с осознанием негативного внешнего или внутреннего воздействия [2]: «Я против болезненных или невыносимых мыслей и аффектов». Защитные механизмы - неосознаваемый психический процесс, направленный на минимизацию отрицательных переживаний [4]. Нездоровые и незрелые защитные механизмы нарушают адекватность жизнедеятельности, искажают восприятие действительности и как следствие, затрудняют или делают невозможным достижение целей образования.

2. Снижается мотивации достижения, так как не удовлетворяются потребности в безопасности. Теория иерархии потребностей А.Маслоу говорит: только реализовав потребности в физическом обеспечении жизни, потребности в безопасности и потребности в принадлежности и принятии обществом, личность может переходить к деятельности связанной с самоуважением, познанием, эстетикой и самоактуализацией, что включает в себя образование [5].

Пирамида потребностей по Маслоу

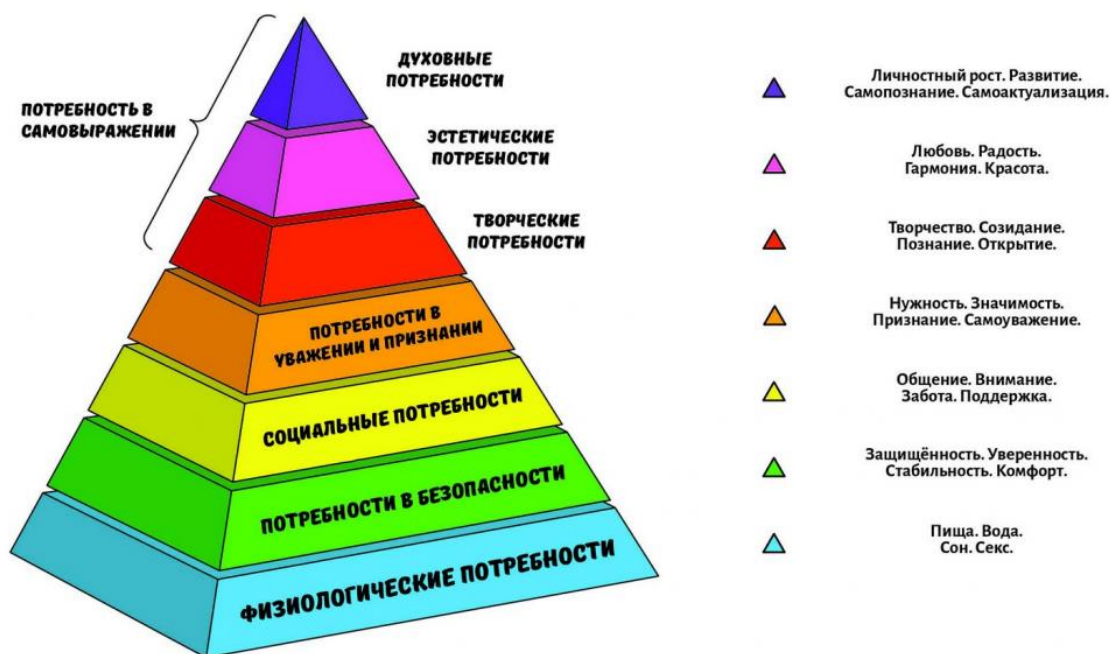


Рис. 1 Пирамида потребностей Маслоу [6].

3. Уменьшается количество общих жизненных сил организма, вынужденного справляться с обилием эмоций, запускаются или усиливаются психические расстройства, нарушается работоспособность, снижается иммунитет.

4. Активируются последствия психотравм в следствие триггерного воздействия эмоций (страха, гнева, печали).

Нахождение выхода из эмоционального коллапса в конструктивное «здесь и сейчас» - первоочередная задача для всех участников образовательного процесса.

«Для того чтобы выделить главное и определить курс, достаточно обратиться к языку, логике и здравому смыслу» - писал Авраам Линкольн. Опираясь на здравый смысл, вы видите вещи такими, какие они есть на самом деле. Вы следуете велению беспристрастной логики, ваше решение не зависит ни от чувств, ни от своекорыстия [3] –

это и есть включение Эго-состояния Взрослого, из которого происходит конструктивная оценка реальности и адекватные ей решения.

При этом до того, как включится внутренний Взрослый важно признать ценность Внутреннего ребенка и его переживаний. Игнорирование внутреннего ребенка ухудшит эмоциональную ситуацию и в случаях, когда у личности стоит бессознательный запрет на выражение эмоций, чувства могут быть выражены через болезненные процессы в организме человека (соматизация) и деструктивное поведение.

Сначала самим взрослым - преподавателям и родителям, необходимо включить Заботливого Родителя внутри себя, признать чувства и потребности собственного испуганного внутреннего Ребенка. Сообщить ему, что он под защитой и в безопасности. Принятие собственных эмоций, забота о себе, высвободят много ресурсов, нужных для поддержки зависимых от взрослых детей.

В периоды чрезвычайных обстоятельств, ощущений выживания, отсылающих личность в детское состояние, потребность в таком «своем» взрослом, в родительской фигуре возрастает. Коммуникации обучающихся и преподавателей чаще всего находятся в формате Ребенок-Родитель, где обучающийся ожидает от преподавателя защиты (в том числе выставление границ – правила, сроки), так и заботы (принятия и обеспечение психологического комфорта).. И если для осознанной взрослой личности Родителем внутреннему Ребенку становится собственный внутренний Родитель, то для реального ребенка опорой становится внутренний Родитель реального родителя.

Таким образом, целью работы психолога становится гармонизация, вывод в эго-состояние «Взрослого» всех участников образовательного процесса.

В результате выстраиваются следующие задачи психологической службы:

1. Нормализовать взрослых, родителей и педагогов. Здесь действовать нужно как в самолете, где сначала нужно надеть маску на себя, а уже потом на ребенка. Важно помнить, что не только родители и семья влияют на самочувствие обучающегося. Педагоги также несут значительную ответственность за состояние и самооценку обучающегося, так как не просто являются для детей «Своим взрослым», а воспринимаются как «Наставники» - личности, за которыми хочется следовать, у которых учатся профессиональному и личному отношению к жизни, с которых берут пример. Важно обучить взрослых давать заботу и удерживать границы обучающихся, объяснить особенности возраста, накладывающие дополнительные трудности для проживания нестабильного социального периода.

2. Привести в равновесие обучающихся, являющихся старшими подростками, с применением «взрослых» методов и методик психологической работы. Таким образом,

деятельность психологической службы, направленную на эмоциональную и поведенческую нормализацию участников образовательного процесса, можно разделить на этапы с соответствующими формами работы (Таблица 1).

Таблица 1. Этапы психологической работы для стабилизации участников образовательного процесса.

| Этапы | Методы |
|--|--|
| <p>1. Объяснение возможных последствий происходящего в окружающем мире для человека и донесение знаний о возможностях получения поддержки;</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Социальные сети; • Классные часы; • Родительские собрания. |
| <p>2. Прояснение самочувствия, проблемных мест обратившегося за помощью;</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Индивидуальная психоаналитическая консультация; • Групповая психоаналитическая встреча. |
| <p>3. Формулирование вместе с обратившимся за помощью объяснения происходящего конкретно с ним, сопоставляя жизненную историю и реалии настоящего времени;</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Индивидуальная психоаналитическая консультация; • Групповая психоаналитическая встреча. |
| <p>4. Поиск способов выражения сопровождающих происходящие события эмоции;</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Индивидуальные психоаналитические консультации; • Групповые психоаналитические встречи; • Семинары и тренинги; |
| <p>5. Создание себе поддержки из внутреннего «Заботливого Родителя» с помощью отказа от самокритики и слов</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Индивидуальные психоаналитические консультации; • Групповые психоаналитические встречи; |

| | |
|--|---|
| одобрения для самого себя. | <ul style="list-style-type: none"> • Семинары и тренинги |
| 6. Усиление чувства безопасности и стабильности из внутреннего «Контролирующего Родителя»: ревизия, акцентирование и актуализация правил поведения, дисциплины | <ul style="list-style-type: none"> • Индивидуальные психоаналитические консультации; • Групповые психоаналитические встречи; • Семинары и тренинги |
| 7. Обучение взрослых как давать заботу и удерживать границы зависящих от них детей. | <ul style="list-style-type: none"> • Индивидуальные психоаналитические консультации; • Групповые психоаналитические встречи; • Семинары и тренинги; • Тематические родительские собрания. |

Только после усиления чувства устойчивости мира возможно конструктивное взаимодействие на Взрослом уровне и сохранение высокого учебного темпа и качества.

Список литературы:

1. Мочалиной А.В. Материалы учебного курса «Психоаналитическое консультирование в транзактном анализе»
2. Словарь практического психолога/Сост. С.Ю.Головин. – Минск: Харвест, 1998. – 800 с.
3. Траут Дж., Ривкин С. Сила простоты: руководство по успешным бизнес-стратегиям/ Пер. с англ. — СПб.: Питер, 2007 — 240 с.: ил. — (Серия «Деловой бестселлер»).
4. <https://psyweb.global/database/knowledge/article-1507-mehanizmy-psiologicheskoy-zaschity>
5. <http://психология108.рф/articles/maslow-theory/>
6. https://avatars.mds.yandex.net/get-zen_doc/118779/pub_5e8a0cbad421bb7d86284789_5e8a0e1d68b513382843c1b7/scale_1200