

## СЕКЦИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

УДК 159.9

### ВЛИЯНИЕ ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ СИТУАЦИИ НА РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ ДОШКОЛЬНИКОВ

**Андреева Ирина Анатольевна**

кандидат психол. наук, доц.,

**Ковалевская Алла Павловна**

аспирантка

ОО ВПО «Горловский институт иностранных языков»

**Аннотация:** в данной статье анализируется влияние экстремальной ситуации на развитие эмоциональной сферы у детей дошкольного возраста. Акцентируется внимание на возникновении у детей в условиях военного конфликта травматических стрессовых нарушений. Из-за состояния постоянного напряжения вызываемого военными действиями дети перестают видеть жизненную перспективу т.к они не знают, что их ожидает через минуту, час, день, теряется интерес к ранее привлекательной деятельности. Психотравмирующие события могут стать для дошкольника причиной остановки личностного развития. Учитывая тот факт, что дошкольный возраст является главным возрастным периодом для формирования личности ребёнка, то крайне значимо уделять внимание именно эмоциональному развитию дошкольника. Так как именно эмоциональная сфера является для детей дошкольного возраста фундаментальной в становлении его личности.

**Ключевые слова:** дошкольный возраст, эмоциональная сфера, экстремальная ситуация, эмоциональный стресс, травматическая стрессовая ситуация

### INFLUENCE OF EXTREME SITUATION ON DEVELOPMENT OF EMOTIONAL SPHERE OF PRESCHOOL CHILDREN

**Kovalevskaya Alla Pavlovna**

**Andreeva Irina Anatolievna**

**Abstract:** in this article influence of extreme situation is analysed on development of emotional sphere for the children of preschool age. Attention is accented on an origin for children in the conditions of military conflict of traumatic stress violations. From the state of permanent tension caused by military operations children stop to see the vital prospect of they do not know that expects them through a minute, hour, day, interest is lost in earlier attractive activity. Injuring events can become reason of stop of personality development for a preschool child. Taking into account circumstance that preschool age is the main age-related period for forming of personality of child, then extremely meaningfully to pay attention exactly to emotional development of preschool child. Because exactly an emotional sphere is for the children of preschool age fundamental in becoming of his personality.

**Key words:** preschool age, emotional sphere, extreme situation, emotional stress, traumatic stress situation

На сегодняшний день Донбасский регион переживает непростые времена. Военные действия, которые не прекращаются на протяжении уже пяти лет, уверенно позволяют говорить, что как взрослые, так и дети находятся под постоянным гнѐтом экстремальной ситуации. Война является одним из самых сложных и печальных событий заставляющих людей постоянно думать о спасении, как собственной жизни, так и жизнью близких, родных людей. Люди данного региона серьёзно столкнулись с различного рода кризисными процессами, интенсивными, негативными переживаниями и эмоциональными потрясениями, которые поменяли у многих людей взгляды, систему убеждений, и в целом картину мира. Конечно же, особенно остро и чувствительно переживают данный период дети.

Нельзя не заметить, что на сегодняшний день в целом недостаточно изучен вопрос, что на самом деле, при переживании экстремального события, происходит со здоровьем ребенка, с его психическим состоянием и может ли его психика справиться с высоким уровнем стресса, который несет в себе экстремальная ситуация.

Дети, проживающие в условиях военного конфликта, психологически вовлечены в данную обстановку. Оказавшись в такой ситуации, ребёнок начинает вынуждено к ней приспосабливаться, однако его психологическое здоровья сильно подрывается. Постоянное психическое напряжение, страхи, тревога, эмоциональный шок от происходящих событий существенно изменяют к худшему психоэмоциональное состояние и физическое самочувствие ребёнка, поэтому так важно уделять внимание развитию именно эмоциональной сферы в дошкольном возрасте, так как это период фактического становления личности ребёнка. Психогенные нарушения, которые могут возникнуть у ребёнка, в результате постоянно действующего влияния экстремальной ситуации, зависят не только от самой экстремальной ситуации, но и от особенностей личности ребёнка. Та психическая травма, которую получает ребёнок, находясь в очаге такого испытания, нарушает нормальную жизнедеятельность ребёнка, становится для ребёнка травматическим событием [5, с. 9; 2, с. 63-83].

Экстремальная ситуация разрушительно действует на личность ребёнка, у дошкольника только начинает формироваться базовая картина мира, а под воздействием неблагоприятных условий дезорганизуется жизнедеятельность как психологического, так и физического здоровья ребёнка в целом. Согласно ряду психологических источников **экстремальная ситуация** (от лат. *extremus* – крайний, критический) – внезапно возникшая ситуация, угрожающая или субъективно воспринимаемая человеком как угрожающая жизни, здоровью, личностной целостности, благополучию. Данная ситуация связана с большими психологическими трудностями, которые принуждают человека испытывать напряжение сил, использовать личные возможности для достижения успеха и обеспечения безопасности. Экстремальными являются такие ситуации, которые



выходят за пределы обычного, «нормального» человеческого опыта. Будучи не адаптированным к данной ситуации человек не понимает, как ему действовать в данных условиях. Степень экстремальности ситуации определяется силой, продолжительностью, новизной, непривычностью проявления этих факторов [9, с. 9; 10 с. 27].

Являясь сильным стрессовым событием для детей, военный конфликт вызывает у них постоянный комплекс негативных эмоций. Любая экстремальная ситуация, и ситуация военного конфликта в том числе, включает в себя три взаимосвязанных компонента, которые испытывают дети: 1. Дистанционная угроза. 2. Восприятие и эмоциональное переживание этой угрозы индивидом. 3. Физиологические и соматические последствия этих переживаний [8, с. 211]. Находясь в стрессовом состоянии, ребёнок прежде всего начинает испытывать «эмоциональный стресс» - аффективные переживания, сопровождающие стресс и ведущие к неблагоприятным изменениям в организме человека. Следует отметить, что эмоции включаются в структуру любого целенаправленного поведенческого акта, именно эмоциональный аппарат первым включается в стрессовую реакцию при воздействии экстремальных ситуаций [4, с. 79]. Дети, проживающие в условиях военного конфликта, переживают особую форму общей стрессовой реакции, а именно травматический стресс. Многим детям, живущим на данной территории, уже пришлось столкнуться с такими понятиями как «травма», «утрата» и «жестокое лишение». Травматические стрессовые ситуации, когда на глазах у детей наносится ущерб здоровью другим лицам или ребёнок был сам на грани смерти в результате военных действий, все эти события на долгие годы вызывают глубокие, серьёзные последствия. Дети, проживающие в этих условиях являются свидетелями убийств, ранений, постоянно испытывают сильные шумовые эффекты (взрывы снарядов, гул техники, крики людей). Из-за военных действий они вынуждены, находится в минимальных условиях для существования – подвалах. Травматический стресс – это переживание особого рода, результат особого взаимодействия человека и окружающего мира. Это нормальная реакция на ненормальные обстоятельства, состояние, возникающее у человека, который пережил нечто, выходящее за рамки обычного человеческого опыта. Выделяют четыре характеристики травмы, которые вызывают травматический стресс: 1. Произошедшее событие осознается, то есть человек знает, что с ним произошло и из-за чего у него ухудшилось психологическое состояние. 2. Состояние обусловлено внешними причинами. 3. Пережитое разрушает привычный образ жизни; 4. Произошедшее событие вызывает ужас и ощущение беспомощности, бессилия что-либо сделать или предпринять [4, с. 81].

Выходя за пределы обычных человеческих переживаний военные события, вызывают у детей и взрослых интенсивный страх за свою жизнь, ужас и ощущение беспомощности. Уже длительное время дети находятся под воздействием тяжелого психотравмирующего фактора. Травматические стрессовые нарушения, которые дети получают в связи с военными

действиями, оказывают существенное воздействие на их структуру личности, затрагивая все её компоненты, что значительно влияет на жизнедеятельность в целом. В крайнем своем проявлении психологические последствия травматического стресса выражаются в посттравматическом стрессовом расстройстве, возникающем как затяжная или отсроченная реакция на ситуации, сопряженные с серьезной угрозой для жизни или здоровья. Испытывая посттравматический стресс, у детей могут проявляться следующие реакции: 1. Дезорганизованное поведение. 2. Дети могут начать играть в постоянно повторяющуюся игру, в которой проявляются темы или аспекты травмы. 3. У детей могут возникать ночные кошмары, содержание которых недоступно. 4. Появление специфичного для травмы повторяющегося поведения [4, с. 23].

Анализ исследований посвященных последствиям психологических травм возникших у детей в результате катастроф и несчастных случаев сделанный У. Юла и Р. М.Уильямсом (2001) демонстрирует, что среди наиболее распространённых симптомов у детей выделяют следующие: 1. Сложность сепарации – у ребёнка прослеживается постоянное желание находиться рядом с родителями. 2. Нарушения сна. 3. Нарушение общения с родителями и сверстниками. 4. Снижается уровень концентрации внимания, памяти. 5. Возможность появления навязчивых мыслей, настороженности и подозрительности. 6. Появление страхов. 7. Повышения уровня тревожности вплоть до приступов паники. 8. Появление чувства вины [3, С. 24-27].

Те посттравматические личностные изменения, которые возникают у детей вследствие пережитых психотравмирующих военных событий так же можно охарактеризовать как возникновение следующих черт: отчуждённость, замкнутость, подозрительность, фрустрированность, высокая тревожность, чувство вины. Помимо данных особенностей для детей страдающих посттравматическим синдромом характерны: эмоциональная неустойчивость, низкий самоконтроль, жесткость, конформность [ 1, С. 37,42].

Помимо «внешней» картины, которую ребёнок видит и осознаёт сам и которая уже приводит к психологической травме, дети находясь в условиях экстремальной военной ситуации склонны проявлять те реакции, которые демонстрируются взрослыми. Эмоциональная напряжённость, растерянность, подавленность родителей приводит к тому, что уровень психоэмоциональной напряжённости ребёнка повышается [7, С.20]. В своей работе И. Г. Малкина-Пых психологическая помощь в кризисных ситуациях обозначается, что ребёнок, находясь в экстремальной ситуации, переживает такие же сильные чувства и эмоции, что и взрослый [4, с. 23]. У некоторых детей такие переживания могут возникнуть сразу же после события, у других — спустя некоторое время. Большинство детей смущены внезапным разрушением привычных жизненных стереотипов и заведенного порядка жизни. Это достаточно тяжелое время для них. Следует подчеркнуть, что именно родители способны или смягчить силу психического стресса у ребёнка, или наоборот усилить. Именно семья оказывает ребёнку поддержку, даёт чувство



уверенности и спокойствия. И все те внешние опасности, которые его окружают извне кажутся ребёнку не такими сильными, и опасными. Однако, даже незначительное, малейшее стрессовое состояние у родителей губительно действует на ребёнка, провоцируя у него болезненные симптомы. Если родители крайне остро, не сдержанно, критически, эмоционально реагируют на происходящие события, демонстрируя панику и страх, то и дошкольник перенимает модель данного эмоционального поведения. Родители являются катализатором эмоционального состояния ребёнка. Очень важно при этом, чтобы сами родители держали себя в руках, поскольку, как указывалось выше, их состояние напрямую влияет на ребенка. В ситуации опасности ребенок ориентируется на поведение родителей и оценивает происходящее по реакции взрослого: если испугались мама или папа, значит, то, что происходит, действительно является опасным и страшным.

Карен Даут, автор буклета разработанного в рамках Программы помощи детям при катастрофах, профессор Манчестерского колледжа (США) указывает, что детям дошкольного возраста бывает сложно понять, что происходит в семье, в зависимости от возраста и того, как они пережили травматическую ситуацию. Дети нуждаются в постоянном оказании помощи для того, чтобы они понимали, как справиться со своими эмоциями и чувствами. То, насколько родители смогут оказать помощь своему ребёнку в переживании этого сложного времени, во многом будет определять его дальнейшую жизнь. Родителям важно понимать, что для ребёнка является совершенно нормальным проявлять различной модальности эмоции, быть расстроенным, в связи с тем, что произошло или происходит вокруг него. Каждый ребенок может реагировать различным образом, даже если это дети из одной семьи. Карен Даут выделяет следующие психологические особенности детей переживших психотравмирующую ситуацию: 1. Дети могут расстраиваться при отсутствии любимых игрушек. 2. Могут проявлять агрессивное поведение (злость, драки, не обосновано проявлять свой гнев). 3. Могут стать более активными и беспокойными. 4. Проявляют беспокойство, что травмирующая ситуация повториться вновь, дети могут многократно задавать вопрос: «Когда это снова случится?». 5. Усиливается страх смерти. 6. Появляются ночные кошмары, боязнь одиночества. 7. Появляются регрессивные формы поведения (ведут себя так, как будто они младше, чем на самом деле). 8. Появляются психосоматические расстройства (тошнота, рвота, головные боли, отсутствие аппетита, температура). 9. Появляется сильная сензитивность ко всему вокруг. 10. Появление чувства вины за происходящее. 11. Чувство отверженности родителями. 12. Ребенок может не желать быть где-то без родителей (отказ ходить в сад). 13. Проявляется боязнь резких звуков. 14. Ребёнок может не проявлять никаких видимых признаков того, что он расстроен [11, с. 92-93].

Следует отметить, что у ребёнка постоянно проживающего в условиях военного конфликта среди доминирующих эмоциональных состояний выделяют: интенсивный страх, растерянность и беспомощность. Учитывая тот

факт, что сила действия экстремальной ситуации каждый раз может быть разной, вне зависимости от этого наиболее распространёнными реакциями ребёнка являются плач, тревога, страх. Специфика реагирования ребёнка на травматическое событие во многом зависит как от развитости нервной системы, психологической зрелости, так и от уровня интеллектуальных способностей и темпераментальных особенностей [6, с. 60-62].

Таким образом, мы полагаем, что вопрос изучения влияния экстремальной ситуации на развитие эмоциональной сферы у детей дошкольного возраста является достаточно актуальным и значимым. Так как от того насколько успешно будет сформирована эмоциональная сфера в данном возрастном периоде зависит дальнейший успех формирования и развития личности ребёнка в целом.

### **Список литературы**

1. Ахмедова Х. Б. Мирные жители в условиях военных действий: личностные черты и расстройства адаптации // Психологический журнал. – 2003. -№ 3. - С.37- 42.
2. Барышева Е. И. Психологические особенности эмоциональных переживаний беженцев из зоны боевых действий // Электронный научный журнал «Пензенский психологический вестник». – 2016. – № 1. – С. 63-83.
3. Колмаков Д. А., Галеева Е. А. Психологическая помощь детям, попавшим в экстремальную ситуацию // Молодой ученый. – 2015. – №6.4. – С. 24-27.
4. Малкина-Пых И. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. – М.: Изд-во Эксмо, 2005. – 960 с.
5. Малкина-Пых И. Г. Экстремальные ситуации. – М.: Изд-во Эксмо, 2005. – 960 с.
6. Морозова Е. И. Организация психологической помощи в чрезвычайных ситуациях // Вопросы психического здоровья детей и подростков. – 2003. – № 2 (3). – С. 60-62.
7. Овчаренко Л. Ю. Система психологической помощи детям беженцев // Системная психология и социология. – 2014. – №12.
8. Психология и педагогика. Военная психология: Учебник для вузов / Под ред. А. Г. Маклакова. – СПб.: Питер, 2005. – 464 с.
9. Психология экстремальных ситуаций для спасателей и пожарных / Под общей ред. Ю. С. Шойгу. М.: Смысл, 2007. – 319 с.
10. Рогачева Т. В., Залевский Г. В., Левицкая Т. Е. Психология экстремальных ситуаций и состояний : учеб.пособие. – Томск: Издательский Дом ТГУ, 2015. – 276 с.
11. Черепанова Е. М. Психологический стресс: Помоги себе и ребенку. – М.: Издательский центр «Академия», 1997. – 96 с.













