



## Снижение уровня депрессивных состояний детей и подростков во временном детском коллективе

**Аннотация.** В статье приводится ряд основных направлений по преодолению депрессивных состояний детей и подростков, попадающих во временный детский коллектив в период летнего отдыха. Рекомендации по снижению уровня депрессивных состояний, а также коррекции страхов и агрессии предполагают использование различной увлекательной совместной деятельности, поскольку личность, вступая во взаимодействие с группой, погружается в неё всей своей сущностью, а не отдельной стороной.

**Ключевые слова:** адаптация, депрессия, временный детский коллектив, эмоции, стрессовая ситуация, коррекция страхов, депрессивное состояние.

Дети и подростки, находясь в коллективе, постоянно подвергаются влиянию, исходящему от созданной коллективной среды. Это влияние является процессом целенаправленного воздействия среды на объект, ориентированный на достижение целей воспитания путём изменения его состояния или местоположения в среде относительно воспитательной системы при сохранении устойчивых межличностных взаимоотношений и в целом жизнедеятельности в детском оздоровительном центре. Условия, создаваемые воспитывающей средой детского оздоровительного центра, создают определенный эмоциональный фон, который способствует формированию положительных эмоций, и приводят в итоге к определенным изменениям в физическом и психическом состоянии индивида.

Состояние психического здоровья детей и подростков сильно зависит от условий, в которых они находятся, а временный детский коллектив может служить как эффективной средой, так и наоборот. На разных возрастных этапах воздействие внешней среды зависит от созданных условий. Например, ранее созданные условия, которые ранее были пригодны для одного возраста, могут стать некомфортными, как с точки зрения физического здоровья, так и с точки зрения комфортного нахождения в социуме с определенной системой правил, норм, ценностей и культурой, т. е. с точки зрения психического и духовного здоровья.

Адаптация к условиям среды временного детского коллектива проходит на физиологическом и психическом уровнях с непосредственной помощью воспитателей и вожатых. Изменения на физиологическом уровне непременно сказываются на психических процессах. Изменения в физических и психических процессах приводят к возникновению определенных состояний: гнев, страх, тревога, депрессивное состояние. Некоторые состояния являются безобидными и быстро проходят, а некоторые могут причинять вред здоровью конкретному индивиду и доставлять немало хлопот вожатым и воспитателям, которым приходится нивелировать эти состояния.

Современные дети и подростки постоянно находятся в условиях обширных информационных потоков, следовательно, их психика вынуждена постоянно переключаться с одного шаблона восприятия и обработки информации на другой, т. е. запускаются разные доминанты в нейронных сетях. А это приводит к тому, что ре-



бёнок, у которого ещё не сформировано мышление, вынужден постоянно переходить из одного типа сознания в другой не понимая, что происходит и как на это реагировать. Среда временного детского коллектива может способствовать эффективной адаптации психики в информационных потоках [1].

В детских оздоровительных центрах с их социальной системой и особой, неповторимой средой, значительную роль играет детское самоуправление, которое конкретизирует субъект воздействия, который решает задачи достижения собственных и поставленных перед ним целей взаимодействия в реальных условиях среды временного детского коллектива. Во временном детском коллективе субъектом воспитания являются дети и подростки, которые являются неотъемлемой частью социальной системы детского оздоровительного центра.

Воспитывающая среда временного детского коллектива в детском оздоровительном центре является совокупностью созданных вожатыми и воспитателями с участием детей и подростков условий, порождаемых её объектами, чьи свойства меняются в результате изменения социальной обстановки, а также объектов, изменение свойств, которых целенаправленно влияют на социальную систему детского оздоровительного центра.

Психологический склад, личность или социальная группа помимо связей одного уровня также включают в себя аналог парадигматических связей. Это - связи между различными уровнями организации психологического склада, личности или группы, которые нередко носят продуктивный характер и требуют качественных критериев преобразования одних связей в другие. Такими зависимостями, вероятно, обладают эмоциональные и волевые состояния, индивидуального и группового уровня организации поведения личности. Актуальность одних связей, вредит реализации других.

Личность, вступая во взаимодействие с группой, погружается в неё всей своей сущностью, а не отдельной стороной. Социальная группа также как и личность, взаимодействуя с множеством, раскрывает все стороны своего влияния, монолитность её зависит от количества и силы связей между элементами и сочетаемости их свойств, то есть от законов её структуры.

С одной стороны, совокупность неопределяемых понятий неизбежна, так как объективная реальность как единство, существующее независимо от человека, структурируется с помощью языка путем наименования явлений. И, тем самым, предстает перед нами человеческим способом, то есть способом, выработанным всей человеческой практикой и отражающим путь включенности человека в окружающий его мир. А с другой стороны, эта совокупность действительно должна быть сведена к минимуму, так как любое название есть опосредствование, абстрагирование. И, следовательно, произвольное расширение совокупности ведёт к повышению вероятности неправомερных допущений и заблуждений.

Данное определение, максимально приближено к определению А. Д. Холла и Р. Е. Фейджина [3]. Оно отграничивает среду временного детского коллектива от остального мира и не распространено на объекты, которые не взаимодействуют с воспитательной системой оздоровительного центра, с её внутренней средой, (не воспринимают её, а она не воспринимает их).

Восприятие, как личности, так и группы можно представить не в виде совокупности одномерных, абстрагированных элементов, а в виде сложных целостных объектов, вещей. Взаимодействие этих вещей создаёт не просто мозаику социального движения временного детского коллектива, но новую вещь – отряд, дружину, детское общественное движение, союз единомышленников и т. д.



Исследователь социальных систем Якоб Иоганн фон Икскуль (1864–1944) мысленно расположил свои системы отсчета внутри отдельных организмов и обнаружил, что их внутренняя среда отличается как количественно, так и качественно. Постепенно у него сложилось представление, что социальная система, воздействуя на состояние отдельного организма и его поведение, как-то отграничена от внешней окружающей среды.

Реальность, где при восприятии и оценке информации, исходящей от внешней окружающей среды перемешиваются разные источники внешнего мира: религия, быт, наука, художественное творчество и др. Индивид, переосмысливая и интерпретируя происходящее и наблюдаемое во внешнем мире, по-разному реагирует на происходящее вокруг него во временном детском коллективе.

«Нездоровая психическая реальность» приводит к изменению в работе механизма адаптации, он начинает давать сбои, неправильно распознавая источники опасности и получения удовольствия. А наличие специфической психической реальности и сбой в механизме адаптации на уровне психики выражаются порой в неадекватном поведении индивида, появляются неподходящие под ситуацию действия [2].

Нахождение детей и подростков в условиях, где есть большой объем информации, является стрессовой ситуацией для детского организма. Наличие стресса запускает работу механизма адаптации. Адаптация к условиям среды временного детского коллектива проходит на физиологическом и психическом уровнях.

Изменения на физиологическом уровне непременно сказываются на психических процессах. Изменения в физических и психических процессах приводят к возникновению определенных состояний: гнев, страх, тревога, депрессия. Некоторые состояния являются безобидными и быстро проходят, а некоторые могут причинять вред здоровью и доставлять немало хлопот детям и подросткам, у которых эти состояния проявляются.

Чтобы избавиться от нежелательного состояния или хотя бы избегать их, пребывая в той среде, где необходимо провести несколько недель вдали от привычного круга общения, где эти состояния непременно возникают или могут возникнуть при сложившихся условиях коммуникации. Нужно воспользоваться полезными и важными знаниями, которые помогут понять причины появления критических состояний, например:

- причина появления пограничного состояния, и что нужно сделать, чтобы изменить его?

- причина объединения физического и психического состояния, и как можно изменить, психическое состояние, прибегая к помощи, изменения физиологических процессов?

Для этого нужно научить каждого ребёнка и подростка отслеживать изменения своего состояния, чтобы понимать, какое состояние является критическим и требует немедленной помощи со стороны, а какие изменения не так уж и опасны, т.е. допустимы. В такие состояния без надобности не следует вмешиваться и корректировать их – организм обычно справляется с ними сам. Специалисты помогут разобраться с тем, какие состояния являются критическими для детей и подростков, находящихся вдали от привычного круга общения. Чтобы дети и подростки были готовы к тому, чтобы призвать помощь при необъяснимости состояния их необходимо познакомить со следующими причинами возникновения пограничных ситуаций в физиологических и психических состояниях:

- быстрота и качество мышления;



- перемены настроения, переходящие в депрессию, гнев, испуг и т. п.;
- ухудшение или улучшение сна, снижение или увеличение аппетита, снижение или увеличение уровня энергии и др.;
- перемены, происходящие в повседневном поведении: появление агрессии или апатии;
- появление болевых ощущений в мышцах или суставах, головные боли, чрезмерное потоотделение.

Изменения, происходящие в физиологических и психических состояниях, могут быть и спровоцированными, например:

- если обычная деятельность часто меняется (в каких условиях происходит общение?). Спокойные, привычные виды деятельности обычно не дают резких изменений в состояниях;
- влияние внешней среды, приводящее к усилению стресса, говорит об агрессивности и изменчивости среды;
- наличием хронических заболеваний;
- несоблюдение личной гигиены может способствовать появлению болезней, влияющих на проявление невротических реакций и тревожных состояний.

Активную защиту от стрессовых ситуаций можно найти в эффективной воспитывающей среде временного детского коллектива, которая оказывает непосредственное влияние на снижение уровня депрессивных состояний детей и подростков в детском оздоровительном центре. Дети и подростки временно поменяли сферу деятельности, нужно сделать так, чтобы они нашли в этом что-то более полезное и подходящее для достижения душевного равновесия, способствующее улучшению состояния здоровья (спорт, музыка, работа в творческом кружке или на природе, участия в театрализованных и общественных делах и т. п.).

При более серьезных отклонениях можно применить активную релаксацию (расслабление), которая повышает природную адаптацию детского организма - как психическую, так и физическую. Эта реакция считается наиболее действенной при коррекции страхов и депрессивных состояний.

Чтобы добиться эффективного результата, нужно как можно чаще выводить детей и подростков на открытость, чтобы они говорили о своих проблемах с близкими и окружающими их людьми. Многие специалисты и исследователи стрессовых ситуаций считают, что общение с семьей, друзьями, сверстниками уважаемыми взрослыми поддержка с их стороны благотворно влияет на нервную систему детей и подростков, находящихся вдали от привычного круга общения.

Во временном детском коллективе вдали от привычного круга общения необходимо сохранить привычный ритм жизни, для этого в первые дни пребывания нужно провести диагностику и определить жизненные приоритеты каждого, после чего составить план. Очень часто дети и подростки, находящиеся в состоянии стрессовой ситуации, не могут выполнять свои ежедневные обязанности. Очень важно, чтобы они не бросали привычных дел, обыденность и размеренность которых могут благотворно повлиять на настроение.

Как правило, день в детском оздоровительном центре всегда начинается с физических упражнений. Замечено, что физическая нагрузка значительно улучшает настроение, даёт необходимый энергетический накал.

Нужно вовлекать детей и подростков во все дела, которые разрабатываются и предлагаются вожатыми, организаторами и детским советом временного детского





коллектива, чем больше у детей и подростков будет загрузка активными делами, тем лучше будет организован активный отдых. Участие в общественных мероприятиях и экскурсиях существенно помогает откорректировать депрессивное состояние.

Питание по расписанию на отдыхе играет огромную дисциплинирующую роль, поскольку пища в детском оздоровительном центре всегда свежая, богатая витаминами и находится под постоянным контролем врачей. Когда ребёнок вовремя и полноценно накормлен у него лучше настроение, которое является залогом общего хорошего настроения.

Таким образом, мы убедились в том, что влияние воспитывающей среды временного детского коллектива будет эффективной и окажется достаточно существенным в снижении уровня депрессивных состояний детей и подростков. Это также сказывается на снижении агрессивности в поведении и тесно связано с эмоциональным состоянием самого индивидуума, а следовательно, и восприятием эмоционального состояния окружающих. Депрессивное состояние меняет восприятие и оценку поступающей внешней информации, нарушает адекватность реагирования, приспособительное поведение, снижает работоспособность. Известно, что при депрессивном состоянии искажены восприятие и интерпретация эмоциональной экспрессии, являющиеся важной составляющей социальной коммуникации человека, а также нарушен произвольный контроль поведения. Эмоции, выполняя в норме роль одного из механизмов внутренней регуляции психических и физиологических процессов, приспособительного поведения, в условиях патологии превращаются в дезорганизующий фактор, но воспитывающая среда временного детского коллектива, находящегося под постоянным контролем вожатых, воспитателей, педагога-психолога и других специалистов всё это корректирует и приводит в рабочую творческую совместную деятельность.

## Ссылки на источники

1. Вараксин В. Н. Актуальные проблемы организации летнего отдыха детей и подростков. – Saarbrücken: LAP LAMBERT Academic Publishing, 2013. – 328 с.
2. Федотов К. Создание желаемых состояний. Саморегуляция. // Социальный проект «Школа для взрослых». – URL: <http://www.9-1-1.info>.
3. Холл А. Д., Фейджин Р. Е. Определение понятия системы // Исследования по общей теории систем / Под ред. В. Н. Садовского, Э. Г. Юдина. – М.: Прогресс, 1969. – С. 252–282.

## Varaksin Vladimir,

*Candidate of pedagogical Sciences, associate Professor of the chair of pedagogics and psychology of personality, Taganrog state pedagogical Institute named after A. P. Chekhov, Taganrog*  
[vnvaraksin@yandex.ru](mailto:vnvaraksin@yandex.ru)

## Reduction of the level of depressive conditions of children and adolescents in the temporary children's collective

**Abstract.** The article presents some of the main directions in overcoming the depressive state of children and adolescents included in the interim a group of children in period of summer holidays. Recommendations to reduce the level of depressive States, as well as correction of fear and aggression involve the use of various fascinating joint activities, as the identity of, entering into interaction with the group, immersed in her all his essence, and not a single party.

**Keywords:** adaptation, depression, temporary children's collective, emotions, stressful situation, the offset fears, depression.



## Рекомендовано к публикации:

Горевым П. М., кандидатом педагогических наук, главным редактором журнала «Концепт»