

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ДЕТЯМ И ПОДРОСТКАМ В КРИЗИСНОЙ СИТУАЦИИ

Башкатова Н.Е.

МБОУ БГО СОШ №13 г. Борисолебск

Оказание психологической помощи детям и подросткам в кризисной ситуации — важная задача для родителей, педагогов и психологов.

Кризисы могут быть вызваны различными факторами, например, развод родителей, потеря близкого человека, буллинг, переезд или другие значительные изменения в жизни.

Первым шагом в помощи является создание безопасной и поддерживающей атмосферы, где ребенок почувствует себя комфортно и сможет открыться. Это включает в себя активное слушание, проявление эмпатии и отсутствие осуждения.

Способы предоставления помощи варьируются от бесед и игр до арт-терапии и групповой терапии. Игровая форма работы эффективна с дошкольниками, так как позволяет им выразить свои чувства непрямой формой. С подростками проводится коррекционно-развивающая и психопрофилактическая работа, где они узнают о механизмах и способах избавления от страха и стресса.

Техники релаксации, такие как дыхательные упражнения и йога, тренинги помогают снизить уровень тревоги. Важно научить детей навыкам управления эмоциями и разрешения конфликтов.

Также важно вовлечь родителей в процесс, так как их поддержка зачастую является решающей. Педагог - психолог проводит консультации для родителей, позволяя всем членам семьи разобраться в возникших трудностях и находить пути их решения.

На заключительном этапе проводится мониторинг результатов и при необходимости корректировка подходов, что поможет избежать рецидивов кризисной ситуации. Психологическая помощь должна быть постоянной и

адаптированной к потребностям ребенка или подростка, чтобы обеспечить его эмоциональное благополучие и развитие.

В процессе психологической помощи подросткам педагог психолог включает в свою работу разнообразные методы и подходы, которые помогают таким молодым людям справляться с эмоциональными, социальными и психологическими трудностями. Вот несколько ключевых аспектов:

1. Создание доверительных отношений:

- важно установить атмосферу доверия, где подросток сможет открыто обсуждать свои чувства и переживания. Активное слушание и принятие — основные инструменты.

2. Индивидуальные беседы:

- открытые вопросы помогают подросткам выразить свои мысли и чувства. В практике используются подходы, основанные на эмпатии и поддержке.

3. Групповая терапия:

- небольшие группы поддержки могут помочь подросткам понять, что они не одиноки в своих проблемах. Это также позволяет развивать навыки коммуникации и сотрудничества.

4. Арт-терапия:

- использование художественных мероприятий (рисование, лепка) позволяет подросткам выражать свои эмоции, не прибегая к словам. Это может быть особенно полезно для тех, кто испытывает трудности в самовыражении и повысить самооценку.

5. Психопрофилактика:

- обучение подростков о том, как справляться со стрессом и управлять эмоциями, поможет им лучше понимать свои реакции и находить здоровые способы решения проблем.

6. Работа с родителями:

- важно включать родителей в процесс, обучая их эффективным способам поддержки своих детей и понимания подросткового поведения.

7. Навыки управления стрессом:

- обучение техникам релаксации, таким как глубокое дыхание, медитация или физические упражнения, поможет подросткам справляться со стрессом и тревогой.

8. Планирование действий в кризисной ситуации:

- совместная работа над конкретными планами по преодолению кризисов или трудных ситуаций, таких как конфликты в школе или проблемы в семье.

Эти методы в сочетании могут помочь подросткам развить навыки преодоления трудностей и восстановить эмоциональное равновесие. Главное — это подходить к каждому ребенку индивидуально, учитывая его индивидуальные особенности, потребности и ситуации.