

# **ПРОГРАММА КОРРЕКЦИОННО – ОБУЧАЮЩЕГО ТРЕНИНГА «ПЕРЕЖИВАНИЕ – ПРЕОДОЛЕНИЕ КРИЗИСНОЙ СИТУАЦИИ С ПОДРОСТКАМИ»**

Еньшина Г.Н.

Государственное автономное учреждение дополнительного образования Воронежской области «Учебно-методический центр военно-патриотического воспитания молодежи «Авангард», Лискинский район, село Средний Икорец

В настоящее время психологическая помощь в кризисных ситуациях становится все более и более востребованной. Это связано с возрастанием числа трудных жизненных ситуаций, спровоцированных социальными и экономическими аспектами жизни, с увеличением числа катастроф, террористических актов, случаев морального, физического и сексуального насилия. Кризисное переживание может возникать не только в экстремальной ситуации. Любое значимое изменение жизненной ситуации может переживаться как кризис.

Именно дети и подростки оказываются в группе наиболее слабой психологической защищенности и низкой способности противостоять современным негативным социальным воздействиям. Мы не можем оградить их полностью от травмирующей информации, но очень важно сократить поток информации, которую ребенок слушает и смотрит по телевизору.

Существуют жизненные ситуации, которые являются настолько травматичными, что требуют помощи со стороны, поскольку сам человек справиться с переживаниями не может.

Нужно разговаривать с детьми о происходящих событиях, чтобы снизить уровень тревожности из-за непонимания или полной растерянности в ситуации. В сегодняшней ситуации подросткам важно знать, как вести себя, «куда бежать», к кому обратиться за моральной поддержкой.

Кризисная психология и психотерапия своим возникновением обязаны, прежде всего: техногенным катастрофам, военным действиям, авариям.

По данным исследования психического состояния людей (участников, жертв или свидетелей подобных событий) у многих было выявлено наличие различных нарушений психики, в том числе и особого состояния – посттравматического стрессового расстройства.

Таким образом, данная программа коррекционно-обучающего тренинга «Переживание – преодоление кризисной ситуации с подростками», актуальна в связи с тем, что она позволит провести психотерапевтическую работу, позволяющую оказать эффективную помощь подросткам.

### ***Программа коррекционно-обучающего тренинга***

#### ***«Переживание – преодоление кризисной ситуации с подростками»***

Цель – формирование адаптивных копинг-стратегий, способствующих позитивному принятию себя и позволяющих эффективно преодолевать кризисные ситуации.

#### Задачи

- ✓ Создание доверительных и доброжелательных отношений;
- ✓ Формирование у подростков мотивации развития своей личности посредством осознания своих внутренних переживаний и причин, их вызывающих, с последующим их эмоциональным отреагированием;
- ✓ Приобретение навыков использования активных поведенческих стратегий при переживании-преодолении жизненных трудностей.

Программа предназначена для подростков, нуждающихся в помощи в кризисных и чрезвычайных ситуациях на основе понимания особенностей переживаний и поведения человека в ситуациях различной степени сложности.

Данная Программа коррекционно-обучающего тренинга по психологической помощи в кризисных ситуациях рассчитана на три занятия продолжительностью в 1 час.

Планируемые результаты освоения программы.

Программа тренинга «Переживание – преодоление кризисной ситуации с подростками» адресована специалистам для повышения компетентности в данной области психологического сопровождения подростков. В процессе

обучения овладеют технологиями психологической помощи подросткам в кризисном состоянии, навыкам составления индивидуальных программ психологической помощи в кризисный и посткризисный период жизненного пути.

Ожидаемый результат программы тренинга.

После участия в коррекционно-обучающем тренинге подростки овладеют навыками эмоционально положительно воспринимать себя и окружающих людей, эффективно сотрудничать с родителями, учителями, одноклассниками, управлять своими эмоциями, адекватно относиться к своим успехам и поражениям и сформировать позитивную картину будущего.

Содержание программы.

Кризисная психология - относительно новая область, поэтому понятия «кризис» и «кризисное переживание» - не имеют четких границ.

Понятие кризис происходит от греческого «kreses» - решение, поворотный пункт, исход. В Толковом словаре русского языка С.И. Ожегова «кризис» определяется как: 1. Резкий, крутой перелом в чем-нибудь, 2. Затруднительное, тяжелое положение.

В клинической психологии кризис характеризуется как состояние экстремального напряжения сил для преодоления новых препятствий, опасных для здоровья или жизни человека. Такими препятствиями могут быть: катастрофические события, тяжелые заболевания и так далее. Преодоление кризиса всегда приводит к переходу на другой уровень психологического функционирования.

Методическое обеспечение программы тренинга.

Для реализации программы используются тренинговые упражнения, техники работы с фобиями, техники позитивной терапии, групповая дискуссия, психологические игры.

День 1.

Цель: выражение чувств, связанных с кризисными ситуациями и их переживанием-преодолением.

### Упражнение «Связующая нить»

Процедура проведения: ведущий перекидывает одному из участников клубок ниток, оставляя себе конец клубка, и называет свое имя, что он любит, о чем мечтает и что он желает тому участнику, которому передал клубок. Следующий участник ловит клубок, наматывает нитку на палец и продолжает игру дальше. Когда все участники проделают это упражнение, всех членов группы связывают нити клубка. Спросить участников, что на их взгляд, напоминает эта связывающая нить, какие ассоциации вызывает. Затем предложить участникам закрыть глаза и удерживая свой конец нити, думать о том, что эта группа – единое целое, и каждый в группе ценен и важен.

### Упражнение «Каракули»

Задачи: мотивировать участников на работу, снятие напряжения, раскрепощение участников.

Инструкция. Возьмите простой карандаш в нерабочую руку и с закрытыми глазами порисуйте каракули на листе бумаги. Рисуйте, пока не надоест. Откройте глаза, покрутите лист в разные стороны. Постарайтесь увидеть в своей работе что-нибудь, угадать какой-то образ, найти что-то знакомое. Обведите эту часть цветным карандашом или фломастером. Когда ваш рисунок будет закончен постарайтесь выразить в словах свои чувства и ассоциации, появляющиеся при создании разных каракулей. Если что-нибудь вас не устраивает, вы можете изменить рисунок с помощью карандашей и красок.

### Упражнение «Найди свою звезду»

Цель: возможность расслабиться и набраться оптимизма и уверенности в себе.

Оборудование: ватман с изображением звездного неба, цветные карандаши, бумага, ножницы.

Инструкция. Сядьте в круг и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха...(звучит музыка).

А теперь представьте себе звездное небо. Звезды большие и маленькие, яркие и тусклые. Для одних это одна или несколько звезд, для других – бесчисленное множество ярких светящихся точек, то удаляющихся, то приближающихся на расстояние вытянутой руки.

Посмотрите внимательно на звезды и выберите самую прекрасную звезду. Быть может, она похожа на вашу мечту детства, а может быть она напомнила вам о минутах счастья, радости, удачи, вдохновенья?

Еще раз полюбуйтесь своей звездой и попробуйте до нее дотянуться. Старайтесь изо всех сил! И вы обязательно достанете свою звезду. Снимите ее с неба и бережно положите перед собой, рассмотрите поближе и постарайтесь запомнить, как она выглядит, какой свет излучает. А теперь проведите ладонями по коленям, вниз к ступням ног, и сладко потянитесь, откройте глаза. Возьмите лист бумаги, цветные карандаши и нарисуйте свою звезду. Вырежьте и прикрепите ее на наше звездное небо.

Заключение. Посмотрите на небо, которое у нас получилось! Эти звезды будут светить нам, излучая добро, дружбу, взаимопомощь, поддержку. Посмотрите внимательно на них: среди них нет ни одной одинаковой. Звезды, как и мы с вами, все разные. Но им всем нашлось место на нашем символическом небе. Они дружат, поддерживают друг друга, согревая своим добром, которое вы передали им. Надеюсь, что эти символы помогут вам развивать дружбу и теплые отношения в своей жизни.

День 2.

Цель: сформировать отношение к кризису как к возможности для саморазвития.

Упражнение «Кризисные ситуации»

Работа по карточкам: закончить предложение.

Фразы, которые необходимо закончить:

- Каждый знает, что он ненавидит. Что ненавидишь ты?
- Каждый имеет то, что ценит в жизни. Что ценишь ты?

- У каждого есть особенно прекрасные воспоминания детства. Какие воспоминания есть у тебя?
- Каждый знает, что он хотел бы контролировать. Что хотел бы контролировать ты?
- У каждого есть что-то, чему он благодарен. Чему благодарен ты?
- Каждый знает, какими бы вещами он занялся, если бы имел на это время. Чем бы занялся ты?
- Каждый в своей жизни что-то приносил в жертву. Что приносил в жертву ты?
- Каждый знает, чему он недостаточно доверяет. Чему не доверяешь ты?
- Каждый знает, что он мог бы порекомендовать другим. Что мог бы порекомендовать ты?
- Каждому известны те решения, которые принимали ради нас. Какие решения принимали ради тебя?
- Каждый знает вопросы, от которых он уклоняется. От каких вопросов уклоняешься ты?
- У каждого есть проекты, которые он не закончил. Какие проекты не закончил ты?

Обсуждение. Какая ситуация вас «зацепила» больше всех? Когда мы слышим чужие ответы, мы сравниваем их со своими. Мы вспоминаем ситуации, которые были у нас в жизни. Что-то нас цепляет больше, что-то меньше. Однако многообразие жизненных ситуаций поражает! Некоторые ситуации могут привести к кризису.

#### Упражнение «Полет белой птицы»

Инструкция. Расположитесь максимально удобно, расслаблено, глаза закройте, руки и ноги скрестите, правая рука и правая нога – сверху.

«Я лежу на теплом желтом песке, надо мной спокойное, чистое, синее небо. В небе плавно летит белая птица. Я поднимаюсь и лечу рядом с ней, я сам эта белая птица.

Я лечу в спокойном синем небе, подо мной – спокойное синее море. Вдали показался желтый песчаный берег, он приближается. Я подлетаю, опускаюсь на теплый желтый песок, снова превращаюсь в человека и ложусь на спину.

Лежу на теплом желтом песке, надо мной спокойное синее небо, я расслаблен, отдыхаю. Ступней моих ног коснулась приятная прохлада. Приятная прохлада заполнила мышцы ног. Мышцы – легкие и бодрые. Приятная прохлада заполнила живот, мышцы спины. Мышцы – легкие и бодрые. Приятная прохлада заполнила грудь, руки. Мне легче дышать. Приятная прохлада заполнила шею и голову. Голова – ясная и чистая. Мышцы – легкие и бодрые... Три глубоких вдоха, открываю глаза, встаю, отдохнул!

День 3.

Цель: разработать стратегию поведения в кризисной ситуации.

Упражнение «Мешок идей»

Давайте сейчас сделаем упражнение, которое в жизни поможет нам искать ресурсы для выхода из кризисных ситуаций – и в себе, и во внешнем мире.

Итак, как может помочь этот предмет (участник достает из мешка любой предмет: скотч, скрепки, зеркало, мел, ручка и многое другое) в ситуации...

Ситуации для выхода: несчастная любовь, предательство друга, длительный конфликт с родителями, провал на экзаменах, сломался компьютер, украли телефон, сломал ногу, залили соседи, обокрали квартиру, всеобщее игнорирование в классе.

Обсуждение. Какие у вас ощущения после этого упражнения? Это может действительно помочь в жизни?

На примере этого упражнения видно, что выход есть всегда, главное это увидеть его.

Таким образом, существует четыре основные стратегии поведения в кризисных ситуациях:

1. Преобразование: когда мы стараемся, боремся, занимаем активную, жизненную позицию.
2. Приспособление: плывем по течению, принимаем ситуацию.
3. Поиск защиты: ищем защиты у других людей или у себя.
4. Саморазрушение: алкоголизм, наркозависимость, суицид и др.

#### Лекторий «Основные принципы кризисной психологической помощи»

1. Эмпатический контакт. Под эмпатией понимается способность сопереживать, чувствовать то, что чувствует другой человек, видеть мир его глазами. Когда эмпатия объединяется с искренним стремлением усилить веру человека в кризисе, в себя, в свои собственные возможности, возникают изменения.

2. Слушание, понимание, поддержка. Одна из основных задач в данный период – это больше слушать человека, чем говорить. Ему важно выговориться о ситуации, важно, чтобы кто-то был рядом, важно чувствовать поддержку, и не оставаться с этой ситуацией в одиночку.

3. Уважение. Человек, переживающий кризис, воспринимается как знающий, вполне компетентный, независимый, стремящийся обрести уверенность в себе, сделать самостоятельный выбор.

4. Объективность и реалистичность. То есть опираться на то, в какой кризисной ситуации человек находится и от этого определять структуру помощи.

5. Экологичность. Оказывая помощь, важно помнить принцип «не навреди». Оказывая кризисную помощь, также важно не просто придерживаться схемы помощи; не только разобраться в психологических проблемах человека в кризисе, но и оценить его потенциал прежде, чем применять ту или иную методику работы.

6. Активность. Проявлять активность в установлении контакта с человеком, переживающим кризис. Важно обнаружить тот способ и уровень контакта, который ему доступен.



7.Ограничение целей. Ближайшая цель кризисной психологической помощи – предотвращение катастрофических последствий. Поэтому важно поддержать восстановление психологического равновесия человека в кризисе.

8.Комплексная помощь. Необходимо взаимодействовать с другими помогающими специалистами, учитывая их вклад.

9.Ориентация на личностный рост и развитие. Кризисное состояние должно рассматриваться не как болезнь, а как нормальная реакция на ненормальные обстоятельства. Кризис – это процесс личностного развития, в том случае, если он будет преодолен с наибольшим количеством успешных попыток совладания с ситуацией, то личность перейдет на качественно новую ступень. Следовательно, реабилитационную работу следует рассматривать как помощь процессу личностного развития, а не как лечение.

### **Литература**

1. Белашева И.В. Психология экстремальных и чрезвычайных состояний: учебное пособие. – Ставрополь: Изд-во СКФУ. – 2015. – 262 с.

2. Макушкин Е.В., Чибисова И.А. Дети и подростки в ситуациях социального дистресса // Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. Спецвыпуски. – 2017. – № 117 (11-2). – С. 3-12.

3. Ромек В.Г., Конторович В.А., Крукович Е.И. Психологическая помощь в кризисных ситуациях – Спб.: Речь. – 2004. – 256 с.