

# **КРИЗИСНЫЕ СИТУАЦИИ В ЖИЗНИ ПОДРОСТКА: ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОКАЗАНИЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ**

Алтухова А.А.

Автономная некоммерческая образовательная организация высшего образования «Воронежский экономико-правовой институт»

Жизненный путь каждого человека наполнен ситуациями, требующими от него активности, способности принятия решения, выбора стратегий поведения и при этом сохранения эмоционального благополучия и устойчивости. Кризисное состояние требует от личности больших усилий, чтобы выйти на привычный уровень жизнедеятельности.

Как утверждал выдающийся российский психолог Л.С. Выготский, «Кризисы – это не временное состояние, а путь внутренней жизни». Таким образом, кризис возникает вследствие возникновения событий, затрудняющих реализацию личности своего жизненного замысла, когда он оказывается бессильным преодолеть их волевым усилием. (Ф.Е. Василюк, 1984)

Оказание психологической помощи детям, находящимся в кризисной ситуации, является сложным и актуальным вопросом, так как подростковый возраст часто сопровождается различными эмоциональными переживаниями и нестабильностью. В некоторых случаях, особенно в периоде кризиса, подростки могут оказаться в состоянии сильного стресса, что может негативно сказаться на их психическом и эмоциональном благополучии. В таких случаях оказание психологической помощи может стать неотъемлемой составляющей процесса поддержки подростков.

Кризисная ситуация для подростка может быть вызвана различными факторами, такими как:

- семейные проблемы, развод родителей;
- проблемы в школе;
- социальная изоляция,

–утрата близкого человека и другие стрессовые события.

В таких случаях психологическая помощь помогает подростку разобраться в своих эмоциях, осознать и принять ситуацию, развить позитивные стратегии управления кризисной ситуацией.

В связи с особенностями подросткового возраста, любая жизненная ситуация воспринимается подростком как кризисная – ведь для него лично она кажется неразрешимой. Если родители и педагоги вовремя не смогут оказать поддержку подростку, то это приведет к тому, что ребенок попытается решить свою проблему неконструктивным способом.

Исходя из вышеизложенного, первоначальная консультация с психологом, имеет цель: выявить причины проблемы, и создать доверительную атмосферу для подростка. Важно установить эмоциональную связь и понять, что подросток чувствует и думает. Психолог предлагает поддержку и помощь, сосредотачиваясь на поиске решений и выработке плана действий для подростка.

На основе анализа научных источников выделено несколько основных методов психологической помощи.

1. Поддерживающий разговор: первым шагом в оказании психологической помощи детям в кризисных ситуациях является установление доверительного контакта с ребенком. Важно создать комфортную обстановку, где ребенок будет чувствовать, что его слушают и понимают. Психолог должен проявить эмпатию и сострадание к проблемам ребенка, чтобы он почувствовал, что его эмоции и переживания имеют значение. Слушать ребенка внимательно, задавать открытые вопросы и спрашивать о его чувствах и мыслях поможет детям осознать и выразить свои эмоции.

2. Использование методов арт-терапии: творческая деятельность может быть мощным способом выражения эмоций и мыслей у детей. Рисование, письмо или создание коллажей могут помочь ребенку выразить свои переживания, которые для него трудно выразить словами. Также творческая

деятельность способствует снятию стресса и направлению энергии в конструктивное русло.

3. Игровая терапия является эффективным методом помощи подросткам в кризисных ситуациях. Через ролевые игры ребенок может выразить свои переживания, испытать новый опыт, а также освоить новые навыки или взгляды на жизнь. Часто во время игры подростки могут проявлять эмоции и рассказывать о своих проблемах, что помогает им восстановить эмоциональное равновесие.

4. Социальная поддержка: Важным аспектом психологической помощи детям в кризисных ситуациях является содействие установлению социальной поддержки. Включение родителей, братьев, сестер или друзей в процесс психологической поддержки поможет ребенку почувствовать себя любимым и нужным. Контакт с другими детьми, страдающими похожими проблемами, также может быть полезным для детей в понимании своих проблем.

Психологическая помощь подросткам может быть оказана как индивидуально, так и в группе, в зависимости от ситуации. Индивидуальная терапия может быть использована для стимуляции самовыражения и выхода наружу неизвестных или подавленных эмоций. Практика подтверждает, что групповая терапия также может быть полезной, поскольку предоставляет возможность подросткам общаться с другими, испытывающими подобные трудности, и получать поддержку от сверстников.

Кроме того, в процессе психологической помощи психолог может предлагать подростку различные навыки самопомощи и стратегии управления своими эмоциями. Это может включать упражнения по релаксации, техники дыхания, практику медитации или физическую активность. Как правило, разработка таких навыков помогает подросткам лучше управлять своими эмоциями и строить более конструктивные формы поведения.

Важно отметить, что оказание психологической помощи подростку в кризисной ситуации требует не только знаний и навыков психолога, но также

и поддержку со стороны образовательного учреждения. Создание конструктивных, положительных взаимодействий между всеми участниками образовательного процесса – педагогами, психологами и обучающимися совместно с социальными службами существенно повышает эффективность предоставления помощи и поддержки детям в кризисных ситуациях. Только тот, кто искренне хочет помочь, способен понять трудности такого подростка, оценить сложности его взросления и найти адекватные средства для их разрешения.

#### Литература:

1. Василюк, Ф.Е. Психология переживания (анализ критических ситуаций) / Ф.Е. Василюк. – М. : Изд-во МГУ, 1984. – 200 с.
2. Выготский, Л.С. Психология развития человека – М. : Смысл : Эксмо, 2005. – 1136 с.
3. Исмагилова, Ф.С. Основы профессионального консультирования : учеб. пособие / Ф.С. Исмагилова. – М., 2003. – 256 с.