***Третье методическое объединение******психологов***  
 **Дата проведения 27января 2021г.  
 Место проведения - МБОУ «Красносельская средняя школа»**

**Повестка  
 1вопрос  
Помощь подростку в кризисной ситуации жизни**

**Обсуждение.** **Понятие кризисной ситуации**

**Понятие кризис** в различных экспериментальных и теоретических исследованиях получает разную трактовку. Оно может касаться нарушения здоровья человека на уровне функционирования его организма или развития личности (П.И. Буль, Б.Д. Карвасарский, А. Кемпински, М.С. Лебединский, С.С. Либих, Х. Ремшмидт, В.Е. Рожнов) и, напротив, пониматься как движущая сила личностного роста (Ю.А. Александровский, В.А. Ананьев, Т.М. Титаренко). Различают психиатрические кризисы, кризисы периода взросления (кризисы идентификации, самооценки), нормальные кризисы.

Под **кризисными ситуациями** (далее - КС) понимаются «ситуации повышенного риска, предрасполагающие к возникновению реакций дезадаптации (кризисных состояний)» (Д.Н. Исаев, 1996) и ситуации функционирования на грани адаптационных возможностей человека, приводящие к все более полной утрате субъектности (Т.М. Титаренко, 1999).

Кризис может проходить несколько стадий (G. Caplan):

1) первичный рост напряжения, стимулирование привычных способов решения проблемы;

2) дальнейший рост напряжения в условиях, когда эти способы оказываются безрезультатными;

3) еще большее увеличение напряжения, требующее мобилизации внешних и внутренних источников;

4) наконец, если все оказывается тщетным, наступает стадия, для которой характерно повышение уровня тревоги и депрессивности, появление переживания беспомощности и безнадежности, дезорганизация личности.

В списке из десяти наиболее неприятных событий жизни подростков Великобритании лидируют экзамены и собственная смерть. СПИД для девушек оказался страшнее, чем ядерная война; а для юношей учеба в школе оказалась источником больших тревог, чем опасность заразиться СПИДом или смерть в семье. При аналогичном опросе российских школьников в полученном списке опасностей и страхов лидирует опасность стать инвалидом, прикованным к кровати, заболеть СПИДом или сойти с ума.

КС возникает на фоне биографического стресса как ситуация затруднения выполнения стоящей перед человеком задачи в условиях высокой значимости результата выполняемой им деятельности. Ее ведущими характеристиками являются психическая напряженность, значимые переживания как особая внутренняя работа по преодолению жизненных событий или травм, изменение самооценки и мотивации, а также выраженная потребность в их коррекции и в психологической поддержке извне (Туманова, 2002).

**Преодоление кризисных ситуаций подростками.**

**Подростковые стратегии преодоления кризисных ситуаций.**

Со стрессом связано такое понятие, как копинг или же совладающее поведение. **Копинг-поведение** это целенаправленное поведение, которое позволяет человеку справиться со стрессом (трудной жизненной ситуацией) адекватными личностным особенностям и ситуации способами через осознанные стратегии действий, которые либо адаптируют к требованиям ситуации, либо помогают преобразовать её (Крюкова Т.Л.,2004).

Согласно исследованиям М. Тышковой у подростков 11-12 лет преобладающими реакциями на негативное эмоциональное напряжение, возникающее в трудных ситуациях, являются реакция протеста, символический уход из экспериментальной ситуации или попытки сделать конструктивные выводы из прошлых неудач. Обнаружено также, что подростки чаще младших школьников видят причину своих неудач в себе либо вообще не высказывают обвинений.

Изучение возрастных закономерностей развития форм психологического преодоления (M. Petrovsky, J. Birkimer) позволило сделать вывод о том, что способность реального решения проблем, внутренний локус контроля и снижение общего уровня невротической симптоматики являются возрастным новообразованием. Одной из главных причин дезорганизации подростков в трудных ситуациях М. Тышкова считает отсутствие эффективных способов преодоления трудностей и переживание личностной угрозы.

У подростков преобладает эмоционально-ориентированных форм преодоления. Дефицит конструктивных стратегий объясняется психологическими особенностями возраста. Отсюда следует, что подростки отличаются высокой уязвимостью в ситуациях психологической угрозы, в том числе, в силу незрелости необходимых психических новообразований.

**Влияние личностных особенностей на успешность преодоления кризисных ситуаций**

К условиям успешного преодоления кризисных ситуаций жизни Л.И.Анцыферова относит уровень развития механизма **когнитивного оценивания**, который зависит от:

а) уверенности человека в своей способности контролировать окружающий мир;

б) умения регулировать негативные чувства и аффекты;

в) способности актуализировать весь свой жизненный опыт;

г) уверенности в помощи других людей. Необходимо отметить, что в подростковом возрасте способности к эмоциональной саморегуляции, а также рефлексии жизненных событий и собственных переживаний находятся в стадии развития. Следовательно, и механизм когнитивного оценивания является, отчасти, возрастной характеристикой, нуждающейся в условиях для своего развития.

М. Тышкова считает, что решающее значение в формировании психологической устойчивости к фрустрирующему и стрессогенному воздействию трудных ситуаций принадлежит способности личности к адекватному отражению ситуации и познавательному отношению к ней.

Выделяют так называемую группу «неуязвимых» детей. Несмотря на самые неблагоприятные жизненные условия, они достигают значительных успехов и «становятся нормальными здоровыми взрослыми». Это дети, типичной чертой которых является способность справляться со стрессом «благодаря исключительно интенсивной мыслительной деятельности и компетентности». Они имеют хорошо развитые социальные навыки и высокий уровень самоконтроля. Для них характерны позитивная Яконцепция, уравновешенность, способность формировать собственную среду, а также достигать социально значимые цели.

Очевидно, что подобная «неуязвимость» является результатом взаимодействия наследственных и средовых факторов. Необходимо отметить и то, что обнаруженные в результате исследований качества (внутренний локус контроля, способность к адекватному отражению ситуации и познавательному отношению к ней; позитивная Я-концепция, способность формировать собственную среду, достигать социально значимые цели и т.д.) представляют собой «продукты» процесса индивидуального развития подростка. Они вторичны по отношению к «первоисточнику», ставшему базой для их формирования.

Таким источником, основой для проявления «бойцовских» качеств личности, по мнению Т.М. Титаренко, может быть актуализированная потребность в саморазвитии, «изначально присущая личности, как аналогичные программы созревания на уровне организма». Именно потребность в саморазвитии может обеспечить «высокий уровень поисковой активности, творческого отношения к себе и окружающей действительности», которые Е.Е. Данилова считает причиной «неуязвимости». Изучение степени активности названной потребности может происходить с помощью анализа отношения подростка к препятствиям.

**Семья** как первичная социальная группа, источник и модель общения, поведения и межличностных отношений для ребенка является также источником ожидаемой им социальной поддержки и его жизненного опыта. Естественно предположить, что любой сбой в функционировании семьи, будет оказывать специфическое влияние на процесс формирования индивидуальных стратегий преодоления у ребенка.

**Типичные кризисные ситуации в жизни подростков (исследование Тумановой 2002г.).**

Ситуации были классифицированы нами по сферам жизнедеятельности подростка.

КС семейной жизни: ссоры в семье; развод родителей; появление в семье отчима или мачехи; смерть или болезнь членов семьи; разлука с родителями; ситуация возвращения домой после школы; ситуация пребывания дома.

КС личной жизни: взаимоотношения со сверстниками: конфликты со сверстниками; влюбленность, любовь.

КС личной жизни: взаимоотношения со значимым взрослым: конфликт со значимым взрослым (учителем, тренером); дефицит внимания, поддержки со стороны значимого взрослого; ситуация взаимодействия со значимым взрослым.

КС личной жизни: резкие перемены в жизни подростка: ситуация смены школы, места жительства.

КС учебной деятельности: затруднения в учебе, неудачи на контрольных, экзаменах; предэкзаменационная ситуация.

КС внеучебной деятельности: неудачи на соревнованиях, во время публичных выступлений и т.п. КС внутреннего мира личности подростка: ситуация обмана, предательства, краха идеалов, переоценки прежних ценностей, отношения к себе и другим.

КС здоровья: болезни, травмы.

**Психологическая помощь подросткам в кризисном состоянии.**

**При оказании психологической помощи подросткам в кризисном состоянии рекомендуется использовать следующие способы и приемы.**

1.**Информирование.** Расширение (изменение, корректировка) информированности ребенка, повышение его психологической грамотности в области обсуждаемых вопросов за счет примеров из обыденной жизни, обращения к литературным источникам, к научным данным, к опыту других людей.

2.**Метафора** (метод аналогий). Суть метода заключается в использовании аналогий – образов, сказок, притч, случаев из жизни, пословиц, поговорок – для иллюстрации актуальной ситуации (темы, вопросы). Метафора оказывает косвенное влияние на установки, стереотипы, мнения человека, позволяет взглянуть на ситуацию как бы со стороны. Благодаря этому снижается субъективная значимость проблемы, исчезает ложное ощущение ее уникальности. Кроме того, удается разрядить напряженную атмосферу консультирования.

3.  **Установление логических взаимосвязей.** Полезно вместе с ребенком устанавливать последовательность событий, выявлять влияние внутренних (субъективных) факторов на происходящее и их взаимосвязь. Данный способ позволяет расширить и уточнить понимание проблемы.

4.**Проведение логического обоснования.** Данный способ позволяет отсортировать варианты решения актуальной жизненной задачи за счет логического анализа, показывающего последствия (эффективность) разных путей решения.

5. **Самораскрытие.** Важно косвенно побуждать подростка «стать самим собой». Психолог может делиться собственным личным опытом, выражает терпимое отношение к различным высказываниям, чувствам ребенка.

6.**Конкретное пожелание.** Пожелание может содержать рекомендацию попробовать какой-либо конкретный способ действия при решении актуальной задачи. Такие пожелания не должны снижать ответственность подростка. Он сам принимает решения, оценивает приемлемость предлагаемых способов, планирует шаги для их реализации.

7. **Парадоксальная инструкция.** Для того чтобы вызвать чувство протеста и активизировать ребенка, можно предложить ему продолжать делать то, что он делает. Пусть повторит свои действия (мысли, поступки) по крайней мере три раза.

8. **Убеждение.** Данный способ целесообразно использовать на фоне уравновешенного эмоционального состояния. Убеждение можно применять при наличии у подростка развитого образного и абстрактного мышления, устойчивости внимания. Используя понятные подростку аргументы, позволяет ему убедиться (утвердиться) в правильности определенных приемов, мыслей и т.п.

9.**Эмоциональное заражение.** При установлении доверительных отношений можно стать образцом для эмоциональной идентификации. За счет этого можно поменять (откорректировать) эмоциональное состояние ребенка, заражая его собственным эмоциональным настроем.

10.**Помощь в отреагировании неконструктивных эмоций.** Применение данного способа актуально при острых эмоциональных состояниях. Отреагирование может выражаться в форме смеха, слез, выговаривания, активного действия (походить, постучать, побить подушку, потопать ногами, нарисовать, почертить, написать). Отреагирование позволяет снять (разрядить) напряжение, вызванное негативной эмоцией. Внимательно наблюдать, сочувствовать, понимать, но не присоединяться к чувствам консультируемого.

11.**Релаксации.** Нужно научить ребенка различным способам расслабления, достижения внутреннего поко

я и комфорта. Релаксация может осуществляться в форме медитации, аутотренинговых и релаксационных упражнений.

12. **Повышение энергии и силы.** Этот способ нужно применять, когда ребенок чувствует себя обессиленным, «выжатым», демонстрирует отсутствие сил (энергии). Конкретные двигательные упражнения, перевоплощение, мысленное «подключение» к различным источникам энергии – эти приемы позволяют повысить активность и работоспособность консультируемого.

13.**Переоценка.** Переоценка негативных чувств и мыслей позволяет выработать новый взгляд на ситуацию – «сменить рамку». Переоценка включает выявление негативных переживаний (мыслей, образов), их фиксацию, поиск положительного (трансформацию в положительное), концентрацию на положительном и объединение положительного с негативным с целью изменения (переоценки) негатива.

14. **Домашнее задание.** В качестве домашнего задания предлагается выполнить различные действия. Это могут быть наблюдения, отслеживание результатов, опробование новых способов.

15. **Позитивный настрой.** Позитивный настрой позволяет укрепить веру ребенка в свои возможности по разрешению возникшего затруднения, он концентрирует сознательные и подсознательные силы для достижения поставленной цели.

16. **Ролевое проигрывание.** Данный способ предполагает моделирование различных реальных и идеальных ситуаций для тренировки (отработки) новых способов поведения.

17.**Анализ ситуаций.** В ходе консультирования можно проводить совместный анализ как реальных жизненных ситуаций ребенка, так и ситуаций из жизни других людей, включая примеры из литературных произведений. Вместе с информированием это помогает повысить психологическую грамотность, а также развить навыки использования психологической информации при анализе ситуаций.

18.**Внутренние переговоры.** Могут использоваться для устранения внутренних конфликтов ребенка. Они предполагают выявление конфликтующих сторон (субличностей), их наименование и осуществление диалога между ними. Можно помочь ребенку осознать конфликтующие стороны и организовать внутренние переговоры, ведущие к компромиссу. После специальных тренировок ребенок обучается подключать к переговорам своего Творца – мудрую творческую силу, которая есть у каждого человека. Это помогает находить не только компромиссы, но и новые оригинальные решения.

19.**Трансформация личной истории.** Задача трансформации – целенаправленное погружение в собственную историю для мысленного завершения субъективно незакрытых событий прошлой жизни, для изменения навязанных программ и сценариев. Подобные мысленные действия способствуют также снятию напряжения, создаваемого эффектом незаконченного действия. Если нельзя изменить реальные события жизни, то можно изменить отношение к ним. В тех случаях, когда подросток страдает от мыслей, что он не сказал или не сделал чего-то, можно предложить ему сделать это, актуализировав соответствующую ситуацию в ходе работы (мысленно или реально в игровой модели).

20.**Целеустроение.** Поиском новых жизненных целей и смыслов стоит заняться, если ребенок чувствует опустошенность, у него мала ценность собственного существования, он хочет изменить свою жизнь, но не знает, в каком направлении двигаться. Для целеустроения можно использовать как рациональные техники, так и творческое воображение.

21.**Наполнение смыслом «обыденных» жизненных событий.** Этот способ предполагает работу по повышению значимости происходящих событий, наполнению смыслом выполняемых действий (вспомните, как Том Сойер смог превратить в удовольствие скучную покраску забора). Такая работа имеет большое значение для ребенка, которому жизнь кажется скучной, все занятия – неинтересными.

22. **Социальные пробы.** Освоение ребенком различных конкретных действий как в специально запланированных жизненных ситуациях, так и в игровых процедурах. Такое обучение позволяет ребенку лучше понять собственные возможности, пройти своеобразное социальное закаливание, освоить новые формы и способы поведения.

23. **Оказание помощи в поисках идентичности.** Такая помощь весьма актуальна для подростков, которые мучительно ищут ответ на вопрос: «Кто я на самом деле?» Здесь нужны воздействия, побуждающие консультируемого к самопознанию, к осмыслению собственных поступков.

**Рекомендации педагогам по оказанию помощи подростку в кризисной ситуации**

1.Если человек, на ваш взгляд, оказался в стрессовой, кризисной ситуации и/или склонен к суициду (имел в прошлом попытки к самоубийству):

2.Не отталкивайте его, если он решил разделить с вами свои проблемы, даже если вы потрясены сложившейся ситуацией. Помните, что подростки с суицидальными наклонностями редко обращаются за помощью к профессионалам.

3.Доверьтесь своей интуиции, если вы чувствуете суицидальные наклонности в данном подростке. Не   игнорируйте          предупреждающие знаки.

4.Не предлагайте того, чего не в состоянии гарантировать. Например, "Конечно, твоя семья тебе поможет".

5.Дайте знать, что хотите ему помочь, но не видите необходимости в том, чтобы хранить все в секрете, если какая-то информация может повлиять на его безопасность.

6.Сохраняйте спокойствие и не осуждайте, вне зависимости от того, что вы говорите.

7.Говорите искренне. Постарайтесь определить, насколько серьезна угроза. Знайте, что вопросы о суицидальных мыслях не всегда приводят к попыткам покончить счеты с жизнью. На самом деле подросток может почувствовать облегчение от осознания проблемы.

8.Постарайтесь узнать, есть у него план действий. Конкретный план - знак реальной опасности.

9.Убедите подростка в том, что непременно есть такой человек, к которому можно обратиться за помощью.

10.Не предлагайте упрощенных решений типа: "Все, что Вам сейчас необходимо, так это хорошо выспаться, на утро Вы почувствуете себя лучше".

11.Покажите подростку, что хотите поговорить о чувствах, что не осуждаете его за эти чувства.

12.Помогите подростку постичь, как управлять кризисной ситуацией и понять, что сильный стресс мешает полностью осознать ситуацию.

13.Ненавязчиво посоветуйте найти некое решение.

14.Помогите найти людей или места, которые могли бы снизить переживаемый стресс. При малейшей возможности действуйте так, чтобы несколько уменьшить давление.

15.Помогите подростку понять, что присутствующее чувство безопасности не будет длиться вечно.