

Рубацкая В.О., педагог-психолог
первой квалификационной
категории ГУО «Средняя школа
№2 г.п. Шарковщина имени
Героя Советского Союза Романа
Степановича Кудрина»

Профилактика кризисных состояний у подростков (Материалы из опыта работы)

Аннотация

Основываясь на наблюдениях и практическом опыте, можно констатировать слабую готовность подростков к преодолению трудностей взросления и решению задач личностного развития, что делает психологическое сопровождение обучающихся в период подросткового кризиса наиболее актуальным направлением в деятельности педагога-психолога учреждения образования.

Глубокие психологические проблемы, возникающие у подростков в процессе созревания, нередко переступают критическую черту, за которой кризис взросления может стать причиной психологического неблагополучия, которое выражается в негативной «Я-концепции», низкой самооценке, появлении тревожно-депрессивных расстройств, а в крайних своих проявлениях ведет к различным формам отклоняющегося поведения.

В процессе психологического сопровождения подростков можно обозначить две тактики работы по формированию у них психологических компетенций:

- первая предполагает формирование когнитивного компонента у обучающихся, повышение их психологической грамотности в области обсуждаемых вопросов;
- вторая предполагает практическую работу, направленную на формирование эмоционально-поведенческого компонента, на развитие самопознания, самосовершенствования, на поиск, укрепление внутренних сил и ресурсов для личностного роста, овладение навыками саморегуляции эмоциональных состояний и поведения.

Использование групповых форм работы с подростками способствует формированию чувства общности со сверстниками в наличии проблем, дает возможность получить от них эмоциональную поддержку и создать атмосферу «комфорта», обсудить свой негативный опыт со сверстниками и психологом, получить ответы на волнующие вопросы, эмоционально раскрепоститься.

Представленные материалы могут быть использованы педагогами-психологами в практической работе, направленной на профилактику кризисных состояний у несовершеннолетних.

Интерактивная беседа с подростками «Кризис подросткового возраста или что со мной происходит?»

Цель: содействие формированию у обучающихся представления о подростковом этапе возрастного развития.

Задачи:

- ✓ познакомить с психофизиологическими особенностями подростков;
- ✓ обсудить проблемы и перспективы возрастного кризиса;
- ✓ стимулировать активный обмен идеями и опытом преодоления возрастных проблем;
- ✓ способствовать развитию коммуникативных навыков: слушать и выслушивать других, высказывать собственное мнение.

Целевая группа: учащиеся 7-8 классов

Ход интерактивной беседы:

1. Вступительное слово педагога-психолога. Мотивационная беседа по вопросам:

- ✓ Как называется, ребята, ваш возраст? (подростковый, переходный, кризисный, трудный)
- ✓ С какого возраста можно называть детей подростками?
- ✓ Что вы думаете о своем возрасте?
- ✓ Что думают о вашем возрасте родители, учителя?
- ✓ Легко ли быть подростком?

Педагог-психолог после вводной беседы подводит учащихся к мысли о том, что в процессе жизни человек переживает несколько кризисов. И подростковый - не только самый сложный, но и самый важный, потому что одновременно с коренной перестройкой организма, происходит изменение сложившихся ранее психологических структур, возникают новые образования, закладываются основы сознательного поведения, вырисовывается общая направленность в формировании нравственных представлений.

Мини-лекция «Возрастные особенности подростков»

Педагог-психолог: Давайте узнаем, что говорили о подростках в разные времена? Перед вами несколько высказываний, прочитайте их.

«Они (подростки) сегодня обожают роскошь, у них плохие манеры и нет никакого уважения к авторитетам, они высказывают неуважение к старшим, слоняются без дела и постоянно сплетничают. Они все время

спорят с родителями, они постоянно вмешиваются в разговоры и привлекают к себе внимание, они прожорливы и тиранят учителей...»

Сократ, философ – 400 лет до н.э.

«Они - минуту взрослые, минуту - дети» Робин Скиннер, английский психоаналитик, 20 век

«Подростки исключительно эгоистичны, считают себя центром вселенной и единственным предметом, достойным интереса, и в то же время ни в один из последующих периодов своей жизни они не способны на такую преданность и самопожертвование. С одной стороны, они с энтузиазмом включаются в жизнь общества, а с другой — охвачены страстью к одиночеству. Они колеблются между слепым подчинением избранному ими лидеру и вызывающим бунтом против любой и всяческой власти. Иногда их поведение по отношению к другим людям грубо и бесцеремонно, хотя сами они невероятно ранимы. Их настроение колеблется между сияющим оптимизмом и самым мрачным пессимизмом. Иногда они трудятся с неиссякающим энтузиазмом, а иногда медлительны и апатичны». Анна Фрейд, австрийский и английский психоаналитик, 20 век.

Обсуждение данных высказываний:

- Какие общие характеристики подросткового возраста содержатся в этих высказываниях?
- Какие из них вы можете отнести к современным подросткам, к себе?
- С какими негативными проявлениями, трудностями возраста приходится вам сталкиваться?

Педагог-психолог: Я предлагаю поработать в группах и каждой группе методом мозгового штурма определить пять основных проблем, которые волнуют современных подростков. (группы представляют результаты работы).

Педагог-психолог: Психологи называют этот возраст – «время 5 Не »

НЕ хотят учиться как могут.

НЕ хотят слушать советов.

НЕ убирают за собой.

НЕ делают домашние дела.

НЕ приходят вовремя.

Мы видим, что многие возрастные психологи придают подростковому кризису негативное содержание.

Но выдающийся психолог Л.С. Выготский считал, что наряду с негативными симптомами в возрастных кризисах совершается огромная позитивная работа. В период подросткового кризиса формируются чувство взрослости и «Я-концепция», появляется рефлексия, складывается мировоззрение, становится возможным самовоспитание и др.

- Какими качествами, на ваш взгляд, должен обладать подросток, чтобы он смог преодолеть трудности возраста и стать ответственной личностью?

Рефлексия. Заверши предложения «Мне было интересно узнать....», «Быть подростком.....»

Психологическое занятие с учащимися 9-10 классов «Что такое кризис?»

Цель: повышение информированности обучающихся по вопросам кризисного развития личности и преодоления кризисных ситуаций на жизненном пути.

Задачи:

- дать определение «кризиса» и «кризисной ситуации», показать их роль на жизненном пути человека;
- познакомить с классификацией кризисов и особенностями кризисных состояний;
- мотивировать на поиск конструктивных способов выхода из сложных жизненных ситуаций.

Ход занятия:

Вступительная беседа с обучающимися во вопросам:

- С какими словами у вас ассоциируется понятие «кризис» (катастрофа, стресс, довели и т.д.)?
- Когда может наступить кризис?
- В вашей жизни были случаи, когда возникало несколько неприятных для вас событий в одно и то же время, например, ссоры, конфликты с друзьями; ссоры, конфликты между родителями; неприятности во взаимоотношениях с учителями; неприятности в учебе — неуспеваемость; неприятные внутренние переживания — одиночество, «что-то тревожит»)?
- По каким признакам окружающие люди могут догадаться, что человек в данный момент находится в сложной жизненной ситуации, переживает кризис?

Мини-лекция « Виды кризисов?»

Понятие "кризис" (от греч. krisis - решение, поворотный пункт, исход)-переломный момент, тяжелое переходное состояние, обострение, опасное неустойчивое состояние. В китайском языке понятие кризис определяется как "полный опасности шанс", как возможность роста человеческой личности, которые индивид обретает, проходя через состояние психического кризиса и испытывая различные сопротивления. Кризисной называют ситуацию, когда человек сталкивается с препятствием в реализации важных жизненных целей и не может справиться с этой ситуацией с помощью привычных средств.

Кризис — это ситуация эмоционального и умственного стресса, требующая значительного изменения представлений о мире и о себе за короткий промежуток времени. Зачастую подобный пересмотр представлений влечет за собой изменения в структуре личности. Эти изменения могут носить как позитивный, так и негативный характер.

Итак, кризис — явление закономерное и необходимое для роста личности. Основной вопрос в том, чтобы суметь выйти из кризиса достойно и более зрелым, сильным, чем раньше.

Кризисные ситуации и кризисы разнообразны, как сама жизнь человека.

В психологической литературе определены основные виды кризисов, которые может испытывать человек:

кризисы развития (возрастные кризисы);
кризисы утраты и разлуки;
травматические кризисы
кризисы отношений и состояния души;
кризисы смысла жизни;
морально-этические кризисы.

В пубертатный период проблемы и конфликты подростка могут перейти в затяжные кризисы.

Травматические кризисы возникают в результате внезапного кратковременного или длительного воздействия событий, выходящих за рамки нормального человеческого опыта, к которым человек, как правило, не является готовым.

Выделяют травмы:

– причинённые каким-либо стихийным или природным бедствием;
– причинённые людьми (все виды насилия, жестокое обращение, сексуальное злоупотребление, война, теракты). По продолжительности травмирующего действия выделяют краткосрочные и длительные или повторяющиеся травмирующие ситуации.

Критическая ситуация — это вид социальной ситуации; она складывается в результате одномоментного сильного или слабого, но длительного психологического травмирования совокупностью событий внешнего или внутреннего мира. Критическая ситуация отражается на когнитивной, эмоциональной и поведенческой сферах. Ее проявлениями являются: стресс, фрустрация, психологический кризис, внутриличностный конфликт, ситуационные реакции на раздражители и т.п.

- Вспомните случаи, когда вы были участником неприятных для вас событий. Что вы чувствовали после этого, какие у вас были мысли, желания?

Характеристики кризисного состояния:

чувства отчаяния и одиночества

чувство страха

изменение системы ценностей

повышенная тревожность

агрессивность

Для человека, переживающего кризис, характерна загруженность неразрешенными проблемами, чувство безнадежности, беспомощности, переживание жизни как «тупика». В этот период он остро чувствует отсутствие внутренней опоры, теряются его связи с миром и с другими людьми; прежние жизненные цели разрушаются, смыслы теряют свою ценность. Давление этого состояния толкает человека к действиям, которые могли бы разрешить проблему немедленно.

Личность в условиях кризиса в значительной мере выведена из равновесия, дезорганизована. Этот процесс состоит из нескольких стадий.

Первая стадия кризиса — дезорганизация.

Это наиболее трудная фаза с преобладанием разрушительных тенденций. Нарастают трудности в различных видах деятельности, во взаимоотношениях с другими людьми. поле конфликтного взаимодействия резко расширяется. Жить в таком режиме долго человек не в состоянии, так как это колоссальное напряжение всех его сил (к тому же часто бесплодное). В результате человек может резко ограничить свое взаимодействие с внешним миром. «Непонятый», «обиженный» этим миром, он уходит в себя, становится необщительным и замкнутым. «Пограничное» состояние очевидно.

Вторая стадия кризиса — реорганизация личности.

Это период ее обновления, роста, изменения. Личность, обретая новые черты, получает возможность развития, овладения новым статусом, «ролевым репертуаром». Даже если кризис разрешается не очень эффективно, человек так или иначе адаптируется к новым условиям, то есть ресоциализируется.

Итак, личностный кризис — это не только «угроза катастрофы», но и возможность изменения, перехода на новую ступень развития личности, источник силы. И в этом его позитивный аспект. Кризис в данном случае может стать для личности возможностью изменить что-то в себе и в своей жизни, научиться чему-то новому, переосмыслить, а иногда и впервые осознать свой жизненный путь, собственные цели, ценности, отношение к себе и к другим людям

Среди положительных последствий кризисов личностного развития можно выделить следующие:

- 1) мобилизация ресурсов личности для преодоления существующих препятствий ее развития;
- 2) активизация самопознания и выработка адекватной самооценки;
- 3) закаливание воли и укрепление психики;

- 4) продуцирование саморазвития и самоактуализации личности;
- 5) обретение ощущения полноты жизни, ее внутреннего богатства.

В этом плане преодоление кризисов позволяет насладиться победой над самим собой, когда человек реальное «Я» хотя бы на немного приближает к своему идеальному «Я».

Задание для учащихся: Послушайте притчу и проследите в ней способы преодоления кризисной ситуации.

Притча: «Представьте себе человека, который стоит на одной ноге. Проходит некоторое время, и мышцы перегруженной ноги начинают сводить судорога. Человек едва удерживает равновесие, но продолжает стоять на одной ноге. Вскоре начинает болеть уже все тело. Боль становится нестерпимой, и человек взывает о помощи. Естественно, находятся люди, которые пытаются всячески помочь ему. Один массирует больную ногу. Другой берется за сведенный судорогой затылок и тоже массирует его по всем правилам лечебного искусства. Третий, видя, что человек вот-вот потеряет равновесие, предлагает ему свою руку для опоры. Многие советуют опираться руками, чтобы было легче стоять. А один мудрый старик предлагает подумать о том, что человек, стоящий на одной ноге, может считать себя вполне счастливым по сравнению с теми, у кого вообще нет ног. Находится и такой доброжелатель, который заклинает нашего героя вообразить себя пружиной, и чем сильнее он на этом сосредоточится, тем скорее кончатся его страдания. Некий серьезный, рассудительный старец благосклонно изрекает: «Утро вечера мудренее», и все решают, что надо подождать до утра. Но ничего не помогает, и боль не утихает. Советы исчерпываются, вчерашние доброжелатели стараются незаметно уйти, а оставшиеся пребывают в растерянности. Наконец появляется еще один, подходит к бедняге и спрашивает: «Почему ты стоишь на одной ноге, когда у тебя их две? Выпрями другую ногу и встань на нее».

Существует четыре основных стратегии поведения в кризисных ситуациях:

1. Преобразование. Мы пытаемся что-то изменить в сложившейся ситуации, ищем ресурсы – внутренние или внешние. Стараемся. Боремся. Занимаем активную позицию. Это самый эффективный способ выхода из кризиса. Есть такая притча о лягушке, которая попала в кувшин с молоком. Она стала так сильно барахтаться, что молоко преобразовалось в масло, и она спаслась.

2. Приспособление. Мы приспосабливаемся к кризису, адаптируемся к нему, спокойно ждем, что он с нами сделает. Мы как бы плывем по течению.

3. Поиск защиты. Мы ищем защиты и помощи у других людей или у себя (становимся агрессивны).

4. Саморазрушение. Это алкоголизм, наркозависимость, суицид и другие неконструктивные способы.

Рефлексия:

Перед вами «Весы жизни», назовем их так условно. Какая позиция наиболее приемлема для вас? На одной чаше весов написано: «выход есть», на другой «выхода нет». (Дети кладут на одну из чаш свои шарики, у каждого в руках только один шарик) .

Психологическое занятие с элементами тренинга «Что делать в ситуации кризиса?»

Цель: повышение устойчивости подростков в кризисных ситуациях, развитие способности к поиску индивидуальных адаптивных стратегий преодоления кризисных ситуаций в жизни.

Задачи:

- повысить информированность учащихся о кризисных ситуациях и возможностях получения помощи в кризисных ситуациях;
- показать подросткам риски кризисных ситуаций и возможные пути решения кризисных ситуаций;
- учить обращаться за психологической помощью в кризисных ситуациях и оказывать помощь сверстникам;
- развить у учащихся навыки участия в групповой дискуссии;
- способствовать познанию и осознанию учащимися своих личностных кризисов, овладение практическими навыками проработки своих кризисов.

Целевая группа: учащиеся 9-11 классов

Ход занятия:

1. Информация психолога для учащихся.

В течение всей своей жизни человек ежедневно преодолевает проблемы. Некоторые из них имеют жизненно важное значение и порой могут восприниматься, как непреодолимые – тогда возникает кризис. Как правило, для разных возрастных периодов актуальны различные кризисные обстоятельства. Справляться с кризисами намного труднее, чем с повседневными проблемами: для преодоления критических обстоятельств человеку необходимо обладать достаточными личностными ресурсами и не обойтись без социальной помощи и поддержки

К таким ситуациям относятся:

1. Кризисные ситуации семейной жизни: ссоры в семье; развод родителей; смерть или болезнь членов семьи.
2. Кризисные ситуации учебной деятельности: затруднения в учебе; предэкзаменационная ситуация; неудачи на контрольных, экзаменах.

3.Кризисные ситуации внутреннего мира личности подростка: ситуация обмана, предательства,

краха идеалов, переоценки прежних ценностей, отношения к себе и другим.

4.Кризисные ситуации личной жизни: взаимоотношения со сверстниками. Конфликты со сверстниками.

5.Кризисные ситуации личной жизни: взаимоотношения со значимым взрослым. Конфликт со значимым взрослым (учителем, тренером).

6.Кризисные ситуации здоровья: болезни, травмы.

- С какими кризисами столкнулись участники этих историй?

«Самая актуальная проблема для меня в последнее время,... я не могу найти что-то, точнее я стараюсь найти ту личность, которой я должна стать. Вы –единственная кто об этом узнает. Если я не найду того, что ищу, я не знаю как я буду вообще существовать. Много времени я об этом думаю, но я и делаю тоже. Я стараюсь найти свои недостатки и их исправить, потому что я не прощу себе, если этого не достигну. Ни души об этом не знает».

«Начала раздражать одна девочка из нашего класса. Я думала, что я ее не выношу и если она сейчас не отойдет я ей выскажу все, что я о ней думаю. Чувствовала отвращение как к ее внешности, так и к поведению. Переживала о том, как я вообще могла с ней общаться. Что она чувствовала мне было не интересно С ней практически не общалась, даже не говорили ни «сдрасти», ни до свидания. Налаживать отношения я не собиралась. Стала дружить с другими. Она потом поссорилась с моей лучшей подругой, а значит и со мной. Потом они помирились, но я с этим не смирилась. Не думала о вариантах, только злилась. Может сейчас попыталась бы разобраться в причинах, попробовала бы представить о чем думает она, чего хочет. Тогда об этом не думала».

Дискуссия

1. Надо ли избегать кризисов?

2. Какие слова точнее выражают то, что вы бы посоветовали человеку, переживающему кризисный период: «преодолеть кризис» или «использовать кризис»?

3. Как вы думаете, что характерно было бы для жизни человека, если бы ему удалось никогда не попадать в кризис?

4. Объясните, как вы понимаете выражение и выразите свое отношение к нему: «Сами по себе вещи не бывают ни хорошими, ни дурными, а только в нашей оценке» (Шекспир).

Упражнение «Поиск позитивного» (Е. Емельянова)

Цель: развитие позитивного мышления, т. е. умения видеть положительные стороны в сложных ситуациях.

Инструкция Часто, когда у человека возникает трудная ситуация, он думает, что выхода из нее нет. Тогда он опускает руки. Он думает: «Теперь все пропало. Жизнь пошла наперекосяк. Я ничего не могу сделать». Когда он так думает, он действительно становится беспомощным. Но такой человек не прав. На самом деле у него всегда есть выбор. Но не всегда человек может увидеть в проблеме что-то важное и полезное для себя. На самом деле есть несколько приемов, которые не только помогают увидеть что-то полезное даже в трудных ситуациях, но и найти выход. Сейчас мы освоим эти приемы. Они называются «*Формулы позитивного мышления*».

Формула № 1. Театр в табакерке: «Представьте, что вы сверху наблюдаете спектакль, основа которого – ваша проблемная ситуация, а актеры – вы и люди, которые вас окружают. Как мог бы выглядеть этот спектакль? Опишите, что вы видите?» Возможность увидеть проблему «сверху» помогает снизить преувеличенное негативное значение происходящего, ощущение бессилия. Проблема видится в целом, становится яснее.

Формула № 2. Обратная сторона медали: «У медали две стороны. Точно так же, там, где есть плохое, обязательно должно быть хорошее. Что есть хорошего в вашем положении?»

Стимулируется объективное, «объемное» восприятие ситуации, активизируются ресурсы. Нельзя отвечать отговоркой или словами «Ничего хорошего нет». Даже в самом страшном есть позитивное начало. Это – закон жизни, и как бы мы к нему ни относились, он действует. Найдите действительно существенный позитив.

Формула № 3. Проблема как друг: «Если бы данная проблема была вашим другом, что бы она сказала вам? Чему она хочет вас научить? Для чего она появилась в вашей жизни?»

В данном случае принимается позиция «сотрудничества» с проблемой. Происходит наполнение смыслом происходящего. Все это способствует разрешению проблемы.

Формула № 4. Совет другу: «Если бы такая проблема была не у вас, а у вашего друга, что бы вы посоветовали ему? Какие рекомендации могли бы дать? Как ему лучше разрешить проблему?»

Мы решаем чужие проблемы гораздо легче, чем свои, так как видим их со стороны, «целиком». Изменяя позицию оценивания, мы можем способствовать поиску решения.

Формула № 5. Незамеченный ресурс: «На вашем месте многие люди оказались в гораздо худшем положении. Как вы сумели удержаться на таком уровне? Что помогло вам: какие ваши качества, люди и обстоятельства?»

Активизируется чувство собственных возможностей. Происходит пересмотр собственных ресурсов.

Формула № 6. Маленькие кирпичики большой стены: «Если мы захотим перепрыгнуть через большую стену, то скорее всего мы разобьемся, а стена так и останется на месте. Если каждый день отделять от стены по маленькому кирпичику, через некоторое время мы увидим, что от стены не останется и следа. Давай продумаем, какие три первых кирпича ты вынешь из этой стены?»»

Активизируется возможность достижения цели.

Формула № 7. У камина: «Давай представим, что прошло какое-то время и все, что происходит сейчас, оказалось в далеком прошлом. И вот ты сидишь у камина, рядом с тобой близкие люди, и ты рассказываешь о том, как однажды с тобой произошла такая история... Ты рассказываешь о своей ситуации и о том, как ты из нее сумел выйти. Расскажи эту историю прямо сейчас».

Когда мы думаем о прошлом и все проблемы видятся как бы на расстоянии, нам легче разглядеть выход, который трудно было найти в то время. Обсуждение отдаленной во времени проблемы помогает найти решение, которое не видно при погружении в нее.

Сейчас вы разделитесь на пары и возьмете листы с формулами позитивного мышления и схемой возможного выбора.

Обсуждение. Получилось ли взглянуть на проблему с другой стороны? Какая формула помогла вам больше всего?

Подведение итогов. Эти формулы вы можете использовать всякий раз, когда возникает сложная проблема. Даже если у вас не получается найти выход с первого раза, вы можете сделать несколько попыток или попросить помочь вашего друга. Нужно быть уверенным, что выход есть всегда!

Практикум «Психологическая поддержка в кризисной ситуации»

Цель: повышение устойчивости подростков в кризисных ситуациях и формирование готовности оказывать помощь сверстникам

Задачи:

- учить подростков оказывать психологическую помощь и поддержку сверстникам в кризисных ситуациях
- расширить осознание подростками возможностей выхода из кризисных ситуаций
- развивать практические навыки проработки кризисных ситуаций
- воспитывать сочувствие, эмпатию к сверстникам

Участники: подростки 15-16 лет

Ход занятия:

1. Разминка «Не упали в пропасть»

“Поддержка” – знак внимания, оказанный человеку в ситуации, когда он объективно неуспешен, сделанный в форме прямого речевого высказывания и касающейся той области, в которой у него в данный момент затруднения. Поддержка исключает сравнение с кем-либо, кроме себя самого.

2. Дискуссия «Кто может оказать поддержку?»

- Приходилось ли вам оказывать поддержку друзьям?
- В каких ситуациях? Как ты понял, что другу нужна помощь?
- В каком случае, при каких условиях друг тебе мог довериться?

3. Информация психолога о видах поддержки

Вид поддержки	Язык	Псих. механизм	Возможные ошибки
Признание объективной сложности ситуаций.	– Да, это сложно. – Как мне тебя жалко.	Снятие ответственности.	Драматизация ситуации
Уверенность в положительном исходе.	– Это пройдет. – Это надо пережить.	Это “Свет в конце тоннеля”.	Снижение значимости проблемы; поспешные обобщения.

Присоединение	– Я тебя хорошо понимаю.	Защищенность; уменьшение чувства вины.	“Перетягивание одеяла на себя”.
	– Я тоже через это прошел.		
Признание сильных сторон личности.	– Я вижу в тебе... – Я знаю тебя... – Ты сможешь, так как...	Повышение уверенности, самооценки. Расширение взгляда на собственную личность.	Лесть; комплимент (разговор о незначимых для данной ситуации качествах).
Безусловное принятие (любовь).	– Несмотря ни на что... – Я все равно тебя люблю, ценю...	Защита. Признание своей ценности.	Неискренность.
Забота.	– Может быть, могу помочь? – Может быть, для тебя что-то сделать?	Опора.	Лишение инициативы (– Отойди, я все сделаю сам).
Указание на сильные стороны ситуации.	– Зато ты теперь...	Признание роста, расширение взглядов.	Снижение значимости ситуации.

4. Упражнение «Виды поддержки»

Изобразите графически по десятибалльной шкале (вертикальная ось), какие виды поддержки (горизонтальная ось) более значимы для вас? Какие вы чаще оказываете другим?

5. Упражнение «Визуализация»

Сядьте удобно, закройте глаза. Представьте одну из своих проблем в виде горы. Какие ваши сильные стороны помогут решить эту проблему?

Представьте себе, что эти качества – это уступы в вашей горе. Поднимайтесь к вершине, опираясь на уступы. И вот вы на вершине. Вы – победитель. Побудьте в этом состоянии, насладитесь этим чувством. Откройте глаза. После этого члены группы обмениваются переживаниями.

6. Упражнение «Все равно ты молодец, потому что...»

Упражнение выполняется в парах. Первый участник пары начинает рассказ со слов: “Меня не любят за то, что...”. Второй, выслушав, должен отреагировать, начиная словами: “Все равно ты молодец, потому что...”. Затем участники меняются ролями. После этого члены группы обмениваются переживаниями.

7. Упражнение «Какой вид поддержки можно использовать в следующих ситуациях»

1. 15-летний Сергей в последнее время не находит общего языка с матерью. Она запрещает ему общаться с парнем из соседнего подъезда, объясняя это тем, что он живет в неблагополучной семье и плохо влияет на него. Сергей спорит с матерью, пытаясь доказать, что она не права.
2. Дочь ссорится с родителями из-за того, что им не нравится как она выглядит: стиль одежды, макияж.
3. Саша поделился своим секретом с Лешей и попросил сохранить это в тайне. Леша слова не сдержал. На следующий день весь класс знал о том, что сотовый телефон, которым хвастался Саша, он украл у своего дяди.
4. Светлана Петровна, учитель химии. Постоянно оскорбляет Мишу, при всем классе называя его бездарью. После нескольких таких ситуаций Миша не выдержал и ответил тем же. Светлана Петровна выгнала его с урока и пригрозила исключением из школы.

Рефлексия. Заверши предложение «Я могу оказать поддержку»

Список использованной литературы:

1. Бурмистрова, Е.В. Психологическая помощь в кризисных ситуациях (предупреждение кризисных ситуаций в образовательной среде). Методические рекомендации для специалистов системы образования. - М.: МГППУ, 2006.
2. Психологическая помощь подростку в кризисных ситуациях. Профилактика, технологии, консультирование, занятия, тренинги. / авт.-составители М.Ю. Михайлина, М.А. Павлова. – Волгоград: Издательство «Учитель», 2008.
3. Ромек, В. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / В. Г. Ромек, В. А. Конторович, Е. И. Крукович. – СПб., 2004.
4. Тарабрина, Н. В. Практикум по психологии посттравматического стресса / Н. В. Тарабрина. – СПб., 2001.

5. Шнейдер, Л. Б. Кризисные состояния у детей и подростков. Направление работы школьного психолога. Лекции / Л. Б. Шнейдер. – М., 2009.