**Оказание психологической помощи ребенку, проживающему кризисные ситуации**

Работая с подростками и старшеклассниками, мы сталкиваемся сегодня с проблемами, сложность и глубина которых выходят далеко за рамки традиционных психолого-педагогических задач, связываемых обычно с данным возрастом. **Оказание психологической помощи ребенку, проживающему кризисные ситуации** актуальна, так как участились подростковые и юношеские депрессии и суициды. И современная ситуация обязывает психолога быть готовым не только оказать качественную психологическую помощь ребенку в проживании различных кризисов, но и оказание экстренной психологической помощи и поддержки учащемуся, проживающего кризисную ситуацию, как только прозвучал запрос.

Ребенок, проживая очередной кризис, обогащает свой жизненный опыт, решает возрастные задачи. Если не может справиться с кризисом, то у него наступает кризисная ситуация, решить которую привычными способами и средствами он не может. В силу отсутствия опыта преодоления кризисных ситуаций учащийся может сомневаться в своей возможности его преодоления. У ребенка могут появляться мрачные мысли, смутные ощущения, возникать чувство, что это никогда не кончится и ему не удастся выйти из этого состояния. В этом случае кризис воспринимается как окончательное крушение жизни. И выход – депрессия, девиантное поведение, самоповреждающее поведение, суицид.

Сущность понятие кризиса очень точно передана китайцами двумя иероглифами, один из которых обозначает «опасность», а другой – «возможность».

На протяжении жизненного пути человек проходит через ряд кризисов нормативного и ненормативного характера.

Возрастной кризис – это переходный период между возрастными этапами, который неизбежно переживается ребёнком при переходе от одного возрастного этапа к другому по завершению определенных стадий развития. В первую очередь этот вид кризиса обусловлен физиологическими сдвигами в организме ребёнка, морфофункциональными перестройками. Особенность протекания возрастного кризиса зависит от врождённых свойств нервной системы (темперамент), характера, индивидуальных, биологических и социальных отношений. Во время кризиса личность ребёнка, как открытая система, становится неустойчивой, даже на слабые раздражители отвечает неоправданно интенсивными откликами.

Возрастные кризисы - это кризисы естественные, ***нормативные***. Неблагоприятные внешние воздействия, стрессовые факторы в эти периоды оказывают огромное влияние на дальнейшее формирование личности ребёнка, в частности на становление его сексуальности и способов реагирования на воздействия внешней среды.

Л.С.Выготский выделяет следующие возрастные кризисы у детей: кризис одного года, трёх лет, семи лет и подростковый кризис (13-17 лет).

Психологу, работающему с ребёнком или подростком, оказавшемся в кризисном периоде развития, важно знать особенности и характеристики типичные для того или иного возрастного кризиса. Методический материал по возрастным особенностям, составленные Илюхиной Е.О., предоставлены в Приложении 1.

Кроме нормативных кризисов существуют кризисы и ***ненормативные***, т.е. такие, которые нельзя отнести к тем, что возникают у большинства людей примерно в одном и тем же возрасте, когда решаются сходные проблемы. Запускающим фактором может оказаться проблемная жизненная ситуация, предъявляющая повышенные требования к человеку как к личности. Например, смерть близких, развод родителей, нервно-психическое потрясение, тяжелая болезнь, предательство друзей. Дело не в самой ситуации, а в том, что человек обнаруживает, что у него появились не решаемые (по его мнению) проблемы, и что для решения трудной задачи у него недостает душевного потенциала (личностной силы): трудно принять важное решение, нежелание отказаться от чего-то важного для себя, неверие в собственные возможности. Если это состояние обострится, то может спровоцировать внеочередной ненормативный кризис.

Жизненные события квалифицируются как ведущие к кризису, если они «создают потенциальную или актуальную угрозу удовлетворению основных потребностей...» [5, с. 28] и при этом ставят перед индивидом проблему, «от которой он не может уйти и которую не может разрешить при помощи имеющихся в его опыте способов адаптации» [5].

Дж. Каплан описал четыре последовательные стадии протекания кризиса:

1) первичный рост напряжения, стимулирующий привычные способы решения проблем;

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

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

4) если все оказывается тщетным, наступает четвертая стадия, характеризуемая повышением тревоги и депрессии, чувствами беспомощности и безнадежности, дезорганизацией личности.

Он считает, что кризис может кончиться на любой стадии, если опасность исчезает или обнаруживается решение.

Если опасность не исчезает и решение не найдено, то может возникнуть кризисная ситуация. Синонимом кризисной ситуацией выступают критическая ситуация, трудная жизненная ситуация.

Анализ основных подходов [15] для определения ситуации как критической, несущей угрозу личностному развитию, нарушающей взаимодействие и адаптацию человека в социальной среде, позволяет выделить следующие необходимые условия ее возникновения:

* эмоциогенный источник, находящийся в окружающей среде, который воздействует на человека, представляет определенную «значимость» для него и таким образом создает конфликт;
* индивидуальные особенности личности, которые определяют тип поведения в кризисной ситуации (активно- или пассивно-приспособительный);
* индивидуальное субъективное восприятие ситуации. Если человек воспринимает ситуацию, интерпретирует и типизирует ее как критическую, то это предполагает наличие у него представлений о том, что это есть критическая ситуация для него.

Критическая ситуация — это вид социальной ситуации; она складывается в результате одномоментного сильного или слабого, но длительного психологического травматизирования совокупностью событий внешнего или внутреннего мира. Эти воздействия преломляются в психике человека и сопровождаются ситуационными реакциями, имеющими тенденцию перехода в индивидуальные стереотипы поведения в виде «защитно-компенсаторных» образований.

Критическая ситуация отражается на когнитивной, эмоциональной и поведенческой сферах, а также проецируется на психологическое время личности. Ее проявлениями являются: стресс, фрустрация, психологический кризис, внутриличностный конфликт, ситуационные реакции на эмоциогенные раздражители.

Для критической ситуации характерно то, что она не всегда осознается человеком. О ее наличии или переживании судят по косвенным признакам. Особенно отчетливо это проявляется в девиантном поведении подростков как форме компенсации и защиты.

Основаниями для выделения критической ситуации могут выступать: конфликт потребностей — в зависимости от того, какая потребность, мотив блокированы, внутреннее психическое напряжение, индивидуальные ситуационные реакции, индивидуальные стереотипы поведения.

М.Ю Михайлина [9] предположила, что причиной возникновения кризисной ситуации в жизни подростка является недостаточная (или несформированная) компетентность в одной из социально значимых сфер его жизнедеятельности: в отношении к самому себе, в отношении к другим людям, в отношении к значимой деятельности (Приложение 2).

1. Кризисные ситуации, возникающие на фоне недостаточной компетенции по отношению к себе:

• кризисные ситуации здоровья: болезни, травмы, аддикции, поведение, наносящее вред здоровью;

• кризисные ситуации социальной ответственности: ситуации, связанные с девиантным и делинквентным поведением, со смешением социальных ролей;

• кризисные ситуации внутреннего мира личности подростка: ситуации обмана, предательства, краха идеалов, переоценки прежних ценностей, отношения к себе и другим;

• выбор профильного класса, профессии, карьеры.

2. Кризисные ситуации, возникающие на фоне недостаточной компетенции во взаимодействии с другими:

• кризисные ситуации семейной жизни: ссоры в семье, развод родителей, смерть или болезнь членов семьи;

• взаимоотношения со сверстниками, конфликты со сверстниками;

• взаимоотношения со значимым взрослым, конфликт со значимым взрослым (учителем, тренером).

3. Кризисные ситуации, возникающие на фоне недостаточной компетенции в учебной деятельности:

• предэкзаменационная ситуация;

• неудачи на контрольных, экзаменах;

• низкая учебная мотивация («не хочу учиться»);

• затруднения в учебе.

При взаимодействии индивида с ситуацией происходит перестройка внутреннего мира человека (или какой-либо его части): нарушается устойчивость, целостность «Я-концепции», изменяется его самосознание (моральная неустойчивость, душевное опустошение). Эти феномены отражают скорее переходное состояние личности, оказавшейся в ситуации невозможности жить по-прежнему, уберечь некогда устойчивую систему «Я» от разрушения. Это состояние есть «утрата себя» [15].

Как только под воздействием критической ситуации произошла «утрата себя», индивид совершает напряженную внутреннюю работу по перестройке, преобразованию своего внутреннего мира, которую можно назвать процессом «обретения себя». При этом усложняется и дифференцируется рефлексивное «Я», ведется поиск преодоления внутриличностных противоречий, для того чтобы выстроить новый, усложненный, сбалансированный и достаточно устойчивый образ «Я». Эти противоречия связаны с нарушением целостности и устойчивости представлений о себе.

Т.Б.Карцева выделяет следующие формы разрешения этих противоречий:

1. Процесс развития личности, «обретение себя», процесс «становления».
2. Быстрая адаптация, идущая по облегченному, проложенному кем-то пути.
3. Инволюция личности, вызванная неспособностью человека справиться с усложняющейся, дифференцированной системой «Я».
4. Конструктивное решение противоречия, связанное с нахождением внутренних ресурсов личности.
5. Творческое создание индивидуализированной, вновь выстроенной «Я-концепции».

Следствием переживания критической ситуации подростком может выступать процесс переосмысления, переоценки своего прошлого, изменения целей и смысла жизни, а также связанная с перестройкой образа «Я», потеря или смена ведущих мотивов.

Таким образом, устойчивость личности, ее «Я-концепции» является для человека условием успешного преодоления возникающих трудностей, порожденных критической ситуацией. При угрозе нарушения устойчивости срабатывают многообразные защитные механизмы. Травматический характер определенного события зависит от того значения, которое оно имеет для человека.

Продолжительность периода от начала возникновения кризисной ситуации до выхода из нее зависит от тяжести травмирующего события, индивидуальной реакции ребёнка, сложности задач возрастного периода, которые должны быть решены ребёнком на данном этапе его жизни, имеющихся у ребёнка и его окружения ресурсов. В среднем состояние активного дисбаланса адаптации продолжается до четырёх–шести недель.

С целью предупреждения у ребенка девиантных форм выхода из кризисной ситуации, психологом ребенку оказывается экстренная психологическая помощь (кризисная интервенция). В.Г.Ромек, В.А.Конторович и Е.И.Крукович в[17, с. 8] описывают принципы экстренной психологической помощи подростку, проживающему кризисную ситуацию. Она базирутся на принципах краткосрочности, реалистичности, личностной вовлеченности профессионала и симптомо-центрированного контроля.

Ведущими методами кризисной интервенции являются кризисное консультирование и кризисная психотерапия. Кризисная психотерапия показана при так называемых осложненных кризисах, то есть, при развитии или высоком риске развития болезненных состояний у человека, переживающего кризис. Конечно, любая угрожающая или ранящая ситуация вызывает изменения в чувствах, поведении и мыслях человека. Если эти трансформации подконтрольны человеку, и он в силах самостоятельно справиться с ними, то вмешательства психотерапевта не требуется. Если же негативные изменения приобретают длительный характер и оказываются вне зоны самостоятельного контроля, то возникает необходимость в профессиональной психологической и психотерапевтической помощи.

***Принципы кризисной интервенции:***

1. *Эмпатический контакт.* Это важнейшее условие кризисной помощи. Сопереживание и понимание психологического состояния другого человека - это самое простое и самое сложное. С установления эмпатического контакта начинается кризисное вмешательство.

2. *Безотлагательность.* Кризисное вмешательство характеризуется безотлагательностью, предельной срочностью.

3. *Высокий уровень активности консультанта.* Консультант должен проявлять максимальную активность в установлении контакта с человеком, переживающим кризис, и сборе информации, чтобы как можно скорее оценить ситуацию и наметить план действий.

4. *Ограничение целей.* Ближайшая цель кризисной интервенции - предотвращение катастрофических последствий. Основная цель - обучение пользоваться адаптивными способами преодоления кризиса и восстановление психологического равновесия.

5. *Поддержка.* При работе по преодолению кризиса консультант (доброволец, психолог, психотерапевт) в первую очередь обеспечивает пациенту поддержку.

6. *Сфокусированность на основной проблеме.* Кризисное вмешательство должно быть достаточно структурированным, чтобы помочь сосредоточиться на основной проблеме, приведшей к кризису.

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

Кризисная помощь должна быть реалистичной и целенаправленной, поэтому ее общая стратегия может быть построенной по типу обучения стратегии решения проблем.

**Программа кризисной помощи как модели решения проблем**

1. ***Выявление проблемы.*** Задача кризисного консультанта - помощь в прояснении центральной проблемы кризиса. Развитие проблемы предполагает изменения в жизни и в способности человека справиться с новыми обстоятельствами. Поэтому полезно задавать следующие вопросы: «Что сегодня изменилось по сравнению со вчерашним днем?», или: «Что нового произошло в последние дни (недели)?». Важно выяснить все обстоятельства кризисной проблемы, а также роль значимых людей в ее развитии, так как они могут помогать либо являться причиной кризиса. Если кризис вызван травматическим событием, крайне необходимо восстановить картину произошедшего и помочь пострадавшему объяснить травматические события.

2***. Выяснение действий человека, проживающего кризисную ситуацию.*** Важно узнать, что уже делалось для разрешения проблемы. Вопрос: «Что вам удалось сделать для улучшения ситуации (своего состояния)?» и подобные ему отражают уверенность консультанта в том, что человек может восстановить контроль над событиями и найти выход из кризиса. Это помогает также переосмыслить произошедшее. Человек, переживающий кризис, захвачен сильными эмоциями, он может испытывать страх, отчаяние, растерянность. Его способность ясно мыслить блокирована. Одной из целей прояснения событий и действий является уменьшение эмоционального напряжения пациента и помощь в восстановлении способности к рациональному мышлению.

3. ***Помощь в поиске путей выхода из кризисной ситуации.*** Иногда следует начать с очень маленькой цели, главное, чтобы она была реальной, достижимой. На первых порах очень важно просто изменить эмоциональное состояние переживающего кризис, повысить активность или, наоборот, успокоить его. Последовательно обсуждаются все возможные варианты поведения человека в ближайшие дни: «Что вы будете делать через час, сегодня вечером?» и т. п. Очень полезно составить конкретный план действий на период до следующей встречи («антикризисный план»), но, если этого не получится, не следует форсировать события, принуждая человека сделать больше, чем он может в данный момент. Любые чрезмерные интервенции могут привести к усугублению чувства беспомощности и тупика. Важно помнить, что самооценка человека, переживающего кризис, зачастую резко снижается. Поэтому следует позаботиться о ее восстановлении, заведомо не предлагая какие-либо образцы весьма эффективного поведения в качестве примера, так как это может усилить его тревогу и ощущение слабости. Совместно обсуждаются возможные негативные и позитивные последствия намеченных действий, выбираются наиболее практичные варианты.

Итак, общим **смыслом описанной стратегии действий** является помощь, во-первых, в понимании смысла происшедшего, в «построении» субъективной теории кризисного события, во-вторых, в восстановлении чувства контроля над своей жизнью, в-третьих, восстановлении реалистичной самооценки.

В.Г.Ромек и В.А.Конторович [17] называют основные направления, которые человек использует для выхода из кризиса:

I. Человек **не намерен мириться со сложившейся ситуацией** и тогда наблюдается:

1) разрушение. Неудовлетворённость, подталкивает человека избегать кризисной ситуации, через разрушение сложившихся условий. Человек полагается на то, что, поменяв жизненные обстоятельства, он тем самым выйдет из кризиса и перед ним откроются новые возможности, которые в дальнейшем дадут ему желаемое удовлетворение.

2) завершение. Понимание, что кризисная ситуация указывает на то, что привычная и устоявшаяся жизненная обстановка исчерпала себя, происходит окончание одного из жизненных этапов, и не следует зацикливаться на достигнутом, а необходимо подвести итоги, что-то довести или доделать до конца, прежде чем перейти к началу нового этапа.

По мнению авторов [17], оба варианта имеют одно направление - поиск новых возможностей, но причины, побуждающие к действию различны.

II. Человек через размышление рассматривает создавшуюся кризисную ситуацию, где преобладает желание **сохранить имеющееся жизненные обстоятельства**, и тогда наблюдается:

1) сохранение. Человек делает для себя какие-то выводы, которые помогают ему принять данную жизненную ситуацию и найти приемлемые варианты выхода из кризиса для поддержания и дальнейшего развития имеющегося потенциала.

2) удержание. Страх потери и перемен заставляет человека любой ценой сохранить те жизненные условия, к которым он привык.

В этом направлении, указывают авторы [17], человека побуждают к действию различные мотивации, ими он руководствуется и применяет противоположные методы для достижения своей цели.

III. Человек **подстраивается под сложившиеся обстоятельства**, в этом случае наблюдается:

1) изменение. Человек, принимает сложившуюся обстановку, чтобы оценить кризисную ситуацию и найти оптимальное решение для выхода из неё, он действует как стратег, который выжидает и планирует, чтобы использовать обстоятельства.

2) приспособление. Человек плывёт по течению, полагаясь на принятые решения и действия других людей, преобладает нежелание принимать ответственность за последствия или неуверенность в собственных силах. В этих случаях кризисная ситуация рано или поздно приведёт человека к каким-либо жизненным условиям, которые он будет вынужден принять [17, с. 156].

Каждый из вариантов не лучше и не хуже другого, любой из них имеет право на существование. Как правило, человек использует в своей жизни всевозможные сочетания данных направлений, так как жизнь многообразна и ни одна из ситуаций не может в точности повторять другую.

Считаем, что, именно, консультативная работа эффективна в организации психологической помощи ребенку, переживающему кризисную ситуацию, при условии выстроенных отношений доверия учащегося к школьному психологу.

Психологическое консультирование учащихся, проживающих кризисные ситуации, строится на принципах кризисной интервенции. Ребенок, обратившийся за помощью, нуждается в безотлагательной психологической поддержке специалиста. Кризисная ситуация может быть настолько острой, что потребует быстрых и точных действий психолога. Работа может длиться несколько часов, пока не наступит улучшение в самочувствии ребенка или проблема (отношение к проблеме) будет проработана. Чаще всего, на консультации проводится и психотерапевтическая работа.

Консультационная работа с учащимися, проживающих кризисную ситуацию, складывается из ряда последовательных этапов.

Алгоритм оказания психологической поддержки и психологической помощи ребенку, проживающему кризисную ситуацию:

1. Провести кризисную интервенцию. Идентифицировать проблему. Снизить негативную симптоматику.
2. Определить степень серьезности ситуации.
3. Придать подростку уверенность в том, что он обратился туда, где его поймут и поддержат.
4. Оказать помощь в осознании тех событий, которые приводят к состоянию дисбаланса.
5. Выявить здоровые, позитивные, сохранные стороны личности подростка с целью повышения его самооценки и укрепления уверенности в себе.
6. Проработать проблему с использованием изотерапии, песочной терапии, музыкальной терапии, танцевальной терапии, сказкотерапия, фототерапия, библиотерапии.
7. Установить круг людей, которые в сложившейся ситуации могли бы ему помочь.
8. Рассмотреть и проанализировать различные варианты действий, направленные на преодоление сложившейся ситуации.
9. В случаях выявления угрозы жизни и здоровью ребенка, рассматриваются вопросы ознакомления родителей с проблемой, обращения за помощью к специалистам, администрации. Эти моменты согласуются с ребенком, обговариваются варианты и условия принятия помощи от других специалистов.
10. Формировать новые стратегии совладания со стрессом, которые могут быть полезны не только в период данного кризиса, но и в будущем.

Для прояснения кризисной ситуации используем психотерапевтическую беседу, психологическую диагностику, проективные методики, рисование мандал. Хорошо зарекомендовала себя работа в песочнице. Играя с песком, ребенок проживает травмирующую ситуацию, становится ее хозяином и может найти новое решение проблем. В игре с песком дети безопасно отыгрывают негативные и разрушающие эмоции.

*Структура работы с ребенком с использованием песочной терапии «Работа в песочнице»:*

* построение;
* беседа;
* реконструкция;
* беседа;
* фото.

В период осознания и прояснения кризисной ситуации, учащиеся, особенно чувствительны к помощи. Привычные защитные механизмы ослаблены, обычные модели поведения представляются неадекватными, и человек становится более открытым для внешних влияний. Минимальное усилие в этот период часто может дать максимальный эффект.

В течение фазы восстановления могут появиться новые механизмы разрешения конфликта и развиться новые адаптивные способы, которые помогут ребенку в будущем более эффективно справляться с такой же или подобной ситуацией.

Оказывая психологическую помощь ребенку, необходимо понимать, что кризисная ситуация не является ни болезнью, ни патологией и отражает реальную борьбу индивида с текущей стрессовой ситуацией. Как показывает практика, часто кризисная ситуация может оказаться связанной с ранее неразрешенными или лишь частично разрешенными конфликтами, что порождает в результате неадекватную реакцию ребенка. Вмешательство в такую ситуацию может предполагать разрешение настоящих трудностей, преодоление прежних конфликтов или разрушение связи между ними и нынешним стрессом.

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. *Александровский Ю. А.* Состояние психической дезадаптации и их компенсация. М.,1976.
2. Виды и формы оказания психологической помощи обучающимся в кризисной ситуации. Возрастные особенности. Материалы подготовлены Илюхиной Е. О. клиническим психологом лаборатории кризисной психологии МКУ ДПО «ГЦОИЗ «МАГИСТР» <file:///E:/Кризисная%20психология/vidy-i-formy-okazanija-psihologicheskoj-pomoshhi-obuchajushhimsja-v-krizisnoj-situacii.-vozrastnye-osobennosti.pdf> (дата обращения 05.02.2021)
3. Информационно-методических материалах по организации деятельности, планированию и ведению документации специалистов психологической службы системы образования Донецкой Народной республики в 2017-2018 учебный год.
4. Информационно-методических материалах по организации деятельности, планированию и ведению документации специалистов психологической службы системы образования Донецкой Народной республики в 2018-2019 учебный год.
5. Зимняя И.А. Компетентность человека – новое качество результата образования Текст / И.А. Зимняя // Материалы 13 Всероссийского совещания «Компетентность человека – новое качество результата образования». Кн. 2. – М., 2002.
6. Козлов В. В*.* Работа с кризисной личностью. Методическое пособие. М., 2007.
7. Крукович Е. И., Ромек В. Г. Кризисное вмешательство. Учеб-метод, пособие Е. И. Крукович. В. Г. Ромек. – Мн.: ЕГУ, 2003. – 92 с.
8. Малкина-Пых И. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. – М.: Изд-во Эксмо, 2005.
9. Михайлина М.Ю. Подросток в кризисной ситуации. // Психологическая помощь подростку в кризисных ситуациях: профилактика, технологии, консультирование, занятия, тренинги /авт.-сост. М.Ю. Михайлина, М.А. Павлова. – Изд.3-е, испр. – Волгоград: Учитель. – 226 с.
10. Мягких Н.И., Ларина Н.И. Теория и практика психологии кризисных ситуаций [Электронный ресурс] // Психология и право. 2011. Том 1. № 2. URL: <https://psyjournals>.ru/psyandlaw/2011/n2/40903.shtml (дата обращения: 02.02.2021)
11. Ненормативные кризисы личностного развития. Студопедия./ <https://studopedia.ru/10_7064_nenormativnie-krizisi-lichnostnogo-razvitiya.html>
12. Николаев М. Е. Главное – здоровье человека //Материалы  
    V Всероссийского конгресса «Профессия и здоровье». М., 2006.
13. Осухова Н. Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях: учебное пособие. М., 2008.
14. Портал психологических изданий PsyJournals.ru — <https://psyjournals.ru/psyandlaw/2011/n2/40903_full.shtml> [Теория и практика психологии кризисных ситуаций – Психология и право – 2011. Том. 1, № 2].
15. Психолого-педагогическая помощь детям в кризисных ситуациях: методические материалы. – Витебск: ГУО «Витебский областной институт развития образования». 2009. // Автор-составитель: П.В.Зязюлькин, методист сектора психолого-педагогического консалтинга ГУО «Витебский областной институт развития образования». - Рецензенты: Т.Е.Косаревская, кандидат психологических наук, до-цент кафедры психологии УО «ВГУ им. П.М.Машерова»; Л.А.Булавина, педагог-психолог УО «ГОСШ № 11 г. Витебска». - Copyright © 2009 - 2018 Ваш психолог. Работа психолога в школе.
16. Ромек В. Г., Конторович В. А., Крукович Е. И. Психологическая помощь в кризисных ситуациях — СПб.: Речь, 2004. – 256 с.
17. Ромек В.Г. Крукович Е.И. Кризисное вмешательство: учебно-методическое пособие / Е.И. Крукович, В.Г. Ромек. – МН.: ЕГУ, 2003. – 92 с.
18. Савостикова И.В. Работа с детьми, переживающими кризисное состояние утраты «Облако надежды…» – <https://multiurok.ru/files/rabota-s-detmi-perezhivaiushchimi-krizisnoe-sostoi.html> (дата обращения 25.01.2021)
19. Сухова П. Упражнения на концентрацию внимания. Университет практической психологии. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа. – URL: <https://www.psychologos.ru/articles/view/uprazhneniya-na-koncentraciyu-vnimaniya>
20. *Тарабрина Н. В.* Практикум по психологии посттравматического стресса. СПб., 2001.
21. Ткач Р.М. Сказкотерапия детских проблем. – Спб.: Речь, 2010г.
22. Формы и методы работы с детьми, пережившими горе: методическое пособие/ авт. – сост. Н.А.Разнадежина, Ю.А.Якушева. – Сургут, 2013.
23. Чегодаева В.В.  Модель работы почты доверия в школе: методические рекомендации по психолого-педагогическому сопровождению подростков.-Краснокаменск: КУО, 2011.- 12с.
24. Шарапов, А. О. Кризисная психология : учебное пособие для вузов / А. О. Шарапов, Е. П. Пчелкина, О. И. Шех. — 2-е изд., испр. И доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 538 с. — (Высшее образование). — Текст : непосредственный. – <file:///E:/Кризисная%20психология/3820548.pdf> (дата обращения 26.01.2021)

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПЕРЕЖИВАНИЯ КРИЗИСНЫХ СОСТОЯНИЙ

|  |
| --- |
| ***В возрасте от 5 до 11 лет*** особенно тяжело справиться с изменением и утратой. К тому же у них еще нет собственных навыков совладания с ситуацией, поэтому они практически полностью зависят от взрослого.  После травматического события могут наблюдаться регрессия на более ранние поведенческие стадии, изменения режима питания и сна, необъяснимые боли, жалобы на плохое самочувствие, непослушание, гиперактивность, речевые нарушения, агрессия, отстранение.  Ребенок может снова и снова, преувеличивая, рассказывать о травматическом событии. К другим типичным для этого возраста реакциям относятся страх сепарации (утраты) с родителями, беспричинный плач, неподвижность и/или гиперкинез. В дополнение могут проявиться страх школы, замкнутость, трудности концентрации, разрыв с прежними друзьями - комплекс школьных и поведенческих проблем |
| Способы работы:  1. Совладание со стрессом с помощью игротерапии, арттерапии, сказкотерапии.  2. Работа с эмоциями, используя игротерапию, арттерапию, сказкотерапию  3. Упражнения на концентрацию внимания.  4. Обращать внимание на разговоры о боли и отправлять к специалисту  5. Помогать придерживаться питания и сна |
| ***В подростковом возрасте*** повышается риск обращения к неадаптивным формам совладания со стрессовой ситуацией — алкоголю, наркотикам. Переживания беспомощности и нестабильности мира могут быть очень болезненны в этом возрасте: эмоциональное оцепенение, проблемы в общении со сверстниками, депрессивные проявления, антисоциальное поведение, проблемы в обучении, суицидальные мысли, избегание каких-либо напоминаний о травматическом событии. |
| Способы работы:  1. Техники совладания со стрессом такими методами как мышечная релаксация по Джекобсону, регуляция дыхания, аутотренинг Шульца, Музыкотерапия др.  2. Работа с эмоциями (в том числе, из пособия Марши М. Лайнен (в рекомендациях книг).  3. Техники коммуникации (в том числе, из пособия Марши М. Лайнен). |

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

ПРИЧИНЫ РАЗВИТИЕ КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЙ

|  |  |
| --- | --- |
| Компетенции | Причины возникновения кризисных ситуаций |
| **1** | **2** |
| **1**. Компетенции, относящиеся к са­мому человеку как личности, субъек­ту деятельности, общения:  ***• компетенции здоровьесбережения:*** знание и соблюдение норм здорового образа жизни, знание опасности ку­рения, алкоголизма, наркомании, СПИДа; знание и соблюдение правил личной гигиены, обихода; физическая культура человека, свобода и ответ­ственность в выборе образа жизни;  • *компетенции гражданственности:* знание и соблюдение прав и обязан­ностей гражданина; свобода и ответ­ственность, уверенность в себе, соб­ственное достоинство, гражданский долг; знание и гордость за символы государства (герб, флаг, гимн);  • *компетенции самосовершенствова­ния:* саморегулирование, саморазви­тие, личностная и предметная ре­флексия; смысл жизни; профессио­нальное развитие; языковое и речевое развитие; овладение культурой родного языка, владение иностранными языками. | **1**. Кризисные ситуации, возникающие на фоне не­достаточной компетенции по отношению к себе:  ***•*** Кризисные ситуации ***здоровья:*** болезни, травмы, аддикции, пове­дение, наносящее вред здоровью  • Кризисные ситуации *социальной ответ­ственности:* ситуации, связанные с девиантным и делинквентным поведени­ем, со смешением соци­альных ролей  • Кризисные ситуации *внутреннего мира личности подростка:* си­туации обмана, предатель­ства, краха идеалов, пере­оценки прежних ценно­стей, отношения к себе и другим;  • выбор профильного клас­са, профессии, карьеры. |
| 2. Компетенции, относящиеся к соци­альному взаимодействию человека и социальной сферы:  • *компетенции социального взаимо­действия:* с обществом, общностью, коллекти­вом, семьей, друзьями, партнерами; конфликты и их погашение; сотруд­ничество; толерантность, уважение и принятие «другого» (раса, нацио­нальность, религия, статус, роль, пол); социальная мобильность;  • *компетенции в общении:* устном, письменном, диалог, монолог, по­рождение и восприятие текста; знание и соблюдение традиции, ритуала, этикета; кросскультурное общение; деловая переписка; делопроизводство, бизнесс-язык; иноязычное общение, коммуникативные задачи, уров­ни воздействия на реципиента. | 2. Кризисные ситуации, возникающие на фоне недостаточной компетенции во взаимодействии с дру­гими:  • Кризисные ситуации семейной жизни: ссоры в семье; развод ро­дителей; смерть или бо­лезнь членов семьи;  • взаимоотношения со сверстниками, конфликты со сверстниками;  • взаимоотношения со значимым взрослым, кон­фликт со значимым взрос­лым (учителем, тренером). |
| 3. Компетенции, относящиеся к деятельности человека:  • ко*мпетенция познавательной дея­тельности:* постановка и решение познаватель­ных задач; нестандартные решения, проблемные ситуации - их создание и разрешение; продуктивное и репро­дуктивное познание, исследование, интеллектуальная деятельность;  • *компетенции деятельности:* игра, учение, труд; средства и способы дея­тельности: планирование, проектирова­ние, моделирование, прогнозирование, исследовательская деятельность, ориен­тация в разных видах деятельности | 3. Кризисные ситуации, возникающие на фоне недостаточной компетенции в учебной деятельности:  • предэкзаменационная ситуация;  • неудачи на контрольных, экзаменах;  • низкая учебная мотива­ция («не хочу учиться»);  • затруднения в учебе |