

Муниципальное образование город Тула
муниципальное бюджетное учреждение
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

300002, г. Тула, ул. Галкина 17, тел. (4872) 47-31-01

Рассмотрена и принята на заседании
Научно-методического совета
МБУ ЦППМСП
протокол № 02 от 30.09.2025

«Утверждаю»
директор МБУ ЦППМСП


Подписано цифровой подписью О.В. Панфиловой
Всероссийский центр
Дата: 2025.12.17 10:59:00
+03'00'

ПРОГРАММА
«КРИЗИСНАЯ ПОМОЩЬ»

Вид: коррекционно-развивающая

Возраст участников: подростки 13-18 лет, родители (законные
представители)

Срок реализации: 1 год

Составитель:

Ольхова О.В.,
педагог-психолог ТО «Валеоцентр»

Рецензент:

Резухина Е.В. ,
педагог-психолог ТО «Валеоцентр»,
канд. психол. наук.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Кризисная помощь» является программой «базового уровня». Предназначена для работы с подростками 13-18 лет (находящихся в кризисных ситуациях, стрессовых состояниях) и их родителями (законными представителями).

Программа коррекционно-развивающая с использованием элементов психотерапии и консультативная.

Предметная область – саморегуляция, самоорганизация, эффективность деятельности, адаптация к меняющимся условиям, социализация.

Программа «Кризисная помощь» разработана в соответствии со следующими основными нормативно-правовыми документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07.1998 № 124-ФЗ;
- Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» от 21.11.2011 № 323-ФЗ;
- Указом Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- «Конвенцией о правах ребенка» (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989);
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4.3648-20 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г №28);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Приказом Минтруда и социальной защиты РФ от 24.07.2015 года N 514н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)».
- Иными локальными нормативно-правовыми актами регионального и муниципального уровня, а также Уставом, и другими локальными актами МБУ ЦППМСП.

На протяжении всей жизни практически каждый человек сталкивается с ситуациями, которые субъективно переживаются как кризисные, трудные, нарушающие привычный

ход жизни. Переживание таких ситуаций зачастую меняет и восприятие окружающего мира, и восприятие своего места в нем.

Любая кризисная ситуация предполагает наличие некоего объективного обстоятельства и определенного отношения к нему в зависимости от степени его значимости, которое сопровождается эмоциональными и поведенческими реакциями различного характера и степени интенсивности. Ведущими характеристиками кризисной ситуации являются психическая напряженность, значимые переживания как особая внутренняя работа по преодолению жизненных событий, изменение самооценки и мотивации, а также выраженная потребность в их коррекции и в психологической поддержке.

Новизна программы. Социальная среда и система ценностей в современном обществе быстро меняются, создавая неопределённость, нестабильность и непредсказуемость. Это влияет на самоощущение людей, вызывая чувство неуверенности. Наиболее уязвимыми являются дети и подростки. Новизна программы заключается в том, что она позволяет своевременно выявлять и решать проблемы, связанные с психологическим состоянием и поведением подростков, развивать навыки преодоления кризисных ситуаций у подростков и членов их семей, которые находятся в сложной жизненной ситуации, предоставлять им необходимую поддержку и помощь, уменьшая риск негативных последствий для их психического здоровья.

Актуальность программы. Влияние стрессовых факторов в современных условиях распространяется и на детей, что особенно ярко может проявиться в подростковом возрасте, который характеризуется появлением ряда специфических черт, важнейшими из которых является стремление к общению со сверстниками и желание утвердить свою самостоятельность, независимость, личностную автономию. Традиционно подростковый возраст рассматривается как период отчуждения от взрослых. Ярко выражены не только стремления противопоставить себя взрослым, отстаивать свою независимость и права, но и ожидание от взрослых помощи, защиты и поддержки. Опыт подростка – в большей степени его собственный опыт, а не общий опыт семьи, который защищал бы его и помогал в принятии решений и преодолении трудностей. Подросток сталкивается с обстоятельствами, когда должен сам принимать решения. Это часто связано с возникновением стресса, так как решения часто настолько серьезны, что могут повлиять на всю дальнейшую жизнь. Под влиянием сверстников и среды подросток начинает экспериментировать с новыми понятиями и новыми ролями. Подросток набирается опыта, наблюдая за учителями, родителями и другими значимыми взрослыми, экспериментирует с этими ролями, что позволяет ему найти себя. Этот опыт любви, заботы и определения границ очень важен для подростка, так как способствует процессу обучения способам

психологического преодоления жизненных трудностей, особая роль в успешности которого принадлежит эмоционально поддерживающим взаимоотношениям со стороны значимых взрослых, родителей и учителей.

В настоящее время появилось много внешних непредсказуемых событий, часто родители теряют психологическую устойчивость, плохо представляют стратегию дальнейшей жизни, не всегда умеют конструктивно справляться со стрессовыми событиями. В этих условиях подростки испытывают повышенный уровень тревоги, так как у них мало жизненного опыта преодоления препятствий, связанных с адаптацией в новых социальных условиях, а родители не могут этот опыт им передать.

Практическая значимость. Прохождение программы поможет подросткам осознать свои зоны уязвимости и преодолеть ограничивающие убеждения. Повышению самооценки и уровню социальной адаптации будет способствовать работа по выявлению личностных ресурсов. Положительная мотивация к самопознанию и саморазвитию снизит риск отклоняющегося поведения. Для родителей программа может быть полезной в плане обучения навыкам активного слушания, эмоциональной поддержки и создания безопасной среды для общения с ребёнком. Это поможет вовремя заметить признаки эмоционального неблагополучия подростка и оказать необходимую психологическую поддержку, что снизит риск возникновения кризисных ситуаций.

Педагогическая целесообразность. программы позволит участникам осознанно использовать имеющийся опыт преодоления трудностей, получить навыки использования личностных ресурсов в стрессовых ситуациях, что способствует повышению уверенности в своих силах и повышает личную эффективность в общении с другими людьми.

Цель программы.

Содействие в преодолении кризисных ситуаций, стрессовых состояний, предупреждение возможного неблагополучия в психическом и личностном развитии, создание психологических условий для гармоничного развития личности и укрепления психического здоровья подростков, их родителей (законных представителей).

Задачи программы.

- 1 развитие способности к преодолению;
- 2 формирование конструктивной смысловой и ценностной ориентации личности подростков;
- 3 развитие адаптивных способностей, способов саморегуляции;
- 4 расширение доступа к внутренним ресурсам;
- 5 коррекция поведенческих паттернов, мешающих адаптации, развитие стратегий и навыков поведения, способствующих успешной адаптации;

- 6 выработка реалистической перспективы и активной жизненной позиции;
- 7 позитивная трансформация отношения к кризисной ситуации;
- 8 снижение уровня эмоциональной напряженности.

Отличительные особенности программы.

Отличие данной программы заключается в комплексном подходе к оказанию психологической помощи и поддержки подростку и его семье, когда каждый обучающийся и его родители смогут поработать сразу с несколькими сферами, в которых они сталкиваются с трудностями. Данная программа включает в себя 7 блоков, работа над каждым из которых дает возможность участникам улучшить свое состояние/ситуацию.

Одним из принципов программы является ее адаптивность и вариативность. Содержательная ее часть построена таким образом, что при сохранении постоянной структуры занятий позволяет учитывать как возрастные и индивидуальные особенности, так и ситуативное состояние и запросы участников.

Методы и подходы психологической помощи лицам, пережившим психотравмирующие события (по фактору времени, прошедшего с момента трагического события)

Во время события и в ближайшее время последнего (экстренная помощь)	На отдаленных этапах (работа с травмой) (продолженная индивидуальная работа)
<ul style="list-style-type: none"> - Экстренная психологическая помощь: - эмоциональная поддержка; - Направление (ведение), управление; - Информирование; - Психологическое вмешательство (интервенция); - Выявление негативных социально-психологических механизмов (слухи, обсуждение в значимом окружении, например, в случаях сексуального насилия или внезапной насильственной смерти близкого человека) и управление ими (нейтрализация); - Психическая регуляция и саморегуляция - Дебрифинг – групповая форма работы с травматическими переживаниями 	<ul style="list-style-type: none"> - Когнитивно-бихевиоральная терапия; - Психодинамическая терапия; - Игровая психотерапия; - Арт-терапия; - Использование метафор, историй, сказок; - Телесно-ориентированная терапия; - Гештальт-терапия; - Психодрама; - Кататимно-имагинативный подход (символдрама); - Терапия внушением. <p>Использование трансовых техник.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Гуманистически-экзистенциальная психотерапия; - Нейролингвистический подход (НЛП); - и другие

Используемые методы психологической помощи людям, пережившим психотравмирующее событие, зависят:

- от времени, прошедшего с момента травматического события,
- от реакции человека на него (которая, в свою очередь, зависит от ряда объективных и субъективных факторов),
- от ситуации, развивающейся после события.

Кризисная психологическая помощь основана на следующих психотерапевтических подходах:

Клиент-центрированный (К.Роджерс)

При оказании психологической помощи при острой травме и посттравматическом стрессе больше внимания уделяется эмоциональным факторам, чувственным аспектам ситуации. Клиент-центрированное консультирование строится на использовании методик неограниченного принятия и подлинности. Это способствует формированию межличностных отношений между психологом и клиентом, строящихся на безусловном положительном отношении и эмпатийном принятии. Это позволяет изменить отношение пострадавшего к психотравмирующей ситуации и принять ответственность за свое отношение к ней.

Когнитивно-поведенческий (А.Бек)

Данный подход направлен на улучшение самоконтроля, самонаблюдения и самооценивания. При этом происходит изменение тенденций к избирательному восприятию и избирательным воспоминаниям, а также постановка адекватных поведенческих целей. Задачей когнитивно-поведенческой терапии является устранение дефицита в следующих сферах: коммуникация, поведенческая продуктивность, социальное взаимодействие, самоутверждение, умение принимать решения, когнитивный самоконтроль. Когнитивная психотерапия используется для переосмысления дезадаптивных мыслей и изменения негативных установок.

Психодинамический. (К.Хорни, Э.Фромм, Г.Салливан)

При оказании помощи учитываются психодинамические механизмы, лежащие в основе посттравматического стресса, при которых тревога блокирует бессознательные конфликты. Задачей психодинамической терапии является снижение ослабление тревоги, уменьшение аффективного напряжения, структурирование и контроль над эмоциями, активизация целенаправленной деятельности.

Принципы организации кризисной помощи.

- *Доступность помощи.* Помощь должна оказываться своевременно. Чем раньше человек обратиться за помощью, тем меньше негативных последствий может произойти. Часто мотив обращения за помощью является нестойким, ситуационно обусловленным, иногда может носить амбивалентный характер.
- *Разные формы оказания помощи:* экстренная психологическая помощь, индивидуальное консультирование, продолженная работа, групповая работа.
- *Командная работа специалистов.* Необходима для поддержания уровня профессионализма, профилактики эмоционального выгорания психологов, т.к работа с острыми ситуациями – суицидами, насилием, переживанием горя и другими – является чрезвычайно эмоционально затратной.
- *Конфиденциальность обращений.* Неуверенность клиента в сохранении конфиденциальности препятствует формированию контакта, приводит к искажению информации, может явиться причиной отказа от сотрудничества. Этот принцип очень важен для подростков, которые болезненно относятся к необходимости обращаться за помощью, боятся выглядеть слабыми, неспособными самостоятельно справиться с проблемой.

Программа опирается на словесные методы - объяснение, беседа, инструктаж.

Методы, задачи и приемы оказания кризисной помощи:

Наименование	Задачи	Приемы работы
Методы поведенческой терапии	Изменение дисфункциональных способов мышления, которые могут быть источником неадекватного поведения. При этом внимание уделяется прошлому опыту, в котором сформировались представления, верования и установки, обуславливающие поток дисфункциональных мыслей.	- Приемы систематической конфронтации, способы положительного и отрицательного подкрепления, моделирования поведения. - Способы принятия решения. - Способы реконструкции дисфункциональных процессов мышления.
Телесно-ориентированные методы работы	Прорабатывание психологической травмы экологично для клиента, восстановление утраченного и построение отсутствующих взаимосвязей между чувствами, разумом и телесными ощущениями.	Обращение к «памяти» тела, акцентирование внимание на телесных ощущениях клиента, возникающих образах и чувствах, их вызывающих, а также движениях тела, поиск ресурсов
Метод символдрамы	Возвращение к прежнему ощущению жизни, гармонии, баланса, устойчивости, утраченные при травме.	Работа с ресурсными символическими и позитивными образами

Психодрама	Формирование нового взгляда на ситуацию, завершение незавершенных действий, осознание своих ресурсов.	Упражнения, направленные на осознание, принятие и отреагирование чувств
Использование метафор, историй, сказок	Формирование нового взгляда на волнующую клиента проблему, осознание вариантов ее благоприятного решения	Такая форма работы позволяет выразить проблему в косвенной форме, напрямую не соприкасаясь с травмой, и в то же время все же дает возможность повторного переживания, отреагирования, наделения травматического опыта новым смыслом
Методы игровой терапии	Снижение напряженности, тревоги, преодоление барьеров в общении.	Игра является эффективным инструментом для работы с детьми, пережившими психотравмирующие события, такие, как: сепарация, потеря (развод или смерть) родителей, ревность к младшим братьям сестрам, насилие, испуг и др., последствиями которых явились эмоциональные нарушения в форме тревоги, страха, агрессии, потери интереса к жизни и др. Игра с целью психокоррекции используется не только при работе с подростками, но и со взрослыми.

Адресат.

Программа адресована подросткам 13-18 лет и их родителям (законным представителям), находящимся в кризисной ситуации и стрессовых состояний.

Характеристика проблем адресата

- подростки, в состоянии острого стресса, психоэмоционального напряжения;
- подростки, подвергшиеся различным формам жестокости и насилия;
- подростки, в состоянии суицидальной готовности;
- подростки с проблемами возрастного кризиса;
- подростки, их родители или законные представители, оказавшиеся в кризисной ситуации, в период изменения привычных социальных условий

Примечание - особое внимание требуют подростки группы суицидального риска.

Сроки и этапы реализации программы.

Программа реализуется в течение 1 учебного года.

Общий объем программы - 72 часа.

Кризисное консультирование включает в себя следующие этапы:

1. Установление контакта с клиентом.

2. Выяснение причин, побудивших обратиться за помощью к специалисту.
3. Анализ, оценка и диагностика проблемы с точки зрения клиента и консультанта.
4. Совместное формулирование проблемы и определение целей консультирования.
5. Установка стратегии и плана действий.
6. Оценка результатов консультирования и установление обратной связи.

Формы и режим занятий по программе

Программа реализуется в индивидуальном и групповом формате, очно.

Форма проведения занятий - комбинированная.

Формы работы по программе:

- курсы индивидуальных коррекционно-развивающих занятий. Количество занятий зависит от актуального состояния подростка (от 36 часов до 72 часов), уровня его психического неблагополучия и степени влияния внешних факторов жизненной ситуации.
- курсы групповых занятий.
- индивидуальное кризисное консультирование подростков;
- индивидуальное кризисное или проблемное консультирование родителей.

Длительность занятий:

Индивидуальные занятия - 45 минут с подростком + 15 минут с родителями (законными представителями).

Минимальное количество - 36 занятий (36 часов), полный курс - 72 занятия (72 часа). Периодичность встреч - 1 раз в неделю.

Примечание. Продолжительность курса индивидуальной работы зависит от характера травмирующих обстоятельств, степени глубины личностных изменений, а также степени мотивированности клиента на работу. При необходимости, в зависимости от состояния человека, количество занятий может варьироваться в сторону уменьшения или увеличения.

Групповые занятия - 45 минут + 10 минут перерыв + 45 минут (занятия с подростками) + 20 минут консультации для педагогов и родителей (законных представителей). Курс - 36 занятий. Периодичность встреч - 1 раз в неделю.

Количество участников в группе – 10-12 человек.

Примечание – групповая работа проводится с подростками, оказавшегося в кризисном состоянии после травмирующего события.

Структура занятий:

Этапы	Задачи	Средства	Роль ведущего
ПРИВЕТСТВИЕ	- Обозначение темы и цели занятия. - Обсуждение домашнего задания. <i>Продолжительность – 10 (5) мин</i>	«Ритуал приветствия»	- Вопросы о состоянии участников. - Корректировка плана занятия с учетом эмоционального состояния группы
РАЗМИНКА	- Снижение психоэмоционального напряжения. - Активизация и включение участников в групповую работу. - Настрой на дальнейшую работу по теме, включиться в ситуацию «здесь и сейчас». <i>Продолжительность - 15 (7,5) мин</i>	Подвижные игры с четко определенными правилами.	- Обозначение правил. - Обеспечение безопасности участников.
РАБОТА ПО ТЕМЕ	Раскрытие темы занятия в соответствии с планом. <i>Продолжительность - 20 (10) мин.</i>	Работа направленная на раскрытие темы занятия.	- Информирование по теме в доступной форме. - Создание условий для исследования навыков и умений по теме. - Предоставление возможности выразить чувства.
	<i>Перерыв 10 мин.</i>		
	Раскрытие темы занятия в соответствии с планом (продолжение). <i>Продолжительность – 20 (10) мин.</i>		
ЗАВЕРШЕНИЕ	Выражение чувств, обратная связь, оценка опыта, полученного на занятии. Подведение итогов. Завершение занятия. <i>Продолжительность – 25 (12,5) мин.</i>	Получение обратной связи	Эмоциональная поддержка участников.
Рекомендации по работе с родителями (педагогами)	Создание благоприятных условий для подростков в преодолении кризисной ситуации <i>Продолжительность – 30 (15) мин.</i>	Беседа	Обучение бережному взаимодействию с подростками в стрессовой ситуации, разъяснение важности психологической поддержки подростков, с целью преодоления травмирующих событий

Ожидаемые результаты .

- Снижение уровня эмоциональной напряженности, уменьшение интенсивности переживаний, сопровождающих психологическую травму;
- улучшение психофизического и психоэмоционального состояния;
- умение находить конструктивные способы выхода из кризисной ситуации;
- переосмысление травматического опыта;
- приобретение новых представлений о самом себе, о ценности собственной жизни и саморазвитии.

Оценка эффективности программы.

Оценка эффективности программы строится на основании достижения ожидаемых результатов участниками, прошедших курс занятий по программе с применением, в большей степени, качественной оценки состояния клиента на основе обратной связи с подростком и его родителями, а также анализа изменения его жизненной позиции. Исследование динамики состояния с помощью методов психодиагностики (в начале и в конце курса) также позволяет определить эффективность работы по программе.

Для отслеживания количественной оценки эффективности используется диагностический пакет для проведения обследования в начале и в конце программы:

- Цветовой тест М. Люшера предназначен для диагностики психоэмоционального состояния, энергетической установки испытуемого и выявления внутриличностных конфликтов на основании феномена цветопредпочтения.

- Методика «Человек под дождем» - дает возможность определить психологическую резистентность испытуемых. Методика позволяет выявить наличие – отсутствие стрессовых факторов в жизни испытуемого, узнать насколько хорошо человек способен противостоять неблагоприятным воздействиям внешнего мира (уровень адаптации – дезадаптации), характер поведения человека в неблагоприятных условиях, основные способы защиты, а также найти индивидуальные ресурсы противостояния стрессовым факторам.

- Методика цветowych метафор И.Л. Соломина – применима для измерения индивидуальной системы субъективных значений различных объектов для человека, изучение эмоционального отношения человека к значимым для него людям и понятиям, что дает возможность охарактеризовать степень эмоционального комфорта личности в определенных ситуациях.

- Индикатор стратегий преодоления стресса Д. Амирхана - Методика представляет собой краткий самооценочный опросник, определяющий базисные копинг-стратегии, их выраженность в структуре совладающего со стрессом поведения.

- Методика Спилбергера-Ханина – позволяет определить уровень ситуативной и личностной тревожности.

- Проективные рисуночные методики.

Критерии эффективности.

- Наличие среднего и выше среднего (в соответствии с возрастной нормой) уровня самообладания в кризисных ситуациях.
- Наличие и проявление развитых навыков саморегуляции, стрессоустойчивости.
- Умение контролировать эмоциональные реакции и сохранять уверенность в ситуациях неопределенности.
- Умение распознавать свои чувства и чувства других людей.
- Наличие новых представлений о самом себе, о ценности собственной жизни и саморазвитии.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН Для индивидуальных занятий

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов			Форма контроля
		теория	практика	всего	
1-4	Установление безопасной атмосферы	1	3	4	наблюдение, получение обратной связи
5-6	Исследование личностных особенностей, эмоционального состояния		2	2	
7--32	«Ресурсы»		26	26	
33-52	Работа с воспоминаниями и переживаниями.		20	20	
53-67	Включение травматического опыта в жизненный контекст		15	15	
68-71	Оценка психологических и эмоциональных изменений		4	4	
72	Заключительное занятие		1	1	
ИТОГО		1	71	72	

Для групповых занятий.

№ занятий	Тема занятия	Кол-во часов			Кол-во часов
		теория	практика	всего	
1-4	Знакомство. Представление программы	1	3	4	Наблюдение, получение обратной связи
5,6	Развитие навыков сотрудничества		2	2	
7,8	Самопознание и саморазвитие		2	2	
9,10	Повышение познавательной компетенции		2	2	
11,12	Формирование модели стрессоустойчивой личности		2	2	
13,14	Оценка потребности в общении.		2	2	
15,16	Развитие творческой активности.		2	2	
17,18	Развитие навыков взаимодействия с окружающими людьми		2	2	
19,20	Использованию навыков разрешения проблем		2	2	
21,22	Как преодолеть стресс		2	2	
23,24	Развитие умения противостоять негативным средовым воздействиям		2	2	
25,26	Приемы саморегуляции		2	2	
27,28	Приемы саморегуляции (продолжение)		2	2	
19,30	Приемы саморегуляции (продолжение)		2	2	
31,32	Приемы саморегуляции (продолжение)		2	2	
33-36	Заключительное занятие.		4	4	
ИТОГО		1	35	36	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Темы для индивидуальных и групповых занятий специалист выбирает на основе диагностического обследования.

Индивидуальная форма работы:

- возвращение к нормальному процессу переживания травмы и горя;

• психологическая коррекция возникших в процессе переживания травмы посттравматических расстройств (ПТСР, фобий, реактивной депрессии, психосоматических нарушений, потери смысла жизни и т.д.)

№	Тема занятия	Цель
1	Установление безопасной атмосферы	- постепенное завоевание доверия клиента с учетом того, что у него наблюдается выраженная утрата доверия к миру; - постепенный переход от настороженности клиента к ощущению безопасности
2	Исследование личностных особенностей, эмоционального состояния	- оценка актуального психоэмоционального состояния, уровня стрессоустойчивости, степени суицидального риска и пр. - оценка уровня стресса или психологической травмы; - оценка степени выраженности личностных изменений, возникших под воздействием травмирующих обстоятельств; - оптимизация коррекционно-развивающих мероприятий, проводимых с клиентами.
3	«Ресурсы»	- снижение уровня эмоционального напряжения, - расширение доступа к внутренним ресурсам личности
4	Работа с воспоминаниями переживаниями.	- описание события, - описание реакции человека и реакции значимых других, включая возникающие чувства, образы и телесные ощущения. - отреагирование сильных эмоций,
5	Включение травматического опыта в жизненный контекст	- позитивная трансформация отношения к кризисной ситуации; - переход от диссоциированности к интеграции травматических воспоминаний, от выраженной изоляции к выстраиванию конструктивных социальных контактов; - выстраивание новой жизненной перспективы
6	Оценка психологических и эмоциональных изменений	- определение эффективности проведенной работы - выявление изменений, произошедших в результате психологической помощи
7	Итоговое занятие.	- подведение итогов проделанной работы

Групповая форма работы:

- формирование стрессоустойчивости;
- обучение способам саморегуляции,

Подготовка к решению жизненных задач, минимизация рисков для здоровья возможны в том случае, если у школьника в процессе учебной и внеучебной деятельности формируются компетентности, развиваются личностные свойства и способности, позволяющие ему успешно справляться с той деятельностью, которой он занимается сегодня; удовлетворять актуальные потребности и решать задачи возрастного развития

Решение проблемы формирования здоровья и личностного развития в образовательной практике во взаимосвязи с проблемой стресса и стрессоустойчивостью личности представляется наиболее оптимальным:

Стресс вызывает одинаковые изменения в организме взрослого и ребенка, поэтому знание стрессовых проявлений и значения стресса для жизнедеятельности человека поможет ребенку и взрослому определить способы оптимального взаимодействия, лучше понять друг друга и в нужную минуту прийти на помощь.

Формирование стрессоустойчивости является личностно значимым процессом, в ходе которого на практике осуществляется осознанный поворот человека к самому себе, собственным ценностям, переживаниям и возможностям с целью достижения благополучия, личного совершенства и самореализации в жизни и деятельности.

Саморегуляция — это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием. Существуют естественные способы регуляции организма. Своевременная саморегуляция выступает своеобразным психогигиеническим средством. Она предотвращает накопление остаточных явлений перенапряжения, способствует полноте восстановления сил, нормализует эмоциональный фон деятельности, и усиливает мобилизацию ресурсов организма.

№	Тема занятия	Цель
1	Знакомство. Представление программы	Установление доверия и контакта в группе. Принятие правил группы. Ознакомление участников с правилами групповой работы.
2	Изучение эмоционального состояния, определение потребностей	Оценка актуального психоэмоционального состояния, уровня стрессоустойчивости, личностных особенностей участников
3	Развитие навыков сотрудничества	Формирование навыков взаимодействия, развитие навыков сотрудничества, развитие способности к преодолению эмоционального напряжения, возникающего при выстраивании новых контактов.
4	Самопознание и саморазвитие	Формирование мотивационного компонента, мотивации на самопознание и саморазвитие. Осознание собственной индивидуальности.

5	Повышение познавательной компетенции	Осознание сущности стрессовой ситуации, своих возможностей и сильных сторон при возникновении трудностей, решении жизненных задач.
6	Формирование модели стрессоустойчивой личности	Развитие навыков определения причин возникающих трудностей, расширение опыта их преодоления. Формирование модели стрессоустойчивой личности. Осознание ее личностных механизмов, критериев конструктивного преодоления.
7	Оценка потребности в общении.	Формирование коммуникативной компетентности. Определение модельных характеристик коммуникабельного человека. Оценка потребности в общении.
8	Развитие творческой активности.	Повышение познавательной компетентности, эмоциональной грамотности. Освоение приемов эффективного общения. Преодоление ригидности мышления, развитие креативности, пластичности, творческой активности.
9	Развитие навыков взаимодействия с окружающими людьми	Развитие навыков конструктивного взаимодействия с окружающими людьми на основе самовосприятия, самораскрытия и принятия других. Развитие навыков конструктивного взаимодействия с окружающими людьми на основе самовосприятия, самораскрытия и принятия других.
10	Использованию навыков разрешения проблем	Обучение использованию навыков разрешения проблем, поиску и оказанию социальной поддержки в стрессовых и проблемных ситуациях.
11	Как преодолеть стресс	Развитие стратегии и навыки преодоления стрессовых ситуаций. Наиболее распространенные стрессовые ситуации у подростков, их неизбежность, оптимальное отношение к ним. Методики преодоления стресса.
12	Развитие умения противостоять негативным средовым воздействиям	Развитие навыков личностного контроля над ситуацией, умения противостоять негативным средовым воздействиям, развитие навыков резистентности давлению среды.
13	Приемы саморегуляции	Обучение способам регуляции своего эмоционального состояния. Приемы саморегуляции: способы, связанные с управлением дыханием.
14	Приемы саморегуляции (продолжение)	Обучение приемам саморегуляции: способы, связанные с управлением тонусом мышц, движением; способы, связанные с воздействием словом, самопрограммирование.
15	Приемы саморегуляции (продолжение)	Обучение приемам саморегуляции. Обучение способам, связанным с творческой деятельностью.
16	Приемы саморегуляции (продолжение)	Обучение приемам саморегуляции. Знакомство с приемами, способствующими снятию усталости перед сложной работой. «формула уверенности».

17	Анализ результатов	Определение эффективности проведённой работы и выявление изменений, произошедших в результате психологической помощи
18	Заключительное занятие.	Подведение итогов. Получение обратной связи.

Условия реализации программы.

Необходимыми условиями реализации программы является высокий уровень квалификации специалиста центра, ведущего занятия; установление надежного контакта с клиентами, отношений доверия; создание атмосферы психологического комфорта и безопасности; поддержание интереса и вовлеченности в процесс занятий и пр.

Требования к ведущему:

Программа может быть реализована психологами, работающими с подростками и взрослыми людьми, прошедших специализацию в области клинической психологии и кризисной помощи и имеющих опыт работы в данной области.

Существенное значение для эффективной реализации программы имеет участие в ней обучающихся и родителей, действительно заинтересованных в решении возникших проблем.

Оборудование.

Стол, стул, раздаточный материал, письменные принадлежности.

Методическое обеспечение

Включает диагностические методики.

СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ.

Основная литература.

1. Алексеева И.А., Новосельский И.Г. Жестокое обращение с ребенком. Причины, последствия, помощь. 4-е изд., перераб. и доп. - М.: Национальный фонд защиты детей от жестокого обращения, 2020 – 470 с.
2. Василюк Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). Издательство "Питер", 2024.
3. Возвращение детства. Коллектив авторов, М. «Знание», 2000 – 400 с.
4. Гутенбуль А. Зловещее очарование насилия, «Академический проект», С-Пб, 2000 - 222 с.
5. Волкан В., Зинтл Э., Жизнь после утраты, М: «Когито-Центр», 2007 – 160 с.

6. Гилинский Я.И. Юнацкевич П.И. Социологические и психолого-педагогические основы суицидологии. Под ред д.м.н. В.А.Кулганова, С-Петербург, 1999 - 338 с.
7. Малкина-Пых И. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. М.: КНОРУС, 2024 – 432 с.
8. Насилие в семье: особенности психологической реабилитации. Под ред. Н.М.Платоновой, СПб, 2004 - 154с.
9. Психодрама: вдохновение и техника. Под ред. П.Холмса и М.Карп, М.: изд.»Класс» 2000 288 с.
10. Романова Е.А. Работа психолога на телефоне доверия М. 2007- 69 с.
11. Работа телефона доверия. Методические рекомендации, М. МГОПУ им. Шолохова, 2007 - С. 81 – 88.

Дополнительная литература .

1. Старшенбаум Г.В. Формы и методы кризисной терапии. Методические рекомендации. М. 1987 год - 20с.
2. Старшенбаум Г.В. Суицидология и кризисная психотерапия, М. «Когито-Центр», 2005 – 376 с.
3. Холмогорова А.Б., Гаранян Н.Г. Психологическая помощь людям, пережившим травматический стресс – М. МГППУ, 2006. – 112 с.
4. Хрестоматия по телесно-ориентированной психотерапии и психотехнике/ под ред. Б.Ю.Баскакова, М, «Смысл», 2000 - 165 с.
5. Раттер Майкл. Помощь трудным детям. М.: Апрель Пресс, Эксмо Пресс, 1999 – 432 с.

Электронные образовательные ресурсы

1. Малкина-Пых И.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях [Электронный ресурс] – URL: http://ppms.edu-penza.ru/elektronnaya-biblioteka/pomosch_v_krizisnykh_situatsiakh.pdf
2. Нодар Сарджвеладзе, Зураб Беберашвили, Дареджан Джавахишвили, Нино Махашвили, Наталья Сарджвеладзе Травма и психологическая помощь [Электронный ресурс] – URL: http://cciururh.byethost32.com/dir_jdoyhw_11/xpeaqs_138.html?i=2
3. Психология кризисных и экстремальных ситуаций: индивидуальные жизненные кризисы; агрессия и экстремизм / под общей ред. Н.С.Хрустальной [Электронный ресурс] – URL: <https://publishing.spbu.ru/catalog/uchebnye->

[izdaniya/psikhologiya_krizisnykh_i_ekstremalnykh_situatsiy_individualnye_zhiznennye_krizisy_agressiya_i_ekstr/](#)

4. Старшенбаум Г.В. Суицидология и кризисная психотерапия [Электронный ресурс] – URL:

<https://nikbook.ru/product/starshenbaum-gv-suitsidologiya-i-krizisnaya-psikhoterapiya/>