

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования и науки Тюменской области
Комитет образования города Ялуторовска МАОУ «СОШ №3»

**Программа психологической помощи учащимся в кризисных ситуациях:
«Путь к устойчивости»**
Для обучающихся 5-11 классов

Составитель: Фатеева Т.А.
Педагог-психолог

г. Ялуторовск 2025 г.

Программа психологической помощи учащимся в кризисных ситуациях: «Путь к устойчивости»

1. Введение

Настоящая программа разработана для психологов образовательных учреждений, работающих с учащимися средних и старших классов (11–18 лет), переживающими кризисные состояния, вызванные травмирующими событиями. Программа направлена на оказание комплексной психологической поддержки, способствующей снижению уровня тревожности, развитию навыков преодоления стресса и повышению общей стрессоустойчивости.

Современный мир ставит перед подростками множество задач, и, к сожалению, травмирующие события могут стать частью их жизненного опыта. Такие события могут серьёзно повлиять на психическое здоровье, эмоциональное состояние и успеваемость учащихся. Своевременная и адекватная психологическая помощь играет ключевую роль в минимизации негативных последствий и формировании адаптивных стратегий поведения.

Данная программа учитывает специфику работы с подростками, их возрастные особенности, а также необходимость как краткосрочного вмешательства в острых ситуациях, так и долгосрочной поддерживающей работы для закрепления результатов, и формирования устойчивых психологических ресурсов. Программа предполагает гибкое применение в индивидуальном и групповом форматах, что позволяет максимально эффективно реагировать на разнообразные потребности учащихся и ресурсы школьного психолога.

2. Цель и задачи программы

2.1. Цель программы

Оказание комплексной психолого-педагогической поддержки учащимся средних и старших классов, пережившим травмирующие события, с целью снижения уровня тревожности, развития эффективных навыков преодоления стресса и повышения общей стрессоустойчивости.

2.2. Задачи программы

1. Диагностика и оценка: Проведение своевременной и точной диагностики эмоционального состояния учащихся, выявление признаков кризисных состояний и посттравматического стресса;

2. Эмоциональная регуляция: Обучение учащихся техникам саморегуляции, снижению интенсивности негативных эмоциональных реакций (тревоги, страха, гнева);

3. Когнитивная переработка: Помощь в когнитивной переработке травматического опыта, формирование более адаптивных убеждений и смыслов;

4. Развитие копинг-стратегий: Формирование и развитие конструктивных навыков преодоления трудных жизненных ситуаций и стресса;

5.Повышение стрессоустойчивости: Развитие личностных ресурсов, способствующих повышению общей психологической устойчивости к стрессовым факторам;

6.Социальная поддержка: Активизация и формирование системы социальной поддержки (семья, сверстники, педагоги) для учащихся;

7.Профилактика: Проведение профилактической работы по предотвращению развития хронических кризисных состояний и вторичной травматизации.

3. Целевая аудитория и формат работы

3.1. Целевая аудитория

Учащиеся средних (11–14 лет) и старших (15–18 лет) классов, переживающие кризисные состояния, связанные с травмирующими событиями (например, потерей близкого человека, насилием, несчастными случаями, природными катализмами, конфликтами, травлей, академическим стрессом и т. д.).

3.2. Формат работы

Программа предполагает использование как индивидуального, так и группового формата работы, а также их сочетание в зависимости от потребностей учащегося и стадии кризиса.

•Индивидуальная работа: Используется для глубокой проработки травматического опыта, индивидуальной коррекции эмоциональных и поведенческих реакций, а также для учащихся, которым сложно работать в группе. Может быть как краткосрочным вмешательством (экстренная помощь), так и долгосрочной поддерживающей терапией;

•Групповая работа: Применяется для развития социальных навыков, формирования чувства общности и поддержки, обмена опытом, отработки навыков совладания в безопасной среде. Эффективна для профилактики и долгосрочной поддержки.

4. Принципы реализации программы

1.Индивидуальный подход: Учет уникальных особенностей каждого учащегося, его жизненного опыта, ресурсов и потребностей;

2.Конфиденциальность: Обеспечение строгой конфиденциальности информации, полученной в ходе работы, с соблюдением этических норм психолога;

3.Безопасность: Создание безопасной и благоприятной среды, в которой учащиеся могут открыто выражать свои чувства и переживания;

4.Добровольность: Участие в программе является добровольным и предполагает обязательное информированное согласие учащегося (и родителей/законных представителей несовершеннолетних);

5.Системность: Взаимодействие с родителями, педагогами и другими специалистами (при необходимости) для создания единой поддерживающей среды;

6.Экологичность: Использование методов и приёмов, соответствующих возрасту и психологическому состоянию учащихся и не наносящих вреда;

7.Ресурсоориентированный подход: Акцент на выявлении и развитии внутренних и внешних ресурсов учащегося для преодоления кризиса.

5. Основные направления работы

Программа включает в себя следующие основные направления работы:

1.Диагностическое: Выявление учащихся, нуждающихся в помощи, оценка их состояния, определение индивидуальных особенностей и ресурсов;

2.Коррекционно-развивающее: Целенаправленная работа по снижению негативных эмоциональных состояний, развитию навыков саморегуляции, совладания и стрессоустойчивости;

3.Консультативное: Индивидуальные и групповые консультации для учащихся, родителей и педагогов по вопросам кризисных состояний и психологической поддержки;

4.Просветительская работа: Информирование учащихся, родителей и педагогов о природе кризисных состояний, способах их преодоления и профилактики;

5.Профилактическое: Мероприятия, направленные на предупреждение возникновения и развития кризисных состояний, формирование здорового образа жизни и психологической культуры.

6. Методическое обеспечение и диагностический инструментарий

6.1. Методическое обеспечение

В работе будут использоваться следующие методы и приёмы:

•Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ): Техники работы с мыслями, убеждениями и поведенческими паттернами, связанными с травмой и тревогой;

•Арт-терапия:использование творческого самовыражения (рисование, лепка, коллажирование) для выражения эмоций и проработки травматического опыта;

•Игровая терапия (для подростков младшего возраста): Использование игры как средства для выражения чувств, отработки социальных навыков и разрешения конфликтов;

•Дыхательные и релаксационные техники: Обучение методам снижения физиологического напряжения и тревожности (диафрагмальное дыхание, прогрессивная мышечная релаксация);

•Техники осознанности (mindfulness): Развитие способности к осознанному присутствию, повышение эмоциональной регуляции;

•Элементы нарративной терапии: помочь в переосмыслиннии травматического опыта, создании новой, более ресурсной истории жизни;

•Групповые обсуждения и упражнения: для развития коммуникативных навыков, формирования поддержки и обмена опытом;

•Ролевые игры: для отработки навыков поведения в различных стрессовых ситуациях.

6.2. Диагностический инструментарий

Для оценки состояния учащихся и эффективности программы будут использоваться следующие методики:

- Шкала тревожности Спилбергера-Ханина (адаптированный вариант для подростков): Оценка ситуативной и личностной тревожности;
- Методика диагностики уровня депрессии Бека (адаптированный вариант для подростков): Выявление депрессивных состояний;
- Опросник для определения уровня стрессоустойчивости (например, опросник Холмса-Раге или аналогичные): Оценка способности справляться со стрессом;
- Проективные методики (например, рисунок «Моя семья», «Дом-дерево-человек»): Выявление скрытых переживаний, эмоционального состояния;
- Наблюдение: Систематическое наблюдение за поведением, эмоциональными реакциями и взаимодействием учащихся;
- Беседы и интервью: Индивидуальные беседы с учащимися, родителями, педагогами для сбора анамнеза и оценки динамики состояния;
- Анализ продуктов деятельности: Анализ рисунков, сочинений, творческих работ учащихся.

7. Структура и содержание программы

Программа состоит из нескольких взаимосвязанных блоков, которые могут быть адаптированы по продолжительности и содержанию в зависимости от конкретных потребностей учащихся и ресурсов психолога. Каждый блок может включать как индивидуальные, так и групповые занятия.

7.1. Блок 1: «Понимание и принятие эмоций» (краткосрочное вмешательство)

Цель: Помочь учащимся осознать, принять и регулировать свои эмоциональные состояния, особенно после травмирующих событий.

Основные темы:

- Что такое эмоции? Базовые эмоции и их функции;
- Как травмирующие события влияют на наши эмоции;
- Распознавание и называние своих чувств;
- Техники экстренной саморегуляции (дыхательные упражнения, заземление);
- Развитие эмоционального словаря.

Примерные занятия:

- Занятие 1: «Мой эмоциональный мир» (Диагностика эмоционального состояния, знакомство с базовыми эмоциями, обсуждение влияния травмы на чувства);

- Занятие 2: «Дыхание как якорь» (Обучение техникам глубокого дыхания, упражнения на заземление);

- Занятие 3: «Мои чувства в цвете» (Арт-терапевтическое упражнение на выражение эмоций через цвет и форму).

7.2. Блок 2: «Переработка травматического опыта» (индивидуальная и групповая работа)

Цель: Помочь учащимся в безопасной проработке травматического опыта, снижении его негативного влияния на текущую жизнь.

Основные темы:

- Что такое травма и как она на нас влияет;

•Работа с воспоминаниями и образами, связанными с травмой (в безопасной и контролируемой среде);

- Техники дистанцирования от травмирующего опыта;

- Поиск ресурсов и сил внутри себя для преодоления трудностей;

- Формирование нового взгляда на произошедшее.

Примерные занятия:

•Занятие 4: «Моя история: до и после» (Нarrативное упражнение для осмысливания травмирующего события и его последствий);

•Занятие 5: «Безопасное место» (Визуализация и создание внутреннего безопасного места);

•Занятие 6: «Письмо себе в прошлое/будущее» (Письменная практика для проработки эмоций и формирования надежды).

7.3. Блок 3: «Развитие навыков совладания и стрессоустойчивости» (долгосрочная поддержка)

Цель: Формирование и закрепление конструктивных копинг-стратегий, повышение общей психологической устойчивости к стрессу.

Основные темы:

- Что такое стресс и как он проявляется;

- Конструктивные и деструктивные способы борьбы со стрессом;

- Развитие навыков решения проблем;

- Формирование позитивного мышления и самооценки;

- Развитие коммуникативных навыков и уверенности в себе;

- Планирование будущего и постановка целей.

Примерные занятия:

•Занятие 7: «Мои ресурсы и сильные стороны» (Выявление личных ресурсов, упражнения на повышение самооценки);

•Занятие 8: «Управление стрессом: мой арсенал» (Обучение различным техникам борьбы со стрессом: тайм-менеджмент, физическая активность, хобби);

•Занятие 9: «Искусство быть услышанным» (Развитие коммуникативных навыков, умения выражать свои потребности и отстаивать границы.);

•Занятие 10: «Мой план на будущее» (Постановка реалистичных целей, планирование шагов для их достижения).

7.4. Блок 4: «Социальная поддержка и профилактика» (долгосрочная поддержка)

Цель: Активизация внешних ресурсов поддержки, формирование навыков обращения за помощью и профилактика рецидивов кризисных состояний.

Основные темы:

- Важность социальной поддержки.
- Как строить поддерживающие отношения.
- Навыки обращения за помощью.
- Профилактика выгорания и самопомощь.
- Жизненные ценности и смыслы.

Примерные занятия:

- Занятие 11: «Моя сеть поддержки» (Составление карты социальных связей, обсуждение важности поддержки);
- Занятие 12: «Помощь рядом» (Информирование о доступных ресурсах психологической помощи, телефонах доверия);
- Занятие 13: «Мои ценности и смысл жизни» (Дискуссия о жизненных ценностях, поиск смысла);
- Занятие 14: «Подведение итогов и взгляд в будущее» (Рефлексия пройденного пути, закрепление полученных навыков, планирование дальнейшего развития).

8. Ожидаемые результаты

По завершении программы учащиеся смогут:

- Эффективно распознавать и регулировать свои эмоциональные состояния, особенно в стрессовых ситуациях;
- Использовать конструктивные стратегии для преодоления стресса и трудных жизненных ситуаций;
- Демонстрировать повышенный уровень стрессоустойчивости и жизнестойкости;
- Иметь более адаптивные когнитивные установки в отношении травматического опыта;
- Развивать и поддерживать позитивные социальные связи;
- Обладать адекватной самооценкой и уверенностью в своих силах;
- Строить реалистичные и позитивные планы на будущее;
- Знать, куда обратиться за помощью в случае возникновения кризисных ситуаций.

9. Рекомендуемая литература и ресурсы

- 1.Вроно Е. Предотвращение самоубийств. (для общего понимания проблематики);
- 2.Степанов С. Как помочь себе и другу выйти из кризиса. (практические рекомендации);
- 3.Овчарова Р.В. Практическая психология образования. (методические основы);
- 4.Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: уроки психологии в средней школе. (упражнения и техники);

5.Фопель К. Как научить детей сотрудничать? (для групповой работы и развития коммуникации);

6.Сборники психологических игр и упражнений для подростков. (для практических занятий);

7.Бек А.Т., Эмери Г. Тревожные расстройства и фобии: когнитивный подход. (для углубленного изучения КПТ);

8.Левин П.А. Пробуждение тигра: Исцеление травмы. (для понимания травмы и работы с ней);

9.Национальный центр по изучению посттравматического стрессового расстройства (NCPTSD) — материалы для подростков и специалистов. (онлайн-ресурсы);

10.ЮНИСЕФ — материалы по психологической поддержке детей и подростков в кризисных ситуациях. (онлайн-ресурсы).

10. Приложения

•Приложение 1: Диагностический инструментарий. Подробное описание используемых методик, ключи к интерпретации, бланки для заполнения;

•Приложение 2: Примерные конспекты занятий. Подробные планы каждого занятия с описанием упражнений, игр, дискуссий, раздаточных материалов;

•Приложение 3: Рекомендации для родителей и педагогов. Памятки по взаимодействию с учащимися в кризисных ситуациях, созданию благоприятной среды дома и в школе;

•Приложение 4: Контакты служб экстренной психологической помощи.

Телефоны доверия, адреса кризисных центров, онлайн-ресурсы для экстренной поддержки.

7.1.1. Подробное описание блока 1: «Понимание и принятие эмоций»

Этот блок является отправной точкой для работы с учащимися, пережившими травмирующие события. Его основная задача — помочь подросткам осознать и принять свои эмоциональные реакции, которые часто бывают интенсивными и дезориентирующими после травмы. Важно создать безопасное пространство, где учащиеся смогут без осуждения выражать свои чувства и учиться их контролировать. Краткосрочная работа в этом блоке направлена на стабилизацию эмоционального состояния и обучение базовым техникам самопомощи.

Теоретическое обоснование:

Эмоции играют ключевую роль в реакции человека на травмирующие события. После травмы подростки могут испытывать широкий спектр сильных эмоций, таких как страх, гнев, печаль, вина, стыд, беспомощность, оцепенение. Эти реакции являются нормальной реакцией на ненормальные обстоятельства. Однако если эти эмоции не осознаются и не регулируются, они могут привести к развитию тревожных расстройств, депрессии,

поведенческих проблем и посттравматического стрессового расстройства (ПТСР) [7].

Когнитивно-поведенческий подход подчеркивает важность выявления и понимания связи между мыслями, чувствами и поведением. Обучение эмоциональной грамотности помогает подросткам распознавать свои эмоции, понимать их причины и выбирать адаптивные способы реагирования. Техники саморегуляции, такие как дыхательные упражнения и заземление, направлены на активацию парасимпатической нервной системы, что способствует снижению физиологического возбуждения и восстановлению чувства контроля [8].

Примерные упражнения и виды активности:

• Упражнение «Термометр эмоций» (индивидуальное/групповое): Подросткам предлагается нарисовать или представить шкалу от 0 до 10, где 0 — полное спокойствие, а 10 — максимальная интенсивность эмоции. Они отмечают, на каком уровне находится их текущая эмоция (например, тревога, гнев), и обсуждают, что они чувствуют в теле, какие мысли приходят им в голову. Это помогает объективировать эмоцию и начать ее осознавать.

• Упражнение «Колесо эмоций Плутчика» (групповое): Использование визуального инструмента для расширения эмоционального словаря. Подростки изучают различные эмоции, их оттенки и интенсивность, учатся более точно называть свои чувства. Обсуждение: «Какую эмоцию я сейчас испытываю? Где в теле я ее ощущаю?»

• Дыхательное упражнение «Квадратное дыхание» (индивидуальное/групповое): Инструкция: «Вдохните на счёт 4, задержите дыхание на счёт 4, выдохните на счёт 4, задержите дыхание на счёт 4. Повторите несколько раз». Это простое упражнение помогает успокоить нервную систему и снизить уровень тревожности.

• Техника «Заземление 5-4-3-2-1» (индивидуальная/групповая): Инструкция: «Назовите 5 вещей, которые вы видите; 4 вещи, которые вы можете потрогать; 3 вещи, которые вы слышите; 2 вещи, которые вы можете понюхать; 1 вещь, которую вы можете попробовать на вкус». Эта техника помогает переключить внимание с внутренних переживаний на внешнюю реальность, снижая интенсивность стресса.

• Арт-терапевтическое упражнение «Мои чувства в абстракции» (индивидуально): Подросткам предлагается нарисовать свои текущие эмоции, используя цвета, линии, формы, без конкретных образов. Затем обсуждается, что они нарисовали, какие чувства это вызывает и как можно изменить рисунок, чтобы он отражал более спокойное или ресурсное состояние. Это помогает выразить сложные эмоции, которые трудно описать словами.

Ожидаемые результаты блока:

- Учащиеся способны распознавать и называть свои основные эмоции;
- Умеют применять базовые техники саморегуляции для снижения интенсивности негативных эмоциональных состояний;
- Понимают, что эмоциональные реакции на травму являются нормой;

- Чувствуют себя более уверенно и спокойно, выражая свои чувства.

7.2.1. Подробное описание блока 2: «Переработка травматического опыта»

Этот блок направлен на то, чтобы помочь учащимся безопасно и под контролем проработать травматический опыт. Цель состоит в том, чтобы снизить негативное влияние травмы на их текущую жизнь, помочь им интегрировать этот опыт в свою жизненную историю и двигаться дальше. Работа в этом блоке требует особой осторожности и создания максимально безопасной среды, поскольку она связана с актуализацией болезненных воспоминаний. Этот блок может быть реализован как в индивидуальном, так и в групповом формате, однако для глубокой проработки травмы часто предпочтительнее индивидуальная работа.

Теоретическое обоснование:

Травматический опыт часто остаётся «непереваренным» в психике, вызывая интрузивные воспоминания, кошмары, избегающее поведение и перевозбуждение. Цель переработки травмы — помочь человеку интегрировать травматические воспоминания в общую автобиографическую память, чтобы они перестали быть источником постоянного дистресса [8]. Когнитивно-поведенческая терапия травмы (КПТ-Т) и нарративная терапия предлагают эффективные подходы для достижения этой цели. Терапевтическая когнитивная терапия фокусируется на изменении дисфункциональных мыслей и убеждений, связанных с травмой, а также на постепенном возвращении к травматическим воспоминаниям в безопасной обстановке. Нарративная терапия помогает переосмыслить травматический опыт, создавая новую, более ресурсную и сильную историю жизни, в которой человек выступает не как жертва, а как выживший, обладающий силой и способностью преодолевать трудности [9].

Примерные упражнения и виды активности:

•Упражнение «Моя история: до и после» (индивидуальное/групповое): Подросткам предлагается разделить лист бумаги на две части: «До травмы» и «После травмы». В каждой части они записывают свои мысли, чувства, события, которые происходили в их жизни. Затем обсуждается, как травма изменила их жизнь, что осталось прежним, а что приобрело новый смысл. Это помогает структурировать опыт и увидеть изменения.

•Упражнение «Безопасное место» (индивидуальное/групповое): Подросткам предлагается закрыть глаза и представить себе абсолютно безопасное и спокойное место, где они чувствуют себя защищенными и расслабленными. Это может быть реальное или вымышленное место. Важно детально описать это место: звуки, запахи, ощущения. Затем они «помещают» это место в себя, чтобы иметь возможность возвращаться туда в любой момент, когда им плохо. Это упражнение является мощным инструментом для саморегуляции и создания внутреннего убежища.

•Техника «Письмо себе в прошлое/будущее» (индивидуально): Подросткам предлагается написать письмо себе, пережившему травму, или себе, который

уже справился с ней. В письме себе в прошлое можно выразить сочувствие, поддержку, дать советы. В письме себе в будущее — описать свои надежды, мечты, то, какими они видят себя после преодоления трудностей. Эта техника способствует эмоциональной разрядке, переосмыслению опыта и формированию надежды.

• Арт-терапевтическое упражнение «Мост через травму» (индивидуальное/групповое): Подросткам предлагается нарисовать или создать коллаж, изображающий «мост» от состояния до травмы к состоянию после травмы. Мост символизирует процесс исцеления и преодоления. На мосту можно изобразить ресурсы, поддержку, предпринятые шаги. Это помогает визуализировать путь к исцелению и осознать свои силы.

• Упражнение «Переименование травмы» (индивидуально): Подросткам предлагается подумать о том, как они могут переосмыслить свой травмирующий опыт, дать ему новое название, которое отражало бы их силу и способность выживать, а не только боль. Например, вместо «Я жертва» — «Я выживший», «Я сильный». Это помогает изменить внутренний нарратив и укрепить самооценку.

Ожидаемые результаты блока:

- Учащиеся начинают интегрировать травмирующий опыт в свою жизненную историю;
- Снижается интенсивность навязчивых воспоминаний и избегающего поведения;
- Формируются более адаптивные представления о себе, мире и будущем;
- Учащиеся осознают свои внутренние ресурсы и силы, необходимые для преодоления трудностей;
- Появляется надежда и перспектива на будущее.

7.3.1. Подробное описание блока 3: «Развитие навыков совладания и стрессоустойчивости»

Этот блок является ключевым для долгосрочной поддержки учащихся и направлен на формирование устойчивых навыков борьбы со стрессом и повышение общей стрессоустойчивости. После того как учащиеся научатся контролировать свои эмоции и начнут перерабатывать травмирующий опыт, важно вооружить их инструментами для эффективного реагирования на будущие стрессовые ситуации. Этот блок помогает им развивать внутренние ресурсы и адаптивные стратегии, которые будут служить им на протяжении всей жизни. Работа в этом блоке может быть как индивидуальной, так и групповой, причем групповой формат особенно эффективен для отработки социальных навыков и получения обратной связи.

Теоретическое обоснование:

Стressоустойчивость — это способность человека адаптироваться к стрессовым ситуациям, сохраняя при этом психическое и физическое здоровье. Она включает в себя различные компоненты: когнитивные (позитивное мышление, реалистичная оценка ситуации), эмоциональные

(способность к саморегуляции), поведенческие (активное решение проблем, поиск социальной поддержки) и физиологические (здоровый образ жизни, релаксация) [10]. Развитие копинг-стратегий (стратегий совладания) является ключевым элементом повышения стрессоустойчивости. Копинг-стратегии могут быть проблемно-ориентированными (направленными на изменение стрессовой ситуации) или эмоционально-ориентированными (направленными на изменение эмоциональной реакции на стресс) [11]. Обучение подростков разнообразным и гибким копинг-стратегиям позволяет им более эффективно справляться с жизненными трудностями.

Примерные упражнения и виды активности:

• Упражнение «Мои ресурсы и сильные стороны» (индивидуальное/групповое): Подросткам предлагается составить список своих личных качеств, умений, достижений, а также внешних ресурсов (друзья, семья, хобби, увлечения). Обсуждение: «Как эти ресурсы помогают мне справляться с трудностями? Как я могу использовать их еще эффективнее?» Это упражнение помогает осознать свои сильные стороны и повысить самооценку.

• Упражнение «Дерево решений» (групповое): Предлагается проблемная ситуация (например, конфликт с другом, трудности в учебе). Подростки коллективно обсуждают различные варианты решения проблемы, оценивают их плюсы и минусы и выбирают наиболее эффективные. Это развивает навыки проблемно-ориентированного копинга и критического мышления.

• Ролевая игра «Ассоциативное поведение» (групповая): Разыгрываются ситуации, в которых подросткам необходимо отстоять свои границы, выразить своё мнение или отказать, не вступая в конфликт. Например, «Как сказать „нет“ другу, который предлагает сделать что-то, что мне не нравится?» Это помогает развить коммуникативные навыки и уверенность в себе.

• Упражнение «Дневник благодарности» (индивидуально): В течение недели подростки ежедневно записывают по 3–5 вещей, за которые они благодарны. Это может быть что угодно — от солнечной погоды до доброго слова. Цель — сместить фокус внимания на позитивные аспекты жизни, развить оптимизм и позитивное мышление.

• Техника «Визуализация успеха» (индивидуально/в группе): Подросткам предлагается закрыть глаза и представить себя в ситуации, когда они успешно справились с какой-либо сложной задачей или достигли важной цели. Важно детализировать ощущения, эмоции, образы. Это помогает укрепить веру в свои силы и создать позитивный настрой.

• Обсуждение «Тайм-менеджмент для подростков» (групповое): Рассматриваются принципы эффективного планирования времени, расстановки приоритетов, борьбы с прокрастинацией. Это помогает снизить академический стресс и повысить чувство контроля над своей жизнью.

Ожидаемые результаты блока:

• Учащиеся владеют различными конструктивными стратегиями преодоления трудностей;

- Способны эффективно решать проблемы и принимать решения в стрессовых ситуациях;
- Демонстрируют более высокий уровень самооценки и уверенности в себе;
- Умеют уверенно общаться и отстаивать свои границы;
- Обладают более позитивным взглядом на жизнь и будущее;
- Эффективно распоряжаются своим временем и ресурсами.

7.4.1. Подробное описание блока 4 «Социальная поддержка и профилактика»

Этот заключительный блок программы направлен на укрепление внешних ресурсов поддержки учащихся и формирование навыков самопомощи и профилактики. После проработки эмоций, травматического опыта и развития индивидуальных стратегий преодоления трудностей важно интегрировать учащегося в поддерживающую социальную среду и научить его пользоваться этой поддержкой. Этот блок также посвящен долгосрочной устойчивости, предотвращению рецидивов кризисных состояний и формированию осмысленного взгляда на будущее. Групповой формат работы особенно ценен для этого блока, поскольку он позволяет непосредственно практиковать навыки построения отношений и обращения за помощью.

Теоретическое обоснование:

Социальная поддержка является одним из наиболее эффективных способов борьбы со стрессом и травмами. Поддерживающие отношения с семьёй, друзьями, учителями и другими значимыми взрослыми способствуют повышению жизнестойкости, снижению риска развития психических расстройств и ускоряют процесс восстановления после травмирующих событий [12]. Обучение навыкам обращения за помощью, а также информирование о доступных ресурсах психологической поддержки крайне важны для долгосрочной адаптации. Профилактика рецидивов включает в себя выявление триггеров, разработку индивидуальных планов действий в случае возникновения трудностей и поддержание здорового образа жизни. Развитие жизненных ценностей и смыслов помогает подросткам обрести опору и мотивацию для движения вперёд даже после пережитых трудностей [13].

Примерные упражнения и виды активности:

• Упражнение «Моя сеть поддержки» (индивидуальное/групповое): Подросткам предлагается нарисовать круг и написать в центре свое имя. Вокруг себя они рисуют круги с именами людей, которые их поддерживают (семья, друзья, учителя, другие взрослые). Чем ближе человек, тем сильнее поддержка. Обсуждение: «Кто входит в мою сеть поддержки? Как я могу обратиться к ним за помощью? Как я могу поддержать других?» Это помогает визуализировать и осознать доступные ресурсы.

• Дискуссия «Важность обращения за помощью» (групповая): Обсуждение стереотипов и страхов, связанных с обращением за психологической помощью. Информирование о том, что обращение за

помощью — это признак силы, а не слабости. Приглашение школьного психолога или другого специалиста для рассказа о его работе и доступных ресурсах.

•Упражнение «План действий в кризисной ситуации» (индивидуально): Подросткам предлагается разработать индивидуальный план действий на случай, если они снова почувствуют себя в кризисной ситуации. План может включать в себя: список контактов, к которым можно обратиться; техники самопомощи; любимые занятия, которые помогают отвлечься; места, где можно почувствовать себя в безопасности. Это даёт ощущение контроля и готовности к действию.

•Обсуждение «Жизненные ценности и смыслы» (групповое): Дискуссия о том, что для подростков является по-настоящему важным в жизни (семья, дружба, образование, творчество, помочь другим). Как эти ценности могут помочь им преодолевать трудности и двигаться к своим целям. Это способствует формированию внутренней опоры и мотивации.

•Упражнение «Дерево будущего» (индивидуальное/групповое): Подросткам предлагается нарисовать дерево, где корни — это их сильные стороны и ресурсы, ствол — это их текущие действия и усилия, а ветви и плоды — это их мечты, цели и планы на будущее. Это помогает визуализировать свои перспективы и укрепить надежду.

•Информационная сессия «Ресурсы помощи» (групповая): Предоставление информации о телефонах доверия, онлайн-ресурсах, кризисных центрах, группах поддержки для подростков. Важно, чтобы у каждого учащегося был список таких контактов.

Ожидаемые результаты блока:

- Учащиеся осознают важность социальной поддержки и умеют ею пользоваться;
- Знают, куда и как обратиться за помощью в случае необходимости;
- Имеют индивидуальный план действий для профилактики и преодоления кризисных состояний;
- Сформировали более четкое представление о своих жизненных ценностях и целях;
- Чувствуют себя частью поддерживающей социальной среды;
- Обладают навыками самопомощи и профилактики выгорания.

9. Список литературы и ссылки

- [1] Infourok. Программа психологической помощи учащимся в кризисной ситуации «Осторожно, жизнь!» <https://infourok.ru/programma-psihologicheskoy-pomoschi-uchaschimsya-v-krizisnoy-situacii-ostorozhnozhizn-2856899.html>;
- [2] Гимназия г. Моршанска. Программа по снижению тревожности у подростков. https://gymnazmorsh.gosuslugi.ru/netcat_files/155/3011/snizhenie_trevozhnosti.pdf;
- [3] Вроно Е. Предотвращение самоубийств. (для общего понимания проблематики);
- [4] Степанов С. Как помочь себе и другу выйти из кризиса. (практические рекомендации);
- [5] Овчарова Р. В. Практическая психология образования. (методические основы);
- [6] Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: уроки психологии в средней школе. (упражнения и техники);
- [7] Фопель К. Как научить детей сотрудничать? (для групповой работы и развития коммуникации);
- [8] Бек А.Т., Эмери Г. Тревожные расстройства и фобии: когнитивный подход;
- [9] Левин П.А. Пробуждение тигра: исцеление травмы;
- [10] Лазарус Р. С. и Фолкман С. (1984). Стресс, оценка и преодоление. Нью-Йорк: Спрингер;
- [11] Фолкман С. и Лазарус Р. С. (1988). Копинг как посредник в выражении эмоций. Журнал «Личность и социальная психология», 54(3), 466–475;
- [12] Коэн С. и Уиллс Т. А. (1985). Стресс, социальная поддержка и буферная гипотеза. Психологический бюллетень, 98(2), 310–357;
- [13] Франкл, В. Э. (1985). Человек в поисках смысла. Нью-Йорк: Washington Square Press.

10.Приложения

Приложение 1: Диагностический инструментарий

В этом приложении представлено подробное описание методик, указанных в пункте 6.2 программы, включая их назначение, порядок проведения и ключи к интерпретации.

1. Шкала тревожности Спилбергера — Ханина (State-Trait Anxiety Inventory, STAI)

- Назначение: оценка двух видов тревожности: ситуативной (СТ), как состояния в данный момент, и личностной (ЛТ), как устойчивой характеристики человека.
- Процедура: Подростку предлагаются два бланка с 20 утверждениями в каждом. В первом бланке он оценивает свое состояние *в данный момент*, во втором — свое *обычное* состояние. Ответы даются по 4-балльной шкале.
- Интерпретация:
 - До 30 баллов: низкая тревожность.
 - 31–44 балла: умеренная тревожность.
 - 45 и более баллов: высокая тревожность.
 - Высокие показатели СТ говорят об острой реакции на стресс. Высокие показатели ЛТ говорят о склонности воспринимать широкий спектр ситуаций как угрожающие.

2. Методика диагностики уровня депрессии Бека (Beck Depression Inventory, BDI)

- Назначение: выявление и оценка тяжести депрессивных симптомов.
- Процедура: Опросник состоит из 21 группы утверждений. В каждой группе подросток должен выбрать одно утверждение, которое лучше всего описывает его самочувствие за последнюю неделю. Каждому утверждению присваивается балл от 0 до 3.
- Интерпретация:
 - 0–9 баллов: отсутствие депрессивных симптомов.
 - 10–15 баллов: лёгкая депрессия (субдепрессия).
 - 16–19 баллов: умеренная депрессия.
 - 20–29 баллов: выраженная депрессия (средней тяжести).
 - 30–63 балла: тяжёлая депрессия.
 - Внимание! Результаты выше 19 баллов, а также наличие пункта о суицидальных мыслях требуют немедленного вмешательства психолога и, возможно, консультации психиатра.

3. Проективная методика «Дом-дерево-человек» (ДДЧ)

- Назначение: глубинная диагностика личности, выявление скрытых переживаний, страхов, внутрисемейных отношений и самоощущения.
- Процедура: Подростку выдается стандартный лист бумаги формата А4 и простой карандаш. Инструкция: «Нарисуйте, пожалуйста, дом, дерево и человека». После завершения рисунка проводится беседа по рисунку (например: «Кто живет в этом доме?», «Этому человеку хорошо или плохо?», «Это дерево сильное?»).
- Ключи к интерпретации (общие моменты):
 - Дом: символизирует семейные отношения, чувство безопасности. Маленькие окна/двери, отсутствие крыши могут говорить о незащищённости.
 - Дерево: Отражает жизненную энергию, ресурсы, связь с родом. Сломанные ветви, дупла, слабое основание могут указывать на травмы или недостаток опоры.
 - Человек: Проекция «Я», самооценка. Очень маленькая фигура может говорить о низкой самооценке, отсутствие рук — о трудностях в общении, штриховка — о тревожности.

Приложение 2. Примерные конспекты занятий

Здесь представлены подробные планы трёх занятий из разных блоков программы.

1. Конспект занятия из блока 1: «Дыхание как якорь»

- Цель: Обучить учащихся техникам экстренной саморегуляции для снижения уровня тревожности.
- Продолжительность: 45 минут.
- Материалы: не требуются.
- Ход занятия:
 1. Приветствие (5 минут): Упражнение «Термометр тревоги». Участники оценивают свой текущий уровень тревоги по шкале от 0 до 10 и кратко рассказывают, с чем он связан.
 2. Теоретический блок (10 минут): Ведущий объясняет связь между стрессом, дыханием и телом. «Когда мы боимся или злимся, наше дыхание становится частым и поверхностным. Если мы сознательно делаем его медленным и глубоким, мы посыпаем мозгу сигнал: «Все в порядке, можно расслабиться».
 3. Практика «Квадратное дыхание» (10 минут): Участники осваивают технику: 4 секунды на вдох — 4 секунды на задержку дыхания — 4 секунды на выдох — 4 секунды на задержку дыхания. Выполняется 5–7 циклов.
 4. Практика «Заземление 5-4-3-2-1» (10 минут): Ведущий руководит процессом: «Найдите 5 предметов, которые вы видите. Теперь

прислушайтесь и найдите 4 звука. Теперь найдите 3 предмета, которые можно потрогать и ощутить их текстуру. Найдите 2 запаха. Назовите 1 предмет, который можно попробовать на вкус (или одно хорошее качество в себе)».

5. Рефлексия (10 минут): Повторное использование «Термометра тревоги». Участники сравнивают свое состояние до и после выполнения упражнений. Обсуждение: «В каких ситуациях вы могли бы использовать эти техники?».

2. Конспект занятия из блока 2: «Безопасное место»

- Цель: Создание внутреннего ресурса для саморегуляции и снижения влияния травмирующих воспоминаний.
- Продолжительность: 45 минут.
- Материалы: листы бумаги, цветные карандаши/фломастеры.
- Ход занятия:

1. Настройка (5 минут): Упражнение на медленное дыхание для расслабления.

2. Инструкция и визуализация (15 минут): Ведущий спокойным голосом говорит: «Сядьте поудобнее, закройте глаза. Представьте себе место, где вы чувствуете себя абсолютно спокойно и безопасно. Это может быть реальное место или вымышленное... Осмотритесь там. Что вы видите? Какие там звуки? Какие запахи? Какая там температура? Что вы чувствуете, находясь там? Побудьте в этом месте, наполнитесь его спокойствием».

3. Арт-терапия (15 минут): после визуализации участники открывают глаза и, не разговаривая, рисуют своё «безопасное место», стараясь передать его атмосферу.

4. Рефлексия (10 минут): Участники (по желанию) показывают свои рисунки и рассказывают о своих местах. Ведущий подводит итог: «Теперь это место всегда с вами. Вы можете мысленно возвращаться туда в любой момент, когда вам понадобится поддержка и покой».

3. Конспект занятия из блока 3: «Дерево решений»

- Цель: Развитие навыков проблемно-ориентированного совладания.
- Продолжительность: 45 минут.
- Материалы: ватман или доска, маркеры.
- Ход занятия:

1. Вступление (5 минут): Ведущий предлагает разобрать общую проблемную ситуацию, актуальную для подростков (например: «Приближается контрольная, по которой у меня плохие оценки, и я боюсь её не сдать»).

2. Мозговой штурм (15 минут): Группа предлагает все возможные варианты действий. Ведущий записывает их на ватмане без критики. Варианты могут быть как конструктивными («попросить о помощи», «составить план подготовки»), так и деструктивными («прогулять», «списать»).
3. Анализ «за и против» (15 минут): Группа анализирует каждый вариант, обсуждая его краткосрочные и долгосрочные последствия. Ведущий помогает структурировать обсуждение.
4. Выбор оптимальной стратегии (10 минут): Участники выбирают 2–3 наиболее эффективных и реалистичных шага для решения проблемы. Ведущий подводит итог: «Как видите, у любой проблемы есть несколько решений. Важно не паниковать, а спокойно проанализировать варианты и выбрать лучший».

Приложение 3: Рекомендации для родителей и педагогов

Памятка для родителей: «Как поддержать ребёнка в кризисной ситуации»

1. Слушайте, а не читайте нотации. Ваша главная задача — быть рядом и слушать. Отложите дела, установите зрительный контакт и дайте ребёнку понять, что его слышат.
2. Признайте его чувства. Не говорите «не переживай» или «это ерунда». Скажите: «Я вижу, как тебе тяжело. Это действительно больно/ страшно/несправедливо. Я с тобой».
3. Предлагайте помочь, а не навязывайте решения. Спросите: «Чем я могу тебе помочь?» или «Что я могу для тебя сделать?». Иногда лучшее, что можно сделать, — это просто обнять человека или принести ему чашку чая.
4. Будьте предсказуемы и стабильны. В мире, который кажется рухнувшим, вы должны быть островком безопасности. Сохраняйте спокойствие и привычный распорядок дня, насколько это возможно.
5. Следите за тревожными сигналами. Резкие изменения в поведении, сне, аппетите, уход в себя, разговоры о безысходности — это поводы обратиться к специалисту.
6. Не бойтесь психологов. Обращение за профессиональной помощью — это не признак того, что вы «плохой родитель», а проявление заботы о здоровье вашего ребёнка.

Памятка для педагогов: «Ученик в кризисной ситуации: что делать?»

1. Будьте внимательны. Обращайте внимание на нетипичное поведение: внезапное снижение успеваемости, изоляция от одноклассников, апатия или, наоборот, агрессия.

2. Создайте безопасную обстановку. Дайте ученику понять, что вы на его стороне. Можно сказать наедине: «Я заметил(а), что с тобой что-то происходит. Если захочешь поговорить, я готов(а) тебя выслушать».
3. Не пытайтесь быть терапевтом. Ваша роль — оказать первую эмоциональную поддержку и направить к специалисту. Не давайте советов и не ставьте диагнозы.
4. Знайте свой алгоритм действий. Уточните у школьного психолога или администрации, каков порядок действий при выявлении ученика, находящегося в кризисном состоянии. Кому вы должны сообщить?
5. Снижайте учебную нагрузку (по возможности). В остром периоде у ребёнка может не быть сил для учёбы. Проявите гибкость: дайте возможность пересдать работу позже, не вызывайте к доске.
6. Работайте в команде. Свяжитесь со школьным психологом и (очень деликатно) с родителями. Совместные и согласованные действия — ключ к успеху.

Приложение 4. Контакты служб экстренной психологической помощи

1. Общенациональные бесплатные ресурсы:

- Единый телефон доверия для детей, подростков и их родителей:
- 8-800-2000-122 (круглосуточно, анонимно, с любого телефона). school77tmn.ru+3

school77tmn.ru+3

- Телефонная линия «Ребёнок в опасности» Следственного комитета РФ по Тюменской области:
- 8-800-100-09-60 или короткий номер 123 (для абонентов сотовой связи). school77tmn.ru

school77tmn.ru

- Горячая линия психологической помощи МЧС России:
- +7 (495) 989-50-50 (круглосуточно).

2. Онлайн-помощь:

- «Твоя территория.онлайн»: сайт и чат психологической помощи для подростков и молодёжи.
- «ПомощьРядом.рф»: сайт с бесплатными онлайн-консультациями психологов для подростков.

3. Региональные контакты (Тюменская область):

Для города Тюмени:

- Региональный центр «Семья» и служба экстренного реагирования «Ребенок и семья»:
- Телефон службы: 8-800-200-72-01 (круглосуточно, по вопросам семейного неблагополучия, жестокого обращения). b17.ru

- Запись на очную консультацию: 8 (3452) 20-21-33, 8 (3452) 20-14-47. b17.ru

b17.ru

- Горячая линия уполномоченного по правам ребенка в Тюменской области:
- Телефон: 8 (3452) 55-67-07. school77tmn.ru+1
- Анонимная служба психологической помощи «Телефон доверия» (для лиц, находящихся в кризисной ситуации):
- Телефон: 8-800-220-80-00. tumen-fmba.ru+1

Для города Ялуторовска и Ялуторовского района:

- МАУ «Комплексный центр социального обслуживания населения Ялуторовского района»:
- Телефон доверия: 8 (34535) 3-93-22 (в рабочее время, с 8:00 до 17:00). yalsz.ru
- Адрес: г. Ялуторовск, ул. Тюменская, д. 23. yalsz.ru

yalsz.ru

- Единый телефон доверия для Ялуторовска (помимо общероссийского):
- В Ялуторовске можно и нужно пользоваться всеми общероссийскими и региональными линиями, особенно круглосуточными, такими как 8-800-2000-122 и 8-800-220-80-00. yalson.ru+1