



Государственное бюджетное учреждение,
осуществляющее психолого-педагогическую и медико-социальную помощь
«Центр диагностики и консультирования» Краснодарского края

«Оказание психологической поддержки обучающимся в кризисных ситуациях»

**Мирошниченко Татьяна Геннадьевна,
педагог-психолог ГБУ «Центр диагностики
и консультирования» КК**

Под кризисными ситуациями понимаются:

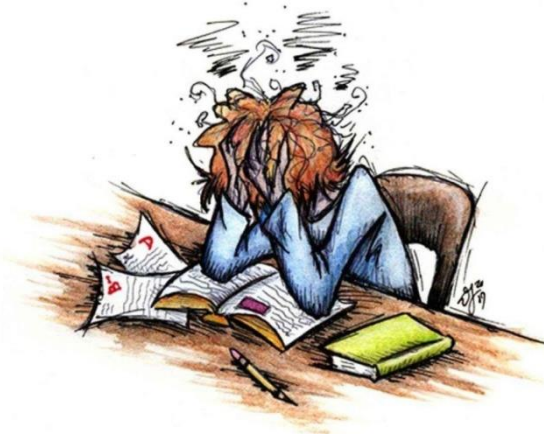
«ситуации повышенного риска, predisposing к возникновению реакций дезадаптации (кризисных состояний)» Е.Н. Туманова

«ситуации функционирования на грани адаптационных возможностей человека, приводящие ко все более полной утрате субъектности» Т.М. Титаренко

危機

«Опасность»

«Возможность»



В кризисных ситуациях дезинтеграция личности может идти двумя путями:

- **позитивная дезинтеграция**, когда кризис является неким условием развития личности, шагом в новое качество и новый уровень целостности, что влечет за собой повышение адаптивности и общей витальности, а также увеличение творческого потенциала;
- **негативная дезинтеграция**, как правило, сопровождается деструктивными изменениями личности, снижением всех жизненных показателей и общей устойчивости, а также социальной аутизацией, психопатическими сдвигами, психосоматическими болезнями и суицидальными намерениями.

В качестве ключевых компетенций выделяются:

- личностные, относящиеся к осознанию себя как личности, как субъекта жизнедеятельности



- социальные, относящиеся к взаимодействию человека с другими людьми



- деятельностные, относящиеся к деятельности человека, проявляющиеся во всех ее типах и формах



Копинг, копинговые стратегии (англ. coping, coping strategy) — это то, что делает человек, чтобы справиться со стрессом. Понятие объединяет когнитивные, эмоциональные и поведенческие стратегии, которые используются, чтобы совладать со стрессами и с психологическими трудными ситуациями обыденной жизни.

Р. Лазарус и С. Фолкман, которые занимались их развитием и изучением, выделили 8 основных копинг-стратегий:

- 1. Планирование*
- 2. Конфронтация*
- 3. Принятие ответственности*
- 4. Самоконтроль*
- 5. Дистанцирование*
- 6. Избегание, бегство*
- 7. Поиск положительных сторон*
- 8. Обращение за помощью, поиск социальной поддержки*

Виды копинг-стратегий:

адаптивные стратегии – вариант активного решения проблемы (сотрудничество, альтруизм);

неадаптивные – полное избегание проблемы (уход от реальности, подавление, агрессия, покорность);

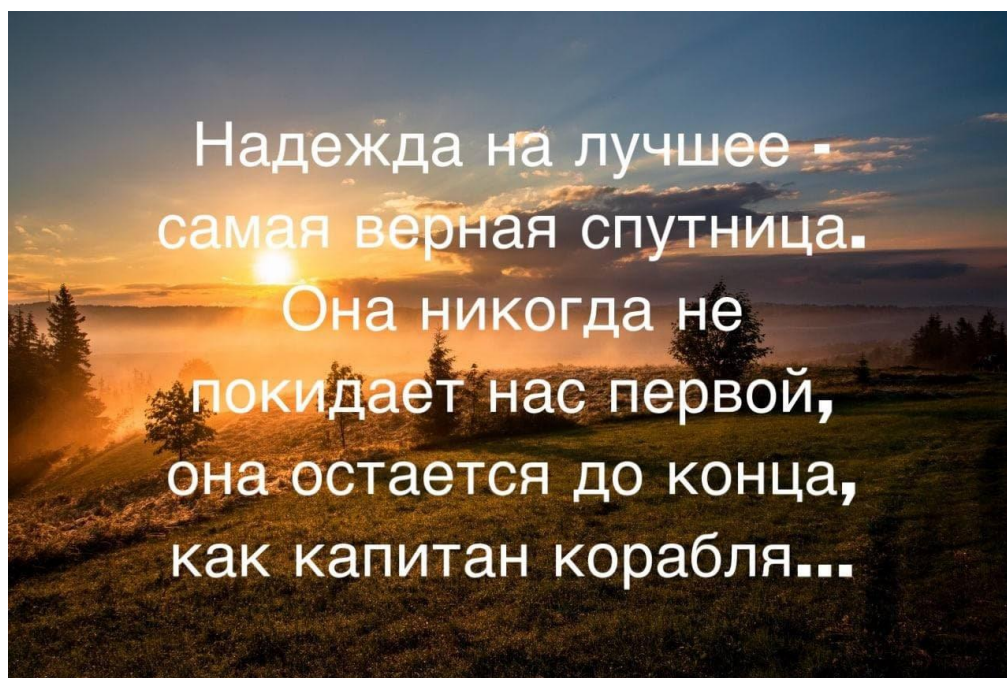
частично адаптивное – избегание проблемы под каким-то предлогом (маскировка избегания, эмоциональная разрядка, отвлечение)



Адаптивные копинг-стратегии в кризисных ситуациях:

- ▶ **Эмоциональные** (осознание и признание чувств)
- ▶ **Когнитивные** (поиск позитивных сторон, поиск решения проблем, придание смысла)
- ▶ **Поведенческие** (действия, направленные на решение проблемы)

***«Исцеление» рождается из нового
переживания старой эмоциональной боли!
Необходимо понять, осознать, что произошло
и самое главное, как двигаться дальше!***



Надежда на лучшее -
самая верная спутница.
Она никогда не
покидает нас первой,
она остается до конца,
как капитан корабля...

Надежда дает опору!



**Государственное бюджетное учреждение,
осуществляющее психолого-педагогическую
и медико-социальную помощь
«Центр диагностики и консультирования»
Краснодарского края**



**тел. 8(861) 992-66-73
<http://cdik-center.ru/>
эл. почта: diagn@bk.ru**

Спасибо за внимание!