Демидовский университет

Психологическое сопровождение подростка в трудной жизненной ситуации





Пашкина Ольга Сергеевна

ст. преподаватель кафедры консультационной психологии ЯрГУ им. П.Г.Демидова, психолог Психологической службы ЯрГУ им. П.Г.Демидова, член НП «Региональной Ассоциации психологов-консультантов»

Руновская Елена Геннадьевна

к. псих.н., доцент кафедры консультационной психологии ЯрГУ им. П.Г.Демидова, зам.начальника Психологической службы ЯрГУ им. П.Г.Демидова, член НП «Региональной Ассоциации психологов-консультантов»

Экспресс-техники помощи подростку в кризисной ситуации

- Настройка на работу: рассказ о случае из прошлой практики, притчи, истории из жизни (стимуляция подростка подумать о своей ситуации непривычным способом).
- **Работа с проблемой**
- **Работа с целью**
- **Работа с ресурсами**
- *Работа с окружением*
- *Работа с объяснениями*

Техники работы с проблемой

- «Придумывание имен и ярлыков» (техника хороших наименований).
- «Работа с визитером» (в ситуации, когда подросток пришел к специалисту по инициативе членов семьи или соц.институтов).
- «Исследование взаимосвязи проблем»
- «Проблема как друг»

Техники работы с:

ЦЕЛЬЮ

- «Знаки улучшения»
- «Оценка по шкале»
- «Нахождение выгод от достижения цели»
- «Разубеждение»

РЕСУРСАМИ

- «Выявление ресурсов клиентов»
- «Ревизия прошлого»
- «Признание компетентности клиентов»
- «Шкала надежды»

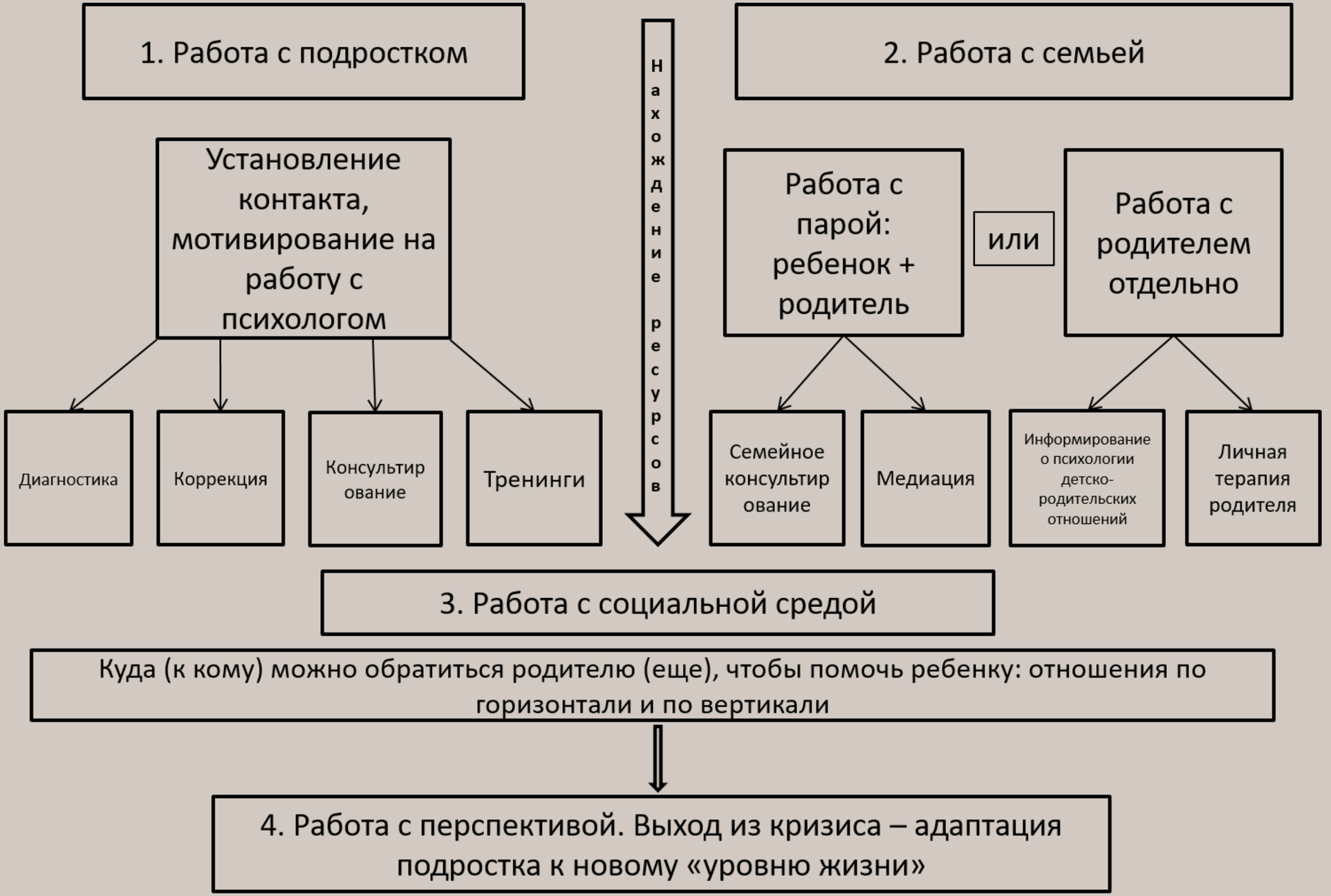
Работа с окружением

- Техника «Распределение заслуг»

Работа с объяснениями

- Техника «Метавопросы»
- Техника «Формирование объяснений»

Стратегии оказания психологической помощи подростку в кризисе



Жизнестойкость – это:

- «закаленность»;
- устойчивость;
- выносливость;
- психологическая «живучесть» человека, устойчивость к жизненным невзгодам;
- основа открытого и активного противостояния стрессовым событиям и кризисам.

Компоненты жизнестойкости:

- Вовлеченность.
- Контроль.
- Принятие риска без гарантий на успех.

Факторы, положительно влияющие на жизнестойкость:

- стрессы в раннем детстве, такие как материальные трудности, частые переезды, и пр. (это закаляет, учит преодолевать, если **есть надёжный тыл – поддержка семьи**);
- ощущение предназначения в жизни;
- воспитание уверенности.

Факторы, негативно влияющие на жизнестойкость:

- недостаток поддержки и принятия близкими;
- отсутствие чувства предназначенности;
- недостаток вовлеченности в различные мероприятия, школьную жизнь, отчужденность от значимых взрослых.

Как формировать успешную личность подростка, справляющегося с трудностями?

- укрепить ресурсы;
- подращивать самооценку подростка;
- давать возможность влиять на события, происходящие в его жизни;
- давать возможность выбирать;
- расширять границы выбора.

Возвращать подростку авторство его жизни. И убеждение, что человек может создавать жизнь такой, в которой ему хочется жить.

Вопросы поиска смысла жизни в подростковом возрасте. Зачем они нужны?

Когда смысл осознается – человек понимает, что он – составляющая часть этого мира, он миру чего-то дает, а у мира тоже есть на этого человека свои планы и задачи. Он чувствует себя встроенным в этот мир.

(Виктория Дубинская)



Труба

Спеособность регулировать отношения с миром

Крыша

Ценности (неотъемлемая часть личности), Цели.

Стены

Смыслы

Окна и двери

Новый опыт отношений

Фундамент

Качество соматического и психического здоровья

Техники:

- Решение актуального кейса для расширения репертуарной решетки поведения
- «Бумажный человек» (критика или поддержка)
- «Пуговки» (экологичный для подростка круг отношений)
- Чек-лист «Любимое дело»
- «Маленькие шаги»: выстраивание кирпичиков жизни – смысл домашних заданий:

-закрепление результатов работы с психологом;
-перестройка нейронных связей, закрепление новых паттернов поведения (формирование нейропластичности мозга);
-главный критерий – удовольствие от процесса.

Чек-лист «Путь к любимому делу»

1.Чем мне нравилось заниматься в детстве (когда я был в детском саду, начальной школе) и чем нравится заниматься сейчас?

2.Что у меня хорошо получается делать? Что я умею?

3.О чем меня часто просят помочь друзья?

4.Что для меня важно в учебе / будущей работе?



Методическая копилка специалиста:

- Технология «пауза» / «стоп»
- «Время осмысления события»
- «Да»
- «Можно»
- Технологии подстройки (обращение по имени, тон, темп речи, зрительный контакт, нахождение общего и т.д.)
- Технологии отстройки (в моменты сильных эмоций консультанта, рождающихся во взаимодействии с «трудным» клиентом): увеличение дистанции, заземление, увеличение длительности выдоха)
- Нейробика – как способ нормализации активности до желаемого уровня
- «Метод 3-х будильников»
- «Колесо эмоций Роберта Плутчика»
- Решение актуального кейса для расширения репертуарной решетки поведения
- «Вертушка»
- «Пуговки» / «Камешки»
- МАК
- «Благодарность»
- «Шляпа»
- «Метафорические истории»
- Проективные методики (сказки, незаконченные предложения, арт-терапевтические рисуночные техники)
- Систематизация признаков посредством кластеров (работа со стикерами)
- Техники краткосрочной психотерапии

Наши контакты:

+7 (4852) 66-36-11
yaroslavl.rapk@yandex.ru

qr-code РАПК:

qr-code ЦКОиК:

Благодарим
за внимание!