



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);

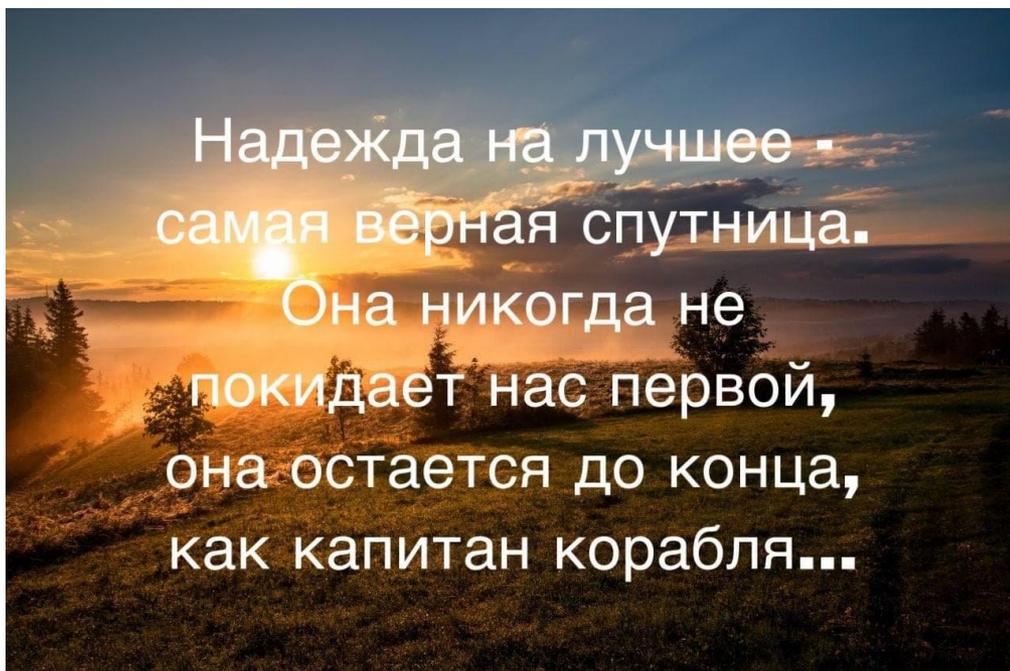
**частично адаптивное** – избегание проблемы под каким-то предлогом (маскировка избегания, эмоциональная разрядка, отвлечение)



# 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 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](mailto:diagn@bk.ru)**

**Спасибо за внимание!**