



Автономная некоммерческая организация
Социально-психологический центр «ФОКУС»

Проект «Пулăш» реализуется при поддержке Фонда президентских грантов и Минэкономразвития Чувашии

04.03.2025 2Й
КООРДИНАЦИОННЫЙ СЕМИНАР
ДЛЯ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ МИК
«ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ
ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВОГО
ВОЗРАСТА И ЭФФЕКТИВНЫ ВИДЫ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ
ПОДРОСТКАМ С РИСКОМ
САМОРАЗРУШИТЕЛЬНОГО
ПОВЕДЕНИЯ»



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ



Минэкономразвития
Чувашии

ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ



СОВРЕМЕННЫЕ ЭФФЕКТИВНЫЕ ВИДЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ПОДРОСТКАМ С РИСКОМ САМОРАЗРУШИТЕЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

ПСИХОЛОГ-ЭКСПЕРТ ПРОЕКТА
«ПУЛАШ»

ТАТЬЯНА УДИНА



Минэкономразвития
Чувашии



ИНФОРМИРОВАНИЕ

Расширение (изменение, корректировка) информированности ребенка, повышение его психологической грамотности в области обсуждаемых вопросов за счет примеров из обыденной жизни, обращения к литературным источникам, к научным данным, к опыту других людей.

- *Какие варианты интерактивной работы вы могли бы предложить?*





АНАЛИЗ СИТУАЦИЙ

В ходе консультирования можно проводить совместный анализ как реальных жизненных ситуаций ребенка, так и ситуаций из жизни других людей, включая примеры из литературных произведений.

Вместе с информированием это помогает повысить психологическую грамотность, а также развить навыки использования психологической информации при анализе ситуаций.





МЕТАФОРА (МЕТОД АНАЛОГИЙ)

- Суть метода заключается в использовании аналогий – образов, сказок, притч, случаев из жизни, пословиц, поговорок – для иллюстрации актуальной ситуации (темы, вопросы).
- Метафора оказывает косвенное влияние на установки, стереотипы, мнения человека, позволяет взглянуть на ситуацию как бы со стороны.
- Благодаря этому снижается субъективная значимость проблемы, исчезает ложное ощущение ее уникальности.
- Кроме того, удастся разрядить напряженную атмосферу консультирования.



**МЕТАФОРА (МЕТОД АНАЛОГИЙ):
ПРЕДЛОЖИТЕ ИНСТРУМЕНТЫ, С ПОМОЩЬЮ КОТОРЫХ БУДЕТ
ВОЗМОЖНО ПОГОВОРИТЬ НА ДАННУЮ ТЕМУ?**



МЕНТАЛЬНЫЕ ПРИЕМЫ



УСТАНОВЛЕНИЕ ЛОГИЧЕСКИХ ВЗАИМОСВЯЗЕЙ

Полезно вместе с ребенком устанавливать последовательность событий, выявлять влияние внутренних (субъективных) факторов на происходящее и их взаимосвязь. Данный способ позволяет расширить и уточнить понимание проблемы.



ПРОВЕДЕНИЕ ЛОГИЧЕСКОГО ОБОСНОВАНИЯ

Данный способ позволяет отсортировать варианты решения актуальной жизненной задачи за счет логического анализа, показывающего последствия (эффективность) разных путей решения.



Коррекция самооценки

Самораскрытие

Важно косвенно побуждать подростка «стать самим собой». Психолог может делиться собственным личным опытом, выражает терпимое отношение к различным высказываниям, чувствам ребенка.

Конкретное пожелание

Пожелание может содержать рекомендацию попробовать какой-либо конкретный способ действия при решении актуальной задачи. Такие пожелания не должны снижать ответственность подростка. Он сам принимает решения, оценивает приемлемость предлагаемых способов, планирует шаги для их реализации.



ПАРАДОКСАЛЬНАЯ ИНСТРУКЦИЯ

- Для того чтобы вызвать чувство протеста и активизировать ребенка, можно предложить ему продолжать делать то, что он делает.
- Пусть повторит свои действия (мысли, поступки) по крайней мере три раза.





УБЕЖДЕНИЕ

Данный способ целесообразно использовать на фоне **УРАВНОВЕШЕННОГО ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ.**

Убеждение можно применять при наличии у подростка развитого образного и абстрактного мышления, устойчивости внимания. Используя понятные подростку аргументы, позволяет ему убедиться (утвердиться) в правильности определенных приемов, мыслей и т.п.





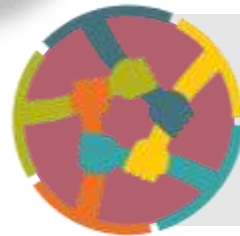
РАСШИРЕНИЕ ПАЛИТРЫ ТЕХНИК САМОРЕГУЛЯЦИИ

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ЗАРАЖЕНИЕ



При установлении доверительных отношений можно стать образцом для эмоциональной идентификации.

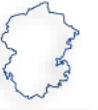
За счет этого можно поменять (откорректировать) эмоциональное состояние ребенка, заражая его собственным эмоциональным настроением.



Применение данного способа актуально при острых эмоциональных состояниях. Отреагирование может выражаться в форме смеха, слез, выговаривания, активного действия (походить, постучать, побить подушку, потопать ногами, нарисовать, почертить, написать).

Отреагирование позволяет снять (разрядить) напряжение, вызванное негативной эмоцией. Внимательно наблюдать, сочувствовать, понимать, но не присоединяться к чувствам ребенка.

ПОМОЩЬ В ОТРЕАГИРОВАНИИ НЕКОНСТРУКТИВНЫХ ЭМОЦИЙ



РАСШИРЕНИЕ ПАЛИТРЫ ТЕХНИК САМОРЕГУЛЯЦИИ

РЕЛАКСАЦИЯ



Нужно научить ребенка различным способам расслабления, достижения внутреннего покоя и комфорта. Релаксация может осуществляться в форме медитации, аутотренинговых и релаксационных упражнений.

Этот способ нужно применять, когда ребенок чувствует себя обессиленным, «выжатым», демонстрирует отсутствие сил (энергии).

Конкретные двигательные упражнения, перевоплощение, мысленное «подключение» к различным источникам энергии – эти приемы позволяют повысить активность и работоспособность подростка.



ПОВЫШЕНИЕ ЭНЕРГИИ И СИЛЫ



РАБОТА С ЭМОЦИЯМИ И СОСТОЯНИЯМИ

ПЕРЕОЦЕНКА



Переоценка негативных чувств и мыслей позволяет выработать новый взгляд на ситуацию – **«СМЕНИТЬ РАМКУ»**.

ПЕРЕОЦЕНКА ВКЛЮЧАЕТ:

- выявление негативных переживаний (мыслей, образов), их фиксацию;
- поиск положительного (трансформацию в положительное);
- концентрацию на положительном
- объединение положительного с негативным с целью изменения (переоценки) негатива.



Позитивный настрой позволяет укрепить веру ребенка в свои возможности по разрешению возникшего затруднения, Концентрация сознательных и подсознательных сил для достижения поставленной цели.

ПОЗИТИВНЫЙ НАСТРОЙ



АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ПРИМЫ И ТЕХНИКИ



РОЛЕВОЕ ПРОИГРЫВАНИЕ

Данный способ предполагает моделирование различных реальных и идеальных ситуаций для тренировки (отработки) новых способов поведения.



ВНУТРЕННИЕ ПЕРЕГОВОРЫ

Могут использоваться для устранения внутренних конфликтов ребенка.

Происходит выявление конфликтующих сторон (субличностей), их наименование и осуществление диалога между ними.

Можно помочь ребенку осознать конфликтующие стороны и организовать внутренние переговоры, ведущие к компромиссу.



Работа со смыслами и установками

Трансформация личной истории



- Задача трансформации – целенаправленное погружение в собственную историю для мысленного завершения субъективно незакрытых событий прошлой жизни, для изменения навязанных программ и сценариев.
- Подобные мысленные действия способствуют также снятию напряжения, создаваемого эффектом незаконченного действия.
- Если нельзя изменить реальные события жизни, то можно изменить отношение к ним.
- В тех случаях, когда подросток страдает от мыслей, что он не сказал или не сделал чего-то, можно предложить ему сделать это.

Целепостроение

- Поиском новых жизненных целей и смыслов стоит заняться, если ребенок чувствует опустошенность, у него мала ценность собственного существования, он хочет изменить свою жизнь, но не знает, в каком направлении двигаться.
- Можно использовать как рациональные техники, так и творческое воображение.



НАПОЛНЕНИЕ СМЫСЛОМ «ОБЫДЕННЫХ» ЖИЗНЕННЫХ СОБЫТИЙ

- Этот способ предполагает работу по повышению значимости происходящих событий, наполнению смыслом выполняемых действий.
- Подходит для ребенка, которому жизнь кажется скучной, все занятия – неинтересными.





Социальные пробы

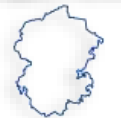
Освоение ребенком различных конкретных действий как в специально запланированных жизненных ситуациях, так и в игровых процедурах.

Позволяет ребенку лучше понять собственные возможности, пройти своеобразное социальное закаливание, освоить новые формы и способы поведения





ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ



Минэкономразвития
Чувашии



АО ЦПС "ФОРЭС"

ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ В ПОИСКАХ ИДЕНТИЧНОСТИ

ТАКАЯ ПОМОЩЬ ВЕСЬМА АКТУАЛЬНА ДЛЯ
ПОДРОСТКОВ:

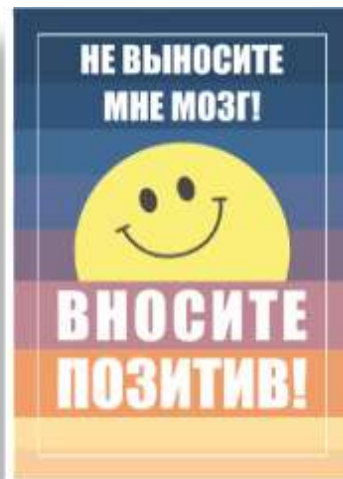
- КОТОРЫЕ МУЧИТЕЛЬНО ИЩУТ ОТВЕТ НА ВОПРОС: «КТО Я НА САМОМ ДЕЛЕ?».
- КОТОРЫМ НУЖНЫ ВОЗДЕЙСТВИЯ, ПОБУЖДАЮЩИЕ ИХ К САМОПОЗНАНИЮ, К ОСМЫСЛЕНИЮ СОБСТВЕННЫХ ПОСТУПКОВ;
- КОНКРЕТНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ СИТУАТИВНО ОБУСЛОВЛЕННЫ И ИНДИВИДУАЛЬНЫ ХАРАКТЕРИСТИКАМИ ПОДРОСТКА И ЕГО ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИЕЙ.





Волшебный приём - Чудесная сила позитивной поддержки

- Ведущие специалисты-психологи, обнаружили, как именно положительные мысли влияют на мозг.
- Они показали, что можно преодолеть наш крен в сторону негатива, добиваясь **СООТНОШЕНИЯ ПОЗИТИВНЫХ и НЕГАТИВНЫХ МЫСЛЕЙ 3:1**.
- Когда мы достигаем улучшения баланса, наши личные взаимоотношения становятся более теплыми и наполненными заботой, а мы сами – более производительными в учебе или работе.
- Воспитывая желание стремиться к такому балансу у наших детей, **МЫ ФОРМИРУЕМ ИХ ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ** – мощный навык для успешной жизни.



Поддержка



Токсичный позитив



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ



Минэкономразвития
Чувашии



АНО Социально-психологический центр

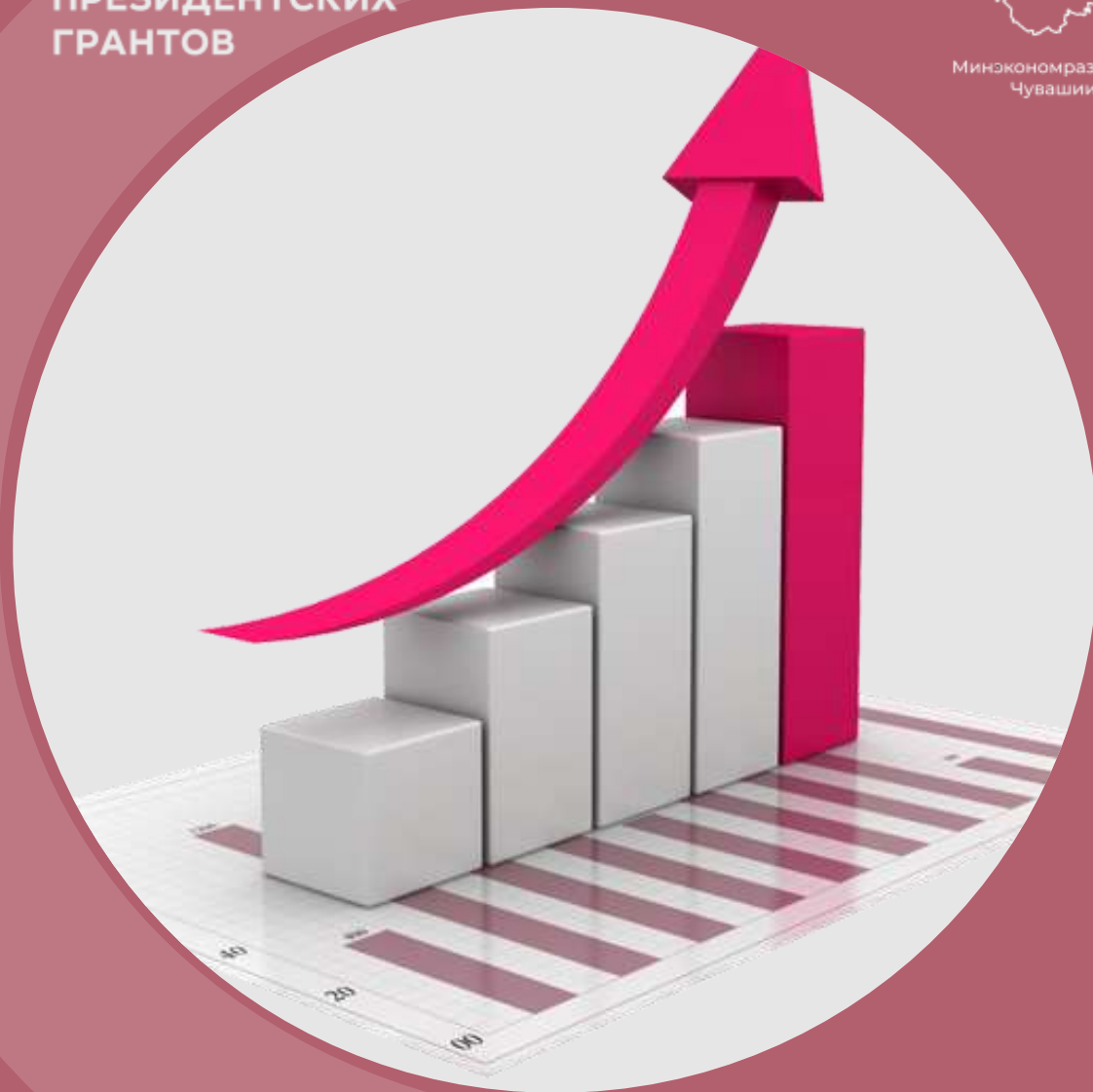
«ФОКУС»



ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

В КАЧЕСТВЕ ДОМАШНЕГО ЗАДАНИЯ
ПРЕДЛАГАЕТСЯ ВЫПОЛНИТЬ РАЗЛИЧНЫЕ
ДЕЙСТВИЯ.

ЭТО МОГУТ БЫТЬ НАБЛЮДЕНИЯ,
ОТСЛЕЖИВАНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ,
ОПРОБОВАНИЕ НОВЫХ СПОСОБОВ.



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ



Минэкономразвития
Чувашии



МБУ - Центр ППМСП
-Содружество-
г. Чебоксары

МБУ «Центр ППМСП «Содружество» г. Чебоксары

ДИРЕКТОР МБУ «ЦЕНТР ППМСП «СОДРУЖЕСТВО» Г. ЧЕБОКСАРЫ, ПРЕДСЕДАТЕЛЬ ЧРО
ООО «ФЕДЕРАЦИЯ ПСИХОЛОГОВ ОБРАЗОВАНИЯ РОССИИ», ЧЛЕН ПРАВИТЕЛЬСТВЕННОЙ
КОМИССИИ ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ И ЗАЩИТЕ ИХ ПРАВ, ЧЛЕН СОВЕТА
ЭКСПЕРТОВ В ОБЛАСТИ ОЦЕНКИ УПРАВЛЕНЧЕСКИХ КОМПЕТЕНЦИЙ ПРИ ГЛАВЕ
ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

ЭЛЕКТРОННЫЙ АДРЕС: LENPSIX@MAIL.RU, TANUDIN@MAIL.RU
ВЕБ-САЙТ: [HTTP://SODRUGESTVO.CITYCHEB.RU](http://SODRUGESTVO.CITYCHEB.RU)
ССЫЛКА НА ТЕЛЕГРАММ-КАНАЛ: [HTTPS://T.ME/SODRUGESTVO21](https://t.me/SODRUGESTVO21)
ССЫЛКА НА СТРАНИЦУ ВКОНТАКТЕ: [HTTPS://VK.COM/SODR21](https://vk.com/SODR21)



ЗАПИСЬ ЧЕРЕЗ
ЭЛЕКТРОННУЮ ПРИЕМНУЮ

ПАРТНЁР ПРОЕКТА «ПУЛӐШ» -

В ПРОСТРАНСТВЕ ЦЕНТРА ПРОИСХОДИТ
УСПЕШНАЯ СОЦИАЛИЗАЦИЯ ПОДРОСТКОВ



ПулӐш

Помоги



Минэкономразвития
Чувашии



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ



АНО Социально-психологический центр

«ФОКУС»

**Проект «Пуляш» АНО Социально-психологический центр «Фокус»
реализуется при поддержке: Фонда президентских грантов
Минэкономразвития Чувашии**

nkofokus@mail.ru

8 905 198 21 85

<http://fokus21.ru>