

Бюджетное общеобразовательное учреждение
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«ЮГОРСКИЙ ФИЗИКО-МАТЕМАТИЧЕСКИЙ ЛИЦЕЙ-ИНТЕРНАТ»



Родительский лекторий на тему:

*Руководство по оказанию поддержки
в любой кризисной ситуации.*

Руководство по оказанию поддержки в любой кризисной ситуации.

В психологии считается, что при выходе на новую ступень развития кризис неизбежен. Борьба с кризисами и стрессами и искоренять их из жизни навсегда – ненужная и бессмысленная задача. А вот поддерживать близкого человека переживать кризисы, стрессы и другие проблемы, чтобы выходить на новые ступени развития, а не проваливаться в депрессивные состояния – важная задача. Поддержка – это один из видов выражения любви. Может ли семья, близкие родственники, друзья оказывать поддержку? Безусловно. Понимая это, мы начинаем действовать, но наши действия почему-то приводят к ссорам, отдалению друг от друга. Это происходит тогда, когда на практике люди не знают и не умеют оказывать поддержку в случаях, когда человек в этом нуждается. Например, что-то случается: ссора с другом, болезнь близкого родственника, неудача на экзамене. И близкие вам люди начинают вести себя неожиданным для вас образом: злятся, отчитывают или делают вид, что ничего не происходит, а могут притягивать внимание на себя - и вместо ожидаемой поддержки вы вынуждены оказывать ее другому.

Важно понимать, что наши близкие не обязаны догадываться о том, в чем мы нуждаемся, читая наши мысли и угадывая наше настроение. Поэтому, если вы опечалены, расстроены, дезориентированы, то можно подсказать близким людям, как лучше вам помочь. Давайте разберемся, какая поддержка существует?

Выделяют 3 вида поддержки: эмоциональную, интеллектуальную и поддержку действием.

В разных ситуациях лучше подходит разный вид поддержки, кроме того, разным людям нужна поддержка разного вида. В чем же отличия?

<i>Эмоциональная поддержка</i>	<i>Интеллектуальная поддержка</i>	<i>Поддержка действием</i>
<u>Цель:</u> помочь человеку успокоиться.	<u>Цель:</u> помочь найти оптимальный способ решения проблемы.	<u>Цель:</u> решить проблему как можно быстрее.
Больше про чувства и эмоции. Поддерживающий располагает к задушевной беседе и дает возможность выговориться, прожить свои чувства.	Поиск вариантов решения проблемы, построение плана, анализ, приглашение к мозговому штурму.	Конкретные советы, призывы к действию для изменения проблемной ситуации.
<u>Основные принципы:</u> 1. Не занимаемся решением проблемы. 2. Даем человеку выговориться. 3. Принимаем все чувства	<u>Основные принципы:</u> 1. Ищем разные варианты решения проблемы. 2. Поддерживающий должен быть абсолютно уверен в себе и в том, что	<u>Основные принципы:</u> 1. Настрой решительно разобраться с проблемой прямо сейчас. 2. Поддерживающий должен быть активен,

<p>человека как правильные и важные.</p> <p>4. Помогаем человеку успокоиться и снизить накал эмоций.</p>	<p>решение будет найдено.</p> <p>3. Мы пускаемся в интеллектуальные рассуждения и не копаемся в эмоциях.</p> <p>4. Упор делается на реальные факты и причинно-следственные связи.</p>	<p>сконцентрирован и уверен в своих советах.</p> <p>3. В ситуации опасности и угрозы жизни или здоровью поддерживающий должен занять позицию ведущего и призывать к действиям громко, четко и суперактивно.</p>
--	---	---

Эмоциональная поддержка может быть оказана несколькими способами:

1 вариант: универсальные фразы

«Я сочувствую тебе»

«Я сожалею о произошедшем»

«Мне жаль, что это случилось с тобой»

2 вариант: поделиться своими чувствами

«Мне очень больно это слышать»

«Я печалюсь вместе с тобой»

«Я переживаю и расстраиваюсь, что такое происходит»

3 вариант: расположить к беседе путем вопросов о чувствах

«Ты сейчас расстроен?»

«Ты все еще злишься?»

«Расскажи, пожалуйста, что произошло»

4 вариант: эмпатическое слушание

Это невербальное слушание, когда мы очень внимательно слушаем человека, смотрим в глаза, находимся рядом, возможно держим человека за руку, киваем головой и иногда говорим «угу», «ага», «ну-ну», как бы подтверждая, что мы слушаем собеседника, человека, которого поддерживаем.

Выслушивая внимательно, вы, таким образом, и разделяете с другим боль, обиду, печаль, стыд, вину, страх, злость или радость и счастье.

Ошибки при оказании эмоциональной поддержки:

- Перестаньте быть консультантом, миссией, проповедником глубоких духовных преобразований человека, испытывающего боль. Это не утешает, это отталкивает. Человеку невыносимо слушать такие выражения: «тебе не зря даны испытания», «просто так ничего не случается», «на все есть причина», «от судьбы не уйдешь», «это приведет тебя к лучшему»;
- Возможно, для вас ситуация не стоит «выеденного яйца», а для человека, это реальные, порой сильные переживания. Вы можете обесценить его смысл

своей трактовкой реальности. Никто, кроме человека, проходящего сейчас через переживания, действительно не знает, каково это. Вот распространенные фразы, которые стоит исключить: «Как ты мог не знать этого? А я тебе говорил(а)!», «Это же столь понятные вещи, всем было очевидно», «На твоём месте я бы не расстраивалась», «Что ты так бурно реагируешь, хватит, возьми себя в руки, ситуация незначительная».

- Переживания близкого человека могут у вас вызвать желание перевести разговор на другую тему. Или свести на шутку серьёзность переживаний человека. Это плохая стратегия. Настолько плохая, что в этот момент, близкий человек испытывает дополнительно к своим переживаниям чувство отвержения, изоляции или даже чувство вины и неловкости.
- Когда происходит радостное событие, свадьба, поступление в институт, покупка машины, продажа квартиры, то вместо совместной радости мы порой, слышим опасения, страхи, предупреждения. «Не радуйся рано, еще не все закончено»; «Не смейся много, а то плакать будешь»; «Не показывай всем, а то сглазят»; «Поступить мало, надо закончить»; «Не говори гоп, пока не перепрыгнул».

Интеллектуальная поддержка также может быть оказана несколькими способами:

1 вариант: цепь умозаключений

Когда за основу берется какая-то версия происходящего для дискуссии и обсуждения.

2 вариант: серия вопросов

Когда задаются наводящие вопросы для активации, для того, чтобы человек сам искал причинно-следственные связи, искал решение.

Данный вид поддержки уместен, когда накал эмоций не настолько велик, чтобы человек не мог рассуждать и делать умозаключения. А также, когда накал эмоций собеседника, партнера не адекватен ситуации и его нужно заземлить, приблизить к реальным фактам.

Поддержка действием предполагает выдачу готового решения, описания подобной ситуации из готового опыта или мнения авторитетных лиц.

Данный вид поддержки уместен в ситуациях повышенной опасности и угрозы жизни или здоровью человека, когда нужно срочно действовать для того, чтобы выжить.

Приведем примеры поддержки разных видов в отношении одних и тех же ситуаций.

<i>Ситуация</i>	<i>Эмоциональная поддержка</i>	<i>Интеллектуальная поддержка</i>	<i>Поддержка действием</i>
Хочу освоить новую специальность, но боюсь.	Тревожно начинать что-то новое. Ты молодец, что находишь в себе смелость	У тебя уже есть опыт осваивания нового, давай вспомним и обсудим, что помогало тебе ранее преодолеть	Какую специальность ты хочешь освоить? Давай я помогу тебе найти курсы, чтобы учиться без

	следовать своим желаниям и мечтам.	подобные ситуации?	отрыва от основной деятельности сейчас.
Мне кажется, я никому не нужен(на).	Не грусти так. Ты такой чудесный человек. Хотя я понимаю, что порой бывает такое чувство, словно ты совсем один во всем мире. Я не знаю, поможет ли это, но хотя бы для меня важен ты и наше общение. Расскажи, что сейчас происходит у тебя?	Может, тебе кажется, что ты не нужен кому-то конкретному, значимому для тебя человеку, поэтому сейчас такое ощущение? У тебя раньше бывало такое чувство?	Ну что ты, ты очень нужен своей семье, мне...Давай сходим на природу (в театр, в кино...), у тебя очень напряженный график, нужно позволить себе отдохнуть.

Итак, поддержка нужна и важна всем. Надеемся, что данные рекомендации, уважаемые родители, вам пригодятся.

Педагог-психолог БОУ «Югорский
физико-математический
лицей-интернат»
Толькова М.С.