



Мастер класс по преодолению трудной жизненной ситуации: осознаем проблемы и выбираем пути решения.

17 мая – **Международный День Детского Телефона Доверия**. Во всем мире детский телефон доверия признан эффективным инструментом оказания психологической помощи детям, подросткам и их родителям. Отмечается этот праздник в сложный период для детей и родителей – в преддверии весенних экзаменов. И это символично. Так как именно детский телефон доверия является вашим искренним, доброжелательным, ресурсным помощником во всех сложных ситуациях, которые случаются в жизни каждого человека.

В канун 17 мая детский телефон доверия дарит всем нашим абонентам статью-квест, прочитав которую вы овладеете навыком справляться с трудностями, но знайте, помните и всегда держите под рукой номер **8 800 2000 122**. Ведь если предложенные варианты совладания с проблемой не «ложатся» на вашу личную ситуацию, детский телефон доверия для вас по-прежнему доступен в любое время дня и года, также с соблюдением анонимности и конфиденциальности, и также абсолютно бесплатно.

Задача статьи-квеста: найти свою проблему и пройти по алгоритму до способов совладания с трудностями сегодняшнего дня.

Предлагаемая тема: Если Вашему ребенку предстоит сдача экзаменов.

А (для родителей) и **Б** (для детей и подростков).

А. Если тревожитесь Вы, родитель?

А.1. – работа с чувствами: Как проявляется Ваша тревога? Какие чувства Вы испытываете? Как тревога отражается на Вашем здоровье? Как Вы себе помогаете справляться с тревогой?

(медленно, вдумчиво отвечайте на вопросы, в Ваших ответах заложены Ваши ресурсы).

А.2. – осознаем предмет тревоги: Вас беспокоит сдача экзаменов ребенком?

А.2.1. Боитесь, что ребенок не поступит в запланированный ВУЗ?

А.2.2. Боитесь, что ребенок неудовлетворительный результат будет трудно переживать?

А.2.3. Вас беспокоит мнение окружающих при недостаточном количестве полученных баллов?

А.3. – работа по преодолению трудной жизненной ситуации.

А.3. при А.2.1. Стратегии совладания – что будете делать?

* Подстрахуетесь разными учебными заведениями, родственными (смежными) специальностями. Эта стратегия расширяет кругозор, профессиональную ориентацию.

* Выберете платную форму обучения. Эта стратегия даст Вам возможность научиться или сэкономить деньги, или зарабатывать.

* С очного формата перейдете на заочный. Эта стратегия даст Вам понять, что можно и учиться, и работать, овладевая разными профессиями.

* Дадите ребенку еще год на подготовку и сдачу экзаменов повторно. Эта стратегия позволит Вам добиваться желаемого во что бы то ни стало.

(продумайте, какой вариант Вам наиболее подойдет или предложите свой).

А.3. при А.2.2. Стратегии совладания – что будете делать?

* Примите его результат без обвинений и криков, с пониманием и сочувствием. Эта стратегия помогает понять, что семья – это ресурсное место, где нам тепло и уютно.

* Окажите сами своему ребенку поддержку, скажите, что Вы его очень любите, и будете рядом с ним преодолевать трудности и радоваться удачам и победам. Эта стратегия наполняет ребенка любовью и вселяет в него уверенность.

* Обеспечите ему психологическую помощь специалиста. Эта стратегия помогает ребенку рассмотреть ситуацию с разных сторон, научиться принимать ситуацию и искать пути решения.

* Накажите его за полученное Вами разочарование, обидитесь и перестанете с ним разговаривать. Эта стратегия увеличит Ваши горести и обиды Вашего ребенка.

(продумайте, какой вариант Вам наиболее подойдет или предложите свой)

А.3. при А.2.3. Стратегии совладания – что будете делать?

* Воспользуетесь механизмом психологической защиты «Рационализация»: «Не очень-то и хотелось». Эта стратегия помогает пережить неудачу. Имеет кратковременный эффект.

* Овладеете навыком «держать лицо»: не показывать свою неудачу. Эта стратегия позволяет сохранить чувство собственного достоинства.

* Научитесь понимать, что жить, не опираясь и не оглядываясь на чужое мнение, гораздо комфортнее. Эта стратегия дает нам право управлять своей жизнью по своему желанию.

* Покажите окружающим, что Вы предусмотрительный человек и у Вас есть варианты на все случаи. Эта стратегия позволяет почувствовать себя уважаемым человеком.

(продумайте, какой вариант Вам наиболее подойдет или предложите свой).

Б. Если тревожится ребенок?

Б.1. – работа с чувствами: Как проявляется тревога у ребенка? Какие чувства он испытывает при этом? Как тревога отражается на его здоровье? Как помогаете сами себе справляться с тревогой?

(медленно, вдумчиво отвечайте на вопросы, в Ваших ответах заложены Ваши ресурсы).

Б.2. – осознаем предмет тревоги:

Б.2.1. Ребенок боится, что не поступит в запланированный ВУЗ?

Б.2.2. Ребенок боится, что разочарует родителей и учителей?

Б.3. – работа по преодолению трудной жизненной ситуации.

Б.3. при 2.1. Стратегии совладания – что будете делать? Смотреть пункт А.3. при А.2.1.

Б.3. при 2.2. Стратегии совладания – что будете делать?

* Понимать, что ты для своих родителей самый дорогой человек и они поддержат тебя в трудную минуту. Эта стратегия учит каждого человека как принимать помощь и поддержку, так и оказывать её.

* Найти в себе мужество (силу) сказать родителям и учителям, что ты сожалеешь о случившемся и обязательно дашь им шанс гордиться тобой. Эта стратегия позволяет не унывать и стремиться к желаемому. Учись ставить цели и тщательно планировать шаги по достижению цели.

* Позволить себе признать результат экзаменов не как трагедию, а как опыт преодоления. Эта стратегия эффективна в любой сложной ситуации, благодаря трудностям мы учимся и совершенствуемся.

* Рассмотреть варианты снятия напряжения и восстановления жизненного тонуса. Эта стратегия позволяет мониторить свое состояние и настроение и своевременно оказывать помощь и поддержку.

Сложности и трудности приходят в нашу жизнь с завидным постоянством, как, впрочем, и радости, и успехи. Мы, детский телефон доверия, всегда рядом с Вами, когда Вам грустно и когда Вам хорошо. Разделим печали пополам и умножим радости вдвое.

38-03-03 Областной телефон доверия: для взрослых – по их взрослым проблемам.

10.05.2021 г.

Начальник отдела экстренной психологической помощи
ГКУ «Центр развития и контроля качества» Н. Р. Миронова