



# Психологическая устойчивость детей и подростков

**Елена Соловьева**

19/05/2016

Психолог, аналитическая работа с детьми и подростками,  
Групповая работа с родителями  
Тренер в образовательной и социальной сферах  
Lena.solovjova@gmail.com

Вебинар проводится в рамках реализации проекта «Центр Знаний».

Реализует проект Украинский институт социальных исследований имени Александра Яременко в сотрудничестве с МБФ «СПИД Фонд Восток - Запад» (AIDS Foundation East-West – AFEW-Украина) при технической поддержке Представительства Детского Фонда ООН (ЮНИСЕФ)

## Resilience | Резильентность

физический термин, который используется для описания свойства материалов обретать свою первоначальную форму после полученного удара или длительного давления



*«Когда устрица «подвергается агрессии» со стороны песчинки, проникшей внутрь раковины, моллюск реагирует, образуя перламутр, который обволакивает песчинку и превращает ее в ценную жемчужину».*

## Если мы уроним куклу, то она разобьётся более или менее легко

В зависимости от той поверхности, на которую она упадет: на бетон или на песок

В зависимости от силы удара при падении: был ли он нанесен по неосторожности или преднамеренно

В зависимости от материала, из которого сделана кукла: стекло, фарфор, ткань или металл



# Факторы риска

Факторы, связанные с  
ребенком



Социо-культурные  
факторы



Факторы, связанные с  
семьей



# Защитные факторы

## Личностные качества

- Живой темперамент, мягкий характер
- Когнитивные способности: высокий IQ
- Самоуважение и уверенность в своих силах
- Социальные навыки
- Отсутствие самоконтроля
- Чувство юмора



# Защитные факторы

## Семейные факторы

Любящие  
родители и  
поддержка с  
их стороны



Хорошие  
детско-  
родительские  
отношения

Гармония  
между  
супругами

# Защитные факторы

## Внесемейные факторы:

- Источники социальной поддержки
- Успехи в учебе
- Социальные службы и специалисты в области социальной работы



# Резильентность – конструкция, возникшая в результате равновесия:



# Внутренние ресурсы ребенка

## Самоуважение

Чувство, которое формируется у ребенка в зависимости от ощущения собственной значимости



Формируется на основе опыта, приобретенного ребенком

## Уверенность, оптимизм и надежда

Ребенок уверен в своей способности решить большую часть проблем, возникающих в его жизни



## Самостоятельность и независимость

Ребенок должен осознавать свою способность действовать самостоятельно в той среде, в которой он находится

Семья и школа формируют у ребенка чувство уверенности в собственных силах



## Умение справляться со стрессом

**Копинг(преодоление)** – совокупность когнитивных и поведенческих усилий, направленных на преодоление внутренних и внешних угроз

Сосредоточенный  
на эмоциях

Сосредоточенный  
на проблеме

Бдительный  
копинг

Копинг избегания

Конкретные действия,  
чтобы адаптироваться к  
трудным ситуациям



# Внешние ресурсы ребенка

## Резильентная семья

- Стабильность единство и взаимная поддержка в тяжелых ситуациях
- Гибкость характера и способность приспосабливаться к изменениям
- Коммуникабельность и способность делиться своими чувствами с другими членами семьи
- Способность устанавливать и поддерживать социальные связи
- Способность соблюдать семейные традиции и ритуалы



## Принадлежность к группе

Взаимная поддержка и понимание того, что в трудной ситуации на нее можно рассчитывать

Коллективное участие и оптимизм



## Школа



Успехи в учебе дают веру в свои силы, которая помогает ребенку успешно вписаться в школьную среду.



Школьная среда – лучшее место для выстраивания важных для ребенка отношений.

Способ описать источники устойчивости – это разделить их на три сферы.

Я ИМЕЮ

Я ЕСТЬ

Я МОГУ

## Я ИМЕЮ (У меня есть)

Люди вокруг меня,  
которым я доверяю и  
которые любят меня, не  
смотря ни на что.



Люди, которые устанавливают для  
меня границы, так что я знаю, когда  
остановиться, чтобы предотвратить  
опасность или проблемы



Люди, которые показывают мне, как сделать все правильно на своем примере.

Люди, которые хотят, чтобы я научился решать все самостоятельно

Люди, которые помогают мне, когда я болен, в опасности, нуждаюсь в обучении.



# Я ЕСТЬ

Личность, которая может симпатизировать и любить.

Рад делать приятные вещи для других и показывать свою обеспокоенность.



Уважаю себя и  
других.



Уверен, что все будет в порядке.



Готов нести ответственность за  
свои действия.

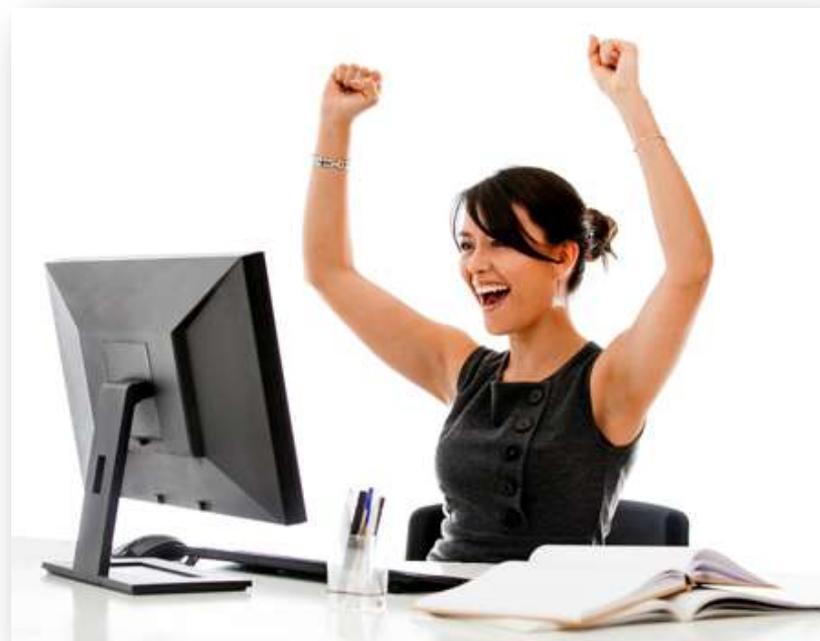


# Я МОГУ

Говорить с другими о вещах,  
которые меня пугают или  
беспокоят.



Находить способы решить  
проблемы, с которыми я  
сталкиваюсь.



Контролировать себя, когда я чувствую, что делаю что-то неправильно или опасно.



Выяснить, когда есть подходящее время для разговора с кем-то или для действий.



Найти кого-то, кто поможет  
мне, когда я буду в этом  
нуждаться.



# Благодарим за внимание!

Видеозапись вебинара  
можно скачать на нашем сайте:



**Центр Знаний**  
knowledge.org.ua