



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



Конкретные действия,
чтобы адаптироваться к
трудным ситуациям

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

*Сосредоточенный
на эмоциях*

*Сосредоточенный
на проблеме*

*Бдительный
копинг*

Копинг избегания



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