

МИНИСТЕРСТВО ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ  
САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних  
«Возвращение»  
(ГАУ СО СРЦ «Возвращение»)

---

Утверждена на заседании  
методического совета  
Протокол №3 от 02.09.2024 г.

«Утверждаю»  
Директор ГАУ СО СРЦ  
«Возвращение»  
Н.А. Кривицкая  
  
«02» сентября 2024 года

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
социально-гуманитарной направленности  
«Кризис – это шанс»

2024

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-гуманитарной направленности «Кризис – это шанс» (далее – дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-гуманитарной направленности) разработана для повышения социальной компетентности обучающихся в вопросах сопровождения человека (ребенка, подростка, взрослого) в кризисной ситуации, для оказания всесторонней помощи детям и родителям в кризисе, в том числе самопомощи, и содействия социальной адаптации и всестороннему развитию их личности.

Кризисные состояния— это особые выходящие за рамки повседневной жизни состояния, бывающие в жизни каждого человека и возникающие как реакция на какие-либо внешние или внутренние причины и обстоятельства.

Ситуации, ставшие причиной кризисного состояния, могут быть как обратимыми, так и необратимыми. Но необратимость кризисной ситуации не означает необратимости кризисного состояния.

Актуальность программы обусловлена тем, что социальное сопровождение ребенка и взрослого в кризисной ситуации позволяет специалисту оказать поддержку человеку в проживании кризисной ситуации, создать вокруг него пространство для развития, вернуть ему возможность выбора и принятия решения, а человеку пройти путь осознания и принятия кризисной ситуации, принять ответственность за свою жизнь, за решение своей проблемы.

Уровень образования стартовый.

### 1.2. Цель программы.

Формирование базовых компетенций, необходимых для сопровождения человека (ребенка, подростка, взрослого) в кризисной ситуации.

Содержание программы обучения включает в себя разделы, обеспечивающие готовность родителей и специалистов к оказанию помощи детям, специалистов к оказанию помощи родителям и детям, психологам к оказанию помощи специалистам, родителям и детям в консультировании и повседневной жизни.

1.3. Объектами деятельности слушателей дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы социально-гуманитарной направленности «Кризис – это шанс», являются:

- кризисные жизненные ситуации с участием взрослых и детей;
- воспитательный, развивающий, коррекционный и реабилитационный процессы;
- семейные, воспитательные, образовательные, реабилитационные, социально-адаптационные системы.

Виды и задачи деятельности слушателей по использованию нарративного подхода:

- изучение существующих способов эмоционального реагирования и поведения взрослых и детей в кризисных жизненных ситуациях;

- сопровождение детей и взрослых в разрешение кризисных жизненных ситуаций.

Планируемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы социально-гуманитарной направленности.

Результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы социально-гуманитарной направленности определяются приобретаемыми компетенциями в области сопровождения детей и взрослых в разрешении кризисных ситуаций с участием детей и взрослых, а также профилактике социальной дезадаптации несовершеннолетних, нарушений детско-родительских взаимоотношений.

В результате освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы социально-гуманитарной направленности слушатель должен обладать следующими компетенциями:

- умением создавать в процессе оказания помощи комфортную и доброжелательную атмосферу;

- способностью строить эмпатийные отношения между сопровождающим и человеком в кризисе;

- навыками создания и поддержания эмпатийного контакта, техниками активного слушания, ведения переговоров и другими;

- умением говорить на трудные темы, разговор на которые не принят в обществе: агрессия, самоубицтво, сексуальные потребности и другие;

- принятием значимости любой жизненной ситуации, которая очень важна для человека в кризисе;

- способностью к рациональному выбору и реализации методов воспитания, развития;

- готовностью к созданию оптимальных условий семейного воспитания с целью успешной адаптации несовершеннолетних.

#### 1.5. Категория слушателей.

К освоению дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы социально-гуманитарной направленности допускаются следующие лица:

- психологи, специалисты по реабилитационной работе в социальной сфере, специалисты по работе с семьей, специалисты по социальной работе и другие специалисты, работающие с детьми, находящимися в трудной жизненной ситуации;

- специалисты учреждений системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних;

- родители и другие члены семей с детьми.

#### 1.6. Трудоемкость обучения.

Общая трудоемкость освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы социально-гуманитарной направленности составляет 72 часа за весь период обучения и включает все виды учебных

занятий, в том числе самостоятельную работу слушателей, время, отводимое на контроль качества освоения программы.

1.7 Форма обучения.

Обучение проводится в очной и дистанционной форме.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 2.1 Учебный план программы

№ п/п	Наименование раздела	Общая трудоемкость, ч	Количество часов			Самостоятельная работа слушателей, ч	Формы аттестации/контроля
			все го	лек ции	Практические /семинарские занятия		
1	<b>Раздел 1. Введение в кризисное консультирование.</b>	<b>16</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	-
2	<b>Раздел 2. Базовые коммуникативные навыки сопровождающего.</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	-
3	<b>Раздел 3. Этапы сопровождения человека в кризисной ситуации.</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	-
4	<b>Раздел 4. Случаи сопровождения детей, подростков и взрослых в кризисной ситуации из практики специалистов.</b>	<b>14</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	-
5	<b>Итоговое тестирование</b>	<b>2</b>					<b>2</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>	<b>38</b>	<b>24</b>	<b>14</b>	<b>32</b>	<b>2</b>

### 2.3 Календарный учебный график

№ п/п	Наименование раздела	Объем нагрузки	Месяц изучения	Учебные недели
1	Раздел 1. Введение в кризисное консультирование.	<b>16</b>	0,5	2

2	Раздел 2. Базовые коммуникативные навыки сопровождающего.	20	1	4
3	Раздел 3. Этапы сопровождения человека в кризисной ситуации.	20	1	4
4	Раздел 4. Случаи сопровождения детей, подростков и взрослых в кризисной ситуации из практики специалистов.	14	0,5	2
5	Итоговое тестирование	2		
	ВСЕГО	72	3	12

2.4. Рабочая программа разделов представлена в Приложении 1.

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ (организационно-педагогические)**

#### **3.1. Методическое обеспечение программы**

Данная программа является общеразвивающей, социально-гуманитарной, модульной, ознакомительной для специалистов и родителей, со сроком реализации – двенадцать занятий по четыре часа.

Главный показатель – это расширение социальных компетенций участников в вопросах причин кризисного состояния, его компонентов, направлениях сопровождения человека в кризисном состоянии, создания оптимальных условий семейного воспитания, развития, реабилитации и социальной адаптации детей; понимание, что ситуации, ставшие причиной кризисного состояния, могут быть как обратимыми, так и необратимыми, но необратимость кризисной ситуации не означает необратимости кризисного состояния; повышение осведомленности в вопросах способов разрешения кризисных ситуаций, приемах эмпатийного способа реагирования на жизненные трудности, следование принципам сопровождения в кризисном консультировании детей и взрослых.

Педагогические технологии, применяемые при реализации программы:

- педагогика сотрудничества (гуманно-личностный подход к обучающемуся, единство процессов обучения и воспитания);
- личностно-ориентированная педагогика (каждый обучающийся - индивидуальность, активно действующий субъект образовательного процесса со своими особенностями, ценностями, отношением к окружающему миру, субъектным опытом).

Основные принципы, применяемые при реализации программы:  
доступность;

системность;

связь с жизнью;

принцип индивидуализации: учет индивидуальных, возрастных особенностей и уровня имеющегося образования обучающихся с выбором специальных форм и методов работы.

Образовательная деятельность обучающихся предусматривает следующие виды учебных занятий и учебных работ: лекции, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся и другие виды учебных занятий и учебных работ, определенные учебным планом.

Реализация компетентного подхода предусматривает широкое использование в образовательной деятельности активных и интерактивных форм проведения занятий (деловых и ролевых игр, разбор конкретных ситуаций, практикумов, психологических и иных тренингов) в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития практических навыков обучающихся.

Для всех видов аудиторных занятий академический час устанавливается продолжительностью 45 минут.

Освоение программы завершается итоговой аттестацией в форме тестирования.

### **3.2 Материально-технические условия**

Региональный ресурсный центр ГАУ СО СРЦ «Возвращение» располагает материально-технической базой, обеспечивающей реализацию дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы социально-гуманитарной направленности.

Реализуемая программа обеспечена необходимым комплектом программного обеспечения. При проведении лекционных, практических/семинарских занятий используется мультимедийное оборудование.

Помещение для проведения занятий с группой лиц просторное, проветриваемое, хорошо освещенное; удобные стулья по количеству участников группы; ноутбук с колонками для усиления звука; проектор, экран; флипчарт.

### **3.3 Информационно-образовательная среда**

Информационно образовательная среда регионального ресурсного центра ГАУ СО СРЦ «Возвращение» обеспечивает возможность осуществлять следующие виды деятельности:

- планирование образовательного процесса;
- размещение и сохранение материалов образовательного процесса;
- фиксацию хода образовательного процесса и результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы социально-гуманитарной направленности;
- взаимодействие регионального ресурсного центра ГАУ СО СРЦ «Возвращение» с организациями и учреждениями системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних.

Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы социально-гуманитарной направленности размещено на интернет-сайте ГАУ СО СРЦ «Возвращение».

## **Рабочая программа «Кризис – это шанс»**

### **1. Цель освоения:**

совершенствование компетенции и (или) получение новой компетенции в области сопровождения детей, подростков, взрослых при переживании кризисной ситуации.

### **2. Категория слушателей:**

Специалисты учреждений социальной реабилитации несовершеннолетних, учреждений системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних, педагоги, родители.

### **3. В результате освоения слушатель должен:**

#### **Знать:**

- существующие способы сопровождения детей, подростков, взрослых в разрешении кризисных ситуаций;
- концептуальные основы кризисного консультирования;
- этапы, задачи и фазы сопровождения в кризисной ситуации;
- принципы сопровождения в кризисной ситуации;
- позицию сопровождающего;
- технологии сопровождения и консультирования в кризисной ситуации.

#### **Уметь:**

- применять коммуникативные навыки, необходимые для сопровождения детей и взрослых в кризисной ситуации;
- разъяснять сущность кризисной ситуации детям и взрослым;
- удерживать позицию и самопомощи;
- применять принципы кризисного сопровождения и консультирования и другие технологии.

#### **Владеть:**

- навыками сопровождения в кризисной ситуации;
- навыками кризисного консультирования;
- техниками эмоциональной поддержки, работы с чувствами, активного слушания, анализа кризисной ситуации, выбора и принятия решения, проработки планов и другими;
- принципами сопровождения в кризисной ситуации.

#### 4. Структура и содержание программы

Объем программы и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость программы «Кризис – это шанс» составляет 48 часов.

##### Разделы и виды занятий

Наименование разделов и тем	Общая трудоемкость	Аудиторные занятия, ч			СРС, ч	Итоговое тестирование
		всего	лекции	Практические/семинарские занятия		
<b>Раздел 1. Введение в кризисное консультирование.</b>	<b>16</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	-
Тема 1. Причины, компоненты кризисных состояний. Подходы к кризисным состояниям.	8	4	3	1	4	-
Тема 2. Позитивная модель кризиса.	8	4	3	1	4	-
<b>Раздел 2. Базовые коммуникативные навыки сопровождающего.</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	-
Тема 3. Создание в процессе оказания психологической помощи комфортной и доброжелательной атмосферы.	10	5	3	2	5	
Тема 4. Базовые навыки и условия консультирования: поддержание эмпатического контакта, техниками активного слушания и т.д.	10	5	3	2	5	
<b>Раздел 3. Этапы сопровождения человека в кризисной ситуации.</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	-
Тема 5. Этапы кризисного консультирования.	8	4	2	2	4	
Тема 6. Основные правила кризисной помощи.	7	4	2	1	4	
Тема 7. Личностный смысл кризисной ситуации.	5	3	2	1	2	
<b>Раздел 4. Случаи сопровождения детей,</b>	<b>14</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	-

<b>подростков и взрослых в кризисной ситуации из практики специалистов.</b>						
Тема 8. Умение сопровождающего говорить на темы, обсуждение которых обычно в обществе не поддерживается, например, вопросы смерти, физического и сексуального насилия, самоубийства и т.д.	7	4	2	1	4	
Тема 9. Психологический дебрифинг.	7	4	2	1	4	
<b>Итоговое тестирование</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>2</b>
<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>	<b>38</b>	<b>24</b>	<b>14</b>	<b>32</b>	<b>2</b>

Вид итогового контроля: итоговое тестирование

Тематической содержание разделов программы

### **Раздел 1. Введение в кризисное консультирование.**

#### **Тема 1. Причины, компоненты кризисных состояний. Подходы к кризисным состояниям.**

Что такое кризисная ситуация, кризисное состояние. Причины кризиса. Виды кризиса.

Компоненты кризисного состояния: эмоциональный, когнитивный, мотивационный и поведенческий.

Медицинская и психологическая модели кризиса. Смысл и ценности жизненного кризиса.

Цель сопровождения человека в кризисе: поддержка восстановления психологического равновесия человека в кризисе, предотвращение катастрофических последствий, восстановление способности человека к выбору и принятию решения по разрешению кризисной ситуации, восстановление способности влиять на ход течения собственной жизни.

#### **Тема 2. Позитивная модель кризиса.**

Вездесущность выбора и решения.

Этапы развития проблемы.

Виды кризисов.

Основные правила и принципы оказания кризисной психологической помощи.

## **Раздел 2. Базовые коммуникативные навыки сопровождающего.**

### **Тема 3. Создание в процессе оказания психологической помощи комфортной и доброжелательной атмосферы.**

Познакомить с позицией сопровождающего в кризисе. Рассказать об атмосфере уникального взаимодействия и партнерстве в консультативном сопровождении.

Для того, чтобы ребенок или взрослый начал открыто рассказывать про свою жизнь и исследовать ее, необходимо доверие консультанту, безопасность и поддержка с его стороны. Доверие создается с помощью установления контакта, симпатии, искреннего интереса к человеку, уважения к любым мыслям и чувствам подростка. Также важна конфиденциальность всего, что клиент рассказывает консультанту.

### **Тема 4. Базовые навыки и условия консультирования: поддержание эмпатического контакта, техниками активного слушания и т.д.**

Условия психологической помощи при кризисе.

Принятие индивидуального мира клиента. Эмпатическое понимание собеседника. Активное слушание. Вербализация эмоционального опыта клиента.

Невербальная коммуникация. Выслушивание. Воздействие. Межличностное давление.

## **Раздел 3. Этапы сопровождения человека в кризисной ситуации.**

### **Тема 5. Этапы кризисного консультирования.**

Отличия кризисного сопровождения от других психологических консультаций и житейского представления о той помощи, которая необходима человеку в кризисной ситуации.

Этапы кризисного консультирования, их содержание и продолжительность. Принятие реакции на ситуацию. Переживание чувств. Обретение смысла.

### **Тема 6. Основные правила кризисной помощи.**

Принципы построения отношений между человеком и специалистом.

Основные правила кризисной помощи. Не спешите. Обращайте внимание на внутренний опыт. Идите туда, где боль. Говорите на запретные темы. Не спорьте, не переубеждайте, не манипулируйте. Будьте искренними, предоставляйте обратную связь.

### **Тема 7. Личностный смысл кризисной ситуации.**

Переживание утраты. Определение утраты. Горе – реакция на утрату. Проявления горя. Этапы переживания горя. «Работа горя» как постепенное принятие утраты. Осложненное горе.

Этапы психологической помощи людям, переживающим потерю.

#### **Раздел 4. Случай сопровождения детей, подростков и взрослых в кризисной ситуации из практики специалистов.**

**Тема 8. Умение сопровождающего говорить на темы, обсуждение которых обычно в обществе не поддерживается, например, вопросы смерти, физического и сексуального насилия, самоубийства и т.д.**

Нарушение детско-родительских отношений. Измена в супружеских отношениях. Развод. Болезнь как кризис. Беседа с умирающим. Смерть близкого. Физическое насилие. Сексуальное насилие. Суицид.

#### **Тема 9. Психологический дебрифинг.**

Определение, цели и задачи дебрифинга. Организационные моменты. Технология дебрифинга. Фазы дебрифинга. Постдебрифинг.

№ азда	Наименование практических и семинарских занятий	Содержание практических и семинарских занятий
1	Виды кризисов и возможные формы помощи.	Задание 1. Перечислить виды кризисных ситуаций, с которыми вы сталкивались в жизни или профессиональной помощи. Перечислить возможные направления и виды помощи человеку, оказавшемуся в подобной ситуации.
2	Техники активного слушания.	Задание 2. Перечислить невербальные техники активного слушания, определить задачи которые с помощью них решаются.
		Задание 3. Перечислить вербальные техники активного слушания, описать, что можно получить с помощью их использования.
3	Необходимые условия сопровождения ребенка или взрослого в кризисной ситуации.	Задание 4. Найти отличия кризисного сопровождения от других психологических консультаций и житейского представления о той помощи, которая необходима человеку в кризисной ситуации.
		Задание 5. Раскрой принципы построения отношений между человеком и помогающим специалистом.
		Задание 6. Раскрой смысл

		высказывания: «кризис – это шанс».
4	Готовность говорить с клиентов на «запретные» темы.	Задание 7. Перечислить опасения, связанные с разговором на «запретные» темы с человеком, находящимся в кризисной ситуации.

### Виды самостоятельной работы слушателей

№ п/п	Виды СРС	Трудоемкость, ч
1.	Изучение лекционных материалов и дополнительной литературы	6
2.	Подготовка к семинарским и практическим занятиям	6
3.	Выполнение практических заданий	10

### Перечень рекомендуемой литературы

#### Учебные пособия:

- 1 Козлов В.В. Работа с кризисной личностью. Методическое пособие. М., 2007.
- 2 Кочунас Р. Основы психологического консультирования. М., 1999.
- 3 Осухова Н.Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях: учебное пособие. М., 2008.
- 4 Пантелеева В.В., Арбузенко О.А. Психология кризисных состояний личности. Тольяти, 2011. Козлов В.В. Работа с кризисной личностью. Методическое пособие. М., 2007.
- 5 Тарабрина Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса. СПб, 2001.

#### Литература.

- 1 Алешина Ю.Е. Индивидуальное и семейное консультирование. М., 1994.
- 2 Аронс К. Развод: крах или новая жизнь? М., 1995.
- 3 Василюк Ф.Е. Психология переживания. М.: МГУ, 1984.
- 4 Конторович В.А., Анцупова Г.Л. Психологический дебрифинг как одна из форм помощи вскоре после участия в кризисной ситуации // Особенности проявления ПТСР у военнослужащих и членов их семей. Стратегия психологической помощи: Сборник статей. Ростов-на-Дону, 2001.
- 5 Мэй Р. Искусство психологического консультирования. М., 1994.
- 6 Методическое пособие по работе с посттравматическим стрессовым расстройством. СПб., Гармония, 2001.
- 7 Моховиков А.Н. Телефонное консультирование. М.: Смысл, 1999.
- 8 Роджерс К. Эмпатия // Психология эмоций. Тексты. М., 1984. С. 235-237.

- 9 Родман Саманта Как говорить с детьми о разводе. Строим здоровые отношения в изменившейся семье. М., 2020
- 10 Роджерс К.Р. Консультирование и психотерапия. М.: ЭКСМО-Пресс, 2000.
- 11 Трунов Д.Г. Гуманистическая психология и массовое сознание // Пасхи. Научный психологический журнал (Екатеринбург). 1998. № 1. С. 22–30.
- 12 Хрестоматия по гуманистической психотерапии. М., 1995.
- 13 Фигдор Г. Беды развода и пути их преодоления. М., 2006
- 14 Хэмбли Г. Телефонная помощь. Пермь: ОЦПППН, 2004.
- 15 Царенко Н.В. «Развод глазами ребёнка», М., 2014