

## Инструментарий



К.С. Шалагинова, Е.А. Корниенко

## Особенности копинг-стратегий подростков, находящихся в трудных жизненных ситуациях

**Шалагинова Ксения Сергеевна** — кандидат психологических наук, доцент ГОУ ВПО Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого, педагог-психолог Центра образования №4 г. Тулы.

**Корниенко Елена Алексеевна** — заместитель директора по воспитательной работе МОУ «Санталовская СШ» (Тульская область).

В статье представлен опыт организации работы с подростками, оказавшимися в силу ряда причин и обстоятельств в трудных жизненных ситуациях. Результаты проведенной диагностики позволили сделать вывод о неэффективности стратегий, используемых подростками в трудных ситуациях, негативных эмоциональных переживаниях, повышении тревожности, агрессивности, что усугубляет и без того непростое состояние ребенка. Программа поддержки подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации, как комплекс психопрофилактических — с элементами психокоррекционных — мероприятий, направлена на формирование навыков совладающего поведения, обучение подростков эффективным копинг-стратегиям, повышение адаптационного потенциала личности, снижение уровня личностной и ситуативной тревожности, агрессивности, формирование навыков адекватного и безопасного выражения негативных эмоций, снятие напряжения, рефлексии.

Полный текст статьи, включающий анализ литературы по теме, описание процедуры и результатов исследования группы подростков, применяющих различные копинг-стратегии, а также полный текст программы психологической поддержки, можно прочесть в электронной версии журнала (см. CD-диск).

**Ключевые слова:** копинг-стратегии, совладающее поведение, трудная жизненная ситуация.

Нами была разработана программа поддержки подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации. Психологическая поддержка — это комплекс психопрофилактических и элементы психокоррекционных мероприятий, применяемых во время работы в сложных ситуациях. Психологическая поддержка — это область практического применения психологии, ориентированная на повышение социально-психологической компетентности людей и оказание психологической помощи как отдельному человеку, так и группе или организации. Это непосредственная работа с человеком, направленная на решение различного рода психологических проблем, связанных с трудностями в межличностных отношениях, а также глубинных личностных проблем.

### Задачи программы:

1. Формирование навыков совладающего поведения.
2. Обучение подростков эффективным копинг-стратегиям.
3. Повышение адаптационного потенциала личности.
4. Снижение уровня личностной и ситуативной тревожности, агрессивности.



5. Формирование навыков адекватного и безопасного выражения негативных эмоций, снятие напряжения, рефлексия.

**Притча «Ворона и павлин»** (Н. Пезешкеян)

В парке дворца на ветку апельсинового дерева села черная ворона. По ухоженному газону гордо расхаживал павлин. Ворона прокаркала: «Кто помог такой нелепой птице появиться в нашем парке? С каким самомнением она выступает, будто это султан собственной персоной! Взгляните только, какие у нее безобразные ноги, а ее оперение — что за отвратительный синий цвет. Такой цвет я бы никогда не стала носить. Свой хвост она тащит за собой, будто лисица». Ворона замолчала, выжидая. Павлин помолчал какое-то время, а потом ответил, грустно улыбаясь: «Думаю, что в твоих словах нет правды. То плохое, что ты обо мне говоришь, объясняется недоразумением. Ты говоришь, что я гордец, потому что хожу с высоко поднятой головой, так что перья на плечах у меня поднимаются дыбом, а двойной подбородок портит мне шею. На самом же деле, я — все что угодно, только не гордец. Я прекрасно знаю все, что уродливо во мне, знаю, что ноги кожисты и в морщинах. Как раз это больше всего и огорчает меня, потому-то я и поднимаю так высоко голову, чтобы не видеть своих безобразных ног. Ты видишь только то, что у меня некрасиво, и закрываешь глаза на мои достоинства и мою красоту. Разве тебе это не пришло в голову? То, что ты называешь безобразным, как раз больше всего нравится людям...» *Обсуждение...*

**Упражнение «Самый-самый»**

Каждый человек — уникальная личность. В чем-то он совершенно неподражаем и вне всякой конкуренции. Но именно из-за того, что не все это видят, человек может быть неудовлетворен тем, как окружающие к нему относятся. Давайте же исправим это. Пусть внутри каждой команды участники расскажут о своих достоинствах, которыми они могут соперничать с другими. Итак, задумайтесь и все по очереди внутри команды расскажите о своих достоинствах и подтвердите их фактами. На подготовку отводится одна минута. А теперь просим вас рассказать о своих достоинствах с подтверждающими это фактами.

Давайте теперь подведем итоги и внутри каждой команды выделим «самого-самого» по тем показателям, которые здесь обсуждались. Например, самый-самый высокий, самый-самый веселый, самый-самый находчивый и т. д. Просим вас. Заканчиваем. Теперь нам остается определить «самого-самого» из всех команд. Давайте организуем конкурсы «самых-самых». Например, самых веселых или находчивых из числа присутствующих во всем зале. На подготовку и организацию конкурса отводится одна минута. В заключение поглотим «самым-самым».

**Лекционный блок «Что такое тревожность?»**

Люди испытывают тревожность в разных ситуациях. Накануне важных событий в большей или меньшей мере все люди испытывают растерянность, бес-

покойство, тревогу или даже страх. Вслед за ними, как правило, следует собранность, сосредоточенность, концентрация. Наши отрицательные эмоции считают «сторожами», которые не дают нам впасть в беспечность, что угрожало бы нашей жизни. Однако длительное пребывание в таком состоянии тоже опасно, так как приводит к состоянию ступора. Такое состояние можно называть тревожностью.

Тревожность сопровождается неприятными ощущениями. Находясь постоянно в тревожном состоянии, человек, его организм, испытывает стресс.

Вы, наверное, замечали, что достаточно просто подумать о предстоящем важном событии, о том, что вас ожидает, и начинает сильно биться сердце.

С физиологической точки зрения это объясняется просто. Когда мы сталкиваемся с любыми трудностями, наш мозг получает сигналы об этом. Вырабатываются гормоны, которые попадают в кровь и с ней переносятся ко всем внутренним органам, меняя их режим работы. Учащается работа сердца, повышается активность тех зон коры головного мозга, которые отвечают за внимание и слаженную работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Какие ситуации вызывают у людей тревожность? Вспомните ситуации, когда вы тревожились.

**Работа в индивидуальных бланках «Я тревожусь в ситуациях, когда...»**

Я тревожусь в ситуациях, когда... (дополни предложение 2–3 ситуациями, обычно вызывающими тревогу).

Если я тревожусь, я обычно... (дополни предложение способами преодоления тревожности, которые ты используешь).

Определил ли ты для себя способы преодоления тревожности? Какие способы ты выбираешь?

*Дети указывают ситуации, когда испытывали напряжение.*

*Рефлексия:* итак, вы указали ситуации тревожности. Как вы думаете? к чему приводит такое состояние? (*Растерянность, плач, боязнь, рассеянность и т. д.*) (Демонстрация иллюстраций.)

**Упражнение «Здоровые и нездоровые способы преодоления напряженного состояния»**

*Ведущий:* итак, я попутно буду записывать все, о чем вы сказали, и вносить на нашу доску. Какие способы преодоления тревожности вы можете подметить?

Учащиеся указывают способы, которыми пользуются они, а также могут указать и способы, которые используют их старшие братья, сестры, родители. Учитель вносит записи в две колонки. (Сон, музыка, глубокое дыхание, физкультура, вкусная еда, прогулки, теплая ванна, общение с друзьями — здоровые способы; переедание, ругань, курение, вино — в нездоровые...)

У нас получилось 2 колонки. Все ли перечисленные способы преодоления тревожности здоровые? Как вы понимаете смысл выражения «нездоровые способы»?

Итак, в одну из колонок мы определили здоровые способы преодоления напряженного состояния (ве-



дуций подписывает колонку, а другую колонку предлагает назвать нездоровыми способами). Какие способы более эффективны, здоровые или нездоровые? Почему?

**Вывод:** необходимо использовать только здоровые способы, так как вторые возможно и снимают тревожность, но ценой в здоровье. Употребление ПАВ (психоактивных веществ — веществ, влияющих на головной мозг и вызывающих привыкание) создает иллюзию по снятию тревожности. Через небольшое количество времени человек понимает, что все осталось по-прежнему. (Психолог также объясняет, что переизбыток вредно для здоровья, а ругань и брань могут разрушить отношения и человека изнутри.)

#### Упражнение «Место силы»

Включи медленную музыку или понравившуюся тебе музыку для релаксации.

- Сядь спокойно в комфортной позе.
- Закрой глаза. Следи за своим дыханием.
- Тело становится необычайно легким, почти как облако.
- Теперь ты можешь оказаться в месте, где тебе было хорошо, спокойно и радостно. Это может быть реальное место, а может быть и выдуманное.
- Побудь там некоторое время, пусть место даст тебе силу духа и спокойствие.
- Запомни это состояние. В любое время, когда ты почувствуешь, что тревога «накатывает» на тебя, ты вспомнишь свое «место силы», свое спокойное состояние, и оно поможет тебе преодолеть тревогу.

Выполняй упражнение как можно чаще, но не реже, чем один раз в неделю. Продолжай упражнение не менее 5–7 минут.

#### Упражнение «Автопилот»

Это задание, которое поможет вам еще лучше разобраться в себе и настроиться на радостную и продуктивную жизнь в дальнейшем. Вы должны записать не менее десяти фраз-установок типа: «Я умный!», «Я сильный!», «Я обаятельная!», «Я красивая!» и т. п. Естественно, эти установки должны относиться непосредственно к вам, отражать ваши жизненные цели и стремление стать именно таким.

Отнеситесь к этому заданию серьезно, так как жизнь человека во многом определяется именно тем, что он о себе думает, что он чаще всего себе говорит. Ни в коем случае не пишите фраз, подчеркивающих ваши слабости и недостатки. Это должна быть оптимистическая программа будущего, своеобразный автопилот, который поможет вам в любых жизненных ситуациях.

#### Упражнение «Я ценю себя»

Сядьте поудобнее на стуле, так, чтобы ноги стояли на полу. Слегка прикройте глаза и просто следите за дыханием. Теперь направьте свой мысленный взор вовнутрь и скажите себе, что вы себя любите. Это может звучать примерно так: «Я высоко ценю себя». Это придаст вам силы и укрепит дух. Выполняя это упражнение, периодически следите за своим дыханием.

Теперь сосредоточьтесь еще сильнее и определите то место, где хранится сокровище, носящее ваше

имя. Приближаясь к этому священному месту, подумайте о своих возможностях: способности видеть, слышать, осязать, ощущать вкус и запах, чувствовать, думать, двигаться и делать выбор. Как следует подумайте о каждой из этих возможностей, вспомните, как часто вы пользовались ими, как пользуетесь сейчас, как нужны они будут в дальнейшем.

Теперь вспомните, что это все — вы, что это вы можете увидеть новые картины, услышать новые звуки и т. д. Постарайтесь осознать, что благодаря этим возможностям вы никогда не будете беспомощными.

А теперь вспомните, что вы — частица Вселенной; вы получаете энергию из недр земли, благодаря ей вы можете уверенно стоять на ногах, понимать смысл окружающего мира, вас заряжают и другие люди, которые готовы быть с вами и нуждаются в вас.

Помните, вы свободны, чтобы все видеть и слышать, но выбираете лишь то, что вам нужно. И тогда отчетливо скажите «да» тому, что необходимо, и «нет» всему ненужному и лишнему. Вы будете нести добро и себе, и другим вместо зла и бессмысленной борьбы.

А теперь снова сосредоточьтесь на своем дыхании.

Все это может занять у вас одну или пять минут.

Это вы решите сами.

Хорошенько запомните это упражнение и почаще делайте его.

#### Упражнение «Безвредные способы разрядки гнева и агрессивности»

Сядьте поудобней, расслабьтесь, глубоко вдохните 3–4 раза и закройте глаза. Представьте, что вы попали на небольшую выставку. На ней выставляли фотографии людей, на которых вы разгневаны, которые вызывают у вас злость, которые вас обидели или поступили с вами несправедливо. Походите по этой выставке, рассмотрите эти портреты. Выберите любую из них и остановитесь у него. Постарайтесь вспомнить какую-нибудь конфликтную ситуацию, связанную с этим человеком. Постарайтесь мысленным взором увидеть самого себя в этой ситуации.

Представьте, что выражаете свои чувства человеку, на которого разгневаны. Не сдерживайте свои чувства, не стесняйтесь в выражениях, говорите ему все что хотите. Представьте, что вы делаете этому человеку все, к чему побуждают ваши чувства. Не сдерживайте свои действия, делайте все, что вам хочется сделать этому человеку. Если вы закончили упражнение, дайте знак — кивните головой. 3–4 раза вдохните и откройте глаза.

Представьте себя говорящим с этим человеком. Представьте этого человека, он делает то, что вас злит. А теперь представьте, что в ходе разговора он уменьшается в росте, голос его становится все слабее и слабее, все неувереннее. Уменьшайте его в росте до тех пор пока он не покажется вам менее значительным и величественным. А теперь наблюдайте за вашим разговором как бы со стороны. Каким вы видите себя? Как вам видится ситуация? Если вы закончили упражнение, дайте знак головой. 3–4 раза глубоко вдохните и откройте глаза.

Поделитесь с группой своим опытом. Что легко, что трудно было делать в этом упражнении? Что понравилось, что не понравилось? Кто из окружающих вошел в вашу галерею? На ком вы остановились? Какую ситуацию вы представили, расскажите о ней? Как менялось ваше состояние в процессе упражнения? Чем отличаются чувства в начале и конце упражнения?

#### Упражнение «Прошлое, настоящее и будущее»

На стул, расположенный так, чтобы все его видели, приглашается доброволец. Остальные некоторое время внимательно разглядывают его, всматриваются, изучают, ловят впечатления, возникающие при этом. Затем группа по очереди делится впечатлениями, которые вызвал у участников игрок, сидящий в центре. Сначала участники обсуждения сообщают сидящему на «горячем месте» свои догадки, домыслы и предположения о том, каким этот человек был в раннем детстве.

Какими ласкательными и уменьшительными именами звали его мама и близкие, как его дразнили в школе, каким характером он отличался и т. д. Игрок, которому и о котором все это рассказывается, не может вступать в разговор. Он лишь слушает и мысленно отмечает для себя совпадения, точные или неточные догадки, переживания, эмоции, которые возникают у него при этом.

Затем группа сообщает игроку, занимающему «горячий стул», свои догадки и предположения относительно того, каков этот участник вне занятий в данной группе, как к нему относятся в школе, каков он в семье, как его воспринимают люди в его настоящей жизни.

И наконец, группа сообщает сидящему на «горячем стуле» игроку о том, что, по ее мнению, ждет от этого человека в будущем, каким он будет через десять или через двадцать лет, каким он сам желает стать к этому времени, чего хочет добиться.

После этого слово предоставляется подростку, занимающему «горячее место». Он волен говорить все что накопело к этому моменту на душе. Он вправе комментировать или обойти молчанием отдельные реплики, фразы, сообщения.

#### Упражнение «Необитаемый остров»

В результате кораблекрушения вы оказались на необитаемом острове. На нем богатый животный и растительный мир, но жизнь полна опасностей: ядовитые растения и животные, ливневые дожди, короткие, но жестокие холода, могут быть и визиты каннибалов с соседних островов. В ближайшие несколько лет вы не сможете вернуться к нормальной жизни, в родные края. Ваша задача — создать для себя нормальные условия, в которых вы могли бы выжить. Поймите серьезность и опасность происшедшего. Люди иногда в этих обстоятельствах теряют человеческий облик, вспыхивают ссоры и драки со смертельным исходом. Тут не место для развлечений и болтовни — вам надо есть и пить, обустроить себе жилье, чтобы солнце не спалило вашу кожу и вы могли укрываться в сезон дождей от ливней, а зимой от холодов.

Вам нужно освоить остров, организовать на нем хозяйство. Нужно наладить и социальную жизнь: распределить основные функции и обязанности. Следу-

ет продумать и то, каким образом эти функции и обязанности будут выполняться. Прежде всего решите вопрос о власти. Какой она будет на вашем острове? Кто будет принимать окончательное решение? Все жители острова единогласно, или простым большинством, или группировка самых авторитетных жителей, или единолично лидер? И каким образом будет контролироваться выполнение? Под страхом наказания, смерти? Как будет распределяться пища? Поровну? По трудовому вкладу? Может быть, больше сильным, чтобы лучше работали? Или слабым, чтобы выжили? Имеет ли право человек жить на вашем острове, никого не слушая и никому не подчиняясь? А если его образ жизни сделает его слабым, болезненным, обузой для других? Какие у вас будут праздники? Сколько? Как вы их будете устраивать?

Разработайте нравственно-психологический кодекс взаимоотношений, примерно из 15–20 пунктов. Правила нужны четкие, а не абстрактные, они должны помогать решению конкретных проблем, эффективному сотрудничеству, предотвращению конфликтов и ссор. Нужно также предусмотреть и санкции за нарушения установленных правил.

На все обсуждение и принятие правил дается время и полная свобода действий в рамках задания. Нужно выбрать летописца, который будет фиксировать основные события, записывая все, что решили, каким образом проходило обсуждение и принятие решения и т. п.

\*\*\*

Сравнительный анализ результатов констатирующего и контрольного этапа исследования позволяет говорить о положительной динамике в выборке, снижении уровня тревожности и агрессивности подростков, предпочтении более эффективных копинг-стратегий.

На основе анализа литературы и результатов проведенного исследования нами разработаны **рекомендации для психологов, педагогов** по формированию конструктивных стратегий совладающего поведения и механизмов психологической защиты у подростков:

1. Систематически и целенаправленно оказывать поддержку подросткам.
2. Использовать методы активного обучения, направленные на повышение адаптации подростка к сложным ситуациям (например, дискуссии, деловые игры, анализ проблемных ситуаций и др.).
3. Целенаправленно развивать эффективные стратегии совладающего поведения: компромисс, открытый диалог, совладание без аффекта и др.
4. Уделять внимание укреплению личностного ресурса подростка, то есть формированию позитивной адекватной самооценки, развитию креативности, ответственности, оптимистического мировоззрения.
5. Регулярно осуществлять информационное просвещение родителей по воспитанию подростков с учетом их возрастных, гендерных особенностей.
6. Оказывать социальную поддержку подросткам из неблагополучных семей.



7. При организации работы с подростками необходимо учитывать особенности подростковой тревожности и особенности совладающего поведения подростков, в том числе и с разным уровнем тревожности.

8. При организации социально-педагогической и психологической работы с подростками необходимо уделять внимание обучению их стратегиям совладающего поведения. При этом всех подростков — вне зависимости от уровня тревожности — следует обучать использованию продуктивных когнитивных и поведенческих стратегий преодоления стресса.

9. При обучении эффективному копинг-поведению высокотренированных подростков следует делать акцент на развитии у них умения обращаться за социальной поддержкой, а также способам эффективного разрешения проблем и приемам эмоциональной саморегуляции.

#### **Рекомендации родственникам подростка**

1. Разговаривайте со своим ребенком, отвечая на его вопросы.

2. Очень внимательно прислушивайтесь к тому, что говорит подросток: слышится ли вам страх, тревога, беспокойство. Очень полезно повторение слов подростка. Например: «Ты боишься, что...» Это поможет вам и подростку прояснить чувства.

3. Не уставайте уверять подростка: «Мы вместе. Мы заботимся о тебе». Эти уверения повторяйте многократно.

4. Дотрагивайтесь, обнимайте его как можно чаще — прикосновения очень важны для подростка в этот период.

5. Не отягощайте подростка виной за собственную реакцию и не пытайтесь насильственно сделать его стойким, сильным, смелым. Не читайте морали, не наказывайте в этот период.

6. Не требуйте от подростка быть прежним, таким же, как раньше. Многие прежние требования к нему становятся уже сверхтребованиями (например, учиться только на пятерки, ничего не бояться), и временно эти планки придется снизить.

7. Не пытайтесь манипулировать, используя его любовь к вам. Например, не стоит говорить: «Ты что все время грустный. У меня же сердце от этого болит».

8. Не представляйте подростка жертвой других людей, особенно в ситуациях, когда он может это слышать.

9. В вашем общении с подростком создайте возможность для проговаривания и отреагирования его страхов.

10. Создайте безопасную ситуацию, в которой подросток может исследовать свои чувства без риска получить повторную травму.

11. Внимательно следите за тем, чтоб не смешивать собственные потребности и потребности подростка, чувство беспомощности перед травмой, которая может возникнуть у вас, не должно передаваться подростку.

12. Принимайте и уважайте те способы защиты и преодоления травмы, которые есть у подростка.

13. Стресс, испытываемый подростком, уменьшится, если вы расскажете ему, как обычно реагируют на травмы другие люди. Подростку станет легче, когда он услышит, что ночные кошмары, плаксивость, страхи, тяжелые мысли — это нормальные человеческие реакции.

14. Помните, что многие подростки имеют искаженную информацию о том, что с ними произошло.

#### **Памятка подростку «Если ты попал в трудную ситуацию»**

1. Если ты попал в трудную ситуацию, не впадай в панику или депрессию. Постарайся проанализировать свое положение с максимальной четкостью.

2. Определи, кто создал трудную ситуацию. Если ты сам, значит, возьми ответственность на себя.

3. Подумай, с кем ты мог бы откровенно поговорить о своем положении.

4. Не оставайся со своей болью один на один. Ложь — это еще одна проблема для тебя.

5. Со своей тайной обращайся осторожно. Не перекладывай ее на плечи своего друга, который реально не может тебе помочь, но будет очень сильно переживать за тебя. Тебе от этого не будет легче.

6. Постарайся обратиться к взрослому человеку, у которого жизненный опыт больше твоего и который может помочь тебе реально. Это могут быть родственники или родители.

7. Переступи через свой страх перед родительским гневом. Ты его заслужил, и с этим ничего не делаешь. Гроза проходит, и вновь сияет солнце.

8. Верь, что ты сможешь исправить положение, главное — ничего не бойся. Страх — это не твой спутник и друг. Пусть страх дружит с одиночками! А ты не один! Если ты попросил помощи, тебе всегда помогут!

9. Остановись. Подумай. Оцени ситуацию без лишних эмоций.

10. Вспомни изречение, которому уже много лет: «Нет безвыходных ситуаций», «Все поправимо».

11. Признайся себе в своих сильных и слабых сторонах и соответственно сформулируй свои цели.

12. Подумай, к кому ты можешь обратиться за помощью. Это могут быть родители, учителя, которым ты доверяешь, друзья, в которых ты уверен.

13. Существуют кризисные центры, центры защиты детей и поддержки семьи и т. п., которые обязательно помогут тебе в решении самых сложных, «неразрешимых», с твоей точки зрения, проблем.

14. Помни, любое действие лучше бездействия. Найди в себе силы и начни исправлять сложившуюся ситуацию.

15. Помни, отрицательный опыт — тоже опыт, из него ты можешь заключить, что преследовал ложные цели, которые не стоили усилий, а возможно, избежал более крупных неприятностей.