

Сетевая консультация «Алгоритм обучения совладающему поведению обучающихся с импульсивным и сензитивным поведением»

Структурные компоненты консультирования	Содержание
Анонс	Рекомендации для педагогов, педагогов-психологов образовательных организаций, специалистов, курирующих вопросы профилактики в МОУО.
Ключевые слова	Совладающее поведение (или копинг) – это сознательное поведение, позволяющее справиться со стрессом или трудной жизненной ситуацией, и направлено на активное изменение ситуации (когда она поддается контролю) или приспособление к ней (в случае, когда ситуация не поддается контролю). Если субъект не владеет этим видом поведения, возможны неблагоприятные последствия для его продуктивности, здоровья и благополучия. Импульсивность – особенность поведения, которая характеризуется тенденцией совершать действия без обдумывания, под воздействием эмоций и внешних обстоятельств. Сензитивность – это характеристика человека, выражающая индивидуальную высокую степень восприимчивости к внешним событиям (триггерам и раздражителям) и сопровождающуюся бурной и активной реакцией на них.
Использованные источники и литература	1. Иванов, К. С. Практикум по целеполаганию: методическое пособие. – СПб., 2007. – 164 с. 2. Кларк Д. Тревога и беспокойство. Управление стрессом для подростков. – СПб, Питер, 2023. – 160 с. 3. Копинг-стратегии – ресурс саморазвития подростка: монография / И. В. Иванова В. А. Макарова, А. Ю. Казакова [и др.]. – М.: Директ-Медиа, 2022. – 209 с. 4. Красникова Т.В. Социально-педагогические условия коррекции копинг- стратегий у подростков с акцентуациями характера /Т.В. Красникова. // Проблемы современного педагогического образования. – 2021. – № 2 (1). – С. 205-209. 5. Личко А.Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков. – СПб, Питер, 2020.–304 с. (серия «Мастера психологии») 6. Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы /Под ред. А. Л. Журавлева, Т. Л. Крюковой, Е. А. Сергиенко.– М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008.– 474 с. 7. Харви П., Рэтбоун Б.Х. Воспитание подростка с высокой эмоциональной чувствительностью. Навыки диалектической поведенческой терапии для совладания с эмоциями и проблемным поведением подростка. - Издательство Диалектика, 2022 – 240 с.
Консультант:	Мазурова Е.В., методист КГБУ «Алтайский краевой центр ППМС-помощи»

Консультационный текст

Жизнь любого человека связана с преодолением различных преград и жизненных трудностей. Для преодоления трудных ситуаций человек использует большой арсенал активных (копинги) и пассивных (защитные механизмы) стратегий, которые являются наиболее важными формами адаптационных процессов и реакции человека на стрессовые ситуации. В отличие от защитного механизма, срабатывающего на подсознательном уровне и нацеленного на сохранение комфорта и блокирование неприятных эмоций, копинг - это активный механизм защиты от стресса и тревоги, которым можно управлять и менять его в зависимости от ситуации.

По классификации Р. Лазаруса и С. Фолкман все копинг- стратегии делятся на две большие группы:

проблемно-ориентированные копинг-стратегии, направленные на решение проблемы через изменение сложившейся ситуации;

эмоционально-ориентированные копинг-стратегии, направленные не на решение проблемы, а на изменение отношения к ней.

И те, и другие копинг- стратегии могут оказаться как эффективным, так и неэффективным с точки зрения разрешения конфликта, сложной ситуации или достижения психологического благополучия. При этом проблемно-ориентированные копинг-стратегии считаются более продуктивными в контролируемых ситуациях (на которые человек может повлиять), а эмоционально-ориентированные в неконтролируемых (на которые он повлиять не может).

К конструктивным проблемно-ориентированным стратегиям относятся:

- поиск информации и планирование действий (стремлении получить больше информации о проблеме и разработать план действий для её решения);
- активное совладание (поиск возможностей решения ситуации);
- переоценка своих целей, чтобы достичь успеха в стрессовой ситуации (изменение планов, перенос дедлайнов или перераспределение ресурсов);
- использование прошлого успешного опыта для решения текущей проблемы;
- поиск социальной поддержки инструментального характера (стремление получить совет, помощь или информацию);

К конструктивным эмоционально-ориентированным стратегиям относятся:

- принятие (признание реальности происходящего);
- позитивная переоценка ситуации (попытка переосмыслить стрессовую ситуацию в позитивном ключе - поиск положительных сторон в развитии событий);
- самоконтроль (регуляция эмоций и действий);
- поиск социальной поддержки по эмоциональным причинам (стремление найти эмоциональную, моральную поддержку, сочувствие и понимание).

Неконструктивным копинг-стратегиям в большинстве случаев считаются:

- подавление конкурирующей активности (решение проблемы путём конфронтации);
- отрицание ситуации (отказ верить в случившееся или попытки отрицать его реальность);
- мысленное или поведенческое дистанцирование (использование различных видов активности для отвлечения от неприятных мыслей, связанных с проблемой);

- использование «успокоительных» (алкоголя, лекарственных или наркотических средств как способ избегания проблемы и улучшения самочувствия);
- бегство от проблемы;

Выбор и определение эффективности той или иной копинг-стратегии зависит от того, насколько негативно человек воспринимает конкретную ситуацию и насколько сильные эмоции при этом испытывает.

В подростковом возрасте копинг-поведение находится в фазе активного формирования и выступает важным фактором психологического благополучия, здоровья и успешности деятельности. Поэтому важно помочь обучающимся выработать как можно больше конструктивных копинг-стратегий, которые могли бы им помочь в овладении со стрессом и преодолении трудных ситуаций.

В качестве факторов, оказывающих влияние на формирование копинг-стратегий, выделяются: индивидуальный опыт личности, ее внутренние особенности и особенности восприятия ситуации. Поэтому обучающиеся с выраженным импульсивным и сензитивным поведением оказываются особо предрасположены к формированию неконструктивных копинг-стратегий.

При обучении учащихся выше названных типов конструктивным стратегиям преодоления сложных и стрессовых ситуаций, необходимо учитывать их поведенческие особенности, провоцирующие ситуации и возможные ресурсы.

I. Обучающиеся с импульсивным поведением

1.1. Поведенческие особенности импульсивных обучающихся

несдержанность эмоциональных проявлений;

неспособностью прогнозировать и планировать, слабая способность к предвидению ожидаемых последствий;

слабая способность к анализу пережитого опыта (не делают выводов из произошедших ситуаций, не могут восстановить причинно-следственные связи, не отдают отчета в том, что какие-то события могли случиться по их же собственной вине);

ведомость (легко поддаются на уговоры и принимают предложения, недооценив возможных последствий и не имея собственной позиции);

нетерпеливость (отвечают, не дослушав вопроса, не способны дождаться своей очереди, прерывают собеседника);

слабый самоконтроль (поведение слабо управляемо правилами, не могут контролировать и регулировать свои действия, подчиняются сиюминутным желаниям);

потребность в новых впечатлениях (находятся в постоянном поиске новых эмоций);

недостаток усидчивости (порывисты, не могут долго усидеть на одном месте, не доводят начатое до конца, склонны к прокрастинации);

вспыльчивость (раздражительны, конфликтны, могут проявлять агрессию);

склонность обвинять в проблемах и неудачах всех, кроме себя.

1.2. Ситуации, усиливающие проявления импульсивности

обвинения;

монотонная деятельность;

противодействие;

сомнения в личных достоинствах;

перспектива наказания за проступки;
необходимость осуществлять выбор при наличии многих альтернатив.

1.3. Ресурсы, на которые можно опираться

непосредственность поведения;
решительность, смелость;
стремление к лидерству.

1.4. Алгоритм формирования у обучающихся с импульсивным поведением конструктивных копинг – стратегий

СТРАТЕГИИ АКТИВНОГО СОВЛАДАНИЯ: для того, чтобы научить импульсивного подростка стратегиям активного совладания с трудной ситуацией необходимо:

ШАГ 1: СФОРМИРОВАТЬ НАВЫКИ САМООСОЗНАНИЯ, САМОРЕГУЛЯЦИИ И САМООРГАНИЗАЦИИ

1.4.1. Помочь ему осознать свои индивидуальные особенности

Приемы:

- Упражнение «Мои сильные и слабые стороны»;
- Методика Э.М. Александровой «Что другим в тебе не нравится?».

1.4.2. Научить понимать, называть и регулировать собственное эмоциональное состояние в различных стрессовых ситуациях (расширить диапазон понимаемых и переживаемых эмоций, интенсивность и глубину их переживания, расширить словарь эмоциональной лексики, снять мышечное напряжение, скованность в движениях, жестах, голосовых реакциях, достигать психологического комфорта)

Приемы:

- «Эмоциональная визуализация»: обучающемуся предлагается представлять себя в различных эмоциональных состояниях и описывать свои чувства в каждом из них;
- Дыхательные техники («Дыхание 1-2-3-4», «Вдох с задержкой дыхания», «Дыхание по схеме» и т.п.);
- Концентрация на счете («Счет до 10 и обратно», «Счет до 100», «Вычитание заданной цифры от 100 и далее»);
- Концентрация на нейтральном предмете (например, медленно сосчитать листья на ветке, буквы на отпечатанной странице, перечислить все предметы в комнате и т.п.);
- Переключение внимания: (упражнения «Назвать 5 окружающих тебя предметов (звуки, вкусы, запахи)», «Карандаши»: обучающийся получает два-три карандаша и меняет их всякий раз, когда почувствует, что начал отвлекаться);
- Релаксация (обучение различным способам расслабления, достижения внутреннего покоя и комфорта в форме медитативных, аутотренинговых и релаксационных упражнений);
- Введение системы правил, касающихся разных сторон жизни.

1.4.3. Научить социально-приемлемым формам проявления негативных эмоциональных состояний в коммуникативной сфере

Приемы:

- Словесное озвучивание своих эмоций;
- «Лист гнева» (изобразить на листе зрительный образ гнева и сопроводить его й инструкцией по применению: «В случае припадка ярости скомкать и швырнуть в угол!»);
- Техники ассертивного поведения («Да.., но..», «Заезженная пластинка», «Разумный компромисс» и т.п.);
- Техника «Я-высказывания»;
- «Штормовое предупреждение» (на листе бумаги нарисовать рисунок, который соответствует вашему настроению или просто написать большими раскрашенными буквами слова «Штормовое предупреждение» и таким способом можно показать другим, что у вас сейчас «плохая погода», и вас лучше не трогать).

1.4.4. Научить навыкам целеполагания, планирования, самоконтроля и самооценки собственной деятельности

Приемы:

- Ежевечернее планирование своего завтрашнего дня (что нужно будет сделать завтра, определить, сколько времени уйдет на каждое из дел, и распределить их по часам);
- Расстановка приоритетов (разделение дел на группы в зависимости от степени срочности и важности: самые важные и срочные дела, например, подготовка к завтрашней итоговой контрольной, выполняются в первую очередь, а дальше уже можно браться за не важные, но срочные и важные, но не срочные);
- Постановка целей (метод целеполагания SMART: Что именно нужно сделать? Кто и где будет делать? Как вы поймёте, что ваша цель достигнута? Что вам необходимо для достижения цели? Что у вас уже есть? Что ещё нужно изучить, развить, найти? Где это можно сделать? Насколько ваша цель значима сейчас? Не вступает ли она в противоречие с другими задачами? В какие сроки ваша цель должна быть достигнута?);
- Самоконтроль:
 - упражнение «Фокусировка»;
 - игры с очередностью и правилами,
 - групповые игры, тренирующие концентрацию, устойчивость внимания, навык самоконтроля, умение отвечать за свои поступки,
 - прием «Гиперкоррекция»: восстановление разрушенного им порядка вещей, принесение извинение в связи со своим импульсивным поведением, а затем принятие на себя дополнительных обязанностей по сохранению социально приемлемого поведения;
 - упражнение «Слушаем друг друга»: отработка приемов активного слушания - в течении 8 минут слушать рассказчика и использовать в течение первых 2 минут - нерефлексивное слушание; затем в течение 2 минут - дословное повторение; затем в течение 2 минут - перефразирование; в завершение в течение 2 минут - резюмирование.

ШАГ 2: СФОРМИРОВАТЬ НАВЫКИ КОНСТРУКТИВНОГО РЕШЕНИЯ ТРУДНЫХ СИТУАЦИЙ И АДЕКВАТНОГО ПОВЕДЕНИЯ В НИХ (умение анализировать и корректировать свои поступки и поступки товарищей)

Приемы:

- Case-study (моделирование и решение конкретных, часто встречающихся ситуаций);
- «Дерево проблем»: предлагается нарисовать дерево и на ветвях написать свои проблемы, затем найти способы решения каждой проблемы и записать их на листьях дерева;
- «Ящик недоразумений» (предлагается описание определенной ситуации, которая является зарождением своеобразного конфликта, и нужно найти правильный выход из ситуации, не спровоцировав конфликт);
- Техника «Мозговой штурм»;
- Технология ABC:
 - А - внешние или внутренние события;
 - В - моя оценка этих событий (мысли, эмоции);
 - С - поведенческая реакция, вызванная моей реакцией на события).
- Модель принятия решений «Остановись и подумай»:
 - **остановитесь**: определение проблемы (Что происходит? Чего это касается? Кого это касается? В чем заключается проблема?);
 - **подумайте**: постановка реалистической цели решения проблемы с описанием деталей желательного результата (Чего я хочу? Что для меня на самом деле важно? Чего хотят другие люди (включенные в ситуацию)? Какая информация о проблеме мне известна? Какой результат меня бы устроил / категорически не устроит?);
 - **найдите варианты**: поиск наибольшего количества способов разрешения проблемы (Какой результат для меня желателен? Какой результат возможен? Какие варианты решения проблемы существуют? Как поступали другие люди (герои фильмов) в подобных ситуациях?);
 - **подумайте о последствиях**: оценка выгод и издержек принятия того или иного решения (Что может произойти? Какие риски несет каждый вариант? Какие возможности даёт каждый вариант? Какие ресурсы есть у меня для достижения результата (личные, социальные, материальные, духовные)? Чья помощь мне понадобится?);
 - **примите решение**: (Каково мое окончательное решение? Что я приобрету / что потеряю, если приму это решение? Взвесьте все последствия, сделайте наилучший для вас выбор, продумайте план действий);
 - **выполните решение**: проверить решение на практике и решить проблему;
 - **оцените результат**: сравнить полученный результат с желаемым (Какой результат получен? Устраивает ли меня полученный результат, на сколько процентов? Что нужно ещё сделать, чтобы результат мне понравился, и проблема решилась окончательно?)

II. Обучающиеся с сензитивным поведением

2.1. Поведенческие особенности обучающихся сензитивного типа

- тонкая душевная организация (повышенная впечатлительность, ранимость);
- нерешительность (внутренняя неуверенность в себе может компенсироваться внешней бравадой);
- низкая самооценка, комплекс неполноценности (придают своим ошибкам и чужой критике слишком большое значение);

чрезмерная самокритика (самобичевание и самоукорение из-за любой мелочи и промашки);

перепады настроения, быстрая смена эмоций, склонность к продолжительным переживаниям;

низкая стрессоустойчивость (любые изменения вызывают острые эмоции и стресс);

ограниченность социальной активности;

быстрая утомляемость (обилие эмоций ведет к эмоциональной перегрузке);

тревожность, наличие фобий;

склонность постоянно прокручивать в голове одни и те же события, переосмысливать их, анализировать, рефлексировать над ними;

чрезмерная эмпатия (чрезмерная сострадательность, восприимчивость к состоянию другого человека);

мнительность (болезненная подозрительность, недоверчивость; склонность видеть опасность или что-либо неблагоприятное для себя без видимых причин);

неспособность отказывать окружающим;

непереносимость насмешек, подозрения в неблагоприятных поступках, несправедливых обвинений

2.2. Ситуации, усиливающие проявления сензитивности

насмешки или подозрения в неблагоприятных поступках (упреки друзей и замечания учителей могут привести к суицидальным попыткам);

нарушение этических норм;

асоциальное поведение окружающих;

конфликтные ситуации;

грубость, черствость, недоброжелательное внимание окружающих;

равнодушие к его эмоциональному состоянию;

отсутствие теплых эмоциональных связей;

болезнь или утрата (физическая и психологическая) близких людей;

публичное выступление

2.3. Ресурсы, на которые можно опираться

самокритичность;

повышенная требовательность к себе;

способность к сопереживанию;

способность радоваться успехам других людей;

дисциплинированность;

развитый эстетический вкус.

2.4. Алгоритм формирования у обучающихся сензитивного типа конструктивных coping – стратегий

СТРАТЕГИИ АКТИВНОГО СОВЛАДАНИЯ: для того, чтобы научить подростка сензитивного типа стратегиям активного совладания с трудной ситуацией необходимо:

ШАГ 1: СФОРМИРОВАТЬ НАВЫКИ ОСОЗНАНИЯ И ПРИНЯТИЯ СВОЕЙ ЛИЧНОСТИ

2.4.1. Помочь осознать свои индивидуальные особенности

Приемы:

➤ Упражнение «Мои качества»

Лист бумаги разделить на 4 квадрата, в углу каждого квадрата поставить цифры 1,2,3,4. В квадрате 1 написать пять ваших качеств, которые вам нравятся, и которые вы считаете положительными; В квадрат 3 впишите пять качеств, которые вам в себе не нравятся, которые вы считаете негативными. В квадрате 2 запишите качества из квадрата 3, переформулировав их так, чтобы они стали положительными, так, как если бы вас оценивал ваш лучший друг. В квадрате 4 запишите качества из квадрата 1, переформулировав их, словно бы вас оценивал ваш недруг.

Закройте ладонью (сверните лист) квадраты 3 и 4 и посмотрите на квадраты 1 и 2 – какой замечательный человек перед вами. Теперь закройте квадраты 1 и 2 – жуткая картина. С таким человеком никто не захочет общаться! А теперь посмотрите в целом на свой лист. Ведь на самом деле вы описали одни и те же качества. Это все вы. Только с двух точек зрения: с точки зрения друга и с точки зрения врага.

➤ Проективная методика «Моё дерево-характер»

Предлагается нарисовать дерево, на котором обязательно должны быть прорисованы и подписаны 4 основные ветви (ствола): отношение к окружающим людям, отношение к деятельности, отношение к себе, отношение к вещам, затем рисование от основных стволов и подписывание веточек — черт характера.

2.4.2. Снизить уровень тревожности

Приемы:

- Предварительная подготовка к ситуациям, которые могут вызвать беспокойство (ролевые моделирующие игры).
- Составление инструкций с подробной последовательностью действий на разные случаи (например, успокоиться, сосредоточиться, проанализировать ситуацию, предпринять что-то адекватное этой ситуации и призвать на помощь окружающих).
- Ведение дневника эмоций (понимание испытываемых эмоций (какие, почему и как) позволит лучше контролировать их, а значит, взять под контроль и сензитивность).

2.4.3. Повысить самооценку, уверенность в себе

Приемы:

- Упражнение «Я самый»: продолжите и аргументируйте фразу: «Я самый...» (например, «Я самый предприимчивый», «Я самый умный», «Я самый сильный», и т. п.);
- Упражнение «Пять пальцев»

Обвести свою кисть и записать на пальцах ответы:

большой палец - 3 качества, которые ценят в тебе другие;

указательный палец - 3 примера твоей доброты к себе;

средний палец - 2 приятных фразы, которые ты хочешь себе сказать;

безымянный палец - 2 вещи, которые тебя радуют;

мизинец - 3 качества, которые тебе нравятся в себе.

- Создание ситуаций для самоутверждения (в тех сферах деятельности, где может проявить себя наиболее полно и естественно, и в тех сферах, где он чувствует себя наиболее слабым);
- Создание ситуаций, стимулирующих убежденность в том, что обучающийся нужен другим;
- Составление обучающимся списка добрых поступков (периодически перечитывать и пополнять этот список);
- Упражнение «10 предложений»: составить 10 предложений со словами «я должен...» - затем заменить слово «должен» на слово «хотелось бы», например, «Я должен учиться на одни пятерке» - «Я хотел бы учиться на и пятерки»;
- Совместный разбор совершенных ошибок с акцентом на способы их исправления;
- Детальный разбор и анализ стрессовых ситуаций, помогающий осознать свою мнительность и ложное чувство неполноценности.

ШАГ 2: СФОРМИРОВАТЬ НАВЫКИ КОНСТРУКТИВНОГО РЕШЕНИЯ ТРУДНЫХ СИТУАЦИЙ И АДЕКВАТНОГО ПОВЕДЕНИЯ В НИХ (умение анализировать и корректировать свои поступки и поступки товарищей):

Приемы:

- Упражнение «Если бы..., я стал бы...»: выработка навыков быстрого реагирования на конфликтную ситуацию: ставится условие, в котором оговорена некоторая конфликтная ситуация - предлагается вариант действия.
- Технология анализа проблемной ситуации:
 - формулирование сути проблемы и описание ситуации, в которой она имеет место;
 - основные факторы и условия ситуации;
 - определение контролируемости проблемы с вашей стороны;
 - установление причин возникновения проблемной ситуации;
 - актуальность и срочность решения проблемы;
 - определение взаимосвязи с другими проблемами;
 - определение степени полноты и достоверности информации о проблемной ситуации (источники информации, их надежность);
 - определение возможности разрешимости проблемы).
- Когнитивный рефрейминг (трансформация мышления и восприятия стрессовых ситуаций):
 - точно описать ситуацию;
 - определить свои основные убеждения вокруг произошедшего события, мысли, которые сопровождают в этой ситуации;
 - поставить под сомнение возникающие мысли, задав себе вопросы: Если то же самое случилось бы с вашим лучшим другом, какова была бы ваша интерпретация события? Как он отреагировал бы на эту ситуацию? Каковы другие потенциальные объяснения того, что произошло? Что было под вашим контролем, и что вы могли бы сделать при этом лучше, и что было полностью вне вашего контроля? Вы уверены, что полностью бессильны в данной ситуации? Что самое страшное, что может реально произойти и насколько это плохо? Какое влияние будет иметь это событие на вашу жизнь через год, через десять лет?
 - заменить негативные мысли на позитивные (Какая самая положительная интерпретация этого события? Перечислите все позитивные меры, которые можете

предпринять? Какие новые мысли и чувства теперь у вас появились относительно данного события?);
- составить план действий.

Примечание: Для формирования умения анализировать и находить пути решения проблемных ситуаций для обучающихся сензитивного типа кроме обозначенных выше можно использовать те же приемы, что предложены для работы с импульсивными обучающимися.

III. ОБУЧЕНИЕ ПОДРОСТКОВ С ИМПУЛЬСИВНЫМ И СЕНЗИТИВНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ СТРАТЕГИИ ПРИНЯТИЯ:

3.1. Научить облегчать собственные переживания

Приемы:

- Контейнирование: выговориться эмоционально устойчивому собеседнику, вести дневниковые записи, использовать рисование, лепку, коллажи, поделки;
- Рисунки и письма выплескивания негатива: письма гнева, страха, беспомощности, вины.

3.2. Научить избавляться от чувства обиды

Приемы:

- «Письмо, которое вы никогда не отправите»: это письмо, адресованное обидчику, которое вы не планируете отправлять, выражающее ваши чувства, мысли и эмоции.
- «Визуализация прощения»: мысленное детальное представление ситуации прощения обидчика и освобождения от связанных с этим негативных эмоций.

3.3. Научить определять зону собственного контроля

Приемы:

- Упражнение «Круг контроля»
На листе бумаги нарисуйте большой круг. Внутри круга записывайте те ситуации, на которые вы в состоянии повлиять. Те ситуации, которые вам неподвластны, выносите за пределы круга. Распределите по этим двум зонам тревожащие вас мысли. Проанализируйте ситуацию внутри и снаружи круга.

3.4. Научить находить внутренние и внешние ресурсы

Приемы:

- Техника «Точка опоры»
Нарисовать круг и разделить его на 5-6 секторов, обозначить сегменты (например: «любовь» (вписать имена тех, кто вас любит); «уважение» (вписать имена тех, кто вас уважает); «защищенность» (вписать имена тех, кто вас защищает, с кем ты себя чувствуешь в безопасности) и т.д.)
К имеющемуся кругу дорисовываются лучи, на которых нужно указать свои качества, черты и способности, которые помогают (опорные точки).