**Программа психологической помощи семье**

**в условиях пандемии коронавируса**

**Пояснительная записка.**

 Вспышка вызываемого новым коронавирусом заболевания была зафиксирована в конце 2019 года в Центральном Китае, позднее распространилась более чем на 150 стран и была признана Всемирной организацией здравоохранения пандемией. С древнегреческого это слово переводится просто – «весь народ». Отсюда и значение: пандемия, согласно определению ВОЗ, быстрое распространение новой опасной инфекции в мировых, «всенародных» масштабах. К большому несчастью, в числе стран, где зафиксированы случаи заболевания, оказалась и Россия.

На протяжении столетий разнообразные патогены уничтожали миллионы людей. Например, в ХХ веке человечество перенесло три глобальные вспышки гриппа. Худшая из них – «испанка» - унесла жизни от 50 до 100 миллионов человек, или 3-5% от общей численности населения планеты.

Чем опасна пандемия? Прежде всего большим количеством зараженных; система здравоохранения не рассчитана на такую нагрузку.

Что такое коронавирус для человеческого восприятия? Это нечто большое и страшное, от него болеют и умирают, оно распространяется быстро и бесконтрольно. В связи с таким восприятием возникают соответствующие чувства и переживания:

- страх смерти – своей и близких;

- тревога за ближайшее и отдаленное будущее;

- попадание в детскую позицию, которой свойственны ощущения уязвимости, беспомощности, бессилия;

- обесценивание прежних идеалов и приоритетов (выход на первый план инстинктов выживания, самосохранения и пр.);

- раздражение из-за вынужденности перестраивать свои планы в связи с закрытием на карантин;

- возмущение, что некоторые люди, в т.ч.заболевшие, не предпринимают надлежащих мер предосторожности и подвергают опасности других.

 Пандемия коронавируса, в первую очередь, провоцирует сильный информационный шум, который так или иначе влияет на каждого из нас. Чтобы не скатываться в крайность паники, все возникающие чувства и переживания необходимо обозначить и признать. Данная информация направлена на то, чтобы содействовать проживанию негативных переживаний, связанных с пандемией коронавируса и связанных с ней ограничений.

 Есть известная фраза о том, что «Если мы в силах изменить психотравмирующую ситуацию, то следует изменить свое отношение к ней». В критической ситуации каждый человек обязан занять ответственную личностную позицию – осознать и принять новую, экстремальную логику жизни, текущих событий, своего места в них.

 Вопросы, на которые можно ответить, получив новые знания:

- как сохранить самообладание на фоне всеобщей паники и страха?

- как пережить потери во время кризиса, вызванного введением жестких карантинных мер?

- как компенсировать недостаток личного общения в период самоизоляции?

- как перестроиться на удаленную работу, особенно если это впервые?

- как и чем заниматься дома с детьми?

- как правильно рассказать детям о необходимости подобных мер? как помочь детям, которые боятся коронавируса?

 Информация полезна всем, кому нужна психологическая поддержка в условиях пандемии коронавируса:

- заболевшие либо их родственники;

- те, кто боится заразиться;

- те, кто сложно переживает режим самоизоляции;

- те, кто потерял работу или иной источник дохода на фоне введения жестких карантинных ограничений;

- те, у кого на фоне эпидемии коронавируса могли обостриться собственные психологические проблемы либо деструктивные тенденции в поведении.

 В основу программы положен принцип оказания экстренной психологической помощи.

**Кейс 1. Диагностика и экспресс - психологическая помощь.**

**Тестирование на уровень страхов. Тест «Чего мы боимся» В. Леви**

Вы увидите 60 утверждений. Это сводный обзор главнейших человеческих страхов. И это же – зеркало для вашей самооценки: поглядевшись в него, вы сможете определить у себя и общее «количество» страха, и его уровень в той или иной жизненной сфере, в конкретной направленности. Учитывается при этом, что есть страхи осознаваемые и есть неосознаваемые.

Пожалуйста, внимательно прочитайте все утверждения. Каждое из них может иметь к вам какое-то отношение, может быть до какой-то степени справедливым для вас. Но может быть и не так – может к вам вовсе не относиться.

Если вы согласитесь с утверждением полностью, на 100 %, поставьте в левом столбце напротив него 10 баллов – значит оно справедливо для вас вполне.

Если не согласны совсем, если к вам утверждение ни в какой степени не относится – ставьте 0.

Если согласны наполовину – ставьте 5 баллов. Если более чем наполовину – соответственно 6, 7, 8 или 9 баллов.

Если менее чем наполовину – от 4 до 1 балла.

Когда каждое утверждение получит ваш самооценочный балл, подсчитайте общую сумму баллов и обратитесь далее к следующей расшифровке результата.

Учтите, пожалуйста, что среди человеческих страхов есть и такой, который можно назвать тестобоязнью. Чтобы он оказал наименьшее влияние на ваш результат, помните, что вы заполняете этот тест исключительно для себя и в ваших интересах – максимальная объективность к себе.

Возможно, у вас есть страхи, не охватываемые этим тестом. Приплюсуйте себе за них баллы сами, если хотите.

Утверждения:

1. С утра я часто чувствую себя не вполне уверенно.

2. По большей части чувствую себя скованно, зажато, дискомфортно, стесненно.

3. При волнении у меня бывает учащенное сердцебиение, стесненное дыхание, дрожь, потливость, скованность, другие неприятные ощущения…

4. При разговоре с людьми легко смущаюсь.

5. Обычно стараюсь не рисковать.

6. Мне трудно начинать новые дела из-за опасения неудач.

7. Люди в основном не заслуживают доверия.

8. Некоторые люди действуют на меня подавляюще.

9. Волнуюсь перед экзаменами, перед публичными выступлениями, перед важными встречами… *(Если верно хотя бы одно – ставьте баллы.)*

10. Боюсь своей смерти.

11. Постоянно испытываю беспокойство за жизнь и здоровье своих близких (родителей, ребенка…).

12. Иногда на меня накатывает беспричинная тревога.

13. Иногда кажется, что вот-вот сойду с ума.

14. Мне случалось испытывать состояние бесконтрольной паники.

15. Жизнь для меня так же страшна, как и смерть.

16. Избегаю с кем-то или с чем-то связываться надолго. Избегаю положений, не имеющих запасного выхода.

17. Боюсь летать в самолетах, ездить в метро, автобусе, автомобиле, находиться в лифте… *(Если верно хотя бы одно – ставьте баллы.)*

18. Боюсь темноты, избегаю неосвещенных пространств, предпочитаю не спускаться в подвалы, пещеры.

19. Некоторые животные (пауки, змеи, тараканы, собаки, кошки…) вызывают у меня неодолимый ужас и/или отвращение. Некоторые люди тоже.

20. Боюсь разлук с близкими, любимыми, даже недолгих.

21. В полном одиночестве чувствую себя некомфортно.

22. Если возвращаюсь домой после одиннадцати вечера, всегда прошу меня встретить или проводить *(для женщин).*

23. При нахождении на улице у меня часто возникает боязнь попасть в драку, подвергнуться нападению, ограблению или насилию.

24. Когда иду с девушкой, стараюсь обходить места, где на нас могут напасть *(для мужчин).*

25. Мне случалось оставаться в бездействии, когда при мне кого-то незаслуженно избивали и унижали.

26. Неприятно вспоминать о том, что мне случалось оставлять без ответа явное хамство, грубость, агрессию.

27. Мне случалось испытывать страх перед начальником, учителем, врачом, собственными родителями, милиционером… *(Если верно хотя бы одно – ставьте баллы.)*

28. Если захожу в подъезд, а там сидит компания незнакомых мне парней, предпочитаю дождаться, пока в подъезд войдет кто-нибудь, и идти вместе с ним.

29. Не переношу вида крови, открытых ран.

30. Боюсь уколов, зубоврачебных процедур, медицинских манипуляций в ухе, глазу, других органах… *(Если верно хотя бы одно – ставьте баллы.)*

31. Мне случалось (случается) испытывать страх перед половыми контактами.

32. Чтобы снять беспокойство, начинаю больше есть, больше пить, принимать лекарства… *(Если верно хотя бы одно – ставьте баллы.)*

33. Состояние моего здоровья часто внушает мне опасения.

34. Боюсь заболеть раком, СПИДом, инфарктом, инсультом, чем-то еще… *(Если верно хотя бы одно – ставьте баллы.)*

35. Опасаюсь остаться в условиях, когда невозможна экстренная медицинская помощь.

36. Оставаясь в полном одиночестве, сплю тревожно, испытываю дискомфорт.

37. Случается, по несколько раз проверяю, закрыта ли дверь, выключен ли газ, свет, взято ли с собой нужное… *(Если верно хотя бы одно – ставьте баллы.)*

38. Чтобы все было как надо, приходится иногда совершать действия, кажущиеся другим излишними.

39. Если со мной что-то случается, я потом старательно избегаю похожих ситуаций, похожих людей и всего, что может напоминать случившееся.

40. Снятся кошмары, дурные сны. *(Иногда… часто…)*

41. Стараюсь откладывать про запас, «на черный день» деньги, провизию, вещи, материалы… *(Если верно хотя бы одно – ставьте баллы.)*

42. Тревожит перспектива остаться без средств, неохотно трачу свои деньги, даже если их у меня достаточно.

43. Испытываю сильную тревогу, когда заканчиваются запасы (денег, еды, сигарет, вина…). *(Если верно хотя бы одно – ставьте баллы.)*

44. Боюсь грозы, урагана, землетрясения, войны, воды, пожара… *(Если верно хотя бы одно – ставьте баллы.)*

45. Боюсь колдовства, порчи, сглаза, нечистой силы, гипноза… *(Если верно хотя бы одно – ставьте баллы.)*

46. Есть что-то (кто-то) в моей жизни, чего (кого) я, в отличие от других людей, боюсь, казалось бы, совершенно необоснованно, по непонятной причине. *(Любой предмет, человек, событие, существо…)*

47. Боюсь головокружения, потери равновесия, потери сознания, наркоза при операции… *(Если верно хотя бы одно – ставьте баллы.)*

48. В делах для меня мучителен выбор и риск решений – надежней задания, определенность.

49. Иногда я боюсь своих собственных мыслей.

50. Боюсь уронить себя в глазах людей, быть предметом насмешек для меня унизительно и ужасно.

51. Иногда ощущаю беспричинное или малообоснованное чувство вины или стыда.

52. Предпочитаю общаться только с хорошо знакомыми, близкими людьми.

53. Чувствую себя в полной безопасности только в одиночестве у себя дома.

54. Мне кажется, что на окружающих я произвожу в основном неблагоприятное впечатление.

55. Общения с представителями (представительницами) противоположного пола по возможности избегаю.

56. Я очень зависим (зависима) от мнения окружающих.

57. В транспорте перед своей остановкой стараюсь встать возле выхода заблаговременно.

58. Мне не нравится, когда на меня пристально смотрят.

59. Я боюсь любить или быть любимым (любимой).

60. Я боюсь бояться, боюсь состояния страха.

Бланк для записи баллов по каждому утверждению



 Общая расшифровка результатов

Прочтите далее характеристику, соответствующую вашему общему показателю. Прочтите и другие. Ваша может показаться вам и похожей, и непохожей на вас. В любом случае результат теста – не приговор, а лишь показатель на текущий момент. Всегда ли вы таковы, только в данное время или на протяжении некоей полосы своей жизни?

• 0–3 балла. Вы уникум, совершенно лишенный страха: инстинкт самосохранения у вас практически отсутствует. Это ненормально. Вам опасно жить: вся ваша жизнь сплошной неосознаваемый риск. Вы нуждаетесь в постоянной заботе, в опеке кого-то предусмотрительного.

• 4-40 баллов. Вы весьма уверенный и уравновешенный человек с низким уровнем тревожности. Не расположены ни к каким страхам, всегда смелы и, когда ваши интересы и обстоятельства требуют, способны пойти на большой риск. Чтобы испугать вас, надо очень постараться, и это будет лишь ненадолго. Вместе с тем вы хорошо чувствуете опасность и умеете на нее отвечать. Вы прирожденный лидер.

• 41-120 баллов. Вы человек довольно уверенный, со средним уровнем тревожности, с сильной психикой, но не очень устойчивой. Страх у вас возникает обычно в соответствии с реальными угрозами, но иногда может и превышать их масштаб. А когда угрозы минуют, может оставаться как следовая реакция и переноситься на ситуации, где угроз уже нет. По большей части вы это легко отслеживаете и исправляете. Но иногда скрытая неуверенность может помешать вам достичь максимума возможного. А в целом по отношению к тревоге и страху вы представляете собой завидную норму. Вы способны сами и значительно улучшить свои показатели, и помочь другим.

• 121–220 баллов. Наверное, вы производите впечатление человека достаточно уверенного. Но внутри не совсем таковы, хотя вам, может быть, так не кажется. Уровень тревожности, в общем, в норме, но в некоторых сферах и/или в некие времена выходит за ее пределы: бывают состояния мнительности и тревоги, не вполне оправданные обстоятельствами. Свое беспокойство вы можете искусно скрывать напускной беспечностью или бравадой. Иногда становитесь чересчур суетливы, а когда хотите скрыть страх от себя самих, появляется агрессивность. Подсознательные страхи ограничивают ваши достижения в тех областях, где у вас хорошие способности. Хотя таких, как вы, – большинство, вам стоило бы поработать со своим чувством страха.

• 221–350 баллов. Вы можете производить впечатление человека уравновешенного, но на самом деле расположены к страхам. Уровень тревожности в целом выше нормы. От окружающих вы это можете скрывать, но от себя скрыть не можете. Корни многих ваших недомоганий – именно в страхах. Свою жизнь вы можете строить либо по принципу наименьшего риска, либо, наоборот, по принципу наибольшего, чтобы компенсировать внутреннее избыточное присутствие страха. При реальных угрозах можете проявлять несоразмерное неистовство, а иногда – отступать. Возможны неадекватные панические реакции. На почве страхов могут возникать срывы. Желательна квалифицированная помощь.

• 351–550 баллов. Страх – господин вашей жизни, вы воспринимаете ее как сплошную угрозу. Часто не отличаете реальных угроз от мнимых; возможны неоправданные боязни – фобии, имеющие навязчивый характер. Страх побуждает вас предельно сузить границы вашего существования. Лишь иногда решаетесь выходить за пределы своих привычных ограничений и в эти моменты чувствуете, что возможна совсем иная жизнь. Это действительно так. Придется как следует собой заняться, хорошо бы с помощью умелого [психотерапевта](https://www.metod-kopilka.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fv-doc.ru%2Fmsk%2Fdocs%2Fterapevt).

• От 551. Ваша жизнь – сплошной ад боязней, страхов и ужасов. Живете в непрерывном ожидании катастрофы, жизнь и смерть для вас равно страшны. Без лечебной поддержки не обойтись.

Не относитесь к числу своих баллов фатально. Все типажные характеристики усреднены. Поэтому-то и стоит ознакомиться и с соседними, чтобы посмотреть, каковы ваши тяготения – к чему вы ближе, от чего дальше. Если вы чувствуете себя увереннее, чем вышло по тесту, то пусть так и будет. А если менее уверенно, значит вы себя недооцениваете.

 Конкретизация: виды страхов

Каждый может быть в чем-то храбрецом, а в чем-то трусишкой. У каждого есть зоны страхов и поля уверенности. По своим результатам С-теста вы можете определить их с учетом, что одни утверждения относятся к одним видам страхов, другие – к другим, а некоторые – ко многим.

Танатофобии: страхи смерти, боли, болезней: 3,12,14,29,30,31,34,35,36,47,60.

Страхи пространств: открытых, закрытых: 10, 14, 16, 17, 18, 21, 33, 35, 36, 39, 47, 53, 57.

Социофобии, социально-оценочные страхи: 2,4,8,9,27,50,52,54,55,56,58,60.

Боязнь выступлений, экзаменов, встреч: 3, 9, 27, 50, 55, 56, 60.

Агрессофобии: страхи перед агрессией: 3, 18, 22–25, 26, 28, 39, 53, 58.

Зависимостные страхи: 11, 12, 16, 20, 32, 35, 36, 41, 42, 43.

Панфобии, общебытийные страхи: 1, 11, 12, 14, 15, 19, 20, 36, 37, 38, 40, 42, 44.

Эзофобии, мистические страхи: 10, 12, 13, 14, 19, 21, 36, 37, 40, 45, 46, 49.

Фортунофобии, страхи перед судьбой: 1, 5, 6, 15, 16, 38, 40, 46, 48, 59.

Если по какому-то виду страхов большинство ваших показателей выше 5 баллов – здесь ваша «зона», ваши проблемы. Если большинство ниже 5 – это поле вашей уверенности. Определить выделяющиеся страхи можно так: подсчитать средний балл (сумма слагаемых, деленная на их количество) по каждому виду страхов. Определить среднее значение среди средних баллов страхов. Сравнить средний балл каждого страха со средним среди них, – больше (зона страха), меньше (поле уверенности).

**Ориентировочный алгоритм беседы:**

**Шаг 1.**Принять чувства и обозначить их.

**Шаг 2.**Ответить на вопрос: «Могу ли лично я повлиять на сложившуюся ситуацию? Определить «зону личной ответственности».

**Шаг 3.** Разработать «антикризисную программу» и начать двигаться в соответствии с ней: понять, что можно сделать? как и к чему приспособиться в непростых условиях? как по-новому организовать работу и быт? как не поддаться всеобщей панике?

**Рекомендации**

1. Контролировать источники, откуда вы получаете информацию. Не давайте непроверенным источникам влиять на ваше состояние, а также определите для себя оптимальное количество поступающей информации.
2. Создайте свою позицию в данном вопросе и руководствуйтесь ей в принятии дальнейших решений. Позиция – это то, как вы относитесь к ситуации и что делаете в связи с ней; она дает внутреннюю опору.
3. Выбирайте людей в своем окружении для общения о ситуации и своих переживаниях. Найдите тот круг общения, где вас поддерживают, делятся информацией, помогают пережить эмоции, подбадривают, заботятся. Воздержитесь от контактов с людьми, после общения с которыми ваше состояние ухудшается.
4. Находите адекватные способы выхода своей тревоги. Найдите то, чем можете себя отвлечь, на что можете переключить свое внимание.
5. Верните себе контроль над ситуацией. Состояние потери контроля погружает нас в детскую беспомощную позицию. Но присмотритесь: осталось достаточно много сфер, где вы можете сохранить влияние: дом, семья, обучение, отношения и пр.
6. Используйте опыт предыдущих сложных ситуаций в прошлом: все страны так или иначе переживали войны, природные катаклизмы, голод, эпидемии болезней.
7. Если все таки уровень вашей тревоги достаточно высок, чтобы заметно мешать вашей нормальной жизнедеятельности, обратитесь за помощью к психологу, не бойтесь и не стесняйтесь получить профессиональную помощь. Обратитесь к врачу: он может выписать для вас успокоительные препараты или антидепрессанты.

**Кейс 2. Занятие с элементами тренинга «Позитивное мироощущение».**

**Цель занятия**: открыть и привести в действие позитивно окрашенные реакции дна различные, в том числе стрессовые ситуации в жизни; научить и использовать резервы положительных эмоций, позитивные вербальные и невербальные формы общения в трудные моменты жизни; научить некоторым приемам саморегуляции эмоциональных состояний.

**Упражнение «Словарь хороших качеств».** Участникам предлагается назвать все эпитеты, характеризующие положительные качества личности, например, «хороший», «красивый», «радостный». К таким жизненным явлениям приложимы данные качества? Задача участников – постараться найти как можно больше объектов для применения этих синонимов.

Рефлексия: какие чувства, ассоциации, воспоминания возникают при произнесении этих слов? Как влияет этот словарь на настроение, состояние души?

**Упражнение на двигательную активность (любая подвижная игра).**

Обоснование: один из самых эффективных способов самозащиты – выведение стрессов по мышечным каналам. Как минимум, в период нервно-психического перенапряжения необходимо искать различные поводы для того, чтобы увеличить двигательную активность: бег, спорт, отказ от транспорта, подвижные игры. Кроме того, терапевтический эффект игр, например, увеличивается от присутствия в них коммуникативного компонента, тренирующего навыки взаимодействия.

**Упражнение «Неоконченные предложения».**

Первый этап: одно-два предложения пускаем по кругу, и они обрастают снежным комом других предложений.

Второй этап: несколько предложений (4-5) на листочках раздаются участникам для завершения в письменном виде.

Варианты предложений:

- Хочу поделиться своей радостью…

- Мне пришла в голову отличная мысль - …

- Мне нравится в себе, что я…

- Мне хочется доставить радость … (кому? чем?)

- Больше всего удовольствия я получаю от …

- У меня теплеет на душе, когда я…

- Мне очень помогает в жизни…

- Когда мне трудно, я утешаюсь мыслью о …

- Чтобы делать добро, я бы…

**Упражнение «Художник-оптимист».** Участники разбиваются на тройки: «художник», «зритель», «портрет». «Портрет» изображает лицом, позой, статичными жестами отрицательное эмоциональное состояние. «Художник» «исправляет» это изображение на позитивный антипод, давая словесные инструкции, например: «Уголки губ подними, разверни плечи и т.д.» «Зритель» должен отгадать первоначальное состояние и «замысел художника». Затем все меняются ролями. Обсуждается, какая роль была самой трудной и почему. Трудно ли регулировать выражение своего лица и состояния, следуя чужим указаниям? Отражается ли на внутреннем состоянии изменение «маски»?

**Упражнение «Успокойте Бирбалла».** Индийская легенда рассказывает о Бирбалле, нерадивом советнике царя Акбара, который однажды опоздал к царю на целых 3 часа – проспал. Чтобы оправдаться перед царем, Бирбал сказал, что никак не мог успокоить ребенка. Акбар не поверил, что ребенка нельзя было успокоить быстрее. Тогда Бирбал предложил царю выступить в роли утешителя, а сам «заплакал», изображая неутешное горе. Уже через час бесплодных попыток Акбар сдался и простил своего советника.

Участники тренинга выбирают «Бирбала», которого по очереди пытаются успокоить, используя различные способы: слово, прикосновение, какие-либо стимулы. Затем «Бирбала» выбирает, чье утешение было самым убедительным и эффективным.

**Упражнение «Неприятность эту мы переживем».** Выбирается какая-то неприятная ситуация, которая случается, как правило, внезапно. Необходимо потренироваться реагировать на внезапные неприятности, используя позитивные словесные формулы. Например, «Отлично, посмотрим, что можно сделать» или «Вот так ситуация…» Участники должны сами придумать варианты реакций. Конечно, эти формулировки могут звучать с интонацией досады, иронично, даже раздраженно, но здесь включается цепочка зависимости: слово – действие – состояние, перенастраивающее с переживания на поиск выхода.

**Заключительное упражнение «Комплименты».** Каждый участник должен сказать по цепочке другому какие-то позитивные слова.

**Рефлексия занятия. Прощание.**

**Простая психологическая памятка для тех, кто боится коронавирус**

Не проходит и дня, чтобы мы не слышали новой информации, касающейся пандемии. Коронавирус сейчас постоянно привлекает внимание, распространяя вокруг себя панику. Как не поддаться всеобщей тревоге и справиться с собственными страхами?

- Не преувеличивайте риск. Если ваш мозг воспринимает что-то как пугающее и неизвестное, он преувеличивает степень риска и создает ощущение, что подобное произойдет именно с вами. Принимайте адекватные меры предосторожности, не позволяйте своим эмоциями управлять вами!

- Ограничьте потребление видеоконтента, а, иными словами, поменьше реагируйте на СМИ. Если хочется получить свежую информацию, стоит обратиться к проверенным официальным источникам а не к подозрительным ресурсам соцсетей.

- Спросите себя, что именно ВЫ можете сделать в данной ситуации, как поведенчески успокоить себя. Возможно, вы ограничите число и продолжительность поездок куда-то, соберете собственную домашнюю аптечку, с которой вам будет спокойнее, будете успокаивать кого-то из еще более тревожных родственников или друзей, тем самым переключившись с собственных переживаний, а, может, запишитесь в ряды волонтеров.

- Создавайте позитивные ожидания, старайтесь не зацикливаться на страшных сводках из СМИ, фильтруйте поступающую информацию.

- Используйте опыт преодоления трудностей. В это непростое время посмотрите жизнеутверждающие фотографии и ролики в Интернете, почитайте книги о сложных ситуациях, в которых герои преодолели обстоятельства и самих себя; обратитесь к истории (ведь эпидемия коронавируса – не единственная болезнь, которую переживало население земного шара).

- Скорее всего, люди, и вы в том числе, боитесь не вируса, а смерти, которую он может за собой повлечь. Есть даже такое понятие «нозофобия» - страх заболеть и умереть. Однако в основе любого страха лежит неправильное, деструктивное мышление. Человек неосознанно привлекает к себе ситуации, которых боится. Абстрагируйтесь от негатива, попытайтесь переключить внимание на вещи, не имеющие отношение к эпидемии. Находясь дома, в вынужденно изоляции, попробуйте найти хобби или освоить новый вид деятельности, почитайте для души, порисуйте, пройдите онлайн-обучение и пр.

**Кейс 3. Психологическая помощь взрослым**

**с использованием сказкотехнологии**

**Цель:**обучение новым моделям поведения в кризисных ситуациях, повышение уверенности в себе.

**Основные задачи:**

- осмысление собственной модели поведения в кризисной ситуации;

- обучение навыкам релаксации;

- поиск новых путей разрешения личных проблем;

- обретение для себя наилучшей стратегии поведения, уверенности в себе.

**Необходимые материалы**:

- онлайн проведение – ПК или /стулья по количеству участников;

- по 3 листа бумаги формата А4 для каждого участника;

- цветные карандаши, краски, кисточки.

**Разминка. Упражнение «Мое настроение».**Ведущий предлагает участникам группы показать с помощью большого пальца правой руки, в каком настроении они пришли на занятие. Если настроение хорошее – палец поднят вверх, грустное, подавленное – опущен вниз, а если нейтральное – палец находится в горизонтальном положении.

**Введение в сказк**у. Ведущий: *«Сегодня вы познакомитесь со сказкой о Страусе, который боялся опасности, и узнаете, как он научился справляться со своими страхами».*

Жил-был Страус, который очень боялся Опасности.

Едва завидев даже маленький признак неприятности, он поспешно закрывал глаза и быстро прятал голову в песок.

Когда Опасность подходила к этому согнутому созданию, она задевала его. Иногда сильно, иногда не очень. И шла себе дальше.

Как только Страус понимал, что Опасность миновала, он поднимал голову, облегченно вздыхал и продолжал дальше жить своей растительной жизнью.

Однажды Страусу повстречался другой Страус.

- Слушай, друг, - спросил тот, - а почему ты все время прячешь голову в песок? Ведь с твоими сильными ногами от Опасности можно убежать так быстро, что она никогда тебя не догонит.

- А ведь верно, - откликнулся наш герой и стал бегать от Опасности.

«Как здорово! Зоркий взгляд, сильные ноги и никаких грубых пинков!» - однажды остановившись, подумал Страус. Он вздохнул, вспомнив свое недванее прошлое, а затем снова куда-то побежал.

Вскоре Страус встретил Орла.

- Послушай, птица, почему ты все время бегаешь от Опасности? – спросил тот. – У тебя же есть крылья! Поднимись над Опасностью, и она не доберется до тебя.

- Страусы не летают, - с сожалением ответил наш герой.

- Но у тебя есть крылья, - повторил Орел – значит, ты можешь летать. Только попробуй. Вот, смотри, как это делаю я.

И Орел взлетел высоко в небо.

- Ух ты! - восторженно воскликнул Страус и сделал робкую попытку взлететь. Крылья его не послушались. – Ну вот, так я и знал, - грустно сказал он себе и продолжил, как прежде, убегать от Опасности.

Но однажды Опасность окружила Страуса со всех сторон.

- Некуда бежать, - с грустью пробормотал он и собрался было, как прежде, спрятать голову в песок, как вдруг вспомнил слова Орла: «Ты можешь летать. Только поверь в себя!»

И Страус впервые ощутил свою внутреннюю силу. Он направил ее в крылья и … взлетел.

Итак, Страус последовал совету Орла. Он махал своими крыльями все сильнее и сильнее и вдруг почувствовал радость полета. Он забыл об Опасности и парил в небе, наслаждаясь простором и свободой.

Когда Страус посмотрел на землю, что увидел Опасность, от которой он улетал. С высоты птичьего полета она показалась ему такой маленькой, что Страус, удивившись, подумал: «Это ее я все время боялся?» Да она же совсем не страшная!»

Он спустился вниз, по-новому посмотрел на Опасность и спросил:

- Что тебе от меня надо?

- Ничего, - ответила Опасность и улыбнулась. – Я просто играла с тобой. Пока!

И она ушла искать других страусов, чтобы поиграть с ними.

- Вот оно что, - глубокомысленно произнес наш герой и снова взлетел в небо. Уж очень ему понравилось летать.

**Анализ сказки:**

1. О чем эта сказка? Чему мы можем у нее научиться?
2. Почему Страус боялся опасности?
3. Можно ли его считать по-настоящему сильной птицей?
4. Чем отличался небольшой Орел от большого Страуса? Чему он его научил?
5. Что нужно было Страусу, чтобы взлететь?
6. Почему, когда страус посмотрел Опасности в глаза и поговорил с ней, она ушла от него?
7. Что делает с человеком страх?
8. Как вы поступаете в сложных жизненных ситуациях?
9. Есть ли у вас внутренняя энергия и сила? Где в теле вы ее ощущаете?
10. Что такое «Сила духа»?

 Дополнительное задание к сказке: попробуйте нарисовать образ Опасности.

**Упражнение «Взаимодействие со страхом».** Ведущий: «Многие наши страхи и ограничения мешают нам двигаться вперед, а некоторые «заслоняют» цель, не позволяя отчетливо представить себе жалеемое будущее. Сейчас я предлагаю каждому выбрать себе партнера, который максимально может помочь вам, побывав в роли страха. Один участник в паре будет играть роль «страха», и при этом стараться удержать своего «хозяина» или заслонить ему путь вперед. Второй – взаимодействовать со своим «страхом», вырываясь от него или обходя. Во время игры можно вступать со своим страхом в диалог и узнать, что полезного этот страх может вам сообщить: от чего он вас защищает? В результате желательно, чтобы «хозяин» победил свой «страх», вырвавшись от него.

После того, как «хозяин» разберется со своим страхом – поменяйтесь ролями».

**Обучение приемам эмоциональной разрядки и мышечной релаксации.**

Ведущий: «А сейчас вы научитесь приемам расслабления, которые можно использовать в любых жизненных ситуациях.

Напрягите мышцы всего тела, рук, ног; высоко-высоко потяните плечи, доставая до ушей; сильно сожмите кулаки… А сейчас расслабьте все части тела (этот прием повторите 3-5 раз).

Еще один прием: сделайте очень глубокий вдох, самый глубокий, задержите дыхание на 10-15 секунд. Теперь выдохните весь воздух из легких и с выдохом расслабьтесь, сбросьте напряжение, возвратитесь к нормальному дыханию.

Почувствовали ли вы напряжение в груди во время вдоха? Заметили ли расслабление после выдоха? Запомните это ощущение, оцените его (прием можно повторить 4-5 раз. Вдох следует сочетать с напряжением мышц, выдох - с расслаблением).

**Рефлексия занятия. Прощание.**

**Кейс 4. Психологическая помощь болеющим детям**

**или тем, кто боится заболеть.**

**Работа со сказкой. Сказка про болячку.**

В большом городе нет места тишине и покою. Все куда-то несется, спешит, бежит. То грохочет трамвай, то сигналят водители, то ревет проезжающий мимо поток машин. Но всего этого не слышно в квартире за накрепко закрытыми окнами. Оттуда можно только наблюдать за происходящим на улице.

Никто из детей не любит болеть. Особенно весной и летом. На площадку не выйдешь, не поиграешь, не побегаешь, не покричишь, мороженого не поешь, с друзьями не общаешься. Ведь ты болен…

Ромка заболел. Голова болела, горло скребло, насморк не давал дышать. Мама лечила сыночка: давала теплый чай, сладкий лечебный сироп, полоскала горло, закапывала капельки в носик и просто была рядом, читала сказки. Но мальчик медленно поправлялся, так как сильно тосковал и сокрушался. А такое настроение не помогает быстрому выздоровлению. Ромка все думал о том, как ему не повезло. Он плакал и совсем не улыбался. Смотрел в окно и не замечал радости дня, светлого солнышка, игры ветерка с листочками.

Мама, конечно, была рядом. Поддерживала сына, рассказывала смешные истории, читала о приключениях сказочных героев, шутила. Мама хорошо знала, что смех – лучшее лекарство от любой болезни. Но Ромка все равно грустил.

Однажды, когда родители уже легли спать, случилось нечто. Мальчик не мог уснуть, все думал о своей болезни, о том, что он еще не скоро выйдет поиграть с друзьями. Мысли были какие-то печальные. Вдруг в комнате стало немного светлее. Словно из воздуха появился маленький человечек, который подошел к Ромкиной кровати. Выглядел он очаровательно, длинный темно-синий шлейф тянулся за ним, на его фоне блистали серебристые звездочки. В руке он держал длинную золотистую палочку. Вежливо и не громко незнакомец поздоровался:

- Добрый вечер, Рома. Меня зовут Болячка. Я пришел к тебе из волшебной страны Боляндии, туда попадают заболевшие дети. Хочу пригласить тебя в гости. Хочешь полететь со мной?

- Да, я хочу полететь с тобой, - ответил грустно мальчик.

Болячка взял Рому за руку и подвел к окну. За ним в ожидании стояли сани с большими белыми крыльями. Переступив через открытую форточку, оба удобно уселись в них. Это было невероятное ощущение полета по вечернему небу, теплый вечер обдувал руки и лицо. Впервые за долгое время Ромка почувствовал радость.

Летели недолго. Страна Боляндия находилась высоко в облаках. Там было несколько крупных городов, и в каждом находились детки с разными болезнями. В Горловке лежали детки с больным горлом, в Носовке – больные насморком, в Ушковцах – с больными ушками.

Болячка поведал Роме, что на Боляндию налетел сильный ветер. Детки простудились и еще больше заболели. Они никак не могли оправиться и только плакали и стонали, сто так сильно у них все болит. Никакие волшебные лекарства не помогали им выздороветь. Также Болячка рассказал, что теперь все ждут чуда или того, кто знает лекарство от всех болезней. Мальчик залетал в каждый город, чтобы поздороваться с больными детьми, и обращал внимание на то, что все они очень грустные, такие же, как он сам.

И тут Рома вспомнил, что говорила мама: «Смех – лучшее лекарство от любой болезни!» Мальчик предложил Болячке вернуться к больным детям и попытаться их рассмешить. Так и сделали. Болячка превратил Рому в клоуна. Вместе они развеселили всех веселыми рассказами, анекдотами, пением, прыганием, дурачеством. Дети и Ромка смеялись до слез. Через три дня дети выздоровели и вернулись домой. Так свершилось чудо, которого все ждали!

Наутро, проснувшись, Ромка понял, что совершенно здоров. С тех пор он был уверен, что смех – лучшее лекарство от любой болезни. И никогда об этом не забывал!

А что ты делаешь, когда болеешь?

**Вопросы к сказке:**

1. Бывает такое, что дети болеют? С тобой такое случалось? Что ты чувствуешь, когда болеешь? *(В ответе ребенок должен рассказать о своем отношении к тому времени, когда он болеет, взгляд на эту ситуацию у ребенка может быть не таким, как у взрослого).*
2. Когда ты болеешь, о чем ты думаешь, мечтаешь? (*Ребенок должен поделиться своими мыслями).*
3. Что ты делаешь, чтобы не болеть? *(В ответе ребенок может поделиться своими знаниями и своим отношением к болезни).*
4. Как ты думаешь, смех действительно может лечить? Почему? *(В ответе ребенок сможет сам попробовать проанализировать случившиеся и дать самостоятельный ответ).*

**Памятка «Как помочь детям, боящимся коронавируса»**

- Во-первых, надо проявить понимание и не отмахиваться от страхов ребенка. Далее следует узнать, в какой степени этот страх занимает его, откуда он узнал об эпидемии, ищет ли самостоятельно сведения об этом в Интернете.

- Во-вторых, разговор о страхах позволит снизить озабоченность болезнью и способствовать переключению внимания. Можно допускать разговоры о коронавирусе, но не давать им становиться навязчивыми.

- В-третьих, желательно обсуждать не только проблему, но и эмоции в целом. Нужно говорить о значимых для ребенка вещах, не сосредотачиваясь на страхах болезни и смерти.

- В-четвертых, объясните, что болезнь не всегда может нести серьезную опасность, если принять все необходимые меры для ее избегания и беречь себя.

- В-пятых, возможно, многие дети расстроены тем, что приходится сидеть дома на карантине и переживать связанные с ним ограничения: закрыты развивающие и развлекательные центры, ограничен доступ в привычные магазины. Объясните, что ограничения носят временный характер и скоро все образуется. Если ребенок скачает по родственникам и друзьям, используйте видеосвязь для общения с ним.

- В-шестых, с относительно маленькими детьми можно почитать развивающие сказки о болезнях и микробах (они есть в свободном доступе в Интернете), поскольку детям зачастую понятна именно такая подача материла. Пусть малыш нарисует злые и опасные бактерии, которых он боится, а затем вместе спрячьте и уничтожьте этот рисунок (символическое уничтожение рисунка поможет ребенку закрыть тему страхов).

*Использованы материалы Государственного бюджетного учреждения социального обслуживания Московской области Клинского центра социальной помощи семье и детям «Семья». Программа психологической помощи населению в условиях пандемии коронавируса.*