 **Мастер класс по преодолению ТЖС: осознаем проблемы и выбираем пути решения.**

17 мая – **Международный День Детского Телефона Доверия**. Во всем мире детский телефон доверия признан эффективным инструментом оказания психологической помощи детям, подросткам и их родителям Отмечается этот праздник в сложный период для детей и родителей – в преддверии весенних экзаменов. И это символично. Так как именно детский телефон доверия является вашим искренним, доброжелательным, ресурсным помощником во всех сложных ситуациях, которые случаются в жизни каждого человека.

В канун 17 мая детский телефон доверия дарит всем нашим абонентам статью-квест, прочитав которую вы овладеете навыком справляться с трудностями, но знайте, помните и всегда держите под рукой номер **8 800 2000 122**. Ведь если предложенные варианты совладания с проблемой не «ложатся» на вашу личную ситуацию, детский телефон доверия для вас по-прежнему доступен в любое время дня и года, также с соблюдением анонимности и конфиденциальности, и также абсолютно бесплатно.

**Задача статьи-квеста**: найти свою проблему и пройти по алгоритму до способов совладания с трудностями сегодняшнего дня.

**Предлагаемая тема**: Если Вашему ребенку предстоит сдача экзаменов.

**А** (для родителей) и **Б** (для детей и подростков).

**А. Если тревожитесь Вы, родитель?**

**А.1. – работа с чувствами**: Как проявляется Ваша тревога? Какие чувства Вы испытываете? Как тревога отражается на Вашем здоровье? Как Вы себе помогаете справляться с тревогой?

***(медленно, вдумчиво отвечайте на вопросы, в Ваших ответах заложены Ваши ресурсы).***

**А.2. – осознаем предмет тревоги:** Вас беспокоит сдача экзаменов ребенком?

**А.2.1.** Боитесь, что ребенок не поступит в запланированный ВУЗ?

**А.2.2.** Боитесь, что ребенок неудовлетворительный результат будет трудно переживать?

**А.2.3.** Вас беспокоит мнение окружающих при недостаточном количестве полученных баллов?

А**.3. – работа по преодолению трудной жизненной ситуации.**

**А.3. при А.2.1. Стратегии совладания – что будете делать?**

\* Подстрахуетесь разными учебными заведениями, родственными (смежными) специальностями. Эта стратегия расширяет кругозор, профессиональную ориентацию.

\* Выберете платную форму обучения. Эта стратегия даст Вам возможность научиться или экономить деньги, или зарабатывать.

\* С очного формата перейдете на заочный. Эта стратегия даст Вам понять, что можно и учиться, и работать, овладевая разными профессиями.

\* Дадите ребенку еще год на подготовку и сдачу экзаменов повторно. Эта стратегия позволит Вам добиваться желаемого во что бы то ни стало.

***(продумайте, какой вариант Вам наиболее подойдет или предложите свой).***

**А.3. при А.2.2. Стратегии совладания – что будете делать?**

**\*** Примите его результат без обвинений и криков, с пониманием и сочувствием. Эта стратегия помогает понять, что семья – это ресурсное место, где нам тепло и уютно.

\* Окажите сами своему ребенку поддержку, скажите, что Вы его очень любите, и будете рядом с ним преодолевать трудности и радоваться удачам и победам. Эта стратегия наполняет ребенка любовью и вселяет в него уверенность.

\* Обеспечите ему психологическую помощь специалиста. Эта стратегия помогает ребенку рассмотреть ситуацию с разных сторон, научиться принимать ситуацию и искать пути решения.

\* Накажите его за полученное Вами разочарование, обидитесь и престанете с ним разговаривать. Эта стратегия увеличит Ваши горести и обиды Вашего ребенка.

***(продумайте, какой вариант Вам наиболее подойдет или предложите свой)***

**А.3. при А.2.3. Стратегии совладания – что будете делать?**

**\*** Воспользуетесь механизмом психологической защиты «Рационализация»:«Не очень-то и хотелось». Эта стратегия помогает пережить неудачу. Имеет кратковременный эффект.

\* Овладеете навыком «держать лицо»: не показывать свою неудачу. Эта стратегия позволяет сохранить чувство собственного достоинства.

\* Научитесь понимать, что жить, не опираясь и не оглядываясь на чужое мнение, гораздо комфортнее. Эта стратегия дает нам право управлять своей жизнью по своему желанию.

\* Покажите окружающим, что Вы предусмотрительный человек и у Вас есть варианты на все случаи. Эта стратегия позволяет почувствовать себя уважаемым человеком.

***(продумайте, какой вариант Вам наиболее подойдет или предложите свой).***

**Б. Если тревожится ребенок?**

**Б.1. – работа с чувствами**: Как проявляется тревога у ребенка? Какие чувства он испытывает при этом? Как тревога отражается на его здоровье? Как помогаете сами себе справляться с тревогой?

***(медленно, вдумчиво отвечайте на вопросы, в Ваших ответах заложены Ваши ресурсы).***

**Б.2. – осознаем предмет тревоги:**

Б.2.1. Ребенок боится, что не поступит в запланированный ВУЗ?

Б.2.2. Ребенок боится, что разочарует родителей и учителей?

**Б.3.**  **– работа по преодолению трудной жизненной ситуации.**

**Б.3. при 2.1. Стратегии совладания – что будете делать? Смотреть пункт А.3. при А.2.1.**

**Б.3. при 2.2. Стратегии совладания – что будете делать?**

\* Понимать, что ты для своих родителей самый дорогой человек и они поддержат тебя в трудную минуту. Эта стратегия учит каждого человека как принимать помощь и поддержку, так и оказывать её.

**\*** Найти в себе мужество (силу) сказать родителям и учителям, что ты сожалеешь о случившемся и обязательно дашь им шанс гордиться тобой. Эта стратегия позволяет не унывать и стремиться к желаемому. Учись ставить цели и тщательно планировать шаги по достижению цели.

\* Позволить себе признать результат экзаменов не как трагедию, а как опыт преодоления. Эта стратегия эффективна в любой сложной ситуации, благодаря трудностям мы учимся и совершенствуемся.

\* Рассмотреть варианты снятия напряжения и восстановления жизненного тонуса. Эта стратегия позволяет мониторить свое состояние и настроение и своевременно оказывать помощь и поддержку.

 Сложности и трудности приходят в нашу жизнь с завидным постоянством, как, впрочем, и радости, и успехи. Мы, детский телефон доверия, всегда рядом с Вами, когда Вам грустно и когда Вам хорошо. Разделим печали пополам и умножим радости вдвое.

**38-03-03 Областной телефон доверия:** для взрослых – по их взрослым проблемам.

10.05.2021 г.

Начальник отдела экстренной психологической помощи

ГКУ «Центр развития и контроля качества» Н. Р. Миронова