

ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ  
«КРАЕВОЙ МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР»

Принята на заседании  
методического совета  
от « 9 » января 2023 г.  
Протокол № 1



Утверждаю  
Руководитель ГКУ КК  
«Краевой методический центр»  
Н.И. Дудий  
января 2023 г.

**ПРОГРАММА**  
**дополнительного профессионального образования**  
**«Краткосрочная психологическая помощь**  
**семье в кризисной ситуации»**  
**(повышение квалификации)**

г. Краснодар  
2023

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**программы дополнительного профессионального образования**  
**«Краткосрочная психологическая помощь семье в кризисной ситуации»**

№ п/п	Название разделов	Кол-во часов		
		Всего	Теорети- ческие занятия	Практи- ческие занятия
1	2	3	4	5
1	Общая характеристика кризиса и кризисного состояния	16	15	1
2	Краткосрочная мультимодальная психологическая помощь	18	-	18
3	Психогигиена и психопрофилактика специалистов, работающих в кризисных ситуациях	4	-	4
4	Итоговая аттестация	2	-	2
<b>ВСЕГО</b>		<b>40</b>	<b>15</b>	<b>25</b>

## Пояснительная записка

Программа рассчитана на специалистов (психологов), стремящихся более качественно и эффективно оказывать краткосрочную консультативную помощь семье в кризисных ситуациях.

**Цель:** повышение профессиональной компетентности специалистов (психологов) в области психологического консультирования.

### **Задачи:**

развивать навыки проведения диагностики кризисных состояний в семье; психологического консультирования и профессионально важные качества психолога-консультанта.

### **Методика и технология реализации**

В программу дополнительного профессионального образования «Краткосрочная психологическая помощь семье в кризисной ситуации» входят следующие разделы:

Общая характеристика кризиса и кризисного состояния -16 часов.

Краткосрочная мультимодальная психологическая помощь -18 часов.

Психогигиена и психопрофилактика специалистов, работающих в кризисных ситуациях - 4 часа.

Итоговая аттестация -2 часа.

Общий объем программы – 40 часов.

Программа составлена с учетом профессионального стандарта «Психолог в социальной сфере» и в соответствии с требованиями к содержанию программ дополнительного профессионального образования.

**Категория слушателей:** психологи организаций социального обслуживания, включенных в реестр поставщиков социальных услуг Краснодарского края, специалисты государственных учреждений, подведомственных министерству труда и социального развития Краснодарского края.

**Форма обучения:** очная.

**Режим занятий:** 5 дней в неделю по 8 часов аудиторных занятий в день. Для всех видов аудиторных занятий устанавливается академический час продолжительностью 45 мин., занятия проводятся парами.

**Состав исполнителей:** специалисты учреждения, имеющие высшее профессиональное образование, образовательный ценз указанных лиц подтверждается документами государственного образца о соответствующем уровне образования и (или) квалификации.

## Компетенции, подлежащие формированию по итогам обучения

<b>Профстандарт – Психолог в социальной сфере</b>	
Обобщенная трудовая функция – А.	
<b>Организация и предоставление психологических услуг лицам разных возрастов и социальных групп</b>	
<b>Трудовая функция – А/03.7 Оказание психологической помощи социальным группам и отдельным лицам (клиентам), попавшим в трудную жизненную ситуацию</b>	
Трудовое действие	Дескрипторы компетенций (признаки освоения)
Групповое и индивидуальное консультирование клиентов	<b>Знает и понимает:</b> Технологии, методы и формы оказания психологической помощи при нарушениях социализации; Основы психологического консультирования (виды, формы, методы)
	<b>Умеет:</b> Организовывать психологическое сопровождение клиентов, нуждающихся в психологической помощи; Оказывать психологическую поддержку клиентам для выхода из трудных жизненных ситуаций
	<b>Владеет:</b> навыками и профессионально важными качествами психолога-консультанта

**Форма контроля результатов:** аттестационное тестирование.

Итоговая аттестация осуществляется аттестационной комиссией по оценке уровня знаний слушателей. Блоки вопросов формируются, исходя из структуры учебного курса. По результатам аттестационных испытаний, включенных в итоговую аттестацию, выставляется оценка «зачтено» - положительный результат, «не зачтено» - отрицательный результат. Критерием (параметром) оценки положительного результата является показатель освоения слушателем дополнительной профессиональной программы (верные ответы на вопросы итогового тестирования) – не менее 85%.

**Материальное обеспечение курса, технические средства обучения и контроля:** стандартно оборудованная лекционная аудитория, актовый зал, компьютерный зал, компьютер-ноутбук, экран, мультимедиа проектор.

**Документ об образовании:** удостоверение о повышении квалификации.

## Содержание программы

### 1. Кризис и кризисные состояния: феноменология и диагностика

1.1-1.2. Теоретическое занятие «Краткосрочная терапия. Кризис и кризисные состояния»

Понятие краткосрочной терапии. Основные положения краткосрочной позитивной психотерапии. Приемы и методы краткосрочной терапии. Стресс. Острое стрессовое расстройство. Посттравматическое стрессовое расстройство. Кризис и кризисные состояния. Классификация кризисов.

1.3-1.4. Теоретическое занятие «Кризисы в семье: понятие и психологическая помощь»

Особенности и психологические проблемы современной семьи. Понятие о нормативных и ненормативных семейных кризисах. Психологическая помощь семье: принципы, виды, направления. Модели оказания психологической помощи семье.

1.5-1.6. Теоретическое занятие «Возрастные кризисы»  
Виды кризисов. Кризисы развития.

1.7-1.8. Теоретическое занятие «Супружеские кризисы»  
Конфликты. Измена и развод как ненормативный кризис семьи. Особенности оказания психологической помощи членам семьи.

1.9-1.10. Теоретическое занятие «Насилие в семье»  
Психологические теории насилия. Виктимология, типы жертв и виды виктимности. Формирование виктимности. Психологические последствия насилия у детей и взрослых.

1.11-1.12. Теоретическое занятие «Помощь семье в ситуации горя и утраты»

Психологическое сопровождение семьи в процессе горевания. Консультирование членов семьи, переживающих утрату. Нормальное и патологическое горе.

1.15-1.16. Теоретическое занятие «Особенности психологическое сопровождение в период кризиса»

Принципы кризисной интервенции. Алгоритм работы при кризисах. Поиск и активация личностных и семейных ресурсов.

1.13-1.14. Практическое занятие «Диагностические методы работы с кризисными состояниями»

Диагностика индивидуального и семейного копинга-стресса. Семейная социограмма.

## **2. Краткосрочная мультимодальная психологическая помощь**

2.1-2.2. Практическое занятие «Арттерапевтические методы при работе с кризисными состояниями»

Упражнения «Линии конфликта», «Мое безопасное место».

2.3-2.4. Практическое занятие «Арттерапевтические методы при работе с кризисными состояниями»

Методики «Раскрашивание мандал». Упражнение «Прокладывая путь».

2.5-2.6. Практическое занятие «Техники телесно-ориентированной терапии при кризисной интервенции»

Работа с телом: методы заземления, центрирования, опоры.

2.7-2.8. Практическое занятие «Техники телесно-ориентированной терапии при кризисной интервенции»

Упражнения: «Водоросль», «Магнит», «Распределение веса», «Корни», «Мои стопы», «Змея», «Ось».

2.9-2.10. Практическое занятие «НЛП при кризисе»

Методика «Шестишагового рефрейминга». Упражнения «Взгляд из будущего», «Визуальное сжатие», «Интеграция эмоций».

2.11-2.12. Практическое занятие «НЛП при кризисе»

Упражнения «Круг эмоций», «Отказ», «Рассказ о ситуации с тремя эмоциями».

2.13-2.14. Практическое занятие «Техники когнитивно-поведенческой терапии при кризисе»

Методика «Дневник чувств». Техника на снятие тревожности «Пять пальцев», «Антистресс».

2.15-2.16. Практическое занятие «Техники когнитивно-поведенческой терапии при кризисе»

Методика «Невозмутимый друг», Противотревожная техника «Маятник».

2.17-2.18. Практическое занятие «Краткосрочная позитивная психотерапия»

Разбор кейсов, отработка навыков краткосрочного психологического консультирования.

### **3. Психогигиена и психопрофилактика специалистов, работающих в кризисных ситуациях**

3.1-3.2. Практическое занятие «Тренинг профилактики профессионального стресса»

3.3 -3.4. Практическое занятие «Тренинг профилактики профессионального стресса»

### **4. Итоговая аттестация**

4.1-4.2. Практическое занятие «Самостоятельная работа слушателей по подготовке к аттестационному тестированию. Аттестационное тестирование»

## Список литературы

1. Абульханова-Славская К. А. Стратегия жизни. – М.: Мысль, 1991.
2. Амбрумова А. Г. Диагностика суицидального поведения: методические рекомендации / А. Г. Амбрумова, В. А. Тихоненко. – М., 1980. – 48 с.
3. Амбрумова А. Г. Неотложная психотерапевтическая помощь в суицидологической практике: методические рекомендации / А. Г. Амбрумова, А. М. Полеев. – М., 1986.
4. Ассаджиоли Р. Самореализация и психологические потрясения // Духовный кризис. — М., 1995.
5. Баева И. А. Психологическая безопасность в образовании: монография. – СПб., 2002.
6. Бурмистрова Е. В. Психологическая помощь в кризисных ситуациях (предупреждение кризисных ситуаций в образовательной среде): методические рекомендации для специалистов системы образования. – М., 2006.
7. Василюк Ф. Е. Психология переживания. – М., 1984.
8. Гроф С., Гроф К. Помощь при духовном кризисе / Духовный кризис. — М., 1995.
9. Дивицына Н. Ф. Социальная работа с детьми группы риска. – М., 2008. – С. 352.
10. Елисеева И. Н. Профессиональное здоровье. Синдром выгорания и его профилактика: методические рекомендации. – М., 2006.
11. Кабаченко Т. С. Методы воздействия и психология безопасности. – М.: Аспект Пресс, 2003. – 284 с.
12. Карпинский К. В. Психология жизненного пути личности: учеб. пособие. – Гродно: ГрГУ, 2012.
13. Кекелидзе З. И. Введение в психиатрию чрезвычайных ситуаций // Медицинская и судебная психология: учеб. пособие. – М., 2005.
14. Козлов В.В. Духовное сердце трансформации / Творчество воли. Под ред. В.В. Козлова. — М., 1997.
15. Колодей К. Моббинг. Психотеррор на рабочем месте и методы его преодоления / пер. с нем. Е. И. Высочиновой. – Харьков: Гуманитарный центр, 2007.
16. Кондрашенко В. Т. Девиантное поведение у подростков: социально-психологические и психиатрические аспекты. – Мн: Беларусь, 1988. – 207 с.
17. Лабезная Е. О. Синдром посттравматических стрессовых ситуаций / Е. О. Лабезная, Н. В. Тарабрина. – СПб., 2001.
18. Логинова Н. А. Развитие личности и ее жизненный путь // Психология личности в трудах отечественных психологов. – СПб.: Питер, 2012. – С. 238.
19. Малкина-Пых И. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. – М.: Эксмо, 2005. – 960 с.
20. Миллер Л. В. Психологическая помощь в кризисных ситуациях: границы профессиональной компетенции специалистов системы образования //



Психологическая наука и образование. – 2013. – № 1. – Режим доступа: <http://psyedu.ru/journal/2013/1/Miller.phtml>. – Загл. с экрана.

21. Назлоян Г.М. Концептуальная психотерапия: портретный метод. — М.: ПЕР СЭ, 2002.
22. Пергаменщик Л. А. Кризисная психология: учебное пособие. – Мн: Высшая школа, 2004. – 288 с.
23. Пергаменщик Л.А. Кризисная психология. Курс лекций. — Минск, 2003.
24. Петровский А. В. Человек над ситуацией. – М.: Смысл, 2010. – 547 с.
25. Посттравматическое стрессовое расстройство. Диагностика и реабилитация. Ч. 1 / сост.: Т. Ю. Матафонова, М. В. Павлова, К. В. Засыпкина. – М., 2009.
26. Профилактика суицидальных происшествий в системе МЧС России: методические рекомендации / И. Н. Елисеева [и др.]; под общей редакцией Ю. С. Шойгу. – М., 2009.
27. Психология экстремальных ситуаций для спасателей и пожарных / под общей ред. Ю. С. Шойгу. – М.: Смысл, 2007. – 319 с.
28. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. — М.: Прогресс, 1994.
29. Ромек В. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / В. Г. Ромек, В. А. Конторович, Е. И. Крукович. – СПб.: Речь, 2004. – 256 с.
30. Руланн Э. Как остановить травлю в школе. – М.: Генезис, 2012.
31. Сироткина И. Е. Психопатология и политика: становление идей и практики психогигиены в России // Вопросы истории естествознания и техники. – 2000. – № 1. – С. 154–177.
32. Старшенбаум Г. В. Суицидология и кризисная психотерапия. – М.: Когито-Центр, 2005. – 376 с.
33. Федунина Н. Ю. Экстренная психологическая помощь. Законы жанра // Московский психотерапевтический журнал. – 2006. – № 4. – С. 6–25.
34. Филиппова М. В. Культурно-этническая принадлежность как фактор регуляции поведения пострадавших в чрезвычайных ситуациях // Вестник Моск. ун-та. Сер. 14. Психология. – 2015. – № 2. – С. 128–133.
35. Франкл В. Психотерапия на практике. — СПб.: Ювента, 1999.
36. Хорни К. Невротическая личность нашего времени; Самоанализ. — М.: Прогресс, 1993.
37. Хэмбли. Г. Телефонная помощь. Руководство для тех, кто желает помогать по телефону / пер. Ю. Донец; ред. А. М. Моховиков. – Одесса, 1993.
38. Шнейдман Э. С. Душа самоубийцы: пер. с англ. – М.: Смысл, 2001. – 315 с.
39. Шойгу Ю. С. Культурно-специфические и культурнонеспецифические реакции пострадавших в чрезвычайных ситуациях /

40. Шойгу Ю. С. Система сохранения психического здоровья в чрезвычайной ситуации // Материалы Междунар. науч.-практ. конф. «Психологические последствия радиационных аварий и других чрезвычайных ситуаций». – М.: Квадратон, 2015. – С. 96–101.

41. Экстренная психологическая помощь: практическое пособие / под общ. ред. Ю. С. Шойгу. – М.: Объед. ред. МЧС России, 2012.

42. Этический кодекс психолога / Российское психологическое общество. – Режим доступа: <http://psyrus.ru/rpo/documentation/>

43. Ю. С. Шойгу, М. В. Павлова // Вестн. С.-Петербур. ун-та. Сер. 12. Психология. Социология. Педагогика. – 2010. – № 1. – С. 300–306.

44. Юнг К.Г. Собрание сочинений. Конфликты детской души. — М.: Канон, 1994.