

Как построить индивидуальную программу антикризисного поведения



**Подготовила
педагог-психолог
Э.В. Штырлова**

**г. Самара
2020**



Коронавирус Крушение Кризис

Кризис (др.-греч. κρίσις – решение, поворотный пункт) – перелом, переворот, возможность; состояние, требующее активных динамических изменений.

- ✓ Экономический (финансовый) кризис
- ✓ Экологический кризис
- ✓ Социально-демографический кризис
- ✓ Психологический кризис
- ✓ ...



Что делать?

Как пережить эту ситуацию?

В чем искать опору?

Благотворительный фонд «Радость»



Семья – естественная, мощная и эффективная система психологической поддержки для каждого.





Родитель для ребенка – самая важная фигура, источник бесконечной уверенности в стабильности, силе и защите.



Сегодня у каждого родителя есть возможность вырастить стойкое поколение детей.

Только приняв ответственность — за свою семью — на себя, можно вырастить ответственных, с активной жизненной позицией детей, на которых можно рассчитывать в будущем.



Руководство к действию:

1. Решайте только свои проблемы, проблемы своих детей и своей семьи.
2. Кто виноват? – Что делать!
3. Стройте благоприятные, позитивные перспективы для себя лично и для своих близких.
4. Будьте толерантны к кризису и к возможной нестабильности.
5. Антикризисная программа реагирования: *Я найду выход!*



На свете есть много привлекательных, но при этом лишних вещей. Радость не из их числа.

Чед-Менг Тан

- **Смыслы и ценности**



- Переменка



- Взгляд оптимиста

- ✓ Притча



- ✓ Дневник благодарности: *Я благодарен за ...*



✓ Старые песни о главном

*– Что происходит на свете? – Да просто весна.
– Просто весна, полагаете вы? – Полагаю.
– Как бы не так! Нас с утра и до ночи пугают
Чем-то ужасным, лишая покоя и сна...*

*Что же со всем этим будет? – Да будет апрель.
– Будет апрель, вы считаете? – Да, я считаю!
С добрыми сказками каждый свой день сочетаю,
И ни к чему мне пустой суеты канитель.*

*– Что же за всем этим следует? – Следует? – жить!
Шить сарафаны, украсить улыбками лица!
– Вы полагаете, в радости страх растворится?
– Я полагаю, со страхом не стОит дружить.*

*Вы посмотрите: Земля продолжает кружить!
Значит, весной полагается так же влюбляться,
Видеть прекрасное, верить, мечтать, удивляться,
Что-то волшебное в жизни своей совершить!*



• Выразительный комплимент

- ✓ *Ты очень талантливый*
- ✓ *Ты прекрасный слушатель*
- ✓ *Ты делаешь лучшие в мире сэндвичи*
- ✓ *Ты так заразительно смеешься*
- ✓ *Без тебя моя жизнь была бы скучнее*



• 20-секундное объятие

- ✓ меняется гормональный фон
- ✓ снижаются давление и пульс
- ✓ повышается настроение
- ✓ растет уровень окситоцина, гормона социальных связей



• Киномагия

Фильмы о животных

- ✓ Два брата (2004)
- ✓ Медведь (1988)
- ✓ Фаворит (2003)
- ✓ Хатико (2009)
- ✓ Чемпион (2010)



Фильмы для подростков

- ✓ Виноваты звезды (2014)
- ✓ Лак для волос (2007)
- ✓ Пышка (2018)



Фильмы о ценности семьи

- ✓ Капитан Фантастик (2016)
- ✓ Мы купили зоопарк (2012)
- ✓ Невероятное путешествие мистера Спивета (2013)
- ✓ Тайна Коко, м/ф (2017)
- ✓ Чудо (2017)



- Станьте лучшей версией себя



*В нашу жизнь приходит радость,
когда у нас есть чем заняться;
есть кого любить;
и есть на что надеяться.*

Виктор Франкл

