

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

«Психологическая поддержка в кризисных ситуациях»

Цель - сформировать у студентов представление различных кризисных ситуациях в жизни человека. Предоставить информацию и сформировать понимание способов оказания психологической помощи при различных видах кризисных ситуаций. Предоставить информацию и дать конкретные приемы помощи и самопомощи в тяжелых жизненных ситуациях.

Задачи реализации программы:

1. Предоставить слушателям систему знаний об основных причинах наступления кризиса в жизни человека.
2. Предоставить информацию о влиянии предыдущего жизненного опыта на реакцию человека в момент наступления кризисного события.
3. Предоставить информацию об основных методах поддержки в кризисных ситуациях.

Категория слушателей – учителя и психологи образовательных учреждений.

Количество часов: 72 часа.

Форма обучения: очно-заочная.

Режим занятий: с отрывом от работы – 6 - 8 часов в день.

Оборудование для занятий: компьютер, мультимедийный проектор, периферийное оборудование.

№ п/ п	Наименование дисциплин и тем	Все го часов	В том числе				Контрольные мероприятия	Форма контроля
			Лекции и интерактивные занятия	Консультации	Самостоятельная работа	Контроль		
1.	Психология кризиса	16	8	2	6			
1.1	Возраст, как причина возможного психологического кризиса		2					
1.2	Утрата, как причина психологического кризиса. Виды утрат		2		2			
1.3	Травма, как причина психологического кризиса.		4	2	4			

	Виды травмирующих событий							
2.	Понятие психической травмы	28	14	4	10			
2.1	Последствия травмирующих событий. Этапы реакции на травму		4	2	2			
2.2	Факторы, влияющие на последствия травмы.		4		2			
2.3	ПТСР		4		4			
2.4	Другие психологические последствия психологической травмы		2	2	2			
3.	Психологическая помощь	24	14	4	6			
3.1	Конструктивные и деструктивные способы выхода из кризиса		6		4			
3.2	Психологическая помощь на разных этапах развития травмы		4	2	4			
3.3	Методы поддержки на отдаленных этапах развития психологической травмы. Помощь помогающим		4	2				
							4	Зачет
	Итого:	72	36	10	22		4	

2.2. Учебная программа

№ п/п	Наименование дисциплин и тем	Виды учебных занятий, учебных работ	Содержание
1.	Психология кризиса		
1.1	Возраст, как причина возможного психологического кризиса	Лекция (2 часа)	Общая характеристика возрастных кризисов. Кризисы детского возраста. Подростковый кризис. Кризис середины жизни. Кризис пожилого возраста.
1.2	Утрата, как причина психологического кризиса. Виды утрат	Лекция (2 часа)	Потеря близкого человека. Семейные кризисы и развод как утрата семьи. Болезнь как потеря здоровья. Потеря работы, или профессиональный кризис.
		Практика (2 часа)	Особенности психологической помощи в ситуациях возрастного кризиса. Психологическая помощь в ситуации утраты.
1.3	Травма, как причина психологического кризиса. Виды травмирующих событий	Лекция (4 часа)	Катастрофы и чрезвычайные ситуации. Война как источник травмы. Насилие как причина психологической травмы. Сексуальное насилие как причина серьезного жизненного кризиса.
		Консультация (2 часа)	Последствия пережитого насилия
		Практика (4 часа)	Психологическая помощь в острой критической ситуации
2.	Понятие психической травмы		
2.1	Последствия травмирующих событий. Этапы реакции на травму	Лекция (4 часа)	Ближайшие последствия травмирующего события. Отдаленные последствия травмирующего события. Деадаптация, социальная адаптация к новой ситуации, проблемы реадаптации
		Консультация (2 часа)	Этапы реакции после кратковременного и длительного травмирующего события
		Практика (2 часа)	Последствия для окружающих – методы взаимодействия окружающих с человеком, пережившим травму
2.2	Факторы, влияющие на последствия травмы.	Лекция (4 часа)	Факторы до события. Факторы во время события. Факторы после события.
		Практика (2 часа)	Возрастные особенности реакции на травму. Реакции детей на смерть близких
2.3	ПТСР	Лекция (4 часа)	Острая реакция на стресс. Длительный стресс и его последствия. Симптомы ПТСР.
		Практика (4 часа)	Кризисная поддержка в остром периоде
2.4	Другие психологические последствия психологической травмы	Лекция (2 часа)	Суицидоопасные реакции дезадаптации. Невротические реакции. Психопатические реакции.
		Консультация (2 часа)	Методы выявления риска суицида
		Практика (2 часа)	Методы работы с психогенной депрессией
3.	Психологическая		

	ПОМОЩЬ		
3.1	Конструктивные и деструктивные способы выхода из кризиса	Лекция (4 часа)	Суицид как деструктивный способ выхода из кризиса. Алкоголизм и другие зависимости как деструктивные способы совладания с кризисом.
		Практика (2 часа)	Конструктивный способ выхода из кризиса
3.2	Психологическая помощь на разных этапах развития травмы	Лекция (4 часа)	Особенности психологической помощи на разных этапах развития травмы. Основные приемы помощи
		Консультация (2 часа)	Методы ведения диалога в острый период.
		Практика (4 часа)	Психологическая работа по дезактуализации травматических переживаний и построению новых смыслов
3.3	Методы поддержки на отдаленных этапах развития психологической травмы. Помощь помогающим	Лекция (4 часа)	Основные методы психологической поддержки на отдаленных этапах развития психологической травмы.
		Консультация (2 часа)	Эмоциональное выгорание помогающих. Методы самопомощи.
	Итоговая аттестация		Зачет
	Итого:		

3.2. Итоговая аттестация:

Итоговая аттестация проходит в форме зачета. Зачет осуществляется на основании результатов собеседования: ответ на теоретический вопрос.

1.2.1. Оценочные материалы (вопросы к зачету):

2. Опишите типичные возрастные кризисы.
3. Что такое «нормативные» и «ненормативные» кризисы.
4. Типы психологических реакций на ситуации психологического насилия.
5. Типы психологических реакций на ситуации физического насилия.
6. Типы психологических реакций на ситуации сексуального насилия.
7. Причины психологических травм.
8. Типы острой реакции на психологическую травму.
9. Типы реакции на длительную психологическую травму.
10. Психологические реакции на травму утраты.
11. Отдаленные последствия различных видов травм.
12. Деструктивные виды выхода из кризиса.
13. Конструктивные виды выхода из кризиса.
14. Психологическая помощь в остром периоде кризиса.
15. Психологическая поддержка в отдаленном периоде кризиса.

4.1. Учебно-методическое обеспечение и информационное обеспечение программы.

Основная литература:

1. Волкан, В. Жизнь после утраты. Психология горевания. / В. Волкан, Э. Зинтл ; пер.с англ. — 2-е стереотип, изд. — Москва : Когито-Центр, 2014. — 160 с.
2. Гнездилов, А. В. Психология и психотерапия потерь : пособие по паллиативной медицине для врачей, психологов и всех интересующихся проблемой. — Санкт-Петербург : Издательство «Речь», 2002. — 162 с.
3. Малкина-Пых, И. Г. Психологическая помощь близким / И. Г. Малкина- Пых. — Москва : Эксмо, 2009. — 192 с.
4. Моуди, Р. Жизнь после утраты. Как справиться с несчастьем и обрести надежду / Р. Моуди, Д. Аркэнджел. — Киев; Москва : София, 2003. — 288 с.
5. Осипова А.А. Справочник психолога по работе в кризисных ситуациях /А.А. Осипова. – Изд. 2-е. – Ростов н/Д : Феникс, 2006. – 315 с.
6. Пергаменщик, Л. А. Кризисная психология : учебное пособие / Л. А. Пергаменщик. — Минск : Вышэйшая школа, 2004. — 288 с.