

# Работа психолога с кризисными состояниями



педагог-психолог Шейнина О.А.,  
МБУ «Центр психолого-педагогической,  
медицинской и социальной помощи»

Тамбов -2023

## Основные понятия.

**Кризисная ситуация** - это ситуация, когда человек сталкивается с препятствием в реализации важных жизненных целей и не может справиться с этой ситуацией с помощью привычных средств.

**Кризисное событие** – это такое значимое для субъекта изменение в окружающей действительности (внутренней и внешней), которое приводит к невозможности реализации его жизненно важных процессов.

**Травма – камень, брошенный в воду.**

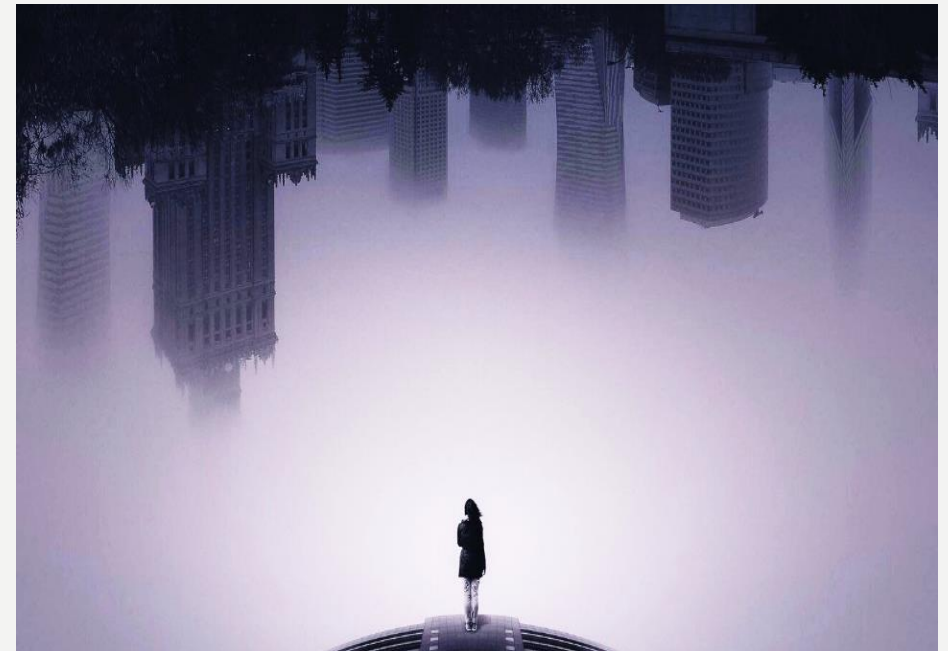
*(Когда бросаешь камень в воду, по воде идут круги).*

**Кризисное вмешательство** - экстренная психологическая помощь пострадавшим, способствующая их возвращению к адаптивному уровню функционирования, а также предотвращению или смягчению возможного негативного влияния психологической травмы.

### Структура кризисной психологической помощи включает:

- человека, нуждающегося в кризисной помощи;
- профессионала, способного оказать такую помощь;
- договоренностей между ними об осуществлении (получении) такой помощи.

Кризисы внешнего локуса:	Ситуационный (травма, пожар и т.п.) Кризис перемен (неж.беременность, переезд.) Депривационный кризис (утраты (горе), развод) Интеграционный кризис (позитивными изменения)
Кризисы внутреннего локуса:	Кризисы развития Болезнь как кризис Кризис отношений Кризисные состояния души Экзистенциальные кризисы (поиск смысла жизни, одиночество) Морально-этические кризисы





*«Самые лучшие специалисты по преодолению кризиса, помогая другим, никогда не следуют жестким правилам.*

*Оказание помощи в кризисе всегда напоминает странствование по незнакомой территории, каждый раз вы обнаруживаете, что двигаетесь по новому пути.*

*Поэтому здесь имеет смысл говорить не о некоем алгоритме действия, а об основных принципах и подходах, которые позволят выбрать образ действий в конкретной ситуации»*

*(Г.Перри. В. Каган.)*

### **Аспекты кризиса:**

- Кризис имеет чёткое датирование, фиксацию в пространстве и времени.
- Кризис ограничен во времени 2-мя - 6-ю неделями. Безотлагателен.

### **Кризис всегда имеет причины:**

- Кризис может являться результатом длительно развивающегося процесса или внезапного действия одного либо нескольких факторов.
- Кризис может возникнуть, как в ответ на катастрофу, так и на незначительное событие (по типу "последней капли").
- Кризис вызывает сильнейшие эмоции у человека, в обычной жизни не происходящие, и требует адаптации, вызывает напряжение всех адаптивных сил. Эмоциональные переживания могут быть разных знаков.
- Кризис разделяет жизнь на до и после.

#### **С другой стороны, им противостоят факторы личности:**

- осознанность, внутренняя устойчивость, адаптивность,
- интегрированность в социум, количество и качество социальных связей

На этих двух посылах, психолог-практик и строит свою работу с клиентом в оказании ему помощи при переживании кризисных состояний, поскольку **развившийся кризис характеризуется:**

- Наличием стрессора.
- Сужением сознания, искажением восприятия.
- Отказом адаптивных механизмов.
- Отказом систем внешней поддержки.

## Работа с кризисным клиентом (пациентом) должна подчиняться следующим основным правилам:

1. Постепенное завоевание доверия пациента с учетом того, что у него наблюдается утрата доверия к миру.
2. Повышенная чувствительность к процессам пациента.
3. Создание надежного окружения для пациента во время проведения психотерапии.
4. Адекватное исполнение ритуалов, которые способствуют удовлетворению потребности в безопасности пациента.
5. До начала психотерапии уменьшение дозы медикаментозного лечения или его отмена для проявления успеха психотерапевтического воздействия.
6. Исключение возможных источников опасности в реальной жизни пациента.



Фундаментальное **правило** в работе с кризисным переживанием (особенно в работе с ПТСР) – **принимать тот темп работы и самораскрытия пациента, который он сам предлагает.**

В работе с кризисами возможны два вида психологической помощи:  
*кризисное консультирование и кризисная психотерапия.*

РАБОТА С КРИЗИСНОЙ СИТУАЦИЕЙ			
Виды психологической помощи	Состояние клиента на момент обращения	Временной промежуток работы	Тактики
<b>кризисное консультирование</b>	трансформации подконтрольны человеку, он в силах самостоятельно справиться с ситуацией	недолгосрочный	чаще всего основывается на информировании.
<b>кризисная психотерапия</b>	негативные изменения приобретают длительный, затяжной характер и оказываются вне зоны самостоятельного контроля клиента	долгосрочный	включает работу с состоянием обратившегося, оценкой психической динамики его состояния на протяжении всех встреч.



*Способность признавать у себя сильные чувства, несущие разрушающий характер — это центральное звено в преодолении кризиса.*



# КРИЗИСНОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ

## Метод кризисной интервенции

**Цель** – достижение лучшей адаптации, баланса – предотвращение катастрофы. Развитие – в перспективе.

Психолог-консультант оценивает сохранность/поражённость систем адаптации клиента, интегрированность в социум, количество и качество связей человека, способствует их восстановлению, укреплению, с тем, чтобы человек вышел из тоннельного состояния сознания, расширил его, чтобы было легче пережить давление обстоятельств в текущий момент времени и в ближайшей перспективе.

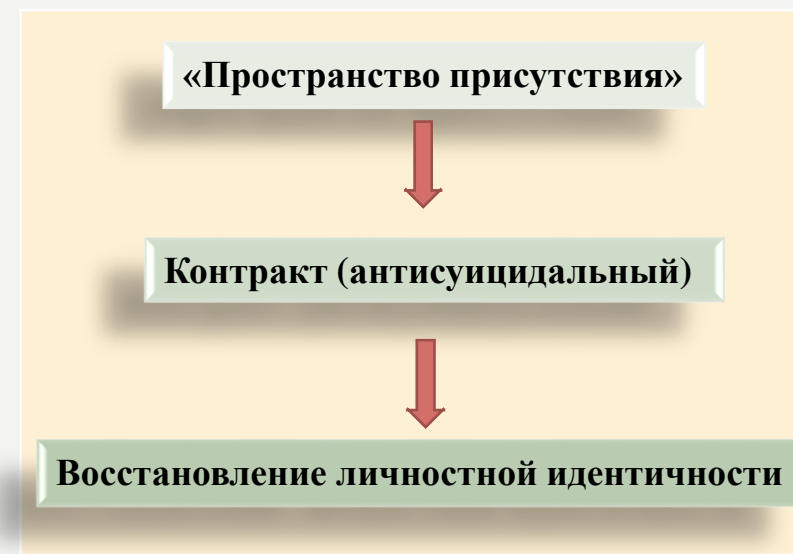
**Метод кризисной интервенции** (работа в первую очередь с интенсивными чувствами и актуальными проблемами) всегда привязан к текущей ситуации и актуальному психо-эмоциональному состоянию человека. Состояние довольно изменчиво, и его изменчивость связана с разными факторами.

- необходимо прояснить и оценить степень безопасности текущей ситуации для человека
- важно оценить способность человека к продуктивности, конструктивной активности, деятельности.



### Некоторые психотехники работы с кризисом:

1. Ситуация должна контролироваться.
2. Способствовать признанию испытываемых чувств.
3. Необходимо позаботиться о теле.
4. Вместе проанализировать убеждения клиента.
5. Информирование.
6. Метафора (метод аналогий).
7. Установление логических взаимосвязей.
8. Проведение логического обоснования.
9. Конкретное пожелание.
10. Парадоксальная инструкция.
11. Помощь в отреагировании неконструктивных эмоций.
12. Релаксации.
13. Трансформация личной истории.
14. Целеустройство.



Помощь при кризисе центрирована на текущей проблеме и актуальном состоянии, а не на личности человека.

Кризисная интервенция направлена на то, чтобы сделать возможной работу над проблемой, но не обязательно решить её.

**Этапы** психологической работы с человеком, переживающим кризис:

- Поддержка. Никакого анамнеза, конфронтации, самораскрытия!
- Интервенция.
- Повышение уровня адаптации.
- Восстановление личностной идентичности.



**Стадии работы с кризисом:**

- Сбор информации о текущей проблеме, идеях о возможных реалистичных целях и ресурсах клиента.
- Формулирование и переформулирование проблемы.
- Альтернативы и решения.



**Метод кризисной интервенции характеризуется:**

- направленностью работы на выражение сильных эмоций,
- уменьшением смятения благодаря процессу повторения,
- открытием доступа к исследованию острых проблем,
- формированием понимания текущих проблем для поддержки клиента,
- созданием фундамента для принятия людьми пережитого опыта.

Кризис может завершиться на любой из трёх стадий (нормальной адаптации, мобилизации и критичной), если:

- исчезнет опасность,
- обнаружится решение.

## Начало работы.

**Техники, которые мы можем применять в работе с кризисом.**

1. Техника «Зеркало». Сядем в ту же позу под углом 45 градусов (не напротив).
2. Если человек говорит громко и быстро, жестикулирует, мы также жестикулируем.
3. Мы используем те же каналы, которые у него задействованы для передачи боли и отчаяния.

**Использование соответствующего канала взаимодействия с миром.**

**(Работа с образами).**

Специалист по кризисному вмешательству: *«Как Вы себя ощущаете?»*

Жертва: *«Я улитка».*

Специалист по кризисному вмешательству: *«Да, неприятно быть улиткой, но и (все-таки) улитка может себя защитить».* (Я понимаю тебя, тебе плохо, тебе трудно, но обращаю внимание, что есть плюсы, она умеет себя защитить.) Ключевое слово в диалоге «и все-таки». Мы подключаемся через канал «воображение». Сравнив себя с улиткой, человек использует «воображение», и спасатель должен использовать этот же канал.

### **Восстановление прерванного канала**

Женщина сидит в машине и кричит: *«За что!?»*. Она ищет объяснения, пытается найти логику случившегося. Но ей не надо объяснять причину происшедшего (автомобильная катастрофа и смерть близкого).

Спасатель: *«Как Ваше имя?»*. Можно взять ее за руку и начинать пожимать.

Спросить: *«Вы чувствуете мою руку? Кому вы хотите позвонить?»*.

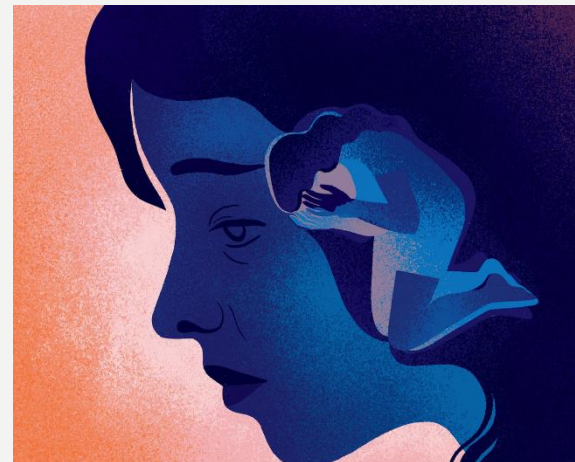
Восстановление ощущений, следом идет когнитивное восстановление.

### **Рефрейминг**

Создаем новые рамки для жизни. Спасатель не смог спасти. Он винит себя.

Магическое словосочетание: *«В данный момент тебе именно так и кажется, но я думаю, что твое поведение было вполне разумным и **осторожным**. Просто твое тело отреагировало быстрее, интенсивнее, чем разум».*

Слово «осторожно» заменяет понятие «трус», которым он определяет свое поведение. Не спорить с ним, когда он называет себя трусом, а уточнить, что это было осторожное поведение, которое направлялось не разумом, а телом, которое быстрее разума.





# КРИЗИСНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ

## Алгоритм работы.

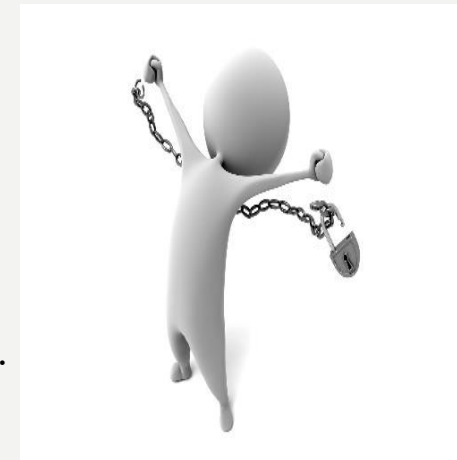
Условно принято выделять **три части в работе с кризисными состояниями:**

- I — проработка основных чувств и измерение интенсивности стресса;
- II — детальное обсуждение симптомов и обеспечение чувства защищенности и поддержки;
- III — мобилизация ресурсов, обеспечение информацией и формирование планов на будущее.



## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ДЕБРИФИНГ :

- 1) вводная фаза;
- 2) фаза описания фактов; (что произошло?)
- 3) фаза описания мыслей; (какие мысли?)
- 4) фаза описания переживаний; (какие чувства?)
- 5) фаза описания симптомов; (реакция?)
- 6) фаза завершения; (формирование собственной стратегии).
- 7) фаза реадaptации. (планы на будущее, стратегии преодоления).



Важно дать возможность пострадавшему пережить сложные чувства, возникшие в кризисной ситуации.

Данный этап работы может проводиться как в индивидуальном, так и в групповом формате. Индивидуальный формат позволяет создать более безопасную среду, тогда как в групповом формате пострадавший может получить больше поддержки и увидеть, что он не одинок.

# Эффективные методы совладания со стрессом.

В 90-х годах 20 века израильский профессор Мули Лаад разработал модель психологической адаптации человека после сильного стресса - BASIC Ph.

В ее основе шесть каналов, которые помогают выйти из кризисной ситуации:



- 1. Вера (Belief and values)** *(связан с верой в Господа, высшие силы, верой в другого или даже верой в самого себя и свои убеждения).*
- 2. Эмоции (Affect and emotion)** *(связан с осознанием собственных чувств и их называние, а также с выражением эмоций через общение, обмен, танцы, живопись, скульптуру, музыку и т.д.).*
- 3. Общение (Social)** *(общение с другими людьми (друзьями, членами семьи, специалистами)).*
- 4. Воображение (Imagination)** *(связан с творчеством, позволяет ждать, мечтать, быть интуитивным, гибким, изменяться, искать решения).*
- 5. Рассудительность (Cognition and thought)** *(Когниции, убеждения, рассудительность) (способность рассуждать логически, оценивать риски, учиться новым вещам, планировать. Когнитивные стратегии включают сбор информации, решение проблем, самоориентацию, внутренний разговор, составление списков действий и предпочтений).*
- 6. Физическая активность (Physiology and activities)** *(связан с физическими, телесными методами борьбы со стрессом. Этот стиль включает релаксацию, упражнения и физическую деятельность вообще).*

Комбинация вышеописанных элементов составляет стиль «выживания каждого» человека.

Несомненно, человеческая реакция протекает более чем в одном из этих каналов и люди в принципе могут пользоваться всеми шести. Тем не менее, каждый вырабатывает свою собственную конфигурацию.

Важно понимать, что **целенаправленное «включение» всех опор повышает стрессостойчивость.**

## *Эффективные методы совладания со стрессом.*

Стратегии	Направления деятельности	Методики
<b>Веры и духовных ценностей</b>	Опора на веру и духовные ценности, которые помогут пережить тяжелые времена напряжения и перелома. Здесь может иметь место как религиозная вера, так и политические убеждения, чувство мессианства (предназначения), стремление к самоосуществлению и самовыражению.	Притчи. Метафоры. «Генеалогическое древо». Техники Логотерапии.
<b>Аффективные, или эмоциональные</b>	Плач, смех, устное изложение своих переживаний в разговоре с кем-либо. Также возможно рисование, чтение или письмо.	«Присоединиться и управлять» «Сделать светлой темную область». Техники Арттерапии. Упражнение «Вулкан» Техники Сказкотерапии.
<b>Социальные</b>	Поддержка в принадлежности к группе, в выполнении задания, в том, чтобы играть какую-либо роль и быть частью организации.	Упражнение «Последний день Вашей жизни», Техника «Пустого стула». Волонтерство. Забота о животных.
<b>Воображения, или творчества</b>	Чтобы замаскировать грубые факты реальности, человек может грезить наяву, предаваться сладким мечтам и отвлекать собственное внимание с помощью управляемой образности	«Сочинение рассказов в шести частях», М. Lahad. Техники Арттерапии. Техники Сказкотерапии. Упражнение «Придумывание сказки». Упражнение «Игра с пластилином».
<b>Когнитивные</b>	Сбор информации, решение проблем, самоориентация, внутренний разговор или составление списков действий и предпочтений.	«Список Робинзона», Л.А. Пергаменщик. Техника «Колесо жизни» . «Синквейны». «Квадрат Декарта». «Метод шести шляп Эдварда Де Боно».
<b>Физиологические</b>	Физические, телесные методы борьбы со стрессом.	Методы релаксации, десенситизации, физические упражнения и физическая деятельность вообще.

*Трата энергии – важнейшая составная часть многих методов совладания с кризисом.*



# Организация психолого-педагогической помощи в МБУ «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» г.Тамбов



## Контингент Центра

- дети, испытывающим трудности в усвоении образовательных программ;
- дети, оказавшиеся в сложной жизненной ситуации, представляющей опасность для их жизни и психического здоровья;
- дети-инвалиды и дети с ОВЗ;
- подростки группы риска;
- несовершеннолетние обучающиеся, подозреваемые, обвиняемые или подсудимые, потерпевшие или свидетели преступления;
- родители (законные представители) детей;
- педагогические работники.

## Формы организации психолого-педагогической помощи:

- индивидуальный прием педагогов-психологов, учителей-логопедов, учителей-дефектологов;
- территориальная ПМПК г. Тамбова;
- «Телефон доверия» - 8 - (0752) - 47-65-65. (Пн - Пт с 9.00 до 17.00).
- домашнее визитирование социальных педагогов (кураторов детей и семей СОП)

## Консультативная помощь:

- индивидуальное консультирование очно в Центре с обязательным диагностическим обследованием с целью выявления проблемы (педагоги-психологи, учителя-логопеды, учителя-дефектологи);
- индивидуальное консультирование по телефону, через Интернет;
- просветительские мероприятия для всех участников образовательных отношений города Тамбова в Центре и на базе образовательных организаций

## Виды диагностики:

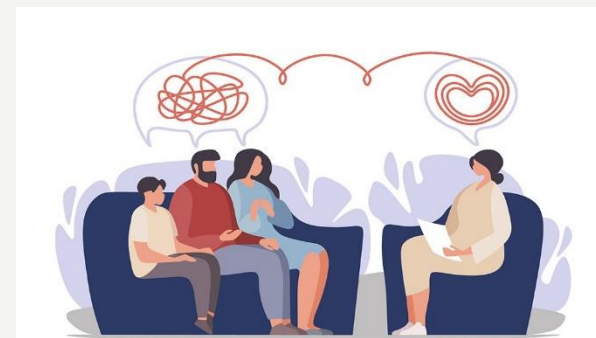
- первичная и повторная индивидуальная очная диагностика в Центре;
- Групповая очная диагностика в образовательных организациях.

## Направленность методик:

- познавательная деятельность, речь, эмоционально-волевая сфера, межличностные отношения, профессиональная ориентация и др.

## Коррекционная помощь.

Индивидуальная коррекционно-развивающая помощь оказывается очно в Центре (педагоги-психологи, учителя-логопеды, учителя-дефектологи).



## НЕКОТОРЫЕ ТЕХНИКИ

### КВАДРАТ ДЕКАРТА. Техника принятия решений.

**Цель:** анализ вариантов разрешений кризисной ситуации, выбор оптимального варианта.

Это простая техника принятия решений. Суть заключается в том, что нужно рассмотреть ситуацию, ответив на 4 вопроса:

1. **Что будет, если это произойдет?** Что я получу, плюсы и минусы от этого.
2. **Что будет, если это не произойдет?** Все останется так, как было, плюсы и минусы от неполучения желаемого.
3. **Чего НЕ будет, если это произойдет?** Минусы и плюсы от получения желаемого.
4. **Чего НЕ будет, если это НЕ произойдет?** Минусы от неполучения желаемого. *С этим вопросом будьте внимательны, потому что мозг захочет проигнорировать двойное отрицание. И ответы могут быть похожи на ответы первого вопроса. Не допускайте этого.*

Что случится, если это произойдет?	Что случится, если это НЕ произойдет?
Чего НЕ случится, если это произойдет?	Чего НЕ случится, если это НЕ произойдет?

ПОЧЕМУ эта техника работает? «Квадрат Декарта» помогает прояснить последствия каждого решения. Дело в том, что в ситуации, требующей решения, мы часто заикливаемся на одной позиции: что будет, если это произойдет? С помощью же «квадрата Декарта» мы рассматриваем одну и ту же ситуацию с 4 разных сторон.

**В случае суицидального поведения** подростка вопросы ориентировать на то, **что произойдет или не произойдет, если подросток совершит самоубийство.**

Очень продуктивной получается работа с использованием метафорических ассоциативных карт: подросток выбирает в открытую карты, соответствующие данному вопросу, и раскладывает их по четырем секторам квадрата Декарта. Затем подробно рассказывает все плюсы и минусы. Как правило, в процессе работы отношение к задуманному у него радикально меняется.



# МЕТОДИКА ОПРЕДЕЛЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ КОПИНГ- СТРАТЕГИЙ Э.ХАЙМА

ФИО испытуемого.....

Дата.....

Утверждения А	Утверждения Б	Утверждения В
1. Говорю себе: «В данный момент есть что-то важнее, чем трудности».	1. «Я всегда глубоко возмущен несправедливостью судьбы ко мне и протестую».	1. «Я погружаюсь в любимое дело, стараясь забыть о трудностях».
2. Говорю себе: «Это судьба, нужно с этим смириться».	2. «Я впадаю в отчаяние, я рыдаю и плачу».	2. «Я стараюсь помочь людям, и в заботах о них забываю о своих горестях».
3. «Это несущественные трудности, не все так плохо, в основном все хорошо».	3. «Я подавляю эмоции в себе».	3. «Стараюсь не думать, всячески избегаю сосредоточиваться на своих неприятностях».
4. «Я не теряю самообладания и контроля над собой в тяжелые минуты и стараюсь никому не показывать своего состояния».	4. «Я всегда уверен, что есть выход из трудной ситуации».	4. «Стараюсь отвлечься и расслабиться (с помощью алкоголя, успокоительных средств, вкусной еды и т.п.)»
5. «Я стараюсь все проанализировать, все взвесить и объяснить себе, что же случилось».	5. «Я доверяю преодолению своих трудностей другим людям, которые готовы помочь мне».	5. «Чтобы пережить трудности, я берусь за осуществление давней мечты (еду путешествовать, поступаю на курсы иностранного языка и т.п.)»
6. «Я говорю себе: по сравнению с проблемами других людей - это пустяк».	6. «Я впадаю в состояние безнадёжности».	6. «Я изолируюсь, стараюсь остаться наедине с собой».
7. «Если что-то случилось, то так угодно Богу».	7. «Я считаю, себя виноватым и получаю по заслугам».	7. «Я использую сотрудничество со значимыми мне людьми для преодоления трудностей».
8. «Я не знаю что делать, и мне временами кажется, что мне не выпутаться из этих трудностей».	8. «Я впадаю в бешенство, становлюсь агрессивным».	8. «Я обычно ишу людей, способных помочь мне советом».
9. «Я придаю своим трудностям особый смысл, преодолевая их, я совершенствуюсь сам».		
10. «В данное время я полностью не могу справиться с этими трудностями, но со временем смогу справиться и с более сложными».		

## Ключ:

В ключе копинг-стратегии приведены в соответствии с утверждениями.

В скобках даны обозначения:

**П** - продуктивная копинг-стратегия (помогает быстро и успешно совладать со стрессом);

**О** - относительно продуктивная копинг-стратегия (помогающая в некоторых ситуациях, например не очень значимых или при небольшом стрессе);

**Н** - непродуктивная стратегия (не устраняет стрессовое состояние, напротив, способствует его усилению).

### А. Когнитивные копинг-стратегии

1. Игнорирование - «Говорю себе: в данный момент есть что-то важнее, чем трудности» (О).

Смирение - «Говорю себе: это судьба, нужно с этим смириться» (Н).

3. Диссимиляция - «Это несущественные трудности, не все так плохо, в основном все хорошо» (О).

4. Сохранение самообладания - «Я не теряю самообладания и контроля над собой в тяжелые минуты и стараюсь никому не показывать своего состояния» (О).

5. Проблемный анализ - «Я стараюсь проанализировать, все взвесить и объяснить себе, что же случилось» (П).

6. Относительность - «Я говорю себе: по сравнению с проблемами других людей мои - это пустяк» (О).

Религиозность - «Если что-то случилось, то так угодно Богу» (О).

8. Растерянность - «Я не знаю, что делать и мне временами кажется, что мне не выпутаться из этих трудностей» (Н).

9. Обоснование смысла - «Я придаю своим трудностям особый смысл, преодолевая их, я совершенствуюсь сам» (О).

10. Установка собственной ценности - «В данное время я полностью не могу справиться с этими трудностями, но со временем смогу справиться и с ними, и с более сложными» (О).

### Б. Эмоциональные копинг-стратегии

1. Протест - «Я всегда глубоко возмущен несправедливостью судьбы ко мне и протестую» (О).

2. Эмоциональная разрядка - «Я впадаю в отчаяние, я рыдаю и плачу» (Н).

3. Подавление эмоций - «Я подавляю эмоции в себе» (Н).

4. Оптимизм - «Я всегда уверен, что есть выход из трудной ситуации» (П).

5. Пассивная кооперация - «Я доверяю преодолению своих трудностей другим людям, которые готовы помочь мне» (О).

6. Покорность - «Я впадаю в состояние безнадёжности» (Н).

7. Самообвинение - «Я считаю себя виноватым и получаю по заслугам» (Н).

8. Агрессивность - «Я впадаю в бешенство, становлюсь агрессивным» (Н).

### В. Поведенческие копинг-стратегии

1. Отвлечение - «Я погружаюсь в любимое дело, стараясь забыть о трудностях» (О).

2. Альтруизм - «Я стараюсь помочь людям, и в заботах о них забываю о своих горестях» (О).

3. Активное избегание - «Стараюсь не думать, всячески избегаю сосредоточиваться на своих неприятностях» (Н).

4. Компенсация - «Стараюсь отвлечься и расслабиться (с помощью алкоголя, успокоительных средств, вкусной еды и т. п.)» (О).

5. Конструктивная активность - «Чтобы пережить трудности, я берусь за осуществление давней мечты (еду путешествовать, поступаю на курсы иностранного языка и т.п.) (О).

6. Отступление - «Я изолируюсь, стараюсь остаться наедине с собой» (Н).

7. Сотрудничество - «Я использую сотрудничество со значимыми мне людьми для преодоления трудностей» (П).

Обращение - «Я обычно ишу людей, способных помочь мне советом» (О).

# Синквейн – это стихотворение, состоящее из пяти нерифмованных строк.

### СИНКВЕЙН



1. 1 существительное
2. 2 прилагательных
3. 3 глагола
4. Предложение(основная мысль синквейна)
5. 1 существительное (вывод)

#### Правила написания синквейна:

- **Первая строка.** Кто? Что? **Одно существительное**, отражающее тему.
- **Вторая строка.** Какой? **Два прилагательных**, описывающих основную мысль.
- **Третья строка.** Что делает? **Три глагола**, говорящие о действиях в рамках темы.
- **Четвёртая строка.** Что автор думает о теме? **Фраза из четырёх слов**, показывающая отношение к теме. Это может быть пословица, цитата, крылатое выражение или собственная формулировка.
- **Пятая строка.** Кто? Что? **Слово, словосочетание, синоним к первому слову**, которое выражает личное отношение пишущего к теме.

**Синквейн** — это эффективный метод развития личности.

Синквейн можно писать на любую тему. Писать синквейны получается у всех без исключения.

**Россия.**  
**Великая, огромная.**  
**Объединяет, защищает, восхищает.**  
**Умом Россию не понять.**  
**Отечество.**



Темы для составления синквейна с подростками (психология):

ПОДРОСТОК, ШКОЛА, СЕМЬЯ, РОДИТЕЛИ, ДРУЖБА, ЖИЗНЬ, БУДУЩЕЕ, ЛЮБОВЬ, СЧАСТЬЕ, УСПЕХ.

Структура синквейна напоминает ёлочку.

### Структура синквейна

Синквейн состоит из 5 строк

Его форма напоминает ёлочку

1 слово  
2 слова  
3 слова  
4 слова  
1 слово



1 строка – Название предмета (существительное или местоимение).  
2 строка – Слова-признаки (прилагательные)  
3 строка – Слова-действия (глаголы)  
4 строка – Предложение из четырех слов (фраза, в которой выражается личное мнение к предмету разговора)  
5 строка – Обобщающее слово (ассоциация - существительное)



## СЛУЧАЙ ИЗ ПРАКТИКИ.

### «Волшебная палочка»

Ваша - я люблю  
 - этот сайт уют  
 - маю не мне  
 - кор. выигрывает  
 - кор. кофетер  
 - мои везд  
 - воспринять своё место

```

else:
    return format_error
else:
    return check_xlsx_data_file(file)
if ext_dat == 'xlsx':
    if ext_pat == 'xlsx':
        return format_error
    else:
        return check_docx_data_file(file)
if ext_dat == 'docx':
    if ext_pat == 'docx':
        return format_error
    else:
        return check_xlsx_data_file(file)

```

Я никогда не смогу приехать  
 потому что я уже... не смогу приехать.

```

self.edit_values[i].grid_remove()
def check_if_data_file_edited():
    if date_file_modified is True:
        result = messagebox.askquestion(
            'Сохранить', 'Сохранить изменения в файле ' + str(selected_data_file) + '?.',
            type=YESNOCANCEL)
        return str(result)
    else:
        return 'no'
def check_data_file(file):
    ext_dat = file[-5:]
    ext_pat = pattern_file[-5:]
    format_error = 'Формат файла не соответствует формату'
    if ext_dat == 'docx':
        if ext_pat == 'docx':
            return format_error
        else:
            return check_xlsx_data_file(file)
    if ext_dat == 'xlsx':
        if ext_pat == 'xlsx':
            return format_error
        else:
            return check_docx_data_file(file)
    else:
        return format_error

```

Водина - мисс

### «Нарисуй дерево»

Одинокая ёлка.

1. Растёт не совсем дря. Со-  
хорошо, хитроумно.
2. Со всё удерживает, пусть всё дря-  
как дря.
3. Просто стоит, не хочет идти,  
не может.
4. Может не дря, но ко-м.
5. Удерживает себя ко-м.





## СЛУЧАЙ ИЗ ПРАКТИКИ.

### «Синквейны»

1. #43H6

1. Красивая, трудная
2. Работать, заниматься, учиться
3. Смерть

1. #43H6

1. полосатая, пестрая
2. радоваться, двигаться, расти
3. Жизнь - это мир людей и их
4. Подарок

2. Семья.

1) Семья

Счастлив, благополучие  
Иметь, доверять, общаться  
От родителей зависит то, какими будет  
ребенок  
Здоровая психика

~~Жизнь~~ 2) Семья

~~Жизнь~~ Иметь, некампетентная  
Тянуть, бить, игнорировать  
Нездоровые родители наказывают  
таких же детей  
Пренебрежение

Дружба.

1) Дружба

Истинная, неформальная  
Знать, переживать, испытывать  
Дружба внутри не бывает

Манипуляция

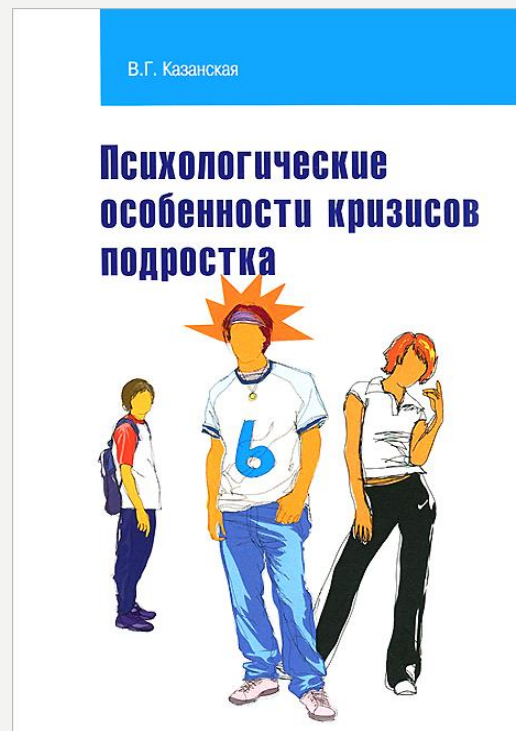
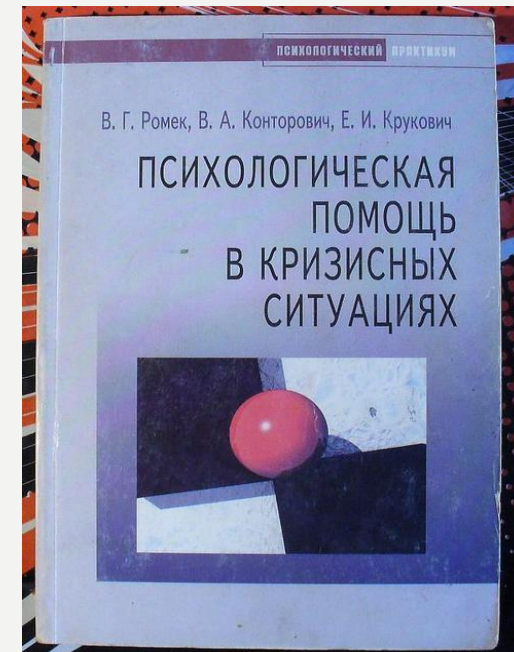
2) Дружба

Добрая, искренняя  
Видеть, слышать, общаться  
Многие люди чувствуют дружбу  
Поддержка



## Источники информации:

1. [dspace.kpfu.ru>xmlui/bitstream/handle/net/21266...](https://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/handle/net/21266...)
2. [romek.ru>sites...files...В...Кризисное вмешательство.pdf](http://romek.ru/sites...files...В...Кризисное вмешательство.pdf)
3. [magistr54.ru>wp...uploads/2019/11...soprovozhdenija...v...](http://magistr54.ru>wp...uploads/2019/11...soprovozhdenija...v...)
4. [hramvsvoinov.kiev.ua>images...pomosch\\_v\\_krizisnyh...](http://hramvsvoinov.kiev.ua>images...pomosch_v_krizisnyh...)
5. [fictionbook.ru>author/viktor\\_kagan/smyislyi...read...](http://fictionbook.ru>author/viktor_kagan/smyislyi...read...)





**ЖЕЛАЮ ВСЕМ ТВОРЧЕСКИХ УСПЕХОВ!**

