

PSYCHOLOGIE



**«Ребенок в кризисной ситуации.
Технологии комплексной психолого-педагогической
помощи»**

Тема №1

**«Понятие кризисной и экстремальной
ситуации. Виды и динамика
кризисов»**

*Старший преподаватель кафедры ППП СПбУТУиЭ
клинический психолог, магистр психологии Дмитриева С.Ю.*



Дмитриева Светлана Юрьевна

О себе: Клинический психолог, магистр психологии (психологическое консультирование), преподаватель психологии в Высшей школе, опыт практической деятельности – 10 лет (работа в госуд. учреждениях, НКО, частная практика).

Интересы: психотерапия неврозов, психологическое консультирование, кризисная интервенция.



Как со мной связаться?

1. review2007@yandex.ru
2. +7 (921) 581 08 04
3. VK: группа «Преподаватель Дмитриева Светлана Юрьевна» (ссылка на страницу)



Представьте, каковы Ваши ожидания от данного курса?

Планируете ли использовать полученные знания в своей работе? Каким образом?



Содержание курса:

1. Понятие кризисной и экстремальной ситуации. Виды и динамика кризисов. Базовые методы и принципы кризисного консультирования;
2. Ребенок в ситуации потери;
3. Ребенок в ситуации химической зависимости родителей;
4. Ребенок, склонный к суициду и самоповреждающему поведению;



5. Ребенок в ситуации домашнего насилия;
6. Ребенок в ситуации отвержения учебной группой;
7. Ребенок в ситуации развода родителей;
8. Профилактика эмоционального выгорания специалистов.



Аттестация:

Выполнение ДЗ (доклады, эссе)+активное участие + итоговая аттестационная работа (проект).



«Я то, что я с собой сделал, а не то, что со мной случилось». К.Г. Юнг



Мы живем в непростое время.

Главные особенности настоящего периода – неустойчивость и неуравновешенность, проявляющиеся в большой количестве разнообразных событий, выходящих за пределы обычного человеческого опыта.



Психология экстремальных и кризисных состояний – прикладное направление в рамках клинической психологии.



Оно исследует проблемы, связанные с оценкой, предвидением и оптимизацией психических состояний и поведения человека в стрессовых ситуациях.



В современной научной литературе нет четкого разделения понятий «экстремальный» и «кризисный»!



Экстремальное состояние

Реактивно возникающее, предельное по интенсивности испытываемых чувств состояние человека, вызванное сильными, неожиданными, плохо контролируемыми, угрожающими жизни (зачастую – общими для большого количества людей) воздействиями.



Важно!

При экстремальных состояниях нивелируются индивидуальные различия в реакциях: они неспецифичны, мало дифференцированы и могут развиваться при всех ситуациях, угрожающих жизни человека.

PSYCHOLOGIE



PSYCHOLOGIE





Универсальность, неспецифичность реагирования
выражается в:

1. Однообразие психовегетативных проявлений (тахикардия, тремор, учащенное мочеиспускание);
2. Сходный спектр эмоциональных переживаний (страх, тревожное напряжение);
3. Характерный спектр двигательных нарушений (ступор, гипердинамия).



Кризис

Событие с неопределенным исходом и сопряженное с опасностью потерь.



Факторы кризиса

Внутренние

- Возраст
- Амбиции
- Потеря смыслов
- Физиология (менопауза, гормональный сбой)

Внешние

- Смерть
- Развод
- Лотерея
- Свадьба
- Работа
- Рождение ребенка
- Насилие
- Измена
- Переезд
- Катаклизмы
- ДТП
- Аварии
- Болезнь



Диагностика кризиса

Кризис

1. Бьет по базовым потребностям (не ем, не сплю, не чувствую себя в безопасности)

Невроз

1. Может проявляться с удовлетворением базовых потребностей.



Кризис

2. Тяжесть (переживается остро и тяжело)
3. Важность времени (или сразу после события или непродолжительное время. Год назад – отложенное горе, не кризис)

Невроз

2. Может переживаться приступообразно
3. Может длиться годами



Кризис

- 4. Деадаптация социально-психологическая
деадаптация = кризис)
- 5. Нет конфликта (есть неосознанные жесткие установки)

Невроз

- 4. Адаптация в болезни
- 6. Внутриличностный конфликт

PSYCHOLOGIE





Кризис – зависание в одном состоянии («муха в янтаре»)!

Человек ничего не делает! Пытается адаптироваться, но никак! Ребенок целыми днями лежит в кровати!



ВАЖНО!!!

Если мы не понимаем, кризисный клиент
или нет, то отработать как с кризисным!!!!
(не надо создавать свое собственное
кладбище)



Эклектическая модель психологического консультирования

Стадии:

1. Установление контакта;
2. Исследование проблемы, выяснение запроса;
3. Анализ, выяснение функционального значения проблемы;
4. Переформулированные проблемы и постановка терапевтической цели;
5. Стадия проработки;
6. Стадия завершения;
7. Стадия контроля.



1. Контакт

- С каким настроением сейчас сюда пришли?
- Как вы себя чувствуете?
- Легко ли вы находите общий язык с другими людьми?
- Что привело вас ко мне?
Дифференциация качеств, способностей клиента.



2. Запрос

Исследование проблемы. Невроз? Кризис?

Клиент может говорить о проблеме на разных уровнях. Нужно дифференцировать уровни.



Уровни:

1. ОПЫТ
2. Поведение (внешнее/внутреннее)
 - Внешнее (реальное поведение)
 - Внутреннее (то, что внутри: мысли, чувства, фантазии, побуждения, решения, когниции)



Вопросы:

- Что вы сделали?
- Как себя повели?
- Что хотели бы сделать?
- Что вы планируете?



3. Чувства\эмоции (есть различия).



Виды чувств

Первичные
адаптивные
(естественная реакция
на событие)

Первичные
неадаптивные
(реакция на то, что
происходило когда-то)

Вторичные (реакция
не на событие, а
первичные чувства,
вызванные событием)

Инструментальные
(для достижения
своих целей)



3. Анализ+выяснение функционального значения проблемы

Основная задача – перевод субъективного представления клиента в объективный план.

Анализ личности, окружения, проблемы.



А. Личность

Цель: выявить базовые ядерные проблемы клиента, наличие которых будет модифицировать все остальные.



Б. Окружение

Цель: исследование ресурса

- Описание
- Что делает/чувствует/хочет человек из окружения
- Как человек воспринимает других людей
- Характер ситуации



В. Проблема

Условия в настоящее время

История проблемы

Функциональное значение
проблемы



Условия в настоящее время

- Как проблема проявляется в настоящее время?
- Все время присутствует ли эта проблема?
- Исследование «пускового механизма» проблемы.



История проблемы

- Когда впервые это возникло?
- Есть ли области, где этого нет?
- Как справлялся с проблемой раньше?
- Определение неадекватных стратегий.



Функциональное значение проблемы

- Зачем это вам нужно?

Техники работы со вторичной выгодой



4. Переформулирование проблемы и постановка терапевтической цели (мишени)

Принцип формулировки проблемы:

1. Должна включать личное местоимение «Я»;
2. Дб сформулирована в форме желания;
3. Формулировка цели должна содержать четко различимые аспекты (не просто «я хочу счастья...»)
4. Должна включать максимум условий и обстоятельств



ВАЖНО!

Терапевтическая цель не равно
изначальный запрос клиента!



Мишени

Понятие *«мишеней психотерапии»* является одним из базовых в характеристике психотерапевтического процесса .

Под психотерапевтической мишенью понимаются внутриличностные механизмы, создающие препятствия для дальнейшего развития . Это идеи, которые носят дезадаптивный характер.



5. Проработка

Основная задача — достижение терапевтической цели. Здесь может быть «начинка» из любого подхода.

Если клиент остался на том же уровне, то цель была поставлена неправильно.



6. Завершение

3 ОСНОВНЫХ задачи:

1. Подведение итогов и фиксирование результатов и ресурсов (самоанализ);
2. Прогноз;
3. Выход из контакта.



7. Контроль

Встреча или звонок через какое-то время.

ВИДЫ СЛУШАНИЯ

Нерефлексивное слушание – это умение внимательно молчать, не вмешиваясь в речь собеседника своими замечаниями.

Применяется когда собеседник проявляет такие глубокие чувства, как гнев или горе, горит желанием высказать свою точку зрения, хочет обсудить наиболее болезненные вопросы.

Ответы должны быть сведены к минимуму типа «Да!», «Ну-и-ну!», «Продолжайте», «Интересно», «Понимаю» и т.д.

При **отражении чувств** акцент делается на отражении слушающим эмоционального состояния говорящего при помощи фраз: «Вероятно, Вы чувствуете...», «Вы несколько расстроены...» и т.д.

Перефразирование - собственная формулировка сообщения говорящего для проверки его точности. Ключевые фразы: «Как я понял Вас...», «Вы думаете, что...», «По - Вашему мнению...».

Рефлексивное слушание – это процесс расшифровки смысла сообщений через рефлексивные ответы (*выяснение, перефразирование, отражение чувств, резюмирование*).

Выяснение представляет собой обращение к говорящему за уточнениями при помощи ключевых фраз типа: «Я не понял», «Что Вы имеете в виду?, Пожалуйста, уточним это».

При **резюмировании** подытоживаются основные идеи и чувства говорящего, для чего используются фразы: «Ваши основные идеи, как я понял, являются...», «Если теперь подытожить сказанное Вами, то...».

Резюмирование уместно в ситуациях при обсуждении разногласий в конце беседы, во время длительного обсуждения вопроса, при завершении разговора.

Перебивание собеседника

Поспешные возражения

ОШИБКИ
СЛУШАНИЯ

Поспешные выводы.

Непрошенные советы



В кризисной интервенции конфронтация
не используется!