

2019

Общие рекомендации по оказанию психологической помощи подросткам



МКУ ДПО «ГЦОИЗ «МАГИСТР»

ТЕЛЕФОН: (383) 222 26 16, 349 59 63. E-MAIL: MAGISTR@MAGISTR54.RU

Кризисное состояние требует от личности больших усилий, чтобы выйти на привычный уровень жизнедеятельности, так как человек склонен путать необычность своей реакции на кризис с необычностью своего поведения. Мысли и чувства человека в этот период жизни могут быть болезненными и непонятными не только ему самому, но и близким, и специалистам (если они не знакомы с такими психическими проявлениями), что является психологически оправданным, поскольку в состоянии дисбаланса могут быть нарушены адекватное, взвешенное поведение и правильная оценка. Для скорейшего выхода из состояния кризиса человеку важно принять свое поведение как поведение «нормальное». Если ему будет объяснено, что его реакции – это следствие кризисных изменений, то он сможет активно участвовать в процессе восстановления, понимая при этом причины симптомов и их динамику. Безусловно, у каждого человека свой путь восстановления из кризиса. Поэтому нужно понимать и ценить индивидуальные переживания, представлять порядок высвобождения, быть готовым к особым проявлениям и переходам кризисной личности на нормальный режим жизнедеятельности.

Кризисная интервенция – это скорая психологическая помощь лицам, находящимся в состоянии кризиса. Затяжной, хронический кризис несет в себе угрозу социальной дезадаптации, нервно-психического или психосоматического страдания. Потребность в кризисной помощи возрастает в ситуациях катастроф, стихийных бедствий и социальных потрясений, поскольку большое количество людей, потерявших близких, жилье или работу, переживают состояние жизненного кризиса, отягощенного трагическими переживаниями.

Зная составляющие кризисного переживания и учитывая, что, еще будучи ребенком, подросток через пробы и ошибки уже выработал свои способы, приемы и стратегии совладания с трудностями. Однако можно выделить и общие шаги на пути работы психолога с подростком. К таким шагам относятся:

- *обучение снижению эмоциональной напряженности;*
- *обучение принятию выбора из ряда альтернатив, для удовлетворения потребностей;*
- *переопределение мотивов.*

В практике психологической помощи, как правило, стремятся к интенсивному, уникальному и эмоциональному контакту. Контакт объединяет, образует общее «поле», в которое включены участники. Для создания качественного терапевтического поля необходимо:

1) **Доброжелательное и безоценочное отношение к ребенку.** Это умение выслушать, оказать необходимую психологическую поддержку, анализ проблемы без критических суждений, неконтролируемых эмоций, неуместных вопросов.

2) **Ориентация на нормы и ценности ребенка.** Психолог во время своей работы должен ориентироваться не на социально принятые нормы и правила, а на те

жизненные принципы и идеалы, которых придерживается подросток. 3) **Не рекомендуется давать советы.** Советуя, консультант полностью берет на себя ответственность за происходящее, что не способствует развитию личности подопечного. Главная задача психолога состоит в том, чтобы locus жалобы в ходе консультации был переведен с других на себя. Только в этом случае человек ощутит ответственность за происходящее и постарается измениться сам и изменить ситуацию, в противном случае он будет только ожидать помощи и совета со стороны окружающих.

4) **Гарантия анонимности и конфиденциальности получаемой информации.** Любая информация, сообщенная психологу, не может быть передана без согласия испытуемого ни в какие общественные или государственные организации, частным лицам, родственникам и друзьям.

Кроме того, можно выделить следующие необходимые условия конструктивного разрешения личностных кризисов:

- осознание противоречия, анализ причин возникновения кризиса, его смысловая переработка;
- активность личности, направленная на разрешение кризисной ситуации;
- учет особенностей самого кризисного состояния;
- наличие специфической мотивации разрешения кризиса, выражающейся в стремлении личности к непротиворечивости, восстановлению равновесия и внутренней гармонии.

Выделенные и описанные в психологии представления о процессе личностного и духовного роста могут стать объектом и направлением коррекционной работы по преодолению кризисов.

Личностный рост определяется как процесс гармонизации человеком своих взаимоотношений с обществом. Он предполагает, как минимум, два этапа: 1) углубление осознания человеком своих социальных потребностей и расширение средств и способов их реализации; 2) формирование на этой основе своей автономности, самоуправления, реализации личностью заложенных в ней природой сил и способностей.

Духовный рост представляет собой ориентацию человека на свой глубинный внутренний мир, означает доверие своему внутреннему опыту и построение обновленных, духовных отношений с внешним миром. Такой рост включает, как минимум, два этапа:

1) осознание человеком своих глубинных потребностей, включающих потребность в исследовании бессознательного и последующего принятия его, потребность в осознании смысла своего существования, потребность в осознании своего бытия как процесса;

2) *формирование человеком обновленных отношений с окружающими его людьми, потребности в событийности.*

При оказании психологической помощи подросткам в кризисном состоянии рекомендуется использовать следующие способы и приемы

1. **Информирование.** Расширение (изменение, корректировка) информированности ребенка, повышение его психологической грамотности в области обсуждаемых вопросов за счет примеров из обыденной жизни, обращения к литературным источникам, к научным данным, к опыту других людей.

2. **Метафора** (метод аналогий). Суть метода заключается в использовании аналогий – образов, сказок, притч, случаев из жизни, пословиц, поговорок – для иллюстрации актуальной ситуации (темы, вопросы). Метафора оказывает косвенное влияние на установки, стереотипы, мнения человека, позволяет взглянуть на ситуацию как бы со стороны. Благодаря этому снижается субъективная значимость проблемы, исчезает ложное ощущение ее уникальности. Кроме того, удается разрядить напряженную атмосферу консультирования.

3. **Установление логических взаимосвязей.** Полезно вместе с ребенком устанавливать последовательность событий, выявлять влияние внутренних (субъективных) факторов на происходящее и их взаимосвязь. Данный способ позволяет расширить и уточнить понимание проблемы.

4. **Проведение логического обоснования.** Данный способ позволяет отсортировать варианты решения актуальной жизненной задачи за счет логического анализа, показывающего последствия (эффективность) разных путей решения.

5. **Самораскрытие.** Важно косвенно побуждать подростка «стать самим собой». Психолог может делиться собственным личным опытом, выражает терпимое отношение к различным высказываниям, чувствам ребенка.

6. **Конкретное пожелание.** Пожелание может содержать рекомендацию попробовать какой-либо конкретный способ действия при решении актуальной задачи. Такие пожелания не должны снижать ответственность подростка. Он сам принимает решения, оценивает приемлемость предлагаемых способов, планирует шаги для их реализации.

7. **Парадоксальная инструкция.** Для того чтобы вызвать чувство протеста и активизировать ребенка, можно предложить ему продолжать делать то, что он делает. Пусть повторит свои действия (мысли, поступки) по крайней мере три раза.

8. **Убеждение.** Данный способ целесообразно использовать на фоне уравновешенного эмоционального состояния. Убеждение можно применять при наличии у подростка развитого образного и абстрактного мышления, устойчивости внимания. Используя

понятные подростку аргументы, позволяет ему убедиться (утвердиться) в правильности определенных приемов, мыслей и т.п.

9. Эмоциональное заражение. При установлении доверительных отношений можно стать образцом для эмоциональной идентификации. За счет этого можно поменять (откорректировать) эмоциональное состояние ребенка, заражая его собственным эмоциональным настроением.

10. Помощь в отреагировании неконструктивных эмоций. Применение данного способа актуально при острых эмоциональных состояниях. Отреагирование может выражаться в форме смеха, слез, выговаривания, активного действия (походить, постучать, побить подушку, потопать ногами, нарисовать, почертить, написать). Отреагирование позволяет снять (разрядить) напряжение, вызванное негативной эмоцией. Внимательно наблюдать, сочувствовать, понимать, но не присоединяться к чувствам консультируемого.

11. Релаксации. Нужно научить ребенка различным способам расслабления, достижения внутреннего покоя и комфорта. Релаксация может осуществляться в форме медитации, аутотренинговых и релаксационных упражнений.

12. Повышение энергии и силы. Этот способ нужно применять, когда ребенок чувствует себя обессиленным, «выжатым», демонстрирует отсутствие сил (энергии). Конкретные двигательные упражнения, перевоплощение, мысленное «подключение» к различным источникам энергии – эти приемы позволяют повысить активность и работоспособность консультируемого.

13. Переоценка. Переоценка негативных чувств и мыслей позволяет выработать новый взгляд на ситуацию – «сменить рамку». Переоценка включает выявление негативных переживаний (мыслей, образов), их фиксацию, поиск положительного (трансформацию в положительное), концентрацию на положительном и объединение положительного с негативным с целью изменения (переоценки) негатива.

14. Домашнее задание. В качестве домашнего задания предлагается выполнить различные действия. Это могут быть наблюдения, отслеживание результатов, опробование новых способов.

15. Позитивный настрой. Позитивный настрой позволяет укрепить веру ребенка в свои возможности по разрешению возникшего затруднения, он концентрирует сознательные и подсознательные силы для достижения поставленной цели.

16. Ролевое проигрывание. Данный способ предполагает моделирование различных реальных и идеальных ситуаций для тренировки (отработки) новых способов поведения.

17. Анализ ситуаций. В ходе консультирования можно проводить совместный анализ

как реальных жизненных ситуаций ребенка, так и ситуаций из жизни других людей, включая примеры из литературных произведений. Вместе с информированием это помогает повысить психологическую грамотность, а также развить навыки использования психологической информации при анализе ситуаций.

18. Внутренние переговоры. Могут использоваться для устранения внутренних конфликтов ребенка. Они предполагают выявление конфликтующих сторон (субличностей), их наименование и осуществление диалога между ними. Можно помочь ребенку осознать конфликтующие стороны и организовать внутренние переговоры, ведущие к компромиссу. После специальных тренировок ребенок обучается подключать к переговорам своего Творца – мудрую творческую силу, которая есть у каждого человека. Это помогает находить не только компромиссы, но и новые оригинальные решения.

19. Трансформация личной истории. Задача трансформации – целенаправленное погружение в собственную историю для мысленного завершения субъективно незакрытых событий прошлой жизни, для изменения навязанных программ и сценариев. Подобные мысленные действия способствуют также снятию напряжения, создаваемого эффектом незаконченного действия. Если нельзя изменить реальные события жизни, то можно изменить отношение к ним. В тех случаях, когда подросток страдает от мыслей, что он не сказал или не сделал чего-то, можно предложить ему сделать это, актуализировав соответствующую ситуацию в ходе работы (мысленно или реально в игровой модели).

20. Целепостроение. Поиском новых жизненных целей и смыслов стоит заняться, если ребенок чувствует опустошенность, у него мала ценность собственного существования, он хочет изменить свою жизнь, но не знает, в каком направлении двигаться. Для целеустроения можно использовать как рациональные техники, так и творческое воображение.

21. Наполнение смыслом «обыденных» жизненных событий. Этот способ предполагает работу по повышению значимости происходящих событий, наполнению смыслом выполняемых действий (вспомните, как Том Сойер смог превратить в удовольствие скучную покраску забора). Такая работа имеет большое значение для ребенка, которому жизнь кажется скучной, все занятия – неинтересными.

22. Социальные пробы. Освоение ребенком различных конкретных действий как в специально запланированных жизненных ситуациях, так и в игровых процедурах. Такое обучение позволяет ребенку лучше понять собственные возможности, пройти своеобразное социальное закаливание, освоить новые формы и способы поведения.

23. Оказание помощи в поисках идентичности. Такая помощь весьма актуальна для подростков, которые мучительно ищут ответ на вопрос: «Кто я на самом деле?» Здесь нужны воздействия, побуждающие консультируемого к самопознанию, к осмыслению собственных поступков.

Конкретные действия, упражнения и процедуры, которые выбирает психолог для оказания психологической поддержки, всегда ситуативны. Они обусловлены, прежде всего, индивидуальными характеристиками подростка и направлены на его социализацию за счет устранения причин, препятствующих разрешению актуальных жизненных задач.

Приложение 1

В качестве примера работы с подростком приведем методику «Сосредоточенное мечтание». Ее реализация осуществляется в несколько шагов.

1. Составление проекта желаемого будущего. Для этого можно использовать: запись всех желаний без критики и ограничений в течение 10–15 минут; составление фильма о собственной жизни с фиксацией ряда кадров из желаемого будущего; путешествие на «машине времени» в свое будущее; мысленное путешествие в «особенное место», где можно побеседовать с мудрецом и услышать его наставления, и пр.
2. Определение временной сетки. Если все, что выделено на первом этапе, относится к завтрашнему дню, следует подумать о ближней перспективе; если цели относятся к отдаленному времени, следует подумать о ближайших шагах их реализации.
3. Выбор наиболее важных целей и ценностей, обоснование их важности.
4. Проверка сформулированных целей и ценностей на позитивность, конкретность, достижимость, ясность, этичность.
5. Составление списка ресурсов для достижения цели.
6. Составление списка ограничений на пути к цели.
7. Составление пошагового плана достижения цели.

Приложение 2

Одной из технологий психологической помощи по преодолению кризисов является психологический дебрифинг. Он представляет собой форму кризисной интервенции, особым образом организованное обсуждение в группах людей, совместно переживших стрессогенное, кризисное событие.

Цель группового обсуждения – минимизация психологических страданий.

Задачи дебрифинга:

1. *«Проработка» негативных впечатлений, реакций и чувств.*
2. *Когнитивная организация переживаемого опыта: осознание травматического события, реакций и симптомов, его сопровождающих и им вызванных.*
3. *Снижение индивидуального и группового напряжения.*
4. *Уменьшение представлений об уникальности и патологичности собственных чувств и реакций.*
5. *Нормализация состояний (самочувствия): появление возможности обсудить кризисную ситуацию и поделиться друг с другом своими переживаниями.*
6. *Мобилизация внутренних и внешних ресурсов и усиление групповой поддержки, солидарности и понимания.*
7. *Подготовка к переживанию тех симптомов или реакций, которые могут возникнуть спустя несколько дней или недель.*
8. *Определение средств дальнейшей помощи и информирование участников групповой дискуссии, куда и к кому можно обратиться в случае необходимости.*

Условием применения классического психологического дебрифинга считаются наличие кризисной ситуации с присутствием в ней осознаваемой участниками угрозы и участие в ней всех членов группы.

При вмешательстве психолог является важнейшей частью этого процесса. Квалификационные требования к ведущему отражают знание и опыт проведения группового тренинга, умение работать с людьми, пережившими горе, страх, тревогу, психическую травму, то есть знание симптоматики посттравматических стрессовых расстройств, готовность к интенсивному проявлению эмоций у членов группы, владение приемами эмпатийного слушания. Руководит проведением психологического дебрифинга один человек, имеющий ассистентов.

Сердцевина дебрифинга – фасилитирование группового обсуждения, которое включает говорение, слушание, принятие решений, обучение, следование повестке дня и доведение встречи до удовлетворительного для членов группы окончания. Исходя из этого в список умений руководителя включаются его действия на всех этапах группового обсуждения, знание закономерностей групповой динамики и их использование в терапевтических целях, фасилитация, контроль за перемещением членов группы внутри и вне комнаты, где идет дебрифинг, контроль за временем, индивидуальные контакты с тем, кто переживает дистресс.

Структура психологического дебрифинга включает три части и семь отчетливо выраженных фаз.

Часть первая – проработка основных чувств и измерение интенсивности стресса – включает: вводную фазу, фазу фактов, фазу мыслей, фазу реагирования.

Часть вторая – детальное обсуждение симптомов и обеспечение чувства спокойствия и поддержки – состоит из фазы симптомов, подготовительной фазы.

Часть третья – мобилизация ресурсов, обеспечение информацией и формирование планов на будущее, фаза реадaptации.

Вводная фаза психологического дебрифинга предполагает умелое начало групповой работы: проведение знакомства, порядок размещения участников за столом. На введение тратится около 15 минут. В начале вводной фазы ведущий дебрифинга представляет себя и своих помощников, излагает цели и задачи встречи. Правила дебрифинга обозначаются для того, чтобы минимизировать тревогу, которая может возникнуть у участников группового обсуждения.

Фаза фактов. Данная фаза представляет собой краткое описание человеком того, что с ним произошло во время инцидента. Участники могут описать, как они увидели обсуждаемое событие и какова была временная последовательность этапов его

восприятия. Ведущий должен поощрять вопросы, помогающие прояснить и откорректировать объективную картину фактов и событий, имеющих в распоряжении членов группы. Это важно, так как в связи с размахом инцидента и ошибками восприятия каждый человек реконструирует картину по-своему. Это могут быть просто неадекватные переживания событий или же наличие ошибочных ключевых представлений о них. Иногда нарушается чувство времени: последовательность и продолжительность событий.

Фаза мыслей. Данная фаза предполагает фиксирование на суждениях по поводу события. Происходит анализ высказанных суждений и их обсуждение. Вопросы, открывающие эту фазу, могут быть такого типа: «Какими были ваши первые мысли? Когда это произошло? Когда вы возвратились на место действия? Когда оказались вовлеченными?».

В конце этой фазы могут быть проговорены впечатления участников, которые у них были на месте события. Вопросы, которые, возможно, будут заданы, следующие: «Каковы были ваши впечатления о том, что происходило вокруг вас, когда события только начали развиваться? Что вы слышали, видели?». Сопоставление воспоминаний и их устное сообщение делает не столь мощным их разрушительный эффект, так как они еще и вербализуются внутри когнитивных рамок, в процессе группового обсуждения.

Фаза реагирования. В процессе проведения этой фазы исследуются чувства. Это часто самая длительная часть психологического дебрифинга. Для того чтобы она проходила успешно, ведущему необходимо помогать людям рассказывать о своих переживаниях, нередко даже болезненных. Это снизит деструктивный характер выраженных чувств.

В ходе рассказа о пережитых чувствах у членов группы создаются ощущения схожести, общности и естественности реакций. Групповое обсуждение, снимающее уникальность пережитого, является ключевым. Вопросы, которые способствуют созданию ощущения общности, могут быть такими: «Как вы реагировали на событие?»; «Что для вас было самым ужасным из того, что случилось?»; «Переживали ли вы в вашей жизни раньше что-либо подобное?»; «Что вызвало у вас появление такой же грусти, расстройства, фрустрации, страха?»; «Как вы себя чувствовали, когда произошло это событие?».

Важно получить ответ на вопрос о самых тяжелых переживаниях, связанных с происшедшим событием. Правильное поведение ведущего психологического дебрифинга особенно важно на данной фазе обсуждения. Он должен создать такие условия, чтобы каждый участвовал в коммуникациях, вмешиваться, если правила дебрифинга нарушаются или если имеет место деструктивный критицизм. Почему это так важно в процедуре дебрифинга? Дело в том, что один из главных терапевтических результатов дебрифинга – моделирование стратегий, которые определяют, как справляться с эмоциональными проблемами, возникающими во взаимоотношениях после травмирующего события.

Подготовительная фаза. На этом этапе психологического дебрифинга руководитель или один из его помощников, который вел запись обсуждения, должен попытаться синтезировать реакции участников. Поэтому особые требования предъявляются к ведущему записи, к осуществлению диагностики общих реакций и попыткам нормализации состояния группы.

На данной фазе можно использовать материалы других инцидентов или даже результаты исследований. Акцент делается на демонстрации реакций, которые являются «нормальными реакциями на ненормальные события». Важно здесь подчеркивать индивидуальность каждого.

В ходе работы на фазе реадaptации обсуждается и планируется будущее участников групповой дискуссии, намечаются стратегии преодоления негативных симптомов.

Приложение 3

Ослабление травматического инцидента (ОТИ)

К сожалению, жизнь ребенка наполнена не только радостями и мелкими огорчениями, в ней порой встречается и настоящее горе, связанное с потерей близких вследствие болезней, старости, несчастных случаев, катастроф, аварий, землетрясений и пр. Взрослые часто испытывают растерянность и замешательство, не зная, как и чем помочь ребенку в этой ситуации.

Автор методики – Франк Джербод. Техника ослабления травматического инцидента состоит в просмотре, визуализации, повторном переживании произошедшей травмы (без прерываний, интерпретаций и ободрений). Это может быть просмотр одного обособленного события или серии событий, обобщенных одной темой (Основное или Тематическое ОТИ), которая ведет к сути травмы. При помощи этого метода происходит когнитивная переоценка события.

В этом методе подчеркивается нейтральность терапевта. Клиенты в этом методе – обозреватели, терапевт – фасилитатор, а процесс называется «просмотр».

Необходимыми условиями для работы является достаточно бодрое состояние клиента в начале сеанса, доверие к терапевту и готовность разрешать проблему. Одна из задач психотерапевта – обеспечить клиенту безопасное терапевтическое окружение, а также убедиться в том, что он хочет работать с проблемой.

Место для терапии должно быть изолированным, чтобы ходу работы ничего не мешало. Процедура может занять много времени, но ни психотерапевт, ни клиент не должны торопиться.

Общение с клиентом схематично, четко определено. Никаких интерпретаций! Психотерапевт нейтрален, он принимает без комментариев все, что бы клиент ни говорил. Психотерапевт не должен позволять себе оценку ни в каком виде. Возможно, клиент начнет угрожать психотерапевту, но и в этом случае – никаких обсуждений. Даже если у психотерапевта возникают эмоциональные реакции, их не следует проявлять. У клиента может быть сильная эмоциональная реакция, он может захотеть остановиться – психотерапевт должен его поддержать, чтобы он продолжал работу, помочь ему вновь встретиться с тем, что он пережил во время травматического события. Задача терапевта – довести сессию до успешного завершения.

Техник проведения ОТИ очень простая. Терапевт объясняет основные правила и описывает процедуру: «Вам нужно следовать инструкции и делать то, что я скажу. Мы должны работать не прерываясь. Ваша задача – вспомнить эпизод, пройти через него многократно. Работаем до результата, остановимся, когда почувствуете себя лучше. Возможно, вам захочется со мной что-либо обсудить, спросить совет, но этого мы не будем делать. Я не буду давать советы, не буду вас оценивать. Что было, то было. Сейчас перед нами стоит задача, чтобы эти воспоминания не мешали жить. Мы не будем подробно обсуждать ваш случай, я объясню, что нужно делать. Вам не следует с кем-либо обсуждать то, что произойдет на сеансе.

Процедура ОТИ

Вспомните травматический инцидент. Представьте себе, что вы об этом смотрите фильм на видео. Просмотрите событие и скажите:

1 шаг. Когда это произошло?

2 шаг. Где это произошло?

3 шаг. Как долго это длилось? Если это цепочка событий, вспомните первое.

Когда вы определите, как долго длилось событие, то:

4 шаг. Вернитесь к началу инцидента.

5 шаг. Включите кнопку «видео», начните просмотр, (Если необходимо, закройте глаза.) Что Вы представляете, видите, чувствуете? Кратко расскажите об этом.

6 шаг. Просмотрите событие, пройдите через инцидент до конца. Дайте мне знать, когда завершите просмотр.

7 шаг. Скажите, что произошло? Что вы представляете, видите, слышите, чувствуете? Кратко расскажите.

8 шаг. Вам нужно пройти через этот эпизод много раз. Это похоже на повторный просмотр фильма, когда его смотришь несколько раз и замечаешь все больше деталей и менее эмоционально реагируешь. Скажите вслух «начало», когда вернетесь к началу эпизода, просмотрите эпизод вновь. Можете рассказать то, что захотите, можете мне рассказать только о новых деталях, которые вы замечаете при повторном просмотре. Когда закончите просмотр, опять возвращайтесь в начало. Пройдите все до конца.

9 шаг. После того, как вы несколько раз просмотрите, я хочу узнать, лучше вам или хуже. Инцидент становится легче или тяжелее?

Если клиент говорит, что легче, необходимо начать сначала; если тяжелее или без изменений, спросите: «Может, инцидент начался раньше?» При положительном ответе следует попросить обратиться к более раннему эпизоду, пройдя шаги 5–8.

Если клиент не может вспомнить более ранние эпизоды, следует спросить клиента, есть ли в его опыте что-либо, напоминающее ситуацию травмы? Если ответ положительный, терапевт просит клиента вспомнить это событие, свои чувства, мысли. В этом случае следует повторить шаги 1–8.

Когда у психотерапевта создается впечатление, что клиент достиг «финала», он задает вопросы типа: «Как инцидент представляется Вам теперь? Сознаете ли, какие решения вы принимали во время события?»; «Есть ли что-либо, что Вы хотели бы спросить или сказать до конца сессии?».

Как узнать, что можно закончить процедуру ОТИ? Обычно можно наблюдать изменение эмоциональных и вегетативных реакций. Кроме этого, клиент при каждом просмотре замечает больше деталей, делает больше комментариев, высказывает больше суждений. Можно задать вопрос, стало ли ему легче? Если хуже, то либо событие начиналось раньше, либо еще есть травматичные события, которые связаны с прорабатываемым.

Если психотерапевту приходится работать с неопределенным запросом, например: «Я боюсь быть среди людей», то необходимо предложить клиенту просмотре последний случай, когда он испытывал это чувство, затем возвращаться до первичной травмы.

Источник:

Симоненко А. В. Оказание помощи детям и подросткам, находящимся в кризисном состоянии. [Электронный ресурс]. Режим доступа: URL:

<http://mir.pravo.by/library/edu/psychological%20assistance/psychological%20help/>