



Департамент образования мэрии города Новосибирск
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного профессионального образования города Новосибирск
«Городской центр образования и здоровья «Магистр»



Технология индивидуального и группового консультирования детей и подростков, находящихся в кризисном состоянии

Гладких Мария Александровна,
заведующий отделом кризисной психологии
МБУ ДПО «ГЦОиЗ «Магистр»

Реакции консультанта, осложняющие консультирование:

1. Паника « Я не в силах чем-либо помочь»
2. Фрустрация « Еще один разговор, которого я не желал бы»
3. Гнев «Тебе еще жить да жить, ты еще проблем в жизни не видел такой поступок хочешь совершить!»
4. Обида «Его намерения выглядят несерьезными, наверное, он манипулирует и использует меня»
5. Внутренний конфликт «Если человек чего-то хочет, вряд ли кто-то вправе остановить его»
6. Безысходность «Эта ситуация безнадежна: как я могу заставить его желать жить?»
7. Отречение «В такой ситуации я бы вел себя так же»

Принципы разговора с ребёнком, находящимся в кризисном состоянии:

- ▶ Успокоиться самому
- ▶ Уделить всё внимание ребёнку
- ▶ Вести беседу так, будто вы обладаете неограниченным запасом времени и важнее этой беседы для вас сейчас ничего нет
- ▶ Избегать нотаций, уговаривания, менторского тона речи
- ▶ Дать ребёнку возможность высказаться и говорить только тогда, когда перестанет говорить он

Этапы консультирования

1. Установление терапевтического контакта. Терапевтическими мишенями установления контакта служат:

- ▶ -чувство тоски, непреодолимости конфликтной ситуации
- ▶ -чувство тревоги, неопределенности, ожидания. Беды;
- ▶ -чувство обиды, враждебности к обидчику
- ▶ -чувство бессилия, беспомощности.

2. Структурирование ситуации. Цель-восстановить последовательность обстоятельств, приведших к острым эмоциональным реакциям.

3. Включение к контекст жизненного пути.

4. Преодоление исключительности ситуации.

5. Формулировка ситуации. Суммируем полученную информацию и сообщаем ребенку в таком виде, чтобы он был согласен с ней.

6. Поиск альтернатив, планирование действий. Задача расширить зону осознания ребенка во взгляде на его проблему. В случае подтверждения догадок о нежелании жить, заключаем **антисуицидальный контракт**.

7. Завершающий. Задача- подвести к окончанию разговора, установить время следующей беседы и дать понять, что вы ее ждете.

Дебрифинг – метод работы с групповой психической травмой (Бадхен, 2001; Ромек и др., 2004). Это форма кризисной интервенции, особо организованная и четко структурированная работа в группах с людьми, совместно пережившими катастрофу или трагическое событие.

Цель дебрифинга – снизить тяжесть психологических последствий после пережитого стресса.

Общая цель группового обсуждения – минимизация психологических страданий



Решение задач для достижения цели

- ▶ «проработка» впечатлений, реакций и чувств;
- ▶ когнитивная организация переживаемого опыта посредством понимания структуры и смысла происшедших событий, реакций на них;
- ▶ уменьшение индивидуального и группового напряжения;
- ▶ уменьшение ощущения уникальности и ненормальности собственных реакций. Эта задача разрешается при помощи группового обсуждения чувств;
- ▶ мобилизация внутренних и внешних групповых ресурсов, усиление групповой поддержки, солидарности и. понимания;
- ▶ подготовка к переживанию тех симптомов или реакций, которые могут возникнуть в ближайшем будущем;
- ▶ определение средств дальнейшей помощи в случае необходимости.



Условия:

- ▶ Удобное доступное помещение, изолированное от шума
- ▶ Участники располагаются вокруг стола
- ▶ Оптимальное количество участников 10-15 человек
- ▶ Не допускается присутствие посторонних лиц, не имеющих отношение к произошедшему
- ▶ Время сессии 2-2,5 часа
- ▶ Руководитель дебрифинга должен быть знаком с групповой работой, с методами работы с тревогой и утратой. Должен быть уверен в себе.



Самое важное -это организация группового обсуждения!

Три части дебрифинга

Проработка основных чувств участников и измерение интенсивности стресса

Детальное обсуждение симптомов и обеспечение чувства защищенности и поддержки

Мобилизация ресурсов, обеспечение информацией и формирование планов на будущее

Вводная фаза

Вводная фаза очень важна! Ведущий группы представляет себя, команду дебрифинга и поясняет цели встречи, задачи. Определяет правила:

- ❑ никого не будут вынуждать говорить
- ❑ сессия не предполагает оценку, критику и приговоры
- ❑ сессия проводится без перерыва. Выходить можно, но в сопровождении других участников группы
- ❑ можно обсуждать материал, выходящий за рамки темы и задавать любые вопросы

Фаза фактов

Каждый человек кратко описывает, что произошло с ним во время инцидента. Ведущий поощряет перекрестные вопросы, помогающие прояснить и откорректировать объективную картину фактов и событий, имеющих в распоряжении членов группы.

Попросите участников по кругу ответить на следующие вопросы:

- ▶ Кто вы и как связаны с событием (или с жертвой)? .
- ▶ Где вы были, когда событие случилось?
- ▶ Что случилось?
- ▶ Что вы видели? Слышали?

Фаза переживаний

Самая длительная фаза. **Задача этого этапа:** создать такие условия, при которых участники могли бы вспомнить и выразить сильные чувства в условиях поддержки группы – и в то же время поддержать других участников, которые также испытывают сильные страдания.

Групповой принцип универсальности является здесь ключевым. Этому способствуют вопросы типа:

- ▶ 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 вызывало у вас такие же чувства: грусть, расстройство, фрустрацию, страх?
- ▶ Как вы себя чувствовали, когда произошло событие?

Фаза СИМПТОМОВ

Во время фазы симптомов некоторые реакции следует обсудить детальнее. Участников просят описывать симптомы (эмоциональные, когнитивные и физические), которые они пережили на месте действия, когда инцидент завершился, когда они возвратились домой, в течение последующих дней и в настоящее время. Обязательно нужно задать вопросы о необычных переживаниях, о трудностях возврата к нормальному режиму жизни и работы.

Фаза завершения

Необходимо попытаться обобщить реакции участников, но при этом отметить индивидуальность каждого.

Хорошо иметь большой плакат с перечнем возможных симптомов и их детальным описанием; этот плакат может быть помещен где-нибудь в комнате, чтобы люди могли добавлять свои симптомы к списку.

Полезно организовать работу так, чтобы участники могли бы еще раз встретиться через неделю после дебрифинга.

Фаза реадaptации

Обсуждается и планируется будущее, намечаются стратегии преодоления.

Обсуждается в каких случаях участник должен искать дальнейшую помощь.

Здесь определяющими могут быть следующие показания:

- ▶ если симптомы не уменьшились спустя 6 недель;
- ▶ если со временем симптомы усилились или появились новые;
- ▶ если человек не в состоянии адекватно функционировать на работе и дома.