

Формы и методы оказания
помощи в кризисных ситуациях.
Организация психологической
помощи несовершеннолетним

Рожкова Наталья Анатольевна,
старший преподаватель кафедры
социальной педагогики и
психологии ПИ ИГУ, педагог-
психолог МБОУ Гимназии 25 Г.
Иркутска

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.

Кризисная психологическая помощь - это психологическая помощь в ситуациях или состояниях, которые могут оказать негативное влияние на психическое или физическое здоровье человека.

Кризисная помощь – это экстренная психологическая помощь человеку, находящемуся в состоянии кризиса.

Структура кризисной психологической помощи включает: человека, нуждающегося в кризисной помощи, профессионала, способного оказать такую помощь, и договоренностей между ними об осуществлении (получении) такой помощи.

Человек, нуждающийся в кризисной помощи, может называться **«клиентом»** или **«пациентом»**.

Общие принципы работы с психологическим кризисом.

Базовые принципы кризисной интервенции по В.Ю. Меновицкову:

безотлагательность, самоопределение, действие, ограничение целей, поддержка, фокусирование на решении основной проблемы кризиса, ориентация на образ кризисной ситуации, созданный клиентом, уверенность в себе.

Модель решения кризисных проблем (по В.Ю. Меновщикову):

1. В чем состоит проблема (кризис)?

- что именно клиент воспринимает как проблему
- почему на данном этапе жизни это стало восприниматься как проблема
- выявление «других участников» кризиса

2. Что предпринималось до сих пор?

- вернуть клиенту способность ясно мыслить
- вернуть клиенту уверенность в собственных силах
- помочь выйти за рамки внутреннего мира, активизировать межличностные контакты
- рекомендовать общественные ресурсы поддержки

3. Что же выбрать?

- помочь человеку почувствовать, что он владеет собственной судьбой

В кризисной ситуации возможны
два вида психологической помощи:

- кризисное консультирование
- кризисная психотерапия.

Программа кризисной помощи как модели решения проблем.

1. Выявление проблемы.
2. Выяснение действий человека, переживающего кризис.
3. Помощь в поиске путей выхода из кризиса.

Методы кризисной психологической помощи.

- Рациональная психотерапия.
- Когнитивная психотерапия.
- Гештальт-терапия.
- Экзистенциальная психотерапия.
- Гипноз и трансовые техники.
- Метод прогрессивной мышечной релаксации, метод аутогенной тренировки.
- Групповая поведенческая терапия.

Каков бы ни был психологический метод, используемый психологом консультантом, 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.

Существуют разные формы оказания помощи

- телефон доверия
- очные индивидуальные консультации
- семейное консультирование и групповая работа

Организация психологической помощи несовершеннолетним

К кризисным ситуациям, в которых могут оказаться дети относятся:

1. Лишение родителей прав. Ребенок оказывается в детском доме или интернате.
2. Трагические случаи, приведшие к смерти родителей. Ребенок остается сиротой.
3. Беспризорничество. Дети убегают из неблагополучных семей и попадают в криминал.
4. Развод родителей это тоже кризисная ситуация для ребенка.
5. Трудности в семье (конфликты, кризисы, насилие, изоляция и др.)
6. Стресс в школе (травля (буллинг))
7. Переживания из-за финансового положения семьи
8. Сексуальное, физическое или эмоциональное насилие
9. Болезнь и проблемы со здоровьем
10. Сложные переживания (депрессия, тревога, ярость или отрешенность)
11. Психологические травмы связанные с войной, катастрофами и др. травмирующими событиями.

Основные действия в сопровождении несовершеннолетнего при кризисной ситуации

1. Обучение снижению эмоциональной напряженности;
2. Обучение принятию выбора из ряда альтернатив, для удовлетворения потребностей;
3. Переопределение мотивов.

Для создания качественного терапевтического поля необходимо:

- Доброжелательное и безоценочное отношение к ребенку.
- Ориентация на нормы и ценности ребенка.
- Не рекомендуется давать советы.
- Гарантия анонимности и конфиденциальности получаемой информации.

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.

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

- Информирование.
- Метафора
- Установление логических взаимосвязей
- Проведение логического обоснования.
- Самораскрытие.
- Конкретное пожелание.
- Парадоксальная инструкция.
- Убеждение.
- Эмоциональное заражение.
- Помощь в отреагировании
- неконструктивных эмоций.
- Релаксации.
- Повышение энергии и силы.
- Переоценка.
- Домашнее задание.
- Позитивный настрой.
- Ролевое проигрывание.
- Анализ ситуаций.
- Внутренние переговоры.
- Трансформация личной истории.

Длительная реабилитация – предназначена для работы с несовершеннолетними.

Могут наблюдаться дистресс и проблемное поведение, нарушенные взаимоотношения, трудности в учебе, отношениях и адаптации.

В работе с детьми и подростками рекомендуется сочетание когнитивно-поведенческой терапии и экспрессивных форм терапии (игровая терапия, арт-терапия, песочная терапия и т.п.).

Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) – формат психотерапии, рекомендованный для работы с посттравматическими состояниями.

Длительное сопровождение

Групповая посттравматическая интервенция

Метод дебрифинга

- это специфический вид психологической помощи, реализуемый как групповое обсуждение проблемы клиента, пережившего травматическое событие.

- целью группового обсуждения является минимизация страданий клиента и восполнение его психологических ресурсов.

Метод психодрамы

- Арт-терапия (пескотерапия, музыкотерапия, библиотерапия, танцевальная терапия, драматическая психоэлевация и проч.)

- Проективный рисунок (на свободную тему, на заданную тему, игра в рисование историй)

Игра с перчатками (индивидуальная, групповая)