

Л.А. Пергаменщик, Н.Л. Пузыревич

КРИЗИСНОЕ ВМЕШАТЕЛЬСТВО



ПРАКТИКУМ

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

УДК 159.99(075.8)

ББК 88.4я73

П267



Печатается по решению редакционно-издательского совета БГПУ

Рецензенты:

кандидат психологических наук, доцент, заведующий кафедрой общей и детской психологии БГПУ *О.В. Легань*

доктор психологических наук, профессор, заведующий кафедрой психологии и педагогики Академии МВЛАН *И.Паскушеник*

Пергаменшик, Л.А.

П267

Кризисное вмешательство : практикум / Л.А. Пергаменшик, Н.Л. Пузыревич. – 2-е изд., перераб. и доп. – Минск : БГПУ, 2012. – 140 с.

ISBN 978-985-501-991-7.

В издании содержатся материалы для проведения лабораторных занятий по курсу «Кризисная психология», даны определения основных понятий, психодиагностич. и инструментарий для минимизации последствий кризиса, рассматриваются формы психологической помощи. Структура практикума позволяет организовать как соответствующие направления работы психолога, так и самообразование, самопомощь людей, находящихся в стрессовых ситуациях.

Адресуется студентам высших учебных заведений, обучающимся по специальности 1-23 01 04 Психология, специализации 1-23 01 04 02 Социальная психология, 1-23 01 04 04 Педагогическая психология, 1-23 01 04 06 Психология семейных отношений, 1-23 01 04 10 Психология предпринимательской деятельности.

УДК 159.99(075.8)

ББК 88.4я73

ISBN 978-985-501-991-7

© Пергаменшик Л.А.,
Пузыревич Н.Л., 2012
© БГПУ, 2012

вопросы: Как Вы изменились после происшедшего? Какой Вы были до события и после него? Как повлияло на Вашу жизнь происшедшее?

Следует уточнить, нарушен ли сон, с помощью вопросов (Были ли у Вас ночные кошмары после случившегося? А теперь? Какие сны Вы видели? Расскажите.). Нарушение сна является первым показателем наличия психотравмы.

Кроме того, важно выяснить, трудно ли было вернуться к работе, учебе, привычному образу жизни (Как Вы реагировали на событие? Что для Вас было самым ужасным из случившегося?).

Информационный этап. На этом этапе психолог сообщает испытуемому, что обычно происходит с человеком в критической ситуации и что подобное поведение и симптомы есть нормальная реакция организма. Все это помогает снять «уникальность», ведь консультируемый считает, что его ситуация исключительна и никто ничего подобного не переживал.

Завершающий этап заканчивается подведением итогов беседы (психолог, «избегая прямых ответов, суждений, должен постараться минимизировать воздействие прошлого и активизировать будущее»), а также обсуждением вопросов, касающихся дальнейших отношений клиента и психолога, прощанием.

**Бланк для проведения беседы-интервью
с использованием метода «Психологический дебрифинг»**

Вопросы консультанта	Ответы клиента	Краткий комментарий
-------------------------	----------------	------------------------

Лабораторное занятие 9

ГРУППА ПОДДЕРЖКИ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

Материалы для лабораторного занятия

Для оказания поддержки взрослым в горе Б. Дейтс предлагает следующие групповые занятия [7].

Занятие 1.

На первом занятии важно установить атмосферу личной безопасности. Атмосфера покоя обеспечивается следующими предварительными условиями:

- Помещение должно отвечать определенным требованиям. Обстановка должна быть уютная, удобные кресла, отчетливые таблички с именами, отсутствие посторонних шумов и т.д.

- На занятии необходимы напитки: чай, минеральная вода. Алкоголь и кофе необходимо исключить так они создают дополнительные трудности.

- На каждом занятии должна быть коробка бумажных носовых платков, которая должна находиться на таком месте, чтобы всем удобно было до них дотянуться.

Цель первого занятия состоит в том, чтобы добиться по возможности открытого рассказа каждого участника групповой работы о своих проблемах.

1) Занятие начинается с представлением (презентацией) ведущего (ведущих). Самопрезентация состоит из рассказе о квалификации и опыте работы ведущего с этими или схожими проблемами.

2) Следующий этап занятия – знакомство.

На этом этапе каждый участник представляется и излагает причину своего прихода.

Ведущий должен поощрять, чтобы каждый описал утрату, которую он пережил как можно подробнее. Хорошо если человек называет имя умершего или получившего развод если нет ведущему можно спросить об этом.

На этой стадии очень важно, чтобы люди просто слушали и не давали советов.

Подводя итоги, ведущему следует обратить внимание на общие черты (симптомы) в эмоциональных переживаниях и поведении участников группы.

Первое занятие должно продолжаться не более чем полтора часа.

Подготовка к следующему занятию: распечатать для всех листки с фамилиями, адресами и телефонами участников группы. Таким образом будет положено начало созданию вне группового контекста взаимодействия и поддержки.

Занятие 2.

Подготовка ко второму занятию не отличается от подготовки к предыдущему, удобная мебель, мягкий свет, салфетки.

Возможно что не все познакомились на первом занятии или некоторые не могли это сделать. В этом случае ведущий организует продолжение знакомства.

Если есть новички, то пусть каждый участник первого собрания представиться новичкам и скажет о том, какая утрата его постигла. Только потом это же самое следует предложить новичкам.

Б. Дейтс предлагает уже на этом занятии преступить к обсуждению ключевых факторов определяющих горе. Вот эти факторы:

- Чтобы выйти из горя, надо пройти сквозь него.
- Нет худшего горя, чем ваше.
- Горе – это тяжелая работа.
- Эффективно работать над горем нельзя в одиночку

Занятие 3.

Начало занятия «Мои новости».

Начинать занятие лучше со следующего вопроса: «Кто хочет поделиться своими новостями за прошедшую неделю?» Ведущему необходимо следить, чтобы разговор не перешел на тему, напрямую не связанную с личным восстановлением после горя.

Упражнение. Диаграмма моего настроения. Данное упражнение близко по смыслу к психобиографическим исследованиям (например, методики Л. А. Кроника, Е.Ю. Коржовой). В этих методических приемах происходит возвращение в прошлую жизнь с целью некоторой ревизии ее событий по шкале счастье – несчастье или радости – горе.

В данном упражнении следует ограничить воспоминания двумя максимум тремя годами.

Инструкция.

- Составьте список событий (значительных передел в вашей жизни за последние два (три) года. Расположите на линии эти события в виде точек, при этом в верхней части рисунка отметьте положительные события, а в нижней – отрицательные, негативные.

- Отметьте последовательно на графике: 1) событие, с обозначением его негативной или позитивной значимости для вас; 2) болезни, которыми вы болели в это время; 3) настроение, которое вызвало у вас данное событие и 4) цвет, который лучше всего выражает ваше настроение.

Упражнение «Что вы хотите изменить?»

Группе предлагается подумать и сказать, что бы каждый из участников группового обсуждения изменил в своей прежней жизни, какое событие, которое вам под силу – что-то одно, конкретное.

На это задание необходимо дать достаточное время и по его выполнению следует обсудить результаты с каждым в группе.

Домашнее задание «Журнал».

Купить тетрадь и надписать ее – Журнал. В течение всех дней между встречами каждый день записывать: что случилось важного за этот день; имя человека, которым в этот день оказался значим для меня; какие чувства, мысли меня беспокоили; что в моем поведении мне не понравилась в этот день; что я собираюсь делать завтра.

В конце записи укажите дату и время записи. Журнал следует принести на следующее занятие.

Занятие 4.

Начало занятия. «Мои новости».

Группе задаем следующий вопрос: «Кто хочет поделиться своими новостями за прошедшую неделю?»

Ведущему необходимо следить, чтобы разговор не перешел на тему, напрямую не связанную с личным восстановлением после горя.

Проверка домашнего задания.

Вначале можно спросить, как кто отнесся к идеи вести журнал. Вероятно, что кто-то забыл принести на занятие журнал, другой заполнил не

все. Не следует становиться в позу педагога и отчитывать за невыполнение домашнего задания. Успокойте «забывчивых» словами, что это не страшно и в следующий раз можно попробовать еще раз.

Можно предложить желающим прочесть отрывок из журнала. После этого следует напомнить группе о необходимости продолжать вести журнал.

В журнал можно добавить следующие пункты самоанализа: перемены в поведении, мыслях и чувствах, которые я замечаю в себе; заметки для себя.

Когда группа перейдет на личные разговоры, некоторые члены группы могут пожаловаться на то, что в конце занятия им стало хуже, чем было в начале. Следует успокоить их, сказав, что это расплата за возможность улучшения вашего состояния в будущем, что это нормально, что это признак роста, что это положительное явление, хотя и неприятное. Необходимо убедить их, что они будут чувствовать себя лучше, если будут продолжать работу.

Уже на этом этапе работы могут появиться люди, которые бросят занятия. Следует сохранять с ним контакт и попытаться найти им другие виды поддержки.

На этом этапе групповых занятий важно обратить внимание на то, как происходит процесс горевания. Как пишет И. Дейтс «Горе – это ядерная энергия наших эмоций. Если его понять, обуздать и направить, оно станет созидательной силой. Но если выходит из-под контроля, если оно искажено и не понято, оно может стать деструктивной силой».

Занятие 5.

Начать занятия следует, как обычно с предложения поделиться чем-то, что произошло за время прошедшего с предыдущей встречи.

На этом занятии мы начинаем работу по восстановлению жизненного баланса сил.

Следует обсудить проблему вашего горя. Нам не надо давать определение, что такое горе? Важно уяснить, что у вашего горя есть *начало, цель и конец*.

Начало вашего горя. Тема для обсуждения в группе. Ведущий должен подтолкнуть участников группового обсуждения вспомнить и рассказать, когда они начали горевать, что сопровождало процесс горя, через какие переживания они прошли.

Цель горя. Это достаточно парадоксальная фраза. Выходит, что у несчастья имеется какая-то цель. Если остановиться на цели как создание невыносимых страданий, то это еще можно принять, но у горя есть и какая-то позитивная цель. Этот тезис следует обсудить в группе. Что мы думаем о горе? Что в горе есть позитивного?

Окончание горя. Горе можно определить, как работу, которую следует сделать. Как и всякая работа, она имеет начало и, безусловно, окончание. Сигналом завершением этой тяжелой работы – будет восстановление баланса сил.

Занятие 6.

Начать занятия следует, как обычно с предложения поделиться чем-то, что произошло за время, прошедшего с предыдущей встречи. Ведущий группы предлагает прочесть вслух записи в журнале, сделанные за неделю.

Обсуждение на шестом занятии можно проводить по следующей схеме:

- Нет ли у кого мыслей, что только он вынужден так сильно страдать, преодолевая горе?

- Не стало ли кому-то труднее делать привычную работу дома или на работе?

- Нет ли у кого ощущения, не приходит ли кому-то в голову, что он сошел с ума?

- Не замечаете ли вы за собой забывчивость (забываются номера телефонов, ключи от квартиры, имена друзей и знакомых и т.д.).

Перечисленные симптомы горя обнаруживаются у многих. Это называется *фрагментарной амнезией*, что вполне нормально в течение первых 3 – 6 месяцев после тяжелой утраты.

Обсуждение данных симптомов на группе дает сознание, что у других было так же, снимает гнетущую тяжесть с плеч за счет механизма *«снятие уникальности происходящего со мной»*.

На этой сессии можно обсудить стресс об отношении с теми, кто не горюет. Могут возникнуть трудности в отношениях с этими людьми.

Следует помнить и это может быть предметом обсуждения в группе:

- Нельзя ждать от других, что они за вас будут горевать, и за вас будут справляться с горем;

- Люди в основном хотят мне помочь, у них чаще всего добрые намерения, они просто не знают, как выразить поддержку и часто говорят глупости;

- Люди просто не знают, как мне помочь и потому я должен (а) сам им говорить то, в чем мне нужна помощь;

- Я постарался быть с ними так же терпелив, как хочу, чтобы они были терпеливы со мной.

Ритуалом прощания заканчивается шестое занятие.

Занятие 7.

Седьмое занятие можно начинать с обсуждения вопроса: Кто за эту неделю был для меня важнейшим человеком?

Следующая тема для обсуждения это проблемы с засыпанием или пробуждением.

Всем присутствующим дается возможность проговорить личные проблемы, связанные со сном.

Для участников группового обсуждения огромную ценность являет возможность услышать о переживаниях в связи со сном других людей.

Следует напомнить, что в деле восстановления после горя роль питания занимает исключительно важное место. Наличие в пище необходимых питательных веществ исключительно важно для здоровья во время стресса

Первое на что следует обратить внимание – это ваш вес. Люди по-разному реагируют на стресс. Некоторые начинают много есть и как следствие – набирают в весе. Другие теряют интерес к еде и худеют. В любом случае, если ваш вес изменился больше чем на 10%, в вашем питании не хватает каких-то элементов, и у вас будут уменьшаться силы, необходимые для борьбы со стрессом.

Существует множество диет и советов по правильному питанию. Важно убедиться, что ваше питание помогает, а не вредит процессу восстановления.

Закрывать сессию ритуалом прощания.

Занятие 8.

В начале занятия предлагается поделиться записями в журнале дается время каждому, чтобы он мог поделиться своими успехами и неудачами за неделю.

Упражнение «Письмо горю».

Каждому раздается по листу бумаги, а затем дается текст, примерно следующего содержания:

Дорогое горе!

Грусть, которую я испытываю, - это не наказание это мой орден. Я с гордостью ношу его как знак разбитой жизни. Проявление горя означает для меня важность _____ (каждый в этом месте пишет имя утраты).

Я хочу прочувствовать всю боль моего горя, как последнюю дань моей любви к _____ (каждый пишет имя). Я пройду через это переживание. Я не убегу от него.

С уважением.

подпись

Подпись на документе ставиться, после того как все поговорят об этом документе.

В каком смысле они понимают горе не как наказание и как символ ордена? Что они вообще думают о составлении такого документа?

Возможно, кто-то захочет внести какие-то изменения в этот документ, что-то добавить – все это следует приветствовать.

Процедура. Когда все подпишут свои письма, следует приклеивать их скотчем на стену – по одному, и по мере того как чье-то заявление вывешивается, автор пусть зачитывает его вслух, вместе с внесенными изменениями.

После обнародования текстов, участники группового обсуждения снимают свои листочки и складывают в общую папку.

Домашнее задание. На следующей неделе, приступите к переписке с горем. Если у вас умер близкий человек, это упражнение особенно полезно в течение первых трех месяцев после трагического события.

Вам следует написать два письма.

Первое письмо от вас горю. Форма письма может выглядеть следующим образом.

Письмо первое

Дата _____ Время _____

Горю

С уважением

(Подпись)

Для написания такого немного странного письма следует небольшая подготовка. Вначале спросите себя: «Если можно было бы поговорить с горем, что бы я сказал (а) ему о том, какое влияние оно оказывает на мою жизнь». Важно быть предельно искренним.

Письмо второе

Через 24 часа напишите ответное письмо, от горю — вам. Адресат вы сами и подпись: «Искренне ваше, Горю».

Перед написанием второго письма спросите себя: «Что горе может мне сказать? Чего оно хочет от меня?»

Закрывать сессию ритуалом прощания.

Занятие 9.

Начать занятия следует, как обычно с предложения поделиться чем-то, что произошло за время, прошедшего с предыдущей встречи.

Попросите собравшихся людей рассказать, как они отнеслись к переписке с горем. Те, кто принес с собой эти письма, если хотят, могут прочесть их вслух.

Важно поддержать тех, кто не смог выполнить данное задание. Можно уделить внимание тем чувствам, которые мешали выполнить задание. Также следует рассказать о чувствах, которые сопровождали человека, когда он писал эти письма.

Когда все выскажутся, следует провести одно из упражнений на релаксацию, как награда за перенесенный труд и напряжение.

Закрывать сессию ритуалом прощания.

Занятие 10.

Для последнего занятия необходимо специально подготовиться. Возможно, следует приготовить какие-то внешние атрибуты комнаты, освежающие напитки.

Напомните, что сегодня наша последняя встреча.

Дайте членам группового обсуждения время на общение перед расставанием.

Самое время получить обратную связь. Попросите всех поделиться мнениями, что они получили от этих занятий и как относятся к их окончанию.

Находятся желающие продолжить занятие. Вам заранее нужно решить, будете ли вы дальше руководителем группы. В любом случае необходимо сделать перерыв не менее чем в две недели.

Если мы решили продолжать встречаться нам необходимо решить вопрос в этот же день – принимать ли в группу новых членов. Следует помнить, что новички не выполняли тех упражнений, что «ветераны».

Важно никого не принуждать к продолжению занятий.

После того как все высказались на данную тему, можно предложить группе сделать упражнение «лучший друг – злейший враг».

Разделите лист бумаги вертикальной чертой пополам вертикальной чертой. Слева вверху напишите: «Злейший враг», справа – «Лучший друг».

Теперь поразмышляйте над следующими утверждениями.

В некотором роде каждый из нас – злейший враг самому себе. В качестве собственного врага мы создаем внутренние конфликты и затрудняем себе то, что хотим или должны делать.

И, наоборот, в некотором смысле каждый из нас – лучший друг самому себе. В качестве собственного друга мы вносим свое личное умение, таланты, энергию во все, что делаем.

Далее, на левой стороне листа запишите, как вы себе вредите.

На правой стороне запишите, как вы себе помогаете в качестве друга.

Сравните списки. Не может ли «Лучший друг» помочь «Злейшему врагу».

Может быть, некоторые качества «злейшего врага» может исправить психолог-консультант.

После окончания упражнения соберитесь в кружок, поблагодарите, друг друга за помощь и заботу, в заключение произнесите какое-нибудь короткое положительное заявление.

Лабораторное занятие 10

ГРУППА ПОДДЕРЖКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Материалы для лабораторного занятия

Содержание занятий для работы группы поддержки ребенку представлено в статье У. Фориндер, Л. Фолфилд [11] и прошло адаптацию на отечественной выборке [18].

Цель работы группы – поощрять детей в их желании поделиться своим опытом, мыслями и переживаниями; так они глубже осознают всевозможные обстоятельства и самих себя в них. Дети воспроизводят на словесном уровне собственные действия и, узнавая друг друга ближе, получают возможность