

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 МВЛ АИ. *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.

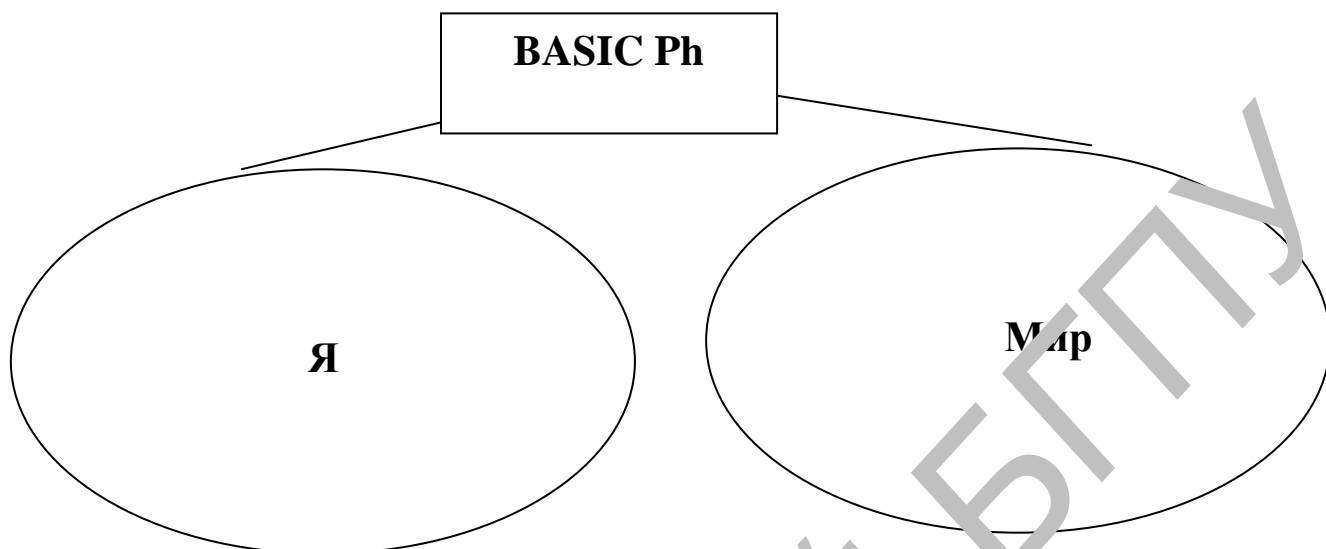
Адресуется студентам высших учебных заведений, обучающимся по специальности 1-23 01 04 Психология, специализации 1-23 01 04 02 Социальная психология, 1-23 01 04 04 Педагогическая психология, 1-23 01 04 06 Психология семейных отношений, 1-23 01 04 10 Психология предпринимательской деятельности.

УДК 159.99(075.8)

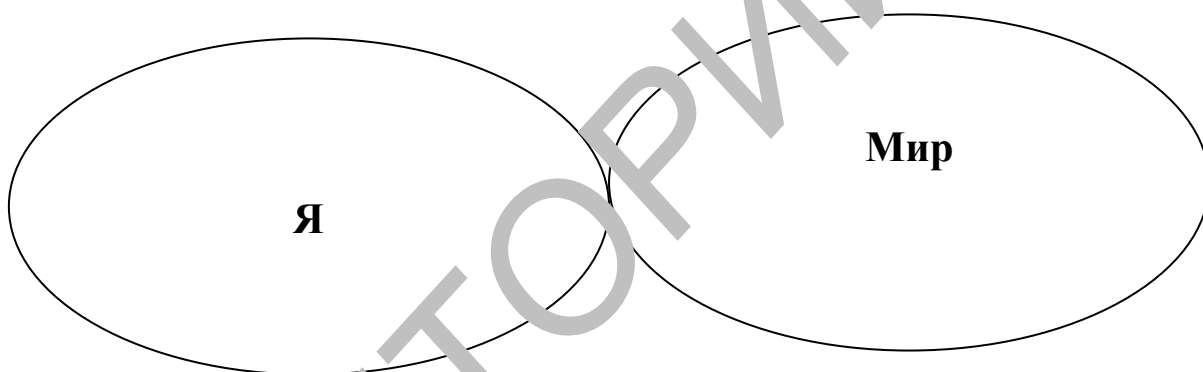
ББК 88.4я73

ISBN 978-985-501-991-7

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



3. Терапевт понимает язык подопечного и выстраивает вместе с ним мост – BASIC Ph.



4. Если это возможно – перейти на забытый язык, которым подопечный пользуется плохо. Иными словами, переходите к психотерапии. В случае успеха – процесс мировосприятия снова завершается процессом частичного совпадения между величинами «Я» и «Мир».

Лабораторная работа 13

МОДЕЛЬ «ПРИСОЕДИНИТЬСЯ И НАПРАВЛЯТЬ». ЭРИКСОНОВ МЕТОД ПОМОЩИ ЖЕРТВАМ В ОСТРЫХ ТРАВМАТИЧЕСКИХ СИТУАЦИЯХ

Материалы для лабораторного занятия

Модель предложена доктором И. Шахам и доктором Ш. Нив [16].

Поведение в травматической ситуации

Человек:

- А) Легко поддается внушению.
- В) Легко и естественно поддается суггестивной индукции.
- С) Чувствует себя изолированным и одиноким.

Я с тобой, ты не один

Главное, что следует сообщить человеку, переживающему кризисную ситуацию: Я с тобой, ты не один.

Переход по мосту

Сказав ему это, мы поможем ему совершить постепенный переход от травматического состояния к нормальному функционированию.

Принципы Милтона Эриксона

1) изучив поведение пострадавшего, присоединитесь к нему в качестве спутника; 2) затем начните постепенно менять его поведение и вести человека в желательном направлении. Как это сделать?

Займите позицию, соответствующую способам борьбы со стрессом, которые использует Ваш подопечный

Сосредоточьтесь на его ценностях – таких, как, например, вера в Божий суд, судьба, дружба, любовь и т.п.

Жертва: «Я чувствую себя маленьким и уязвимым – я похож на улитку».

Специалист по кризисному вмешательству: «Это – тяжелое / ужасное переживание, но даже у улитки есть защита – ее раковина».

Осуществить рефрейминг

Это значит – придать новое значение или дать новое положительное объяснение поведению, по поводу которого жертва испытывает угрызения совести.

Жертва: «Я мог бы его спасти, я просто жалкий трус».

Специалист по кризисному вмешательству: «Тебе так кажется, в данный момент ... Но я думаю, что твое поведение было совершенно разумным и осторожным ... Просто твоя реакция была инстинктивной, твое тело отреагировало быстрее, чем разум».

Нейтрализовать негативную внутреннюю речь

Нормализовать чувства и мысли пострадавшего путем нейтральной переформулировки его слов.

Жертва: «Я чувствую себя ужасно, я конченный человек ...».

Специалист по кризисному вмешательству: «Ты страдаешь, тебе больно, но врач сказал, что ты не умрешь. Хочешь помочь мне сделать (то-то)? ...».

Реагировать положительно и одобрять все, что человек делает

Всегда выражайте одобрение по поводу любой положительной перемены, даже самой небольшой – словом, жестом или взглядом.

- 2. Избегайте конфликта или конфронтации.
- 3. Обходите сопротивление незаметно.
- 4. Соглашайтесь со всем, что человек говорит: «В твоём положении кричать нормально. Это даже хорошо – помогает дать выход раздражению и неудовлетворенности».

Ситуация человека в состоянии острого кризиса

Он не может думать о будущем, он все время в прошлом. Кризисная ситуация его «захватила» и он находится в состоянии оцепенения. Вспомним Библейскую историю «Содом и Гоморра». Жена Лота превратилась в соляной столб, так как она посмотрела назад – на место катастрофы. Катастрофа требует от человека, чтобы он по-новому думал о своей жизни и построил новое будущее.

Как установить контакт с человеком в состоянии острого кризиса (первого этапа проживания травмы, когда его состояние характеризуется отчаянием, оцепенением, отрицанием того, что случилось, самообвинением). Человек в этот период ощущает себя совершенно одиноким, с другой стороны, он очень внушаем. Человек как бы загипнотизирован кризисным событием.

Первая психологическая помощь

1. Мы не собираемся лечить его от депрессии. Наша задача чуть-чуть сдвинуть его из состояния оцепенения.
2. Бессмысленно просить его рассказать о своих чувствах.
3. Идти надо медленно, но вести за собой.

Две фазы:

- 1) Подравнять
- 2) Войти в контакт.

Техники, которые мы можем применять в ситуации кризиса

1. Техника «Зеркало». Сядем в ту же позу под углом 45 градусов (не напротив).
2. Если человек говорит громко и быстро, жестикулирует – мы также жестикулируем.
3. Мы используем те же каналы, которые у него задействованы для передачи боли и отчаяния.

Использование прерванного канала взаимодействия с миром

Жертва: «Я улитка».

Специалист (о кризисном вмешательстве): «Да, неприятно быть улиткой, но и (все-таки) улитка может себя защитить».

(Я понимаю, тебе плохо, тебе трудно, но обращаю внимание, что есть плюсы, она умеет себя защитить). Ключевое слово в диалоге «и все-таки».

Мы подключаемся через канал «воображение». Сравнив себя с улиткой, человек использует «воображение» и спасатель должен использовать этот же канал.

Восстановление прерванного канала

Женщина сидит в машине и кричит «за что!?!». Она ищет объяснения, пытается найти логику случившегося. Но ей не надо объяснять причину происшедшего (автомобильная катастрофа и смерть близкого).

Спасатель: «Как Ваше имя?».

Можно взять ее за руку и начинать пожимать. Спросить: «Вы чувствуете мою руку?» «Кому ты хочешь позвонить?»

Восстановление ощущений, следом идет когнитивное восстановление.

Рефрейминг

Создаем новые рамки для жизни.

Спасатель не смог спасти. Он винит себя.

Магическое словосочетание «В данный момент тебе именно так и кажется, но я думаю, что твое поведение было вполне разумным и осторожным. Просто твое тело отреагировало быстрее, интенсивнее чем разум».

Слово «осторожно» заменяет понятие «трус», которым он определяет свое поведение. Не спорить с ним, когда он называет себя трусом, а уточнить, что это было осторожное поведение, которое направлялось не разумом, а телом, которое быстрее разума.

СДЕЛАТЬ СВЕТЛОЙ ТЕМНУЮ ОБЛАСТЬ

Порядок действий [23].

Сначала определите интенсивность ваших чувств. По шкале от 0 до 10 (где 10 – высшая степень проявления чувства, как бы вы оценили бы ваши чувства (гнев, страх, ревность, печаль и т.д.)? Запишите вашу оценку. Например, если вы порядком боязливы поставьте себе оценку 8 или 9.

Прочтите инструкции прежде, чем приступить к выполнению.

1. С закрытыми глазами зрительно представьте себе одну из ваших отрицательных эмоций – страх, гнев, печаль и т.д. – в виде темной области над вашим желудком в середине вашей верхней брюшной полости. Почувствуйте ее, как холодный тяжелый камень.

2. Сделайте медленный вдох, представляя себя зрительно, как вы вдыхаете Белый Свет. Теперь направьте этот белый Свет, как лазерный луч, в центр темной скалы вашей отрицательной эмоции. Поглядите, как Белый луч смешивается с вашей отрицательной эмоцией. Задержите дыхание на секунду, затем скажите: «Нейтрализовать!»

3. Представьте себе зрительно, как белый луч вплавляется в темный камень, растворяет его, очищает и отмывает темную область. Как бы смывая грязь, Белый свет становится серым.

4. Медленно вдыхая, поглядите, как ваша отрицательная эмоция покидает ваше тело в виде серого облака. Задержите на секунду дыхание и скажите «Отпустить!».

5. Повторите несколько раз этот вдох Белового Света, говоря «нейтрализовать» и выдох серого облака со словом «отпустить» – до тех пор, пока облако, покидающее ваше тело, не станет белым, а темный камень исчезнет.

6. Положите обе руки себе на сердце и скажите: «Подключиться» (вы подключитесь к вашему высшему «Я»).

Вы закончили. На той же шкале 0 – 10 (10 – самая болезненная, самая отрицательная) как вы оценили интенсивность отрицательной эмоции, от которой вы только что попробовали излечиться? Вспомните вашу первую оценку. Сравните со второй.