

Стратегия оказания психологической помощи семьям участников СВО в условиях образовательной организации

Силенок Инна Казимировна -

психолог, Президент МОО «Развитие психологической помощи», член Высших экспертных советов кафедр НЛП и Генеративной психотерапии Академии социальных технологий, Вице-президент, действительный член, преподаватель международного уровня и аккредитованный супервизор ОППЛ, Председатель комитета по психологическому волонтерству ОППЛ, главный редактор психологической газеты «Золотая Лестница», психотерапевт Европейского и Всемирного реестров, руководитель горячей линии бесплатной психологической помощи, почетный член Ассоциации спортивных психологов, член Союза писателей России



В программе:

1. Смысл и содержание психологической помощи детям из семей участников СВО
2. Направления работы с семьями и детьми участников СВО
3. Алгоритм работы с детьми и их родителями
4. Работа с травмой
5. Психогигиена педагога-психолога
6. Основные методики по работе с детьми и их родителями

Смысл и содержание психологической помощи детям из семей участников СВО:

- Смысл психологической помощи заключается в поддержке и помощи детям для обеспечения условий их гармоничного развития и личностной социализации. Ребенок – зеркало, отражающее состояние всей семьи
 1. Проблемы, возникающие в семьях участников СВО
 2. Диагностика психоэмоционального состояния ребенка
 3. Определение запроса детей на психологическую помощь
 4. Построение программы работы с детьми и их родителями
 5. Применение технических инструментов
 6. Диагностика психоэмоционального состояния после работы
 7. Подготовка рекомендаций по данному ребенку и его родителям для педагогов.

Направления работы с семьями и детьми участников СВО:

1. Работа направлена на стабилизацию психоэмоционального состояния детей, что невозможно, если их родители находятся в нестабильном состоянии. Поэтому вся работа должна носить системный характер
2. Работа со стрессом, горем, травмой, гневом и т.д.
3. Поиск ресурсов, позволяющих действовать конструктивно в создавшейся ситуации
4. Вовлечение детей в полезную деятельность, наполняющую жизнь смыслом
5. Формирование отношения у учителей и детей к ребенку участника СВО как к **ребенку героя**
6. Работа по формированию у ребенка участника СВО лидерской позиции

Работа психологической службы с членами семьи участников СВО сводится к двум направлениям работы:

- психологическая помощь – работа с запросом
- психологическая поддержка:
 1. Прямая – беседа, способствование отреагированию, активное слушание.
 2. Вспомогательная – работа с классом, коллективом педагогов, родительским комитетом,
 3. Косвенная – вовлечение в полезную деятельность: патриотическую, творческую, спортивную, добровольческую.

- **В рамках оказания психологической помощи мы проводим психотерапию или психокоррекцию**
-
- **ПСИХОТЕРАПИЯ** – изменение глубинных форм фиксации человека на идеях несостоятельности, факторами формирования которых являются особенности социализации, родительские предписания, психологические травмы. Психоанализ, Эриксоновский гипноз, гештальттерапия, НЛП, генеративная психотерапия, Экзистенциальная психотерапия.
- **ПСИХОКОРРЕКЦИЯ** – форма **психологического консультирования**, ориентированная на работу с заявленным симптомом. Работа с симптомом – одна из функций психологического консультирования. Дыхательные техники, физические упражнения, диссоциация, визуализация. ТОТ, кинезиология, директивный гипноз, ДПДГ.

- **НАПРАВЛЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО
КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ:**

- **ПСИХОКОРРЕКЦИЯ**
- **ПСИХОДИАГНОСТИКА**
- **ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ**

Этапы психотерапевтической работы:

- **Снятие «острого» состояния**
 1. Работа с горем
 2. Работа с травмой
 3. Работа с тревогой
 4. Работа с паническими атаками
 5. Работа с обидой
 6. Работа с гневом
 7. Работа со страхами

8. Работа с агрессией
9. Работа с виной
10. Работа депрессивными состояниями
11. Работа с апатией
 - **Принятие действительности, осознание происходящего**
 - **Построение нового «завтра»**

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ КРАТКОСРОЧНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ:

- **Получение инсайтов у клиента**
- **ИНСАЙТ – когнитивно-образная форма понимания сути ситуации**
- **Формирование мотивации у клиента к самостоятельным действиям по выполнению намеченного проекта изменений**

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ КРАТКОСРОЧНОЙ ПСИХОКОРРЕКЦИИ:

- **Улучшение психоэмоционального состояния клиента**
- **Формирование позитивных перспективных ожиданий у клиента**
- **Формирование мотивации к самостоятельному использованию техник саморегуляции**

- **Психологическое здоровье** - это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, противостоять обычным жизненным стрессам, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества.
- **Психологическая травма** — вред, нанесённый психическому здоровью человека в результате интенсивного воздействия неблагоприятных факторов среды или стрессовых воздействий других людей на его психику.
- **Травма - разрушение всех функций организма, большой стресс**

- **ТРАВМА РАЗРУШАЕТ ВОЗМОЖНОСТЬ БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ**

- Важно донести до клиента, что **счастье – это необходимое условие жизни**. Что счастье возможно, если снять психологическую травму, ввести понятие счастья как духовной категории, учитывая образованность пострадавших.
- **Счастье как духовная категория:**
 - «Человек рожден для счастья как птица для полета» - Короленко.
 - «Цель нашей жизни стать счастливыми» – Далай Лама.
 - **Счастье** – это фундаментальная этическая **категория** человеческого бытия, состояние высочайшего внутреннего удовлетворения человека условиями своего бытия, полнотой и осмысленностью жизни, реализацией своего человеческого назначения. Счастливой считается жизнь, которая состоялась в всей полноте желаний и возможностей.
 - Счастью мешает психологическая травма, которая проявляется в определенной симптоматике. Проводим работу с клиентом по осознанию наличия у него симптомов травмы

- **Травма** - Необычное явление для психологов. Работа с травмой – не работа с проблемой. Важно понимать разницу.
- **Психологическая проблема** – это фиксированность на негативных мыслях, образах, переживаниях, неадекватных стратегиях поведения;
- Показателем наличия психологической проблемы является дезадаптация к требованиям жизненной ситуации человека, что проявляется в неадекватном поведении
- Поэтому необходима специфическая система методов. Работу с травмой необходимо провести за 1 раз, и это **высокая ответственность специалиста**.

Этапы работы с психологической травмой:

- Когда мы работаем с психологической травмой, условно мы можем определить четыре этапа нашей работы:
 1. Сбор информации о травматических ситуациях клиента. Здесь мы, собирая информацию, должны выбрать из нескольких «мешающих жить» симптомов наиболее неприятный, беспокоящий, интенсивный.
 2. Отследить в личной истории клиента проявление этого симптома, выйти на первый, найти самые беспокоящие.
 3. Переработать все травматические эпизоды, проявленные этим симптомом, используя имеющийся у нас инструментарий. При этом мы постоянно работаем с возвращениями.
 4. Встроить позитивные убеждения, мысли, образ себя и закрепить их наиболее подходящим данному клиенту способом. То есть сформировать образ светлого будущего у клиента.

Организационные аспекты работы с психологической травмой:

Основные задачи травма-терапевта при работе с субъектом переживания травмы:

1. Создать условия психологической безопасности
2. Диагностировать травму и ее характеристики
3. Замотивировать клиента на работу с травмой
4. Выбрать самый травмирующий эпизод
5. Переработать самый травмирующий эпизод, одновременно утилизируя возражения клиента, мотивируя его на продолжение работы на уровне смыслов
6. Определить психофизиологическое состояние клиента, его выносливость и готовность к продолжению работы за одну встречу

Задачи специалиста при работе с психологической травмой:

1. Необходимо диагностировать наличие травмы и реакцию на травматический опыт на сегодня
2. Необходимо десенсибилизировать травматический опыт
3. Необходимо трансформировать на глубинном бессознательном опыте структуру травматического переживания
4. Создать у клиента с ним совместно новые перспективы
5. Постоянная работа на протяжении всей сессии с сопротивлением клиента

Алгоритм работы с психологической травмой в парадигме генеративного НЛП:

1. Диагностика,
2. Шкалирование,
3. выявление самой страшной картинки (нескольких),
4. Выявление ретравматизирующего внутреннего диалога,
5. ДПДГ (авторская версия Инны Силенок, где само выполнение техники дает целую систему информации о травматическом опыте клиента – его травматической истории, начиная с раннего детства и по сегодняшний день),
6. Симптоматика идет на усиление, потом падает. И в какой-то момент перестает падать.
7. Исследование, что мешает снизить реакцию.
8. Дополнительная техника или техники,
9. Продолжение ДПДГ авторская версия,
10. Если опять возникло сопротивление, еще одна техника, опять ДПДГ авторская версия.
11. Встраивание новых полезных генеративных убеждений по авторской системе Инны Силенок, основанной на эриксоновском подходе к расширению, моделировании опыта, внедрении модели, с использованием Милтон-модели, калибровки, техник генеративного расширения.
12. Закрепление новой системы убеждений и нового видения себя и мира на уровне идентичности.

Работа после снятия травмы:

- После снятия травмы необходимо включить ребенка в полезную деятельность, где он будет ощущать и проявлять свою лидерскую позицию. Важно это осуществить в направлении его природной одаренности.
- В процессе работы педагог-психолог должен выявить эту одаренность и подготовить рекомендации классным руководителям, учителям и родителям ребенка.
- Необходимо проводить работу по вовлечению членов семей участников СВО в патриотическую и добровольческую деятельность

- **Сегодняшние реалии:**

работу необходимо провести краткосрочно, как правило за 1 раз. Второй встречи может не быть.

ГЛАВНОЕ УСЛОВИЕ ДЛЯ КРАТКОСРОЧНОСТИ:

- **Осознание клиентом того, что с ним происходит, и принятие клиентом решения по этому поводу - решение на САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ ПО ИЗМЕНЕНИЮ – АКТИВНАЯ ПОЗИЦИЯ КЛИЕНТА**

УСЛОВИЯ ДЛЯ КРАТКОСРОЧНОСТИ:

- **Субъектность и действия клиента.**
- **Основная идея краткосрочной психотерапии - усиление либо пробуждение субъектности Клиента. Если удалось пробудить субъектность - возможна краткосрочность**
- **Необходимо вдохновить и замотивировать на изменения**

ГЕНЕРАТИВНЫЙ ПОДХОД:

- Методологическая позиция – парадигма в работе с людьми, направленная на расширение картины мира клиентов за счет активации творческого порождающего мышления.
Генеративный – означает порождающий новое. Генеративный подход предполагает создание условий для генеративного расширения карты клиента.

Методологическая основа:

- НЛП (организационные модели)
- Роджерианский подход (конгруэнтность, безоценочность, безусловное принятие, аутентичность)
- Транзактный анализ
- Юнгианский психоанализ
- Теория о личной силе и власти Альфреда Адлера
- Телесно-ориентированная терапия
- Милтон-модель
- Гештальт-терапия
- Когнитивно-поведенческая терапия

Петр Силенок:

- «Современная психотерапия, интенсивно развиваясь в последние двадцать лет претерпела множество изменений. Предметом современной психотерапии является не просто «адаптивное поведение», не просто приобретение новых психологических свойств «противостояния стрессу реалий жизни», но обретение духовного потенциала и счастья. Изменений количественного (в её арсенале более 2000 методов) и качественного характера (от директивных «воздействий и суггестий» до «управления развитием»), - фактически изменила самоё себя, свою суть и смысл.
- Выйдя из медицинской модели («лечение») и обретая черты различных психологических моделей (психоанализ, гештальттерапия, нейролингвистическое программирование и пр.) **психотерапия становится разновидностью обучения взрослого человека – клиента и (или) пациента.**
- Предметом современной психотерапии является не просто «адаптивное поведение», не просто приобретение новых психологических свойств «противостояния стрессу реалий жизни», но обретение духовного потенциала и счастья.»

- Генеративная психотерапия – экзистенциально-эмпирическая практика обучения субъекта опыту принятия жизненных вызовов и тем самым обучения его стратегиям обретения успеха в тестовых ситуациях.

ЭТАПЫ КРАТКОСРОЧНОГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ, ПСИХОКОРРЕКЦИИ:

- Установление рапорта
- Формулирование запроса - перевод проблемы в задачу перевод из эмоциональной сферы в когнитивную
- Роджерианский подход и использование провокации (**если умеем**)
- Заключение контракта: получение обязательств в нашем случае в конце работы
 - Катализаторы: глубокий рапорт, провокация

Условия успеха в психологической консультации:

1. Понимание своей миссии
2. Понимание цели консультации
3. Состояние успеха
4. Коммуникативная компетентность
5. Раппорт
6. Навыки работы с возражениями
7. Навыки управления своим состоянием, быстрого снятия стресса
8. Профессиональная компетентность

Коммуникативная компетентность:

1. Коммуникативная чувствительность и гибкость
2. Лингвистическая чувствительность и гибкость (язык)
3. Схема «идеальный собеседник»
4. Владение мета-модельными вопросами
5. Владение метафорическим языком, не допуская буквализмы
6. Навык смены уровней коммуникации
7. Перемещение по аналогии
8. Отслеживание у себя эмоциональных реакций
9. Рефрейминг (смысла и контекста)
10. Владение языком внушений (прямых и косвенных)

Формы проявления сопротивления при работе с психологической травмой матерей и вдов погибших участников СВО

- Матери и вдовы могут вообще не приехать на прием (плохое самочувствие, проспали, перепутали день и время, забыли, сели не на тот автобус)
- После того как психолог дал возможность клиенту выговориться и предложено «сделать небольшое упражнение», у клиента появляются «срочные дела», начинает болеть голова, возникает сильная усталость или слабость и т.д.
- На этапе десенсибилизации и переработки травматических эпизодов клиент быстро устает или у него перестает падать интенсивность реакции на травматический эпизод, или он открыто проговаривает нежелание работать дальше.

Сопротивление клиента работе с травмой

Причины сопротивления клиента работе с психологической травмой

- Страх, что работа будет продолжаться долго и проходить мучительно.
- После долгого проживания с травмой страшно расстаться с ней, - что после этого останется в жизни?
- Сильные эмоции от проживания травматического эпизода «жалко» отдавать. Нет более яркого события в жизни
- От одних мыслей о психотравмирующей ситуации возникает усталость. Как еще «вариться в этом» дополнительно? Хочется забыть, не трогать, не бередить рану.
- Стыдно говорить о себе в травматическом состоянии. Не чувствуя себя субъектом, клиент/пациент плохо думает о себе, стесняется представлять в таком виде даже перед специалистом.
- Если травма связана с гореванием, потерей близких, то присутствует вина: «как же я перестану страдать и мучаться? Это нечестно по отношению к умершим/погибшим.
- Состояние психотравмы «извиняет» за всё, что не делается, не получается. Это как индульгенция за несостоятельность.

- Через три-шесть месяцев не снятая вовремя психологическая травма переходит в ПТСР, патологическое горевание, перестает замечаться, уходит в телесные проявления и привычное поведение, которые не осознаются и не связываются с полученной травмой. Человек начинает бороться с симптомами, а не с их глубинными причинами.
- Чтобы как-то справиться с сильными переживаниями, человек уже нашел способ компенсаций – переедание или «заедание», алкоголь, антидепрессанты, «зависание в планшетах», лежание перед телевизором и т.д. И теперь фокус внимания родственников на этих, их не устраивающих, суррогатах, а не причинах, вызвавших это поведение.

Работа с сопротивлением клиента идет в двух направлениях:

1. лингвистически с убеждениями на протяжении всей работы, начиная с первого звонка клиента, чтобы записаться на прием;
 2. работа с телесным проявлением сопротивления – с эмоциями и их проявлением в теле в виде ощущений непосредственно во время технических этапов работы.
- Естественным бывает сопротивление на последнем этапе работы во время выстраивания у клиента образа его светлого будущего. Проявляется в низких баллах уверенности в новых конструктивных фразах, которые необходимо встроить во внутренний диалог клиента, сделать его собственными убеждениями

Суть генеративного подхода:

- Понимание терапевтом и клиентом смысла проблемы как тестовой ситуации, которая имеет задачу - и тогда можно направить усилия на расширении картины мира, соответственно выйти из пространства проблемы в пространство решения, получить доступ к ресурсам, найти субъектную роль и позицию, обрести мотивацию к изменениям
-
- **При генеративном подходе большое внимание уделяется лингвистике:**
- Лингвистическая компетентность терапевта – чувствительность к неконгруэнтным высказываниям и способность точно на них реагировать в рапорте позволяет настраивать на генеративное мышление, снимать фиксацию, находить причины проблемы и определять перспективы. То есть сама проблема выступает как основание для персонального личностного развития клиента.

Виды косвенных внушений, используемых для лингвистической работы с сопротивлением клиента:

- трюизмы,
 - последовательность принятия,
 - импликацию,
 - подразумеваемое указание,
 - некоторые виды вопросов,
 - контекстуальные внушения,
 - составные внушения,
 - контингентные внушения,
 - отрицание,
 - внушения,
 - связанные с временем,
 - аллюзии,
 - невербальные внушения.
 - метафоры.
- В кризисной терапии это требует определенных навыков. Здесь особенно важно аккуратно выбирать слова и словосочетания, которые мы говорим, не допускать буквализмов

- Для работы с телесным проявлением сопротивления используется система методов из
- НЛП,
- кинезиологии,
- психокатализа,
- метода РeТри,
- ТОТ и других модальностей психотерапии.

- Необходимым условием успешной работы с сопротивлением клиента является **состояние личной силы психолога или психотерапевта.**
- Работе с состоянием необходимо уделять особое внимание.
- Терапевтические группы,
- личная терапия,
- супervизия

Педагогические методики:

- Письмо любви и поддержки
- Сундук добрых дел
- Школа моей мечты
- Час поддержки
- Калейдоскоп интересных идей
- Переговоры победителей
- Уборка как праздник

- В ситуации, когда психологу не удается справиться с сопротивлением клиента и работа откладывается до другого раза, которого может не быть, у психолога после ухода клиента остается **эмоциональный осадок** и появляется потребность **вынести случай на супервизию**.
- **После проведения супервизии случая клиенты иногда звонят и возвращаются для продолжения психотерапевтической работы.**

Благодарю за внимание!