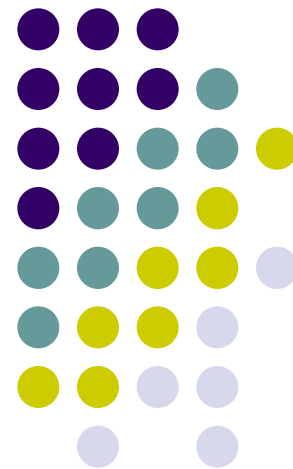


# Кризисное консультирование (практика)

КРОО «Гармония»  
Погодина Е.Ю.

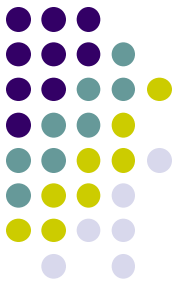




# **Основные правила кризисной помощи**

- 1. Не спешите.**
- 2. Обращайте внимание на внутренний опыт.**
- 3. Идите туда, где боль.**
- 4. Говорите на запретные темы.**
- 5. Не спорьте, не переубеждайте, не манипулируйте.**
- 6. Будьте искренним, предоставляйте обратную связь.**

## **Основные принципы кризисной психологической помощи**

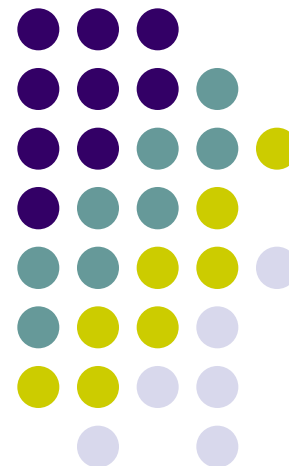


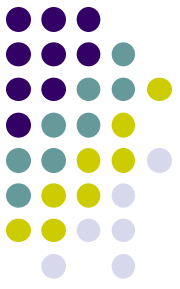
- 1. Эмпатический контакт.*
- 2. Слушание, понимание, поддержка.*
- 3. Уважение.*
- 4. Объективность и реалистичность.*
- 5. Экологичность.*
- 6. Активность.*
- 7. Ограничение целей.*
- 8. Комплексная помощь.*
- 9. Ориентация на личностный рост и развитие.*



<b>Рекомендации</b>	<b>Вид реакции</b>	<b>Вид реакции</b>
	<b>АКТИВНАЯ</b>	<b>ПАССИВНАЯ</b>
Поддержка, внимание, беседа о произошедшем	Страх, беспокойство, многословные рассказы о случившемся, лихорадочная активность	Замешательство, слезы, потливость, дрожь, боли, печаль, сильная усталость
Личный контакт, разговорить человека, предложить еду/питье, физическая поддержка	Активный, деловой, громкая речь, беготня, смена занятия, раздражительность	Молчаливость, продолжительная раздраженность, снижение деятельности, частичная отключенность, замкнутость
Личное внимание, краткая информация, физическая близость, иногда изоляция, но не в одиночестве. Лекарства по предписанию врача	Гиперактивность, бесцельная беготня, обвинения, умножение слухов, страшные рассказы, бессонница	Выражение пустоты, недоумение во взгляде, физическая замкнутость, апатия, сон как вид бегства

Фразы принятия чувств пострадавшего	Фразы, описывающие "метачувства"
<p>То, что с вами происходит – это нормально</p> <p>То, что вы испытываете – естественно</p>	<p>Вам неприятно это испытывать</p> <p>Для вас эти чувства непривычны</p>
<p>Ваша реакция адекватна этой ситуации</p> <p>В этих обстоятельствах – это вполне понятная реакция</p> <p>В такое ситуации – это вполне естественно</p> <p><i>Если собеседник имеет схожий опыт:</i></p> <p>Я понимаю...</p> <p>Я представляю, как это было трудно</p> <p>Мне близко то, что вы испытываете</p>	<p>Вы не понимаете, что с вами происходит</p> <p>То, что с вами происходит, кажется вам ненормальным</p> <p>Вы подозреваете, что ваши чувства не поймут окружающие</p> <p>Вам было обидно, тяжело и т. д.</p> <p>Это должно быть действительно тяжело/неприятно/больно и т.д.</p>





## *Основные техники активного слушания:*

- *Безмолвное слушание .*
- *Активное безмолвное слушание.*
- *Повторение.*
- *Высказывание информационной обратной связи.*
- *Перепаразирование.*
- *Резюмирование.*

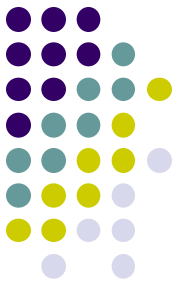
## *Вербализация эмоционального опыта человека.*

Эмпатическое понимание + активное слушание

=

«эмпатическое  
слушание»

«расширение рефлексивного поля беседы».



## ***Схема помощи сопровождающего при кризисе***

1. Говорите с человеком на уровне чувств.
2. Установите проблему(ы), которая наиболее беспокоит на данный момент человека.
3. Объедините все сказанное о проблеме и вместе с собеседником сделайте выводы.
4. Уделите наибольшее внимание той части проблемы, которую вам необходимо более детально рассмотреть.

## ***Этапы кризисного консультирования***

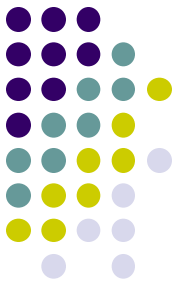


*Принятие реакции на ситуацию.*

*Переживание чувств.*

*Обретение смысла*





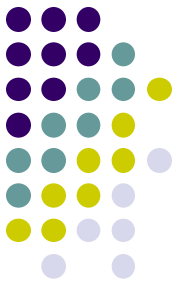
Тревога – отрицательно окрашенная эмоция, выражающая **ощущение неопределённости, ожидание негативных событий, необъяснимые предчувствия.**

В отличие от причин страха, причины тревоги обычно не осознаются.

Наши **тревоги** – это всегда **про будущее.**

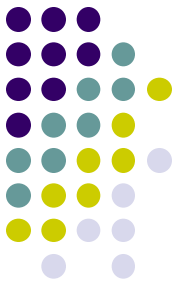
Тревога – это **ЗДОРОВАЯ И НОРМАЛЬНАЯ** реакция организма в ситуации внешней или внутренней опасности.

Чаще всего она возникает **при ощущении потери контроля** над угрожающей ситуацией, когда **кажется, что от тебя ничего не зависит, и ты ни на что повлиять не можешь.**



## Симптомы тревоги:

- дрожь\тремор
- проблемы с восприятием
- забывание слов, информации
- запинки в речи
- усиленное потоотделение, учащенное сердцебиение
- мышечная зажатость
- желание уйти\убежать
- повышенная плаксивость
- головная боль
- ощущение напряженности
- тяжелое дыхание
- повышенная раздражительность
- головокружение
- опустошенность
- частое мочеиспускание
- постоянное беспокойство
- диарея
- чрезмерное переживание за будущее и т.д.



## Арт-терапия в работе с тревогой:

- Это способ **выразить** свои чувства и мысли.
- Процесс создания искусства имеет **прямые физиологические эффекты**, которые противодействуют вредным физическим последствиям, вызываемым тревогой.
- Это один из инструментов, который вы можете использовать, чтобы **прервать цикл тревожных размышлений**.
- Помогает **сосредоточить внимание** на настоящем, освобождает от тревожных мыслей и чувств.
- Помогает быстрее выйти в **ресурсное состояние**.



## Задачи краткосрочной кризисной интервенции

- помочь клиенту **отреагировать негативные** эмоции, связанные с кризисной ситуацией
- **поиск ресурсов** для возвращения клиенту ощущения нормальной жизни;
- преодоление пассивности, **пробуждение социальной активности**, повышение уровня самооценки.

# Работа с тревогой

Слова, которые ассоциируются у вас со словом  
«тревога»



**Т Р Е В О Г А**

темп ревность ерунда власть обида гнев апатия





## Практика цвет и дыхание



Техника для гармонизации  
сложного, негативного  
состояния



Техника для гармонизации сложного, негативного состояния



Техника для гармонизации сложного, негативного состояния



# СКАЗКА В ОКОШКАХ



Какую новую стратегию вы примените в ближайшие дни?

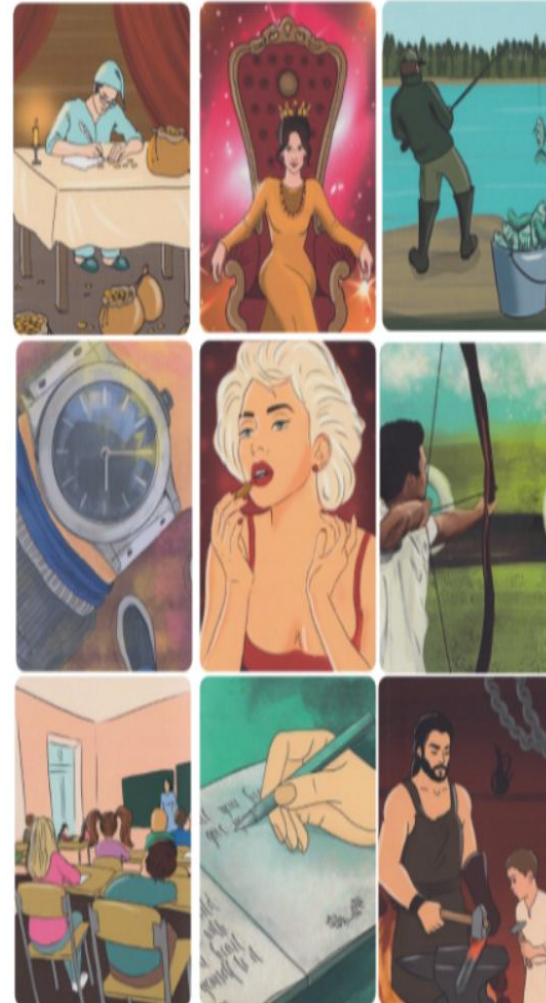
- Кто герой моей истории
- Какая цель, мечта у моего героя
- Кто или что будет помогать Кто или что будет мешать
- Как препятствия будут преодолены и цель достигнута
- Что будет потом

## ЧТО ПОЗВОЛЯЕТ НАМ ЖИТЬ ДАЛЬШЕ

Каналы, копинг стратегии

- Вера
- Чувства
- Коммуникации
- Физические действия
- Логика
- Креатив, творчество

- Как ваш герой преодолевал препятствия?
- На что опирался?



# АВТОПОРТРЕТ «КОГДА МНЕ СТРАШНО»

Выберите/Визуализируйте  
птицу или животное, которые  
имеют для вас ресурс

Нанесите на  
автопортрет  
элементы  
ПТИЦ/ЖИВОТНЫХ



**Дайте вашей работе индейское имя «Та, которая/ый...»**







# ЭТАПЫ РАБОТЫ С КЛИЕНТОМ, ПОСЛЕ ПЕРЕНЕСЁННОЙ ТРАВМИРУЮЩЕЙ СИТУАЦИИ

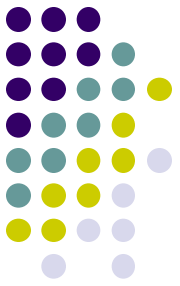
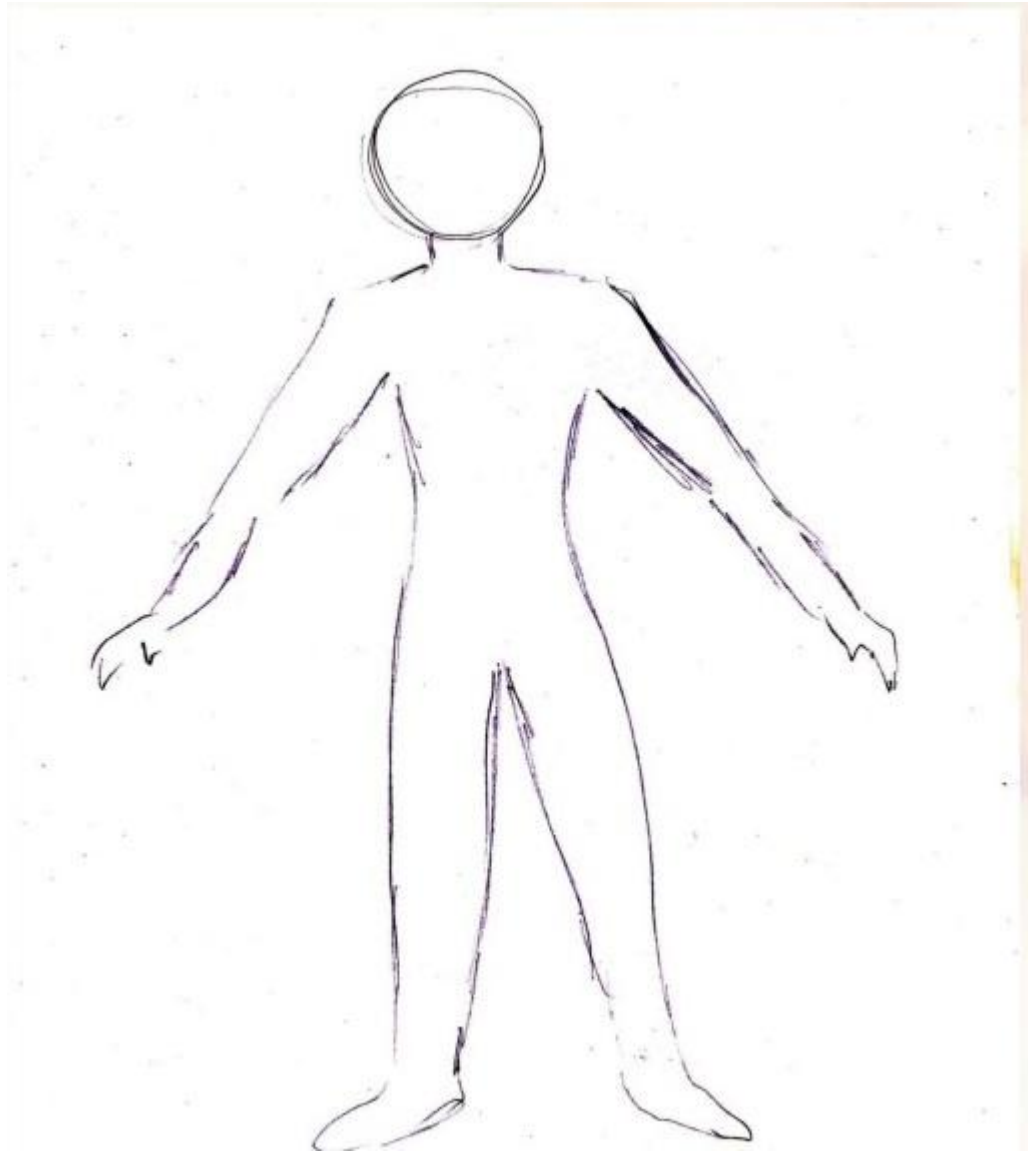
---

**1. БОЛЬ**

**2. ДЫХАНИЕ**

**3. ЖИЗНЬ**







2. Предлагаем выбрать из набора карты, иллюстрирующие ваше отношение к:

**1-я карта** – мои мысли, ум похожи на..;

**2-я карта** – моё душевное состояние похоже на...;

**3-я карта** – моё тело похоже на..







Предлагаем разместить карты поверх  
нарисованной фигуры в соответствующих  
местах.



- Какое у тебя тело (мысли, ум, душевное состояние)?

- В чём отличие твоего тела (мыслей, ума, душевного состояния)?

- Нравится ли тебе твоё тело (мысли, ум, душевное состояние)?



-В чём их сильная сторона ( тело, ум, душевное состояние)?

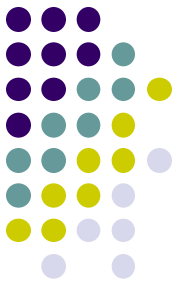
-Что помогло бы улучшить твоё тело (мысли, ум, душевное состояние)?

- Что из перечисленного ты можешь сделать самостоятельно уже сегодня/ завтра?





**Обозначенные моменты, запиши под  
заголовком сделать!**



Возьмите один лист цветной бумаги.

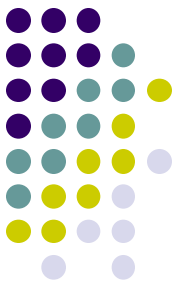
Скомкайте его и затем расправьте.

Посмотрите, что это вам напоминает.

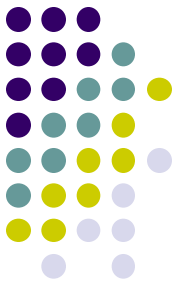
Руками оборвите лишнее, если это необходимо.

Изучите то, что получилось.

## ПЯТЬ СОВЕТОВ БРЕДЛИ ФРЕДЕРИКА (ОСТРЫЙ СТРЕСС)



1. Сделайте несколько глубоких вдохов-приглушите чувства нервозности и беспокойства.
2. Потянитесь- растягивание мышц уменьшает ощущение стрессового «нажима».
3. Выпятите грудь колесом, чтобы было легче дышать. В стрессе напряжение мускулатуры может вызывать затруднения дыхания, что усиливает беспокойство, которое человек и так чувствует в подобной ситуации. Первый раз, когда плечи идут назад, глубоко вдохните, затем, когда они расслаблены, выдохните. Повторите все это 4–5 раз, затем снова глубоко вдохните. Повторите всю последовательность 4 раза.
4. Полностью расслабьтесь - способ прогрессивной релаксации. Начиная с макушки до кончиков пальцев ног, напрягите одновременно одну группу мышц своего тела, подержите это напряжение несколько секунд, а затем дайте мышцам расслабиться



5. Примите (если есть такая возможность) **горячую ванну**. Когда человек напряжен в стрессовой ситуации, когда он беспокоен и даже тревожен, **приток крови к его конечностям уменьшается**. Горячая же вода восстанавливает циркуляцию крови, как бы давая понять организму, что он находится в безопасности и что уже можно расслабиться. Если рядом нет ванны (или душа), то можно просто поддержать **руки под струей горячей воды** из крана до тех пор, пока вы не почувствуете, что напряжение уходит. К тому же проточная вода, по мнению биоэнерготерапевтов, «смывает» накапливающуюся в человеке «отрицательную», вредную для его здоровья энергию.