

Компонент 1

«Безопасность и контакт (с психологом)»

Проведение
программы психолого-
педагогического
сопровождения
последствий
комплексной травмы
и переживания горя
(потери)



МОСКОВСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПСИХОЛОГО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

МГППУ.РФ

УНИВЕРСИТЕТ
ДЛЯ НЕРАВНОДУШНЫХ
ЛЮДЕЙ





Могунова Лариса Анатольевна

**Психолог, детский и семейный
немедицинский психотерапевт,
психодраматерапевт, руководитель
секции «Психодрама с детьми»
Ассоциации психодрамы**

Цель проведения компонента:



**формирование
безопасного психо –
эмоционального
пространства как
основы для
получения опыта
здоровой
привязанности.**



Почему важно начать с установления контакта и сформировать чувство безопасности?

- Чтобы ребенок/ подросток смог получить пользу от встреч необходима мотивация и готовность к получению помощи
- Это возможно только если клиент готов признать, что он уязвим, страдает, нуждается в поддержке.
- Признать свои трудности можно лишь в присутствии человека, которому можно доверять.





Травматичный опыт: с чем вы будете иметь дело?

Объективно

- Происходит событие, когда ребенок теряет возможность управлять реальностью (потеря свободы)
- Факторы: неожиданности + изменения мира
- Часто не было объяснено, что произошло.

Субъективно:

- Реакция человека включала сильный страх, беспомощность или ужас = Реакция тела на тревогу.
- У детей: дезорганизованное или возбужденное поведение



Последствия травмы:

Критерии ПТСР

- Вторжение
- Избегание
- перевозбуждение
- Продолжительность > 1
месяц



Критерий А: Вторжение

(Необходимо по крайней мере - 1)



- Повторяющиеся и навязчивые тревожные воспоминания, образы, мысли о событии.
(Для маленьких детей: повторяющаяся игра, в которой представлены темы / аспекты травмы).
- Повторяющиеся, тревожные сны о событии.
(У детей: даже устрашающие сны без узнаваемого содержания).
- Воспоминание: действовать или чувствовать, как будто травматическое событие повторяется.
(У маленьких детей: повторение/ повторная инсценировка травмы)
- Психологическое напряжение при конфронтации с внутренними или внешними указательными раздражителями.
- Физические реакции при конфронтации с внутренними или внешними указательными раздражителями.

Критерий Б: постоянное избегание (необходимо не менее 3)



активное

- Сознательное избегание мыслей, чувств или разговоров, связанных с травмой
- Сознательное избегание действий, мест и людей, которые могли бы вызвать воспоминания о травме

пассивное

- Неспособность вспомнить важный аспект травмы
- Значительно сниженный интерес или снижение участия в важных активностях. Чувство отрешенности или отчуждения от других
- Ограниченный диапазон аффекта/эмоциональная глухота
- Чувство ограниченного будущего

В-критерий: перевозбуждение **(необходимо не менее 2 симптомов)**



- Трудности со сном
- Раздражительность и вспышки гнева
- Нарушения концентрации внимания
- Чрезмерная бдительность / Гипербдительность
- Преувеличенная реакция испуга

Критерий Е , F, D



Критерий Е: продолжительность

- > 1 месяц
- Острый: менее 3 месяцев
- Хронический: более 3 месяцев
- Отсроченное начало: начало симптомов через 6 месяцев после травмы

Критерий F:

Функциональные ограничения

Картина нарушения вызывает клинически значимые страдания или нарушения в социальных, профессиональных или других важных функциональных областях.

Критерий D: негативные изменения в когн. процессах и эмоциях

- Значительно повышенная частота негативных эмоциональных состояний, таких как страх, вина, грусть, стыд, растерянность
- Значительно сниженный интерес или снижение участия в важных активностях, включая ограничение игрового поведения
- Социальное отступление
- Снижение уровня положительных эмоций (эмоциональная глухота)

Аффективная и физиологическая дисрегуляция



У ребенка явно нарушены навыки в области регуляции возбуждения и эмоций:

- Неспособность модулировать, переносить экстремальные эмоциональные состояния (страх, стыд, гнев) и успокаивать себя самостоятельно. (Включает в себя тяжелые, длительные истерики или фиксацию на негативных эмоциях с диссоциацией (например, застывание от страха)).
- Трудности в регуляции физических функций и чувственных восприятий (например, нарушение сна, трудности с дефекацией/мочеиспусканием, изменение аппетита, гипо - и гиперреактивность на прикосновения, запахи...)
- Снижение осведомленности о чувственных впечатлениях, эмоциях и физических состояниях
- Ограниченные способности описывать собственные эмоции или физические состояния

Трудности контроля внимания и поведения



- Работа с угрозами и потенциальной опасностью или ограниченная способность воспринимать опасности, включая неправильное толкование вопросов, связанных знаков, связанных с опасностями.
- Ограниченная способность защищать себя, в том числе поведение высокого риска и поиск острых сенсаций/ ощущений
- Проблемные попытки самоуспокоения (например, стереотипы, ритмичные движения, компульсивная мастурбация).
- Обычное или реактивное самоповреждение
- Неспособность инициировать или поддерживать целенаправленное поведение

Трудности саморегуляции и формирования отношений



- Интенсивная работа по обеспечению безопасности контактных лиц/опекунов. Трудности с переносом разлуки с опекунами и неприятие или игнорирование поведения при воссоединении, после расставания.
- Стойкое негативное представление о себе, отвращение к собственной персоне, чувство бессилия, чувство беспомощности, никчемности.
- Крайнее, чрезмерное недоверие, сопротивление или отсутствие взаимности в знакомых социальных отношениях со сверстниками и взрослыми.
- Реактивная словесная и физическая агрессия по отношению к сверстникам, опекунам и другим взрослым.
- Неадекватные (чрезмерные и беспорядочные) попытки установить знакомые/интимные контакты. Чрезмерное доверие незнакомым взрослым и сверстникам.
- Ограниченная способность регулировать эмпатию (например, ограниченная способность сопереживать и нетерпимость к страданиям других или чрезмерная отзывчивость/озабоченность страданиями других).

Этапы терапевтического лечения травматического расстройства





Задачи проведения компонента 1:

- Построение прочных, безопасных для ребенка терапевтических отношений в работе с психологом.
- Формирование доверительных отношений и ощущения предсказуемости в отношениях с психологом.
- Создание пространства безопасности на психологической сессии.

Позиция и установки психолога первичнее техник, игр и упражнений



«Искусство» отношений с ребёнком:

Особая система отношений,
базирующаяся на
безусловном принятии.

- Безусловно принимать —
значит принимать, уважать
человека не за то, что он
красивый, умный,
способный, отличник и т.д.,
а просто за то, что он есть
(принцип безоценочности).

- В фокусе внимания - ребёнок,
а не проблема!





Позиция и установки психолога первичнее техник, игр и упражнений

Взгляд НА РЕБЕНКА:

В.Оклендер:

«Дать ребенку понять, что вы открыты, искренни, прямы, дружелюбны, не судите, а принимаете его таким, каков он есть, отбросив предвзятость и диагностический ореол»





Позиция терапевта:

- Я ЗДЕСЬ.
- Я СЛЫШУ ТЕБЯ.
- Я ПОНИМАЮ.
- МНЕ НЕ ВСЁ РАВНО.





«Облегчающие реакции» -

реакции, помогающие высвободить и облегчить ребенку развитие его способностей





«Облегчающие реакции» - реакции, помогающие высвободить и облегчить ребенку развитие его способностей

1) **активное слушание** – возвращение в своей реакции на слова или действия ребенка тех чувств, которые он вам «передает», выражение понимания этих чувств, а не их оценка.



«Облегчающие реакции» - реакции, помогающие высвободить и облегчить ребенку развитие его способностей



2) **возвращение ответственности** — в своей реакции терапевт предлагает ребенку самому решить, что он будет делать, сделать выбор, довериться своему решению и принять за него ответственность





ОГРАНИЧЕНИЯ и ПРАВИЛА:

- «Ограничения не нужны до тех пор, пока они не нужны»



- гарантируют физическую и эмоциональную безопасность ребенка,
- обеспечивают физическое благополучие терапевта и облегчают принятие,
- способствуют развитию у детей способности принятия решений, самоконтролю и ответственности,
- связывают сеанс с реальностью и усиливают принцип «здесь и сейчас»,
- обеспечивают предсказуемость ситуации в игровой комнате,
- помогают сохранить профессиональные, этические и социальные отношения,
- позволяют сохранить оборудование игровой комнаты.



Навыки активного слушания:

- Присоединение.
- Открытые вопросы
- Уточнение.
- Присоединение к чувствам.
- Перефразирование



Алгоритм введения правил и ограничений:



1. Признать желание, чувство потребность.
2. Сообщить об ограничении.
3. Указать приемлемую альтернативу.
4. Последняя возможность выбора – ультиматум.

Построение прочных, безопасных для ребенка терапевтических отношений в работе с психологом.



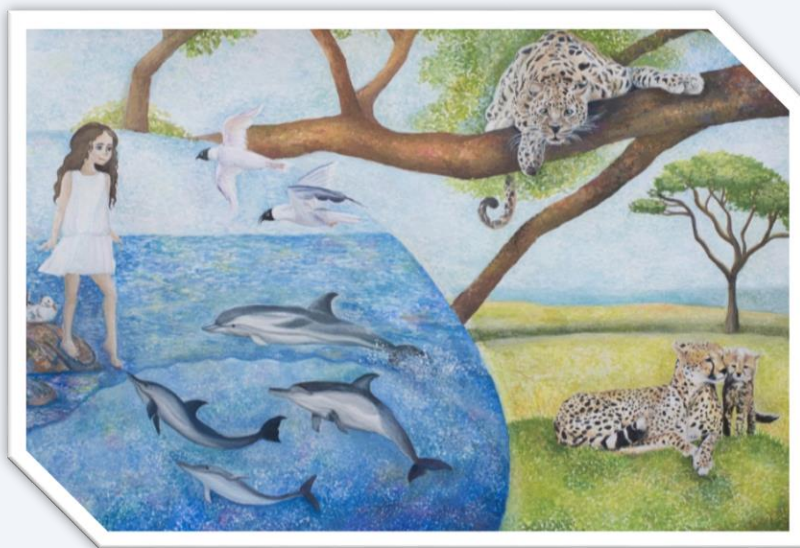
Примеры : «Магия имени»,
«Социальный атом»



Формирование доверительных отношений и ощущения предсказуемости в отношениях с психологом.



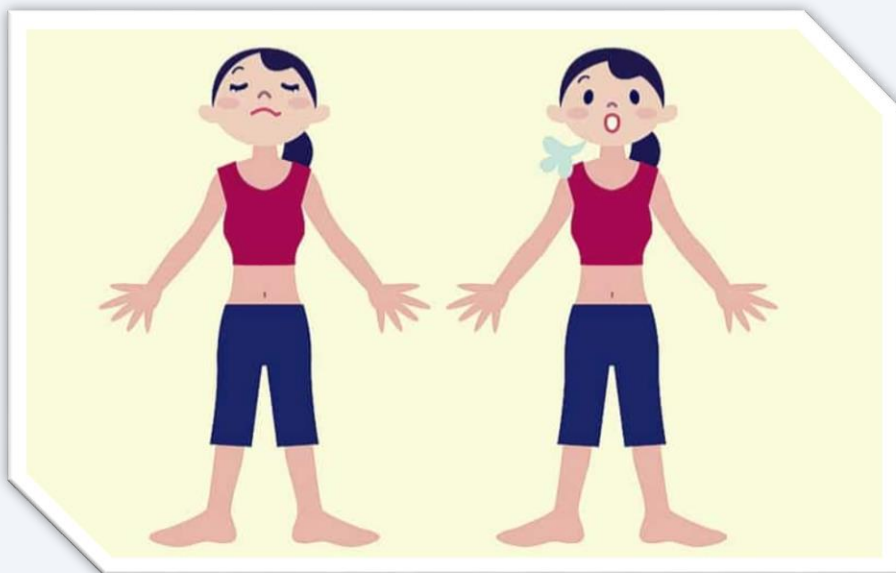
Примеры : “Садовник”, “Безопасное место”, “Нравится - не нравится”



Создание пространства безопасности на психологической сессии



Примеры: “Две руки”, «План безопасности», «Безопасное место», «Карта спокойствия» и др.





Принципы построения программы: реализация в компоненте 1

- Опора на отношения, связь, контакт
- Развитие субъектности ребенка и возвращение «авторской позиции».
- Сочетание директивного и недирективного подхода.
- Уважение к индивидуальности и личному опыту ребенка и опекунов.
- Организация безопасного и предсказуемого пространства.



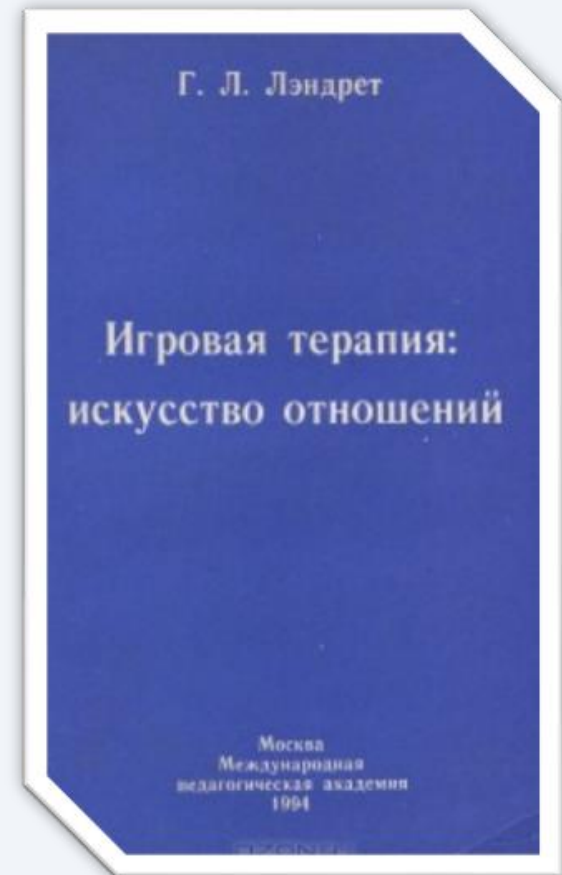
ЦЕЛИ ОТНОШЕНИЙ:

1. Атмосфера безопасности (последовательное поведение терапевта, ограничения).
2. Понимать и принимать мир ребенка (воспринимать мир глазами ребенка, терпение, интерес)
3. Поощрять выражение эмоционального мира ребенка (безоценочность)
4. Ощущение дозволенности (свобода через ощущение выбора)
5. Облегчение принятия решений (воздерживаться от ответов на вопросы ребенка)
6. Обеспечить ребенку возможности принимать на себя ответственность и развивать чувство контроля.



Условие успешного контакта:

Необходимое условие состоит в том, чтобы обеспечить ребенку позитивный опыт роста в присутствии взрослого, который его понимает и поддерживает, чтобы ребенок мог обнаружить в себе внутренние силы.





МОСКОВСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПСИХОЛОГО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ



MGPPU.RU