

## **МЕТОДОЛОГИЯ И ПРАКТИКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ С МОБИЛИЗОВАННЫМИ И ЧЛЕНАМИ ИХ СЕМЕЙ**

### **Силенок Инна Казимировна**

– психолог, Президент Межрегиональной общественной организации «Развитие психологической помощи». 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.

### **ПРОГРАММА**

- I. Смысл и содержание психологической работы с мобилизованными и членами их семей.
- II. Направления работы с мобилизованными и их семьями.
- III. Система психологической работы с мобилизованными.
- IV. Система психологической работы с детьми и их родителями.
- V. Практика психологической работы с мобилизованными и членами их семей.

### **СМЫСЛ И СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ С МОБИЛИЗОВАННЫМИ И ЧЛЕНАМИ ИХ СЕМЕЙ**

В условиях полной неопределенности и кардинального изменения их образа жизни и статуса необходимо помочь обрести уверенность, получить доступ к ресурсам, новую идентичность, стабильность в новой жизненной ситуации.

Содержанием психологической работы становится психологическая поддержка, решение психологических проблем, работа с психологической травмой, ПТСР.

#### **Работа психологической службы с мобилизованными**

осуществляется в трех направлениях:

1. психологическая работа с мобилизованными военнослужащими (адаптация); Необходимо создать психологические условия для принятия своего нового статуса, обретения ресурсов для выполнения задач военнослужащими;

2. психологическая работа с ранеными в госпиталях и во время реабилитации (травма, проблематика, ПТСР).
3. психологическая работа с демобилизованными (травма, проблематика, ПТСР).

**Работа психологической службы с членами семьи мобилизованных** сводится к двум направлениям работы:

- психологическая помощь – работа с запросом;
- психологическая поддержка:
  - прямая,
  - вспомогательная,
  - косвенная.

### **Смысл и содержание психологической помощи детям из семей мобилизованных**

Смысл психологической помощи заключается в поддержке и помощи детям для обеспечения условий их гармоничного развития и личностной социализации. Ребенок – зеркало, отражающее состояние всей семьи.

- Проблемы, возникающие в семьях мобилизованных.
- Диагностика психоэмоционального состояния ребенка.
- Определение запроса детей на психологическую помощь.
- Построение программы работы с детьми и их родителями.
- Применение технического инструментария.
- Диагностика психоэмоционального состояния после работы
- Подготовка рекомендаций по данному ребенку и его родителям для педагогов.

### **Направления работы с семьями и детьми мобилизованных**

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 мобилизованного как к **ребенку героя**.
6. Работа по формированию у ребенка мобилизованного лидерской позиции.

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

## **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.**

### **Психологическая проблема** **Понятие, виды подходы работы**

**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.

Существуют катарсический подход, психоаналитический подход, гештальт подход, экзистенциальный подход, генеративный подход.

## **НЕОБХОДИМО ДОНЕСТИ ДО КЛИЕНТА**

**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** (психическая травма или психотравма) — вред, нанесённый психическому здоровью человека в результате интенсивного воздействия неблагоприятных факторов среды или стрессовых воздействий других людей на его психику.

### **Этапы (фазы) проживания актуальной травматической ситуации**

- Шок, отрицание.
- Агрессия, гнев, вина (аутоагрессия).
- Торг, иллюзорная попытка договориться с высшими силами – здесь происходят нарушения: соматические, эмоциональные, когнитивные, проявляющиеся в поведении.
- Депрессия, разочарование, тоска.
- Принятие – понимание произошедшего, взятие на себя ответственности, нахождение ресурсов.

Эти этапы занимают от 40 дней до полугода (3 месяца). Далее переходит в ПТСР.

### **Факторы, влияющие на устойчивость к психотравмированию**

- Личная история индивида.
- Значимость события для человека (которое может быть не очевидно).
- Индивидуальные навыки преодоления трудностей, ценности и убеждения индивида.
- Реакции и поддержка со стороны семьи, друзей, и / или специалистов.

## **ТРАВМА РАЗРУШАЕТ ВОЗМОЖНОСТЬ БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ**

### **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

## **Симптомы при психологической травме**

### **Физические**

- Нарушения приема пищи (более или менее, чем обычно).
- Нарушения сна (более или менее, чем обычно).
- Сексуальная дисфункция.
- Упадок сил.
- Хронические, необъяснимые боли.
- Падение иммунитета, частые простуды.
- Обострение хронических заболеваний.

### **Эмоциональные**

- Депрессия, непроизвольные слезы, отчаяние и безнадежность.
- Тревога.
- Панические атаки.
- Пугливость.
- Компульсивное и навязчивое поведение.
- Чувство потери контроля.
- Раздражительность, злость и обида.
- Эмоциональное онемение..
- Выход из нормальной жизни и отношений.

### **Когнитивные**

- Провалы в памяти, особенно о травмирующей ситуации.
- Сложность в принятии решений.
- Снижение способности к концентрации внимания.
- Нарушение мышления.
- Искажение восприятия происходящих ситуации.

В результате невозможно учиться, работать, общаться на всех уровнях, достигать целей, реализовывать потребности в развитии.

## **Экстремальные**

- Замедленная реакция на травматическое событие.
- Навязчивые идеи.
- Воспоминания или кошмары.
- Внезапные эмоции, связанные с травмирующим событием.
- Амнезия.
- Избегание ситуаций, напоминающих исходное событие.
- Депрессия.
- Чувство вины.
- Реакции горя.
- Измененное чувство времени.
- Слишком острое реагирование, в том числе внезапный неспровоцированный гнев.
- Общее беспокойство.
- Бессонница.

## **Поведенческие последствия психологической травмы**

- Токсикомания.
- Навязчивые формы поведения.
- Саморазрушение и импульсивное поведение.
- Неконтролируемые реактивные мысли.
- Диссоциативные симптомы ("отщепление" части самости).
- Чувства неэффективности, стыда, отчаяния, безнадежности.
- Нарушение чувствования.

## **Влияние психологической травмы на межличностные отношения**

- Неспособность поддерживать близкие отношения, сложности в установлении долгих дружеских отношений.
- Сексуальные проблемы.
- Враждебность.
- Споры с членами семьи, работодателем или коллегами по работе.
- Социальная изоляция.
- Чувство постоянной угрозы.

## **Влияние психологической травмы на личность**

В результате долгого проживания с травмой у человека происходят личностные нарушения, которые в последствии перерастают в новую личность с деструктивными проявлениями в поведении, мышлении и адаптации к социальной среде.

## **Организационные аспекты работы с психологической травмой**

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

- создать условия психологической безопасности;
- диагностировать травму и ее характеристики;
- замотивировать клиента на работу с травмой;
- выбрать самый травмирующий эпизод;
- переработать самый травмирующий эпизод, одновременно утилизируя возражения клиента, мотивируя его на продолжение работы на уровне смыслов;
- определить психофизиологическое состояние клиента, его выносливость и готовность к продолжению работы за одну встречу.

**Клиенты часто сопротивляются при работе с травмой. Второй встречи может не быть, если не провести работу с сопротивлением!**

## **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 представать 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, - у кого как, не снятая вовремя психологическая травма переходит в ПТСР, 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 и теперь уже отдаленными 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.

### **Методы работы с психологической травмой**

- Десенсибилизация и переработка движениями глаз - EMDR, (Метод Шапиро).
- Визуально-кинестетическая диссоциация.
- Эриксоновский гипноз как дополнение к ДПДГ.
- Многоступенчатая работа А-Б-С-Д-Е-Д-С-В-А с использованием технического инструментария из разных практических психотехнологий: ТОТ, НЛП, генеративной психотерапии, гештальттерапии, эриксоновского гипноза.

### **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 генеративного подхода**

- НЛП (организационные модели).
- Роджерсианский 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.
- Роджерсианский 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**

- Понимание своей миссии.
- Понимание цели консультации.
- Состояние успеха.

- Коммуникативная компетентность.
- Раппорт.
- Навыки работы с возражениями.
- Навыки управления своим состоянием, быстрого снятия стресса.
- Профессиональная компетентность.

### **Коммуникативная компетентность**

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

### **Суть генеративного подхода**

Понимание терапевтом и клиентом смысла проблемы как тестовой ситуации, которая имеет задачу - и тогда можно направить усилия на расширение 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 раппорте 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.

### **Техники и технологии**

- Нейролингвистическое программирование.
- Клиент-центрированная психотерапия Карла Роджерса.
- Гештальттерапия.

- Эриксоновский гипноз.
- Эмоционально-образная терапия (IMAGO).
- Телесно-ориентированная терапия.
- Генеративная психотерапия.
- Кинезиология.
- Арттерапия.
- Когнитивно-поведенческая терапия, и другие.

### **Педагогические методики для работы с детьми мобилизованных**

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