

Областное казенное учреждение
социального обслуживания
«Курский центр социальной помощи
семье и детям «Возрождение»

Памятка для специалистов

«Алгоритм сопровождения человека в кризисной ситуации»



г. Курск

Схема помощи сопровождающего при кризисе

1. Говорите с человеком на уровне чувств:

- Поговорите о чувствах, выражайте согласие с его правом чувствовать себя таким образом.

- Но не следует концентрироваться только на чувствах, так как переживающий состояние кризиса, может не понимать, какие именно чувства он испытывает. И если слишком часто об этом говорить, это может привести в замешательство человека и расстроить его.

- Проявите сочувствие.

2. Установите проблему(ы), которая наиболее беспокоит на данный момент человека:

- После установления контакта с собеседником, необходимо начать разговор о проблеме, которая его тревожит, постараться выяснить конкретные детали и подробности проблемы.

- Уделите особое внимание последним шести неделям в жизни человека.

- Попытайтесь определить событие, которое стало причиной кризиса.

3. Объедините все сказанное о проблеме и вместе с собеседником сделайте выводы:

- Вам необходимо совместно определить центральную проблему и основные ее составляющие.

4. Уделите наибольшее внимание той части проблемы, которую вам необходимо более детально рассмотреть:

- Случались ли подобные ситуации с человеком в кризисе раньше и если да, то какие методы он использовал для совладания с ней?

- Что помогает человеку в кризисе решать проблемы?

- Что мешает решению проблемы?

- Какой вы ожидаете результат от решения проблемы?

- Возможны ли другие варианты решения проблемы, есть ли другие способы решения проблемы, не использованные раньше?

- Важность проблемы. Каковы последствия оставления проблемы без решения, и какие выгоды, возможны в случае благоприятного исхода проблемы?

Наши контакты:

305044 г. Курск,
ул. Краснознаменная, д.20
тел. (факс) (4712) 34-34-80
электронный адрес (e-mail):
zentr-nl@mail.ru
группа в социальной сети
«ВКонтакте»: club172804502

В настоящее время не вызывает сомнения то, что люди, оказавшиеся в сложной жизненной ситуации, могут нуждаться в психологической помощи и психологической поддержке.

Психологическая поддержка – это система приемов, которая позволяет людям помочь окружающим (и себе), оказавшись в экстремальной ситуации, справиться с психологическими реакциями.

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 спорите, 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. Активность.
6. Ограничение целей.
7. Комплексная помощь.
8. Ориентация на личностный рост и развитие.

Основные психотерапевтические условия в работе психолога с клиентом, находящимся в кризисной ситуации

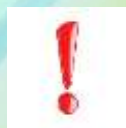
1. Принятие. Демонстрируя свое принятие собеседника, психолог говорит о естественности чувств, которые испытывает человек, об их приемлемости и адекватности.

2. Эмпатия. Этому процессу соответствуют следующие выражения: «встать на место другого человека», «посмотреть его глазами», «вжиться в его роль».

3. Активное слушание.

Техники активного слушания:

- безмолвное слушание;
- активное безмолвное слушание;
- повторение;
- высказывание информационной обратной связи;
- перефразирование;
- резюмирование.



Один из ключевых методов в работе с кризисом - вербализация эмоционального опыта человека, то есть обличение состояния в слова. Эмпатическое понимание и активное слушание гармонично соединяются в так называемом «эмпатическом слушании», целью которого является вербализация эмоционального опыта человека в кризисе.

Высказывание собеседником своего внутреннего опыта, а также вербализация этого опыта слушателем приводят к тому, что первый начинает глубже переживать и осознавать то, что с ним происходит, свои чувства и свое отношение к окружающим.

Этапы

кризисного консультирования

1. Принятие реакции на ситуацию.
2. Переживание чувств.
3. Обретение смысла.

Условия успешной кризисной помощи

- Создание в процессе оказания психологической помощи комфортной и доброжелательной атмосферы.
- Взаимоотношения между человеком в кризисе и психологом должны строиться на человеческих отношениях.
- Психологу следует обладать навыками: поддержание эмпатического контакта, техниками активного слушания и т.д.
- Умение психолога говорить на темы, обсуждение которых обычно в обществе не поддерживается.
- Принятие значимости любой кризисной ситуации, она может быть очень важна для человека в кризисе.

Психодиагностика кризисных состояний

- Психодиагностика кризисных состояний проективными методами.
- Методика «РНЖ».
- Тематический апперцептивный тест (ТАТ).
- Тест Роршаха (краткий обзор).
- Тест фрустрационных реакций С. Розенцвейга.
- Тест М. Люшера.
- Тест руки.
- Разбор психологических иллюстраций.