



Казахский национальный университет им. аль-Фараби
Факультет философии и политологии
Кафедра общей и прикладной психологии
Центр по изучению семейных ценностей
Виртуальная психологическая гостиная

ЭКСТРЕННАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОСТРОЙ ТРАВМЕ НАСИЛИЯ И ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОМ СТРЕССЕ



Садвакасова Зухра Маратовна – к.пед.н., доцент

Экстренная помощь жертвам насилия организационно осуществляется в форме

- ✓ «горячей линии» — телефонов доверия,
- ✓ индивидуальной консультации,
- ✓ групповой работы (дебрифинг)
- ✓ и предоставления убежища.

- ✓ В Казахстане на номер телефона
- ✓ доверия 150 или
- ✓ +7 (708) 106-08-10 (WhatsApp),
- ✓ сайт telefon150.kz



Посттравматическая интервенция осуществляется в следующей последовательности:

(Н. М. Платоновой и Ю. П. Платонова с. 8)



<p>Этап 1. Исследование проблемы</p>	<p>Основной задачей данного этапа является создание условий для клиента по отстранению от слишком сильных эмоций, связанных с травматической ситуацией, возможностью посмотреть на нее со стороны.</p> <p>Клиент рассказывает о травматическом событии и своей реакции на него. Консультант помогает идентифицировать проблему и выразить чувства, связывая их с событиями и людьми.</p> <p>Недифференцированный «комочек переживаний» и напряжения постепенно распадается на отдельные составляющие.</p>
<p>Этап 2. Видение проблемы клиентом и консультантом</p>	<p>Целью работы на данном этапе является задача рассмотрения проблемы с различных точек зрения, учитывая прошлое, настоящее и будущее, ценности, жизненные планы и объективные характеристики происходящего.</p> <p>Это преимущественно когнитивный этап работы; так, клиент нуждается в расширении горизонта представлений, получении точной информации, позволяющей обобщенно взглянуть на ситуацию.</p> <p>Важное значение имеет анализ прошлого ответа клиента по решению аналогичных проблем для выявления имеющихся полезных навыков.</p>
<p>Этап 3. Альтернативы и решения</p>	<p>Найти совместным обсуждением наиболее приемлемый выбор в сложившихся обстоятельствах</p>

Схема кризисной интервенции

включает в себя следующие действия специалиста:



1. **Разъясните свою роль и задачи.** Расскажите о той помощи, которую вы можете оказать пострадавшей/пострадавшему.
2. **Признайте тяжесть происшедшего.**
3. **Побудите ребенка говорить с вами о случившемся.** Будьте терпеливы, дайте время для ответа на ваши вопросы.
4. **Помогите ребенку выразить чувства,** возникшие в связи с насилием.
5. **Объясните, что многие жертвы насилия испытывают подобные чувства** и подвержены сходным реакциям.
6. **Выясните представления ребенка о травматическом влиянии насилия.** Объясните, что многие из жертв имеют неверное представление о мере своей ответственности за случившееся: на самом деле пережившая насилие не может быть виноват в том, что оказался жертвой.
7. **Резюмируйте высказанное** и переходите к фазе разрешения проблем.
8. **Помогите ребенку определить** отдельные переживания и отметьте то, что больше всего его беспокоит и чем нужно заняться в первую очередь.
9. **Вместе составьте план действий по разрешению важнейших проблем,** вызванных насилием. Для каждой из тем обсуждения предложите альтернативные решения. Укрепите появившееся у ребенка ощущение, что он контролирует ситуацию и свою жизнь.
10. **Оцените способность ребенка справиться с последствиями насилия.** Узнайте, кто из близких может оказать ему поддержку.

К целям психологического сопровождения детей — жертв семейного насилия были отнесены следующие:



- Формирование позитивной «Я»-концепции ребенка, пострадавшего от насилия.
- Совершенствование умений, навыков, способностей, позволяющих ребенку идентифицировать свои мысли, чувства, поведение для установления доверительных отношений с другими.
- Восстановление чувства собственного достоинства и положительного представления о самом себе.
- Развитие и совершенствование социальных качеств личности ребенка.
- Коррекция «сексуализированного поведения».
- Формирование способности к большему самопринятию.
- Выработка способности к самостоятельному принятию решений.

Техника косвенного постепенного расспроса

- **Внимательно слушая и не вынося оценок.**

Следует также принять меры предосторожности: обсудить вопрос о госпитализации, проинформировать близких.

- Пострадавшая женщина должна иметь возможность позвонить специалисту в любое время, чтобы тот мог контролировать ее эмоциональное состояние. Необходимо сделать максимум возможного в пользу сохранения жизни. **Клиент может утаивать свои намерения.**

- Специалист, полагаясь на интуицию, обычно в состоянии определить подобную мотивацию.

- Для самого консультанта самоубийство или попытка самоубийства клиента является тяжелой травмой. **Не следует пренебрегать консультациями с коллегами относительно подобных случаев.**

- **Рекомендуется документировать профессиональные действия в письменной форме,** чтобы в случае несчастья доказать себе и другим, что действовал компетентно.



- Технологии в работе с жертвами насилия



Поддержка для жертвы



Групповая поддержка для жертв бытового насилия:

- Нарушить изоляцию
- Укрепить доверие
- Заводить новые знакомства
- Увеличить доступ к ресурсам

Группы и отработки травм

- Помогает **нормализовать неблагоприятные переживания**
- Предложение поддержки
- Возобновление связей с другими и нарушение изоляции
- Безопасность и укрепление доверия
- Лучшие и **мудрые истории для осознания и изменения себя**
- Развивайте коллективное чувство расширения возможностей
- **Предоставляет больше знаний и ресурсах** сообщества
- Место для проверки новых навыков здоровых отношений



Процесс индивидуального консультирования жертв насилия в общем виде включает в себя следующие этапы:

- 1. установление контакта с клиентом;**
- 2. выяснение причин, побудивших обратиться за помощью к консультанту;**
- 3. анализ, оценку и диагностику проблемы насилия с точки зрения клиента и консультанта;**
- 4. совместное формулирование проблемы и определение целей консультирования;**
- 5. установление стратегии и плана действий (альтернативы и решения);**
- 6. оценку результатов консультирования и установление обратной связи.**





Групповая терапия

Групповая терапия, которая используется в практике психологического сопровождения детей — жертв насилия, включает следующие положения:

1. в группу должны входить дети, разница в возрасте которых не превышает двух лет;
2. дети должны быть в состоянии говорить о собственном опыте переживания насилия без эмоционального срыва и обладать потенциалом для того, чтобы выслушать других;
3. члены будущей группы должны обладать приблизительно равным уровнем интеллектуального, эмоционального, социального и физического развития, так как дети с интеллектуальной задержкой испытывают большие затруднения в процессе групповой работы;
4. дети, участвующие в групповом процессе, должны обладать развитой произвольностью, чтобы поддерживать в группе сформированные правила и контролировать собственную импульсивность;
5. дети, входящие в группу, должны обладать хорошим уровнем концентрации внимания, который способствует более продуктивному разрешению существующих проблем и созданию положительной атмосферы в группе



- Балинтовские группы



Балинтовские группы — еще одна форма психологической помощи: консультантам, работающим с жертвами насилия.

(Н. М. Платоновой и Ю. П. Платонова с. 39)



- **Группа формируется по принципу добровольности** участия специалистов, стремящихся к профессиональному и личностному росту, готовых к пересмотру стереотипов в своей работе, заинтересованных в получении квалифицированной обратной связи и взаимопомощи.
- **Оптимальная численность** балинтовской группы составляет **8—10 человек**.
- **Группа встречается с частотой 1—2 раза в месяц** в течение двух-трех лет.
- Балинтовскую группу должен вести опытный и квалифицированный специалист.
- **Каждая встреча посвящается разбору одного трудного случая** из практики участников.

Анализ случая занимает в среднем 4-5 часов и включает в себя следующие этапы:



1. **Определение «заказчика»,** предлагающего участникам на рассмотрение случай.
2. **Рассказ о сложной практической ситуации** консультирования. Члены группы слушают и наблюдают за поведением рассказчика и друг друга. При предъявлении рассказов от нескольких участников группа выбирает наиболее интересный случай для анализа.
3. **«Заказчик» задает два-три вопроса группе, на которые он хотел бы получить ответ.** Например: «Почему клиент отказался сотрудничать со мной?», «Что нужно было сделать, когда клиент стал критиковать меня?», «Как нужно было реагировать на рыдания клиентки?» и т. п.
4. **Группа задает вопросы «заказчику», чтобы лучше понять его ситуацию.**
5. **Окончательное формулирование вопросов к группе,** так как нередко в процессе ответов на вопросы уточняется и видоизменяется запрос.
6. **Участники группы по очереди отвечают на запрос, после чего допускается свободная дискуссия** по проблемным пунктам.
7. **Обратная связь со всеми участниками группы.** «Заказчик» формулирует свое мнение по отношению к предложенным решениям и отражает свое эмоциональное состояние и отношение к обсуждению.

- МЕТОДЫ РАБОТЫ ПСИХОЛОГА С УЧАСТНИКАМИ

- АРТ-ТЕРАПИЯ



Арт-терапия - это исцеление с помощью искусства

Арт-терапия - набор методик и технологий, способствующих раскрытию внутреннего мира человека.

Основная задача арт-терапии - осознание и познание себя.

С ее помощью человек **может найти выход из трудных жизненных ситуаций**, ответить на важные для себя вопросы, например «Кто я?», «куда я иду?»... «что мне мешает?».

Также арт-терапия **способствует гармонизации личности и раскрытию ее внутренних сил и талантов.**



В арт-терапии есть стадия творчества и стадия интерпретации

- *Первая* - это непосредственно процесс создания произведения искусства,
- *Вторая* - разбор этого произведения.
- Психолог помогает клиенту объяснить его собственное произведение и разобраться в своих проблемах, в сложной ситуации или узнать о себе нечто новое.



Арт-терапевтические техники:

Рисование



Одна из наиболее распространенных техник арт-терапии. Рисовать может каждый. Важно настроиться не на результат, а на сам процесс создания рисунка и позволить рукам творить, экспериментировать, наносить на чистый лист бумаги линии, штрихи, образы. Рисовать можно на белой и цветной бумаге, карандашами и акварелью, мелками и пастелью. Рисование дает возможность отобразить и увидеть свой внутренний мир, эмоциональные переживания, мечты и ресурсы.

Работа с пластическим материалом



Материалом для создания образов и композиций служат глина, пластилин или тесто. Это мягкий и податливый материал, способный принимать любую форму в руках творца. Он позволяет создавать самые разные фигуры и легко изменять их, проживая в процессе творчества, целую гамму чувств.

Работа с природным материалом



Сухие листья натуральны, вкусно пахнут, невесомы, шершавы и хрупки на ощупь. С их помощью можно создавать изображения. Материал может рассыпаться, разлетаться вокруг рабочего места. Это тот мусор, от которого в обыденности избавляются, не разрешают к нему прикасаться. Манипуляция с природными материалами – в социально разрешенной форме удовлетворяет деструктивные влечения в обход социальных барьеров и догм.

Элементы песочной терапии



Это способ общения с миром и самим собой; способ снятия внутреннего напряжения, воплощения его на бессознательно-символическом уровне, что повышает уверенность в себе и открывает новые пути развития. Песочная терапия дает возможность прикоснуться к глубинному, подлинному Я, восстановить свою психическую целостность, собрать свой уникальный образ, картину мира.

Коллаж



Эта техника, заключается в подборе и создании композиции из различных изображений, объединенных общей темой. Процесс выглядит так: автор берет газеты и глянцевые журналы, фотографии, открытки, ножницы и клей. И начинает творить. Свободы выбора и безграничный полет фантазии. Коллаж, полностью снимает переживания, связанные с отсутствием творческих способностей и каждому дает возможность получить радость и удовлетворение, как от процесса создания, так и от его результата.

Элементы игровой терапии и сказкотерапии



Эта техника использует форму для интеграции личности, развития творческих способностей, расширения сознания, совершенствования взаимодействия с окружающим миром. Сказкотерапия - означает «лечение сказкой».

• ПЕСОЧНАЯ ТЕРАПИЯ



В процессе игры драматизация освобождает заблокированную энергию и активизирует возможности самоисцеления, заложенные в психике любого ребенка.

Применение песочной терапии предполагает следующие стадии игры с песком:

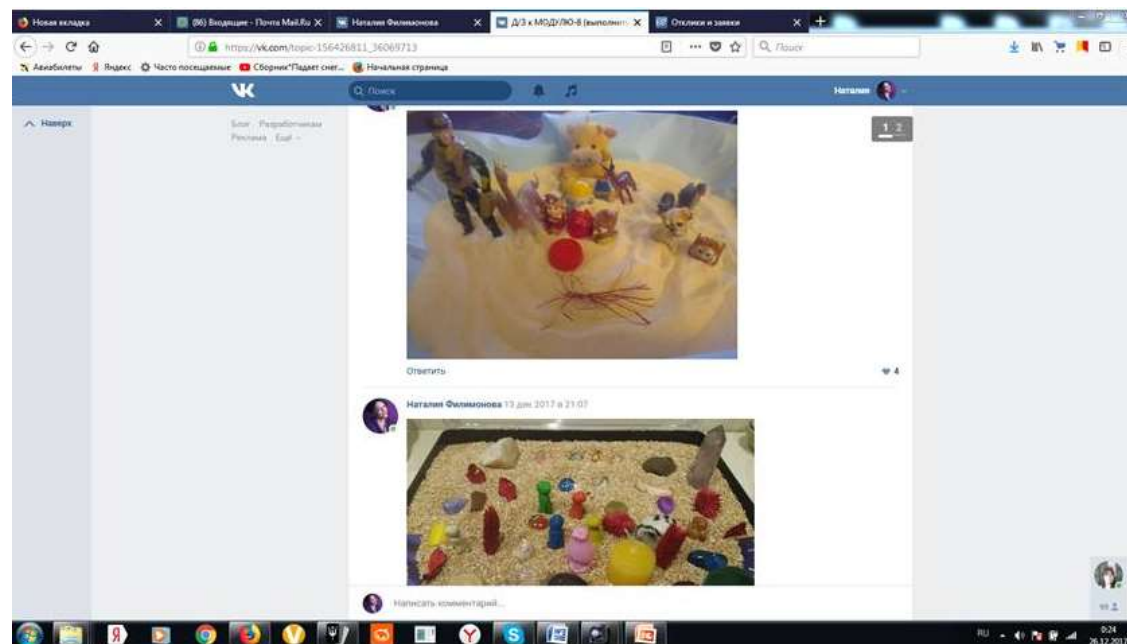


1. Хаос. Эта стадия отражает эмоциональное смятение и хаос, доминирующие в жизни клиента. Происходит постепенное отреагирование болезненного эмоционального состояния и освобождение от него. Многократное символическое повторение психотравмирующей ситуации позволяет изменить отношение к ней. Эта стадия может продолжаться от одного до нескольких занятий.

2. Борьба. В песочницу переносятся внутренние конфликты: агрессия, тревога, реальные конфликты и взаимоотношения и пр. По завершении этой стадии появляются первые признаки уравновешенности, например, герой, который побеждает «силы мрака» (т.е. деструктивные побуждения).

3. Гармония. Жизнь возвращается в нормальное русло. Восстанавливается порядок и равновесие.

- Филимонова Н. Как психологу проводить песочную терапию в онлайн формате?
- <https://www.b17.ru/article/314343/>



- Пуговичная терапия





Метод «Дебрифинга»

Дебрифинг может носить характер регулярных встреч, превращаясь в группу самопомощи.

Первая стадия — вводная	Ведущий-консультант представляется, обозначает цель и задачи дебрифинга, определяет правила работы.
Вторая стадия — контактов	Каждый человек кратко описывает то, что с ним произошло. Поощряются уточняющие вопросы от членов группы.
Третья стадия — мыслей.	Обсуждаются мысли, приходившие в голову во время анализа события. Часто эти мысли кажутся неуместными, причудливыми, отражающими страх. Группа фокусируется на мышлении и принятии решений во время травматического события.
Четвертая стадия — отреагирования чувств.	Обсуждаются переживания. Специалист помогает клиенту рассказать о страдании и стимулирует группу к поддержке и чувству общности. Это наиболее длительная стадия.
Пятая стадия — симптомов	Обсуждаются характерные или необычные реакции (эмоциональные, физические, когнитивные), которые проявлялись во время и после травматической ситуации у клиента
Шестая стадия — завершающая.	Консультант обобщает реакции участников. Пытается нормализовать состояние группы.
Седьмая стадия — реадaptации	Обсуждается и планируется будущее , намечаются стратегии преодоления, способы поддержки друг друга. Обсуждается возможность и необходимость обращения к профессиональной помощи.

МЕТОД ПСИХОДРАМАТЫ

- Психодрама является групповым методом, который используется для инсценирования значимых жизненных событий участников.

- В ходе драматизации создаются условия для спонтанного выражения чувств и прояснения отношений с людьми, выработки более глубокого самопонимания, преодоления неконструктивных поведенческих и эмоциональных стереотипов.

- Я. Морено, создатель метода психодрамы, считал, что, **исполняя различные роли, человек может творчески работать над собственными конфликтами и проблемами.**

техника эффективно позволяет лицу, пострадавшему от насилия, справиться с саморазрушительными тенденциями самобичевания за неспособность быть «не хуже других».

Процесс психодрамы включает три этапа:

1. подготовительную фазу (разогрев),
2. разыгрывание драматического действия
3. и обсуждение.



На первом этапе используются игры-задания, дискуссии, «живые скульптуры», которые активизируют участников и создают свободную творческую атмосферу.

Выделяется желающий стать главным действующим лицом психодрамы — протагонистом. Протагонист рассказывает свою ситуацию и назначает других участников на дополнительные роли.

Ведущий предлагает протагонисту организовать пространство для драматического действия.

Участники, оставшиеся без роли, садятся на места для зрителей.

При драматическом действии ведущий обычно использует следующие методы: монолог, обмен ролями, второе Я, зеркало, реплики в сторону и др.

На завершающей стадии зрители и участники сначала вербализуют свои чувства, рассказывают о личных ассоциациях, возникших в процессе драматизации.

В ходе такого эмоционального обмена уровень напряжения в группе снижается, и создаются условия для интеллектуального обсуждения проигранной ситуации. Один сеанс психодрамы длится обычно около четырех часов.

- Техники.

- **Психотерапевтические техники для повторного проживания клиентом травматического события и отреагирования эмоций**

Техника «Телефонный разговор»



- Клиента просят позвонить по телефону для предъявления проблемной ситуации. Выбирается участник группы для роли обидчика. Консультант просит описать место, где находится телефон, набрать номер, держать в руке трубку и начать разговор такими словами: «Алло, говорит... Звоню тебе, чтобы...»
- Клиента побуждают говорить все, что приходит в голову, даже более открыто, чем в реальном общении.
- Разговор занимает около 10 минут. Этот разговор не является повторением реальных разговоров в прошлом.
- Цель этой техники — облегчить открытое выражение чувств по отношению к обидчику, выйти из эмоционального замешательства и определить свое отношение к реальным событиям, попытаться прийти к договору.

Техника «Письмо»



- Это достаточно эффективный терапевтический инструмент в работе с жертвами насилия, т. к. многие люди предпочитают такую форму общения беседе лицом к лицу и могут писать о себе более откровенно, чем говорить. Несмотря на то что письменная терапия может быть успешной, клиент должен иметь возможность попросить об индивидуальной беседе.
- Так же как и при индивидуальных беседах, важное значение имеет детальное структурирование процедуры написания письма.
- **Письмо пишется воображаемой ручкой на воображаемой бумаге и проговаривается вслух.**
- Письмо начинается обычным приветствием «Здравствуй...» и заканчивается подписью автора. Важно, чтобы клиент понимал, что он может выразить абсолютно все свои чувства, без ограничений.
- Задача клиента описать его проблему настолько детально, насколько это возможно. В то же время акцент на анализе поведения должен быть преобладающим. Часто после написания письма клиент начинает ощущать себя сильным, готовым противостоять жизненным трудностям.
- Если техника применяется в групповой работе, несколько членов группы по очереди пишут письма. Может быть введен помощник (второе Я), который пишет постскриптум.

Техника «Пустой стул»



- Эта техника является одной из самых распространенных в гештальт-терапии и психодраме.
- Консультант ставит стул напротив клиента и предлагает поместить на него отсутствующее лицо или отдельную черту характера, эмоцию, значимую для него: «*Попробуйте представить, что на этом стуле сидит...*»
- Возможность обратиться к воображаемому собеседнику позволяет сказать ему все, что хочется, все, что наболело на душе, высказать свои чувства, выплеснуть негативные эмоции.

Техника «Шаг в будущее»



- Консультант предлагает клиенту разыграть сложную конфликтную ситуацию, грозящую насилием, с которой он может столкнуться в будущем.
- Проигрываются различные сценарии с разными людьми и для выбора оптимальной поведенческой стратегии.
- Цель техники — опробовать новые способы взаимодействия, снижающие риск насилия, кроме того, отказаться от неподходящих стереотипов.
- Достаточно эффективны в работе с жертвами насилия **техники «репетиция поведения»**, методики «утилизации гнева», которые по конструированию сходны с предыдущими техниками.

Техника «Моя жизнь»



- Данная методика позволяет выявить темы и проблемы, оставшиеся нераскрытыми в вербальном общении.
- Для облегчения начала художественного творчества рекомендуется использовать метод журнального фотоколлажа, когда клиенту предлагается вырезать из журналов картинки и наклеивать их на лист.
- По окончании каждому фрагменту композиции дается название, и он связывается с яркими впечатлениями своей жизни.

Техники проигрывания семейных ролей



- Ролевая игра является одним из ведущих методов семейной психотерапии. Она имеет разнообразные формы и применяется при решении широкого спектра проблем и задач.
- Одной из наиболее эффективных является техника обмена ролями, заимствованная из классической психодрамы.
- Суть метода заключается в том, что одни члены семьи проигрывают роли других, тех, с кем они находятся в конфликте. Например, родители в процессе проигрывания роли своего ребенка могут осознать неадекватность некоторых предписаний и правил, которые они ему навязывают, что может значительно снизить уровень их агрессивности по отношению к нему.
- Достаточно часто в практике терапевтической работы используется метод проигрывания альтернативного сценария в конфликтной ситуации. Участникам ролевой игры необходимо инсценировать обычный для семьи конфликт, но при этом они должны с самого начала игры стараться вести себя не так, как привыкли. При использовании данного метода в семьях, в которых практикуется насилие, членам семьи, склонным к проявлению агрессии и насильственным действиям, предписывается парадоксальное поведение в ситуациях, провоцирующих гнев.
- Например, вместо того чтобы смотреть на члена семьи, вызвавшего своим поведением гнев, отвернуться от него и продолжать разговор, стоя к нему спиной.
- Механизм психокоррекционного воздействия данного метода в работе с ситуациями домашнего насилия основан на том, что в большинстве случаев член семьи, совершающий насильственные действия, хотел бы научиться социально приемлемым формам поведения в семье, даже если он этого не осознает.

Методика «Калоши счастья»

• Притча «Калоши счастья»



Задание. Попытаться найти ресурсы в прошлом, в будущем, настоящем, при этом у вас есть возможность перемещаться во времени.

Задача: составить список ресурсов, помогающие вам стать более устойчивее.

Где можно мысленно переместиться, пообщаться, попросить прощение, посоветоваться и т.д.





Методика «Лавка Старьевщика»: отпускание ненужного (А. Молярук)

Иногда огромным ресурсом становится символический акт освобождения от «ресурсов», захламляющих психику клиента. Такой артефакт отравляет душу и отнимает силы, необходимые для изменений.

Поэтому мы предлагаем совершить путешествие по древнему городу и заглянуть в один магазинчик - лавку старьевщика.

Лавка Старьевщика для освобождения психики от «старых вещей».

В этой лавке старьевщик принимает ненужные их бывшим хозяева вещи и таким образом дарует им свободу, высвобождая им место для нового.

- В твоей жизни есть какая-то вещь, которая мешает и от которой пора избавиться?
- Я оставлю в лавке старьевщика ...подумайте сами.



Ресурсная методика «Древняя Лавка» (А. Молярук)

Визуализация «Древняя Лавка» - поиск ресурса силы.

Мы предлагаем Вам воспользоваться своим ресурсом богатого воображения отправиться за новым ресурсом силы в древний восточный город.

Вот Вы входите в лавку с древностями и осматриваетесь. На пыльных полках, на потолке и на полу этого старинного магазинчика с волшебными предметами множество интересных вещиц. Там есть все, что только можно себе вообразить.

- Ты можешь взять один и только один волшебный предмет, который содержит твою силу...

Протяните руку и ... вот у вас в руке волшебная Лампа Алладина. Она не покрыта пылью, напротив - ее золотые бока украшены бриллиантами и сверкающими драгоценными камнями.

Лампа несет в себе нечто большее для тебя, открой ее маленькую крышечку и загляни вовнутрь.

После нескольких попыток, Вы через узкое горлышко Лампы попадаете в параллельный мир, который оказывается [сосновым бором](#).

В этом природном Месте Силы есть все для обретения силы:

Озеро Безмятежности, которой можно насыщаться, когда смотришь на ровную гладь воды с высокого обрыва.

Сосновый Бор с мягкими песчано-игольчатыми коврами тропинок для отдыха и вдохновения.

Тишина и спокойствие, которые дарует мир одиночества.

Высокие муравейники, присев на которые можно познать, какую силу дарует слаженное взаимодействие и четкая организованность людей, которые «каждый на своем месте».

Мы погружаемся в теплую атмосферу соснового бора и напитываемся его спокойной и уверенной силой.

А теперь откройте глаза поделитесь своими впечатлениями и мыслями.

Можете сделать рисунок или зарисовки к действию.

- Благодарим за внимание!