



Чек – лист психологического консультирования семьи, пострадавшей от боевых действий

I. Этап установления доверительного контакта с семьей

- Разговор на отвлеченные темы, близкие пострадавшему (о текущих делах, когда последний раз ел, кто придет или приехал и т.д.);
- Вовлечение в разговор, который сложно игнорировать (например, новости, погода, домашние животные, фильмы и т.д.);
- Да-техника (два-три нейтральных вопроса, на которые однозначно предполагается утвердительный ответ: *вопросы, связанные с близким окружением, очевидными увлечениями*);
- Позитивное отражение в «зеркале» (консультант отмечает позитивные качества/ действия с целью расположить клиента к разговору и заставить эмоционально-положительно реагировать на консультанта).

II. Оценка эмоционального состояния горящего методом наблюдения

Острое эмоциональное состояние

Стабильное эмоциональное состояние

Маркеры

- Физиологические симптомы (тахикардия, нехватка воздуха, потеря сознания, ощущение тошноты, внезапная сильная боль, «ватные» конечности);
- Истерика, слезы, глубокая печаль, шоковое состояние, агрессия;
- Повышенная двигательная активность;
- Ступор;
- Отрицание факта потери.

- Активная реакция на контакт (адекватно отвечает на вопросы);
- Эмоциональная сдержанность
 - ✓ умеренность и дозированность в проявлении эмоций: *ровный тон голоса, спокойное выражение лица и телодвижений*;
 - ✓ способность вербализовать текущее эмоциональное состояние: *«я раздражен, чувствую вину и т.д.»*;
- Может сформулировать свои проблемы и трудности, возникшие в кризисной ситуации (отвечает на вопросы): *Что сейчас беспокоит? О чём бы хотелось поговорить? В чём сейчас хотелось бы разобраться? Что сейчас хотелось бы понять?*

Первичная стабилизация эмоционального состояния

Определение актуальных потребностей горящего

- Активное слушание (повторение, обобщение, уточнение, перефразирование и т.д.);
- Стабилизация состояния паравербальными способами (скорость, громкость речи, артикуляция, высота голоса, ритм речи, кашель, паузы, вздохи, повторение позы);
- Поощрение собеседника к вербализации (*Можете сказать, что с вами сейчас происходит? Я вижу, что вы потеряны, это так?*).

- Разговор о проблемах, которые озвучивает горящий;
- Легализация возникающих у собеседника переживаний (*нет правильных и неправильных эмоций в переживании горя*).

Обсуждение стадий горевания, а так же возможного эмоционального состояния

III. Оценка стадии горевания

Шок и отрицание

Гнев

Торги

Депрессия

Принятие

Маркеры. Условный временной период протекания стадий

До 9 дней

До 40 дней

До 3-х месяцев

От 3-х месяцев до
полугода

От 6 месяцев до года

- Сомнения в правдивости информации, не смотря на явные доказательства;
- Человеку кажется, что он слышит/ видит умершего;
- У собеседника не наблюдается сознательного признания факта случившегося (*формальное согласие*).

- Различные проявления гнева (покраснение лица, напряжение мышц, повышенный тон голоса);
- Поиск виноватого.

- Амбивалентные чувства к умершему, а так же по поводу произошедшего события.

- Сниженный фон настроения;
- Тоска по умершему.

- Тревога о будущем;
- «Жизнь как будто стоит на месте»;
- Поиск ответов на вопрос «почему это произошло»;
- Чувство потери старых смыслов и поиск новых.

Задачи интервенции

Полное осознание того, что утрата действительно произошла, что близкий человек умер и больше не вернётся.

Осознание источника агрессии, продуктивное выражение гнева, профилактика аутоагрессивных тенденций.

Поиск ресурсов для совладания с болью на эмоциональном и поведенческом уровнях.

Преодоление различных препятствий к повторной адаптации после утраты.

Поиск способов сохранения связи с умершим, при этом чувствуя себя комфортно, заново вкладывая свою энергию в жизнь.

Приёмы и техники решения задач интервенции

<ul style="list-style-type: none"> • Приёмы обозначения реальности (в разговоре говорить о событии напрямую: <i>умер, заболела, убили</i>); • Вопросное выстраивание картины реальности, которая способствует пониманию и принятию случившегося (<i>Где произошла смерть? Как это случилось? Кто рассказал вам об этом? Где вы были, когда услышали об этом? Как прошли похороны? Что говорилось во время церковной службы?</i>); • Отрицание необратимости утраты у религиозных людей. Тогда нормой будет критичное отношение к происходящему, он понимает, что в этой жизни уже никогда не будет вместе с покойным и воссоединиться с ним только прожив свою жизнь в этом мире так, как её должен прожить добрый христианин или мусульманин. 	<ul style="list-style-type: none"> • Называние и осознание чувств (с помощью метафор, образов, действий и т.д. «На что похожа твоя боль?»); • Когнитивное реструктурирование <ul style="list-style-type: none"> ✓ отслеживание; ✓ автоматических мыслей; ✓ распознавание взаимосвязи между мыслями, эмоциями и поведением; ✓ выработка более реалистичных оценок и представлений; • Рисование; • Письмо умершему; • Техник «пустого стула» (<i>горящему предлагается представить умершего и высказать ему свои мысли и чувства</i>). 	<ul style="list-style-type: none"> • Разговор с умершим через его вещи (<i>не могли бы вы показать вещь покойного? Что она для него значила?</i>); • Создание целостного образа умершего (<i>Что вас радовало в отношениях с умершим? Были ли моменты, которые вас расстраивали? Часто вы злились на умершего и почему? Были ли у вас светлые моменты?</i>); • Созерцание прощания (<i>Что бы вы могли сделать, чтобы попрощаться с умершим?</i>); • Как правило, легче увидеть и признать негативные изменения: что-то безвозвратно утеряно, чего-то теперь не хватает. Всё это – повод поблагодарить умершего за то, что он давал. 	<ul style="list-style-type: none"> • Выработка в умении справляться с теми областями жизни, где влияние умершего было наиболее заметно (<i>например, кто теперь ходит в магазин</i>); • Создание новых эмоционально насыщенных связей (<i>например, может вам встретиться с давней подругой, раз вы давно об этом думали</i>); • Формирование чувства реальной вины. Для переключения человека с бесконечного хождения по кругу горестных переживаний и переноса центра тяжести изнутри (с заикленности на утрате) вовне (в реальность). Суть его состоит в том, чтобы упрекнуть человека в его «эгоизме» – ведь он слишком занят своими переживаниями и не заботится о людях вокруг, нуждающихся в его помощи. 	<ul style="list-style-type: none"> • Актуализация и целей и планов на будущее (<i>Что вы намеревались делать раньше, до произошедшего? Что из этого списка актуально сейчас?</i>); • Переориентация жизненных смыслов (<i>Если бы можно было сказать, что сейчас у вас новый жизненный этап, то как его можно было бы описать?</i>); • Переориентация системы взаимоотношений с людьми (<i>Учитывая то, что сейчас с вами нет умершего, как вы намереваетесь общаться с его окружением?</i>); • Способы сохранения памяти об умершем.
---	--	--	--	---

IV. Завершение консультационного сопровождения семьи

Обратная связь (оценка эффективности работы)

Что вы сейчас думаете/ чувствуете?

- ✓ Человек отмечает изменение в своём состоянии;
- ✓ Консультант отмечает качественное изменение установок;
- ✓ Человек анализирует разговор

Резюмирование (озвучивание планов на ближайшее время/ до следующей встречи)

Что вы собираетесь предпринять после того, что мы обсудили?

- ✓ Присутствуют оптимистичные планы;
- ✓ В планах присутствуют мысли, сформулированные в процессе консультации

Прощание (разговор о следующей встрече и разрыв контакта)