Демидовский университет



Экспресс помощь подростку в кризисной ситуации.



Пашкина Ольга Сергеевна

ст. преподаватель кафедры консультационной психологии ЯрГУ им. П.Г.Демидова, психолог Психологической службы ЯрГУ им. П.Г.Демидова, член НП «Региональной Ассоциации психологов-консультантов»

Руновская Елена Геннадьевна

к. псих.н., доцент кафедры консультационной психологии ЯрГУ им. П.Г.Демидова, зам.начальника Психологической службы ЯрГУ им. П.Г.Демидова, член НП «Региональной Ассоциации психологов-консультантов»

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ НАРУШЕНИЯ –

устойчивые эмоциональные состояния, как отдельные, так и комплексные, сопровождающиеся поведенческими реакциями, которые препятствуют свободному взаимодействию с окружающим миром: тревога, страхи, упрямство, раздражительность и обидчивость, легко меняющееся настроение и др.

(Эмоциональные нарушения в детском возрасте и их коррекция / Под ред. В.В. Лебединский, О.С.Никольская, Е.Р. Баенская, М.М. Либлинг – М., 1990)

ТРЕВОЖНО-ФОБИЧЕСКИЕ НАРУШЕНИЯ –

- устойчивые отрицательные эмоциональные состояния, связанные с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей конкретной или неопределенной опасности, которое сопровождается чувством неуверенности и беспомощности (слабое «Я»), дезорганизует поведение и деятельность.

- Социальная тревога и депрессивная симптоматика

АГРЕССИВНЫЕ НАРУШЕНИЯ –

- устойчивый набор антисоциальных действий, отличающийся деструктивностью или вредоносностью по отношению к окружающему миру, который представляется источником неопределенной опасности.

F90 – F98
Эмоциональные расстройства и расстройства поведения, начинающиеся обычно в детском и подростковом возрасте

- /F90/ Гиперкинетические расстройства
- F90.0 Нарушение активности и внимания
- F90.1 Гиперкинетическое расстройство поведения
- /F91/ Расстройства поведения
- F91.0 Расстройство поведения, ограниченное рамками семьи
- F91.1 Несоциализированное расстройство поведения
- F91.2 Социализированное расстройство поведения
- F91.3 Вызывающее оппозиционное расстройство
- /F92/ Смешанные расстройства поведения и эмоций
- F92.0 Депрессивное расстройство поведения
- /F93/ Эмоциональные расстройства, начало которых специфично для детского возраста
- F93.0 Тревожное расстройство у детей, вызванное разлукой
- F93.1 Фобическое тревожное расстройство в детском возрасте
- F93.2 Социальное тревожное расстройство в детском возрасте
- F93.3 Расстройство вследствие сиблингового соперничества

Эмоциональное нарушение	Портрет ребенка
Пониженное настроение	Несчастный, удрученный, мрачный, печальный, депрессивный, огорченный, пессимистичный
Страх, тревога	Робкий, тихий, застенчивый, обеспокоенный, покорный, заторможенный, неуверенный, сомневающийся, скованный, замкнутый, одинокий, смущенный, нервозный, напряженный, испуганный
Состояние дисфории	Угрюмый, злой, раздражительный, враждебный, досадующий, обиженный, недовольный, презирающий, негодующий, испытывающий отвращение, сердитый, резкий, неуступчивый
Состояние эйфории	Смешливый, игривый, разговорчивый, импульсивный, стремится к доминированию, хвастливый, оживленный, радостный, ликующий, восторженный, воодушевленный, увлеченный, азартный, окрыленный, нетерпеливый, переживающий чувство успеха, превосходства, гордости. Не может сосредоточиться, у него нарушается поведение

ВОЗРАСТ	НАРУШЕНИЕ ПОВЕДЕНИЯ, КРИТЕРИИ
3 - 4	**Нижняя граница для определения гиперактивности, импульсивного, оппозиционно - вызывающего поведения**
3 - 10	**Гиперактивность**: 1.Совершает суетливые движения руками и ногами или ёрзает на месте 2.Оставляет своё место в классе (или в других ситуациях, в которых требуется пребывание в сидячем положении) 3.Бегает взад вперёд или лазает в ситуациях, в которых такое поведение недопустимо 4.Испытывает трудности со спокойной игрой 5.Постоянно находиться в движении 6.Чрезмерно разговорчив
3 - 10	**Импульсивность**: 1.Дает скоропалительные ответы на вопросы 2.Испытывает трудности при ожидании своей очереди 3. Прерывает других во время разговора или навязывает им своё общество
3 - 10	**Оппозиционно-вызывающее поведение**: 1.Быстро выходит из себя 2.Часто пререкается со взрослыми 3.Активно не повинуется или отказывается подчиниться правилам и просьбам взрослых 4.Умышленно досаждает другим людям 5.Обвиняет других в собственных ошибках и поступках 6.Обижается или легко раздражается другими людьми 7.Часто злится и возмущается 8.Бывает язвительным или мстительным

ВОЗРАСТ	НАРУШЕНИЕ ПОВЕДЕНИЯ, КРИТЕРИИ
5 - 7	**Нижняя граница для определения гиперактивности, импульсивного, оппозиционно - вызывающего поведения**
5 - 12	**Невнимательность**: 1.Не может заострить своё внимание на деталях или допускает по небрежности ошибки 2.Не слушает, когда обращаются непосредственно к нему 3.Не следует инструкции и не может завершить задания 4. Испытывает трудности в организации задания и деятельности 5. Избегает, не любит и не желает выполнять работу 6. Теряет вещи для выполнения заданий или для деятельности (например, игрушки, книги, карандаши) 7.Легко отвлекается посторонними стимулами 8. Часто забывчив в повседневной деятельности
12	**Проявления импульсивности и гиперактивности становятся менее выраженными или замещаются субъективным чувством беспокойства, невнимательность сохраняется**

ВОЗРАСТ	НАРУШЕНИЕ ПОВЕДЕНИЯ, КРИТЕРИИ
8 - 18	**Расстройства поведения:** Агрессия по отношению к людям и животным: 1.Задирает других, угрожает им или запугивает их 2. Часто инициирует драки 3. Может совершать кражи с применением физического насилия (вымогательство) 4.Может использовать предметы способные причинить вред другим 5.Проявление физической жестокости по отношению к людям 6.Проявление физической жестокости по отношению к животным Обман и воровство: 1.Совершал кражи предметов, не имеющих значительной материальной ценности (малые суммы денег, игрушки, вещи) 2.Частые случаи обмана и нарушения обещаний с целью получения материальной выгоды или уклонения от выполнения обязательств 3.Намеренно проникал в дом, дворовые постройки, в машину с целью кражи имущества
13 - 18	**Серьёзные нарушения правил и норм поведения:** 1.Начавшиеся до 13- летнего возраста, частые случаи отсутствия дома и по ночам, несмотря на запреты родителей (наставников) 2.По крайней мере, дважды убегал из дома ночью, пока жил у родителей (или в условиях детского дома) или однажды долго не возвращался домой из побега 3.Частые прогулы школы, начавшиеся в возрасте до 13 лет
14 - 18	**Криминальное поведение, подразумевающее несение уголовной ответственности**


НАРУШЕНИЯ ПОВЕДЕНИЯ
ГИПЕРАКТИВНОСТЬ
ИМПУЛЬСИВНОСТЬ
ОППОЗИЦИОННО-ВЫЗЫВАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ
НЕВНИМАТЕЛЬНОСТЬ
АГРЕССИЯ ПО ОТНОШЕНИЮ К ЛЮДЯМ И ЖИВОТНЫМ
ОБМАН И ВОРОВСТВО
СЕРЬЕЗНЫЕ НАРУШЕНИЯ ПРАВИЛ И НОРМ ПОВЕДЕНИЯ
КРИМИНАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

ВОЗРАСТ	НАРУШЕНИЕ ПОВЕДЕНИЯ, КРИТЕРИИ
0 - 4	**Тревожные реакции: боязнь громких звуков, боязнь незнакомых людей**
0 - 4	1. В аффективной реакции с криком, плачем 2. В проявлении повышенной раздражительности или гнева 3. В застывании на месте или цеплянии за взрослого 4. В отсутствие осознания, что тревога (страх) сильно выражена и не обоснована
4 - 8	1. **Тревога (страх) перед совершением плохих поступков, страх публичных выступлений, пожаров, нападений, высоты, замкнутых пространств и т.д.** 2. **Нереалистичные страхи: боязнь воображаемых персонажей, животных**
4 - 8	1. Напряженное ожидание, ощущение угрозы, которая может быть при встрече с объектом, вызывающим страх 2. Фобическое, избегающее, поведение при встрече (или ожидании встречи) с объектом, вызывающим страх 3. Нарушения сна: трудности засыпания, сновидения устрашающего характера, поверхностный сон. 4. Часто отсутствие осознания, что тревога (страх) сильно выражена и не обоснована. Соматические проявления (слабо выражены): 5. Учащения пульса, учащение дыхания, ощущение дрожи, потливость, приливы жара холода, слабость, головокружение при встрече (или ожидании встречи) с объектом вызывающим страх

ВОЗРАСТ	НАРУШЕНИЕ ПОВЕДЕНИЯ, КРИТЕРИИ
8 - 12	**1.Тревога (страх) перед неожиданными ситуациями, страх публичных выступлений, пожаров, нападений, высоты, замкнутых пространств и т.д.** **2.Нереалистичные страхи: боязнь воображаемых персонажей становятся менее выраженными, сохраняются страхи перед животными, насекомыми**
12 - 18	**1.Тревога (страх) перед выбором профессии, неожиданными ситуациями, перед публичными выступлениями, пожарами; страх высоты, замкнутых пространств и т.д.** **2.Нереалистичные страхи: боязнь воображаемых персонажей исчезают, страх животных, насекомых становиться менее выраженным**
8 - 18	1.Напряженное ожидание, ощущение угрозы, которая может быть при встрече с объектом, вызывающим страх 2.Фобическое, избегающее, поведение при встрече (или ожидании встречи) с объектом, вызывающим страх 3.Нарушения сна: трудности засыпания, сновидения устрашающего характера, поверхностный сон 4. Осознание того, что тревога (страх) сильно выражена и не обоснована Соматические проявления: 5.Учащения пульса, учащение дыхания, ощущение дрожи, потливость, приливы жара холода, слабость, головокружение при встрече (или ожидании встречи) с объектом вызывающим страх

ВОЗРАСТ	НАРУШЕНИЕ ПОВЕДЕНИЯ, КРИТЕРИИ
1 - 4	1.Задержка или утрата возрастных достижений 2.Самоповреждающее поведение :попытки кусать, бить себя 3.Самоуспокаивающее поведение: раскачивание, сосание пальца 4.Чрезмерная требовательность (возбуждение) чередуется с апатией и вялостью 5.Нарушения сна: трудности при засыпании, сон поверхностный 6.Снижение аппетита
4 - 8	1.Регресс в развитии: утрата ранее приобретённых навыков и умений 2.Чрезмерная тревога при разлуке с близкими 3. Потеря интереса к доставляющим удовольствие занятиям 4.Стремлание причинить себе вред 5.Нарушения сна: трудности при засыпании, сон поверхностный 6.Снижение аппетита
8 - 12	1. Стойкое снижение настроения большую часть дня 2.Ощущение чувства вины, стремление к самопорицанию 3. Потеря интереса к доставляющим удовольствие занятиям, снижение успеваемости 4.Проявления оппозиционно- вызывающего, агрессивного поведения 5.Нарушения сна: трудности при засыпании, сон поверхностный 6.Снижение или повышение аппетита

ВОЗРАСТ	НАРУШЕНИЕ ПОВЕДЕНИЯ, КРИТЕРИИ
8 - 12	**Депрессия чаще имеет скрытый характер, на первое место выступают поведенческие проблемы и соматические симптомы. Поведенческие проблемы: оппозиционность, агрессивность. Соматические симптомы: головные боли, головокружения, боли в животе и т. д.**
12 - 18	1. Стойкое снижение настроения большую часть дня 2.Потеря интереса к повседневной деятельности 3.Трудности в принятии решений 4. Ощущение чувства печали, вины, безнадежности 5.Потеря способности испытывать удовольствия от приятных занятий 6.Нарушения сна: трудности засыпания, поверхностный сон, раннее пробуждение; снижение или повышение аппетита

НЕПОСРЕДСТВЕННЫЕ ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ НЕВРОТИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ И НЕКОТОРЫЕ ИХ ПРОЯВЛЕНИЯ

НЕВРОЗ НАВЯЗЧИВЫХ СОСТОЯНИЙ	ИСТЕРИЧЕСКИЙ НЕВРОЗ	НЕВРАСТЕНИЯ
ДИССОЦИАЦИЯ МЕЖДУ: • *потребностями* личности и • *невозможностью их реализации*	ДИССОЦИАЦИЯ МЕЖДУ: • *завышенными требованиями* личности *к окружающим* и • *невозможностью их реализовать*	ДИССОЦИАЦИЯ МЕЖДУ: • *завышенными требованиями личности к себе и* • *невозможностью их реализовать*
П Р О Я В Л Е Н И Я		
* Агорафобия * Социальные фобии *Обессивно-компульсивные расстройства * Простые фобии	* Неадекватное (аффективное) поведение * Выраженные вегетативные расстройства * Нарушения движений * Сенсорные расстройства * Сексуальные отклонения	* Вегетативные расстройства * Повышенные возбудимость, утомляемлсть, “истощаемость” * Чрезмерная раздражительность, несдержанность * Снижение работоспособности * Неустойчивость настроения * Расстройства сна

этап	цель	содержание
Этап 1. Начальный этап	Установление **контакта** и заключение **контракта** между клиентом и консультантом	Прием клиента Знакомство Предоставление возможности выговориться Создание атмосферы безопасности и доверия Сбор первичной информации Заключение контракта: цели, методы, продолжительность, орг.условия ПК, распределение ответственности
Этап 2. «Выявление проблемы клиента	Выявление **проблемы** и формулировка **задач**, которые клиент ставит перед собой	Стимулирование рассказа клиента -Уточняющие вопросы -Формулирование задач -Формулирование консультативных гипотез
Этап 3. Планирование изменений и оказание воздействия	Обсуждение с клиентом возможных продуктивных вариантов реагирования и поведения, которые бы способствовали достижению психологического благополучия клиента, улучшили качество его отношений	Применение психологом методов, приемов, практик -Для осознания себя в ситуации затруднения -Для освоения нового опыта
Этап 4. Завершение консультирования	Подведение итогов консультирования	Итоги консультирования (через сопоставление целями и задачами клиента в начале конс.процесса) Внимание к эмоциональному состоянию клиента Обсуждение вопросов, касающихся дальнейших отношений клиента и консультанта

ТЖС - ТРУДНАЯ ЖИЗНЕННАЯ СИТУАЦИЯ

– это ситуация, переживаемая человеком как препятствующая достижению его целей (реализации его интересов) и при этом содержащая в себе скрытый ресурс, позволяющий осуществить их.

Примеры ТЖС:

•физическое или сексуальное насилие (однократное или повторяющееся),
•теракт,
•ДТП,
•техногенная катастрофа,
•природный катаклизм,
•резкая смена социального статуса,
•война и т.д.

Главная особенность ТЖС: у человека либо вовсе отсутствуют ресурсы для преодоления ее, либо привычные стратегии поведения не являются эффективными.

Самому человеку справиться с ТЖС довольно **тяжело**, и для большей эффективности требуется **посторонняя помощь, лучше от специалиста**.

Человеку необходимо:

•(1) объективно проанализировать возникшую ситуацию со всех сторон;
•(2) заново оценить собственные личностные качества, чтобы выработать новую стратегию поведения.

ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ ТЖС:

- **Преодоление - активное преобразование** ситуации с целью достижения успеха: искать и изучать информацию, задействовать сторонние ресурсы (других людей, другие возможности), жестко контролировать собственное поведение. Преодоление требует от человека больших затрат собственных сил.
- **Приспособление - принятие** изменившихся норм, установок и правил. Данный способ применяется в ситуации, когда необходима адаптация к новым условиям, но не работает в ситуациях общественных потрясений и резких социальных изменений, когда старые нормы и правила уже не актуальны, а новые еще не сформированы.
- **Принятие роли и постройка поведения в зависимости от нее:** в ситуациях, когда сам человек (его личностные особенности) стал источником трудностей, **выбрать** для себя **идеальную модель поведения** (лучше значимого человека из ближайшего окружения) и при столкновении с проблемой **вести себя в соответствии с этой ролью**.
- **Думать: «я удачлив»:** в ситуациях множественных неудач **изменить свое мышление с негативного, на позитивное.** Думать о себе в положительном ключе, буквально «я удачлив». Со временем такие мысли придадут уверенности и веру в успех.
- **Определение границ возможностей**: в ситуациях резкого изменения жизненных обстоятельств узнать **границы собственных способностей** и определить **возможности компенсирования недостающего.** Данный способ применяется во всех новых или усложнившихся ситуациях.
- **Предвосхищающая печаль:** в ситуации, когда **трудность ожидаема и неизбежна** (например, смерть тяжело больного близкого человека), **заранее начать готовиться к испытаниям** и продумать возможности **предотвращения резких негативных «поворотов»**.

ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ МЕТОДЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ ТЖС

Способы самосохранения (психологическая защита).

- **Уход и бегство**: на физическом или психологическом уровне **отстраниться от сложностей** с целью **предотвращения серьезных потрясений**.
- **Отрицание**: **отказ принятия факта** происшествия, что позволят преодолевать трудность **небольшими порциями, постепенно**. После того, как осознание произойдет полностью, восприятие мира у человека значительно изменяется.

СПЕЦИФИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ ТЖС

Используются в ситуациях, когда не зависимо от усилий, преодолеть трудность так и не получается.

- **Обесценивание объекта, т.е. снижение его значимости**, с целью обесценивания собственной неудачи.
- **Коррекция надежд и ожиданий**, когда человек потерпел неудачу при достижении цели на которую были затрачены значительные ресурсы, он может **скорректировать свои потребности**, чаще всего **занизить их**.
- **Принятие ситуации**, т.е. прекращение безуспешных попыток ее изменения. Не является пассивным ответом, но является **осознанным выбором.**

Позитивное толкование, т.е. сравнение себя с другими, более неудачливыми людьми (а у них еще меньше...), либо сравнение с собственными успехами (я не получил этого, но зато достиг успеха в....).

ПОДРОСТОК И КРИЗИС

Подростковый возраст - самый экзистенциальный период в жизни человека

- Ф.Е. Василюк под кризисом понимает критический момент и поворотный пункт на жизненном пути.

- **Кризис** определяется в психологии как тяжелое состояние, вызванное какой-либо причиной или как резкое изменение статусов персональной жизни.

Доминирующие чувства в кризисе:

1. **Депрессивная реакция** (апатия, равнодушие, разочарование, усталость, тоска, подавленность, безразличие).
2. **Деструктивные чувства** (раздражительность, злость, обиду, агрессию, ненависть, досад, упрямство, придирчивость, мнительность, зависть).
3. **Одиночество** (чувство ненужности, непонимания, тупика, безнадежности, пустоты рядом).

Биографический кризис личности (Р.А. Ахмеров, 1994г) - особенность внутреннего мира человека, которая проявляется в различных формах переживания человеком **непродуктивности своего жизненного пути**.

При биографических кризисах снижается оценка человеком продуктивности своей жизни, существенно усиливается переживание своей исчерпанности, опустошенности, бесперспективности, снижается переживание своей реализованности. Как правило, такие кризисы сопровождаются ухудшением здоровья.

Источник возникновения подобного кризиса - **неоптимальная жизненная программа**, которая проявляется в таких явлениях, как излишняя категоричность в оценке вероятности событий, отсутствии конфликтности, т.е. игнорирование межсобытийных связей.

Три типа биографических кризисов по Р.А. Ахмерову		
Тип биографического кризиса	**Сущность (при каких обстоятельствах может возникать)**	**Характеристика**
Кризис нереализованности	Человек **слабо представляет связи** событий своей жизни.	-переживания, что «вот, моя жизненная программа не выполнена», «жизнь не удалась», «не повезло»; - человек не видит или недооценивает свои достижения или успехи; - в своем прошлом не видит достаточно существенных событий, полезных с точки зрения настоящего и предстоящего.
Кризис опустошенности	В субъективной картине жизненного пути слабо представлены связи, ведущие **от прошлого в настоящее и будущее.**	Несмотря на то что человек осознает наличие у себя к данному времени важных, значимых достижений, у него доминирует переживание, что он уже «прочитанная книга», что у него нет сил и нет заметных привлекательных целей в будущем, а тогда зачем жить.
Кризис бесперспективности	Слабо представлены **проекты, планы, мечты** о будущем.	Будущее может быть вполне определенным (гарантированная скука; безнадежный застой; отсутствие перспектив профессионального роста); - переживания, обозначаемые словами типа «впереди ничего не светит»; - у человека есть и достижения, и ценные личные качества, но он затрудняется в построении новых жизненных программ, не видит для себя путей самореализации в новых возможных ролях; - затянувшееся переживание закономерно вызывает отклонения в телесном здоровье.

Метафора кризиса:

- **Выход из кризиса** иногда сравнивают с решением **сложного математического уравнения**, запись которого занимает целую страницу и которое надо упростить. В результате правильных действий мы получаем простое равенство, неправильные действия приводят к усложнению и запутыванию исходного материала.

- **Вход в кризис** - это **начало** математического уравнения. Главное - правильно сократить компоненты, найти правильный обмен. Сокращая лишнее, мы оставляем сущность. Как только все получается, мы можем сказать, что вышли из кризиса.

ТИПЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ КРИЗИСА:

- **Конструктивный**: через осознание смысла, использование эффективных копинг-стратегий и внутренних ресурсов. В данном случае кризис выводит человека на **новый уровень личностного развития.**

- **Деструктивный**: неготовность и нежелание принимать решения и брать за них ответственность

Принципы краткосрочной позитивной терапии

- Акцент на ресурсах и позитивной динамике проблемы.
- Использование опыта, мировоззрения, интересов и эмоций клиента, характера симптома или проблемы.
- Позитивистский подход: нетеоретическое, нестандартизированное видение проблемы, опора на субъективную «концепцию здоровья/болезни» клиента.
- Экономичность и краткосрочность («то, что можно сделать малыми средствами, не делайте большими»).
- Преимущественная ориентация на будущее клиента («прошлое уже не изменить, но оно несет в себе ресурсы для преодоления проблемы, настоящее уже существует, можно изменить лишь будущее»).
- Сотрудничество и открытость, что подразумевает передачу ответственности за принятие решений клиенту.
- Техническая пластичность и подстройка к конкретному клиенту.

Цель краткосрочной терапии не в том, чтобы «проанализировать» проблему, а в том, чтобы найти продуктивные способы ее осмысления и практические подходы к ней.

Экспресс-техники помощи подростку в кризисной ситуации

- Настройка на работу: рассказ о случае из прошлой практики, притчи, истории из жизни (стимуляция подростка подумать о своей ситуации непривычным способом).
- **Работа с проблемой**
- **Работа с целью**
- **Работа с ресурсами**
- Работа с окружением
- Работа с объяснениями

Техники работы с проблемой

- «Придумывание имен и ярлыков» (техника хороших наименований).
- «Работа с визитером» (в ситуации, когда подросток пришел к специалисту по инициативе членов семьи или соц.институтов).
- «Исследование взаимосвязи проблем»
- «Проблема как друг»

Техники работы с:

ЦЕЛЬЮ

- «Знаки улучшения»
- «Оценка по шкале»
- «Нахождение выгод от достижения цели»
- «Разубеждение»

РЕСУРСАМИ

- «Выявление ресурсов клиентов»
- «Ревизия прошлого»
- «Признание компетентности клиентов»
- «Шкала надежды»

Наши контакты:

+7 (4852) 66-36-11
yaroslavl.rapk@yandex.ru

qr-code РАПК:

qr-code ЦКОиК:

Благодарим
за внимание!