



ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА СЕМЬИ В ПЕРИОД КРИЗИСА





Семейный кризис — можно определить, как необратимую переменную в жизни семьи в результате стресса, неспособность семьи восстановить стабильное состояние, когда привычные роли становятся неадекватными, и происходит разрушение прежних образцов поведения (развод, болезнь, смерть члена семьи и пр.)



С какими вопросами чаще всего обращаются:

- моего ребёнка обижают одноклассники (они плохие...);**
- мой ребёнок не дурак, учителя предвзято относятся к нему;**
- что делать, ребёнок перестал слушаться;**
- мы с мужем развелись, ребёнок перестал учиться и т.д.;**



В зависимости от запроса используются и методы, направленные на редукцию проблемы:

Развивающая беседа:

Узнаём, как вести диалог так, чтобы:

- не застревать в прошлом;**
- не искать виноватых;**
- быть нацеленным на будущее и на развитие отношений.**



Этапы развивающей беседы



1. Этап – контакта
(подготовка,
приветствие, тема)

Результаты этапа – готовность к диалогу:
Спокойствие собеседника,
смотрит в глаза, улыбается, спокойный тон,
голос тише,
не утверждает, а задаёт вопросы, замолкает

Инструменты этапа:

- можно предложить чай, кофе, конфеты;
- обращаться по имени;
- улыбка;
- используем комплименты;
- используем фразы: Я внимательно вас слушаю, Я готова вам помочь, Я рада вас видеть, Рассказывайте..., Я понимаю ваше беспокойство..., Я вижу, что вы сейчас защищаете своего ребёнка..., Я слышу, что вы пришли поговорить про...

2. Этап
Цель + смысл
(В чём ваша цель?
Почему для нас это важно?)

Результаты этапа - ясность:
Родитель говорит: «Я хочу...».
Учитель озвучивает свою цель.
Смысл ясен и учителю, и родителю
Р - Мне важно, потому что на первом месте у меня ...
важнее всего.
У – Мне это важно, как и вам.

Инструменты этапа: (техника парафраз)

- Правильно ли я вас понимаю?...;
- Для меня это важно, потому что...;
- Чего вы хотите?; Что хотите обсудить?; То есть наша цель...
- Давайте вместе подумаем, как достичь цели...
- Мне кажется, что вот такое мероприятие будет интересно и полезно для Саши.
- Как вы считаете?



Этапы развивающей беседы



3. Этап – совместное обсуждение решений.
(Как будем достигать целей?)

Результаты этапа – список/варианты совместных решений:

- Список предложений для достижения целей.
- Родитель вовлечён в генерацию идей.

Инструменты этапа:

- Давайте вместе подумаем/обсудим...;
- Мне кажется, что это может подойти, а вам...;
- Я могу предположить..., как вы на это смотрите?;
- Что можно добавить, чтобы это решение стало лучшим для вашего ребёнка?;
- Какие особенности ребёнка мы можем учесть?;
- Какие у вас есть фишки в общении с ребёнком? Поделитесь, пожалуйста.
- Всегда есть выбор:
- У моей коллеги есть замечательный способ...
- Я слышала, что некоторые действуют так ...
- Иногда у меня срывает такой способ...
- Что будет лучше для вашего ребёнка, почему...?

4. Этап

Принятие решений/договор
(Кто и за что будет отвечать?)

Результаты этапа - план:

План

Дата/Сроки

Ответственные

«Я делаю это, а вы делаете это»

Расставить приоритеты

Отслеживание результатов

«Как будем отслеживать результаты?»

Инструменты этапа: Давайте определим ряд действий, которые мы можем реализовать...; Какой конкретно пункт плана возьмёте на себя вы?; Когда мы встретимся в следующий раз, чтобы проанализировать, а в правильном ли мы направлении двигаемся?; А может нам стоит, что-то изменить?



Этапы развивающей беседы



5. Этап – подведение итогов
(Мы сделали... Мы определили...
Всё так? Ничего не забыли?)

Результаты этапа - сверка:

- Резюме того, что сделали (ещё раз проговорить договорённости);
- Я считаю, что для ребёнка..., вы согласны? Давайте сверимся с целью. Это то, чего вы хотели?

Инструменты этапа:

- Давайте проговорим ещё раз, наша цель в том, чтобы...
- И мы будем идти к ней при помощи...
- Как вы думаете, удастся ли добиться цели?
- Мы определили с вами следующий план действий. Всё верно?

6. Этап

Благодарность и обратная связь
(Спасибо за что-то конкретное)

Результаты этапа - готовность:

- удовлетворённость;
- слышим слова благодарности;
- прогноз успеха;
- пожатие рук;
- улыбка;
- пожелания;
- готовность к сотрудничеству;
- С чем уходите, что было важным для вас?

Инструменты этапа:

- Спасибо за идею, которую вы предложили.
- Мне было комфортно с вами в разговоре
- С какими эмоциями вы уходите?

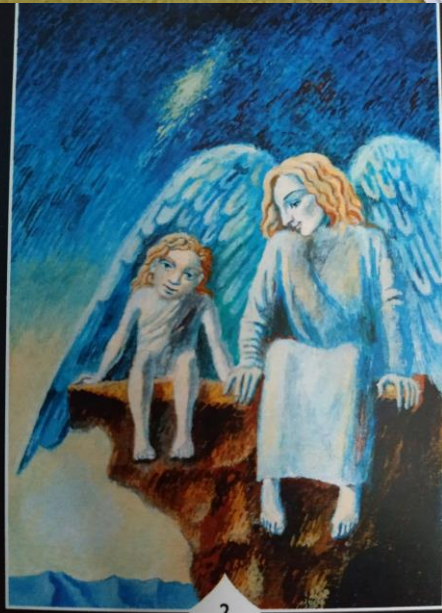


Метафорические карты (смотрим на ситуацию через образ)

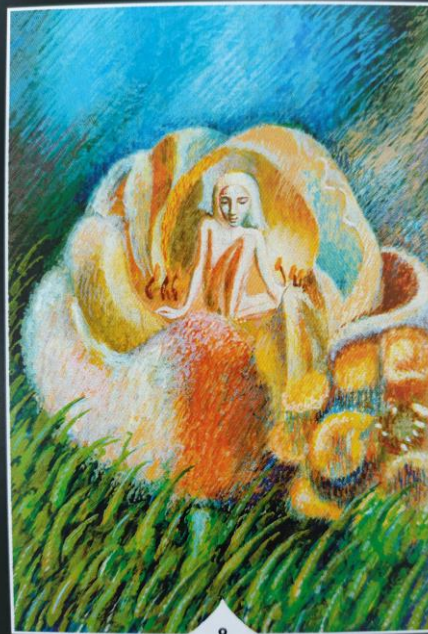
Упражнение:

1. Выберите карту с образом, который, как вы думаете, больше всего соответствует в данный момент сложившейся ситуации в вашей жизни (опишите карту, какая она, какие чувства у вас возникают, когда вы смотрите на неё)
2. Выберите карту с образом, который соответствует тому к чему вы стремитесь. (опишите карту, какая она, какие чувства у вас возникают, когда вы смотрите на неё)
3. Выберите карту «мостик», которая поможет увидеть ресурс, механизм, помогающий достичь цели. (опишите карту, какая она, какие чувства у вас возникают, когда вы смотрите на неё)

Обсуждение



2
Души
Ангел-хранитель



8
Внешнего намерения
Мир заботится

Упражнение: «Линия жизни» с использованием различных мелких игрушек, камушков и т.д.
Помогает: выявить ресурсные и проблемные этапы жизни.
Обратить внимание на собственные ресурсы.

На листе бумаги начертите горизонтальную линию. Отметьте слева крайнюю точку линии – это начало вашего жизненного пути. От этой точки по линии слева направо отложите равные отрезки, каждый из которых условно соответствует трем годам вашей жизни.

Недалеко от правого конца линии отметьте точку – это сегодняшний день. Представьте, что получившаяся линия является графическим изображением вашего жизненного пути.

Начните слева. Постарайтесь вспомнить первые три года вашей жизни. Возьмите фигурку и поставьте её на рассматриваемый отрезок, который, как вам кажется, смог бы отразить основное настроение, эмоции, переживания этого периода. Прделайте то же самое со всеми остальными отрезками вашего жизненного пути.





Работа в направлении семейной системной терапии.

Целью терапии является помощь в переструктурировании дисфункциональной семейной организации.

Предполагается, что изменение семейной структуры повлечет за собой редукцию проблем.

Анализируя структуру конкретной семьи, необходимо исследовать состав семьи; остановиться поочередно на разных уровнях системы (вся семья в целом, подсистема родителей, детская подсистема, индивидуальные подсистемы).

Предлагается программа из 5 встреч для решения проблемной ситуации.



Техники используемые в процессе терапии:
н-р: Упражнение: «Семейное пространство».

Инструкция: можно брать родительскую семью, либо актуальную семью.

а) Нарисовать план квартиры (дома). Определить своё место — комфорта. За какие места бьются, места пересечений, кто везде находится, у кого нет места.

б) Как бы Вы перераспределили места?

Обратная связь.



Н-р: АНКЕТА «СЕМЕЙНЫЕ РОЛИ»

Роли	Имена			
Роли — обязанности:				
Организатор домашнего хозяйства				
Закупщик продуктов				
Зарабатывающий деньги				
Казначей				
Его превосходительство плохой исполнитель всех своих обязанностей				
Убирающий квартиру				
Выносящий мусор				
Повар				



Убирающий со стола после обеда				
Тот, кто ухаживает за животными				
Организатор праздников и развлечений				
Мальчик на побегушках				
Человек, принимающий решения				
Починяющий сломанное				
Роли взаимодействия: Буфер, посредник в конфликте				
Любитель поболеть				
Сторонник строгой дисциплины				
Главный обвинитель				
Одинокий волк				
Утешающий обиженных				
Уклоняющийся от обсуждения проблемы				
Создающий другим неприятности				
Держащийся в стороне от семейных разборок				
Приносящий жертвы ради других				
Семейный вулкан				
Затаивающий обиду				
Шутник				



Анкета помогает определить вклад каждого члена семьи в организацию совместной жизни (роли, обязанности), а также типичные варианты поведения в конфликтных ситуациях (роли взаимодействия). Кроме того, анкета позволяет косвенно оценить статус членов семьи и степень их влияния на принятие семейных решений.

Инструкция: Впишите имена членов Вашей семьи и отметьте количеством звездочек, насколько перечисленные роли характерны для каждого из них.

*** — его (ее) постоянная роль;

** — довольно часто он (она) это делает;

* — иногда это относится к нему.

Некоторые из упомянутых ролей не свойственны Вашей семье или никогда не исполняются тем или иным ее членом; в этом случае оставьте графу пустой.

Возможно, в Вашей семье есть свои уникальные роли, отсутствующие в общем списке, — допишите их.

Затем среди всего списка выделите три роли, которые Вы считаете наиболее важными для жизни семьи. Члены семьи, которые чаще других играют важные роли, как правило, обладают большей властью в семье. Методику можно проводить индивидуально или со всей семьей в целом. Она очень наглядна, информативна и в групповом варианте может служить основой для обсуждения семейной ситуации и разницы в восприятии членов семьи.



Спасибо за внимание!