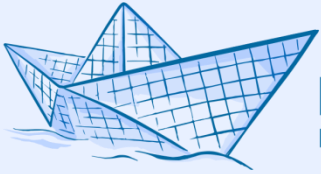


**ГОЛЬФСТРИМ**  
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД

**МЕТОДИЧЕСКИЙ СЕМИНАР  
«РАБОТА ПСИХОЛОГА С СЕМЬЯМИ  
В КРИЗИСНОЙ СИТУАЦИИ»**

**Спикер:**  
**Цунина Ольга**  
**Валерьевна, психолог**  
**Благотворительного**  
**фонда «Гольфстрим»,**  
**старший преподаватель**  
**кафедры психологии и**  
**педагогики ФГБОУ ВО**  
**«ОГУ имени И.С.**  
**Тургенева», психолог ОРО**  
**МОО «Равные**  
**возможности»**

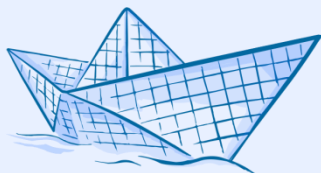


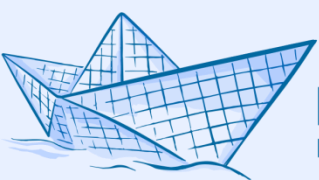


**ГОЛЬФСТРИМ**  
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД

## **ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ**

- специфика кризисного консультирования детей и взрослых
- психология горевания, работа с горем и утратой
- реадaptация к новым жизненным условиям
- профилактика профессионального выгорания специалистов





## КРИЗИСНОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ

### 1. РАБОТА С СОСТОЯНИЕМ, А НЕ ПРОБЛЕМОЙ!

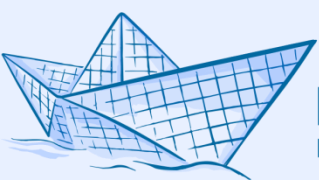
#### ПРИНЦИПЫ СИМПТОМОЦЕНТРИРОВАННОГО КОНТРОЛЯ

- КРАТКОСРОЧНОСТЬ
- РЕАЛИСТИЧНОСТЬ
- ЛИЧНАЯ ВОВЛЕЧЕННОСТЬ

### 2. РАЦИОНАЛЬНОЕ РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ПРИНЯТИЕ НОВОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ

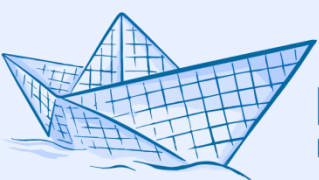
#### ПРОБЛЕМНО-ОРИЕНТИРОВАННОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ

- ОБСУЖДЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ;
- ОБОЗНАЧЕНИЕ ДЕЙСТВИЙ, УЖЕ СОВЕРШЕННЫХ ДЛЯ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ;
- ВЫЯВЛЕНИЕ ПРЕПЯТСТВИЙ;
- ОБСУЖДЕНИЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ КЛИЕНТА



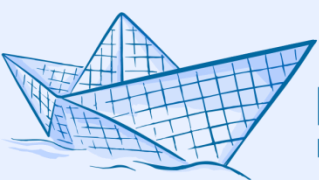
## ПЕРВАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

Рекомендуется	Не рекомендуется
Найти тихое и безопасное место, чтобы поговорить с пострадавшим	Давить, перебивать, грубить, торопить пострадавшего
Выяснить, какая помощь необходима в настоящий момент	Высказывать оценочные суждения по поводу ситуации и состояния пострадавшего
Транслировать мирный настрой, готовность его выслушать, выражать сочувствие	Предоставлять искаженную или ложную информацию, давать обещания, которые невозможно выполнить
Предоставить возможность помолчать или выговориться	Оставлять пострадавшего в одиночестве
Ответить на вопросы максимально точно, либо переадресовать на достоверные источники	Использовать в разговоре специальную лексику
Завершить разговор на положительной ноте	Говорить о себе и собственных сложностях, брать на себя ответственность за разрешение проблем пострадавшего



## КРИЗИС, СВЯЗАННЫЙ С УТРАТОЙ

- ВОЗНИКНОВЕНИЕ ДЕПРЕССИИ, АПАТИИ И БЕЗРАЗЛИЧИЯ КО ВСЕМУ;
- СНИЖЕНИЕ ЖИЗНЕННОЙ АКТИВНОСТИ И ЖИЗНЕННОГО ТОНУСА;
- ЗАМКНУТОСТЬ, «УХОД В СЕБЯ»;
- ОЩУЩЕНИЕ ПОТЕРИ СМЫСЛА ЖИЗНИ;
- СУИЦИДАЛЬНЫЕ ПРОЯВЛЕНИЯ В РЕЧИ ИЛИ В ПОВЕДЕНИИ;
- ОБОСТРЕНИЕ СТАРЫХ И ВОЗНИКНОВЕНИЕ НОВЫХ СОМАТИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ;
- ЧАСТАЯ СМЕНА НАСТРОЕНИЯ;
- ПОВЫШЕННАЯ ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ВОЗБУДИМОСТЬ;
- НЕРЯШЛИВОСТЬ



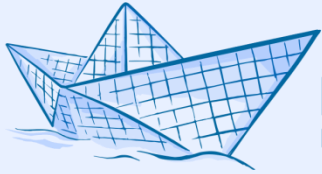
## ПЕРЕЖИВАНИЕ УТРАТЫ

1. СТАДИЯ ОТРИЦАНИЯ
2. СТАДИЯ ОЗЛОБЛЕННОСТИ
3. СТАДИЯ ДЕПРЕССИИ
4. СТАДИЯ АДАПТАЦИИ

### В СЛУЧАЕ НЕЗАВЕРШЕНИЯ ЦИКЛА:

- затяжное блокирование собственных чувств и эмоций, связанных с переживанием утраты;
- формирование сильнейшей идентификации с умершим человеком;
- растягивание переживаний скорби на долгое время
- формирование чувства вины

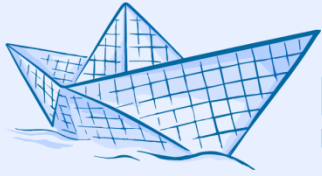




ГОЛЬФСТРИМ  
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД

## 4 ЗАДАЧИ ГОРЯ

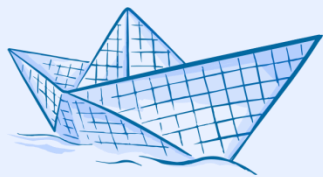
1. ПРИЗНАНИЕ ФАКТА ПОТЕРИ
2. ПЕРЕЖИВАНИЕ БОЛИ ПОТЕРИ
3. ОРГАНИЗАЦИЯ ОКРУЖЕНИЯ
4. ВЫСТРОИТЬ НОВОЕ ОТНОШЕНИЕ К УМЕРШЕМУ И ПРОДОЛЖАТЬ ЖИТЬ



ГОЛЬФСТРИМ  
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД

## ПРАВИЛА РАБОТЫ

- ИЗБЕГАЕМ ИСКУССТВЕННЫЙ ОПТИМИЗМ;
- СЛУШАЕМ ПРИНИМАЯ, А НЕ ОСУЖДАЯ;
- ДАТЬ ВРЕМЯ ДЛЯ СОЗДАНИЯ «ЗОНЫ ДОВЕРИЯ»
- ПРИНЯТИЕ И РАБОТА С ПЕРЕЖИВАНИЯМИ;
- ПОДДЕРЖКА
- ИЗБЕГАНИЕ ДИСКУССИЙ
- РАБОТА В РИТМЕ КЛИЕНТА
- НЕ РАЗРУШАТЬ ЗАЩИТНЫЕ МЕХАНИЗМЫ КЛИЕНТА



# РЕАДАПТАЦИЯ К НОВЫМ ЖИЗНЕННЫМ УСЛОВИЯМ

## Факторы, на которые вы влияете:

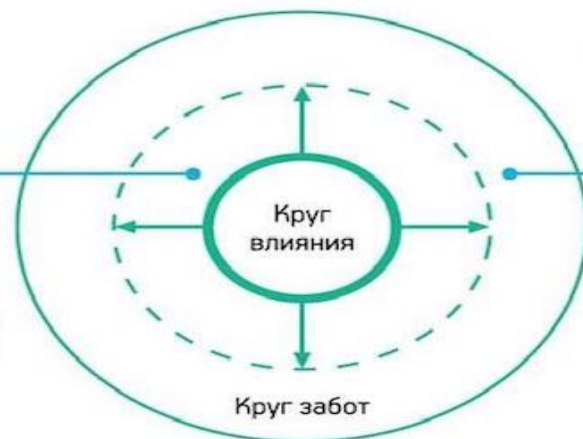
- настроение
- собственное здоровье
- навыки
- выбор работы
- личные доходы
- время на работу и отдых

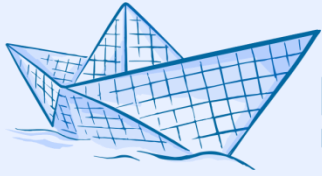
Формировать и расширять внешние границы.

## Факторы вне вашей зоны контроля:

- погода
- политика
- экономика
- общественный транспорт
- слабости других людей
- форс-мажорные обстоятельства

Принимать как данность и учиться жить с этим.

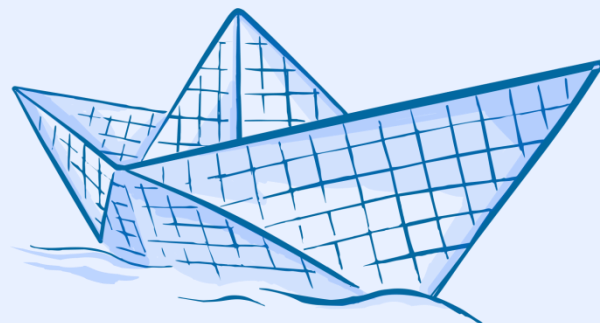




ГОЛЬФСТРИМ  
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД

## ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

- ОСОЗНАНИЕ И ПРИНЯТИЕ СВОИХ ЧУВСТВ, ИХ КОНСТРУКТИВНОЕ ОТРЕАГИРОВАНИЕ
- ЛИЧНАЯ ТЕРАПИЯ И СУПЕРВИЗИЯ
- ОБЩЕНИЕ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ СООБЩЕСТВЕ
- БАЛАНС МЕЖДУ РАБОТОЙ И ЛИЧНОЙ ЖИЗНЬЮ
- РАЗДЕЛЕНИЕ ОТВЕТСТВЕННОСТИ С КЛИЕНТОМ



ГОЛЬФСТРИМ  
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД

**БЛАГОДАРИЮ ЗА ВНИМАНИЕ!**