Психологическая травма

Что же делать?

Накопить положительный опыт при отсутствии травматических факторов.

Терапевтическая среда:

- Безопасное место (условия жизни)
- Безопасные люди (поддерживающее окружение)

Навыки специалистов, необходимые для терапевтической среды в учреждении:

- предсказуемость
- безоценочность
- умение соблюдать границы
- умение оказывать поддержку
- эмоциональная устойчивость.

1. Предсказуемость

Черта, с большей вероятностью характеризующая объект, как заранее известный и понятный

2. Безоценочность

Отношение без оценки, восприятие «как есть»

3. Умение соблюдать границы

Понимать границы свои и границы другого человека.

Видеть и ощущать, когда эти границы нарушаются.

Уметь обозначать границы и исправлять их нарушение.

Личные границы – понимание собственного «я» как отдельного от других.

Внешние границы (физические) – границы тела, пространство вокруг человека, расстояние, время, собственность.

Внутренние границы (психологические) – ценности, убеждения, мысли, чувства, желания

Трехчастное высказывание

1. Мне не нравится (мое чувство)
2. Действие
3. Просьба

- Что я буду делать, если ты не будешь соблюдать

4. Умение оказывать поддержку

- Поддержка эмоциональная
- Поддержка действием
- Поддержка интеллектуальная

Поддержка эмоциональная

Дать возможность человеку понять и прожить свои чувства.
Цель: помочь человеку успокоится.

- не занимаемся решением проблемы
- даем человеку выговориться
- принимаем чувства как важные, и правильные
- помогаем успокоиться и снизить накал эмоций

Поддержка эмоциональная

- Универсальные фразы:

Я тебе сочувствую, Я сожалею, Мне жаль, что это случилось, Неприятно как, Да ты что..

- Разделить чувства (взять половину) *Мне больно за это, печалюсь вместе с тобой, Я очень расстроен, что это случилось*

- Вопросы *Расскажи, что произошло? Ты сейчас расстроен? Ты все еще злишься?*

- Эмпатическое слушание. Показываем, что готовы слушать и поддерживать.

Поддержка интеллектуальная

Поиск вариантов решения проблемы, построение плана, анализ, приглашение к мозговому штурму.
Цель: помочь найти оптимальный способ решения проблемы.

Не анализируем эмоции, ищем разные варианты решения проблем
Делаем упор на реальные факты
Мы уверены в себе, в том, что решение будет найдено

Такая поддержка возможна в случае, если накал эмоций не столь велик

Поддержка интеллектуальная

1. Цепь умозаключений. Изложить свою версию. «Может, вы ссоритесь, потому что в вашей жизни ……?»

2. Наводящие вопросы для того, чтобы он сам пришел к решению «что ты будешь делать, если…»

3. Предложить свой вариант развития событий «я думаю, что можно сделать …»

Поддержка действием:

Непосредственное деятельное включение в ситуацию человека, реальная конкретная помощь.

Цель: решить проблему как можно быстрее.

- Мы настроены разобраться с проблемой прямо сейчас
- Мы активны, сконцентрированы, уверены в своих действиях
- Занимаем позицию ведущего. Призывать к действиям громко, четко и суперактивно.

5. Эмоциональная устойчивость

это способность человека к сохранению психических и психомоторных процессов, к поддержанию профессиональной эффективности в неблагоприятных обстоятельствах

Спасибо