

ПЕРВЫЙ РАЗГОВОР В КРИЗИСНОЙ СИТУАЦИИ



► Кризисная ситуация – это **ситуация, когда человек сталкивается с препятствием в реализации важных жизненных целей и не может справиться с этой ситуацией с помощью привычных средств.**

► субъективность
► безвыходность

ЦЕЛЬ ПЕРВОГО РАЗГОВОРА

- ▶ Первичное прояснение ситуации
- ▶ Помощь в эмоциональном отреагировании
- ▶ Поиск ресурса
- ▶ Построение ближайшей временной перспективы

КАК ГОВОРИТЬ

- ▶ Спокойно, в ресурсе
- ▶ Медленно, с запасом времени
- ▶ Уверенно
- ▶ Простым языком
- ▶ На одном уровне
- ▶ Без подробностей и красок
- ▶ **Эмпатия, принятие, конгруэнтность**

- ▶ Отталкиваться от того, что ребенок уже знает
- ▶ Активное слушание
- ▶ Прояснить намерения, в т.ч. суицидальные и месть
- ▶ Помочь назвать эмоцию и чувства
- ▶ Легализация эмоций и чувств
- ▶ Вселение надежды (сильные эмоции будут не всегда)
- ▶ Расширение перспективы: давай подумаем, какие есть выходы. 5 стадий горя

Если подросток говорит:	Рекомендуемые варианты ответа	Не рекомендуемые варианты ответа:
«Ненавижу учебу, школу, учителей и т.п.»	- «Кто в твоей жизни сейчас наиболее важен и дорог?» - «Что ты хочешь делать, когда это чувствуешь?...»	: - «Когда я был в твоем возрасте...» - «Да ты просто лентяй!»
«Все кажется таким безнадежным...»	«Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы, и какую из них надо решить в первую очередь»	«Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе»
«Всем было бы лучше без меня!»	- «Кому именно?» - «На кого ты обижен?» - «Ты очень много значишь для нас, и меня беспокоит твоё настроение. Скажи мне, что происходит	«Не говори глупостей. Давай поговорим о чем-нибудь другом»
«Вы не понимаете меня!» -	«Что я сейчас должен понять. Я действительно хочу это знать»	«Кто же может понять молодежь в наши дни?» - «Я очень хорошо тебя понимаю»
«Я совершил ужасный поступок...»	«Давай сядем и поговорим об этом»	«Что посеешь, то и пожнешь!»
«А если у меня не получится?...»»	«Если не получится, я буду знать, что ты сделал все возможное	«Если не получится – значит, ты недостаточно постарался!»

НОРМАЛЬНО!

- ▶ Поведенческие изменения
 - ▶ Скачки горя
 - ▶ Много говорят, мало говорят
 - ▶ Задают один и тот же вопрос
 - ▶ Снижается внимание, память
 - ▶ Регрессия
- ▶ **Стадия острого горя 6-8 недель**

ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

- ▶ Н. О. Зиновьева Н. Ф. Михайлова ПСИХОЛОГИЯ И ПСИХОТЕРАПИЯ НАСИЛИЯ Ребенок в кризисной ситуации
- ▶ Малкина-Пых И. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях
- ▶ Осипова А.А. Справочник психолога по работе в кризисных ситуациях

Гнев	Страх	Грусть	Радость	Любовь
Бешенство	Ужас	Горечь	Счастье	Нежность
Ярость	Отчаяние	Тоска	Восторг	Теплота
Ненависть	Испуг	Скорбь	Ликовение	Сочувствие
Злость	Оцепенение	Лень	Приподнятость	Блаженство
Раздражение	Подозрение	Жалость	Оживление	Доверие
Презрение	Тревога	Отрешенность	Умиротворение	Безопасность
Негодование	Ошарашенность	Отчаяние	Увлечение	Благодарность
Обида	Беспокойство	Беспомощность	Интерес	Спокойствие
Ревность	Боязнь	Душевная боль	Забота	Симпатия
Уязвленность	Унижение	Безнадежность	Ожидание	Идентичность
Досада	Замешательство	Отчужденность	Возбуждение	Гордость
Зависть	Растерянность	Разочарование	Предвкушение	Восхищение
Неприязнь	Вина, стыд	Потрясение	Надежда	Уважение
Возмущение	Сомнение	Сожаление	Любопытство	Самоценность
Отвращение	Застенчивость	Скука	Освобождение	Влюбленность
	Опасение	Безысходность	Приятие	Любовь к себе
	Смущение	Печаль	Принятие	Очарованность
	Сломленность	Загнанность	Нетерпение	Смирение
	Подвох		Вера	Искренность
	Надменность		Изумление	Дружелюбие
	Ошеломленность			Доброта
				Взаимовыручка