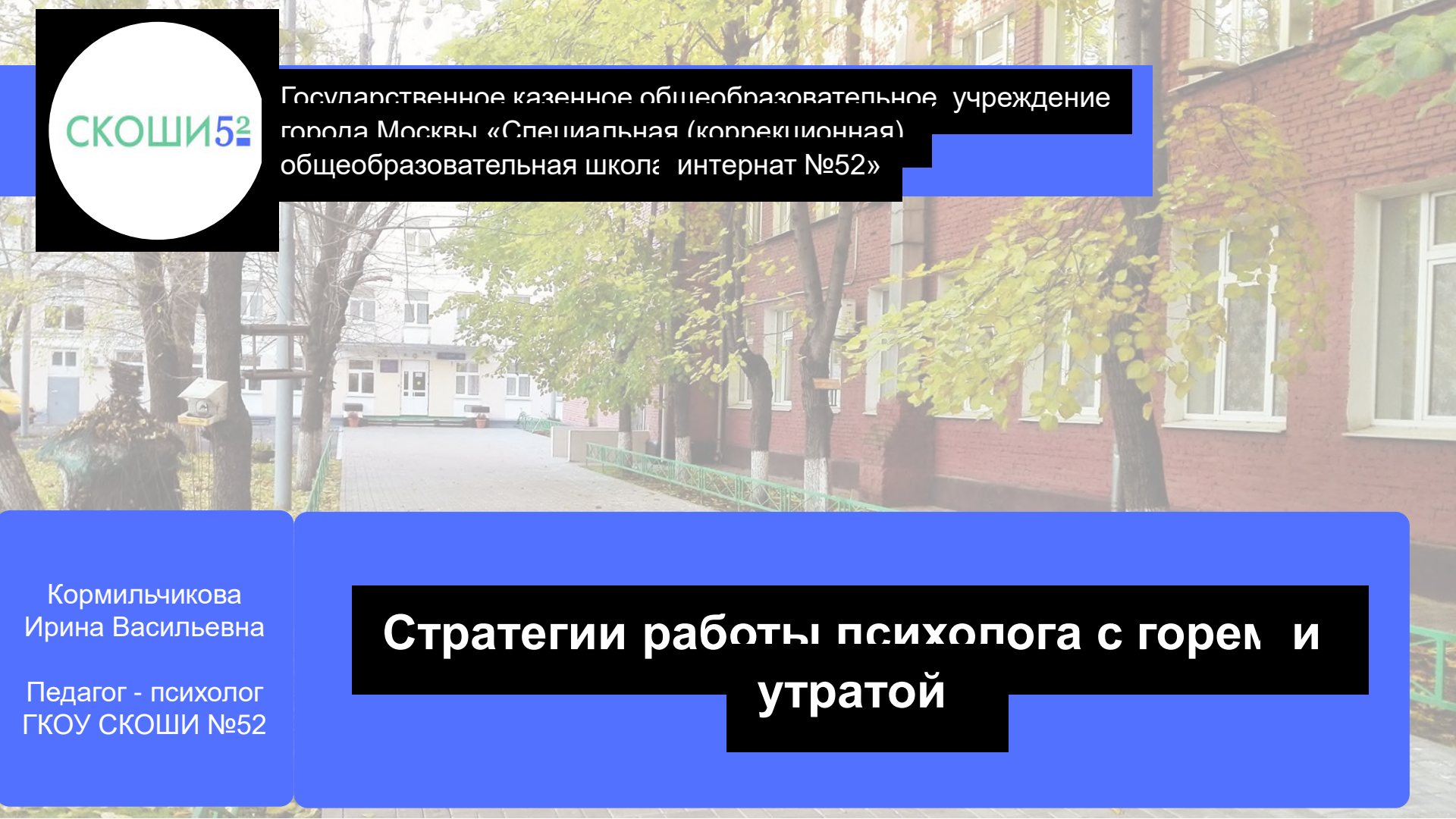




СКОШИ52

Государственное казенное общеобразовательное учреждение
города Москвы «Специальная (коррекционная)
общеобразовательная школа интернат №52»

Кормильчикова
Ирина Васильевна

Педагог - психолог
ГКОУ СКОШИ №52

Стратегии работы психолога с горем и утратой

Что понимается под утратой

Любая значимая потеря, которая ощущается как разрушающая и необратимая:

- развод, утрата значимых отношений;
- увольнение, крах бизнеса;
- утрата привычного образа жизни;
- смена места жительства, эмиграция;
- утрата прежнего образа себя, своей идентичности, инвалидность
- перинатальная потеря, смерть домашнего питомца, смерть близкого человека;

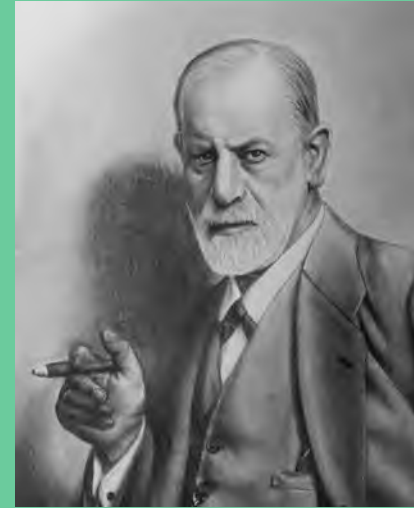
В этих случаях Утраты - запускается физиологический процесс горевания

История психотерапии горя и утраты

Научное изучение горя началось в 1917 году с эссе З. Фрейда «Печаль и меланхолия».

Фрейд ввел термин «работа горя». Это процесс, в котором энергия либидо перенаправляется от ушедшего человека в другую область жизни.

Он считал, что человеку нужно порвать связи с ушедшим, и осуществить эмоциональный катарсис (высвобождение) от горя.



Динамика взглядов на работу с утратой

Вильям Ворден (Консультирование и терапия горя) предложил следующие этапы в работе с утратой:

1. Признать факт потери;
2. Пережить боль потери;
3. Наладить окружение, в котором отсутствует ушедший человек;
4. Выстроить новое отношение к ушедшему и продолжать жить.

Прохождение этих этапов может говорить о завершении работы

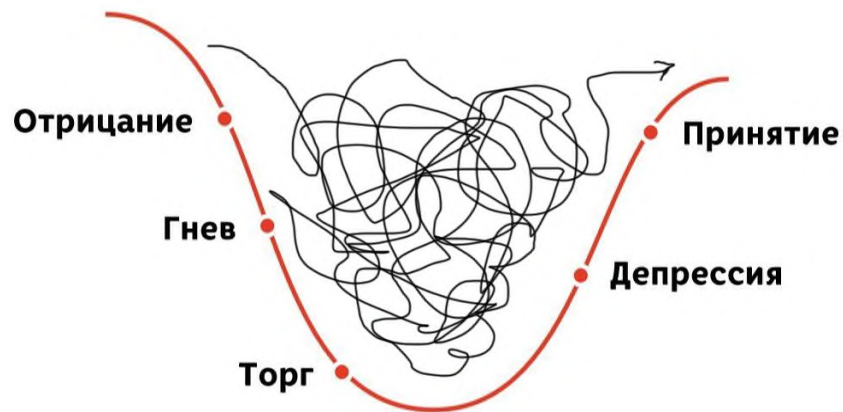
Элизабет Кюблер-Росс в работе с утратой, выделила свои пять стадий проживания горя:

1. Отрицание.
2. Гнев, озлобленность.
3. Стадия переговоров, торг.
4. Депрессия.
5. Адаптация, принятие.

Это последовательность реакций на любой значимый стресс. Утро, звонит будильник! Отрицание, гнев, торг, уныние, принятие!

Задача психолога

- дать человеку понимание процесса горевания (психообразование)
- и грамотно сопроводить человека по всем этим этапам



Основой работы является поддержка, облегчение продвижения по всем этапам



1 этап

Признание
факта утраты

2 этап

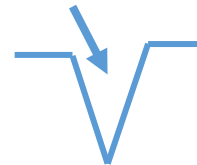
Сепарация
?

3 этап

Ресурсы
Поддержка

4 этап

Горевание



5 этап

Продолжение
ЖИЗНИ
Определение новых
ориентиров, целей.
Формирование новых
качеств, навыков.

1 этап

Принять реальность
Признать
факт утраты



Искусственная реальность
Нежелание расстаться

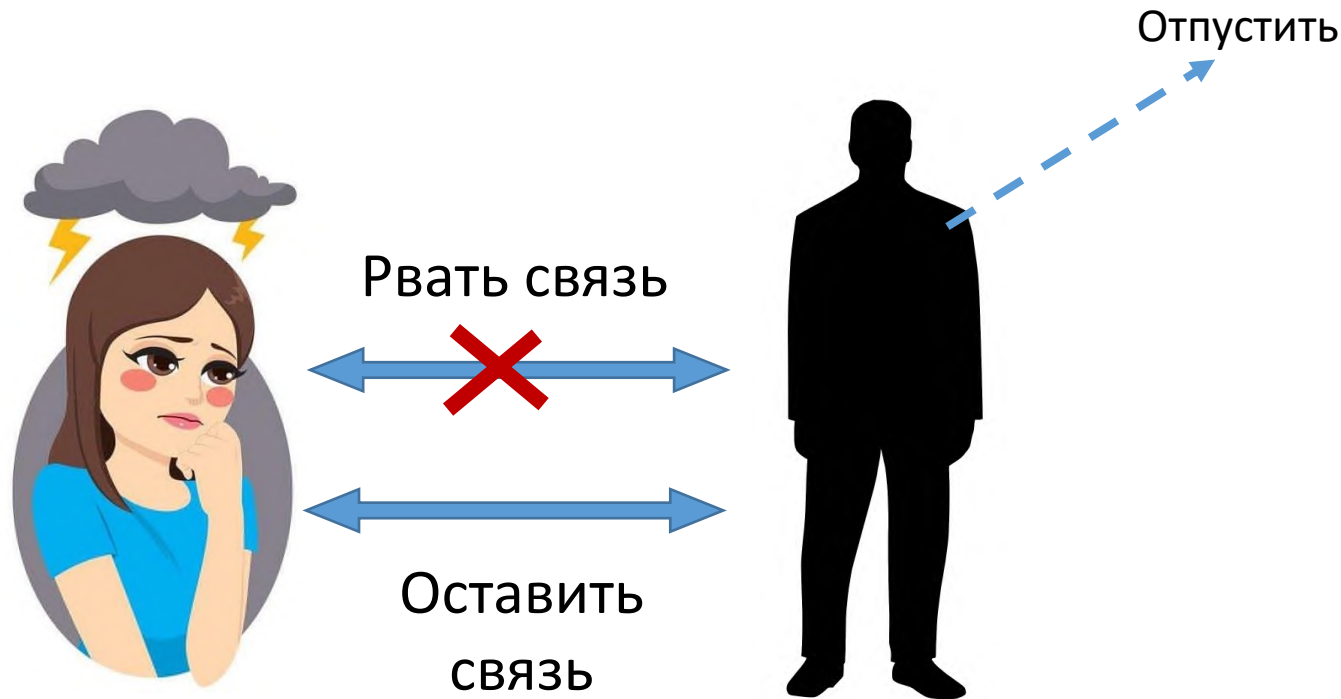
Признание
факта утраты



Клиент
убегает,
прячется.
*Горевание не
происходит!*

2 этап

Сепарация



Раньше считалось, что для завершения процесса горевания нужна сепарация от ушедшего.

Сейчас: Продолжение отношений с ушедшим - это нормальная практика в процессе горевания. Возвращение к обычной жизни возможно без окончательной сепарации с ушедшим.

Надо учитывать

Что в краткосрочной перспективе связь с умершим действительно помогает скорбящему. А в отдаленной?

В отдельных случаях эта связь и способ ее поддержания может углублять невроз скорбящего и не способствовать его адаптации к новым условиям в жизни. (Женщина во втором браке все время говорит о покойном муже).

Исследования:

Детей, у которых умерли родители, изначально утешал тот факт, что родители «незримо присутствуют» в их жизни.

Но далее, у части детей возникала постоянная тревога от ощущения, что родитель «наблюдает за тобой с небес», «он все время рядом».

3 этап

Ресурсы, поддержка, помощь

На период проживания горя для клиента ОБЯЗАТЕЛЬНО:

1. Заботиться о своем физическом состоянии. Сон, режим дня, полноценное питание, баланс труда и отдыха. Физическая активность, прогулки, бассейн, массаж, сеансы мышечной релаксации, медитации и т.д.
2. Найти «точки опоры». Круг людей из числа знакомых или родственников, которые могут оказать личную поддержку.
3. Техники ресурсирования: «Список ресурсных занятий» и др.

Карта ресурсов



Памятка для горящего

- 1. Принять реальность,** факт утраты, сказать себе правду о произошедшем.
- 2. Информационная гигиена.** Исключить погружение в ленты с тревожными и негативными новостями.
- 3. Эмоциональная гигиена.** Ограничить контакты с токсичными людьми. Уделить особое внимание приятным ритуалам в семье (ласковые слова, объятия, слова поддержки, добрые пожелания).
- 4. Пополнение ресурсов.** Хобби, увлечения, занятия, которые приносят радость. Общение с друзьями. Дать в жизни место даже малейшим моментам радости. Искать повод улыбнуться! Физическое здоровье.
- 5. Инвестиции в себя.** Если вы не можете повлиять на ситуацию – занимайтесь собой! Саморазвитие, изучение чего-то нового. Новые знакомства, разные формы общения. Чтение книг.
- 6. Движение, рутинные действия.** Не пропускайте работу, визиты к парикмахеру, прогулки с собакой, уход за цветами. Полезно сделать уборку, небольшую перестановку. Сменить скатерть, шторы. Разобрать шкафы, избавиться от ненужных вещей. Можно отвлечь себя, работая волонтером, выполняя какую-либо общественную работу. Строить планы на неделю, месяц.
- 7. Самопомощь** психотерапевтическая. Регулярные сеансы мышечной релаксации, медитации, йога, аутотренинг, психотехники.

4 этап Горевание



«Смешанный стиль»: То приступы слез, то уходят в дела по оформлению наследства, то мучаются от вины, то рассказывают смешные воспоминания.

Факторы, влияющие на человека в процессе проживания утраты

- **прошлый опыт** (это первая утрата или уже такой опыт был)
- **особенности личности** (кто-то очень эмоционально реагирует на потерю, кто-то мало эмоционален, кому-то надо постоянно рассказывать о своем горе, кто-то молчит и предпочитает работать в огороде или в гараже);
- **система верований** (кто-то верит в реинкарнацию, в жизнь после смерти, а кто-то считает, что смерть - это финал);
- **традиции и близкое окружение** (иногда родственники слишком жестко давят и призывают следовать многочисленным ритуалам скорби, это может тяготить клиента)

5 этап

Принятие. Признание продолжения жизни.

Проживая утрату скорбящий в итоге признает факт потери, продолжает жить дальше, отделяется от фигуры ушедшего, ищет новые смыслы, создает другие отношения. Опустевшее место после потери занимает нечто (дела, занятия) или некто другой.

Помогаем определить, какую потребность закрывал ушедший (безопасность, забота, внимание, финансовое обеспечение). Помогаем увидеть, как теперь можно удовлетворять эту потребность.

Дополнительные материалы:

«Метод исцеления горя» Джеймс и Фридман

**Анкета для клиента, переживающего утрату
(смерть) близкого**

См. файлы

Сложные моменты в работе

Клиент застревает в горе.

Есть периоды реального улучшения состояния и есть регулярные спонтанные откаты, без явных причин. Это повод предположить, что есть «вторичная выгода».

Горевание:

- как защита, как способ чего-то избежать (клиентка хочет бросить хозяйство)
- способ наказать себя или других (родителям – это вы торопили, надо замуж)
- способ получить общение, поддержку

Особенности проживания горя детьми

Зависит от возраста ребенка:

1. **Дошкольники.** Состояние ребенка зависит от состояния мамы. Если потеря мамы, то обязательно должен быть рядом значимый взрослый в ресурсном состоянии (папа, бабушка, тетя, старшая сестра-подросток....)
2. **Младшие школьники.** Важна оценка и поддержка значимых взрослых: учительница, тренер, психолог в том числе.
3. **Подростки от 13 лет.** Могут часть ответственности по поддержке горюющих взрослых взять на себя. Очень важно обсуждение всего произошедшего, помощь оказывается, как взрослому.

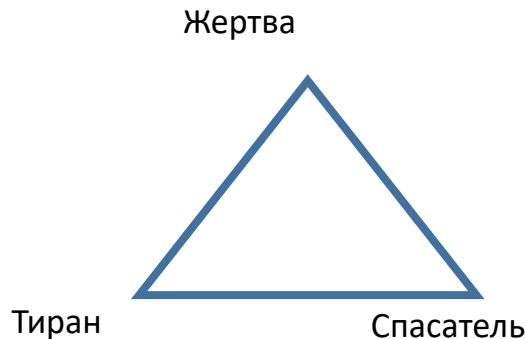
Техника работы с человеком, проживающим горе и утрату

Работа с детьми с 5 лет. Метод эмоционально – образной терапии (ЭОТ). Физикализация состояния (психокатализ):

1. Что тебя тревожит? (беспокоит, мешает, тяготит)
2. Почувствуй, это внутри тебя или снаружи?
3. Это как что? На что это похоже? (предмет, образ)
4. Опиши поподробнее: цвет, размер, какое на ощупь, вес, вкус.
5. Что ты хочешь с этим сделать? (преобразование негативного образа в позитивный). Изменяем (украшаем), добавляем цвет по желанию ребенка. Рисуем, лепим, конструируем.
6. Почувствуй, как теперь ты себя чувствуешь?

3 ошибки психолога в работе с горящим клиентом

1. Треугольник Карпмана



2. Непродуктивная работа

Продолжать работу с клиентом игнорируя признаки собственного выгорания. Клиент сопротивляется, избегает, не выполняет задания, утопает в жалобах.

3. Игнорирование медикаментозной терапии

При необходимости работать в связке с психиатром, разговорная психотерапия не всегда может восстановить биохимию мозга, необходима фармакологическая коррекция нейромедиаторов.

Как не выгореть психологу?

Простые мероприятия, позволяющие снять усталость и восстановить силы:

1. Баланс сил: сон, отдых, прогулки, питьевой режим.
2. Атмосфера в кабинете. Проветривание, арома-свечи, ресурсные картинки, предметы, талисманы.
3. Регулярно «очищать свой контейнер».
4. Трансовые сеансы (аутотренинг, медитации).
5. Понимание того, что не всем можно помочь (был ли запрос на помощь?)



Дополнительные ресурсы

Вильям Ворден

Консультирование и
терапия горя



ОПРОСНИК РЕАКЦИИ НА ГОРЕ ХОГАНА, HGRC



The logo consists of the text "СКОШИ52" in a green, sans-serif font, enclosed within a white circle.

Государственное казенное общеобразовательное учреждение
города Москвы «Специальная (коррекционная)
общеобразовательная школа интернат №52»



sk52@edu.mos.ru



+7 (495) 614 40 41



sk52@edu.mos.ru

Директор:

Лебедева Анна Расипьевна
LebedevaAV2@edu.mos.ru

+7(495) 614 94 56

Заместители директора:

Камелева Нелли Олеговна
s52kameleva@sk52.org

+7 (495) 614 13-12

Кузнецов Вольдемар Владимирович
s52kuznvv@sk52.org

+7 (495) 614 14 09