

**«МАСТЕРСТВО
КРАТКОСРОЧНОЙ ТЕРАПИИ:
ОСОБЕННОСТИ,
АТМОСФЕРА И УРОВНИ
ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ»**

Антикризисный
консультационный
психологический центр
«Я АКТИВ!»



www.center-active.ru

«Я АКТИВ!»

Антикризисный
консультационный
психологический центр

ПСИХОЛОГИ БЕСПЛАТНО,
Онлайн по любым вопросам:
оставьте заявку на сайте

www.center-active.ru

и получите консультацию психолога
Центра "Я АКТИВ!" бесплатно.



Контуш Юлия Александровна

Психолог, психоаналитический
консультант, лайф-коуч

Опыт работы 7 лет

Контактный номер: +375336069673



ПЛАН БЕСЕДЫ:

1. Особенности консультирования в антикризисном центре
2. Ключевые принципы, влияющие на процесс краткосрочной терапии
3. Важность атмосферы на сессии.
4. Виды взаимодействия с клиентом
5. Особенности первого уровня взаимодействия
6. Особенности второго уровня
7. Особенности третьего уровня
8. Важность плавного завершения сессии
9. Общие выводы



ОСОБЕННОСТИ КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ В АНТИКРИЗИСНОМ ЦЕНТРЕ

Наша работа — это быстрое и краткосрочное оказание помощи в кризисных ситуациях. Это определяет уникальные особенности нашего консультирования в условиях центра.

1. ЧЕЛОВЕК НАХОДИТСЯ В КРИЗИСЕ И ЭТО ВО МНОГОМ ОПРЕДЕЛЯЕТ ХОД РАБОТЫ



Особенности:

- В кризисе человек чувствует себя дезориентированным, подавленным, тревожным, с перегруженной эмоциональной памятью и спутанными мыслями.
- Реакции в кризисе зависят от личностных особенностей, но все испытывают дискомфорт, который влияет на коммуникацию и поведение.
- Коммуникация затруднена.



Атмосфера:

- Особая важность создания ощущение безопасности и поддержки, чтобы минимизировать дополнительный стресс.



Важнейшая задача:

- Не усугублять состояние клиента, обеспечивая поддержку и безопасность.

2. ПОМОЩЬ НУЖНА СРОЧНО



Особенности:

Временные меры поддержки могут значительно облегчить состояние клиента.

Атмосфера:

Внимательное отношение и поддержка помогают уменьшить эмоциональный стресс и создают доверие к специалисту в короткое время.

Вывод:

В кризисных условиях ключевое — быстро и аккуратно реагировать, создавая атмосферу доверия и безопасности.

3. КОНЦЕНТРАЦИЯ НА РЕШЕНИИ ТЕКУЩЕЙ ПРОБЛЕМЫ

Особенности:

В краткосрочной деятельности основной фокус на решении конкретных проблем и предоставлении немедленной поддержки, а не на глубокой проработке причин.

Атмосфера:

Атмосфера должна снижать уровень стресса и обеспечивать эмоциональную поддержку, важную для качественного взаимодействия.

Вывод:

Основная задача — обеспечить быстрые и эффективные меры помощи в безопасной и доверительной обстановке, чтобы снизить остроту переживаний и стабилизировать состояние клиента.



4. АКЦЕНТ НА НАСТОЯЩЕМ И БУДУЩЕМ



Особенности:

- В нашей работе главной целью является работа с текущим состоянием клиента и построение позитивных изменений в ближайшем будущем.



Атмосфера:

- Важна спокойная, доверительная и безопасная обстановка, в которой клиент чувствует поддержку и возможность сосредоточиться на текущих задачах.



Вывод:

- Основная стратегия — сосредоточиться на актуальных проблемах и возможностях для улучшения ситуации в ближайшем будущем, а не глубинный анализ травмирующего опыта.

5. РОЛЬ И АКТИВНОСТЬ СПЕЦИАЛИСТА В КРАТКОСРОЧНОЙ РАБОТЕ

Особенности:

В ситуации кризиса или ограниченных ресурсов клиента важно быстро обеспечить безопасность и эффективность взаимодействия, что требует более высокой активности со стороны специалиста.

Атмосфера:

Атмосфера должна быть поддерживающей, ясной и четкой, чтобы клиент понимал структуру и цели сессии, чувствовал поддержку и безопасность.

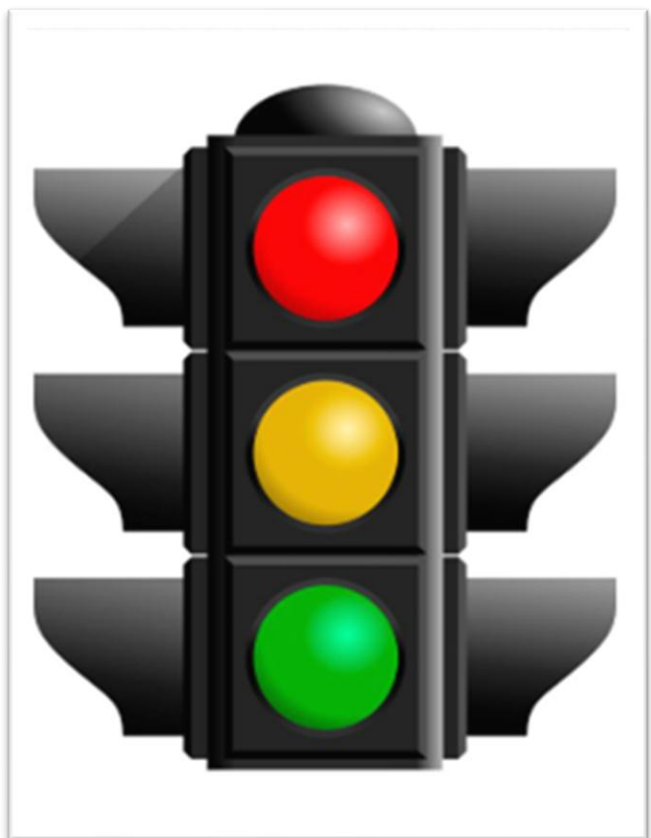
Вывод:

В рамках краткосрочной и кризисной терапии роль специалиста более активна, с целью максимально эффективно структурировать работу и достичь конкретных результатов за короткое время.



ВАЖНОСТЬ АТМОСФЕРЫ НА СЕССИИ.

- 1) Основной фактор эффективности — создание доверительной и безопасной атмосферы, в которой человек чувствует себя понятым и свободным от страха осуждения.
- 2) Быстрое установление доверия и поддержка клиента помогают минимизировать дискомфорт и способствуют достижению результатов в краткосрочной работе, особенно в кризисных ситуациях.
- 3) В краткосрочной терапии приоритет — обеспечить быстрый выход из кризиса через формирование терапевтического альянса и создание атмосферы, способной стать исцеляющей сама по себе.



ВИДЫ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С КЛИЕНТОМ

Красный — уровень настороженности и закрытости клиента;

Жёлтый — мостик к возможному расслаблению и доверию;

Зеленый — полная откровенность, ощущение безопасности и принятия.

НАША ЦЕЛЬ — ПОМОЧЬ КЛИЕНТУ ПЕРЕЙТИ С **КРАСНОГО** НА **ЗЕЛЁНЫЙ** УРОВЕНЬ, ДОСТИГНУТЬ СОСТОЯНИЯ ПОЛНОЙ БЛИЗОСТИ И ДОВЕРИЯ. **ОДНАКО ВАЖНО ПОДЧЕРКНУТЬ, ЧТО ЭТА КОНЕЧНАЯ ЦЕЛЬ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ОБЯЗАТЕЛЬНОЙ. В ПРОЦЕССЕ, ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ, МЫ МОЖЕМ ОСТАНОВИТЬСЯ НА ЛЮБОМ ЭТАПЕ, ГЛАВНОЕ — ОБЕСПЕЧИТЬ ОЩУЩЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА КАЖДОМ ИЗ НИХ.**



ПЕРВЫЙ УРОВЕНЬ: КРАСНЫЙ СИГНАЛ

Уровень масок и социальных ролей.

Первая беседа часто воспринимается клиентом как некая угроза, особенно если ранее подобного опыта не было.

При этом, человек часто находится в кризисе, а значит он особенно уязвим и неустойчив.

Речь поверхностная, банальная,
социально-ролевая, без глубокой
личностной окраски

активны защитные механизмы,
автоматические реакции, контроль и
вежливость.



– ЗДРАВСТВУЙТЕ, ЭТО КЛУБ
НЕУВЕРЕННЫХ ЛЮДЕЙ?
– ВРОДЕ ДА

Мы можем использовать этот этап как раз для того, чтобы обсудить формальные безликие вещи: познакомиться, озвучить правила и структуру сессии, сориентировать по времени и т.д.

Важно, чтобы атмосфера уже на этом этапе была доброжелательной и спокойной. Если это уместно, то можно немного пошутить или мягко снять напряжение, связанное с авторитетностью психолога.





ВТОРОЙ УРОВЕНЬ: ЖЕЛТЫЙ СИГНАЛ

Мостик.

Это промежуточная зона между формальным общением и глубоким погружением в проблему.

Клиент находится между сохранением имиджем и заботой о своих настоящих переживаниях.

Наша задача — максимально бережно и плавно помочь клиенту перейти от общения, основанного на масках и ролях, к теме его внутренней боли или актуальной проблемы.



НА ЭТОМ ЭТАПЕ МЫ ПРЕДЛАГАЕМ ПЕРЕЙТИ НА БОЛЕЕ ЧУВСТВЕННЫЙ УРОВЕНЬ.

МОЖНО НАЧАТЬ С ВОПРОСОВ:

«Почему вы решили обратиться за помощью именно сейчас?»

«Было ли вам трудно сделать этот шаг?»

«Был ли у вас похожий опыт, и чем он завершился?»

«Какая тема так вас задела, что вы решили обратиться за поддержкой?»

Главная задача — дать понять, что подобные переходы по уровням откровенности и формальности возможны в любой момент и безопасны. Можно сделать шаг вперед и тут же шаг назад — это нормально, важно отнестись к этому уважительно и спокойно.





ТРЕТИЙ УРОВЕНЬ: ЗЕЛЕНый СИГНАЛ

Откровенность.

На этом этапе клиент максимально искренний, появляются нестандартные и порой яркие проявления — используют жаргон вместо вежливых стандартных фраз, делают вздохи, паузы, могут испытывать трудности с подбором слов. Голос меняется, появляются слезы, меняется интонация, возникают сильные актуальные эмоции.

Обостряется внутреннее переживание — клиент концентрируется на своих чувствах, а не на внешнем мире или социальном статусе. Он как будто "замыкается" внутри, взаимодействует с собой. Это естественный этап, обозначающий, что он полностью доверяется и позволяет себе быть максимально честным.



**ВАЖНО ПОДДЕРЖИВАТЬ И УТОЧНЯТЬ ЭМОЦИИ:
СПРАШИВАТЬ, НАСКОЛЬКО ТРУДНО ЕМУ
ВЫНОСИТЬ ТАКИЕ СОСТОЯНИЯ.**

**НО! В СЛУЧАЕ НЕОБХОДИМОСТИ — СДЕЛАТЬ ШАГ
НАЗАД, ЧТОБЫ КЛИЕНТ ПОЧУВСТВОВАЛ
БЕЗОПАСНОСТЬ И УВАЖЕНИЕ К СВОЕЙ
ГОТОВНОСТИ ПОГРУЖАТЬСЯ ТАК ГЛУБОКО.**

МОМЕНТЫ ОТКРОВЕНИЯ БЫВАЮТ ОЧЕНЬ
КРАТКОСРОЧНЫМИ, И ВАЖНО УМЕТЬ БЫСТРО
ПЕРЕКЛЮЧАТЬСЯ МЕЖДУ УРОВНЯМИ: ВЕРНУТЬСЯ
НА МОСТИК, НА ЖЕЛТЫЙ ПОГРАНИЧНЫЙ СИГНАЛ
ИЛИ ДАЖЕ НА ФОРМАЛЬНЫЙ КРАСНЫЙ УРОВЕНЬ.
ЭТО ПОЗВОЛЯЕТ ДАТЬ КЛИЕНТУ ОТДОХНУТЬ.
ПОЧУВСТВОВАТЬ БЕЗОПАСНОСТЬ ТАКИХ
ПЕРЕХОДОВ И ПОДГОТОВИТЬСЯ К СЛЕДУЮЩЕМУ
ЭТАПУ.



После достижения глубокого уровня важно аккуратно вернуть клиента на формальный уровень, озвучив, что пора подвести итоги и закрепить инсайты.

Переключение с желтого (глубокого) на красный (формальный) уровень осуществляется через вопросы о планах клиента после сессии, чтобы плавно вернуть его к повседневной жизни.

Такой постепенный переход помогает обеспечить безопасность, стабилизацию состояния и подготовить клиента к завершению сессии.

Цель — помочь клиенту безопасно и гармонично перейти с красного на зеленый уровень, но при этом не стоит навязывать достижение полной откровенности.

Создавать для клиента атмосферу доверия и поддержки на каждом этапе важнее, чем стремиться к результату, и допускается остановка на любом этапе, если это соответствует его состоянию.



1. ПОНИМАНИЕ **«ТРИ СИГНАЛА СВЕТОФОРА»** ПОМОГАЕТ ПСИХОЛОГУ СТРУКТУРИРОВАТЬ РАБОТУ С КЛИЕНТОМ, СОЗДАВАЯ ДЛЯ НЕГО БЕЗОПАСНОЕ ПРОСТРАНСТВО, В КОТОРОМ МОЖНО ПОСТЕПЕННО ОТКРЫВАТЬСЯ.
2. **ГЛАВНОЙ ЗАДАЧЕЙ** ЯВЛЯЕТСЯ БАЛАНС МЕЖДУ ПОДДЕРЖКОЙ И УВАЖЕНИЕМ К ИНДИВИДУАЛЬНЫМ ГРАНИЦАМ КЛИЕНТА, А НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНОЕ ДОСТИЖЕНИЕ МАКСИМАЛЬНОЙ ОТКРОВЕННОСТИ.



Этот подход способствует формированию доверия, эмоциональной безопасности и эффективной работе в процессе терапии или консультирования.

Такой метод позволяет гибко и чутко управлять интенсивностью взаимодействия, делая его максимально комфортным для клиента и способствуя его внутреннему развитию и самопониманию в условиях срочной разовой помощи.

www.center-active.ru

«Я АКТИВ!»

Антикризисный
консультационный
психологический центр

ПСИХОЛОГИ БЕСПЛАТНО,
Онлайн по любым вопросам:
оставьте заявку на сайте

www.center-active.ru

и получите консультацию психолога
Центра "Я АКТИВ!" бесплатно.

