

Трудная жизненная ситуация ТЖС

Это такая ситуация, в которой
«в результате внешних воздействий
или внутренних изменений
происходит нарушение адаптации
человека к жизни»

Одни мирятся и приспособиваясь «плывут по течению».

Другие ищут выход из трудной жизненной ситуации с помощью действий направленных на преодоление проблем и неприятностей.

Кто-то замыкается в себе и вместо того, чтобы попытаться как-то преодолеть трудность предпочитает ее не замечать.

А многие, проклиная судьбу лишь жалуются на сложную жизнь и фактически не решая никаких проблем, впадают в депрессию.

*Травма подрывает основу
основ любой психики –
базовое доверие к жизни,
к миру вокруг и к людям в
частности.*

Травмирующее событие -
экстремальное критическое
событие, которое обладает мощным
НЕГАТИВНЫМ
воздействием, ситуации угрозы,
требующее от индивида
экстраординарных усилий по
совладанию
с последствиями воздействия.

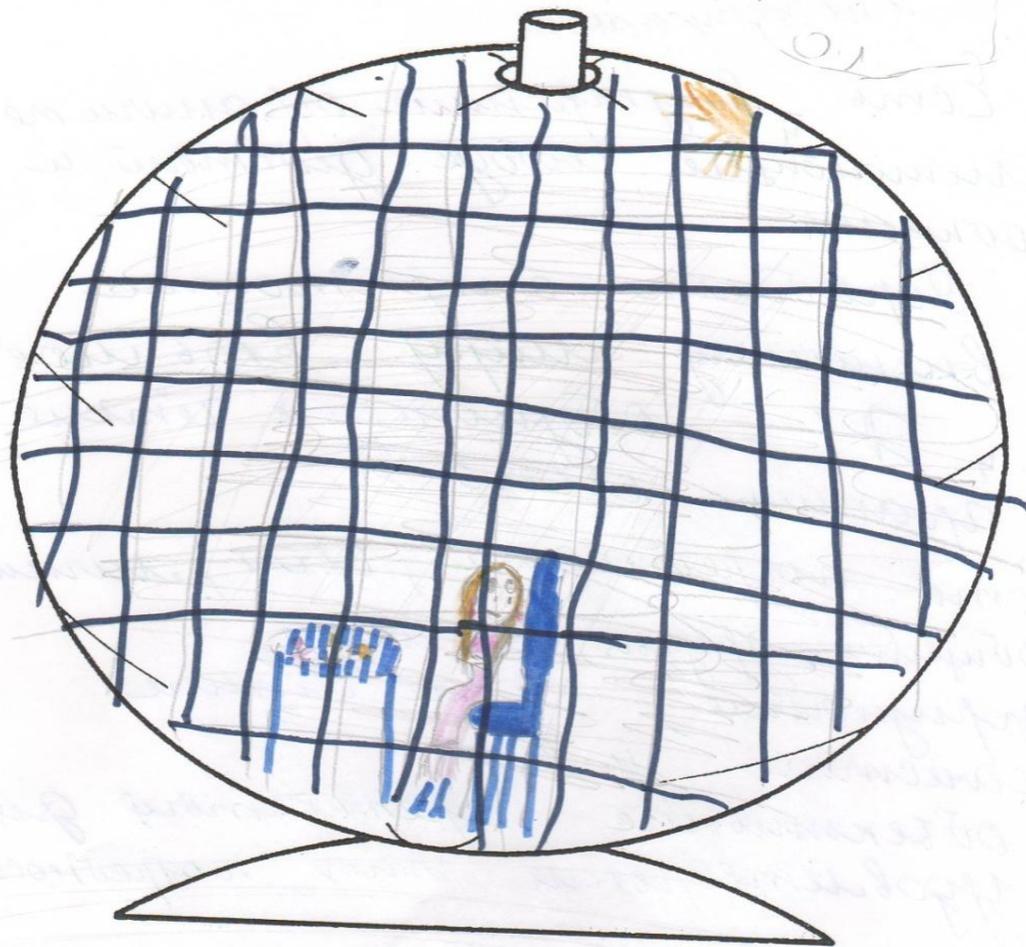
В рамках когнитивной модели
травматические события –
это потенциальные разрушители
базовых
представлений о мире и о себе.

«Зона внутреннего одиночества - это феноменологическое пространство личностно значимых переживаний человека, которыми он не делился с другими. Это «секретный мир», куда никто не допущен, где человек остается исключительно наедине с самим собой и своим страданием, где он предельно одинок...

Ключевыми событиями в терапевтическом процессе являются моменты, когда клиент каким-то образом делится сокровенным, тайным и получает на это понимающий и принимающий отклик»

**«Зона внутреннего одиночества»,
предложенное
А.И. Палеем.**

Что мы делаем,
когда доверие утрачено:
сбегаем, закрываемся
(бегство вовнутрь)



МОЙ МИР

Люди, пережившие психотравму,
часто ни с кем не
делятся и не рассказывают
о произошедшем,
продолжая оставаться в
своем страдании в одиночестве.

В процессе сопровождения мы создаем условия и оказываем поддержку для перехода от позиции «Я не могу» к позиции

«Я могу сам справиться со своими жизненными трудностями»



КАК ВЫЙТИ ИЗ СЛОЖНОЙ СИТУАЦИИ?



Сопровождать – значит проходить с кем-либо
либо часть его пути

в качестве спутника и провожатого

Сопровождение – создание
условий для перехода
личности к самопомощи

Одним из таких направлений является логотерапия В. Франкла.

Логотерапия базируется на трех фундаментальных понятиях: свобода воли, воля к смыслу и смысл жизни, которые определяют возможность преодолеть себя и свои жизненные трудности, освоить активную позицию.

Нет ни одной
ситуации в жизни,
которая бы не могла
быть осмыслена
Осмысление, как ресурс

Главный тезис учения В. Франкла о смысле жизни –
жизнь человека не может
лишиться смысла ни при каких
обстоятельствах; смысл жизни
всегда может быть найден.

С точки зрения Франкла, смысл не субъективен, человек не изобретает его, а находит в мире, осознает и открывает для себя.

Задача логотерапии заключается в том, что бы помочь пациенту найти скрытый смысл своего существования и мобилизовать свои ресурсы. Работа со смыслом в логотерапии – это работа со смыслом-ценностью.

радость

Картина имеет судьбу.

толща

Дождь

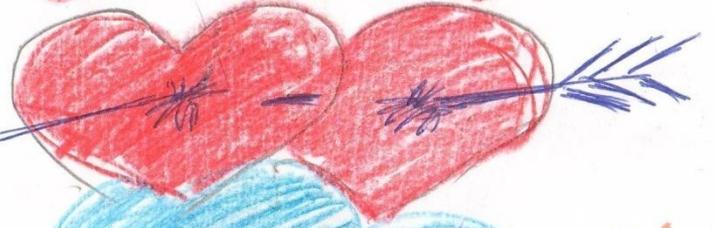
Дождь

морская вода

гора безразличия

Дыра безразличия

Любовь!



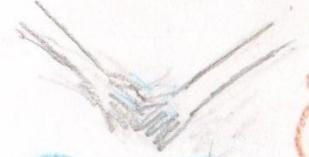
Дружба

Дружба

гармония

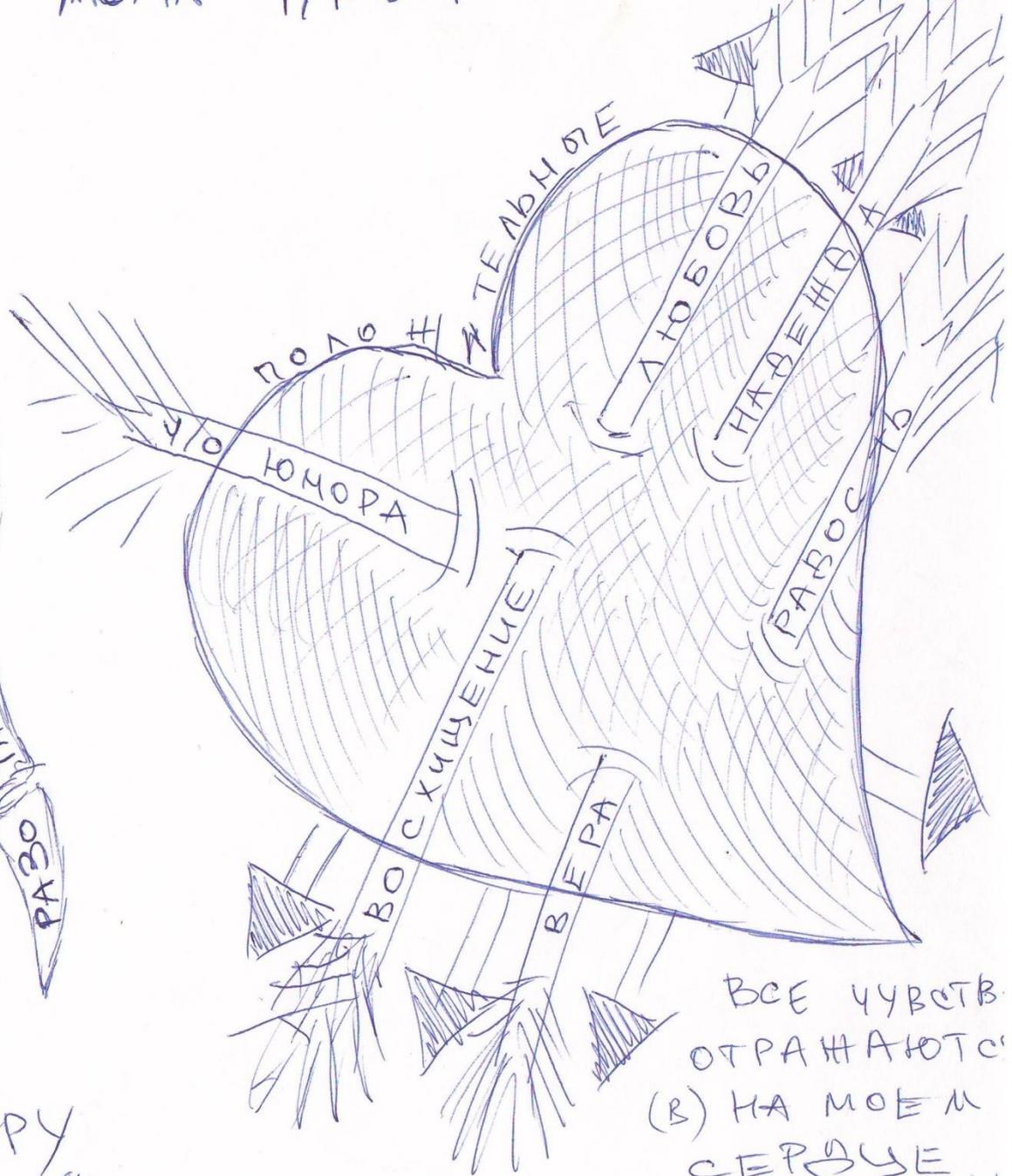


Смех





ВСЕ ПОДОБНО
КОШМАРУ



ВСЕ ЧУВСТВ
ОТРАЖАЮТСЯ
(В) НА МОЕМ
СЕРДЦЕ...

Когнитивная теория А.Т.Бека

Виды негативных мыслей Бека

1. Негативное мнение о себе.
2. Критическое чувство по отношению к себе («Почему кто-то будет беспокоиться обо мне, я никому не нужен?!»)
3. Неизменно негативные интерпретации событий «превращение мухи в слона» («Раз я такой плохой, значит все ко мне будут так относиться!»)
4. Ожидание негативных событий в будущем. «Сомной так будет всегда, ничего хорошего мне от людей ждать не приходится, ко мне всегда и все так будут относиться»)
5. Чувство ошеломленности, обусловленное ответственностью «Это не выносимо, это слишком трудно, это просто невозможно»)

Что делать?

- Дать возможность ребенку проговорить эти мысли
- Попросить ребенка отдалиться от этих мыслей на «дистанцию» и «объективировать» свою проблему (чтобы отделить факты от суждений). Для облегчения разговора можно предложить ребенку говорить о своей проблеме в третьем лице
- Оспаривание ложных мыслей
- Логическое оспаривание
- Поведенческое оспаривание

Обращенность на себя

«Концептуальные очки»,
сквозь которые мы видим мир,
отбираем определенные
аспекты переживаемых
событий и так или иначе их
интерпретируем.

В подростковом возрасте проблемы связаны с фрустрацией шести основных потребностей

- Физиологической
- Потребности в безопасности
- Потребность в независимости от семьи
- Потребность в привязанности
- Потребность в успехе
- Потребность в развитии собственного Я

Ситуации неудовлетворенности запускают механизмы защитного поведения

Основное внимание надо
уделять развитию социальных
умений, создавая высокий
уровень

«Я могу!»

Эпигенетическое развитие по Э.Эриксону

Рационально-эмотивная теория и терапия Альберта Эллиса

в которой без противоречий взаимодействуют три "краеугольных камня":

мышление, эмоция, поведение.

Все три аспекта взаимосвязаны, изменение одного из них часто вызывает изменение других. Если человек изменяет способ мышления, т.е. думает о событии по-другому, очень вероятно, что вслед за этим изменится и его эмоциональная реакция на событие и, возможно, также изменится поведение.

Существует не много психологических направлений, ориентированных непосредственно на эмоции, поскольку на эмоции трудно оказать прямое воздействие. В этом отношении теории РЭТ, возможно является уникальной, поскольку она фокусируется на взаимодействии мыслей и эмоций.

Эллисовской рационально-эмотивной терапии,

Терапия осознанием И.Б. Канифольский

Главный принцип рационально-эмотивной теории гласит, что в основе патологии эмоций и многих психопатологических состояний лежат нарушения мыслительных процессов.

К ним относятся:

преувеличение,
упрощение, чрезмерное обобщение,
алогичные предположения,
ошибочные выводы, абсолютизация.

Важное положение теории абсолютно правых или неправых не бывает.

В действительности, оценка своих действий категориями абсолютной правоты или ошибочности ведёт к чувствам вены, стыда, к тревоге и депрессии, либо враждебности и нетерпимости к другим.



КОГДА МНЕ ТЯЖЕЛО,
Я ВСЕГДА НАПОМИНАЮ СЕБЕ О ТОМ,
ЧТО ЕСЛИ Я СДАМСЯ,
ЛУЧШЕ НЕ СТАНЕТ.