



Мастер-класс: «Пусть всегда буду Я!»

Основания и особенности проведения групп поддержки для женщин, воспитывающих детей с ограниченными возможностями здоровья

Глибина Елизавета Леонидовна,

дипломированный арт-терапевт,

психолог-методист БФ «Дорога к дому», тренер женских групп,
преподаватель Школы приемных родителей,

преподаватель ИПП «Иматон».



Дорога к дому

Понятие «кризис»



- Понятие «Кризис» (от греч. krisis - решение, поворотный пункт, исход) - переломный момент, тяжелое переходное состояние, обострение, опасное неустойчивое состояние.
- В китайском языке понятие кризис определяется как «полный опасности шанс», как возможность роста человеческой личности, которые индивид обретает, проходя через состояние психического кризиса и испытывая различные сопротивления.

危机

Основной фактор возникновения кризиса



Важность
угрожающей
проблемы

Ресурсы, которыми
можно
немедленно
воспользоваться для
разрешения
проблемы

Кризисное событие: признаки



- ✓ **внезапность** наступления события;
- ✓ **сверхнормативное содержание** события;
- ✓ **возникновение конфликта**, требующего **оперативного разрешения** и **отсутствие** у человека **опыта** решения конфликта такого уровня;
- ✓ **динамические, прогрессирующие изменения** в ситуации, в условиях жизнедеятельности, в социальных ролях;
- ✓ **усложнение процессов жизнедеятельности**;
- ✓ **переход** ситуации в фазу **нестабильности**, **выход** к **пределам адаптационных ресурсов** человека

Фазы кризиса



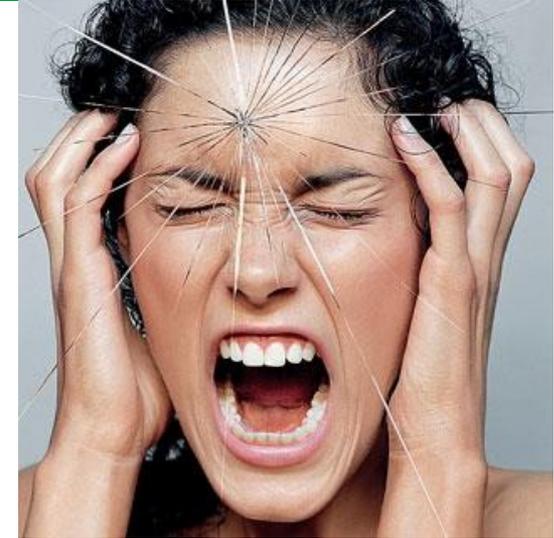
Дорога к дому



1. **Провоцирующее событие** – необычное, неожиданное, стрессовое или травматическое событие, провоцирующее повышение уровня тревоги
2. **Восприятие события** – человек или семья воспринимает событие как значимое и угрожающее для достижения целей, сохранения безопасности или отношений.
3. **Неорганизованный ответ** – незнакомые чувства уязвимости и беспомощности нарастают в связи с тем, что привычные способы реагирования, поведения и решения проблем не приводят к разрешению проблемы. Члены семьи ищут немедленное и оригинальное решение для снятия психологического стресса
4. **Поиск новых и необычных ресурсов** – привлечение других людей
5. **Серия событий «по цепочке»**
6. **Связывание предыдущих кризисов с настоящим кризисом**
7. **Мобилизация новых ресурсов, адаптация** – поворотный момент

Фазы психологического состояния родителей, когда в семье появляется особый ребенок:

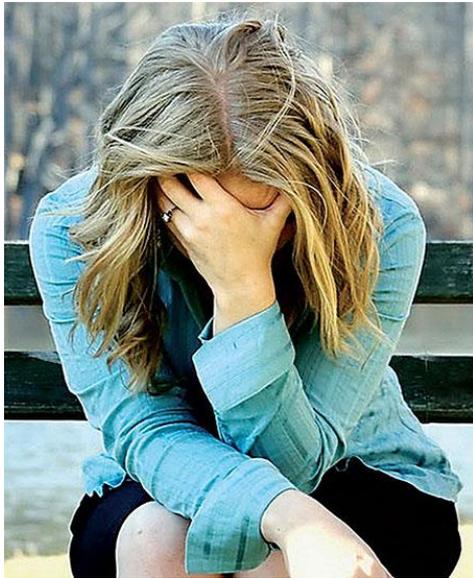
1-я фаза – шок, растерянность, беспомощность, страх, возникновение чувства собственной неполноценности.



2-я фаза – “неадекватное” отношение к дефекту ребенка, характеризующееся негативизмом и отрицанием поставленного диагноза, это является своеобразной защитной реакцией.



Фазы психологического состояния родителей, когда в семье появляется особый ребенок:



3-я фаза – “частичное осознание дефекта ребенка”, сопровождаемое чувством “хронической печали”, депрессивное состояние, которое является следствием постоянной зависимости родителей от потребностей ребенка, отсутствием у него положительных изменений в развитии..

4-я фаза – начало социально-психологической адаптации всех членов семьи, вызванного принятием дефекта, установлением адекватных отношений со специалистами и следование их рекомендациям.



10 пунктов, делающих жизнь мамы трудной:



1. Невероятная ответственность, которые круглые сутки испытывает женщина, ставшая матерью;
2. Узкий круг общения и тем для обсуждения;
3. Высокие требования к современным матерям, а также завышенная требовательность самой мамы.
4. Отсутствие четкой структуры времяпровождения
5. Мультифункциональность
6. Неуверенность в себе.
7. Отстранение от профессиональных интересов
8. Отсутствует удовлетворенность от завершения хорошо сделанной работы
9. Низкая оценка домашнего труда
10. Финансовая зависимость



- раскрытие у матерей собственных творческих возможностей для психо-эмоционального отделения от ребенка, смещения фокуса внимания на себя;
- обучение различным способам коммуникации (расширение социально-ролевого потенциала);
- обучение помощи и поддержке друг друга в работающей группе;
- снижение (снятие) повышенного уровня тревоги и страха быть отвергнутой;
- расширение спектра эмоциональных реакций, концентрация на своих чувствах и переживаниях;
- Формирование адекватных представлений об общественных процессах и месте «особых» людей в структуре общества.



Восемь принципов инклюзивного образования:



- Ценность человека не зависит от его способностей и достижений;
- Каждый человек способен чувствовать и думать;
- Каждый человек имеет право на общение и на то, чтобы быть услышанным;
- Все люди нуждаются друг в друге;
- Подлинное образование может осуществляться только в контексте реальных взаимоотношений;
- Все люди нуждаются в поддержке и дружбе ровесников;
- Для всех обучающихся достижение прогресса скорее может быть в том, что они могут делать, чем в том, что не могут;
- Разнообразие усиливает все стороны жизни человека.



Механизмы, лежащие в основе арт-терапевтической помощи при кризисе, стрессе:



Дорога к дому



Экстернализация - психотерапевтический механизм, при котором проблема выносится вовне человека и позволяет ослабить влияние стыда и вины, высвободить способность человека к действию.

- **Децентрация** (от лат. de — приставка, означающая удаление, отмену, centrum —средоточие) — механизм, заключающийся в изменении точки зрения, позиции человека в результате его столкновения с другими мнениями, позициями, отличными от собственных.



- **Символизация** - механизм, с помощью которого значимый и «болезненный» объект для человека может быть заменен другим, менее значимым, за счет наличия у них общих черт.

*"У кого есть "Зачем" жить, сумеет
выдержать почти любое "Как"*



Фридрих Вильгельм Ницше