

Консультация жен участников СВО, имеющих детей дошкольного и младшего школьного возраста.



Этапы и специфика работы

Выводы сделаны на основе обобщения данных консультативных встреч.

Информация обезличена.

Консультация психолога обычно проходит в несколько этапов:

1. **Знакомство с клиентом.**
Основная цель — расположить к себе клиента и помочь ему расслабиться.
2. **Уточнение запроса.**
Ключевой этап, потому что запрос задает направление работы. На его основе психолог выдвигает гипотезу и подбирает методы.
3. **Работа с запросом.**
Задача психолога — выстроить совместно с клиентом логическую цепочку событий. Помочь ему понять, что и почему он чувствует, как возникла проблема, что её стимулирует.

4. Завершение консультации.

Цель — подвести итоги сессии.

Процесс консультирования может отличаться в зависимости от конкретной ситуации и целей клиента.

Данная тематика как никогда актуальна в наше время. И соответственно накладывает отпечаток на консультативную работу педагога-психолога.

1. Знакомство с клиентом.

Уже на этапе знакомства прослеживается специфика.

Клиентки эмоционально лабильны (настроение с радостного может очень быстро сменяться слезами или апатией).

Причина чаще всего кроется в сдерживаемых, подавляемых эмоциях.

Углубляясь в суть ситуации/проблемы сами клиентки уточняют, что не показывает своих эмоций, так как их будут осуждать.

Этого боятся, поэтому все эмоции подавляют, прячут ото всех, а в итоге и от самих себя.

Главная задача специалиста обеспечить полное принятие эмоций клиента.

Тем самым способствуя созданию комфортной, психологически безопасной обстановки. Это способствует наиболее продуктивному началу процесса терапии.

2. Уточнение запроса.

Очень сложный этап. Так как основной запрос скрывается за отвлекающими: о детях, работе, доме и т.д.

Задача специалиста, задавая уточняющие вопросы, используя активное и пассивное слушание, перефразируя информацию, полученную от клиента, вывести консультативную беседу в конструктивное русло.

Клиентка N.

Пришла на консультацию по поводу ухудшения общения с детьми. В ходе этапа уточнения запроса выяснилось, что муж на СВО. Это было сказано вскользь и сразу же «засыпано» другой информацией. К теме не возвращались пока не коснулись чувств и испытываемых эмоций клиентки.

На данный момент консультации клиентки обычно не могут больше сдерживать эмоции.

Уточняют, что не справляются, поговорить о своем состоянии не с кем, пока муж на СВО. И снова следует переключение на другую тему – например,

общение с детьми.

3.Работа с запросом.

Задача психолога — выстроить совместно с клиентом логическую цепочку событий. Помочь понять, что и почему чувствует, как возникла проблема, что её стимулирует.

Прорабатывая запрос с женами, чьи мужья на СВО, важно помнить, о поддержании безопасной, комфортной обстановки.

Не используем фразы: «Я Вас понимаю», «Мне это знакомо» и т.д. (если только специалист не находился/не находится в схожей ситуации). Так как в дальнейшем поведении клиенток с большей долей вероятности может прослеживаться протестное поведение. (Как Вы можете понимать меня? У Вас так же? Да что Вы знаете об этом! и т.п.).

Более подходящими являются нейтральные высказывания:

-Я вижу Вы грустите,

-Я слышу, что Вам тяжело говорить о муже,

-Я чувствую, Вам сложно обсуждать эту тему и т.д.

Пример из практики (Данные обезличены, детали изменены без ущерба для анализа).

Клиентка М, описывая своё общение с детьми, которое вызывает у нее злость и досаду.

Задаю вопрос: «А Вы помните себя в их возрасте?»

Ответ: «Ну вроде бы да».

Вопрос «Если бы Вам в их возрасте сказали то же самое, как думаете, Вы бы поняли?»

Ответ: «Нет». И сразу же фраза: «Ну да, они же дети. Как они меня могут понять. Наверное я от них слишком много требую».

Важно разбирать все ситуации, в которых проявляются неадекватные требования к детям. И далее разбираем возможные варианты конструктивного поведения в схожих ситуациях. Подбадриваем, поддерживаем. Это помогает клиенткам поверить в реальность разрешения сложных/проблемных ситуаций с детьми. Стабилизирует эмоциональное

состояние, так как специалист укрепляет у клиенток веру в то, что они справятся, что все эти проблемы разрешимы, требуется лишь проявить настойчивость и терпение.

Работа на данном этапе очень важна тем, что клиентки осознают, что именно провоцирует в них те или иные эмоции и, что с ними делать в дальнейшем. Обсуждаем все типовые ситуации, которые провоцируют клиенток на негативные эмоции в отношении детей. Делаем акцент на возрастных особенностях детей. Их поведении и эмоциях. Психологическое просвещение необходимо, так как позволяет узнать именно ту информацию, которая поможет в разрешении сложившейся сложной/проблемной ситуации. Информация подбирается индивидуально для каждого конкретного случая.

4. Завершение консультации.

Подводя итоги встречи, важно снова сделать акцент на эмоциональном состоянии клиенток. Проговорить об испытываемых эмоциях. Ведь многие стыдятся тех эмоций и чувств, которые испытывают. О чём сами признаются в ходе консультаций. Для них важно понять, что то, что с ними происходит-это нормальная реакция на сложную жизненную ситуацию и, что их не осуждают, не стыдят и их эмоции не принижают, а понимают, принимают и готовы поддержать.

В большинстве случаев со следующей встречи будет заметна положительная динамика в эмоциональном состоянии. Что в свою очередь скажется на качестве взаимоотношений с детьми. Тем самым убирая большую часть проблемных ситуаций, так как проблемы в них клиентки уже не видят.

Таким образом, суммируя выводы, **получаем следующие аспекты консультирование жён участников СВО, имеющих сложности во взаимодействии со своими детьми, на которые необходимо обращать внимание:**

1. Создание максимально психологически безопасной, комфортной обстановки.
2. Чаще всего истинный запрос скрыт за ложными/отвлекающими.
3. Обязательная работа с эмоциональным состоянием, объяснение нужности и важности всех наших эмоций и чувств. Плюс проработка нескольких вариантов возможной психологической разрядки в ситуации стресса. (Дыхательные упражнения, мышечная релаксация и т.д.)
4. Психологическое просвещение по необходимым темам.

5.Проработка плана действий (в зависимости от запроса) на ближайшее время либо до следующей консультации. Это позволяет снизить тревогу клиенток.

В сложившихся обстоятельствах очень важно оказывать своевременную психологическую помощь женщинам, чьи мужья находятся на СВО. Ведь от их психологического состояния зависит не только их ментальное здоровье, но и психологическое состояние их детей.