Три вида психологической помощи

|  |  |
| --- | --- |
| Психологическую помощь я обычно разделяю на три  вида с точки зрения задач, которые нужно решить, и длительности работы.   1. Экстренная помощь. Требуется, когда человек находится в тяжелом состоянии, с которым не может справиться самостоятельно. Это может быть как разовая, ситуативная история, так и периодически возникающие тяжелые, невыносимые чувства. Психолог здесь может помочь обозначить, называть чувства, возможно, понять причину их возникновения и наметить шаги к тому, чтобы с этой причиной справиться.   Основная задача психолога – принять, сконтейнировать, разделить с клиентом его переживания. От этого становится легче. В этих случаях говорят, что человеку нужно выговориться, а психолог просто слушает. На самом деле – нет, не просто слушает. Но об этом отдельно.  Итак, экстренная психологическая помощь помогает изменить состояние и найти пути для дальнейшей работы с собой. Длительность такой работы - 1 или 2 встречи.     Краткосрочная терапия, направленная на устранение определенного симптома  Люди чаще всего обращаются к психологу, имея в виду именно такую помощь. Запрос может быть на работу со страхами, тревожностью, фобиями, отношениями и т.д. Ожидается, что психолог поможет достаточно быстро. Именно на этот вид помощи приходится больше всего ожиданий «волшебных палочек» и универсальных методов и прочих чудес.  Да, действительно, краткосрочные методы работы, в большинстве своем основанные на когнитивно-поведенческой терапии, могут достаточно быстро избавить клиента от симптома.  Также такой вид психологической помощи востребован, если человек находится в тупике, не знает, куда двигаться дальше. А еще полезен при необходимости повысить собственную осознанность, понять, что происходит во внутреннем мире прямо сейчас и т.д. Одним из мощных инструментов в этом случае будет процессуальная [психотерапия](http://www.koob.ru/psychotherapy/), которая позволяет переходить к глубоким слоям психики в сжатые сроки.  Однако важно понимать, что вся эта роскошь будет работать только в случае высокой мотивированности клиента, а также если он имеет достаточно зрелую личностную структуру и сильное Эго, что позволит ему работать с психологом на равных, в формате «взрослый-взрослый», а не регрессировать в детские возраста.  Краткосрочная [психотерапия](http://www.koob.ru/psychotherapy/) помогает изменить установки, симптомы. Такая работа может длится несколько встреч или продолжаться год и более. Все зависит от задач и индивидуальных особенностей.  Если же есть потребность в регрессии, а также в работе с базовыми потребностями, то краткосрочный формат не поможет. И даже если симптомы (страхи и проблемы в отношениях) уйдут, на их месте появятся новые. И тогда добро пожаловать в долгосрочную терапию.   Долгосрочная [психотерапия](http://www.koob.ru/psychotherapy/) (немедикаментозная)  Главное отличие этого вида терапии от первых двух в том, что в ней учитываются отношения, возникающие между психологом и клиентом. Именно с этими отношениями и ведется работа. Чувства, которые возникают у клиента в отношении психотерапевта, называют переносом. А чувства, появляющиеся у психолога к клиенту – контрпереносом.  Клиент в долгосрочной терапии работает с подавленными чувствами, хранящимися в психике со времен глубокого детства. На сессиях всплывают самые разные, необычные состояния, которые постепенно интегрируются в психику. Также очень важная задача долгосрочной терапии – это своеобразное «доращивание», когда клиент, постепенно усваивая новый опыт принятия и доброжелательного отношения, которого у него не было в детстве, становится более зрелой личностью. На сессиях клиент может вести себя как капризный ребенок, злиться, страдать, плакать, обижаться на терапевта. Чем больше подобных чувств он переживает, тем взрослее и целостнее он становится в «обычной жизни», за стенами кабинета.  Самый известный вид долгосрочной терапии – это, конечно, [психоанализ](http://www.koob.ru/psychoanalis).  Итак. Долгосрочная терапия позволяет менять не просто поведение или состояние или установки. Она меняет личность, ее глубинную структуру. Это приводит к тому, что уходят мешающие симптомы, снижается тревога и т.д. поскольку устраняется их причина.  По моему мнению, долгосрочная терапия – это самый эффективный инструмент самоизменения. Но это долго, дорого и иногда даже больно. И подходит такой путь далеко не всем, а тем, кто готов встречаться с тончайшими чувствами и переживаниями, всплывающими в контакте, проживать их, даже если это тяжело и неприятно.    Вы можете выбрать тот вид помощи и поддержки, который необходим вам в данный момент. Изменение состояния, симптома или личности. Почему ваш ребёнок ведёт себя отвратительно?  |  | | --- | | Одна из самых частых причин обращения родителей к психологу- это поведение ребёнка.       Сегодня я хочу обсудить одну из причин отвратительного поведения наших детей. При этом возраст ребёнка особого значения не имеет и может быть разным - 5 лет, 8, 12 и т.д.       И этой причиной является наша родительская поддержка. Поддержка, конечно не явная и даже не осознаваемая.       О каком таком поведении детей я говорю?   * ребёнок игнорирует взрослых и их требования и просьбы. Игнорирует порой нагло и демонстративно. * ребёнок ведёт себя излишне раскованно и свободно. Настолько, что за его раскованность становится неловко, а порой даже стыдно. * ребёнок позволяет себе дерзить, хамить, перебивать взрослых, спорить. Причём не важно с кем он сейчас разговаривает- с родителями, бабушкой, учителем или директором школы. * если ребёнку что-то не нравится или он чего то хочет-он протестует и требует! Причём так, что слышит вся округа!   Что чаще всего чувствуют и испытывают родители:   * непонимание * растерянность * бессилие * недоумение * стыд * недовольство * злость * усталость   Это те чувства, эмоции и переживания, которые замечаются и осознаются взрослыми.       Как правило в работе с такой ситуацией ничего не помогает. Ни работа школьного психолога, ни нравоучения, ограничения и наказания со стороны родителей, ни вызов родителей в школу, ни присутствие родителей на уроках. Ничего!       Почему? А потому, что есть ещё и восхищение! Да, именно восхищение таким поведением. Восхищение которое спрятано, не замечается и не осознается. Именно это скрытое восхищение и не даёт ситуации измениться.  Что получается?        С одной стороны поведение ребёнка вызывает у взрослых дискомфорт. Этот дискомфорт замечается, о нем говорят, его чувствуют. На ребёнка оказывается воздействие.  А есть ещё и восхищение, порой даже зависть к такому «смелому» поведению чада.  Когда обсуждаешь с родителями чем они так восхищаются, чаще всего можно услышать:   * я завидую его смелости * я бы в его годы, и даже сейчас на такое бы не решился * я бы тоже так хотел, но …   И получается, что с одной стороны родители испытывают сильнейший дискомфорт от такого вызывающего поведения ребёнка. Стараются это поведение изменить, прекратить!  А с другой - восхищаются и поддерживают. Потому что ребёнок, делает то, на что не хватило смелости у самих родителей.  Восхищение смелостью дерзить директору или учителю, восхищение вести себя с взрослыми на равных, восхищение плевать на чужое мнение!  И вот это восхищение и поддерживает и не позволяет изменить то поведение, от которого и стыдно и неудобно.  Вот такой парадокс.       Поэтому если ваш ребёнок ведёт себя по отношению к вам или окружающим очень дерзко. Прислушайтесь к себе. Какие чувства у вас внутри? Есть ли тайное восхищение или зависть ? От того, что вы так не могли и не позволяли себе?  Если есть- смиритесь! Поведение вашего ребёнка не изменится!  Поведение вашего ребёнка не изменится до тех пор, пока вы не поставите границы дозволенного. И не разграничите смелость, непосредственность, своё мнение и хамство и неуважение!  Всё таки это разные вещи!  Конечно, можно ещё поговорить, о том что ВЫ себе не позволяете.  Но, как говориться- это уже другая история. | |