

Семінар для соціальних працівників РЦСССДМ



10 жовтня 2013 року спеціалісти Києво-Святошинського центру соціально-психологічної реабілітації населення привітно зустрічали колег з районного центру соціальних служб для сім'ї дітей та молоді (РЦСССДМ). Примітно, що семінар для соціальних працівників, котрі працюють майже в кожному населеному пункті району, відбувся у Міжнародний день психічного здоров'я.

Кожен із Центрів має свою місію діяльності, але нас об'єднує спільне прагнення підтримати людей в їх непростих життєвих обставинах, допомогти їм зберегти психічне здоров'я в складних ситуаціях.

На початку заходу директори Центрів – Ангеліна Лахтадир та Оксана Мельниченко – розповіли про основні напрямки роботи своїх спеціалістів та певні особливості діяльності. Соціальний педагог Анна Фломбойм показала гостям пізнавальну презентацію: ознайомила гостей із історією створення клубу сімейного дозвілля «Релакс», виокремила задачі та цілі клубу,

поділилася досвідом організації клубної роботи.



Потім соціальні працівники були поділені на три команди, і почалася цікава робота в підгрупах. Учасники мали можливість відчувати себе у якості клієнтів ЦСПР у різних вікових категоріях. Для «дітей» було проведено майстер-клас із

квілінгу (соціальний педагог Анна Фломбойм), для підлітків – елементи групового тренінгу «Батьки і діти» (психолог Оксана Слепова), для «дорослих» – заняття за темою емоційного вигорання та пошуку внутрішніх ресурсів (психолог Тетяна Бондаренко).

Організація роботи з окремими командами відбулася у формі «експресу». Вона полягає у тому, що всі групи починають працювати одночасно, але через певний час кожна з груп переходить до іншого тренера. Ми вже використовували таку форму роботи і з дітьми, і з багатодітними сім'ями (Приміром – [«Екологічний експрес»](#).)

Такий спосіб роботи є ефективним, коли виникає потреба залучити значну кількість клієнтів до різних видів діяльності. По завершенню роботи за «експрес-методом» усі учасники знову зібралися в конференц-залі для підведення підсумків і обміну враженнями.

За результатами семінару було проведено анкетування учасників. Прочитуємо деякі відгуки:

– Якою Ви бачите в подальшому співпрацю з ЦСПР?

«Подальшу співпрацю бачу плідною: хороші спеціалісти, знавці своєї справи, є чому повчитися!»; «Позитивно і доступно відображені проблеми, якими займається Центр, ефективно проведені групові роботи. Хотілося б у вас вчитись»; «Є бажання знову до вас приїхати!» «Цікавою і корисною не тільки для роботи, а й для себе. Разом проводити семінари і тренінги.» «Використовувати як додатковий ресурс в своїй роботі». «Запрошення спеціалістів Центру в свої населені пункти».

– Що важливого ви для себе сьогодні дізнались, зрозуміли, навчились?

«Дуже сподобалась інформація про роботу в клубах!»; «Зрозуміла значимість роботи психологів, соціальних педагогів та соціальних фахівців»; «Зрозуміла, що є люди, до яких можна і треба звертатися по допомогу. Особлива вдячність за тренінги з підлітками і майстер-клас з квілінгу!». «Я зрозуміла, що потрібно розвиватись в інших сферах, не боятись висловлювати свої думки і чітко говорити про те, що хочеш». «Зрозуміла, що

робота Центру є дуже різносторонньою та продуктивною, і є плід цієї роботи». «Важлива профілактика професійного вигорання».

– Ваші побажання! «Частіше зустрічатися!»; «Якомога більше таких семінарів!»; «Частіше проводити з фахівцями практичні заняття».

– Що ви хотіли б обговорити на наступних зустрічах? «Сімейні конфлікти і як їх уникнути»; «Дуже багато думок та побажань»; «Хотілося б більше майстер-класів» .

Спеціалісти ЦСПР у свою чергу висловлюють вдячність своїм гостям: «Нам було дуже приємно та цікаво працювати з фахівцями РЦСССДМ, чекаємо на нові зустрічі!»



**Тетяна БОНДАРЕНКО, заступник директора з методичної роботи,
психолог .**

Балінтовські групи – традиційні методичні заходи в ЦСПР

13 серпня спеціалісти Києво-Святошинського ЦСПР знову зібралися на засідання балінтовської групи, оскільки постійне професійне самовдосконалення – одна із характерних рис фахівців нашого Центру.

Робота балінтовської групи має на меті покращення навичок міжособистісних стосунків в колективі і розуміння їх меж; розвиток сприймання і розуміння комунікації клієнта, а також усвідомлення своїх «сліпих плям» у спілкуванні з клієнтами.

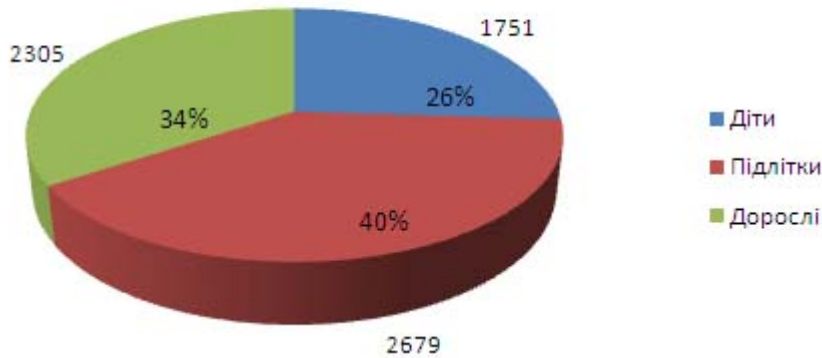
На групі щоразу відбувається обговорення різних аспектів і особливостей стосунків спеціаліста з клієнтом у рамках конкретного випадку, їх реакцій на змінні обставини в цій ситуації, що відрізняє балінтовські групи від традиційного клінічного аналізу, консилиуму чи супервізії.

Аналіз роботи Центру протягом I півріччя 2013 року за напрямками індивідуальна та групова робота з населенням

За 1 півріччя 2013 року спеціалістами Центру було надано соціально-психологічну допомогу **6735** особам. З них:

- Дітей – 1751
- Підлітків – 2679
- Дорослих – 2305

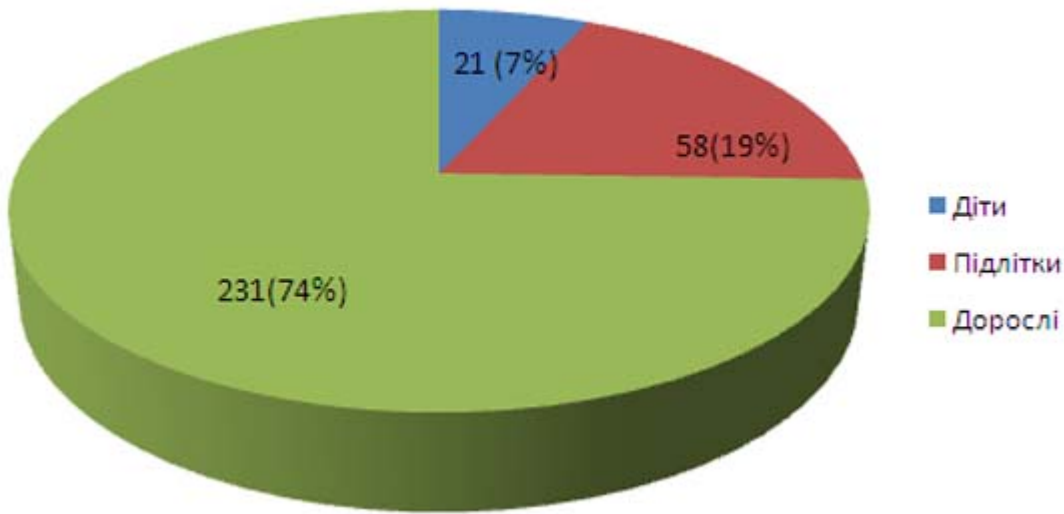
Кількість клієнтів Центру за віковими категоріями



Для досягнення програмних цілей спеціалістами Центру застосовувалися різні форми роботи, а саме: індивідуальні консультації дітей, підлітків та дорослих; сімейне консультування; психодіагностика; психокорекційні індивідуальні та групові заняття; інформаційні зустрічі; тренінги; семінари; проектна діяльність; клубна робота та масові заходи.

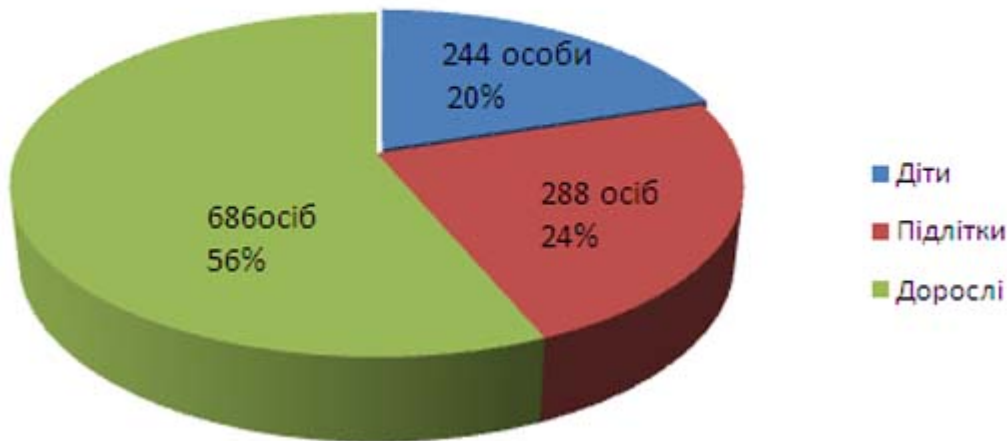
Порівнюючи статистичні дані I півріччя 2013 з відповідним періодом 2012 року, можна констатувати зростання загальної кількості консультацій (310 проти 271). Причому істотно зросла кількість наданих консультацій дорослим (231 проти 188). Найбільш частими є запити щодо особистісних психологічних проблем (88 зустрічей), ускладнення дитячо-батьківських стосунків (71 зустріч) та порушення в подружніх стосунках (23 зустрічі). Порівняно з минулим роком вдвічі збільшилась кількість звернень дорослих для вирішення особистісних психологічних проблем, що говорить про зростання довіри до спеціалістів Центру і збільшення готовності населення працювати з психологами.

Кількість запитів на консультування



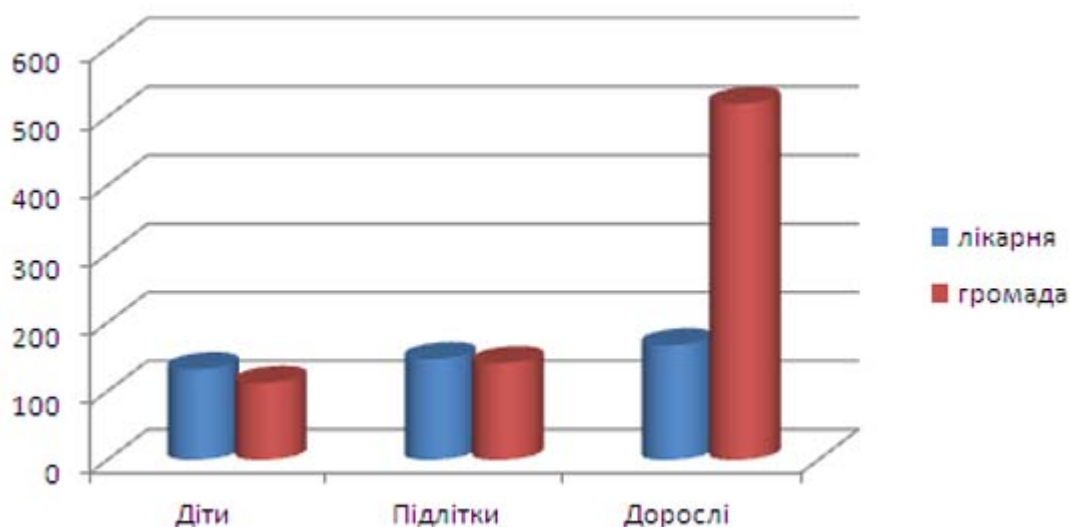
Індивідуальна робота, порівняно з 2012 роком, зменшилась у цифрах по дитячій і підлітковій категоріях, проте за рахунок збільшення числа фактів роботи з дорослими майже вирівнялась у загальних показниках.

Кількість запитів на індивідуальну роботу



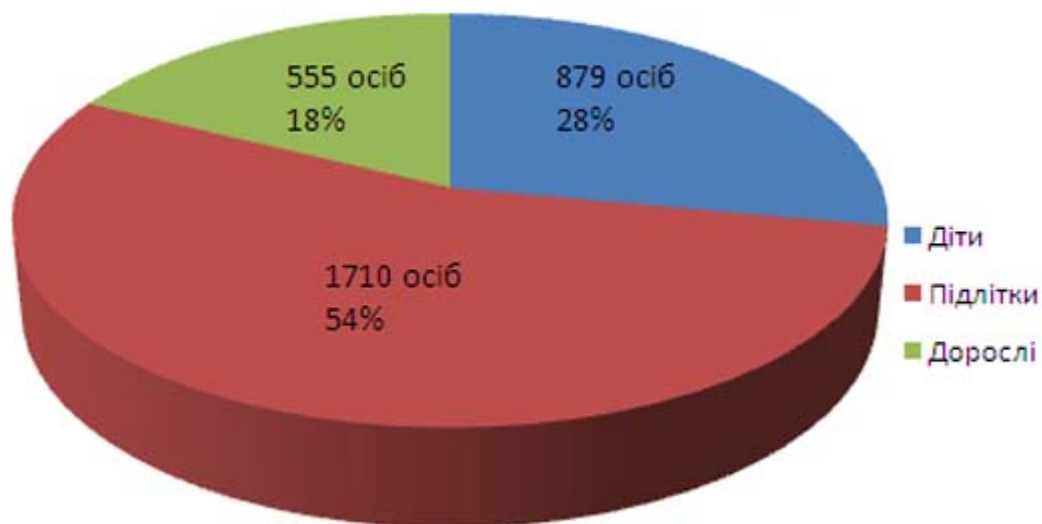
Якщо порівнювати дані по роботі в лікарні і на громаду, то кількість індивідуальної роботи з підлітками в лікарні і в громаді знаходиться на одному рівні (147 і 141 запит). З дітьми робота в лікарні переважає (132 проти 112); з дорослими перевага за кількістю на боці клієнтів з громади (519 проти 167). Найбільш значимими для клієнтів Центру є психологічна

підтримка, діагностика та корекція, збір та розповсюдження інформації.



Щодо цієї форми роботи, то спостерігається загальне зниження кількості групових робіт із усіма категоріями клієнтів: 435 групових робіт за 6 місяців 2013 р. проти 538 за аналогічний період 2012 р.

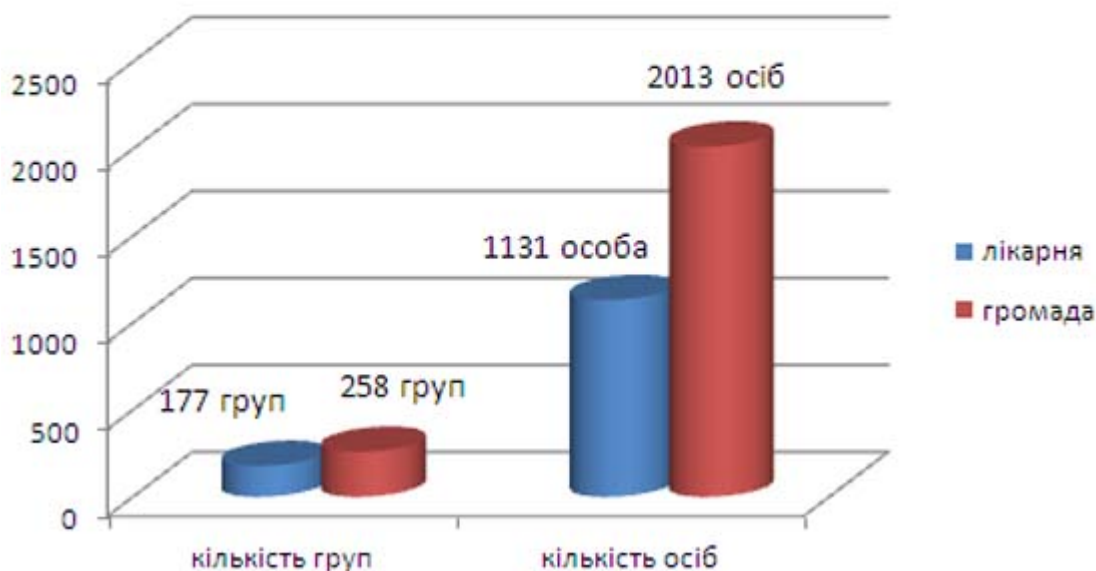
Кількість учасників групової роботи



За кількістю учасників за звітний період зріс показник за категорією «діти» – 139 занять, у котрих взяли участь 879 осіб. Найпопулярніша програма «Я і моя дитина» (34 зустрічі, 165 дітей).

Протягом звітного періоду тривала активна робота спеціалістів ЦСПР у стаціонарних відділеннях Київської обласної дитячої лікарні (КОДЛ). Найбільш актуальні програми, за якими проходять заняття і тренінги в КОДЛ, – для дітей: «Не боюсь» 20 заходів, у котрих взяли участь 114 осіб; для підлітків: «Альтернатива» 28 (189); «Господар своєї долі» 27 (182); «Екологія природи – екологія душі» 27 (207); для дорослих – інформаційні зустрічі.

Статистичні дані групової роботи на лікарню і на громаду



У рамках співпраці із загальноосвітніми навчальними закладами спеціалісти ЦСПР проводили роботу з учнями, що перебували в літніх пришкільних таборах. Усього відбулося 17 групових робіт, у яких взяли участь майже 200 дітей та підлітків. Пріоритетною була екологічна тематика. Було проведено 7 занять за програмою ЦСПР «Екологія природи – екологія душі» за темами «Екологія водойми»; «Проблеми сміття: масштаб планети, міста, моєї свідомості»; «Правила екологічної поведінки». Другою за значимістю була програма «Господар своєї долі». Було проведено 4 тренінгових заняття на командну взаємодію за темами «Дружба», «Взаємодія, згуртування, зняття емоційної напруги», «Профорієнтація, командна гра».

Особливості короткострокового психологічного консультування

Однією із основних форм роботи психологів у Києво-Святошинському центрі соціально-психологічної реабілітації населення є консультування. Як зазначають наукові джерела (Немов Р.С. «Основи психологічного консультування»), консультування – це «практика здійснення дієвої психологічної допомоги людям, що базується на переконаності в тому, що кожна фізично і психічно здорова людина в змозі справитись майже з усіма психологічними проблемами, які виникають в її житті».

Я підкреслила найголовнішу, на мій погляд, частину визначення, з якою погоджуються всі психологи, і яку нерідко використовують не-психологи, відмовляючись від допомоги спеціаліста. Це справді так, люди пострадянського суспільства звикли покладатися лише на себе, друзів, близьких, справлятися самотужки. Або не справлятися. Наша практика – тому підтвердження: хтось раз за разом «наступає на ті самі граблі»; хтось занурюється в психосоматику (хвороби, що мають психологічне підґрунтя); хтось шукає порятунку в алкоголі, розвагах чи, навпаки, в роботі. Варіантів втечі від реальності є багато.

Насправді консультування далеко не завжди є порадою чи рекомендацією, це швидше надання клієнту можливості бути почутим; можливості розширити уявлення про себе і свою життєву ситуацію, усвідомити власну відповідальність за те, що з ним відбувається. Під час консультування психолог допомагає людині визначитись: адже клієнт не завжди усвідомлює в чому саме

полягає суть його проблеми. Психолог і клієнт разом розглядають способи її вирішення, аналізують наявні ресурси і можливості.

Існує декілька параметрів, на основі яких можна виділити різні види консультування. Найелементарніший варіант – поділ за тривалістю роботи: разова консультація, короткострокове консультування, тривале консультування.

Цимбалюк І.М. у книзі «Психологічне консультування та корекція» пропонує наступні цифри: 35% звернень припадають на консультації, які включають одну-дві зустрічі; 40% – на такі, що включають три-сім зустрічей, і лише в 10% випадків зустрічі тривають упродовж року.

Якщо проаналізувати, наприклад, мої власні дані за перше півріччя 2013 року, то із загального числа звернень по консультацію приблизно 59% припадають на консультації, які включають одну-дві зустрічі, 28% – на такі, що включають три-сім зустрічей, і 7% зустрічей тривають протягом півроку.

Як бачимо, значну частину випадків психологічної допомоги складає разове та короткострокове консультування. Така ситуація може бути спричинена фінансовими чинниками. Адже не кожен клієнт у змозі оплатити тривалу роботу консультанта (в Києві, наприклад, працює значна кількість комерційних психологів). Та практика показує, що навіть, за умов безкоштовності (як, приміром, у нас в Центрі), все-таки більшість клієнтів налаштована на короткочасну співпрацю з психологом.

Цимбалюк І.М. пояснює це «особливостями клієнтів, котрі не мають культуральних стереотипів, що спонукали б їх до тривалої регулярної роботи з психологом, спрямованої на глибоку перебудову їхнього внутрішнього світу».

У нашому випадку такі цифри пояснюються ще й тим, що клієнтами часто виступають пацієнти Київської обласної дитячої лікарні та їх батьки. Ця категорія може звернутися по разову

консультацію в ЦСПР під час перебування на лікуванні, а потім, за необхідності, шукати психолога за місцем проживання. Однак є і такі клієнти, що після одужання приїжджають з Бучі, Обухова, Вишневого, Києва, Василькова і продовжують працювати з психологами ЦСПР.

Наші фахівці готові до проведення консультативної роботи в умовах лікарні у стислі строки за самотійним зверненням клієнтів та за запитом лікарів.

Разова консультація зазвичай проходить за наступною схемою:

- 1) Встановлення контакту, обговорення життєвої ситуації клієнта.
- 2) Визначення справжньої проблеми клієнта, його орієнтація в ній, спільне чітке формулювання проблеми.
- 3) Визначення мети клієнта, його можливостей в її досягненні, обговорення позитивних способів дій.
- 4) Вироблення альтернативних варіантів поведінки.
- 5) Узагальнення психологом результатів взаємодії з клієнтом, мотивування його до втілення прийнятого рішення у життя.

Разова консультація проводиться у випадках, коли більш тривала робота з людиною з якихось причин виявляється недоцільною або неможливою. Також разова консультація проводиться у випадках, коли психолог інформує клієнта з тих чи інших питань, що належать до його компетенції (наприклад, знайомить батьків із віковими особливостями дітей, з особливостями впливу способу життя на протікання хвороби, консультує підлітків та юнаків (після відповідної діагностики) з питань, пов'язаних із самовизначенням, професійною орієнтацією). По-третє, разова консультація може мати місце тоді, коли клієнт звертається до психолога за підтримкою рішення, яке він збирається прийняти з приводу певної життєвої ситуації.

Балінтовська група як форма супервізії

6 червня 2013 р. у Києво-Святошинському центрі соціально-психологічної реабілітації населення відбувся методичний семінар для співробітників центру та психологів-практикантів за темою «Балінтовська група як форма супервізії».

Балінтовська група є надзвичайно корисним інструментом для роботи в усіх сферах, де існує контакт в системі «людина – людина».

За даними Міжнародної організації охорони здоров'я, професія психолога, лікаря, психіатра, педагога, соціального працівника, психотерапевта та юриста є найбільш небезпечними з точки зору деструктивного впливу стресу на людей, що займаються цими професіями:

- 36% психологів, у більш легкій або в важкій формі страждають на психосоматичні захворювання;
- 50% психологів, “близько знайомі” з синдромом емоційного та професійного вигорання;
- у 14% психологів, які працюють з важкими категоріями клієнтів/пацієнтів, їхня робота (без проходження реабілітаційних заходів самопомоги – наприклад, проходження балінтовських груп) скорочує життя фахівця на 10 – 15 років.

Для вирішення цих проблем у 1950 р. була створена така форма групової психодинамічної роботи, як балінт-групи. Балінт-групи – форма групової психологічної роботи, в ході якої її учасники (лікарі, психотерапевти, медичні психологи,

соціальні працівники – 8-12 осіб) представляють ті випадки зі своєї практики, з якими виникли певні проблеми. Крім цього, сьогодні балінт-групи застосовуються як форма навчання студентів і метод підвищення кваліфікації. Такі групи названі іменем угорського психоаналітика Міхаеля Балінта, президента Британського психоаналітичного товариства.

Міхаель Балінт (Міхаель Маріус Бергсман, 1896-1970) народився в Будапешті в сім'ї лікаря. У 1918 р., в рік закінчення медичного факультету Будапештського університету, він прочитав «Три нариси з теорії сексуальності» і «Тотем и табу» Зигмунда Фрейда та серйозно захопився психоаналізом. Незабаром він переїхав до Відня і почав відвідувати лекції Ш. Ференці (той став у 1919 р. першим у світі університетським професором з психоаналізу).

У 1924 р. Міхаель Балінт повернувся до Будапешту, де незабаром став членом Будапештського психоаналітичного товариства. В 1930-х рр. він почав проводити семінари з практикуючими лікарями, на яких вивчались психотерапевтичні можливості звичайної лікувальної практики. В 30-х рр. Балінт емігрував до Великобританії, де працював у Північному Королівському госпіталі в Манчестері, а з 1945 р. – в Тавістокському госпіталі в Лондоні. Саме там у 1950 р. він почав проводити свої психотерапевтичні групи з лікарями.

Балінтовські групи не проводяться задля обговорення діагнозів, дискутування теоретичних концепцій чи вироблення рекомендацій з лікування. Група Балінта побудована скоріше на принципах емпатії, терпимості і підтримки. Працюючи разом (групою) над пошуком «загублених почуттів», над формуванням вміння оперувати почуттями – давати їм назву і знати, як з ним поводитись – група розвиває у спеціаліста навички відчувати пацієнта, внутрішньо бачити його, краще розуміти себе, адекватно надавати допомогу.

Балінтовська група, є найбільш ефективним і безболісним для психологів та людей «допомагаючих» професій, способом, позбутись хвороботворних переживань і думок, індукованих

клієнтами або пацієнтами в їх душу, думки і серце.

Тетяна БОНДАРЕНКО, методист ЦСПР