

Світлана Каліщук

ПСИХОТЕХНІКИ КРИЗОВОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ



МОДЕЛІ, АЛГОРИТМИ, ВПРАВИ, ПРИКЛАДИ





Київський університет імені Бориса Грінченка

Світлана Каліщук

ПСИХОТЕХНІКИ КРИЗОВОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ:

моделі, алгоритми, вправи, приклади
(навчальний посібник)

2-ге видання, змінене



Київ • Видавництво Ростислава Бурлаки • 2026

УДК 159.923-044.372:615.851](075.8)

К17

*Ухвалено до друку Вченою радою Київського університету
імені Бориса Грінченка (протокол № 10 від 30 листопада 2023 р.)*

Рецензенти:

О. В. Савченко — доктор психологічних наук, професор, професор кафедри педагогіки та психології Київського національного економічного університету імені Вадима Гетьмана;

Я. М. Раєвська — докторка психологічних наук, професорка, професорка кафедри психології Міжрегіональної Академії управління персоналом.

Каліщук С. М.

К17

Психотехніки кризового консультування: моделі, алгоритми, вправи, приклади: навчальний посібник / Світлана Каліщук ; 2-ге видання, змінене. — Київ : Видавництво Ростислава Бурлаки, 2026. — 544 с.

ISBN 978-617-8419-60-8

На обкладинці використана ілюстрація із сайту <https://www.shutterstock.com>

Цей навчальний посібник (відповідно до робочої програми навчальної дисципліни «Практикум з кризового консультування» для підготовки фахівців галузі знань 05 «Соціальні та поведінкові науки» спеціальності 053 «Психологія» освітньої програми «Екстремальна та кризова психологія») містить розгорнутий аналіз ролі й місця кризового консультування в загальній системі психологічного впливу. У методологічному обґрунтуванні розкрито моделі кризової психологічної допомоги у базових підходах: інформаційному, проблемо-орієнтованому, рішення-орієнтованому, особистісно-орієнтованому, смисло-орієнтованому; окреслено принципи і стратегії кризового втручання; описано умови, фактори й методи кризової допомоги; наведено техніки психологічного супроводу. Об'єктивовано внутрішню логіку і механізми консультативних змін у кризовому консультуванні; визначено парадигмальні консультативні одиниці й операційні методи їх аналізу.

Надано прикладні моделі кризового консультування у ситуаціях особистісної кризи (екзистенційні, професійні, вікові, творчі кризи), ненормативної сімейної кризи, соматичних і психосоматичних захворювань, у переживанні подій війни. Подано 50 прикладних моделей кризового консультування, 40 алгоритмів дій психолога щодо кризових запитів клієнтів, понад 150 вправ і 100 прикладів, що розкривають специфіку і можливості кризового психологічного консультування. Матеріали навчального посібника сприятимуть формуванню у майбутніх психологів-консультантів системи вмінь і навичок із забезпечення професійної компетентності у сфері організації, підготовки і кваліфікованого проведення кризового консультування.

Для студентів, аспірантів, викладачів і для всіх, хто цікавиться питаннями кризового психологічного консультування.

УДК 159.923-044.372:615.851](075.8)

*Усі права захищено. Жодну із частин цього видання ні з якою метою
не може бути відтворено в будь-якій формі й будь-якими засобами,
чи то електронними, чи то механічними,
включно з фотокопіюванням і записом на магнітний носій,
без письмового дозволу видавництва.*

© С. Каліщук, текст, 2023, 2025

© О. Горборукова, дизайн обкладинки, 2026

© Видавництво Ростислава Бурлаки,

включне право на видання, оригінал-макет, 2026

ISBN 978-617-8419-60-8

Зміст

Передмова	11
-----------------	----

ЧАСТИНА I МЕТОДОЛОГІЯ КРИЗОВОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ

§1 Кризове консультування у загальній системі психологічного впливу	17
1.1 Методологічний простір кризового консультування	17
1.2 Кризова психологічна допомога у базових підходах: інформаційному, проблемо-орієнтованому, рішення-орієнтованому, особистісно-орієнтованому, смисло-орієнтованому ..	33
1.3 Умови, чинники і методи кризової допомоги	55
<i>Питання і завдання для рефлексії та самоконтролю ...</i>	<i>63</i>
§2 Психологічний супровід особистості в період кризи	65
2.1 Теоретичні моделі супроводу	65
2.2 Алгоритми психологічного супроводу	76
2.3 Техніки психологічного супроводу	82
<i>Питання і завдання для рефлексії та самоконтролю ...</i>	<i>89</i>
§3 Принципи і стратегії кризового втручання	91
3.1 Внутрішня царина кризового втручання	91
3.2 Принципи кризового втручання	105

парадоксальності наявного змісту суб'єктивного сприйняття; створення нового пізнавального фільтру (Каліщук, 2020).

Наведені теоретичні моделі психологічного супроводу клієнта у кризовому консультуванні розкривають різні грані складно організованої системи психологічної допомоги. Кожна з наведених граней зображує певний підхід, певну зосередженість на завданнях і є окремим елементом, який несуперечливо доповнює загальну царину психологічного супроводу.

2.2 Алгоритми психологічного супроводу

Є шляхи, якими ми пересуваємося між знайомим світом об'єктивного, тим, на що можна вказати, й іншим, менш знайомим світом.

Інший світ — той, у якому завжди є щось більше...

Він сміється з наших теорій щодо нього і проявляється в тому «більшому», що лежить за їх межами.

Джеймс Бугенталь

Прикладні моделі психологічного супроводу особистості у кризі є алгоритмами, що описують послідовність планування психологічної допомоги, певні кроки її надання та дають змогу орієнтуватися у тому, яку підтримку і як саме доцільніше надавати клієнтові. Розгляньмо ключові з них.

АЛГОРИТМ (Algorithm) — набір кроків, що описують специфіку і порядок дій психолога, визначення місця і засобу (технік) інтервенції та спрямовані на досягнення результату за скінченну кількість дій.



Алгоритм відновлення після травматизації

Т. Скусе і Дж. Метью (рис. 1.2.2)

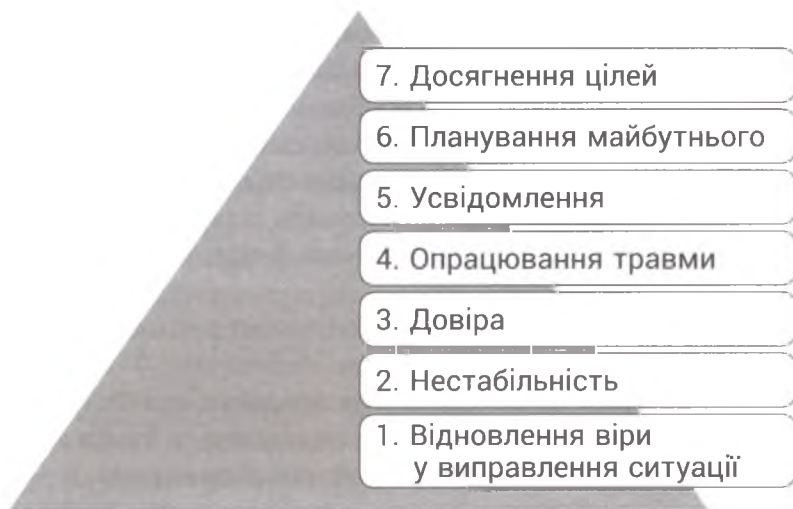


Рис. 2.2.1. Опис поведінки клієнта відповідно до кроків алгоритму

1-й крок алгоритму є витоком консультативної дії, який починається з відновлення віри клієнта в те, що наслідки травми можна виправити.

2-й крок окреслює нестабільність / хаотичність у поведінці клієнта, які можуть проявлятися у: поведінкових проблемах (агресія, уникнення, самоушкодження); безладному способі життя; використанні наркотиків чи алкоголю (інші залежності); поганому сні / недотриманні гігієни; порушенні прав інших людей; поганому харчуванні; неналежному ставленні до інших (зради, обман тощо), обтяженні собою оточення (поведінка, яка змушує інших розв'язувати проблеми, створені клієнтом).

Мета: створення фундаменту, що забезпечує опору на самого себе.

Актуалізована потреба: структурувати життя, встановити і виконувати рутинні ритуали життя.

Рівень інтервенції: прийом їжі та відхід до сну в той самий час, встановлення чітких кордонів.

3-й крок полягає у відновленні довіри / побудові стосунків, що проявляється у такий спосіб: клієнт більше усміхається, вибудовує близькі стосунки з 1 або 2-ма дорослими людьми; зростає бажання справлятися з проблемами; з'являється напруга у стосунках з іншими, конфронтація, спалахи гніву.

Мета: зміцнити власне бажання справлятися з життям.

Актуалізована потреба: збудувати довірливі стосунки з іншими людьми, які заслуговують на довіру, розвинути безпечний соціальний базис.

Рівень інтервенції: взаємодії з іншими людьми, чіткі кордони, підтримання щоденних рутин.

4-й крок — це опрацювання кризових станів і, зокрема, можливого нелінійного руху до подолання, а також тимчасового часткового повернення проблемної поведінки.

Мета: усвідомлення клієнтом того, що з ним відбувається, як саме криза змінює його поведінку, і що можна зробити, щоб це виправити.

Актуалізована потреба: репроцесинг (повторна обробка, доопрацювання) травматичного досвіду, оплакування втрат.

Рівень інтервенції: спеціалізована терапевтична інтервенція, репроцесинг травми (на цьому етапі починається EMDR — десенсибілізація і опрацювання травматичних переживань за допомогою руху очей), контейнерування — внутрішня здатність бути якісно присутнім і водночас витримувати власні емоції та переживання іншої людини, спільна регуляція, допомога у відпусканні втрат.

5-й крок алгоритму — це забезпечення інсайту/усвідомлення (наростання розуміння причин власної поведінки, більш збалансований особистий наратив).

Мета: позитивний внутрішній наратив.

Актуалізована потреба: інтеграція старого і нового Я, розвиток упевненості в навичках мислення і планування.

Рівень інтервенції: когнітивна терапія (управління гнівом, емпатія до жертв); гнучкість і відкритість мислення;

навички підтримки «хорошого життя»; практики самовідновлення.

6-й крок — планування майбутнього, в процесі якого зростає віра в себе, прийняття своїх здібностей і потенціалу.

Мета: зміцнити автономію.

Актуалізована потреба: підтримка планування з боку значущих інших, відчуття сенсу і досягнень, самостійне внутрішнє структурування, щоб максимально збільшити свої шанси на успіх.

Рівень інтервенції: допомога в постановці цілей — чітка структура — підтримка — допомога в плануванні конструктивних способів буття — мотиваційні бесіди.

7-й крок — упевненість, досягнення цілей.

Мета: збалансоване життя, позитивний наратив, ресурс для досягнення поставлених цілей.

Актуалізована потреба: автономність, зростання самостійної мотивації до досягнення поставлених цілей.

Рівень інтервенції: окреслити підтримувальне, сприятливе для розвитку середовище.

Люди можуть переміщатися вниз-вгору за станами під впливом нових стресів і травм. Але коли у них вже є усвідомленість щодо того, що відбувається з ними, корекція відбувається набагато швидше, ніж при первинному зверненні (Skuse, Mattew, 2017).



Алгоритм роботи з наслідками насилля:

1. Терапевт не повинен бути у подібній травмі.
2. Базовий спокій і безпека для всіх «тут і тепер».
3. Зняти максимально провину з клієнта, нормалізувати та зняти сором.
4. Не заглиблюватися у деталі, але наратив має бути цілісний.
5. Техніки роботи з міжособистісними стосунками та травмами (EMDR, когнітивно-поведінкова терапія, раціонально-поведінкова терапія, тілесно-орієнтована терапія).

6. Принцип: «Земля — Вода — Світло — Повітря»: опора — ковток — світло — дихання.
7. Принцип: «Побачити — Напружитись — Розслабитись».
8. Посилення самотурботи, об'єднання внутрішніх та зовнішніх ресурсів.
9. Давати час і усвідомлювати себе у цій роботі.
10. Чуйність як стрижневий принцип кризової допомоги.



Алгоритм відновлення

у кризовому стані П. Левіна (Левін, 2022)

1-й етап. Повернення відчуття безпеки — відновлення почуття безпеки, опанування важких емоцій, поновлення почуття захищеності перед зовнішніми впливами. Техніками відновлення є тілесні вправи, які допомагають відновити межі, всередині яких клієнт у безпеці — межі нашого тіла.

2-й етап. Набуття ґрунту під ногами — стабілізація ставлення до світу і ставлень до інших шляхом «заземлення», встановлення рівноваги, контролю.

3-й етап. Пошук джерел підживлення — визначення власних джерел. Які заняття приносять відчуття задоволення та спокою? Поруч із якими людьми ви відчуваєтеся в безпеці, хто підживлює вас своєю енергією?

4-й етап. Пошук блоків — відшукання місць, в яких кризові стани проєктуються на тіло, на фізичні відчуття. В якому місці тіла негативна емоція проявляється фізично? Біль у сонячному сплетінні? Холод у животі? Грудка в горлі? Ці відчуття важливо відстежити і спробувати «помацати» — якого розміру ця грудка? Скільки вона важить? З якого матеріалу складається?

5-й етап. Спостереження за переживаннями і відчуттями тіла. Що клієнт відчуває, коли згадує про подію? Які відчуття в тілі виникають на тлі думок про людину, з якою пов'язана

6-й етап. Встановлення контакту з переживаннями. Енергія, яка вивільнилася в момент кризи (сором, страх, ненависть, відраза, приниження), нікуди не зникає, тому її треба відреагувати. Техніки вивільнення базуються на повторенні різних сценаріїв моменту кризового досвіду і спостереженні за собою. Приклад вправи: сісти в зручну позу, заплющити очі, повернутися в момент переживання, пригадати свої почуття (сором, страх, біль, жах тощо) і постаратися утримувати на цих почуттях свою увагу якомога довше, доти, доки вони не почнуть видозмінюватися, а їхня інтенсивність не почне знижуватися.

7-й етап. Повернення до життя — звертання до світу, який оточує людину. Наприклад: розплющити очі й уважно вивчити предмети навколо себе — їхній колір, особливості, призначення. Що відбувається у світі? Які фільми, книги, теми обговорюються? Цікавість, яка пробуджується на цьому етапі, допомагає позбутися наслідків травми — травма не може співіснувати з енергією пізнання, яка тягне нас уперед.

8-й етап. Закріплення результату — складаємо план-контракт безпеки. Попередньо проводимо інтерв'ю з визначення рівня ризику. Виявляємо, в яких ситуаціях думки підсилюються, в яких слабшають, що допомагає клієнтові втриматися, з ким зв'язатися для підтримки. Текст приблизно такий: «Я, ..., обіцяю до наступної зустрічі не завдавати собі шкоди та зберегти життя. Якщо в мене виникатимуть думки про суїцид, я вдаватимуся до таких дій, щоб допомогти собі: 1, 2, 3 (записати, що саме допомагає). Я думатиму про те, що тримає мене в житті (записати підтримувальні думки). Також я можу зателефонувати та поговорити з (люди для зв'язку) або написати їм. Я можу зателефонувати на гарячу лінію допомоги. Для безпеки свого життя я приберу речі, які я можу використати для самогубства (засоби). Дата, підпис (Левін, 2022).

Наведені алгоритми є практично перевіреними і систематизованими послідовностями кроків психологічного супрово-

2.3 Техніки психологічного супроводу

Як психотерапевт я вважаю за потрібне виконувати тривалу роботу, пов'язану з внутрішнім життям своїх клієнтів.

Така робота спрямована на дослідження природи нашого буття і здатна розбудити сплячі в нас сили.

Джеймс Бугенталь



Техніка «Загальний орієнтир у кризі»

(Р. Болстад)

Мета — опрацювання кризового стану

Інструкція.

На **1 кроці** (Рапорт) детально опишіть діалог між кризовим психологом і клієнтом на етапі встановлення контакту (рапорту).

Кризовий психолог: називає своє ім'я, застосовує навички встановлення контакту, навички рефлексивного і емпатійного слухання, наприклад «Це дійсно страшно...», «Я бачу, що це боляче...» (опишіть детально).

Клієнт: описує детально свої стани у певній кризовій ситуації, яку він переживає.

На **2 кроці** (Комфорт) детально опишіть діалог між кризовим психологом і клієнтом.

Кризовий психолог: «Найгірше минуло», «Чи можете ви дозволити мені допомогти вам?»

Клієнт: описує детально свої реакції на таке звернення.

На **3 кроці** (Пропозиція переформулювання).

Кризовий психолог: «Коли ви помічаєте (відчуваєте, переживаєте, розумієте), що... ви також можете помітити ще одну більш-менш позитивну річ...»

Клієнт: описує інші грані кризової події, на яких раніше не фокусувалася увага.

На **4 кроці** (Розвиток навичок стійкості) детально опишіть діалог між кризовим психологом і клієнтом, виконуючи п'ять таких завдань:

1. Швидко закріплюйтеся в позитивному стані через дихання.

Кризовий психолог — запропонуйте клієнтові 2 техніки дихання.

Клієнт — виконайте дихальні вправи і відрефлексуйте їхню дію.

2. Переформулювання.

Кризовий психолог — запропонуйте клієнтові обміркувати такі переконання та обрати ті, що допомагають опановувати ситуацію:

- «Бути спокійним не означає втратити пильність, це означає ухвалювати кращі рішення».
- «Сирени не означають смерть, вони означають, що хтось застерігає про небезпеку, проявляючи піклування».
- «Вижити не означає, що ти зрадив людей, це означає, що ти можеш допомогти іншим».

Клієнт — записує, які переконання потребують зміни, як саме їх можна переформулювати.

3. Функціональне заземлення.

Кризовий психолог: Назвіть і запишіть прості (досяжні) цілі на щодень.

Клієнт: детально описує цілі, які можуть бути досягнені в кризових умовах)

4. Побудова перспективи — створення ширшої перспективи, наприклад, життя/Бог хоче, щоб ви вижили.

Кризовий психолог — запропонуйте клієнту поміркувати на тему «Яка в мене є перспектива (життєва, професійна, особиста), ширша за наявну зараз?»

Клієнт — надайте детальну відповідь.

5. Контакт з людьми.

Кризовий психолог: «Наша стійкість посилюється у контактах з іншими людьми та обговоренні інших подій. Поміркуймо на цю тему».

Клієнт: надає детальну відповідь.

На 5 кроці (Довгострокові дії)

Кризовий психолог — опрацьовує кожну з можливих трьох відповідей на кризу:

- 1) стійкість — «Як ми її уявляємо?», «Якими навичками стійкості володіємо?», «Якими навичками хотілось би володіти?»
- 2) відновлення — побудова перспективи — «Що на вас чекає у майбутньому?», «Що у майбутньому приваблює і цікавить?»
- 3) хронічність — робота з помилковими мисленневими патернами, зокрема такими п'ятьма:
 - Що, як?: «Що, як... реалізуються найгірший сценарій?»;
 - Чому?: «Чому це сталося зі мною?», «Чому я не зробив краще?»;
 - Зосередженість на проблемі: «Чи може це знову зі мною відбутися?»;
 - Дати назву тому, що зі мною відбувається: «У мене травма», «У мене клінічна депресія» тощо;
 - Поза контролем: «Я не можу контролювати свої емоції — вони просто трапляються».

Кризовий психолог — наведіть аргументи, що допоможуть клієнтові усвідомити помилкові мисленневі патерни.

Клієнт — надає детальні відповіді (Bolstad, 2006).

Обговорення.



Техніка наративного психотерапевтичного аналізу кризової події (С. Джексон)

Мета — аналіз трьох векторів внутрішнього наративу: Що сталося? Що потрібно? Що плануєш?

Інструкція. Пригадайте кризову подію, яка відбулася у вашому житті в недалекому минулому. Для того щоб з'ясувати природу кризової події, яку ви аналізуєте, запишіть, будь ласка, відповіді на такі запитання:

1. Яка подія або ускладнення викликало кризу? Опишіть, що відбулося.
2. Чи були якісь обставини, що ускладнили переживання цієї події саме у той час? Опишіть загальний стан справ на той час, коли трапилася криза.
3. Чи була криза несподіваною? Чи були певні попереджувальні знаки, які вказували на те, що події розвиваються до гіршого? Озираючись у минуле, надайте відповідь на запитання: «Чи була у вас якась можливість запобігти кризі?».
4. Коли кризова подія трапилася, якою мірою ви могли контролювати розвиток подій? Вертаючись до минулого, позначте, наскільки реалістичною була ваша оцінка того, що відбувається.
5. Якою мірою змінився ваш звичний спосіб життя внаслідок кризи? Відзначте будь-які порушення звичних стереотипів поведінки під час роботи, відпочинку, сну, пробудження й зустрічей з різними людьми.
6. Які почуття ви відчували під час переживання кризи?
7. Чи уявляли ви відразу вихід із кризової події? Яким ви уявляли вихід із ситуації на той час? Чи уявляли ви, що може відбуватися у вашому майбутньому? Якщо ні, то чому?
8. Чи була пов'язана криза з якоюсь особистісною втратою? Якщо так, то що це була за втрата (смерть коханої людини чи родича, втрата значущого ідеалу, статусу, незалежності, тілесних функцій)? Опишіть, що значила ця втрата для вас.
9. Чи була у кризовій події якась загроза або небезпека? Якщо так, то яка?
10. Чи супроводжувалася криза вашим приниженням? Спробуйте пояснити, що саме ви вважали принизливим для себе.

11. Чи супроводжувалася криза якимось неприємним відкриттям для вас, тобто виявленням чогось прикрого, про що ви досі не підозрювали?
12. Чи відбувалися у вашому житті схожі події раніше? Якщо так, то як ви їх долали? Чи можна щось із того досвіду застосувати зараз?
13. Що ще можна зробити задля вирішення цієї кризової події? Задля зниження вашого напруження? Задля поліпшення вашого стану?
14. Що з переліченого вами ви можете зробити вже сьогодні? (Вкажіть три конкретні дії.)
15. Якщо у тих діях, які ви перерахували, є хоч якась деструкція (завдання шкоди собі / іншим особам / предметам), поміркуйте, що буде, коли ви це зробите, що наступне?.. А що буде потім?.. А пізніше?.. То чи варто це робити?.. Пропонуємо знайти, чим можна було б замінити цю деструктивну дію.
16. Озираючись у минуле, чи можете ви визначити, чи було у вашій кризовій події певне приховане звертання до вас? На що у вашому житті завдяки кризовій події у вас «відкрилися» очі?
17. Як ви гадаєте, для чого у вашому житті відбулася ця подія?
18. Який досвід ви отримали в цій ситуації та/або завдяки тій людині, що пов'язана з цією ситуацією? (Jackson, 1997).

Обговорення.



Техніка «Спостереження нападок Суперого»

(Ч. Тарт)

Мета — усвідомлення помилкових переконань.

Інструкція. Проведіть діалог із власним Суперого. Запитайте його: «Якщо я почуваюся винним, починаю критично або погано ставитися до себе, то чому це повинно навчити мене?» (Tart, 1994).

Обговорення.



Техніка «Інший — інакший»

(Ч. Тарт)

Мета — усвідомлення причин вчинків іншого.

Інструкція. Ви їдете на таксі у щільному потоці машин. Поруч із вами рухається машина, яка притирається з вашого боку. Ви бачите машину у бічне скло і спостерігаєте за маневрами водія у ваш бік. Водій цієї машини не дотримується дистанції, ви ризикуєте потрапити через нього в аварію. Що ви думаєте? Які ви можете пригадати повторювані ситуації, що викликають у вас негативні автоматичні думки?

Обговорення: Інша людина — не подразник вашого прекрасного Я (Тарт, 1994).



Техніка «Відчуваю — Бачу — Чую»

(Ч. Тарт)

Мета — розширення сенсорного діапазону переживань.

Інструкція. Опишіть за трьома модальностями (Відчуваю тілесно — Бачу — Чую) свої переживання в окремих чотирьох моментах життя:

1. Момент теперішнього часу.
2. Момент переживання останньої складної ситуації.
3. Момент важкої розмови.
4. Момент ухвалення складного рішення.

Обговорення.



Техніка «Часовий простір життя»

(С. Каліщук)

Мета — інтеграція минулого і сьогодення.

Інструкція. Надайте розгорнуті відповіді на запитання:

1. Чого життя чекає від нас?
2. Який орієнтир у майбутньому ви маєте?

3. Що вибудовує міст між минулим і майбутнім?
4. Як можна зміцнити цей міст?

Обговорення.



Техніка «Відновлення джерел живлення»

(П. Левін)

Мета — пошук ресурсів.

Інструкція. У кожного — свої індивідуальні ресурси: зовнішні та внутрішні. Найбільш очевидні зовнішні — це природа, друзі, сім'я, тварини, заняття спортом, танці, музика тощо. Внутрішні — сила, рухливість, інтелект, духовні пошуки, вроджені таланти, мудрість, міцна нервова система. Визначте свої внутрішні і зовнішні джерела ресурсів та проаналізуйте можливість їх активного використання для поповнення емоційного балансу.

Обговорення.



Техніка «Усвідомлення відчуттів»

(П. Левін)

Мета — усвідомити відчуття через соматичне.

Інструкція. Коли ви переживаєте занепокоєння, ви можете поставити собі запитання: «Звідки я знаю, що мене щось турбує? В якому місці я відчуваю занепокоєння?» та прослідкувати цю емоцію у своєму тілі. Щойно у вас почнуть з'являтися неприємні думки, що зіштовхують вас на небезпечний шлях, скажіть собі: «Це лише думки. А що я дійсно зараз відчуваю? Що відбувається в моєму тілі?» Можуть виникнути образи: візуальні (зримі), акустичні (звуки або голоси), смакові, нюхові (запахи) або тактильні (шкірні, дотикові відчуття). Ставте собі запитання: «Які відчуття я помічаю у своєму організмі, коли переді мною виникає образ?»

Обговорення.



Техніка «Орієнтація»

(П. Левін)

Мета — перехід із внутрішнього світу в зовнішнє середовище, від діалогу із власним тілом до соціальної взаємодії.

Інструкція. Розплющивши очі, впродовж певного часу вільно роздивляйтеся навколишні предмети. Дайте собі роззирнутися і зорієнтуватися в навколишньому просторі.

Обговорення: інтерес, цікавість, прагнення до дослідження і пізнання — це джерела, що підживлюють базові структури нервової системи. Нервова система не може водночас бути травмованою і підтримувати в нас пізнавальний інтерес. Травма не може співіснувати з дослідницькою властивістю людської натури.

Описані техніки психологічного супроводу окреслюють загальні психотехнічні можливості кризового консультанта здійснювати ефективні й екологічні психологічні інтервенції. Предметно спрямовані техніки кризового консультування будуть представлені у відповідних параграфах посібника.

ПИТАННЯ І ЗАВДАННЯ ДЛЯ РЕФЛЕКСІЇ ТА САМОКОНТРОЛЮ

1. Охарактеризуйте модель соціально-психологічного супроводу (Т. Титаренко).
2. Опишіть операційну модель психологічного супроводу (С. Каліщук).
3. Які складники має симптоматична модель психологічного супроводу (О. Кернберг)?
4. Які елементи містить модель структурної кризової психотерапії (Д. Старков)?
5. Опишіть багатомірну модель «Basic Ph» (М. Лахад).

6. Які основні елементи моделі множинних репрезентацій «співвіднесення Я зі світом» (С. Каліщук)?
7. Перерахуйте основні кроки алгоритму відновлення після травматизації Т. Скусе і Дж. Метью.
8. Перерахуйте основні кроки алгоритму роботи з наслідками насилля.
9. Перерахуйте основні кроки алгоритму відновлення у кризовому стані П. Левіна.
10. Назвіть і опишіть основні техніки психологічного супроводу особистості у кризі.
11. На який феномен зорієнтована техніка «Загальний орієнтир у кризі» (Р. Болстад)?
12. Чим характеризується техніка наративного психотерапевтичного аналізу кризової події (С. Джексон)?

Практичне завдання

Послідовно виконайте такі завдання:

1. Наведіть приклад конкретної кризової ситуації (випадок).
2. Опишіть її обставини, зміст, зовнішні та внутрішні характеристики (об'єктивні та суб'єктивні складники).
3. Складіть перелік чинників, які визначають психологічний супровід клієнта в кризі.