

**Psichologas krizių
centre: darbo su
klientų grupe
turinys ir patirtys**

Elona Berniūnienė,
Anykščių raj. ŠVGC krizių centro
psichologė/psichoterapeutė
Utenos kolegija- lektorė

2024 03 14

Kaip „kūrėsi“ turinys KLIENTAI. Teisinė apibrėžtis.

- ♦ **Asmenys** (dažniausiai-moterys su nepilnamečiais vaikais), kurie dėl krizinės situacijos **negali naudotis gyvenamąja vieta ir išgyvena sunkumus, kurių negali išspręsti** be nuolatinės specialistų priežiūros ir pagalbos.
- ♦ Kai šeimoje dėl vaiko teisių pažeidimų yra **nustatytas vaiko apsaugos poreikis ir paskirta vaiko laikinoji priežiūra socialinę priežiūrą teikiančioje socialinių paslaugų įstaigoje**, siekiant išspręsti šią asmens (šeimos) krizinę situaciją, pašalinti krizinės situacijos sukeltas pasekmes atkuriant savarankiškumą, prarastus socialinius ryšius, padedant integruotis į visuomenę, išėjus iš krizių centro.

Kaip „kūrėsi“ turinys

KLIENTAI. Socialinės problemos

- Neretai yra priklausomos/priklausomi nuo psichoaktyviųjų medžiagų (dažniausiai alkoholio)
- Neturi reguliaraus užimtumo
- Neretai neturi pastovaus/nuolatinio būsto
- Patiria savo šeimose įvairaus pobūdžio smurtą
- Praradę arba neturi socialinių įgūdžių
- Slegia didėjančios skolos
- Trūksta įgūdžių tvarkyti savo pajamas
- Socialiniai ryšiai bendruomenėje yra labai riboti
- Neretai neturi jokio palaikymo iš savo artimiausios aplinkos (dažnai neturi tos aplinkos apskritai)

Kaip „kūrėsi“ turinys KLIENTAI. Psichologinės problemos

Ilgalaikė trauminė patirtis (traumuojuojantys gyvenimo įvykiai), lydinti nuo pat vaikystės. Neišgyventų vaikystės traumų pasekmės suaugusio gyvenime (Solter A., 2023):

- Depresija
- Nerimas
- Priklausomybės
- Agresyvus elgesys
- Žema savivertė
- Prasti bendravimo įgūdžiai
- Nepasitikėjimas
- Fizinės ir psichinės ligos...

- Ten, kur daug pykčio - stiprus skausmas.
- Už stipraus skausmo slypi sunkiai pakeliami išgyvenimai.

- Ten, kur daug veiksmo - baimė sustoti.
- Sustojus galima patirti veiksmo beprasmiškumą ir tuštumą.

- Ten, kur daug taisyklių - visiškas nepasitikėjimas savo jausmais.
- Už nepasitikėjimo savo jausmais slypi baimė būti spontaniškam.

- Ten, kur ieškoma autoritetų - didžiulė atstūmimo patirtis.
- Kai yra didžiulė atstūmimo patirtis, labai norisi gauti pritarimą.

- Ten, kur daug kalbama apie kitus, ten sudėtinga susitelkti į save.
- Kai sudėtinga susitelkti į save, ten daug gėdos.

- Ten, kur uždėta abejingumo kaukė - daug nusivylimo.
- Už nusivylimo slypi švelnumo ir šilumos troškimas.

- Ten, kur pabėgama iš kontakto - stiprus vidinis spaudimas.
- Kai yra stiprus vidinis spaudimas, atsiranda postūmis agresyviems veiksams.

- Ten, kur daug kritikos - gyvena noras pakeisti pasaulį.
- Už noro pakeisti pasaulį slypi negalėjimas priimti savo vietos jame.

Turinio aspektai

I.
Psichoedukacinis
aspektas

II. Terapinis
aspektas

III.
Improvizacinis
aspektas

I. Psihoedukacinis aspektas

GRUPINIŲ UŽSIĖMIMŲ PROGRAMA

**Klientų, gyvenančių Anykščių
rajono šeimos ir vaiko
gerovės centro Krizių centre,
psichoemocinės sveikatos
stiprinimas kasdieniame
gyvenime: galimybės ir būdai
(30 ak. val.)**

Programa patvirtinta 2021-07-26
Anykščių rajono šeimos ir vaiko
gerovės centro direktoriaus įsakymu
Nr. V-33

Programos tikslas ir turinys

- Padėti **suvokti savo gebėjimus bei alternatyvas bejėgiškumo patirtims, įgyti gebėjimų stiprinti savo psichoemocinę sveikatą, atpažinti, rasti savo stipriausias asmenybės puses** ir mokytis jomis remtis sunkiose gyvenimiškose situacijose.
- Stiprinti **gebėjimą įsitraukti į krizės ar gyvenimo perėjimo situaciją, frustracijos ir pykčio jausminius patyrimus, gauti apskritai naujos informacijos ir reaguoti į ją reflektavimo grupėje metu, taip pereinant iš pasyvios būklės į aktyvią ir įgalinančią būseną.**

Programos tikslas ir turinys

- Lavinti gebėjimą **konstruktyviai spręsti konfliktus**, gebėjimą **planuoti savo laiką**, megzti ir **palaikyti pilnaverčius santykius su aplinkiniais**.
- Dalis programos yra skirta susipažinti su **žalingo vartojimo, smurto samprata bei pasekmėmis**, suteikti teorinių žinių ir praktinių įgūdžių, suvokiant **depresijos įtaką** asmens psichinei sveikatai.

Programos tikslas ir turinys

- Tarpusavyje derinami įvairūs darbo metodai bei būdai, dalinamasi tiek teorinėmis žiniomis, tiek praktine patirtimi, vystomos interaktyvios diskusijos ir ypač didelis dėmesys skiriamas:
 - **savirefleksijai**
 - **refleksijai**
 - **grįžtamojo ryšio suteikimui, įgalinant kiekvieną iš dalyvių būti aktyviu ir įsitraukusiu.**



Grupėje stebėta tiesioginė
konferencijos transliacija:

„SUPRASTI IR PRIIMTI PAAUGLYSTĘ“

2024 01 19

Klientų patirtys

...Tai buvo apie mano paauglystę – bet matau, kad ji dar ir dabar nesibaigė... (po V. Gradauskienės pranešimo: „Paauglio sunkumai ir sudėtingas elgesys. Ko mes nematome?“).

...Kaip norėčiau, kad mano vaikas lankytų tokią mokyklą, kaip čia pasakojo: sodintų augaliukus, gėlytes, prižiūrėtų gyvūnėlius ir nereiktų jam kankintis sėdint klasėje...vis tiek jis daug daug ko neišmoks... Ir taip nenori eiti į mokyklą, kiekvienas rytas – kaip kančia... (po K. Žičkaus pranešimo: „Gamta, grupė, patyrimas – pagalbos ir augimo galimybės paaugliams“).

Apibendrinant

Programos temos ir apimtis modifikuojama pagal krizių centro klientų ypatumus ir klientų poreikį

Dėstomos tam tikros temos arba tam tikroms klientų grupėms (pagal aktualumą), parenkant ir sumodeliuojant „mini“ programos paketus

Praktinė darbo patirtis rodo, kad programa nėra kažkoks galutinis užbaigtas ir nekintantis konstruktas

Ji nuolat papildoma aktualiomis temomis (pav. „Pagalbos būdai norintiems mesti rūkyti“) ir pan.

II. Terapinis aspektas

KINAS GRUPĖJE

**„Jei kurtume filmą apie
Jūsų gyvenimą, koks būtų
filmo pavadinimas?“**

Eisenberg M., 1985

Nuo: „patiko/nepatiko“, iki: „kaip tai mane palietė“

- Kinas kaip terapija gali būti taikoma įvairioms klientų grupėms, nepaisant amžiaus, lyties, tautybės, rasės, socialinio statuso.
- Filmų terapijos seansus gali rengti psichologai, socialiniai darbuotojai, pedagogai – sveikatos, organizacijos, ugdymo, kalbos mokymosi, socialinėje ir kitose srityse (Berezen, 2009).
- Kino (filmo) universalumas kuria galimybę trumpam patirti pasaulį žvelgiant kito akimis (Dermer, Hutchings, 2000; Wolz, 2004).
- Kinas yra viena geriausių priemonių, sujungianti gyvenimiškas situacijas bei patirtis.
- Kinas ugdo emocinį raštingumą, padeda suvokti savo išgyvenimus ir skatina empatiją.

Nuo: „patiko/nepatiko“, iki: „kaip tai mane palietė“

- Grupės nariai, ieškodami įžvalgų apie savo kasdienybę, mokosi suprasti save.
- Sąmoningas emocinės atmosferos, sukeltos grupės narių sąveikos, suvokimas, padeda klientams atpažinti savo pačių projekcijas.
- Grupės dalyviai dažnai pirmiausia atpažįsta tamsesnę kitų narių projekciją, kuri tarsi tiltas padeda rasti savo nesąmoningus atsakymus.
- Grupės nariai dalinasi savo gyvenimiškais patirtimis (Palujanskienė, A., Jonušienė, D., 2010).

Nuo: „patiko/nepatiko“, iki: „kaip tai mane palietė“

Po filmo peržiūros siūloma atsakyti į klausimus:

- Kokias mintis ir jausmus sukėlė filmas?
- Ką jaučiate šiuo metu?
- Kas sukelia šį jausmą, kaip Jums atrodo?
- Ką šis jausmas pasako apie tai, kas iš tikrųjų svarbu Jūsų gyvenime?
- Kuris personažas (-ai) ar veiksmai atrodė ypač patrauklūs?
- Kuris personažas (-ai) ar veiksmai atrodė ypač nepatrauklūs? ir t.t.

Nuo: „patiko/nepatiko“, iki: „kaip tai mane palietė“



Skatinant atsiskleidimą, refleksiją ir lengvinant grupinę diskusiją, kartais pasiūloma tema:

„Filmo akimirka, kuri man įsiminė labiausiai“ ir pan.

A collage of movie posters is shown, tilted at various angles. The posters include 'Bobbi Jene' with a woman's face, 'Geriketin' with a car, and 'Kafarnaumas' with a woman's face. The text 'LRT | EPIKA' is overlaid in the center in white, with a vertical green bar between 'LRT' and 'EPIKA'.

LRT | EPIKA

Filmas „Filomena“ (Rež. Stephen Frears, JAV, 2013)

Visai jaunutė Filomena buvo išsiųsta į vienuolyną, kur susilaukė sūnaus. Vaikas buvo iš jos buvo atimtas ir atiduotas nepažįstamiems žmonėms. Nuo tada Filomena daugiau niekada nematė savo vaiko, tačiau net ir šiandien, būdama jau žilagalvė, vis dar atkakliai jo ieško.



Filmas: „Arti“ (Close), (rež. Lukas Dhontas, 2022 Kanų festivalio Grand Prix)

Trylikamečius Leo ir Remi sieja ypatingas ryšys. Jie mėgaujasi nerūpestingomis vasaros dienomis ir vienas kito draugija. Berniukams pradėjus lankyti mokyklą, jų draugystei iškyla pavojus.



Filmas: „Liza, namo!“ (rež.: O. Buraja, 2012)

Liza gyvena vidiniame savo pasaulyje, kuriame gali pasislėpti nuo savo aplinkos suaugusiųjų, kurie ne tik nesugeba, bet atrodo, net ir nelabai nori suprasti Lizos poreikių, juos atliepti ar pasirūpinti Lizos saugumu. Filmą pasakoja apie atotrūkį tarp suaugusiųjų ir vaikų pasaulių, atskleidžia, kaip vaikai ieško būdų išgyventi grubioje ir nesaugioje kasdienybėje.



Filmas: „Gegučių vaikai” (rež.: I. Kurklietytė, 2013)

Atokiame vienkiemyje globėjų šeimoje prie Šilutės gyvena dvylika paliktų vaikų. Mamą jiems atstoja Ona, pati užaugusi našlaite. Ona veža savo globotinius į pasimatymus pas tikrąsias mamas, kad vaikai žinotų ir pažintų savo šaknis.



Filmas: „Mamytė“, 2014 (rež. Xavier Dolanapie, Prancūzija)

Vieniša motina Diana priversta pasiimti savo sūnų Styvą iš internato, po to, kai šis jame sužaloja kitą paauglį. Styvas kenčia nuo dėmesio trūkumo ir hiperaktyvumo sutrikimo (ADHD). Diana susiranda naują darbą, tačiau susitvarkyti gyvenimą nėra taip paprasta...



Filmas: „Paskutinė daina“ (The Last Song, JAV, 2010)

Sunkiai išgyvenusį skyrybas šeimoje, Veronika ir po trijų metų vis dar jaučia pyktį bei susvetimėjimą. Ryšį su dukra praradęs tėvas įvairiais būdais bando atkurti judviejų bendravimą. Suradęs vienintelį juos siejantį dalyką – muziką – tėvas pamažu Veronikai atskleidžia, kokia įvairi gali būti žmogaus meilė. Tuo tarpu Veronika, saloje išgyvenanti pirmąją meilę, pamažu suvokia, kad tikri tarpusavio santykiai gali ir įskaudinti, ir išgydyti...



Filmas: „Choristai“ (Belgija, rež. Christophe Barratier, 2004)

Sunkiai auklėjimų berniukų mokykloje taikomas „geležinio kumščio“ metodas. Mokytojas Klemanas suburia berniukų chorą. Jis ne tik atskleidžia vaikų muzikinius gabumus, bet ir visai kitaip bendrauja su jais. Naujojo mokytojo atvykimas pakeičia berniukų, kolegų bei jo paties gyvenimus.



Filmas: „Visi nepastebėti vaikai“ (All the Invisible Children, 2005)

Filme vaikai išgyvena skurdą, mirtinas ligas, tėvų ar globėjų netektį, vienišumą, pilietinio karo siaubus, artimiausių žmonių abejingumą, totalinę visuomenės diskriminaciją ir t.t. Tačiau šie vaikai yra drąsūs, žingeidūs ryžtingi ir išradingi, todėl nė sekunde nepasiduoda, ieško meilės ir stengiasi pasirinkti teisingą kelią į šviesesnį rytojį.



Klientų patirtys

- Vieną kartą, kai su girta mama ėjome į parduotuvę dar alaus nusipirkt, aš taip buvau pavargusi, kad palindau po prekių lentyna ir užmigau. Mama manęs nepasigedo, išėjo, o rado pardavėja... Man buvo penki...
- Kai mama negrižo namo tris dienas, o namuose nebebuvo ko valgyti, aš prieš minus 25 laipsnių šalčio basa bėgau pas kaimynus...
- Tėvai gėrė kelias dienas, po to mušėsi. Tėvas sumušė mamą ir sakė, jei dar kartą išeis pas kitus vyrus, jis jai paduos virvę ir tegul pasikaria...
- Aš nuo kokių 14 metų pradėjau bėgti iš namų. O ką ten veikt? Niekam aš nebuvo įdomi. Tėvai gėrė, o močiutė pasiimdavo tik mano sesę, manęs ji nemylėjo. Dabar tėvai nebegeria, o aš...
- Jeigu būčiau augus kitokioj šeimoj, dabar nebūčiau krizių centre, visas mano gyvenimas tikriausiai būtų kitoks...

Kartais - mūsu visai nedaug...



O kartais - visai nemažai...



Kol šeimīnīkē žiūri filma, Pika...



III. Improvizacinis aspektas

„Čia ir dabar“

- ♦ Kartais grupinio užsiėmimo turiniu tampa tai, ką į grupę atsineša klientai.
- ♦ Tada grupės laikas yra skiriamas aktualių įvykių krizių centre ar už centro ribų aptarimui, tarpusavio santykių susiderinimui, konfliktinių situacijų išsiaiškinimui, emocijų „išventiliavimui“ ir pan.




Apibendrinant

Galima teigti, kad šiandien grupėje turime:

1. Aiškias **taisykles**, kurios yra atviros pasiūlymams ir korekcijai
2. Grupinio užsiėmimo **struktūrą**
3. **Tradicijas**: klientai paeiliui į grupę atsineša pačių keptų gardumynų, kuriais visi vaišinasi prie kavos/arbato puodelio diskusijų/aptarimų metu
4. **Iššūkius** – nuolatinę klientų kaitą, kurią sunku prognozuoti
5. Grupė krizių centre **nėra baigtinis procesas**, turintis aiškią pradžią ir aiškią pabaigą. Grupė krizių centre yra **nuolatinis procesas**, reikalaujantis kūrybiškumo, lankstumo ir improvizacijos





**Ačiū, kad
klausėtės**