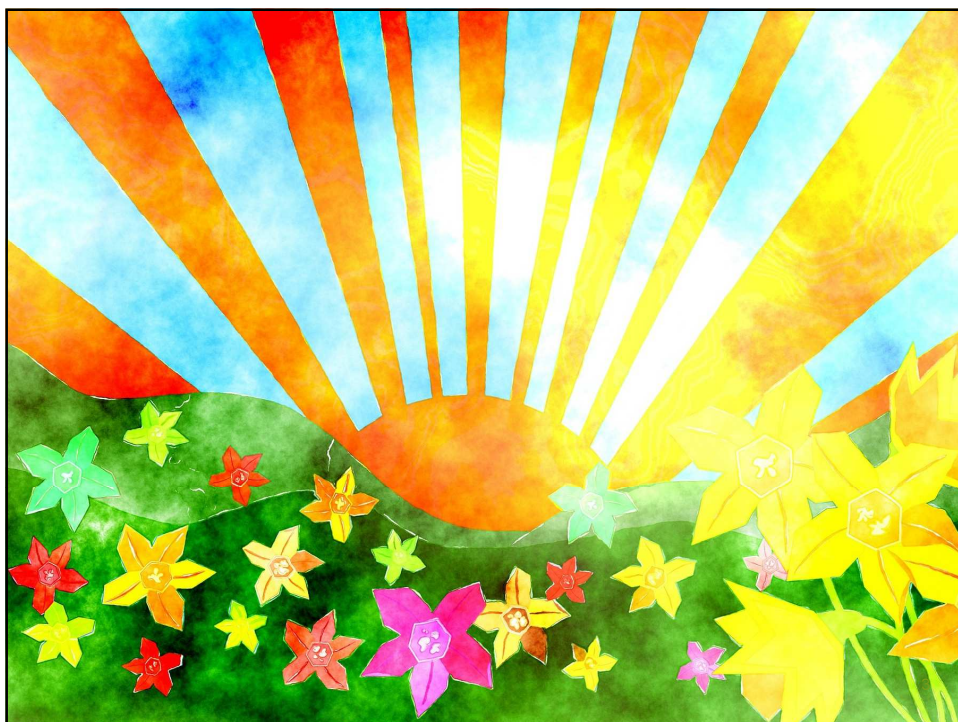




1



2



3

**«Treatnet Family»**

**Элементы семейной терапии по лечению расстройств, связанных со злоупотреблением психоактивными веществами подростками**

				
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>Введение в основы семейной терапии и «Treatnet Family»</b>	<b>Основные стратегии семейной терапии</b>	<b>Этапы и приемы семейной терапии</b>	<b>Возможные вопросы и темы</b>	<b>Микро-обучение и оценка</b>

4

## Итак, с чем мы уже познакомились?



Основные стратегии семейной терапии:

- ▶ Варианты рефрейминга
- ▶ Виды реляционного рефрейминга
- ▶ «Принятие перспективы» или видение ситуации с точки зрения других людей
- ▶ Реляционные вопросы
- ▶ Принятие сопротивления

5

5

## Перейдем к обсуждению!



**Ваши мысли и реакции по поводу того, что мы изучали вчера**

- ▶ Какие навыки наиболее важны для вас?
- ▶ Какие навыки вам нравятся, а какие нет? Почему?
- ▶ Какие навыки или идеи нужно больше практиковать участникам группы, чтобы обучиться им?

6

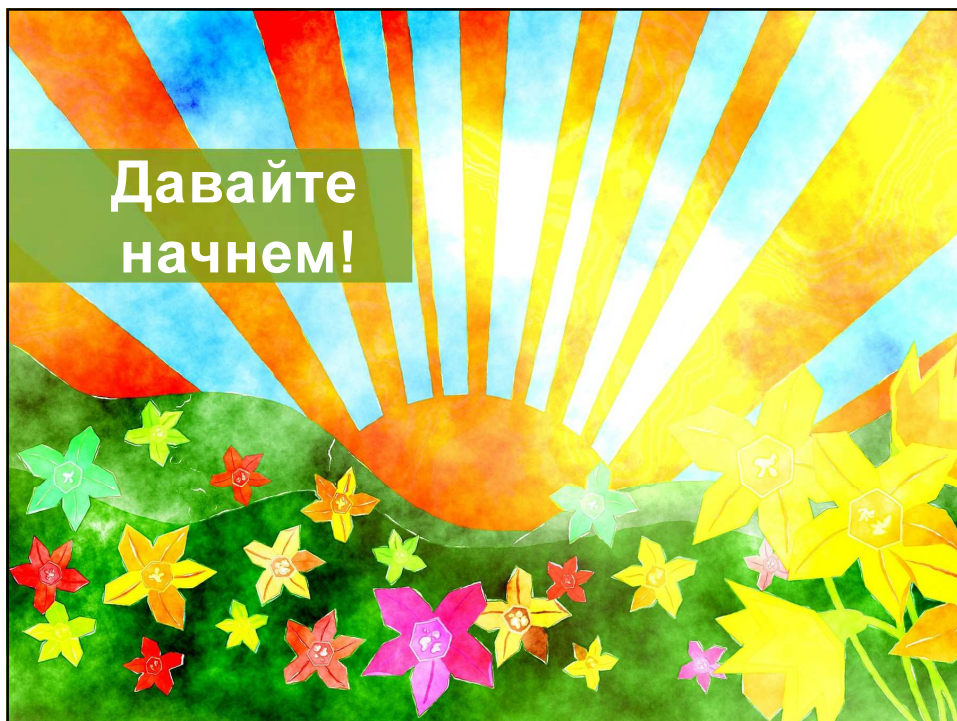
6

Корзина для вопросов



7

Давайте  
начнем!



8



9

### Задачи обучения

**По окончании этого семинара вы получите возможность:**

Объяснять и применять этапы и приемы семейной терапии:

**Этап 1:** Установление взаимодействия

**Этап 2:** Оценка семьи

**Этап 3:** Создание мотивации к переменам

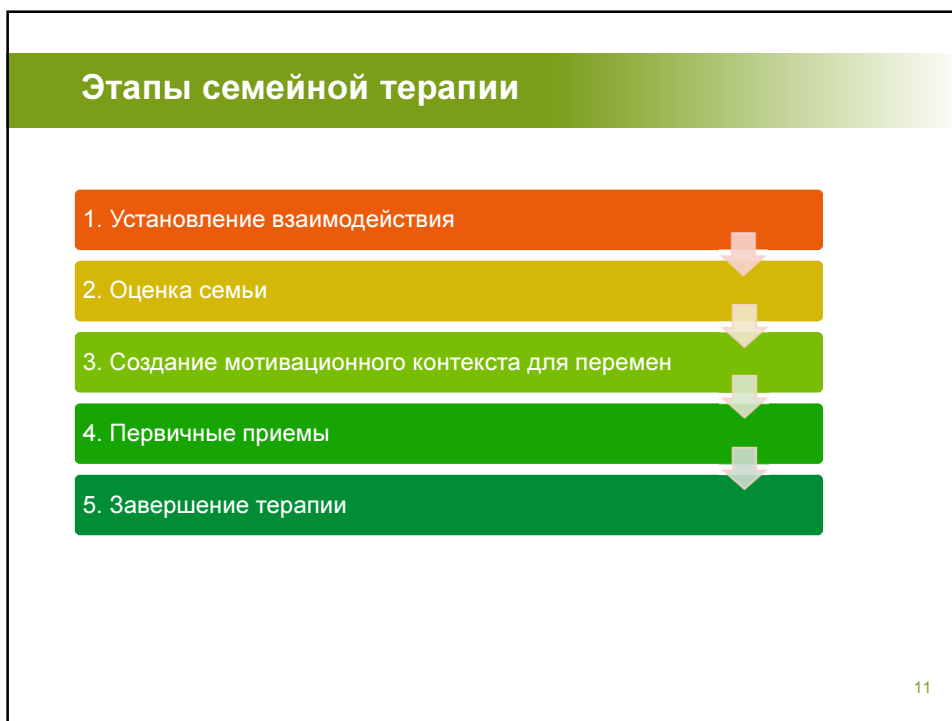
**Этап 4:** Первичные приемы семейной терапии

**Этап 5:** Завершение терапии

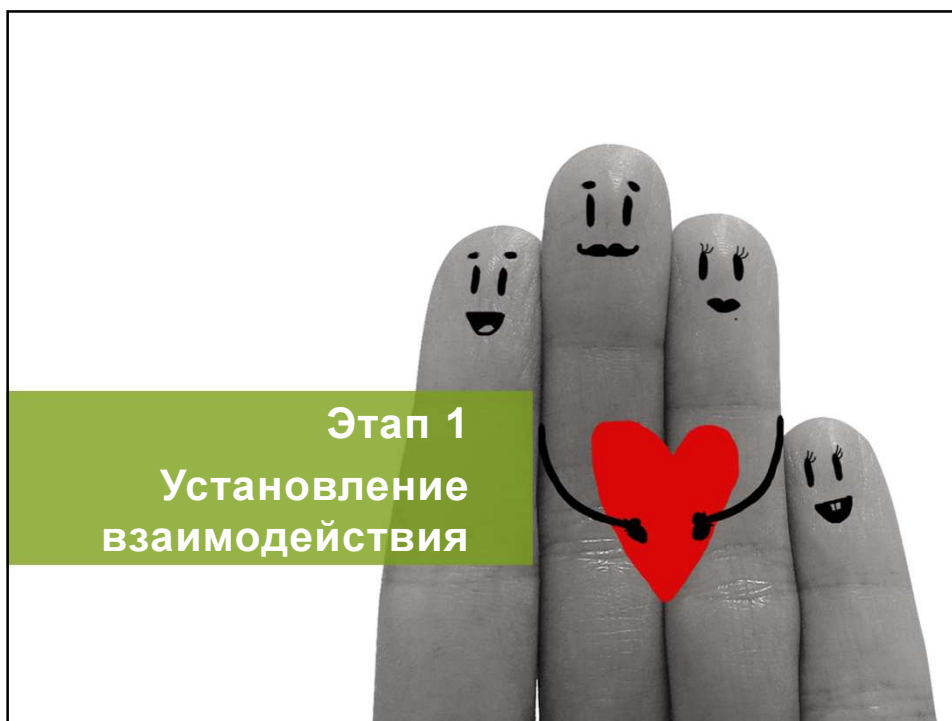


10

10



11



12

## Этап 1: Установление взаимодействия

1. Построение рабочего альянса
2. Объединение
3. Признание значимости
4. Возрождение надежды



13

13

## Перейдем к наблюдению!



### Установление взаимодействия

*Ситуация: Терапевт обсуждает с матерью и отцом, как установить ограничения для их 15-летнего ребенка.*

#### ► Понаблюдайте как терапевт

- выстраивает альянс (семья разделяет ту же цель, чувствует доверие),
- сопереживает (устанавливает связь),
- обосновывает (поддерживает),
- дает надежду на то, что все может завершиться успешно

14

14

## Перейдем к практике!



- ▶ «Создайте» семью, состоящую из родителя, отчима/мачехи и подростка + терапевт
- ▶ Терапевт вовлекает семью путем обсуждения проблем семьи, сильных сторон и т.д.
- ▶ Один участник сообщает большой группе о результатах примененных навыков установления взаимодействия

15

15



## Этап 2 Оценка семьи

16



## Перейдем к практике!



### Этап 2: Оценка семьи

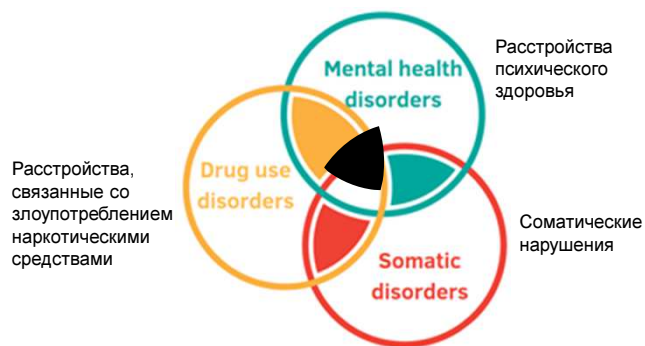
- ▶ Как члены семьи видят проблему?
- ▶ Оценка структуры и процесса:
  - Границы
  - Темы
  - Структура/иерархия
  - Правила
  - Роли
  - Модели взаимодействия
  - Подкрепляющие стимулы
  - Риски и сильные стороны семьи

17

17

## Этап 2: Оценка семьи

- ▶ Определите сопутствующую патологию
- ▶ Рассмотрите возможность направления на дополнительные обследования в вашей сети

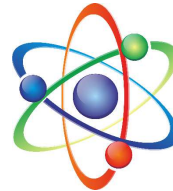


18

18

## Социальный атом

- ▶ Что такое социальный атом?
- ▶ Для чего он используется?



19

19

## Перейдем к практике!



### Социальный атом

- ▶ Рассмотрите пример
- ▶ Нарисуйте собственный социальный атом
- ▶ Обсудите с партнером:
  - что вы заметили,
  - как социальный атом может быть полезен при терапии с подростками, имеющими проблемы со злоупотреблением психоактивными веществами

20

20

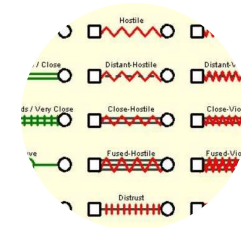
## Генограмма

### ► Что такое генограмма?

- ✓ Генограмма – это письменная символическая схема семейной системы, мало чем отличающаяся от родословной

### ► Для чего она используется?

- Потенциально полезный способ узнать больше о семейной системе подростка
- Может помочь определить и обсудить темы в семьях
- Может помочь вовлечь немногословных подростков, которые мало что могут сказать без помощи такого средства оценки



21

21

## Перейдем к практике!



### Генограмма

- Рассмотрите пример
- Нарисуйте генограмму
- Обсудите с партнером:
  - темы, которые вы заметили,
  - чем генограмма может быть полезна при терапии подростков, имеющих проблемы со злоупотреблением психоактивными веществами

22

22

## Вопросы по реляционной оценке

### Примеры вопросов по реляционной оценке для оценки семьи:

- ▶ «Как обычно решаются конфликты?»
- ▶ «Что получается?»
- ▶ «Что не получается?»
- ▶ «Когда \_\_\_\_ делает \_\_\_\_, что делает \_\_\_\_?»
- ▶ «Что привело к недавним проблемам?»
- ▶ «Какие каждый из вас преследует цели в терапии?»

23

23

## Оценка насущных потребностей



Задайте вопросы о:

- ▶ Школе
- ▶ Суде
- ▶ Здоровье
- ▶ Жизненной ситуации
- ▶ Работе
- ▶ Финансовой ситуации
- ▶ Социальной поддержке

24

24

## Реляционный фрейм

Используйте информацию об оценке для создания **реляционного фрейма**: понимания поведения человека под влиянием других людей и влияющего на других людей

- ▶ Проявите сочувствие клиенту в каждом пережитом событии
- ▶ Поощряйте «принятие перспективы»
- ▶ Перейдите от внутрличностного к межличностному и системному пониманию проблемы
- ▶ Проводите переосмысление/переобозначение событий и взаимодействий системно
- ▶ Используйте реляционные вопросы и интерпретации

25

25

## Перейдем к наблюдению!



### Реляционный фрейм

Понаблюдайте за ролевой игрой и обдумайте следующее:

- ▶ Какие вопросы по оценке вы бы задали?
- ▶ Можете ли вы попробовать составить один или несколько реляционных фреймов? Какими они могут быть?
- ▶ Как бы вы ввели эти реляционные фреймы?

26

26

## Когда затрагивать тему употребления алкоголя или наркотиков в беседе с семьей

Когда бы вы затронули этот вопрос? Как бы вы его задали?

- ▶ «Мы много говорили о проблемах вашего сына в школе. Интересно, связаны ли эти проблемы с какими-либо другими проблемами, такими как употребление алкоголя или других веществ?»
- ▶ «Я заметил, что тема употребления психоактивных веществ не обсуждалась. Мы избегаем этой темы? Скажите, вам трудно об этом говорить?»

27

27

Этап 3  
Создание  
мотивационного  
контекста для перемен

28

## Создание мотивационного контекста для перемен

**Помните, что у вас больше шансов создать контекст для перемен, если вы:**

- ▶ Принимаете сопротивление
- ▶ Видите позитивные намерения каждого человека
- ▶ Создаете безопасную обстановку
- ▶ Вводите реляционный фрейм
- ▶ Ведете себя уважительно, компетентно и активно
- ▶ Рассматриваете важные для семьи вопросы
- ▶ Возрождаете надежду и сами надеетесь!

29

29

## Сила надежды

**Не стоит недооценивать силу надежды:**

- ▶ «Мы будем работать над этим вместе. Эта терапия помогла многим семьям в подобной борьбе».
- ▶ «Если вы устали от того, как сейчас обстоят дела, поймите, они не должны оставаться такими. Я не собираюсь отказываться от вас и не хочу, чтобы вы отказывались от себя. Это будет происходить не так быстро, но в правильном направлении».
- ▶ Что еще можно сказать, чтобы возродить надежду?



30


30



31

**Этап 4: Приемы семейной терапии**

1. Приемы для разрушения негативных циклов поведения
2. Постановка
3. Решение проблемы
4. Навыки общения «слушающий-говорящий»



32

32



## Этап 4: Приемы семейной терапии (продолжение)

5. Другие полезные навыки
  - «Серфинг побуждений»
  - Сделать что-то иначе
  - Навыки отказа от наркотиков/алкоголя
  - Заключение ситуационного договора
6. Идеи подкрепляющих стимулов из терапии «Программа социального подкрепления для подростков» (ACRA)
7. Задания вне терапии для изменения поведения и реляционных циклов

33

33

## Этап 4: Приемы семейной терапии

### Прерывание негативных циклов поведения



This Photo by Unknown Author is licensed under [CC BY-SA](#)

34

34

## Прерывание негативных циклов поведения

Терапевт должен помочь членам семьи:

- ▶ Увидеть позитивные намерения, стоящие за их гневными словами
- ▶ Найти более уязвимые чувства, скрываемые за «гневом» – обида, страх, беспокойность, одиночество, отверженность и т.д.
- ▶ Планировать и выполнять совместную полезную деятельность
- ▶ Дать оценку родителю/ребенку/родному брату (сестре), сделавшим что-то хорошее
- ▶ Можете ли вы придумать больше способов прервать негативный цикл?

35

35

## Перейдем к наблюдению и практике!



### Прерывание негативных циклов поведения

- ▶ Какую стратегию использует терапевт?
- ▶ Можете еще придумать способы прерывания негативных циклов?

36

36

## Этап 4: Приемы семейной терапии

### Постановка

Под постановкой понимаются приемы, инициированные терапевтом, которые меняют взаимоотношения в семье.



37

37

## Видео-примеры

### Джейк и его мама определяют проблему



38

38

## Этап 4: Приемы семейной терапии



### Решение проблемы

- ▶ Определить проблему
- ▶ Составить список решений
- ▶ Выстроить приоритетность решений
- ▶ Выбрать одно из решений
- ▶ Попробовать выполнить его
- ▶ При необходимости пересмотреть решение

39

39

## Этап 4: Приемы семейной терапии



### Навыки общения «говорящий-слушающий»

#### Этапы:

1. Попросите члена семьи рассказать ясно и без злости к другому члену семьи о том, что он хочет, чтобы тот понял
2. Попросите другого члена семьи повторить суть сказанного
3. Подтвердите понимание

40

40

## Перейдем к наблюдению!



### Навыки общения «говорящий-слушающий»

- ▶ Как терапевт добивается, чтобы голоса всех членов семьи были услышаны?
- ▶ Каким образом терапевт улучшает понимание точек зрения друг друга?
- ▶ Что еще вы наблюдали?

41

41

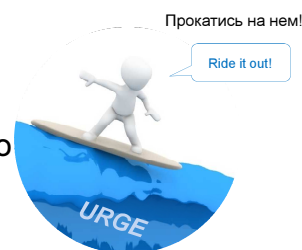
## Овладеем полезными навыками: «серфинг побуждений»

### Побуждения поднимаются и спадают как волны

Если вы можете кататься на волне в течение 20 минут, есть вероятность, что побуждение исчезнет само по себе.

Стратегии:

- ▶ Задержитесь и отвлекитесь на 20 минут
- ▶ Дышите глубоко
- ▶ Боритесь с пагубной мыслью
- ▶ Выпейте стакан воды
- ▶ Позовите того, кто может помочь



Побуждение

42

42

## Спросите юношу/девушку о побуждении/желании



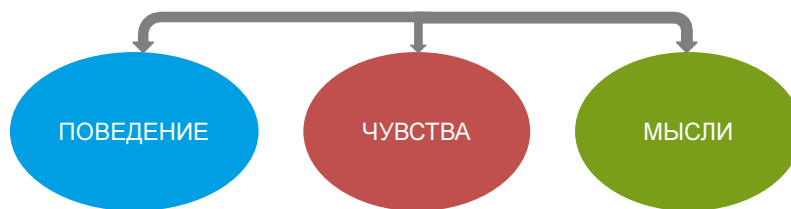
- ▶ Ты иногда чувствуешь, что хочешь снова принять наркотики?
- ▶ Что ты делаешь в таком случае?
- ▶ Что сработало?
- ▶ На что похоже желание по-твоему?
- ▶ Насколько тебя это беспокоит?
- ▶ Как долго длятся желания?

43

43

## Попросите подростка вести дневник желаний

- ▶ Ведите учет каждого желания/побуждения в течение недели
- ▶ Подведите итог каждого желания в следующих рамках:



- ▶ Затем составьте план действий для рассмотрения каждого из них: устраните указания, сделайте глубокий вдох, отвлекитесь, расслабьтесь, бросьте вызов путем позитивного разговора с самим собой и т.д. Выполняя это, вы и юноша/девушка разрабатываете конкретный план для того, чтобы справиться со следующим приступом желания/побуждения.

44

44

## Обучение навыкам отказа от алкоголя/наркотиков

У многих людей с расстройствами, связанными со злоупотреблением психоактивными веществами, возникают рецидивы вследствие социального давления

- ▶ Можно научиться навыкам отказа
- ▶ Как?

45

45

## Перейдем к практике!



Навыки отказа от  
алкоголя/наркотиков



46

46

## Решение проблем: заключение ситуационного договора

### Переговоры как форма разрешения конфликта

#### Потенциальные проблемы:

- ▶ Договор полезен, когда необходим срочный инструмент решения при неудовлетворяющем общении, когда проблемы специфичны и связаны с поведением.
- ▶ Все стороны получают то, что хотят. Ребенок помогает посуду, а родители разрешат ребенку лечь спать попозже.

47

47

## Решение проблем: заключение ситуационного договора

### Переговоры как форма разрешения конфликта

#### Рекомендации по договору:

- ▶ Зависит от поведения
- ▶ Должна быть возможность отследить поведение
- ▶ Обоснованный запрос (80% посещаемости для ребенка, обычно прогуливающего школу)
- ▶ Договор может быть изменен (родители-диктаторы и жесткие авторитарные родители – плохие кандидаты)

48

48



## Держать курс на решение проблем: заключение ситуационного договора

### Образец договора

*Настоящий договор заключен между <Имя ребенка> и его/ее родителями. <Имя ребенка> обязуется приходить домой на ужин вовремя не реже четырех дней в неделю.*

*Каждый день, когда <имя ребенка> приходит домой на ужин вовремя, он/она получает один час видеоигр или просмотра телевизора (или другое вознаграждение, привлекательное и подходящее для ребенка и(или) семьи). Если эти условия (приходить вовремя четыре дня в неделю) будут выполнены, родители пойдут с ребенком в кино или сводят ребенка и его/ее друзей <или другое вознаграждение>. Настоящий договор подлежит пересмотру через месяц.*

*Подпись: <Имя ребенка> Подпись: <Имя родителя>*

49

49

## Стимулирование изменения поведения

- ▶ Достижение целей с помощью дополнительных внешних подкрепляющих стимулов
- ▶ Обучение навыкам общения и решения проблем
- ▶ Приобщение к социально-культурным и развлекательным мероприятиям
- ▶ Использование Шкалы счастья для определения других жизненных целей



50

50

## Шкала счастья ACRA

### Шкала счастья

Имя: \_\_\_\_\_ ID подростка: \_\_\_\_\_ Дата: \_\_\_\_\_

Данная шкала предназначена для оценки вашего *текущего* уровня счастья в жизни, по каждому из 16 параметров. Вам необходимо обвести одно из чисел (от 1 до 10) напротив каждого обозначения. Числа в левой части 10-балльной шкалы указывают на различные уровни несчастья, числа в правой части показывают на уровни счастья. При выставлении оценки в той или иной категории, задайте себе следующий вопрос: «*Насколько я счастлив в жизни по этому критерию в настоящее время?*» Другими словами, используйте 10-балльную шкалу для описания вашего состояния в текущее время. Постарайтесь исключить вчерашние ощущения и сконцентрируйтесь только на сегодняшних ощущениях, в каждой из перечисленных областей. Также постарайтесь сделать так, чтобы результаты в одной области *не* влияли на результаты в другой области.

	Полностью несчастлив(а)					Полностью счастлив(а)				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Употребление/неупотребление марихуаны	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2. Употребление/неупотребление алкоголя	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3. Употребление/неупотребление других наркотиков	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4. Отношения с парнем или девушкой	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5. Отношения с друзьями	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6. Отношения с родителями или опекунами	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7. Школа	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
8. Социальная активность	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
9. Отдых и развлечения	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

51

51

## План терапии / цели консультирования

- ▶ Используйте ШС ACRA для выбора категории цели
- ▶ Установите цели/стратегии с использованием рекомендаций «SMART»
- ▶ В целом, установите краткосрочные цели, которые планируется завершить (связать с подкрепляющими стимулами)
- ▶ Разработайте пошаговую еженедельную стратегию для достижения каждой цели (домашняя работа)
- ▶ Домашнее задание: проверить ход выполнения целей

52

52

## Компоненты позитивного общения ACRA: чтобы сделать запрос...

- ▶ Будьте краткими
- ▶ Будьте позитивными
- ▶ Будьте конкретными и понятными

Содержание запроса

- ▶ Назовите ваше чувство: «Я чувствую \_\_\_\_\_»
- ▶ Предложите высказывание о понимании
- ▶ Примите частичную ответственность
- ▶ Предложите помощь

Повысьте  
вероятность  
ответа «Да»

53

53

## Консультирование по вопросам социальной активности в рамках ACRA

- ▶ Обсудите важность здорового социально-активного образа жизни
- ▶ Определите области интересов

С деньгами /  
с другими  
интересами

С деньгами /  
без других  
интересов

Без денег /  
с другими  
интересами

Без денег /  
без других  
интересов

54

54

## Перейдем к практике!



### Шкала счастья

- ▶ Заполните Шкалу счастья от имени другого человека или от своего имени
- ▶ Обсудите с коллегой результаты и различные способы использования этой шкалы в своей работе

55

55

## Подкрепляющие социальные стимулы и семейное обучение

Родителей можно обучить мотивированию детей обращаться за лечением, научив их как:

- ▶ Использовать навыки реагирования на случай непредвиденных обстоятельств и другие стратегии для стимулирования поведения ребенка, свободного от употребления психоактивных веществ и наркотиков
- ▶ Эффективно общаться и использовать навыки решения проблем
- ▶ Планировать мероприятия, которые будут конкурировать с употреблением наркотиков среди молодежи
- ▶ Родители также учатся снижать уровень стресса и заботиться о себе
- ▶ Терапевт начинает лечение подростка, когда он будет готов

56

56

## Задания, выполняемые вне сеансов терапии: «Домашняя работа»

**Цель: помочь семьям применить навыки терапии в своей повседневной жизни**

Примеры возможных видов внеклассной работы:

- Семья собирается вместе на ужин. Также может быть задана тема разговора.
- Отец должен спросить свою дочь о том, как она провела свой день, после того, как она вернется из школы
- Можно запланировать мероприятия для семьи (например, кино, рыбалка, покупки)
- Подросток находит интересное занятие в школе
- После школы подросток оставляет записку с указанием места нахождения, номера телефона и времени возвращения

57

57

## Задания, выполняемые вне сеансов терапии

**Как повысить вероятность того, что семья будет фактически выполнять эту работу?**

- ▶ В идеале семья должна быть частью решения задачи
- ▶ Задание должно приносить облегчение или удовольствие всем участникам
- ▶ Все должны согласиться, что это может быть достигнуто и будет иметь взаимные выгоды
- ▶ Пусть члены семьи объяснят задачу
- ▶ Будьте проще
- ▶ Следите за заданием и скажите семье, что спросите об этом на следующем занятии

58

58

## Перейдем к обсуждению!



### Задания, выполняемые вне сеансов терапии

- ▶ Что произойдет, если семья не полностью выполнит и не завершит задание?
- ▶ Как вы можете предотвратить это?

59

59

## Если вы решили встречаться с членами семьи по отдельности

### Делайте это с уважением ко всем

- ▶ Объясните вашу причину
- ▶ Дайте им понять, что вы не встаете на сторону одного против другого
- ▶ Спросите разрешения у всех членов семьи
- ▶ Если член семьи чувствует себя неуютно на индивидуальных встречах, то необходимо считаться с его/ее желаниями



Уважение

60

60

## Попробуйте что-то другое



«Если это не работает, то не делайте этого снова, попробуйте что-то другое!»

*Берг и Миллер*

Стратегическая терапия является формой интерактивной терапии, потому что она не фокусируется на коренных причинах проблем клиента, а вместо этого пытается **повысить компетенцию и развить навыки решения проблем**, которые помогут клиенту в его взаимодействиях.

61

61



Этап 5  
Завершение  
терапии

62

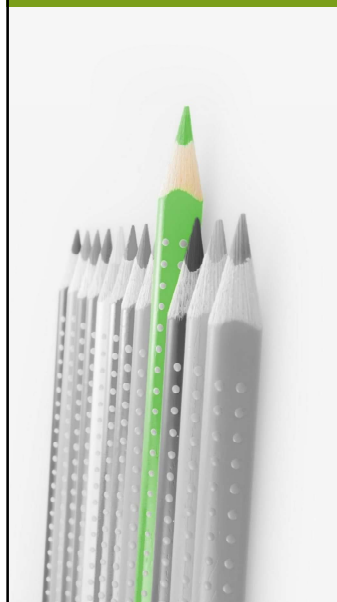
## Этап 5: Завершение терапии

- ▶ По мере приближения этапа завершения терапии спросите об изменениях, которые они заметили, и на что им все еще нужно обратить внимание
- ▶ Что понравилось, а что не понравилось? Что было самым полезным?
- ▶ Как они узнают, когда им снова понадобится помощь?
- ▶ Убедитесь, что семья подключена к текущей социальной поддержке по мере необходимости
- ▶ Другие вопросы?

63

63

## Что нужно запомнить



- ▶ **Пять этапов СТ:**
  - Установление взаимодействия
  - Оценка семьи
  - Создание мотивации к переменам
  - Первичные приемы СТ
  - Завершение терапии
- ▶ **Возможные приемы СТ:**
  - Прерывание негативных циклов поведения
  - Постановки
  - Решение проблем
  - Навыки общения «говорящий-слушающий»
  - Задания вне сеансов терапии
  - Шкала счастья

64

64



## Вопросы на размышление по окончании семинара



- ▶ Что было самым значимым для вас сегодня?
- ▶ Что полезного вы вынесете для себя?
- ▶ Что вам понравилось больше всего?
- ▶ Как вы будете использовать эту информацию?
- ▶ Как вы думаете, какой навык (навыки) вы начнете практиковать в своей работе?

65

65

Благодарим за  
уделённое время!  
Конец семинара 3



66