

Центр социально-психологической и информационной поддержки
«Семья и психическое здоровье»
Региональная благотворительная общественная организация
ФГБУ «НАУЧНЫЙ ЦЕНТР ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ» РАМН

Т.А. Солохина, С.В. Трушкина

**Тренинг
навыков решения проблем
для семей пациентов, страдающих
психическими расстройствами**

Методические рекомендации



УДК 616.89
ББК 88.4 + 56.14
С60

Утверждено директором НЦПЗ РАМН, акад. РАМН, проф. *А.С. Тигановым*
Издано при поддержке фармацевтической компании ЭЛИ ЛИЛЛИ ВОСТОК SA

Авторы:

доктор медицинских наук *Т.А. Солохина*,
кандидат психологических наук *С.В. Трушкина*

Рецензент:

С.Н. Ениколопов – канд. психол. наук, доцент

Солохина Т.А., Трушкина С.В.

С60 **Тренинг навыков решения проблем для семей пациентов, страдающих психическими расстройствами: Методические рекомендации.** – М.: МАКС Пресс, 2012. – 24 с.
ISBN 978-5-317-04167-0

В методических рекомендациях представлен пошаговый метод решения проблем в семьях психически больных, описаны наиболее распространенные трудности, возникающие при освоении участниками этого метода.

Методические рекомендации предназначены для специалистов, занимающихся вопросами психосоциальной реабилитации и психосоциального лечения, а также для пациентов, страдающих психическими расстройствами, и членов их семей.

УДК 616.89
ББК 88.4 + 56.14

Подготовка оригинал-макета:
Издательство «МАКС Пресс»
Компьютерная верстка: *Е.П. Крынина*

Подписано в печать 30.07.2012 г.
Формат 60х90 1/16. Усл.печ.л. 1,5. Тираж 1000 экз. Заказ 288.

Издательство ООО «МАКС Пресс».
Лицензия ИД N 00510 от 01.12.99 г.

119992, ГСП-2, Москва, Ленинские горы, МГУ им. М.В. Ломоносова,
2-й учебный корпус, 527 к.
Тел. 939-3890, 939-3891. Тел./Факс 939-3891.

ISBN 978-5-317-04167-0

© Солохина Т.А., Трушкина С.В., 2012
© РБОО «Семья и психическое здоровье», 2012

Введение

Сегодня уже мало у кого вызывает сомнение тот факт, что на характер течения психического заболевания наряду с биологическими факторами оказывают влияние и факторы средовые, а именно микросоциальные, семейные. Непонимание членами семьи психологических особенностей больного, невозможность для них в достаточной мере влиять на его поведение, понижение материального и социального статуса семьи вследствие психического заболевания ее члена и другие подобные обстоятельства приводят к эмоциональному напряжению и частым семейным конфликтам. Число проблемных и психотравмирующих ситуаций в жизни больного возрастает, достигая критического уровня. Это дестабилизирует и без того неустойчивое состояние его психической сферы, приводит к рецидивам болезни.

Многие авторы указывают на значительный эффект, который дает психотерапевтическая работа с членами семьи пациента (Э.Г. Эйдемиллер, В.В. Юстицкис, 2001; Т.А. Солохина, В.В. Иванов, 2001; Т.А. Солохина и соавт., 2010; С.М. Anderson, D.J. Reiss, G.E. Hogarty, 1986; I. R. H. Falloon et al., 1993 и др.). Показано, что в ходе этой работы удовлетворяется острая потребность родственников больного в достоверной информации об этиологии, симптоматике, лечении болезни и перспективах реабилитации после нее. Члены семьи обучаются приемам эффективной коммуникации, навыкам выражения позитивных и негативных чувств, технике решения возникающих проблем. Чрезвычайно эффективным показал себя подход, направленный на оказание психологической поддержки семье. Таким образом, психотерапевтическая работа с семьей дает ей знания и навыки, повышает ее эмоциональную устойчивость, формирует отношения партнерства семьи с врачом и дает ей ощущение своего влияния на процесс лечения. Результат выражается в заметном повышении эффективности терапевтического процесса.

Существование данного терапевтического ресурса накладывает на врача обязанность уметь работать с семьей пациента. Для

многих это является совершенно новой задачей, к необходимости решать которую они не подготовлены ни учебным заведением, ни своим предшествующим профессиональным опытом. Умение давать членам семьи знания и обучать их навыкам, необходимым для преодоления жизненных трудностей, связанных с болезнью близкого человека, предполагает владение определенными дидактическими приемами.

В настоящем пособии предлагается описание тренинга для обучения членов семьи больному навыкам решения их семейных проблем. Тренинг предполагает освоение ими умений анализировать и оценивать возникающие трудности, сосредотачиваться на решении одной конкретной проблемы, планомерно и настойчиво идти к достижению результата. Эти умения родственники больного смогут противопоставить ощущению своего бессилия в клубке трудных и запутанных жизненных проблем, а осознанное и спланированное действие позволит постепенно выработать привычку ограничивать бурное эмоциональное реагирование, взаимные обвинения или самообвинения в сложных обстоятельствах.

Данная технология обучения может быть использована врачом, медицинским психологом или психотерапевтом при работе с семьями психически больных пациентов. Ее можно включать в состав комплексной социально-психологической помощи (Т.А. Солохина и соавт., 2010) или применять в качестве самостоятельной формы работы. Усвоение семьей данного метода, как правило, приводит к уменьшению стрессовой нагрузки на нее и к снижению риска возникновения рецидива у больного. Освоение метода способствует также развитию у обучаемых собственных стратегий устранения стресс-факторов в будущем.

Методические рекомендации содержат три части. Первая – написана для тех, кто только недавно начал осваивать технику проведения тренингов; вторая часть посвящена описанию собственно метода пошагового решения семейных проблем, третья – представляет собой советы ведущему для преодоления некоторых часто встречающихся трудностей. Мы исходим из того факта, что в настоящее время лечебные учреждения редко располагают кадрами,

достаточно подготовленными в области тренинговой работы. Поэтому нам представляется целесообразным рекомендовать медицинским работникам начать осваивать метод, опираясь на данное руководство вкупе с другими источниками. Дополнительная литература по теории и практике проведения тренингов, по развитию у себя навыков активного слушания и профессионального общения приведена в конце данного руководства.

Часть 1

В помощь начинающему ведущему тренинга

Что такое поведенческий тренинг?

Относительно новое для нас понятие «тренинг» на самом деле не является чем-то действительно новым. Тренинг – это тренировка. Другими словами – это научение в действии, в отличие от научения через усвоение словесной информации или через наблюдение за другими людьми. В жизни существует достаточно много вещей, которым невозможно обучиться, лишь наблюдая или зная в теории, как это делается. Для получения качественных результатов бывает необходимой тренировка, то есть неоднократное повторение определенных действий.

В психотерапии целью поведенческого тренинга является обучение приспособительным умениям, например, в области взаимоотношений с людьми, управления своими эмоциями или достижения практических целей. Этот подход опирается на предположение, что значительная часть человеческого поведения является выученной. Поэтому от вредных навыков поведения, реагирования и даже мышления можно отучиться, а полезные навыки – выучить.

Постановка задач в поведенческом тренинге предельно конкретна. Например, они могут звучать так: «обучить человека здороваться с сотрудниками, приходя на работу» или, например, «научить пациента отвечать отказом на предложения выпивки». В качестве средства достижения избранных целей используются репетиции нужного поведения, как в ходе сюжетно-ролевого проигрывания на занятиях, так и в реальных ситуациях при выполнении домашних заданий. Пока не достигнута одна цель, переходить к другой не следует.

Тренинг пошагового решения семейных проблем относится к группе когнитивно-поведенческих методик. Это значит, что наряду

с практическими действиями по решению проблем в ходе тренинга отрабатываются некоторые когнитивные и коммуникативные навыки, такие например, как анализировать происходящее, вести продуктивную дискуссию, делать выбор, принимать совместные решения, подходить к проблеме рационально, отделять свою эмоциональную оценку ситуации от самой ситуации и от возможностей влиять на нее и др. Эти умения тренируются в ходе дискуссий, обсуждений, высказываний, поиска ответов на волнующие вопросы, попыток договориться. Ведущему при этом отводится ключевая роль «дирижера», которому необходимо учитывать мнения и эмоции участников. Ему очень важно не потерять цель, ради которой ведется дискуссия. Цель и тот результат, который необходимо получить в итоге, особо подчеркиваются при выполнении каждого шага предлагаемого тренинга.

Как организовать занятия?

Вам потребуется отдельная достаточно просторная комната или зал. Разместить участников лучше всего, расставив их на стулья, поставленные в круг, или усадив вокруг общего стола. Размещение участников лицом друг к другу способствует налаживанию диалога, и, кроме того, ведущему будет удобно держать в поле зрения всех участников. И напротив, возведение преград между участниками, т.е., усаживание их в несколько рядов (как в школе), за отдельные столы, на разные диваны или слишком далеко от ведущего, воспринимается ими как препятствие общению и взаимодействию, а часто и вызывает желание избежать наряженной работы, спрятаться и «отсидеться». Кроме того, при размещении участников следует помнить, что в ходе занятия может потребоваться свободное место для проигрывания ситуаций.

Ведущий занимает ничем не отличающееся, равное с остальными место. Если он будет специально подчеркивать исключительность своего положения, то это может негативно повлиять на инициативность участников, поскольку они будут ожидать всех действий от ведущего тренинга.

Очень удобно, особенно на первых занятиях, чтобы у каждого из участников к одежде была прикреплена карточка с именем (бейдж). Имена на них лучше предложить написать самим участникам на первом занятии, причем в той форме, какая им самим больше нравится («Ольга», «Ольга Анатольевна»). Обращаться к участнику во время занятий следует именно так, как указано на его табличке. И помните, если Вы решили использовать карточки с именами, то они должны быть у всех, включая и Вас.

Следует сразу определиться с продолжительностью занятий и перерывов, если они будут. Вы можете принять решение об этом сами или после обсуждения с участниками, но в любом случае оно должно быть четко объявлено для всех. Лучше строго придерживаться установленных временных рамок. Подавая участникам пример дисциплинированности и ответственности, Вы приобретаете моральное право ожидать и даже требовать от них того же при выполнении Ваших заданий.

Число участников для начинающего ведущего не должно превышать 7–8 человек. При наличии опыта можно увеличить группу до 12–15 человек. Группы с большим количеством участников не приняты в практике психологических тренингов.

С чего начать?

Успешность тренинга во многом зависит от оценки семьи и ее проблем, проведенной ведущим на предварительном этапе. Ему лучше оказаться заранее подготовленным к тому, что он может услышать во время занятий.

Информация о содержании семейных проблем, попытках семьи решать их и достигать результата может быть получена Вами из предварительных бесед с членами семьи, других групповых занятий с семьей или результатов домашней работы.

Оцените для себя примерный уровень владения семьей каждым из перечисленных в описании навыков. Для большей четкости представлений об умениях членов семьи Вы можете использовать трехбалльную шкалу оценки, например: «не умеет», «умеет, но сла-

бо», «умеет хорошо». Возможно, Вам будет удобнее пользоваться пяти- или десятибалльной шкалой оценок, разработанных самостоятельно. Главное, чтобы Вы имели возможность представлять себе начальный уровень семьи и впоследствии констатировать достигнутые в ходе тренинга успехи.

Заведите дневник и заносите в него свои оценки. Это не отнимет много времени, но поможет Вам лучше структурировать свои цели и отчетливее видеть достижения и промахи.

Оценка необходима также для того, чтобы выделить у участников наименее и наиболее развитые умения из числа упомянутых. Наименее сформированные умения, вероятнее всего, будут создавать Вам наибольшие трудности в работе. Однако, проведя оценку, Вы будете уже готовы к этому. Наиболее развитые навыки участников Вы сможете использовать в качестве опоры при работе с ними. Кроме того, Вы всегда будете знать, за что можно похвалить своих учеников. Похвала – мощное средство воздействия на партнера по общению и достижения цели.

Вкратце суммируйте для участников сделанную Вами оценку их навыков, подчеркивая их сильные стороны и указывая слабые. Приведите конкретные примеры умелого решения ими проблем, которое Вам удалось наблюдать в ходе работы с членами семьи.

Опишите членам семьи пошаговый метод решения проблем и попросите их слегка попрактиковаться в применении этого подхода, используя его для обсуждения одной из своих проблем. Попросите их для начала выбрать несложную практическую проблему. Не следует сразу браться за трудноразрешимую задачу, вызывающую у участников бурю эмоций. Сообщите членам семьи своё мнение об успешности выполнения этого пробного задания, подчеркнув их сильные стороны и предложив свое объяснение причин возникновения трудностей.

Вы также можете продемонстрировать членам семьи применение данного подхода на ряде примеров, смоделировав успешное пошаговое решение предложенной Вами проблемы. Например, такой: «В последнее время один из членов вашей семьи перестал следить и ухаживать за собой. Произошедшие с ним достаточно выра-

женные изменения заметили другие члены семьи. Кажется, что Ваш родственник не замечает, что его поведение вызывает беспокойство членов семьи». Или можете предложить для решения такую задачу: «Ваш родственник, страдающий шизофренией, периодически перестает принимать лекарства. Это вызывает беспокойство у некоторых членов семьи. Но вы не можете прийти к единому мнению по поводу того, что делать».

Задайте членам семьи подобное задание на дом. Цель домашней работы – попрактиковаться в применении этого подхода в повседневной жизни при решении проблем по мере их возникновения.

Умения ведущего

Описание тренинга, конечно, не может дать всех необходимых знаний и навыков по его ведению. В приведенном списке литературы мы указали пособия, в которых Вы найдете много полезных сведений о различных техниках и приемах тренинговой и консультативной работы. Особое внимание рекомендуем обратить на технику «активного слушания», как на достаточно простое, но весьма эффективное средство общения с нашими клиентами, пациентами, да и с собственными членами семьи.

Часть 2

Пошаговый метод решения семейных проблем

Общая характеристика метода

Метод относится к группе когнитивно-поведенческих методик. В его основу положена методика «6-шаговый метод решения проблем», предложенная в 1993 году авторским коллективом из Великобритании (I.R. H.Falloon, M.Rapporta, G.Fadden, V. Graham-Hole «Managing Stress in Families: Cognitive and Behavioural Strategies for Enhancing Coping Skills»)

Тренинг пошагового решения семейных проблем имеет своей целью развитие у участников ряда навыков: анализа проблемных ситуаций, переформулирования проблем в терминах умений, выработки и оценки вариантов возможных решений, планирования и реализации шагов по решению проблем, анализа успехов и неудач при достижении цели. Кроме того, в случае работы в группе метод направлен на развитие навыков ведения продуктивной дискуссии, достижения консенсуса, решения межличностных конфликтов.

Метод может быть использован как в индивидуальной, так и в групповой психокоррекционной работе. Группа может включать в себя членов одной семьи, включая пациента или без него, членов нескольких семей или отдельных представителей разных семей с пациентами или без них. В каждом из этих случаев ход тренинга будет иметь свои особенности, которые необходимо заранее продумать.

Количество участников тренинга – от 2-х до 15-ти человек, оптимально – от 7-ми до 10-ти человек. Количество ведущих – один или двое. Рекомендуемый график занятий: одно занятие по 1–1,5 часа в неделю. Число необходимых занятий с каждой группой может сильно варьировать, составляя обычно от 3-х до 10-ти занятий. Между пятым и шестым шагами предполагается сделать перерыв от нескольких дней до нескольких недель или даже месяцев, в

зависимости от выработанного группой плана реализации задач. Целесообразно постепенно сводить на нет контакт с группой, встречаясь с ней все реже и реже.

Материально-техническое обеспечение – кабинет или помещение для групповых занятий, флипчарт (грифельная доска), разноцветные фломастеры (мелки), бэйджи для всех участников.

Тренинг состоит из двух этапов – предварительного и основного.

Предварительный этап

На этом этапе ведущему необходимо решить следующие задачи:

1. составить представление о семье, членам которой рекомендовано прохождение тренинга;

2. сформировать у членов семьи мотивацию на участие в тренинге пошагового решения семейных проблем.

Для того, чтобы составить представление о семье, членам которой рекомендовано прохождение тренинга, рекомендуем провести беседу или ряд бесед со всей семьей или с ее членами по отдельности. Говорить следует в форме свободного диалога о трудностях, включающих как тяготы повседневного быта, так и проблемы общения и взаимопонимания в семье. Наблюдайте за членами семьи во время других индивидуальных и групповых занятий, бытового общения. Фиксируйте свои наблюдения и выводы в виде оценок.

В ходе всей дальнейшей работы ведущему понадобятся знания о том, насколько данная семья способна:

- определять конкретные проблемы;
- предлагать альтернативные варианты решения проблемы;
- оценивать плюсы и минусы каждого из вариантов решения;
- приходить к согласию по поводу того, какое из решений может быть наиболее эффективным;
- приходить к согласию о конкретных шагах, необходимых для воплощения выбранного решения;

- совместно реализовывать эти шаги и анализировать полученный результат.

Для того, чтобы побудить (мотивировать) членов семьи к участию в тренинге, можно использовать один из следующих приемов или их комбинацию:

- объяснить членам семьи, для чего необходимо владеть структурированным подходом к решению проблем, и познакомить их с пошаговым методом решения проблем, вкратце описав каждый из шагов;

- после обсуждения проблем семьи попросить ее членов, чтобы они сами оценили имеющиеся у них навыки решения проблем;

- кратко изложить сделанную Вами оценку их навыков, подчеркивая их сильные стороны и указывая на слабые;

- привести конкретные примеры умелого решения проблем, которое Вам удалось пронаблюдать в ходе предварительной работы с членами семьи;

- привести пример того, как другая семья успешно использовала этот подход в решении повседневной семейной проблемы.

Завершение предварительного этапа: группа набрана, участники готовы учиться решать свои семейные проблемы предложенным способом, оценен начальный уровень их умений, ведущий имеет представление о том, о каких именно проблемах пойдет речь на тренинге.

Основной этап: описание технологии работы

Шаг 1. Определение проблемы

Цель: выделить и сформулировать ту проблему, которая будет решаться в ходе дальнейших занятий.

Как правило, участники жалуются сразу на ряд взаимосвязанных проблем, с которыми они не могут самостоятельно справиться. Поэтому задача ведущего – установить с участниками эмоционально поддерживающие отношения и стимулировать их к наиболее

полному рассказу о своих трудностях и их причинах, так, как они это видят. Постепенно нужно довести до осознания участниками мысли о невозможности одновременно справляться с таким количеством трудностей и о необходимости прицельно заняться чем-то одним.

Направьте беседу в сторону фокусирования группы на одной определенной проблеме. Теперь задача тренера – добиться выбора всеми участниками только одной проблемы для ее последующего решения. Следите за тем, чтобы выбранная проблема не оказалась слишком сложной для данной семьи (или семей). Кратко запишите на доске заявленные ранее участниками семейные трудности – имея перед глазами список, легче сделать выбор. Многие участники лучше понимают суть проблем, если они представлены наглядно.

Сформулируйте выбранную проблему так, чтобы она была конкретной и чтобы все участники были согласны с этой формулировкой. Пытаясь конкретизировать проблему, используйте приемы «активного слушания» и переформулирования проблемы в терминах умений.

Не спешите, постарайтесь достичь согласия всех участников по поводу формулировки проблемы. По ходу обсуждения записывайте свои и предлагаемые участниками варианты формулировок на доске. Чем уже и конкретнее сформулирована проблема, тем больше вероятность, что будут найдены эффективные решения и составлен доступный план их воплощения.

Завершение шага – формулировка проблемы принята всеми и записана на доске.

Шаг 2. Поиск возможных вариантов решения

Цель: найти максимальное количество возможных решений проблемы.

Практическая задача ведущего на этом этапе – побудить каждого участника высказать свои предложения. Для этого может быть использован прием «мозгового штурма». Каждое предложение признается и вносится ведущим в список на доске. При этом все идеи по поводу решения проблемы, будь то хорошие или не очень, не комментируются ведущим. Попытки обсуждения группой их дос-

тоинств, недостатков или возможностей воплощения на этом этапе пресекаются.

Завершение шага – список всех возможных решений представлен на доске.

Шаг 3. Оценка каждого из предложенных вариантов

Цель: оценить каждое из предложенных на предыдущем шаге решений с точки зрения его достоинств и недостатков и показать участникам, что идеальных решений не бывает.

Каждый предложенный вариант решения проблемы кратко оценивается в плане его достоинств и недостатков. Перечисляются его основные положительные стороны, а затем – основные отрицательные стороны. У каждого решения есть как свои плюсы, так и свои минусы. Избегайте долгих обсуждений или споров на данном этапе.

Завершение шага – обсуждены плюсы и минусы всех решений.

Шаг 4. Выбор «достаточно хорошего» решения

Цель: привести участников к согласию по поводу пути решения проблемы.

Как правило, решению проблемы препятствует неосознанное убеждение людей в том, что можно найти такой путь, который способен удовлетворить все запросы. Донесите до участников мысль, что решение, найденное в ходе предыдущих шагов, не является идеальным – это просто такое решение, которое легче всего можно воплотить в жизнь с учётом имеющихся ресурсов. При этом оно, несомненно, поможет продвинуться на пути к улучшению ситуации.

Хорошие навыки общения помогут провести ведущему обсуждение в том случае, когда необходимо добиться согласия.

Завершение шага – решение принято всеми участниками.

Шаг 5. Планирование реализации решения

Цель: составление плана действий.

Путем обсуждения и дискуссий составьте подробный поэтапный план, в котором будут перечислены конкретные действия каждого участника. План необходим для того, чтобы можно было от-

слеживать каждый шаг при реализации решения. Поэтому четко определите: кто и что делает, когда, где, как и с кем.

Рассмотрите с участниками основные трудности, которые могут возникнуть в ходе реализации решения, наметьте варианты их преодоления.

Назначьте точное время для следующей встречи с целью обсуждения достигнутых участниками результатов в ходе выполнения плана.

Завершение шага – составленный план имеется в записанном виде у каждого участника; каждый участник представляет себе свою роль в выполнении плана.

Шаг 6. Анализ выполнения плана

Цель: оценить успешность выполнения плана.

Проведите в предусмотренное планом время встречу с целью проанализировать успешность воплощения плана.

Если проблема успешно разрешена, ведущему следует отметить и озвучить для участников те моменты, которые помогли членам семьи в достижении этого успеха. Целесообразно несколько раз проговорить эти моменты вслух, чтобы члены семьи взяли это себе на заметку на будущее.

Если проблема была разрешена не до конца, определите те действия, которые принесли пользу, и пересмотрите те, которые не были успешными, с тем, чтобы можно было конструктивным образом найти альтернативные решения. Все усилия, предпринятые членами семьи, независимо от того, насколько они были значительными или успешными, должны поощряться похвалой.

Попросите всех членов семьи высказать своё мнение о том, почему план не был реализован, и определить то, что помешало его воплощению. Проверьте, что все члены семьи понимают, что им необходимо делать для воплощения плана. Если нужно, внесите в план коррективы.

Напоминайте членам семьи, что процесс решения проблемы не прекращается написанием плана или после совершения первых шагов по его выполнению. Процесс решения проблемы должен

продолжаться до тех пор, пока проблема не будет разрешена, и цели – достигнуты.

Назначьте новое время для рассмотрения полученного результата.

Завершение шага – план выполнен, проблема разрешена или приблизилась к разрешению; участники приобрели навыки по решению проблем.

Решив одну из своих проблем, семья может вернуться к первому шагу тренинга и продолжать тренировать полученные навыки при решении других проблем. В этом случае следует постепенно сокращать объем помощи семье, ориентируя ее на собственные силы и приобретенные в ходе тренинга умения.

Помните, что основная Ваша цель будет достигнута тогда, когда семья сможет улаживать свои дела самостоятельно, не прибегая к помощи тренера. Расставаясь с участниками, подчеркните, что работать и практиковаться нужно не только для того, чтобы приобрести жизненные умения, но и для того, чтобы поддерживать их.

Часть 3

Распространенные трудности на разных этапах тренинга

Трудности на предварительном этапе

Возможно, что члены семьи откажутся признавать наличие в их семье проблем. Они могут говорить, что у них нет проблем, в то время, как ведущий видит, что это не так. Чтобы избежать этого, можно не употреблять слово «проблемы», а говорить о трудностях, потребностях, целях или ценностях семьи, если это более приемлемо для участников. Заинтересованный и дружелюбный разговор о потребностях семьи может подвести к разговору о конкретных проблемах или целях для дальнейшей работы.

В других случаях члены семьи могут признавать существование у них проблем, но при этом отказываться от использования предлагаемого метода. Не спешите расставаться с этой семьей. Попросите назвать причины отказа или попытайтесь сами определить, почему члены семьи могут возражать против освоения метода. Обсудите это с семьей.

Частой причиной отказа от участия в тренинге оказывается чувство безнадежности в связи с хроническим характером проблем в семьях. Кроме этого, родственники больного могут скептически относиться к модели возникновения заболевания, которую им представили на психообразовательных занятиях.

Помимо сказанного выше, само освоение методики решения проблем может рассматриваться членами семьи как дополнительная ненужная нагрузка и стресс. Им может не хватать навыков общения для ведения спокойного, понятного и позитивного обсуждения проблем и их решений.

Во всех описанных случаях может быть полезным повторно рассмотреть предполагаемую пользу от применения метода, а также предложить дополнительно психотерапевтическую, психокоррекционную или психообразовательную помощь.

Трудности на этапе формулирования проблемы

Иногда члены семьи, несмотря на усилия ведущего, не могут перейти от обсуждения всех своих многочисленных проблем к выбору одной. Не следует слишком торопить их. Лучше дать дополнительное время для обсуждения. Члены семьи больного обычно бывают сильно эмоционально вовлечены в свои проблемы и не следуют создавать у них впечатления, что ведущий недооценивает сложности их положения. Лучше позволить участникам активно обсуждать их ситуацию, заинтересованно слушать, стараться не перебивать, помочь высказаться тем, кому это трудно. Ведущему при этом следует использовать необходимые навыки общения, например, «активное слушание» и внимательно следить за тем, чтобы обсуждение не переросло в перепалку между участниками.

Ситуация, когда члены семьи в ходе обсуждения проблемы начинают расстраиваться, злиться и могут перейти к взаимной критике и спорам, является довольно распространенной. В этом случае общение становится непродуктивным. Ведущий должен вмешаться для того, чтобы остановить нарастание негативных эмоций и напомнить о плюсах спокойного, понятного и позитивного общения между членами семьи. Например, можно сказать: «Я бы хотела попросить вас прерваться на какое-то время. Это сложная и давно беспокоящая вас проблема, и я заметила, что вы расстроились и стали критиковать друг друга. Я думаю, вам будет полезно прерваться и постараться успокоиться».

При необходимости Вы можете использовать прием «таймаут» (пауза в обсуждении, перерыв, наложение запрета на участие в обсуждении для одного из участников на несколько минут). Сообщайте участникам об их негативных чувствах и вызванном ими неправильном поведении, напоминайте о преимуществах спокойного ведения обсуждения.

Другая часто возникающая трудность – члены семьи хотят сразу же обсуждать сложные, наболевшие проблемы. Это вполне объяснимо – именно эти проблемы наиболее эмоционально заряжены, ведь они давно и сильно беспокоят участников тренинга.

Возможно, что родственники будут стремиться поставить очень отдаленные во времени или не соответствующие текущей ситуации цели. Например, родители видят цель в том, чтобы обеспечить сыну поступление в институт, в то время как подросток не умеет самостоятельно делать покупки в магазине. В подобных случаях признайте важность проблемы и похвалите семью за ее выбор. Затем попросите членов семьи подобрать менее сложную проблему, объяснив, почему это необходимо. Например, так: «Вы привели очень хороший пример проблемы, которая вас беспокоит. Однако, вы только начинаете осваивать метод пошагового решения проблем, и поэтому лучше начать с менее сложной проблемы. Когда у вас появится больше опыта в использовании метода, вы сможете решать более сложные проблемы». При необходимости ведущий должен привести более подходящие примеры проблем.

Бывает, что члены семьи формулируют проблему слишком широко и неконкретно. Например, так: «У отца плохой характер», «Мне постоянно не везет и у меня ничего не получается». Подчеркните, что более конкретное формулирование проблемы наверняка облегчит процесс её решения. Чем уже сформулирована проблема, тем больше вероятности, что будут найдены эффективные решения и составлен доступный план их воплощения. Вы можете применить навык активного слушания и задать вопросы для прояснения того, в чём заключается проблема. Например: «Вы сказали, что хотите быть более независимым. А что конкретно вы подразумеваете, говоря о независимости?» После обсуждения первоначальную проблему можно будет разбить на более мелкие, конкретные и решаемые проблемы для того, чтобы обсуждать и решать их по порядку. Например, проблему большей независимости можно разбить на такие составляющие, как составление бюджета с минимальной помощью, приготовление обеда, взятие на себя нескольких обязанностей по дому или завязывание дружбы с двумя новыми людьми. В этом случае проблема «я хочу быть более независимым», сформулированная в терминах умений, будет звучать примерно так: «мне недостает умений самостоятельно управлять своим бюджетом, завязывать новые знакомства, а также привычки брать на себя некоторые домашние дела».

Если члены семьи никак не могут прийти к единому мнению по поводу определения проблемы, необходимо совместно поработать и переформулировать проблему по-другому. Обсуждение не должно прекращаться только лишь потому, что члены семьи не согласны друг с другом. Не бойтесь потратить время на то, чтобы помочь семье прийти к согласованному мнению. Вы можете помочь в этом, задавая уточняющие вопросы. Например: «Петр, Вы дали понять, что не согласны с тем, что проблема – это когда Ольга перестает принимать лекарства. Давайте разберёмся, что происходит, когда она перестает принимать лекарства? Имеет ли этот факт какие-либо плохие последствия для нее самой или других членов семьи? Вызывает ли это другие проблемы?»

Источник разногласий часто возникает тогда, когда центром внимания всех становится поведение только одного из членов семьи. В этом случае можно попытаться добиться того, чтобы все согласились с тем, что их общей проблемой является та обеспокоенность, которую вызывает неправильное поведение одного из членов семьи. Такое переформулирование проблемы в качестве трудности, единой для всей семьи, может помочь предотвратить ситуацию, когда один из членов семьи становится «козлом отпущения». Тогда решение проблемы может включать в себя обсуждение того, почему такое поведение вызывает обеспокоенность членов семьи.

Некоторые члены семьи могут выдвигать свои личные проблемы в качестве семейных и предлагать их для решения всей семьей. Начиная работу с семьей по обучению структурированному методу решения проблем, лучше всего обращаться к тем проблемам, которые затрагивают всех членов семьи. Это обеспечит заинтересованность всей семьи в решении проблемы и сократит риск поиска ее членами «козла отпущения». Проблемы, имеющие отношение к отдельному члену семьи, можно будет обсудить на занятиях в дальнейшем.

Трудности на этапе реализации плана

Нередко членам семьи не удается успешно решить проблему, несмотря на их желание и прилагаемые усилия. Возможно, члены

семьи слишком широко сформулировали ее. Может быть, им необходимо рассмотреть другие варианты решения или провести мозговой штурм и выдвинуть новые идеи о возможных вариантах решения. Возможно, им надо скорректировать свой план воплощения выбранного варианта решения, поскольку выбранное решение может быть подходящим, но способ его реализации, выбранный семьей, может потребовать введения улучшений.

Напомните членам семьи, что у серьезной проблемы не может быть простых решений и, что решение проблем – это процесс, требующий непрерывной работы. То, что проблему обсудили раз или два, еще не означает, что она решена. К сложной проблеме необходимо постоянно возвращаться, пробуя разные варианты решения до тех пор, пока она не будет решена.

Еще одна трудность – когда члены семьи не выполняют согласованный ранее план. Напомните членам семьи, что процесс решения проблемы не прекращается написанием плана. Попросите всех членов семьи высказать свое мнение о том, почему план не был реализован, и конкретно определить то, что мешало его воплощению. Проверьте, понимают ли все члены семьи, что им необходимо делать для воплощения плана. Помогите семье предусмотреть возможные трудности и найти способы их преодоления. Например: «Кто будет напоминать Володе о том, что он должен сходить в прачечную и забрать там свое выстиранное белье?»

В заключение предлагаем будущим ведущим тренинга упражнение по решению проблемы, которое поможет им в освоении этой методики.

В последнее время Ваш коллега перестал следить и ухаживать за собой. Произошедшие с ним изменения достаточно выражены, и другие члены коллектива также заметили это и высказали свои комментарии по этому поводу. Похоже, что Ваш коллега, не замечает, что его поведение вызывает беспокойство остальных членов коллектива.

Смоделируйте, пожалуйста, все шесть шагов решения описанной выше проблемы.

Список литературы

1. Алешина Ю. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование. М.: «Независимая фирма «Класс», 2000. Гл. 3. Технология ведения беседы. С. 52–76.
2. Кочюнас Р. Основы психологического консультирования. М.: «Академический проект», 2000. Раздел 4.3. Процедуры и техники консультирования. С. 103–127.
3. Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования. Санкт-Петербург, 2000. Гл. 15. Консультирование по жизненным умениям. С. 413–455.
4. Солохина Т.А., Иванов В.В. Опыт работы социально-психологической школы для родственников психически больных // Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. 2001. Т. 101, №3. С. 51–53.
5. Организация социально-психологической помощи родственникам психически больных: методические рекомендации / Солохина Т.А., Ястребов В.С., Цапенко А.И., Шевченко Л.С., Букреева Н.Д. М., 2010.
6. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В.В. Психология и психотерапия семьи. Санкт-Петербург: «Питер», 2001.
7. Anderson, C.M., Reiss, D.J., Hogarty, G.E. Schizophrenia and Family, New York: The Guilford Press, 1986.
8. Falloon, I. R. H., Rapporta, M., Fadden, G. and Graham-Hole, V. Managing Stress in Families: Cognitive and Behavioural Strategies for Enhancing Coping Skills. London: Routledge, 1993.