**СИТУАЦИЯ № 1**

У Даши пушистые светлые волосы и внимательный взгляд, ямочки на щеках и родимое пятно на левом плече. Даша любит розовый цвет и футболки Hello Kitty. А о чём она мечтает, чего хочет и кого боится, психолог не знает, и не уверена, что сможет узнать - Даша с ней не разговаривает.

И не только с ней. Даша не разговаривает в школе с учителями и одноклассниками, во дворе с соседями, в поликлинике с врачом и медсестрой. Даша разговаривает только дома и только со своей семьёй - с мамой, папой и бабушкой.

Мама не видит проблемы в Дашином молчании. Мама не хочет вести Дашу к врачу. У девочки хорошее здоровье и нормальное развитие. Но школа обеспокоена - уже второй класс, а от Даши до сих пор никто не слышал ни слова, школа теребит маму, мама приводит Дашу к психологу "чтобы в школе отстали".

Даша разговаривала до школы. Она ходила в садик два года перед школой, там была маленькая группа и хорошие воспитатели, и Даша со всеми общалась. Не было проблем и во дворе, и в других местах. Замолчала девочка летом перед школой, и в школе уже не разговаривала. На вопрос, случилось ли что-то в это время в семье или с самой Дашей, мама пожимает плечами: "Ничего не случилось, всё как всегда".

* Субъектный локус - ребенок, девочка Даша.
* Объектный локус - молчание Даши вне семейного круга.
* Запрос - выявление причины молчания Даши.
* Скрытое содержание жалобы - отчетность перед руководством школы.

выполните психологический анализ проблемы и сформулируйте терапевтическую задачу, укажите способы психологической помощи.

**Психологический анализ проблемы:** в девочки обнаружено боязнь новых людей – антропофобия (боязнь людей и коммуникация с ними). Причиной могло послужить, то что ее напугал кто-то из незнакомых людей или же близких, и теперь у нее выработалась своеобразная защита к незнакомым людям.

**Задача:** помочь девочке снова разговаривать и выяснить проблему данного состояния девочки

**Способы психологической помощи:**

В процессе групповой психотерапии прорабатываются различные жизненные ситуации. Во время таких встреч респондент учится открыто выражать свои мысли и совершенствует коммуникативные навыки, речь. В итоге психотерапевтического лечения пациент становится готовым к контактам в социуме и избавляется от деструктивной защитной модели – молчания.

Борьба с антропофобией начинается с детального анализа причин её возникновения. Для этого нужно заинтересовать пациента. В ходе терапии больной постепенно приучается контактировать с людьми, начинает с ними играть, разговаривать.

**СИТУАЦИЯ № 2**

Действие происходит в центре психологической помощи, где квалифицированные психологи проводят индивидуальную и групповую работу. Рамиль пришёл на консультацию и рассказал о себе следующее:

«Мне 22 года. У меня большие трудности с речью, страх общения с другими людьми, спазмы в гортани, нехватка воздуха. Проблемы начались с раннего возраста. Моя мама - вспыльчивая, властная, раздражительная, своим поведением стремится обратить на себя внимание окружающих, у неё наблюдаются частые аффектные срывы. Отец по характеру очень мягкий, безвольный. Старшая сестра часто подавляла меня, насмехалась над моей застенчивостью, с разрешения матери жестоко наказывала меня за малейшие провинности. У меня такое чувство, что я нежеланный ребенок, и от этого чувства еще больше замыкаюсь.

Впервые почувствовал спазмы в горле и нехватку воздуха, когда после очередного скандала мать заявила: "Ты проклятье на нашем роду". Сестра часто обрывала меня, когда я пытался возражать, такими словами, как: "Ты - дурак", "Что умного ты можешь сказать". В играх со сверстниками я стремился к лидерству или полу-лидерству, но, приходя домой, опять ощущал подавляющую власть сестры и замыкался в себе. Уже учась в школе, когда отвечал урок, почувствовал страх сказать что-то не так, появились спазмы, стал заикаться. С тех пор эти явления повторялись всякий раз, я пытался вступить в диалог или выступить на публике».

* Субъектный локус - сам клиент, Рамиль.
* Объектный локус - трудности с речью, страх общения с другими людьми, спазмы в гортани, нехватка воздуха.
* Запрос - помощь в преодолении комплексов и трудностей речи
* Скрытое содержание жалобы - помощь в избавлении от гнета детских воспоминаний

**Психологический анализ проблемы:** в ходе гнобления сестрой у Рамиля выработалось чувство неуверенности в себе и боязнь коммуникации в социуме. Другими словами комплекс неполноценности.

**Терапевтическая задача:** сформулировать способы решения комплекса неполноценности у Рамиля.

**Способы решения:**

* Определить свои как сильные, так и слабые стороны, что требует длительного самоанализа. Это поможет разобраться с критикой, которая мешает жить;
* принятие существования комплекса неполноценности и нужды с ним бороться;
* усердная работа над получением новых навыков, что позволит сменить профиль деятельности или возможность предстать среди окружающих в новом социальном облике;
* позитивное мышление есть, так же, одним из способов борьбы с комплексом неполноценности, оно состоит в умении видеть добро и благо в окружающем мире;
* перестать общаться с людьми, которые вас угнетают, в нашем случае – сестра;
* определить для себя образец для подражания;
* постоянная работа над собой и саморазвитие станут основной опорой в том, чтобы никогда не сомневаться в собственной достойности;
* обратить свои недостатки в достоинства.

**СИТУАЦИЯ № 3**

«Я боюсь пауков и разной мелкой живности, не то, чтобы это фобия, скорее неприязнь, отвращение. За собой начала замечать данное обстоятельство в возрасте 7-9 лет, при виде букашек-таракашек, меня охватывал страх, наступало некое оцепенение, а, в следствии, мощный выплеск эмоций в виде слез и криков. Сейчас мне 20, и ситуация не изменилась, мне все так же страшно при виде некоторых видов насекомых, разве что на публике я стараюсь сдерживать свои эмоциональные проявления. Не помню, с какого момента начался отсчет данного страха, но логического объяснения для себя я так и не нашла, не могу понять, с чем это связано, меня ни кусали насекомые, я понимаю, что съесть или нанести серьезные увечья они мне не смогут, и все же это живет со мной.

Помню в детстве, родственница пыталась устранить мою проблему путем «клин клином вышибает», предложила подержать маленького паучка, помнится эксперимент прошел удачно, но, все же, это не исчезло, думаю, данный подход следовало систематизировать и провести в несколько этапов, что было бы эффективнее.

Стоит отметить, что даже, если во сне я вижу паучков или других насекомых, мне становиться жутко и неприятно. Моя мама тоже боится пауков.

Я хочу избавиться от этого страха, потому что он доставляет мне дискомфорт. И в дальнейшем хочу избавить от страха маму».

* Субъектный локус - сам клиент.
* Объектный локус - боязнь насекомых и пауков
* Запрос - помощь в преодолении боязни насекомых и пауков
* Скрытое содержание жалобы - помощь в определении причины боязни насекомых и пауков

Психологический анализ проблемы: в данном случае респондент боится пауков (арахнофобия) и насекомых (инсектофобия).

 **Терапевтическая задача** – выработать отстранение от происходящих событий (от увиденных пауков и насекомых)

 **Способы психологической помощи при боязни пауков**

1. Упражнение: Отстраняемся от страха

**Шаг 1. Меняем масштаб событий.** Первый прием диссоциации связан с изменением масштаба события. Вначале представьте, как это насекомое будет выглядеть из соседней комнаты, и «превратится» в паука. Затем вообразите, как смотрится это создание, если вы смотрите на него через окно с улицы.

**Шаг 2. Меняем время событий.** Второй прием диссоциации основан на изменении временного срока. Как только вас начинает одолевать приступ тревоги при мысли о пауке, подумайте и постарайтесь прочувствовать, какие ощущения вы будете испытывать через сутки после панического приступа. Вы ведь на личном опыте знаете, что будет не так жутко?! А теперь представьте, какими ничтожными будут казаться ваши ощущения через месяц.

**Шаг 3. Меняем «субмодальность».** Третий прием основан на изменении характеристик восприятия человеком окружающего мира. Вы можете представить пугающую вас ситуацию в виде неподвижного черно-белого изображения. Зафиксируйте эту картинку и постепенно меняйте размеры и яркость окраски участвующих персонажей.

1. **Упражнение: Убиваем своего «паука»**

**Шаг 1.** Из обычного пластилина вылепливаем объект своей тревоги-паука. Постарайтесь вылепить фигурку тех размеров, насекомое того окраса, которое чаще всего появляется в вашем воображении.

**Шаг 2**. В течении пяти минут пристально изучайте свое «чудовище», припоминайте все негативные мысли, эмоции, ощущения, которые у вас возникают в момент атаки. Постарайтесь по максимуму ощутить свой страх.

**Шаг 3.** Когда вам удалось четко зафиксировать свой страх, перенесите свои ощущения на фигурку. Объект страха и ваши ощущения должны соединиться.

**Шаг 4**. Осознав, что вы боялись маленького насекомого, поступите, как охотник. Скажите: «Вот ты и попался» и смело расправьтесь с бесполезной добычей.

**Способы психологической помощи при боязни насекомых**

**Систематическая десентизация** заключается в том, что терапевты расслабляют пациентов с помощью тренингов релаксации.

**Метод наводнения** более кардинальный. Он заключается в том, что человека несколько раз подвергают воздействию на него объектом, которого он боится.

**В моделировании** с участием пациент наблюдает за доктором, который взаимодействует с пугающим объектом. Видя, что ничего страшного в этом нет, клиент присоединяется, и таким образом побеждает свой страх.

**СИТУАЦИЯ № 4**

Екатерина (25 лет) два года встречается с молодым человеком (он старше на пару лет). Около трех месяцев назад он предложил ей выйти замуж, она ответила, что ей необходимо подумать. Спустя эти месяцы она так ничего не решила. Они пробовали жить вместе, но часто конфликтовали из-за пустяков, а также быта и общего времяпрепровождения (свободное время он проводил с друзьями или за играми). Они решили, что некоторое время лучше жить, как прежде, отдельно друг от друга. Теперь необходимо принять решение: согласиться на предложение (она его любит) и попытаться заново строить совместный отношения или ничего не измениться и ей стоит отказать ему и разорвать отношения.

* Субъектный локус - сам клиент, Екатерина (25 лет).
* Объектный локус - неопределенность в важном решении.
* Запрос - помощь с принятием важного решения.
* Скрытое содержание жалобы - помощь в определении искренности дорогого человека.

**Психологический анализ проблемы** – боязнь замужества **Терапевтическая задача** – помочь девушке принять важное решение по поводу замужества

 **Способы психологической помощи**.

- откровенный разговор с будущим мужем

- общение с позитивными людьми, которые счастливы в браке

- составления списка желаний невесты, и достижения этих желаний будучи женой

- лечение внушением обосновано на трех фразах: хочу-могу-достойна

-повышение самооценки

- распределение обязанностей

**СИТУАЦИЯ № 5**

Настя,18 лет. «Я зачастую за собой замечаю неудачливость своего рода. Постоянно что-то да идет не так. Взять, к примеру, мои неудавшиеся отношения с близким для меня по сей день человеком. С самого начала все было идеально, впрочем, как и у всех. Ну, а спустя какое-то время, моя «доблестная» ревность и собственничество начали ставить свои рамки, ограничивающие его в чем-либо. В конечном итоге это надоело ему, и он решил, что будет лучше отдохнуть от отношений. То, что ему хоть месяц, хоть день без меня лучше, чем со мной - это удар хороший. Когда тебе говорят, что от тебя устали, что без тебя весело, когда ты выкрикиваешь о своих чувствах, а тебя игнорируют просто так, когда ты стараешься что-то предложить, а тебя прогоняют. Это мешает мне нормально проводить свои будни. Мысли не дают покоя. Самая настоящая депрессия, думаю. Аппетит утрачен, сон тоже по минимуму, учеба провалилась. Ссоры с родителями, бесспорно, тоже появились, поскольку моя мама всегда чересчур заботится о каждой мелочи, особенно, когда дела касаются моего настроения или проблем.

Я хочу, чтобы мой молодой человек уделял мне больше времени, хотел проводить время вместе так же часто, как хочу этого я».

* Субъектный локус - семейная ситуация клиента.
* Объектный локус - Ссоры с любимым человеком и родителями.
* Запрос - помощь с налаживанием контакта с любимыми людьми.
* Скрытое содержание жалобы - помощь в определении своих чувств к дорогому человеку.

**Психологический анализ проблемы** – депрессивное состояние девушки **Терапевтическую задача**- найти решение по устранению депрессивного состояния девушки

**Способы психологической помощи.**

1.Измените стиль жизни

2.Создайте привычку

3.Изменения в образе жизни

- физическую нагрузку

- прическу

- питание

-режим сна

4.Стремитесь к цели

5. Ответственность

6. Расслабление

7.Изменение сознания

8.Бороться с автоматическими негативными мыслями

9.Обратитесь к друзьям и членам семьи

10.Найдите поддержку в других людях или психологу

**СИТУАЦИЯ № 6**

За помощью к психологу обратилась молодая женщина Лена, и рассказала о своей проблеме следующее:

«Мне 27 лет, я замужем, моему мужу Сергею 29 лет, он работает в компьютерной фирме. Мы женаты уже 5 лет. У меня есть высшее образование по специальности иностранных языков. Я работаю переводчиком в одной фирме. В финансовом плане мы хорошо обеспечены. Мы с мужем целый день работаем, видимся только по вечерам и в выходные дни. Последний год мы очень часто ссоримся по пустякам, он говорит, что я достала его «пилить», что я цепляюсь к нему из-за всякой ерунды. Меня, в свою очередь, выводит из себя его любовь к работе, даже дома он за компьютером, он берёт работу на дом. Сергей приходит домой с работы уставший, подолгу молчит.

Мне обидно, что он мало уделяет мне внимания, ведь я тоже работаю и тоже устаю. Он разбрасывает одежду, не моет посуду за собой, не помогает мне по дому. Мой муж зациклен только на себе, как будто, всё хорошо. Он вечерами сидит за компьютером или смотрит телевизор, а я либо делаю домашние дела, либо читаю. Если я начинаю его заставлять что-то делать по дому, то сразу наш разговор превращается в ругань. Мне надоедает такое его поведение, временами он меня выводит из себя, я больше не чувствую любви к нему, иногда он мне даже противен из-за своего поведения. Я хочу завести ребёнка, но как мы будем жить, когда родиться малыш, если у нас сейчас в отношениях такой хаос. Я хочу, чтобы всё нормализовалось, но я не знаю, как мне с ним говорить? Как мне себя вести, ведь он ничего не предпринимает».

* Субъектный локус - семейная ситуация клиента.
* Объектный локус - Ссоры с мужем.
* Запрос - помощь в налаживании контакта с мужем.
* Скрытое содержание жалобы - помощь в определении своих чувств к мужу.

**Психологический анализ проблемы:** муж много работает за компьютером и ничего не делает в быту, из чего появляются ссоры и неуверенность в будущем.

**Терапевтическая задача** преодоления конфликтов в семье

 **Способы психологической помощи.**

- научится разговаривать о проблемах

- больше проводить времени вместе

-найти общие хобби и занятия (смотреть фильмы, например)

- нужно признать, что обе стороны участвуют в конфликте

-идти на примирение, а не ждать, пока другой извинится

- не критиковать личность или поступок партнера

- выяснить причину и инициатором конфликтов

- определить цикличность и повторяемость в отношениях

**СИТУАЦИЯ № 7**

По натуре я очень ранимый человек и у меня высокое чувство эмпатии. Могу расстроиться из-за пустяка, а, порой, даже не сдержать слез. Иногда близкие люди очень сильно задевают меня, могут сказать что-то обидное и т.д. Адекватной реакцией любого другого человека было бы что-то грубое в ответ, ну или хотя бы какое-то негативное послание в сторону оппонента, но я со своей стороны не могу ничего ответить, не потому, что нечего сказать, или я теряюсь, а потому что я сталкиваюсь с некоторым внутренним барьером. Я боюсь, если я скажу что-то, то я могу обидеть человека, даже несмотря на то, что человек обидел меня, я продолжаю думать о благополучии другого.

Я осознаю, что нельзя все копить в себе и что это вредно для организма, но не могу «перепрыгнуть» через внутренний барьер. Обиды, которые я коплю, часто выходят наружу, как извержение вулкана, в самые неподходящие моменты. Мне очень бы хотелось разобраться с тем, что сдерживает меня внутри, и научиться высказывать свое мнение людям, которые меня задевают, в нужные моменты.

* Субъектный локус - сам клиент.
* Объектный локус - замкнутость клиента.
* Запрос - помощь в преодолении замкнутости.
* Скрытое содержание жалобы - помощь в определении причины замкнутости.

**Психологический анализ проблемы:** выработалось чувство замкнутости в себе и боязнь коммуникации в социуме. Другими словами комплекс замкнутости.

**Терапевтическая задача:** сформулировать способы решения замкнутости

**Способы решения:**

* Определить свои как сильные, так и слабые стороны, что требует длительного самоанализа. Это поможет разобраться с критикой, которая мешает жить;
* принятие существования комплекса замкнутости и нужды с ним бороться;
* усердная работа над получением новых навыков, что позволит сменить профиль деятельности или возможность предстать среди окружающих в новом социальном облике;
* позитивное мышление есть, так же, одним из способов борьбы с комплексом замкнутости, оно состоит в умении видеть добро и благо в окружающем мире;
* перестать общаться с людьми, которые вас обижают;
* определить для себя образец для подражания;
* постоянная работа над собой и саморазвитие станут основной опорой в том, чтобы никогда не сомневаться в собственной достойности;
* обратить свои недостатки в достоинства.

**СИТУАЦИЯ № 8**

Мальчик 10 лет, из неполной семьи (проживает с бабушкой, младшей сестрой и матерью). В семье постоянные ссоры между бабушкой и матерью. Мать устраивает свою личную жизнь и не очень интересуется детьми, поэтому ребенка воспитывает бабушка. Ребенок, по оценке преподавателей, груб, агрессивен вербально и физически, плаксив. При беседе с бабушкой выяснено, что ребенок агрессивен со всеми домашними, бьет младшую сестру, плохо спит.

* Субъектный локус - ребенок, мальчик 10 лет.
* Объектный локус - грубость и агрессия мальчика.
* Запрос - помощь в преодолении агрессии мальчика.
* Скрытое содержание жалобы - помощь в определении причин данного состояния.

**Психологический анализ проблемы:** в данной ситуации ярко выражена агрессия на почве нехватки любви и внимания близких людей.

**Терапевтическая задача:** преодоление агрессивности в ребенка

 **Способы психологической помощи.**

* предложить ребенку нарисовать свою агрессию или ее причину, а затем порвать рисунок;
* битье подушки, счет до десяти;
* переключение внимания на игру или другое занятие;
* в период агрессивных реакций взрослым следует использовать минимум слов и тем самым не провоцировать далее негативную реакцию у малышей;
* исключить запугивание и шантажирование;
* стать личным образцом спокойствия и примером для подражания;
* занятие спортом поможет трансформировать агрессию у детей;
* специальная гимнастика, направленная на релакс для снятия напряжения;
* соблюдение витаминизированной диеты.

**СИТУАЦИЯ № 9**

«В какой-то момент я почувствовала вину перед сыном. Читая литературу по аутизму, периодически мне попадались неправильные и ненужные мне книги, про то, что аутизм - это навсегда, или о том, что виновата холодность матери… Я не считала и не считаю, что виновата в болезни сына, но присутствовало чувство того, что я сделала не все, что можно, когда ребенок был младенцем и на втором году жизни, имелась вина за несколько падений сына, которые случились в моем присутствии, и я не успела помочь. Меня это волнует и беспокоит.

Я сравнивала своего ребенка с другими детьми, я требовала от него соответствия, я расстраивалась тому, что он другой, я им недовольна. Был нарушен контакт между нами. И сейчас мне очень тяжело вновь читать сыну книги и рассказывать про природу и птичек. В моем мозгу сидит мысль, что Максим не понимает, что ему не интересно. Сын отверг мои потешки, охладил мой пыл учить его. Оттолкнул, между нами встала стена, он утратил доверие ко мне, я потеряла веру в себя и в свою нужность малышу.

Я чувствую неуверенность и пустоту там, где должно быть понимание и близость».

* Субъектный локус - сам клиент.
* Объектный локус - отсутствие контакта с сыном.
* Запрос - помощь в налаживании контакта с сыном.
* Скрытое содержание жалобы - помощь в определении причин данного состояния.

**Психологический анализ проблемы:** мать разочаровалась в том, что ее ребенок заболел аутизмом и теперь не может наладить отношения с ним

**Терапевтическая задача** – налаживание отношения с сыном, который болеет аутизмом

**Способы психологической помощи**

* На этапе налаживания контакта с ребенком не рекомендуется настаивать на проведении конкретных игр, выполнении определенных заданий. Будьте более чутки к реакциям ребенка, действуйте в зависимости от ситуации, его желаний и настроения. Часто он сам предлагает ту форму возможного взаимодействия, которая в данный момент для него наиболее комфортна. Иногда, особенно на начальных этапах работы, стоит принять такое предложение ребенка (не забывая, конечно, о целях работы).
* Все, что происходит на занятии, должно сопровождаться эмоциональным комментарием, в ходе которого взрослый проговаривает все действия и ситуации.
* Не забывайте, что поведение ребенка во время занятия может быть самым разным. Если он вышел из состояния равновесия, следует сохранять спокойствие, не ругать, а понять, чего ребенок хочет в данный конкретный момент и постараться помочь ему выйти из состояния дискомфорта.
* Нужно быть готовым к тому, что реакция на одну и ту же игру, ситуацию у разных детей с диагнозом аутизм может быть различной: на что один отреагировал вполне дружелюбно, у другого может вызвать резко отрицательную реакцию. Мало того, один и тот же ребенок может вести себя совершенно по-разному в сходных положениях. Здесь можно посоветовать не бояться пробовать. В случае, если ребенок принял предложенное, постараться развивать ситуацию, если же возникла реакция отторжения, следует остановить игру. Безусловно, это потребует от педагога или психолога гибкости, позволяющей действовать в зависимости от развития событий.

**СИТУАЦИЯ № 10**

Женщина 55 лет, два месяца назад ушла на пенсию, работала инженером в конструкторском бюро. На работе пользовалась уважением сотрудников, к ней часто обращались за помощью как новички, так и опытные, она никому не отказывала в совете и дружеском расположении.

Имеет двух взрослых детей (дочь и сына) у которых есть свои собственные семьи. Она – бабушка трех внуков.

Муж умер два года назад, живет одна.

Описание ситуации. После выхода на пенсию наблюдается пониженное настроение, ощущение пустоты, ненужности в этом мире, неинтересности того, что происходит вокруг, будущее воспринимается в мрачных красках. Усилился страх смерти. Возникло чувство одиночества, которое не зависит от физического присутствия людей. Женщина стала замкнутой, не общается ни с бывшими сотрудниками, ни с друзьями. Общение с внуками и детьми не приносит, как раньше, столько радости.

Часто вспоминает о своем умершем муже.

Забросила свои любимые занятия: шитье, вязание и выращивание домашних растений.

Обратиться к психологу ей посоветовала дочь, которую беспокоит состояние матери.

Черты характера: отзывчивость, доброта, жизнерадостность, общительность, впечатлительность.

* Субъектный локус - сам клиент.
* Объектный локус - чувство одиночества, апатия.
* Запрос - помощь в преодолении апатии.
* Скрытое содержание жалобы - помощь в определении причин данного состояния.

**Психологический анализ проблемы**: женщина после выхода на пенсию стала чувствовать себя ненужной

**Терапевтическая задача** – помочь женщине обрести радость в жизне

**Способы психологической помощи.**

* Прежде всего, вы должны желать победить апатию всем сердцем и все свои помыслы связывать именно с этим.
* Уметь радоваться малому это искусство и самое важное пронести это через всю жизнь
* Найти себе хобби и новое занятие, увлечение
* Заняться спортом
* Больше гулять на свежем воздухе
* Избегайте неприятного общения и алкоголь, придумайте себе увлечение.

**СИТУАЦИЯ № 11**

Женщина, 31 год.

Замужем.

Разводится с мужем. Думает о том, идти ей на такой ответственный шаг или взвесить все «за» и «против». Развод происходит по причине неудовлетворенности браком, т.к. муж не обеспечивает, все деньги тратиться на игровые автоматы, выпивки, друзья… Она много раз задумывалась над тем, какие у них раньше были отношения: большая взаимная любовь, доверие друг к друг, взаимопонимание и совместное время провождения. И что происходит сейчас? В ней борются два чувства: вернуть то, что было или свести все на «нет». Клиент находится в состоянии беспомощности, удрученности, переживание за судьбу некогда близкого человека.

Она пыталась всеми силами сохранить брак, разговаривала, уговаривали его, чтобы не ходил в подобные заведения. Пыталась организовать совместный семейный отдых, привлечь общих знакомых, друзей.

• Субъектный локус - семейные отношения клиента с мужем.

• Объектный локус - неуверенность в продолжении отношений.

• Запрос - помощь в решении вопроса о разводе.

• Скрытое содержание жалобы - помощь в осознании своих чувств к мужу.

**Психологический анализ проблемы**

Терапевтическая задача: помочь найти лечение о игромании и ем самым сохранить семью

 **Способы психологической помощи.**

- взвесить все «за» и «против» в следствии развода

- помочь мужу выйти из состояния игромании такими способами:

* Психотерапия. При терапии внимание сосредоточено на поведении, от которого зависимый желает избавиться, уменьшают тягу к играм с помощью специальных навыков.
* Медикаментозные препараты. Это антидепрессанты и средства, которые улучшают настрой больного. Такие препараты помогают устранить депрессивное состояние. Помочь избавиться от психической зависимости помогут антагонисты наркотических анальгетиков, которые успешно зарекомендовали себя в лечении наркотической зависимости.
* Группы взаимопомощи. Эти группы являются отличным дополнением к основной терапии.

**СИТУАЦИЯ № 12**

Женщина 56 лет.

Замужем, педагог по образованию, на пенсии.

Причиной обращения стали плохие отношения с внучкой. Девочке 14 лет. Два года назад маму девочки убили, с папой они находились в разводе. Воспитанием стали заниматься бабушка с дедушкой.

Клиент: «Внучка тяжело переживала смерть мамы, но не отдалялась, а наоборот всегда и везде была с нами, не замыкалась в себе. Сейчас все изменилось. Ухудшились отношения с одноклассниками, пропал интерес к учебе; стала резкой и грубой; все больше замыкается в себе. Попросила перевести в другую школу. Любые разговоры по поводу школы заканчиваются ссорами. Чтобы добиться желаемого результата по делам идет к дедушке, т.к. он не в чем ей не отказывает. На ней нет ни каких обязанностей и дел по дому, но и если даже что-то попросить сделать, сделано не будет».

Запрос: желание выстроить правильные отношения с внучкой.

Эмоциональное состояние клиента: взволнована, расстроена, чувствует свою беспомощность в этой ситуации. Испытывает чувство вины за то, что не смогла правильно выстроить отношения с внучкой.

Пыталась поговорить с внучкой, но результата не получилось. Пыталась некоторое время не контролировать ее поступки, и не поддавалась на ее провокации (поспорить). Пробовала воздействовать через дедушку.

• Субъектный локус - внучка клиента.

• Объектный локус - постравматический стресс внучки.

• Запрос - помощь с выстраиванием правильных отношения с внучкой.

• Скрытое содержание жалобы - помощь в преодолении постравматического стресса внучки.

**Психологический анализ проблемы**: девочка потеряла мать в столь тяжкий для ее возраста период - переходный возраст, поэтому еще тяжелее переносит травму. Также хочет сменить школу, возможно, присутствуют конфликты в классе или школе.

**Терапевтическую задачу** – наладить отношения с внучкой

Способы психологической помощи

- нужно обратится в школу, расспросить о отношениях в классе, конфликтах в школе,

- поговорить «по душам с внучкой»,

- съездить на совместный отдых,

- найти совместное хобби и развлечения,

- поощрять хорошее поведение похвалой или мелкими вкусностями

**СИТУАЦИЯ № 13**

Женщина, 32 года.

Образование – высшее.

Семейное положение – замужем, двое детей (5, 12 лет).

Работает главным экономистом в одном из предприятий города.

Запрос: постоянное нервное напряжение. Стремиться быть хорошей матерью и женой и при этом стремиться к карьерному росту. По словам клиентки, проблема в том, что она иногда бывает неорганизованна и не успевает выполнять некоторые из своих обязанностей. Даже шуточные замечания мужа по поводу ее обязанностей воспринимается ею как критика.

Женщина испытывает волнение, тревогу, ее мучает бессонница. Возникающее напряжение она сдерживает в себе, чтобы не вызывать конфликтных ситуаций с мужем, детьми и сотрудниками на работе. Доминирующая эмоция – тревога, связанная с завышенными требованиями к себе. Со слов клиентки она переживает такое состояние довольно длительный срок (около трех месяцев). При этом испытывает чувство вины за то, что не справляется со всеми своими обязанностями.

Женщина видит решение проблемы в правильной организации времени, по ее мнению, ей необходимо научиться правильно его организовывать.

• Субъектный локус - сам клиент, женщина, 32 года.

• Объектный локус - тревога, связанная с завышенными требованиями к себе.

• Запрос - помощь в преодолении постоянного нервного напряжения.

• Скрытое содержание жалобы - помощь в переоценке ценностей.

**Психологический анализ проблемы:** женщина стремится быть хорошим сотрудником и хорошей матерью и от этого пребывает в постоянном нервном напряжении

**Терапевтическую задача:** помочь женщине в преодолении постоянного нервного напряжения

**Способы психологической помощи:**

* Прежде всего, вы должны желать победить тревогу всем сердцем и все свои помыслы связывать именно с этим.
* Уметь радоваться малому это искусство и самое важное пронести это через всю жизнь
* Найти себе хобби и новое занятие, увлечение
* Заняться спортом
* Больше гулять на свежем воздухе
* Избегайте неприятного общения и алкоголь, придумайте себе увлечение.

**СИТУАЦИЯ № 14**

Женщина, 52 года.

Семейное положение – разведена, двое детей: старший – 28 лет, женат, имеет дочку двух лет, живет отдельно; младший – 25 лет, не женат, не работает, учиться в университете, живет с ней.

Проблема двусторонняя, с одной стороны не может найти общих интересов со старшим сыном и его семьей, они практически не общаются, не интересуются ее здоровьем. Во время беседы возникло предположение, что во всем виноват отец, который настраивает их против матери и с которым они очень часто общаются. С другой стороны, младший сын не работает, живет на «маминой шее», постоянные загулы, нет постоянной девушки, нет определенной цели.

Психоэмоциональное состояние: поначалу была слишком перевозбуждена, ее рассказ переходил на крик, потом неожиданно молчала. Под конец беседы женщина заплакала.

Сама пыталась поговорить и со старшим и с младшим сыном, но ни к какому результату это не привело.

• Субъектный локус - семейные отношения клиента с сыновьями.

• Объектный локус - отсутствие контакта с сыновьями.

• Запрос - помощь в налаживании контакта с сыновьями.

• Скрытое содержание жалобы - помощь в выявлении истинных причин отсутствия контакта.

**Психологический анализ проблемы:** женщина с старшим сыном не общается, младший сын сидит на «шее» у матери налаживание контакта с сыновьями

**Терапевтическая задача** – установить контакт с сыновьями

 **Способы психологической помощи:**

- найти совместные интересы с сыновьями

-поговорить «по душам»,

- съездить на совместный отдых или устроить совместный праздник,

- посетить психолога и раскрыть все недоговоренности между родными.

**СИТУАЦИЯ № 15**

Семья: муж – 27 лет, жена – 25 лет. В браке – 2 года. Детей нет. Живут в собственной квартире. Родители мужа живут в этом же городе, родители жены – в другом.

Обращение к психологу поступило от жены. Ситуация, с которой обратилась женщина, состояла в следующем. Каждый приход родителей мужа к ним в дом сопровождался конфликтной ситуацией со свекровью, которая чувствовала себя полноценной хозяйкой в их доме. Начиналось всё с советов жене - сливочное масло какой фирмы покупать и заканчивалось указаниями по поводу расстановки мебели в зале. При этом муж в присутствии своей матери занимал её сторону, но стоило ей уйти, как он сразу же говорил жене, что они поступят (в той или иной ситуации) так, как решат сами.

Запрос женщины состоял в желании выработать стратегию поведения в общении с матерью мужа и справиться с возникающим в подобных ситуациях чувством раздражения.

• Субъектный локус - семейные отношения клиента со свекровью.

• Объектный локус - чувство раздражения.

• Запрос - помощь в выработке стратегии поведения в общении с матерью мужа, и помощь в борьбе с возникающим в подобных ситуациях чувством раздражения.

• Скрытое содержание жалобы - помощь в раскрытии истинных мотивов поведения мужа в подобных ситуациях.

**Психологический анализ проблемы**: конфликтное состояние в семье из-за прихода свекрови

**Терапевтическая задача** – разъяснить причины конфликта в семье

 Способы психологической помощи:

 - научится разговаривать о проблемах, связанных с приходом свекрови в дом

- больше проводить времени вместе со свекровью

-найти общие хобби и занятия (смотреть фильмы, например)

- нужно признать, что обе стороны участвуют в конфликте

-поговорить «о душах», во избежание конфликта

- не критиковать личность или поступок партнера

- выяснить причину и инициатора конфликтов

**СИТУАЦИЯ № 16**

Семья: муж – 28 лет, жена – 26 лет, оба с высшим образованием, работают в частных фирмах. Три года назад в семье родилась девочка, и весь этот период жена находилась в отпуске по уходу за ребёнком. Прошло полгода с того момента как дочка пошла в детский сад.

С запросом к психологу обратилась мать девочки. Причиной явилось ухудшение работоспособности, плохое самочувствие в течение рабочего дня, связанные с непрекращающимся чувством беспокойства по поводу нахождения дочери в детском саду. Чувство тревоги и беспокойства сопровождалось представлением различных негативных ситуаций, которые могут произойти в группе детсада. Воображение женщины рисовало картины падений и травм ребёнка из-за невнимательности воспитателей. Однако до периода обращения ничего подобного не случалось.

Запрос клиента. Преодоление чувства беспокойства, тревоги за дочь.

• Субъектный локус - сам клиент, мать девочки.

• Объектный локус - чувство беспокойства и тревоги.

• Запрос - помощь в преодолении чувства беспокойства и тревоги за дочь.

• Скрытое содержание жалобы - помощь в определении причины повышенного беспокойства.

**Психологический анализ проблемы:** ухудшение работоспособности, плохое самочувствие в течение рабочего дня, связанные с непрекращающимся чувством беспокойства по поводу нахождения дочери в детском саду.

**Терапевтическая задача** – преодоление чувства беспокойства и тревоги за дочь

 **Способы психологической помощи.**

- посетить детский сад и поговорить с воспитателями,

- осознавать и наблюдать за ребенком

2. здоровье и эмоциональное благополучие детей

3. не опека и забота, а эмоциональный контакт с ребенком.

**СИТУАЦИЯ № 17**

Мужчина 33 года обращается к психологу со следующей ситуацией.

«Я развожусь со своей женой (как выясняется из дальнейшего хода, беседы причиной развода является измена жены). У нас есть сын, ему 7 лет, в этом году он пойдёт в школу. Вопрос развода является уже делом решённым. У меня нет никаких материальных претензий к бывшей (в речи клиента это слово особенно подчёркивается, хотя формально они ещё состоят в браке) жене. Единственное чего я хочу, так это – сын! Я пытался говорить с ней спокойно, говорил, что оставляю ей нашу квартиру, а она должна отказаться от сына. Он не достоин такой матери как она! Я знаю, что суд будет на моей стороне: я уже купил квартиру в хорошем районе, во дворе дома расположена школа, рядом есть спортивная секция – это самые лучшие условия для моего сына, для того, чтобы он был счастлив со мной! А что может дать ему такая мать?!»

Запрос клиента: «Я не хочу, чтобы для моего сына это было травмой. Как мне сделать так, чтобы он захотел жить со мной?!»

Дополнительная информация. В браке живёт 7,5 лет. Имеет высшее образование, работает в престижной консалтинговой фирме (является руководителем одного из отделов), материально обеспечен. Жене 30 лет, имеет высшее образование, работает менеджером по рекламе.

Черты характера клиента. Карьерист, уверен в себе, прагматичный, волевой, настойчивый, целенаправлен.

• Субъектный локус - отношения клиента и сына.

• Объектный локус - чувство беспокойства за психологического состояние ребенка во время развода.

• Запрос - помощь в бесболезненном переносе сыном клиента развода.

• Скрытое содержание жалобы - помощь в налаживании контакта с сыном.

**Психологический анализ проблемы:**

**Терапевтическая задача:** отец хочет развестись с женой и оставить ребенка себе, взамен купить ей квартиру

Способы психологической помощи:

- обсудить все на семейном совете;

- ребенок может жить с отцом, если мать:

* страдает алкоголизмом или наркотической зависимостью;
* у матери имеется психическое заболевание (естественно, как и в первом случае, здесь опасно оставлять ребенка с такой мамой);
* мать не интересует ребенок (она занимается налаживанием личной жизни, часто оставляет ребёнка одного или, например, с бабушкой);
* ребенок сам хочет остаться с отцом.

- объяснить ребенку о планах родителей;

-наладить контакт общения с ребенком;

- найти общие интересы и хобби;

-играть в развивающиеся игры;

- читать книжки.