

Консультирование по вопросам изменения поведения- основа профилактики



Консультирование -

это технология, при которой один человек оказывает помощь другому, используя для этого целенаправленную беседу



Консультирование подростков с рискованными формами поведения

Основная задача в консультировании:

- помочь сделать информированный осознанный выбор
- овладеть навыками оценки степени риска и умению определить его уровень

Цели консультирования

1. **на уровне поведения** - изменение рискованных, неадаптивных форм реагирования подростков, расширение поведенческого и эмоционального репертуара реагирования
2. **на уровне осознания** - изменение отношения подростка к каким-либо факторам риска

3. на уровне обще-личностном -
достижение подростком состояния зрелости (взрослости), что подразумевает умение осознавать и контролировать свои поступки, знание о себе (адекватное самосознание - кто я и что я), умение планировать и в какой-то степени предвидеть события (прогнозировать с той или иной долей вероятности), умение планировать своё время

Важно!!!

Все, что происходит в организме подростка:

психологические изменения,

возрастные дисфункции,

заболевания -

**следует рассматривать с точки зрения развития
репродуктивной системы**

Аспекты, касающиеся способов подачи информации

(Когда и что говорить)

- давать информацию в соответствии с уровнем развития (биол., физиол., психолог., полов., психосексуал. и психосоциал.)
- **объём данной информации будет определяться "стадией зрелости проблемы", в соответствии с моделью стадий изменения поведения (Прочаска и Диклемент)**

Стадии изменения поведения

- **Преднамерение** : подвести к пониманию, увеличить осознание клиентом рисков и проблем, связанных с его стилем поведения
 - **Намерение**: оценка (взвешивание) , затронуть причины для изменения поведения, опасности рискованного поведения, укрепить уверенность клиента в необходимости его изменения
 - **Решение** : помочь клиенту решить изменять своё поведение или нет, определить лучший способ действий, направленных на изменение поведения
 - **Действие**: помочь клиенту подкрепить конкретные действия к изменению поведения
 - **Поддержание**: помочь клиенту определить и использовать стратегию предотвращения рецидива
 - **Рецидив (возвращение к проблемному поведению)**: помочь клиенту возобновить этапы намерения, решения и действия и избежать застоя из-за рецидива
-

Стадии изменения поведения

1. **До осознания**(преднамерение) — достаточно привлечь внимание к конкретным жалобам на здоровье (или к конкретным клинически обнаруженным фактам) и связать их с образом жизни и привычками

Цель - оказать влияние, чтобы подросток просто обратил на это своё внимание.

2. **Осознания** (намерение) — необходимо поддержать понимание и попробовать отыскать ресурсы, которые могли бы повлиять на возможности подростка

Цель - создать мотивацию

3. Готовность к действию (решение) —
необходима поддержка и проработка
конкретных шагов

Цель - конкретная информация о
специалистах, занимающихся решением тех
или иных проблем, разговор о конкретных
сроках, адресах и т.п.

4. Действие — устойчиво следует новым
нормам поведения в течение 3–6 месяцев

Цель - положительное социальное
подкрепление (в т. ч. из семьи и ближайшего
социального окружения)

5. Поддержание — устойчиво следует новым нормам поведения более 6 месяцев

Цель – закрепить новые привычки

??? Рецидив - тактика консультанта должна соответствовать стадии, на которую вернулся пациент

Подсказка

Что будет, если «да»	Что будет, если «нет»
Чего не будет, если «да»	Чего не будет, если «нет»

Подростки о начале половой жизни - пример

Что будет, если «да»:

Надо научиться предохраняться

Можно забеременеть

Можно инфицироваться

«Если «разбежимся» будет больно...»

Что будет, если «нет»:

Можно развить отношения, «привязаться»

Не надо думать о «взрослых проблемах»

Постепенно подготовиться к сексуальным отношениям

Не будет проблем с родителями

Подростки о начале половой жизни - пример

Чего не будет, если «да»:

Спокойствия !!!

(!Могут ничего не написать)

Чего не будет, если «нет»:

Страх, тревоги

Озабоченности

Постоянного контроля за месячными

Выяснения отношений – с родителями, в паре

Как повысить эффективность консультирования?

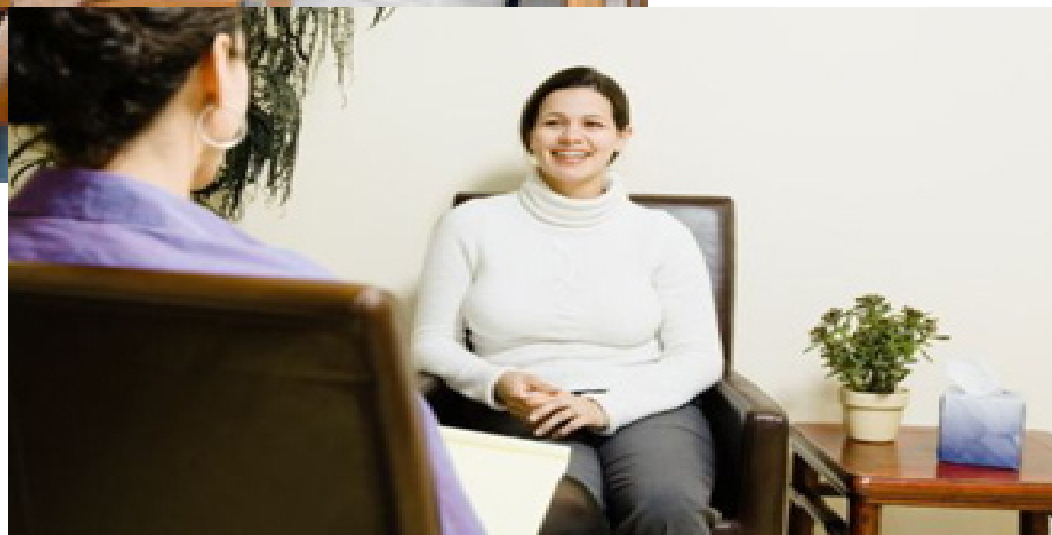
- предлагать самим подросткам формулировать возможные выходы из ситуации
- широко использовать наглядность при подаче информации
- приводить примеры из жизни сверстников
- проявить интерес к возрастным изменениям (рост, масса тела, половое развитие, психосексуальное развитие и поведение, увлечения, беспокоящие физические недостатки) - возрастной "покус тревоги"

- настроиться на «юношескую» волну
- определить своё отношение к вопросам, касающимся молодёжи - секс до брака, молодёжные течения в музыке, группировки...
- проявить терпимость к ценностям, образу жизни, манере вести себя
- проявить терпимость к протестным реакциям по отношению к ценностям старшего поколения
- проявить искренний интерес к мечтам и тревогам молодёжи

Эффективность профилактики рискованных форм поведения

1. Информация
2. Мотивация
3. Необходимые поведенческие
навыки

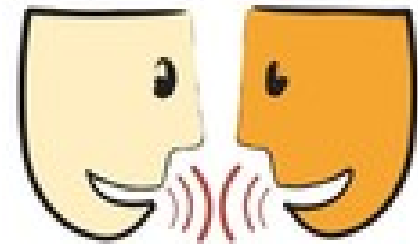
Мотивационная беседа



Общие аспекты проведения мотивационной беседы (МБ)

Цель

**определить, насколько подросток готов к
изменениям и дать возможность
принять осознанное решение
относительно позитивного изменения
своего поведения**



Философия МБ основывается на том, что:

- Мотивация - это ключ к изменениям своего поведения.
- Мотивация к изменениям не может быть навязана кем-то извне, она может только осознанно формироваться по собственной воле человека.
- Прямые убеждения и морализаторство - неэффективный путь формирования мотивации к изменениям.
- Готовность к изменениям - это не черта характера, это результат межличностного общения и профессионализма специалистов, которые помогают человеку.

- Лишь тот, кто признает существование своей проблемы и готов к принятию решения об изменениях, может формировать план таких изменений и активно действовать.
- Принятие решения об изменении своего поведения (путь от осознания проблемы до готовности действовать) - длительный процесс, поэтому разным людям требуется разное количество времени для его прохождения.
- Выражать специфику своей проблемы и формировать альтернативные пути ее решения может только сам человек, а специалист (психолог, мед. работник, соц.. работник) с помощью вопросов может помогать ему в этом.

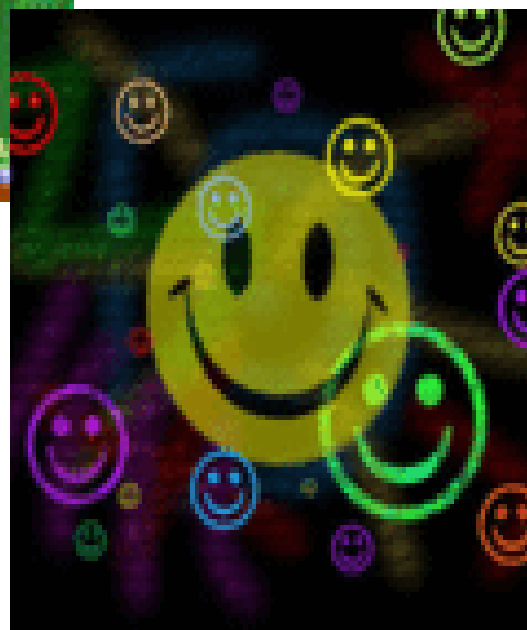
Основные принципы проведения МБ:

- Безусловное принятие подростка и убеждений, которые сейчас у него сформированы.
- Настройка обратной связи с подростком, поможет взаимопониманию.
- Помощь в анализе альтернативных решений без морализаторства и навязывания собственных позиций.
- Стимулирование подростка к размышлениям и рефлексии.
- Уважение к праву выбора подростка.

Основные приемы МБ:

- Открытые вопросы
- Поощрение и поддержка
- Активное, отзеркаливающее слушание
- Суммирование и обобщение

Самостоятельная работа



Открытые вопросы

Не предусматривают краткого ответа («да», «нет»).

Поощряют участника к рассуждению и самоанализу: «Как?», «Когда?», «Как Вы считаете, почему», «Что Вас беспокоит? »и др..

Нельзя задавать несколько вопросов одновременно.

Слишком много вопросов и быстрый темп разговора может напоминать допрос, поэтому старайтесь следить за темпом подростка и не перегружать его.

Поощрение и поддержка

«Любой Ваш ответ принимается», «Ваше решение важно для нас», «Спасибо за Вашу искренность», «Я понимаю, что решение принимать нелегко», «Это хорошая идея» и т.д..

Подчеркивая положительный опыт и положительные черты, Вы способствуете росту мотивации подростка по дальнейшему взаимодействию, поскольку даете ему возможность почувствовать себя более уверенно и мобилизовать свои внутренние ресурсы.

Активное, отзеркаливающее слушание

Подросток должен почувствовать и понять, что Вы его слышите, понимаете и действительно заинтересованы ему помочь.

Можно повторить или перефразировать, сказанное подростком.

Рефлексия чувств подростка - то есть отразить то, что он чувствует, говоря определенные слова, например: *Подросток: Я не знаю, что меня ждет ... Консультант: Я вижу, что Вас действительно беспокоит Ваше будущее. Это так?*

В ходе активного слушания важно постоянно отслеживать реакции подростка - слова, интонацию, мимику, жесты.

Суммирование и обобщение

«Правильно ли я понял, что ...», «Если подытожить то, что Вы сказали, то ...», «Я хочу уточнить ...» - это позволяет подростку осознать свои собственные реакции и проанализировать свой опыт, оценить, как его слова трактуются ведущим.

Позволяет подростку и консультанту понять, что было неверно сформулировано или потеряно в ходе беседы.

Дает возможность получить дополнительные комментарии со стороны подростка.

Невербальное общение

Мимика

Жесты

Голос

**Положение корпуса,
головы**



Следить за мимикой!

«Зоны» лица



Радость



Гнев



Удивление



Отвращение



Страх



Грусть



саморефлексия

- Что слушаю?
- Как слушаю,
сизжу,
говорю,
спрашиваю?
- Чувства?



Дерзайте!!!

