

Vardarbības seku mazināšana – darbs grupās vai individuālas konsultācijas?

Inta Poudžiunas
26.11.2010

“Vardarbība pret bērnu pēdējos desmit
gados”

Īstermiņa intervences programmas

lietderīgi fokusēt uz noteiktu simptomu mazināšanu, ņemot vērā

- pieredzes un to seku īpatnības
- atkarībā no vecuma un individuālajām cietušā īpatnībām.

Šādas programmas var paredzēt **grupu darbu, individuālo vai kombinētās (individuālās un grupas) metodes.**

Grupā vai individuāli?

- Grupās programma dod augstāku efektu tūlītējai simptomu mazināšanai, līdz ar to tā būtu vairāk piemērota gadījumos, kad stāvoklis ir kritisks un nepieciešamas ātras pozitīvās izmaiņas.
- Savukārt individuālās terapijas efekts ir noturīgāks laikā un piemērojams klientiem, kuriem ir augstāka motivācija izmainīt savu dzīvi.

Intervences fokuss ir **četras sfēras**

- uzvedības maiņa,
- domu pārformulēšana,
- emociju pārveidošana,
- garīgā (ekstenciālā) izaugsme.

Uzvedība

Atslēgvārds: izmaiņa

- Vajadzīgas tūlītējas prasmes, lai mazinātu atkārtotas vardarbības risku
- Vajadzīga tūlītēja izmaiņa, lai mazinātu savu un/vai citu dusmu provocēšanu
- Vāja impulsu kontrole (dusmu lēkmes)
- Ir zemas spējas izmantot abstrakcijas, metaforas vai analogijas (konkrētā domāšana vispār vai iestrēgšana konkrētās situācijās)
- Piemīt ierasti un nostiprinājušies uzvedības modeļi (agresīvi, depresīvi, disociatīvi)

Domas

Atslēgvārds: izvēle

- Vajadzīgs mainīt domāšanas modeļus (automātiskās domas), kas saasina dusmas, depresiju, disociāciju
- Vajadzīga palīdzība izmainīt specifiskus kognitīvus sagrozījumus kā paranoīdas tieksmes vai pārspīlējumi
- Bieži lieto pārspīlētus morāles, taisnīguma vai kritiskus standartus, kas balstās uz kļūdainu pieņēmumu/pārlicību (ieskaitot suicīdas domas)
- Var pāriet no atsevišķu domu izskaidrošanas uz augstāku vispārināšanas un abstrahēšanas līmeni (izskaidrot sev savu uzvedību)

Emocijas

Atslēgvārds: kontrole/saturēšana

- Vajadzīgs mainīt ķermeņa stresa reakcijas, lai saturētu spēcīgas „cīnīties vai bēgt” reakcijas
- Jūtas trauksmais, depresīvs un dusmīgs reizē
- Vajadzīgs uzlabot ķermenisko simptomu un reakciju apzināšanos spēcīgu emociju brīžos (ieskaitot disociatīvu pašagresiju)
- Parāda spēcīgus vainas un niknuma reakciju modeļus
- Jūt vajadzību pēc spēcīga kairinātāja un aktivitātes stimulēšanas, ieskaitot spēcīgas dusmas

Ekstenciālisms/garīgums

Atslēgvārds: nozīme

- Vajadzīga palīdzība izprast frustrācijas (grūtību, šķēršļu) augstāko jēgu sakarā ar dzīves mērķiem, vajadzībām un vēlmēm (jautājumi “kāpēc”)
- Sūdzas par sarūgtinājumu, ilgstoša aizkaitinājumu un bezcerību
- Varētu gūt labumu no pievēršanās aizvainojuma un piedošanas procesam (ieskaitot vajadzību palīdzība piedot sev)
- Sūdzas par dusmām uz Dievu vai likteni vai dusmām, kas saistītas ar garīgiem vai reliģioziem faktoriem

Grupā vai individuāli?

- Jo smagāki ir sākotnējie simptomi un mazāka nozīme piešķirama starppersonu problēmām, jo vairāk ieteicamas individuālās konsultācijas.
- Jo vairāk spējīgs runāt par savu pieredzi un tā saistīta ar starppersonu attiecībām, jo vairāk ieteicams darbs grupās.
- Līdzīgas vai kopējas pieredzes gadījumā ieteicamas homogēnās grupas.

Grupā vai individuāli?

- Uz atrisinājumu fokusētās grupas īsās psihoterapijas metodes (kognitīvi biheiviorālā pieeja), ir efektīvas konkrētu specifisku problēmu risināšanai (konkrēti simptomi kā dusmas, depresija, konkrētas situācijas kā riska novēršana).

Laiku problēmas definēšanai, iepriekšējo mēģinājumu identificēšanai, specifisko mērķu un intervences uzdevumu noteikšanai!

Grupā vai individuāli?

- Efektīvas ir kā grupas, tā individuālās metodes, kas fokusētas uz tagadnes apzināšanos un nākotnes pozitīvu izmainīšanu.
 - „simptoma skala” – novērtējums par to, cik lielā mērā atrisinājuma efekts ir novērojams klienta pašreizējā dzīvē
 - „spoguļjautājums” – kas notiks, ja problēma būs atrisināta

Grupas darbs ar dusmām kā vardarbības sekām

6 soļi, lai satiktos ar savām dusmām (Notikums-Domas-Rīcība):

- katram lūdz apzināties kaut ko, ko viņš var nosaukt par apgrūtinošu (piem., kāds lieto kādu īpašu teicienu vai uzvedības modeli kā skatienu, kustību, sarunas formu, kas), izlemēt, kā tas uztrauc vai citādi aizskar, atzīt, ka izjūt pāridarījumu un tādēļ uzskata, ka viņam ir tiesības būt dusmīgam
- plānot, ko darīt, parasti izlemjot izrādīt savas dusmas uzskatāmi un stipri
- attīstīt savus plānus par kritizēšanu, uzklieģšanu, sodīšanu, sišanu utml., paredzot ievainot vai aizvainot citus
- katrs sev dod atgriezenisko saikni, ka kaitējums, ko viņš tikko nodarījis, ir attaisnojams, vienlaikus grupa dod atgriezenisko saikni no otra (otra jūtas, sāpes vai aizvainojumu). Izrunā dialogā abu pušu izjūtas
- grupa izvērtē dusmu izpausmju ieguvumus un zaudējumus
- aiziet no problēmas bez mēģinājuma fiksēt domas vai to jēgu uz savām dusmām pierastā aizvainojuma formā.

Grupas darbs ar dusmām kā vardarbības sekām

Pašnovērošanas modelis B-R-A

- brīdinājuma signāli (B) – sajūst un saprast, kas notiek ar viņu, kad viņu pārdzīvo noteiktas jūtas (resp., dusmas) un fiziskas sajūtas. Tie var būt brīdinājuma vai briesmu signāli. Piemēram, kulaku savilkšana var būt sasprindzinājuma vai spriedzes pieaugšanas zīme un sākums paškontroles zaudēšanai.
- riskantās situācijas (R) – pazīt citu darbības un vārdus un savas domas, kas kā „iekšējie” vai „ārējie” slēdži provocē uz rīcību. Tās ir riska situācijas, kurās ir bīstami iesaistīties, īpaši, ja tās pavada brīdinājuma signāli.
- atbrīvošanās (A) – pēc tam, kad iepazītas riskantās situācijas un fiziskie brīdinājumu signāli, saprast, kurā brīdī situācija jāatstāj vai jāmaina. Tas atbrīvo laiku, lai nomierinātos un nezaudētu kontroli pār sevi un situāciju.

Grupas darbs ar dusmām kā vardarbības sekām

Ir vērts atšķirt, kurās situācijās apdraudējums ir reāls (kā toreiz, kad bija pārciesta vardarbība) un kurās iespējams paturēt situācijas kontroli.

Grupa darbojas kā spogulis katram savam biedram un katrai situācijai

Paldies par
uzmanību!

Inta Poudžiunas

29126962

intapo@inbox.lv