

КРИЗИСНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Курс лекций



2004

Содержание

Введение	4
I. Предмет и задачи кризисной психологии.....	5
II. Система основных понятий кризисной психологии	8
2.1. Кризисное событие.....	8
2.2. Психобиографический подход к изучению жизненного пути личности.....	12
2.3. Психическая травма.....	15
2.4. Психологическое содержание переживания	17
2.5. Скорбь как процесс переживания.....	18
2.6. Стратегии преодоления психологической травмы	19
III. Антропологическая катастрофа.....	23
3.1. Антропологическая катастрофа как потеря личностной целостности.....	24
3.2. Принцип Декарта.....	25
3.3. Принцип Канта - принцип второго “К”	26
3.4. Принцип Кафки – принцип третьего “К”	27
IV. Экзистенциальное направление в психологии и философии как теоретическое основание кризисной психологии.	28
4.1. Основные положения экзистенциальной психологии	29
4.2. Экзистенциальный анализ.....	33
V. Характеристика экзистенциальных тревог.....	39
5.1. Тревога судьбы и смерти.....	40
5.2. Тревога вины и осуждения.....	41
5.3. Тревога пустоты и отсутствия смысла	44
5.4. Взаимосвязь страха и тревоги	46
5.5. Психотерапевтическая теория невротической тревоги	47
VI. Основы логотерапии	50
6.1. Характеристика смысла.....	50
6.2. Система ценностей осмысленной жизни.....	51
6.3. Учение о свободе воли	52
6.4. Экзистенциальный вакуум	53
6.5. Логотерапевтическая теория неврозов	54
6.6. Методы помощи человеку в ситуации ноогенного невроза.....	55
VII. Теория посттравматического стрессового расстройства	58
7.1. История создания теории	58
7.2. Этимология.....	60
7.3. Симптоматика.....	61
7.4. Эпидемиология	63
7.5. Анализ методов диагностики	63
7.6. Травматический стресс и крушение базовых иллюзий	64
7.7. Психологические последствия продолжительных издевательств.....	66
7.8. Психологические последствия терроризма	71
VIII. Переживание детьми горя	75
8.1. Общая характеристика переживания детьми горя.....	75
8.2. Фазы детского горя.....	77

8.3. Возрастные особенности переживания горя	79
8.4. Самосознание и проблемы, возникающие в горе	82
IX. Стратегия и методология психотерапевтической помощи	84
9.1. Фундаментальные принципы психологической помощи	84
9.2. Подходы к коррекции Травматического стресса	85
9.3. Сущность стратегического (превентивного) подхода	86
X. Программы кризисной интервенции, психологической помощи и поддержки.....	88
10.1. Психологический дебрифинг	89
10.2. Аутодебрифинг. Индивидуально-групповой вариант дебрифинга.....	96
10.3. Психобиографический дебрифинг.....	97
10.4. Программа преодоления психических травм детства	102
10.5. Общая характеристика метода «группа поддержки».....	107
10.6. Группы поддержки ребенку в горе	112
10.7. Группа поддержки взрослым в горе	116
XI. Психологическое просвещение	124
11.1. Основные направления и принципы психологического просвещения	124
11.2. Общие принципы разработки буклета «Помощь жертвам катастрофы....»	126
Глоссарий.....	126
Темы контрольных работ	133
по курсу «Введение в кризисную психологию»	133
Использованная литература.....	135
ПРИЛОЖЕНИЯ	142
Приложение 1. К программе психологической помощи и поддержки взрослым в горе	142
Приложение 2. Детское горе.....	146
Приложение 3. Буклет в помощь пострадавшим в трагедии 30 мая 1999 года	154
Приложение 4. Архаичные формы психологической помощи в кризисных ситуациях	157
Приложение 5. Литературные иллюстрации к изучаемым темам	162
5.1. Обретение смысла через травматическое событие (Л.Н. Толстой)...	162
5.2. Иллюстрированный анализ человеческого страдания.....	170
5.3. Психотерапевтический процесс в “Процессе”	182
Ф. Кафки.....	182
(анализ одной неудачной психотерапевтической процедуры).....	182
5.4. Психотехнология прощения	194

1. Анцыферова Л.И. Психология повседневности: жизненный мир личности и “техника ее бытия” //Психол. журнал. Т.14, № 2. М., 1993. С. 3-16.
2. З Жуков Ю.М., Гржегоржевская И.А. Эксперимент в социальной психологии: проблемы и перспективы //Методология и методы социальной психологии /Ответ. Ред. Е.В. Шорохова. М.: Изд-во Наука, 1977. С.44–53.
3. Зинченко В.П., Мамардашвили М.К. Об объективном методе в психологии //Вопр. философии. № 7.1997 С. 113-125.
4. Квинтин Люк Состояние после психотравмы: терапия или превентивный подход //Кризисные события и психологические проблемы человека /Под ред. Пергаменщика Л.А. Мн.: НИО, 1997. С. 183-188.
5. Коржова Е.Ю. Методика “Психологическая автобиография” в психодиагностике жизненных ситуаций : Метод. Пособие. Киев: МАУП, 1994.
6. Крипнер С., Р. де Карвало Проблема метода в гуманистической психологии //Психол. журнал. Т.14. № 2. М., 1993.С. 113-126.
7. Леонтьев Д.А. Тест смысло-жизненные ориентаций (СЖО).М.: “Смысл”, 1992, 16 с.
8. Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования. СПб: Издательство “Питер”, 2000, 464с.
9. Франкл В. Человек в поисках смысла /Пер. с англ. и нем. М., 1990.
10. Ялом Ирвин Д. Экзистенциальная психотерапия /Пер с англ. Т.С.
11. Драбкиной. М.: Независимая фирма “Класс”, 1999, 576 с.

Х. Программы кризисной интервенции, психологической помощи и поддержки

Психологическая помощь в кризисной ситуации объединяет термин интервенция, кризисная интервенция. Интервенция означает вмешательство. Кризисная интервенция - это скорая психологическая помощь лицам, находящимся в состоянии кризиса. Так как затяжной, хронический кризис несет в себе угрозу социальной дезадаптации, нервно-психического или психосоматического страдания. Потребность в кризисной помощи возрастает в ситуациях катастроф, стихийных бедствий и социальных потрясений, поскольку большое количество людей, потерявших близких, жилье или работу, переживают состояние жизненного кризиса, отягощенного трагическими переживаниями.

Мы рассмотрим несколько программ психологической помощи. Психологический дебрифинг - классический метод кризисной интервенции. Программа психобиографического дебрифинга, которая соединяет диагностику и коррекцию в единый диагностико-психотерапевтический процесс. Индивидуально-групповой вариант психологического дебрифинга, который мы назвали аутодебрифинг.

10.1. Психологический дебрифинг

Психологический дебрифинг есть форма кризисной интервенции, особым образом организованное обсуждение в группах людей, совместно переживших стрессогенное, кризисное событие.

Цель группового обсуждения - минимизация психологических страданий.

Задачи дебрифинга

1. "Проработка" негативных впечатлений, реакций и чувств.
2. Когнитивная организация переживаемого опыта: осознание травматического события, реакций и симптомов его сопровождающих и им вызванных.
3. Снижение индивидуального и группового напряжения.
4. Уменьшение представлений об уникальности и патологичности собственных чувств и реакций.
5. Нормализация состояний (самочувствия): появление возможности обсудить кризисную ситуацию и поделиться друг с другом своими переживаниями.
6. Мобилизация внутренних и внешних ресурсов и усиление групповой поддержки, солидарности и понимания.
7. Подготовка к переживанию тех симптомов или реакций, которые могут возникнуть спустя несколько дней или недель.
8. Определение средств дальнейшей помощи в случае необходимости и информирование участников групповой дискуссии, куда и к кому можно обратиться в случае необходимости.

Условием применения классического психологического дебрифинга считается наличие кризисной ситуации с присутствием в ней осознаваемой участниками угрозы и участие в ней всех членов группы. Оптимальное время для проведения дебрифинга - не позднее 48 часов после события. Обсуждение может быть организовано, конечно и в более позднее время после события, но чем больше пройдет времени, тем более туманными будут воспоминания. Для воссоздания картины происшедших событий при большой временной дистанции могут быть использованы видеозаписи событий, если такие имеются.

Обстановка для проведения психологического дебрифинга должна быть удобной, желательно с изолированной комнатой, в которой группа была бы защищена от внешних вмешательств, таких, например, как телефонные звонки, случайные посетители. Члены группы могут расположиться вокруг стола. Это предпочтительней, чем использование традиционной модели групповой терапии: расположенные по кругу стулья. Пустое пространство в центре круга непривычно для группы людей, тем более тех, кто пережил травматическое событие, поэтому может быть воспринято ими как несущий тревогу фактор.

Интервенция означает вмешательство. При вмешательстве психолог является важнейшей частью этого процесса. Квалификационные требования к ведущему отражают знание и опыт проведения группового тренинга, умение работать с людьми, пережившими горе, страх, тревогу, психическую травму, т.е. знание симптоматики посттравматических стрессовых расстройств, готовность к интенсивному проявлению эмоций у членов группы, владение приемами эмпатийного слушания. Руководит проведением психологического дебрифинга один человек, имеющий ассистентов – одного или двух ко-терапевтов. Наличие ассистентов – обязательное условие проведения психологического дебрифинга.

Сердцевина дебрифинга – фасилитирование группового обсуждения, которое включает говорение, слушание, принятие решений, обучение, следование повестке дня и доведение встречи до удовлетворительного для членов группы окончания. Исходя из этого в список умений руководителя включаются его действия на всех этапах группового обсуждения, знание закономерностей групповой динамики и их использование в терапевтических целях, фасилитация, контроль за перемещением членов группы внутри и вне комнаты, где идет дебрифинг, контроль за временем, индивидуальные контакты с тем, кто переживает дистресс. Процесс дебрифинга должен быть записан, однако применение технических средств (аудио- и видео запись) ограничено, так как требуется согласие всех членов группового обсуждения.

Численность группы для психологического дебрифинга варьируется вокруг цифры 15. Заметное увеличение количества участников, связано с необходимостью иметь дополнительное число ко-руководителей и условия для проведения дебрифинга: просторное помещение, чтобы люди могли осуществлять обсуждение одновременно в нескольких группах из 15 человек.

Структура психологического дебрифинга включает три части и семь отчетливо выраженных фаз.

Часть первая: проработка основных чувств и измерение интенсивности стресса включает: 1) вводную фазу, 2) фазу фактов, 3) фазу мыслей, 4) фазу реагирования.

Часть вторая: детальное обсуждение симптомов и обеспечение чувства поддержки состоит из 5) фазы симптомов, 6) подготовительной фазы.

Часть третья: мобилизация ресурсов, обеспечение информацией и формирование планов на будущее 7) фазы реадaptации.

Следует еще раз подчеркнуть, что излагаемая процедура психологического дебрифинга дана в его классическом варианте. Все перечисленные фазы возможны и необходимы, так как участники группового обсуждения были свидетелями или пострадавшими от одного чрезвычайного для них события.

Часть I. Проработка основных чувств и измерение интенсивности стресса

1. Вводная фаза психологического дебрифинга предполагает умелое начало групповой работы: проведение знакомства, порядок размещения участников за столом. На введение тратится около 15 минут.

В начале вводной фазы ведущий дебрифинга представляет себя и своих помощников, излагает цели и задачи встречи.

Правила дебрифинга обозначаются для того, чтобы минимизировать тревогу, которая может возникнуть у участников группового обсуждения.

Правило первое. Участники группового обсуждения говорят только тогда, когда пожелают это делать. Никто не может принуждать их к откровению. Единственное требование - они должны назвать свое имя и выразить свое отношение к обсуждаемому событию.

От членов группы требуется умение выслушивать, не перебивая и давать высказываться всем желающим.

Правило второе. Члены группы должны быть уверены в соблюдении конфиденциальности содержания обсуждения. На каждой встрече устанавливается свой уровень конфиденциальности. Руководитель дает гарантию того, что все, что будет сказано, не выйдет за рамки этого круга общения. Членов группы также просят не сплетничать о том, что здесь будет происходить. Это создает у участников группового обсуждения состояние психологической безопасности.

Особо следует оговорить ведение записей во время групповых дискуссий. Необходимо снять страх участников заверением, что ничего не будет записываться против их воли.

Однако, с другой стороны, им можно сообщить, что было бы полезно для них же самих делать запись изложенных фактов и мыслей, чтобы потом можно было еще раз обратиться к данному материалу. Это полезно особенно для снятия иллюзий, которые возникают по поводу уникальности происшедших событий.

Правило третье. Участникам группового обсуждения объясняется, что процедура психологического дебрифинга не предполагает оценок, критики и приговоров. Это не трибунал, не суд, здесь нет виновных и судий - это лишь процедурное обсуждение. Подобная установка предупреждает споры, взаимные обвинения, которые могут возникнуть из-за расхождения в ожиданиях, мыслях, чувствах.

Правило четвертое. Участников предупреждают, что они могут почувствовать себя несколько хуже во время группового обсуждения (во время сессии), но это нормальное явление, которое обычно происходит из-за прикосновения к болезненным проблемам. Ведущий должен объяснить, что это часть платы за возможность впоследствии противостоять стрессам, за будущее выздоровление.

Правило пятое. Группе не рекомендуется работать без перерыва. Поэтому им может быть предложено: перекусить или посетить туалет до начала дебрифинга. Полезно иметь кофеварку или чайник, чтобы каждый мог обслужить себя тут же, не прерывая занятий.

Правило шестое. Членов группового обсуждения предупреждают, что у них есть возможность тихо выйти и вернуться обратно. Однако ведущего следует предупредить о своем состоянии, если уходящий находится в дистрессе, ему необходимо сопровождение.

Правило седьмое. Участникам группового обсуждения объясняют, что они могут обсуждать проблемы, выходящие за рамки заданной темы, задавать любые вопросы. Важно постоянно помнить, что у участников скорее нет опыта представления своего «Я» в группе. На ведущем и его команде лежит ответственность за поощрение и успокоение членов группы. И в начале этой деятельности запускается уже во вводной фазе. Здесь уместны мягкие шутки, легкое подтрунивание над собой. Все это поможет снизить напряжение в группе.

2. Фаза фактов.

Данная фаза представляет собой краткое описание человеком того, что с ним произошло во время инцидента. Участники могут описать, как они увидели обсуждаемое событие, и какова была временная последовательность этапов его восприятия. Ведущий должен подбирать вопросы, помогающие прояснить и откорректировать объективную картину фактов и событий, имеющих в распоряжении членов группы. Это важно, так как, в связи с размахом инцидента и ошибкам восприятия, каждый человек реконструирует картину по-своему. Это могут быть просто неадекватные переживания событий или же наличие ошибочных слуховых представлений о них. Иногда нарушается чувство времени, последовательность и продолжительность событий.

Продолжительность фазы факта может варьироваться. Но чем дальше длилось травмирующее событие, тем длиннее может быть фаза факта. Знание обо всех эпизодах события и их последовательности создает ощущение когнитивной организации прошедшего события. Это одна из главных задач психологического дебрифинга - дать людям шанс более объективно и адекватно увидеть ситуацию, имея полную картину всех фактов обсуждаемого события, таким четким обсуждением блокируются различные спекуляции, подогревающие тревогу.

3. Фаза мыслей. Данная фаза предполагает собой фиксирование на обсуждениях по поводу события. Происходит анализ высказанных суждений и обсуждение их. Вопросы, открывающие эту фазу, могут быть такого типа: "Какими были ваши первые мысли? Когда это произошло? Когда вы возвратились на место действия? Когда оказались вовлеченными?"

Люди, которые не спешат поделиться своими первыми мыслями, потому что они, эти мысли, им кажутся неуместными, причудливыми, переживают интенсивное чувство страха. Первая мысль может отражать то, что впоследствии составляет основу тревоги. Необходимо подтолкнуть участников группового обсуждения к высказываниям по поводу происшедшего события.

Оживить воспоминания и активизировать мысли можно с помощью вопросов: "Что вы делали во время инцидента? Почему вы решили делать именно то, что вы делали?"

В конце этой фазы могут быть проговорены впечатления участников, которые у них были на месте события. Вопросы, которые, возможно, будут заданы, следующие: "Каковы были ваши впечатления о том, что происходило вокруг вас, когда события только начали развиваться? Что вы слышали, видели, обоняли?"

Сопоставление воспоминаний и их устное сообщение делает не столь мощным их разрушительный эффект, так как они еще и вербализуются внутри когнитивных рамок, в процессе группового обсуждения.

4. Фаза реагирования. В процессе проведения этой фазы исследуются чувства. Это часто самая длительная часть психологического дебрифинга. Для того, чтобы она проходила успешно, ведущему необходимо помогать людям рассказывать о своих переживаниях, нередко даже болезненных. Это снизит деструктивный характер выраженных чувств.

Когда люди описывают причины принятых решений, они очень часто говорят о страхе, беспомощности, смирении, самообвинениях и фрустрации. Типичны комментарии: "Я так боялся сделать ошибки..."; "Я знал, что если я смогу..."; "Я никогда в своей жизни не был так испуган. Мои руки тряслись и тряслись..."; "Я не знаю, или я сохраню жизнь, или отбираю жизнь..."; "Я был так одинок, что должен был принимать все решения самостоятельно...". Важно присматриваться к тем, кто кажется более пострадавшим, кто молчит или у кого есть особенно выраженные симптомы посттравматического расстройства. Это могут быть люди, которые более всего подверглись насилию и жестокости. К таким участникам нужен индивидуальный подход, и после окончания психологического дебрифинга им может быть предложена индивидуальная программа поддержки, психологической помощи. Иногда во время дебрифинга могут всплыть еще более давние кризисные события, или более личностные проблемы. Следует предусмотреть более детальное рассмотрение некоторых индивидуальных реакций. Участников группы просят описывать симптомы, потрясения (эмоциональные, когнитивные и физические), которое они пережили на месте действия, когда инцидент завершился, в течение последующих дней и в настоящее время. Особо следует задержать внимание на необычных переживаниях, о некоторых трудностях возврата к обычной работе и к привычному образу жизни.

Можно ожидать знакомые черты посттравматического стресса - переживание феномена избегания и оцепенения. Страх может вызвать изменения в поведении. Фобические реакции могут проявляться в том, что люди не смогут вернуться назад в то место, где произошло событие. Особенно проблемным это становится в том случае, если оно является основным местом их работы. После подобных инцидентов люди иногда

вынуждены менять место работы и место жительства, боятся пользоваться общественным транспортом, могут бояться спать без света.

В ходе рассказа о пережитых чувствах, у членов группы создаются ощущения схожести, общности и естественности реакций. Групповое обсуждение, снимающее уникальности пережитого является ключевым. Вопросы, которые способствуют созданию ощущения общности, могут быть такими: "Как вы реагировали на событие?"; "Что для вас было самым ужасным из того, что случилось?"; "Переживали ли вы в вашей жизни раньше что-либо подобное?"; "Что вызвало у вас появление такой же грусти, расстройства, фрустрации, страха?"; "Как вы себя чувствовали, когда произошло это событие?"

Важно получить ответ на вопрос о самых тяжелых переживаниях, связанных с происшедшим событием. Правильное поведение ведущего психологического дебрифинга особенно важно на данной фазе обсуждения. Он должен создать такие условия, чтобы каждый участвовал в коммуникациях, вмешиваться, если правила дебрифинга нарушаются или если имеет место деструктивный критицизм. Почему это так важно в процедуре дебрифинга? Дело в том, что один из главных терапевтических результатов дебрифинга - моделирование стратегий, определяющих, как справляться с эмоциональными проблемами, возникающими во взаимоотношениях после травмирующего события. Участники группового обсуждения должны научиться выражать свои чувства, знать, что это безопасно, понимать, что они имеют право обсудить свои проблемы с другими.

Нередки случаи, когда участники расстраиваются, если у них возникают сильные эмоциональные переживания. Для ведущего это является сигналом для организации групповой поддержки. Варианты поддержки могут быть самые разнообразные: можно положить руку на плечо человека, который находится в состоянии дистресса, или просто вербализовать поддержку, сообщив, что слезы здесь приемлемы и уместны.

Руководителю дебрифинга следует иметь в виду, что даже такой, простой на первый взгляд, способ групповой поддержки, как прикосновение к плечу соседа может вызывать отрицательную реакцию и поэтому требует специального разрешения.

Если кто-то уходит, помощник руководителя дебрифинга должен удостовериться в нормальном самочувствии уходящего и способствовать его возвращению в коллектив.

Особое внимание следует уделить проблеме взаимоотношений в семье. Нередко человек, переживший стресс, видит, что семья не может понять того, что он пережил, и в семье возникает чувство взаимного отчуждения.

6. Подготовительная фаза. На этом этапе психологического дебрифинга руководитель или один из его помощников, который вел запись обсуждения, должен попытаться синтезировать реакции участников. Поэтому особые

требования предъявляются к ведущему записи и осуществлению диагностики общих реакций и попыткам нормализации состояния группы.

На данной фазе можно использовать материалы других инцидентов или даже результаты исследований. Акцент делается на демонстрации реакций, которые являются "нормальными реакциями на ненормальные события". Важно здесь подчеркивать индивидуальность каждого. У участников групповой дискуссии не должно сложиться впечатление, что они обязаны реагировать, раз они нормальны в данных событиях. Они должны только знать, что всегда могут делать это, если захотят.

Полезно использовать записи, которые восстанавливают в памяти реакции, уточняет их и делает более точными и последовательными воспоминания. Во время психологического дебрифинга этого делать нельзя, а только в конце, чтобы не разрушать процесс обсуждения.

Хорошо иметь карту симптомов, где каждый из них подробно описан, желательно карту повесить в комнате и чтобы каждый мог подойти и добавить что-то к симптомам, если они не обнаружили их у себя раньше.

Важно, чтобы уже на этой фазе участники могли договориться о следующей встрече. Информация о предстоящей встрече позволяет участникам задуматься над формированием собственной стратегии преодоления своих ожиданий. Такие реакции, как возрастание тревоги, чувства уязвимости, проблемы с сонной и концентрацией внимания важно не только описать, но и предвидеть их возникновение. В процессе обсуждения они должны быть обобщены, и у участников групповой дискуссии сформированы установки и ожидания, что при нормальном развитии событий со временем симптомы исчезают.

III. Мобилизация ресурсов, обеспечение информацией и формирование планов на будущее.

В ходе работы на фазе реадaptации обсуждается и планируется будущее участников групповой дискуссии, намечаются стратегии преодоления негативных симптомов.

Одна из главных целей психологического дебрифинга, помимо всего прочего, есть создание безопасного внутригруппового психологического контекста. Переживание непонимания со стороны сотрудников или членов семьи может быть одним из самых травмирующих аспектов посттравматического стресса.

Типичный текст у пострадавших от какого-либо травмирующего инцидента может быть выражен следующими словами: "Мы нуждаемся в возможности говорить друг с другом, поделиться всеми переживаниями и мыслями без страха, что другие будут смеяться над нами".

Полезно обсудить, в каких случаях участнику нужна дополнительная помощь. Определяющим могут быть следующие показания:

- если симптомы не исчезли спустя 6 недель,
- если симптомы со временем стали более явными,

- если есть сложности с возвращением в нормальное, прежнее состояние дома и на работе.

Направления дальнейшей помощи. Группа должна обсудить и принять решение о дальнейшем своем поведении: о необходимости организации следующего дебрифинга или как минимум отметить его вероятность, если инцидент был особенно травмирующим или остались некоторые проблемы.

В чрезвычайных обстоятельствах, например, смерти одного из сотрудников или для углубления групповой солидарности возможно проведение следующего дебрифинга.

Следует предусмотреть общение друг с другом в дальнейшем, когда команда будет расформирована. Например, обменяться телефонами и адресами.

Возобновление работы психологического дебрифинга может иметь место после двух недель или даже двух месяцев. Этот процесс уже менее структурированный, чем первый, и его главная задача - проследить прогресс в восстановлении нормальной жизнедеятельности участников группового обсуждения.

10.2. Аутодебрифинг. Индивидуально-групповой вариант дебрифинга

Данный вид Психологического дебрифинга имеет индивидуальный характер по обсуждаемым событиям и групповой - по форме работы. Группа выступает в виде фона, а клиент со своим событием в виде фигуры. Данному варианту психокоррекционной процедуры "дебрифинг" мы дали название **аутодебрифинг**.

Инструкция, вводная часть, правила групповой работы, цели и задачи дебрифинга не отличаются от классического варианта. Принципиальное отличие данной процедуры от классического дебрифинга - отсутствие единого травмирующего события, все события - уникальны и индивидуальны. Отсюда и название данной психотерапевтической процедуры. Аутодебрифинг предполагает самоанализ, где группа выступает в роли фона и группового фасилитатора.

Ведущий дает следующую инструкцию. "Расскажите, пожалуйста, чем для Вас является слово, например, "Чернобыль". Когда Вы впервые (день, час, место) узнали о катастрофе? Кто был в это время рядом с Вами?" Участники группового обсуждения последовательно описывают событие "Чернобыль". В процессе обсуждения происходят все этапы классического дебрифинга: анализ фактов, мыслей, чувств, фазы реагирования, симптомов.

Процедура основана на анализе воспоминаний о событиях или происшествиях, которые носили для человека в прошлом травматический характер. Упражнение выполняется в форме внутреннего диалога с последующим обсуждением в группе. Процедура базируется на принципах визуализации и левитации. Термин "визуализация" известен в практической психологии и означает вызывание специальными приемами зрительных,

слуховых и обонятельных представлений о происшедших событиях. Мы вводим новый термин "левитация". Процедура левитации позволяет мысленно переместиться на место события с воспроизводством пространства, на фоне которого происходило данное событие.

Последовательная схема внутреннего диалога (интроспекция):

1. Характеристика события.
2. Время, когда произошло данное событие.
3. Место, где произошло данное событие.
4. Левитация (мысленное перемещение на место события).
5. Ваш возраст во время данного события.
6. Внешний вид (особенности одежды).
7. Окружение (природа, городские строения и т.д.).
8. Погода и время года.
9. Телесные ощущения во время этого события.
10. Само событие (содержание).
11. Ощущения во время события.
12. Локализация ощущений во время события.
13. Ваши переживания.
14. Первые мысли о событии.

Последний пункт схемы внутреннего диалога в зависимости от индивидуальных особенностей личности клиентов распадается на два ряда в ходе последующего самоанализа. Первый ряд образный, который может иметь следующую последовательность: образ - метафора - рисунок — изменение рисунка. Второй ряд предметный: нахождение предмета - цвет, форма, запах предмета - прикосновение к предмету - перемещение предмета - изменение предмета.

1.3 Психобиографический дебрифинг

Мы отбрасываем парадигмы анализа результатов любого исследования: детерминистский (объяснительный) и феноменологический (описательный).

"Психологическая автобиография" - методика, которая позволяет анализировать индивидуальную биографию, моделировать субъективную реальность. Соотнеся результаты диагностики не с самими по себе особенностями субъекта, а с особенностями отражения им определенных фрагментов объективной реальности, с событиями его собственной жизни.

Здесь мы последовательно следуем методологическому требованию к целостному изучению события, выдвинутому К. Левину: описание ситуации должно быть скорее субъективным, чем объективным, т.е. ситуация должна описываться скорее с позиций индивида, поведение которого исследуется, нежели с позиции наблюдателя. Феноменологическое описание субъективной реальности, как моделированию того, какой видит субъект угрожающую ситуацию, что он ей приписывает и в нее привносит, как ее отражает и

искажает и, в конечном счете, чего именно боится (М.С. Каган и А.М. Эткинд).

Методический прием под названием психобиографический дебрифинг соединяет диагностику (психологическая автобиография) и коррекцию (психологический дебрифинг). Метод, соединяющий диагностику и коррекцию, мы назвали *психобиографический дебрифинг*.

Методика "Психобиографический дебрифинг" предполагает два этапа.

I этап – диагностический. На первом этапе клиенту предлагается заполнить бланк с методикой "Психологическая автобиография".

Данная методика была разработана для оценки ситуационных особенностей жизненного пути личности. Это проективная методика исследования переживаний, связанных с наиболее значимыми фактами жизненного пути. Методика позволяет получить сведения о значимых событиях в жизни человека (прошлых и будущих, и связанных с ними переживаниях (грустных и радостных). Количество событий не ограничивается, дается количественная оценка каждому событию и указывается его примерная дата.

Основными параметрами интерпретации данных методики являются:

Продуктивность восприятия образов жизненного пути определяется по количеству названных событий. Чем больше называется событий, тем выше продуктивность испытуемого. Продуктивность характеризует богатство психологического времени, то есть богатство и легкость актуализации образов прошлого и будущего, а также адекватность психического состояния и социальную адаптивность. Особенно важный признак – наличие ответов о будущих событиях, особенно грустных. Чем меньше таких ответов, тем больше беспокойство о будущем.

Оценка событий позволяет определить значимость для личности данного события по сравнению с другими.

Степень влияния событий. Называются главные события жизни, оказывающие значительное влияние на ее ход, предпочтение отдается высоким оценкам событий. Предлагается выделять события по степени влияния на испытуемого: значительное влияние (4-5 баллов), умеренное (3 балла), малое (1-2 балла).

Среднее время ретроспекции и антиципации событий. Для получения показателя среднего времени ретроспекции следует суммировать время, прошедшее после каждого указанного факта, и разделить полученную сумму на общее количество событий прошлого. Подобным же образом вычисляется среднее время антиципации (предвосхищения) событий.

Содержание событий. Наиболее важным для психолога является качественный (содержательный) анализ событий. Именно он дает возможность выявить, какие события жизненного пути переживаются (оцениваются) личностью как положительные и отрицательные, даже травмирующие. Характерной особенностью травмированной личности

является концентрация внимания на одном или нескольких взаимосвязанных событиях.

II этап – коррекционный. После изучения особенностей жизненного пути испытуемого целесообразно в случаях выявления травмирующего события проведение беседы-интервью, используя методику "Психологический дебрифинг".

Целью данной методики является минимизация психологических страданий.

Задачи методики:

- снижение напряжения и нормализация состояний (самочувствия): появление возможности поделиться своими переживаниями;
- "проработка" впечатлений, чувств и реакций;
- когнитивная организация переживаемого опыта, осознание травматического события, симптомов и реакций, которые его сопровождали;
- мобилизация внутренних ресурсов.

Беседа-интервью с использованием методики "Психологический дебрифинг" включает в себя следующие этапы: вводный, уточнения содержания и характера события, уточнения характера мыслей, восстановления чувств или реагирования, симптомов, информационный, завершающий.

Вводный этап. Проведение беседы-интервью на этом этапе ничем не отличается от начала любого консультативного занятия. Первое, что необходимо сделать, – это доброжелательно встретить человека. Клиент, приходящий к психологу впервые, испытывает определенное чувство дискомфорта и беспокойства, поэтому ему нужно дать время прийти в себя, освоиться, привыкнуть к новому помещению, рассмотреть все, что заинтересовало. Этому может способствовать пауза около минуты.

В литературе приводится множество конкретных рекомендаций относительно способов установления контакта, но каждый опытный консультант имеет свою манеру обеспечивать психологический комфорт. Так, если Вы работаете с маленькими детьми в специально оборудованной комнате, где есть игрушки, принадлежности для лепки и рисования, то ребенку можно предложить осмотреть комнату с интересующими его предметами, поиграть. В практике психологического консультирования, как правило, стремятся к интенсивному, уникальному и эмоциональному контакту. Контакт объединяет, образует общее "поле", в которое "включены" участники. Конечно, здесь есть свои строжайшие правила и ограничения, которые оговариваются. Наиболее важные из них:

1. Доброжелательное и безоценочное отношение к испытуемому. Это умение выслушать, оказать необходимую психологическую поддержку, анализ проблемы без критических суждений, неконтролируемых эмоций, неуместных вопросов.
2. Ориентация на нормы и ценности клиента. Психолог во время своей работы должен ориентироваться не на социально принятые нормы и правила,

а на те жизненные принципы и идеалы, которых придерживается испытуемый.

3. Испытуемым не рекомендуется давать советы. Советуя, консультант полностью берет на себя ответственность за происходящее, что не способствует развитию личности подопечного. Главная задача психолога состоит в том, чтобы локус жалобы в ходе консультации был перенесен с других на себя. Только в этом случае человек ощутит ответственность за происходящее и постарается измениться сам и изменить ситуацию, а в противном случае он только будет ожидать помощи и совета со стороны окружающих.

4. Гарантия анонимности и конфиденциальности получаемой информации. Любая информация, сообщенная психологу, не может быть передана без согласия испытуемого ни в какие общественные или государственные организации, частным лицам, родственникам и друзьям. Существуют некоторые исключения (о которых сообщается заранее), специально оговоренные законом во многих странах, в первую очередь информация, связанная с угрозой для чьей-либо жизни.

Позиция психолога по отношению к испытуемому – позиция равенства. Ребенка необходимо называть по имени, не забывая сразу назвать себя. Некоторые авторы советуют в начале беседы узнать, как называет ребенка мама. С подростками и старшими подростками психологу важно вести себя тактично, скорее, как с взрослыми, причем вначале, как правило, обращаться к ним на "Вы". Взрослым целесообразно представляться так же, как представляется испытуемый: по имени или имени-отчеству.

Этап уточнения характера и содержания события. Психолог начинает беседу-интервью с вопросов, которые позволяют выяснить, что произошло с клиентом. "Расскажите, что с Вами произошло? Что бы Вы могли рассказать о том, что видели? Попытайтесь описать произошедшее событие с Вами более детально. Где Вы были в это время? Кто рассказал Вам о ... ?" Клиент описывает событие, пытается дать полную картину обсуждаемой факта, описать ее до мельчайших подробностей. Цель – адекватно увидеть ситуацию, имея полную картину факта. Известно, что чем подробнее говорит человек о чем-либо, чем больше конкретных деталей в рассказе, тем слабее на нем отпечаток субъективности (мелкие детали очень трудно придумать, исказить) и тем больше возможностей для понимания консультантом тех аспектов реальности, которые не воспринимаются или не замечаются рассказчиком.

Беседа-интервью с использованием методики "Психологический дебрифинг" предполагает определенную схему проведения, которой рекомендуется придерживаться. На этой фазе можно оговорить условие: например, "постарайтесь не говорить о чувствах". Если человек начинает говорить, что он чувствует, начинает плакать, это не плохо, но нужно постараться вернуть его к рассказу о событии: "Вам очень тяжело, я это

понимаю, но сейчас мы об этом говорить не будем, вернемся к чувствам позже".

Этап уточнения характера мыслей, сопровождающих данное событие, означает фиксирование суждений по поводу события. На этом этапе могут быть заданы вопросы: "Какими были Ваши первые мысли? Когда Вы узнали о случившемся событии с Вами?" Первые мысли, как правило, отражают то, что впоследствии может составить основу тревоги. Цель данного этапа беседы - оживить воспоминания, активизировать мысли.

Этап восстановления чувств или реагирования во время критического события - самый длинный. Вопросы могут быть сформулированы так: "Какие чувства Вы испытывали тогда? Расскажите о них. Как Вы себя чувствовали, когда произошло событие?" Некоторые люди легко говорят о чувствах и переживаниях (гиперактивные), другим тяжело говорить о них (гипоактивные). В таких случаях психолог помогает актуализировать чувства с помощью определенных приемов и техник.

1. Техника альтернативных формулировок: специальная подсказка вариантов переживаний, которые могли бы возникнуть в обсуждаемой ситуации, с тем, чтобы стимулировать деятельность собеседника, дать ему пример для описания своих эмоций).

2. Техника уточнения "глубины переживаний", помогающая точнее сформулировать свои переживания и чувства. Например, человек говорит о растерянности в какой-либо ситуации. Психолог может задать вопрос: "А как Вы ощущали свою растерянность?" - и переформулировать сказанное: "Вы чувствовали себя растерянным, когда у Вас возникло чувство непонимания происходящего?" Использование подобных формулировок дает возможность постепенно углублять рассказ, переходить от поверхностных переживаний к более глубоким переживаниям.

3. Техника "парадоксальных вопросов", позволяющая пошатнуть "абсолютные истины". Перевести разговор в новую плоскость, поставить какое-либо высказывание под сомнение можно с помощью реплики: "А почему бы и нет?"

Рефлексование переживаний и чувств, как правило, - наиболее информативная сторона беседы, так как чувства теснее всего связаны с подсознательными желаниями и влечениями, скрытыми в глубине души. В разговоре необходимо обратить внимание на следующее:

- слова и выражения, которые консультируемый употребляет для описания чувств (например: "Я рассердился...", "Я страдаю...");
- невербальные реакции (мимика, жесты, интонация и т. д.), мало поддающиеся сознательному контролю.

Этап симптомов, сопровождающих событие. На этом этапе определяются симптомы (эмоциональные, когнитивные и физические), которые проявляются после завершения события. На этом этапе возможны вопросы: "Как Вы изменились после произошедшего события? Как это событие повлияло на Вашу жизнь?"

Следует уточнить, нарушен ли сон, с помощью вопросов: "Были ли у Вас ночные кошмары после случившегося? А теперь? Какие сны Вы видели? Расскажите". Нарушение сна является первым признаком психической травмы.

Нужно выяснить, трудно ли было вернуться к работе, учебе, привычному образу жизни: "Как Вы реагировали на событие? Что для Вас было самым ужасным из случившегося?".

Информационный этап. На этом этапе психолог сообщает клиенту, что обычно происходит с человеком в критической ситуации и что подобное поведение и симптомы – нормальная реакция организма на ненормальную ситуацию. Все это помогает снять "уникальность", ведь консультируемый считает, что его ситуация исключительна и никто ничего подобного не переживал.

Завершающий этап заканчивается подведением итогов беседы (психолог, избегая прямых ответов, суждений, должен постараться минимизировать воздействие прошлого и активизировать будущее), а также обсуждением вопросов, касающихся дальнейших отношений клиента и психолога, прощанием.

10.4. Программа преодоления психических травм детства

Данная программа основана на актуализации, "вызове" прошлых психологических травм, среди которых особое место занимают травмы детства.

Цель программы. Снижение влияний детских впечатлений, событий, переживаний травмирующего характера на развитие личности, на поведение и характер взаимодействия с ближайшим микросоциальным окружением.

Программа выполняет следующие **задачи**:

1. Высвободить заблокированный в детстве материал, который чаще не осознается, но имеет разрушающий для психического и физического здоровья характер.
2. Приоднять покрывала амнезии, обволакивающие ранние годы детства, дать выражение инфантильной жизни, которая спрятана за покрывала памяти.
3. Проработать травмирующие события детства, мешающие жить полнокровно (травмирующие события могут отражаться в снах, или в разговорах).
4. Найти ресурсы в детстве, возможности в детской жизни обнаружить счастливые эпизоды, успехи, удачи и закрепить их.
5. Дать возможность прожить детские эпизоды в другом, более конструктивном (счастливом) варианте, простить кого-то в детстве или что-то досказать, ответить обидчику.

6. Почувствовать вновь себя ребенком, вернуть себе истинные чувства, ощущения, инстинкты и впечатления, осознать истинного себя, чтобы понять, принять себя и затем другого. (Возвращение к безопасному «Я»)

7. Вернуть себе реальность переживания, нарушенного вследствие психологической травмы.

8. Научиться распознавать у себя переживания и реакция, связанные с стрессогенными событиями и относиться к ним как к нормальным реакциям в ненормальных ситуациях жизненного пути.

Функции программы.

Первая функция программы - диагностическая.

В процессе групповой работы тренер выделяет проблемы детства, которые могут оказывать негативное влияние на сегодняшнюю жизнь. Программа дает возможность определить событие (события), которое оказалось травмирующим. Позволяет прояснить обстоятельства или конкретных людей, которые могли нанести психологическую травму или которые были объектом агрессии в детстве. Данное событие не всегда осознается человеком и требуется специальная техника, чтобы воспоминания стали толчком к приданию психологической напряженности детства и взрослой жизни.

Вторая функция программы - психотерапевтическая.

Процедура программы не позволяет заранее определить какая часть тренинга будет носить диагностический, а какая психотерапевтический характер. Опыт проведения тренинга преодоления детских психологических травм свидетельствует, что любое событие может стать механизмом запуска осознания, отреагирования и переработки травмирующего события, а, следовательно, и дальнейшего выздоровления. Важно помнить и уметь различать характер и тяжесть психологической травмы, так как в некоторых случаях групповой работы может быть не достаточно для полного выздоровления и требуется проведение индивидуальных сессий.

Третья функция программы - профилактическая.

Одна из задач психотерапевтической программы – повышение стрессоустойчивости травмированной личности. Большую роль в разработке профилактических мер играет идея о том, что знание механизмов стрессовых и постстрессовых реакций в значительной мере способствует возможности распознать их у себя, относиться к этому как к нормальному, естественному процессу в ненормальных ситуациях жизненного пути.

Содержание и процедура проведения тренинга.

Основная идея тренинга состоит в вызове воспоминаний, связанных с детством. Детские воспоминания могут иметь различную окраску и не обязательно должны носить травмирующий характер, поэтому тематика воспоминаний носит нейтральный характер, позволяющий снять защиты, мешающие вернуться в детство. Если психика человека почувствует угрозу,

то может включиться психологический механизм защиты и психолог не добьется желаемого результата.

На несколько иной процедуре основана та часть тренинга, которая выполняет профилактическую функцию. Ее сценарий напоминает по сути дебрифинг с его последовательными фазами: фактов, мыслей, чувств, симптомов. Существенное отличие данной процедуры от классического дебрифинга - отсутствие единого травмирующего события, события - индивидуально.

Реализация психотерапевтической и диагностической функции детского тренинга происходит в двух формах представления детских воспоминаний.

Первый вариант. Из группы выделяется микрогруппа в количестве 4-5 человек. Оставшаяся часть группы составляет "аквариум" и не участвует в обсуждении. Микрогруппа получает от тренера последовательно 5-6 вопросов, которые позволяют участникам групповой работы «вернуться» в свое детство. Все события, которые надо вспомнить и представить группе, необходимо "взять" из детства настолько раннего, насколько позволяет память.

Второй вариант отличается от первого варианта, прежде всего формой работы. Если в первом варианте работает группа из 4-5 человек и существует окружение (аквариум), которое играет роль эмоционального фона, то в данном случае мы предлагаем использовать диалог. Группа, разделившись на пары, приступает к обсуждению предложенных тем. (Этот вариант эффективен и для профессиональной подготовки психологов на этапе проработки личных психологических травм).

Правила работы в диалоговом режиме (второй вариант).

Инструкция для говорящего. Сядьте так, чтобы не смотреть на записывающего. Вам даются десять минут, чтобы вы смогли ответить на 4-5 вопросов и найти в памяти свои самые ранние воспоминания. Расскажите свои воспоминания записывающему партнеру. Старайтесь воспроизводить свои воспоминания наиболее точно и ясно, так как только в этом случае вы получаете новый опыт из своего прошлого для настоящего. Если вспомните еще что-то, выходящее за рамки вопроса, позвольте себе упомянуть это.

Инструкция для записывающего. Ваша задача состоит в том, чтобы делать заметки по мере того, как ваш партнер рассказывает о прошлых событиях. Отмечайте отсылки и случаи, в последующей жизни, обратите специальное внимание на то, какую важность ваш партнер придает тем или иным аспектам воспоминания. Сознавайте возможные защитные механизмы, которые ослабляют или притупляют воспоминания.

Процедура работы

1. Разделившись на пары, решите, кто будет говорить, а кто записывать. Позже вы поменяетесь ролями, так что можно не беспокоиться о том, кто будет первым.

2. Через десять минут остановитесь, и без обсуждения наговоренного текста поменяйтесь ролями. Снова один рассказывает, а другой записывает.

3. Через десять минут остановитесь и подумайте о том, что вы рассказывали и что слышали.

4. Обсудите свои заметки друг с другом. Укажите импликации и связи друг с другом, если вам кажется, что это может быть полезным, то попробуйте связать аспекты воспоминания с тем, как вы сейчас живете, или как вы реагируете на неожиданную, травмирующую ситуацию, похожую на те, о которых вы вспомнили.

Примечание. Если один из вас начинает смущаться или раздражаться во время обсуждения, просто возьмите заметки о ваших воспоминаниях, поблагодарите партнера и работайте самостоятельно.

Приведем перечень вопросов, с которыми можно работать как в микрогруппе, так и в диалоговом режиме.

1. Уменьшительные имена и прозвища, которыми вас называли в детстве.

1а. Какие из уменьшительных имен и прозвищ вы предпочитаете и почему?

2. Рисунок "Мое прошлое как я его представляю" (Вариант для дошкольников и младших школьников).

3. Опишите любимую одежду вашего детства.

4. Расскажите о любимой игрушке вашего детства и вспомните какой-нибудь эпизод с ней связанный.

5. Какая у Вас была любимая или нелюбимая еда в детстве?

6. Опишите место в доме где было наиболее вам уютно.

7. Вспомните и расскажите что-нибудь связанное с "нельзя" в вашем детстве.

8. Опишите ваши детские страхи.

9. Нарисуйте дом вашего детства.

10. Какие игры и занятия в детстве вас увлекали больше всего?

11. Какие игрушки, которое вы занимали в этих играх чаще всего?

12. Опишите своего друга детства.

13. Если у вас была бы машина времени, то в какой возраст вы бы вернулись и почему?

14. Расскажите о традициях и обычаях в вашей семье

15. Опишите позу близкого вам человека

16. Опишите руки близкого вам человека.

17. Опишите голос близкого вам человека (тембр, сила и т.д.).

18. Опишите типичную позу близкого вам человека.

19. Какие манеры близких вам людей у вас остались?

20. Какие черты вашего характера вы переняли у старших членов семьи.

21. На кого в семье вы больше всего похоже? Чем?

22. Какие книги (сказки, стихи, произведения искусства) вашего детства больше всего на вас повлияли.

Процедура. Приведенный перечень вопросов достаточен для проведения 4-5 сессий. Эти вопросы составляют основное содержание психокоррекционной программы, но каждая сессия должна быть обрамлена упражнениями на групповую динамику, по психогимнастики, на вхождение в коллектив, на создание ритуалов знакомства и прощания и т.д.

Профилактический этап.

Задачи профилактического этапа.

1. Познакомиться с теорией посттравматического стресса.
2. Проанализировать личный опыт.
3. Начать работу с индивидуальным стилем преодоления посттравматического стресса.

Процедура основана на вызове из памяти травматического события или происшествия. Упражнение выполняется в форме внутреннего диалога с последующим обсуждением в группе. Процедура базируется на принципах визуализации и левитации. Термин визуализации известен в практической психологии и означает вызывание специальными приемами зрительных, слуховых и обонятельных представлений и происшедших событиях. Мы вводим новый термин: “левитация”. Термин левитация означает возможность мысленного перемещения на место события с построением фона, сопровождающее данное событие.

Схема внутреннего диалога

(интроспекция)

1. Характеристика события
2. Время, когда произошло данное событие.
3. Место, где произошло данное событие.
4. Левитация (мысленное перемещение на место события).
5. Ваш возраст во время данного события.
6. Внешний вид (особенности одежды).
7. Окружение (природа, городские строения и т.д.)
8. Погода и время года.
9. Телесные ощущения во время того события.
10. Само событие.
11. Ощущения во время события.
12. Локализация ощущений во время события.
13. Ваши переживания.
14. Первые мысли о событии.

Последний пункт схемы внутреннего диалога в зависимости от индивидуальных особенностей личности клиентов распадается на два ряда последующего самоанализа. Первый ряд - образный, который может иметь следующую последовательность: образ - метафора - рисунок - изменение рисунка. Второй ряд – предметный. Он состоит из нахождения предмета - цвет, форма, запах предмета; прикосновение к предмету - перемещение предмета - изменение предмета.

Проблема **эффективности** данного тренинга.

Вопрос об эффективности групповой психологической помощи можно сформулировать следующим образом. Какой вид изменений у пациентов связывается с применением различных форм и методов психотерапии? Источники информации о наступлении этих изменений разнородны: отчеты пациентов, психофизиологические и психометрические исследования.

В результате проведения тренинга преодоления детских психологических травм можно фиксировать на основании самоотчетов и/или психометрических исследований следующие изменения:

1. Большая способность и умение приспосабливаться к социальному окружению и его требованиям;
2. Большее умение устанавливать оптимальные отношения с другими людьми;
3. Увеличение умения решать проблемы и жизненные задачи;
4. Изменение установок;
5. Большая способность адекватно реагировать в различных ситуациях;
6. Рост творческой самореализации и развития;
7. Снижение симптомов дезадаптации;
8. Снятие препятствий для личностного роста.

Возможно так же применение в качестве инструментария проверки эффективности психотерапевтической процедуры следующий психологический инструментарий: шкала самоуважения Розенберга, шкала личностной тревожности Спилберга-Ханина, шкала самооценки Дембо-Рубинштейн.

10.5. Общая характеристика метода «группа поддержки»

Легче изменить индивидуумов, собранных в группу, чем каждого из них в отдельности (А. Левин).

Группы поддержки – форма групповой работы, в которой происходит организация общей деятельности. Объединяет группу сходство проблем, которые в одиночку люди решить не могут. Потребность участников объединяться на основе сходства проблем используется для обмена информацией о том, как более эффективно организовать свою жизнь при наличии болезни, изоляции, эмоциональных травм, жизненных кризисов.

Цель проведения группы поддержки. Группа поддержки призвана организовать поддержку, содействовать обмену информацией, помочь процессу адаптации к новой ситуации развития, создание благоприятных условий для помощи и взаимопомощи.

Задачи группы поддержки. Главная задача группы поддержки организовать обмен эмоциональным опытом, что позволяет решить ряд специфических задач, которые трудно или невозможно разрешить в одиночестве. Таких как снятие уникальности, эффективный поиск

личностных резервов, принятие факта потери и умения находить и принимать поддержку.

Форма, тип группы поддержки. Форма, в которой проводится группа поддержки, зависит от многих факторов. Мы остановимся на социально-культурных. Например, в сельской местности наиболее приемлемой формой работы будет клуб. В рабочей среде большую эффективность получают группы различного вида деятельности. Среди людей преимущественно творческих профессий, скорее всего, будут успешны дискуссионные группы.

Социальная ориентация группы поддержки. Сущностью социальной ориентации группы поддержки является организация помощи человеку в горе. Помощь человеку в горе это и содействие включению (возвращению) его в социальную жизнь, это и изменение образа жизни. В конечном счете, группа поддержки ставит перед собой задачу помощи в осуществлении личностного роста после потери.

Механизмы, которые обычно задействованы при проведении группы поддержки. Во-первых, это социальная оценка и осознание проблемы; во-вторых, это социально-психологическая активация; в третьих, это обмен социальной и психологической информацией на когнитивном, эмоциональном и поведенческом уровнях.

Руководитель группы поддержки. Здесь достаточно широкий диапазон возможностей. В качестве руководителя (руководителей) могут быть сами участники. Наиболее приемлем в качестве руководителя группы поддержки — профессионал (социальный работник и практический психолог). Не противопоказано руководство группой поддержки со стороны парапрофессионалов — священники, представители правоохранительных органов и др.

Роль руководителя группы. Значение и роль руководителя разнообразна и имеет достаточно широкий диапазон: незнакомый/знакомый дядя или тетя, человек, который ведет дискуссию, обсуждает актуальные проблемы, эмоциональный лидер, способный остро чувствовать чужие переживания и включать в групповое обсуждение пострадавших. Наиболее приемлемое определение роли руководителя содержится в термине — **фасилитатор**. В ситуации группы поддержки данный термин можно перевести как человек создающий условия для облегчения страдания, человек облегчающий страдания.

Продолжительность группы. Здесь нет жесткого регламента. Время продолжительности существования группы определяется потребностями ее участников. Как правило, группы, обсуждающие потери, собираются в течение года с различной частотой встреч.

Как сформировать группу поддержки

Ведущий группы является единственным лицом, ответственным за создание и сбор группы. Изрядная доля работы по поддержанию существования группы приходится еще на период до первой встречи, и от

умения ведущего правильно отобрать пациентов и подготовить их к терапии в значительной степени зависит судьба группы.

Процесс создания и организации группы поддержки включает в себя следующие этапы и вопросы, которые следует решить перед началом собственно работы:

Подготовка самого ведущего к организации группы поддержки.

Отбор участников.

3. Принцип составления: демографический состав и потенциальная совместимость участников, т.е. степень гомогенности и гетерогенности группы.

4. Место и условия работы.

5. Открытая или закрытая группа.

6. Величина группы

7. Частота и продолжительность встреч группы поддержки

Принципы работы в группе поддержки

Принципы работы группы поддержки имеют некоторые отличия от правил работы, принятых в психотерапевтических группах:

1. Принцип личной безопасности (в психотерапевтических группах он имеет название "уровень конфиденциальности"). Периодически необходимо проводить тест на личную безопасность. Уровень безопасности устанавливается на первой встрече. Каждый предлагает свой уровень, но принимается самый высокий из предложенных уровней. Возможно, что со временем уровень искренности возрастет. Если среди участников группового обсуждения есть такие, которые работают вместе, то, как правило, устанавливается верхний уровень безопасности, так как, даже не называя имен, очень легко вычислить участников.

2. Установление границ дозволенного. Участники группы должны принять границы приятного - неприятного, то есть насколько можно превратить осуждение в праздник, насколько можно, принимать чужие боль и неприятности. В группе должен восторжествовать принцип, что мы не только получаем, но и отдаем, и чтобы что-то получить, надо что-то отдать. Кому-то необходимо оказывать поддержку, как бы плохо и трудно ни было самому.

3. Активное слушание. Принцип работы фасилитатора - помочь людям определить и назвать свои проблемы. Возможно, для многих основная потребность заключается в том, чтобы их выслушали, и не давали много советов. Что происходит в обыденной жизни, когда человек сталкивается с трудностями? Он старается все неприятности держать в себе, убеждая окружающих, что в его жизни "все хорошо!". И это логично, так как такой подход более адаптивен, так как мы не создаем лишние трудности для окружающих, но он одновременно отрицательно влияет на самочувствие и на состояние здоровья.

В группе можно не сдерживать эмоции, можно поплакать самому или посочувствовать тем, кто плачет по сходным причинам. Закон психического

заражения нередко действует положительно на участников группового процесса. Важно, чтобы в группе с пониманием относились ко всем проблемам, высказываниям, эмоциональным проявлениям. Одним достаточно, чтобы их выслушали, другие готовы получить совет, третьим необходима помощь и поддержка. Фасилитатору необходимо чувствовать, а если надо то и прямо спрашивать, в какой помощи нуждается тот или иной член группы.

4. Проблемы социального контакта. Одним из условий эффективного функционирования группы поддержки является создание комфортного самочувствия участников в различных ситуациях группового обсуждения: например, создание условий, когда люди не боятся делиться любой информацией.

5. Лимит времени в группе. Продолжительность встречи в группе, как правило, ограничена (не более двух часов), поэтому время надо экономить и важно им эффективно пользоваться. Само по себе требование внимательно относиться к своему и чужому времени создает определенные рамки, определенную осмысленность жизни как раз в такой период жизненного пути когда «связь времен» разрушилась, распалась, произошел разрыв некой непрерывности. Таким образом, требование к эффективному использованию времени носит и психотерапевтический характер.

6. Домашние задания. Участники группы должны работать не только во время групповых встреч, но и в другое время - выполнять домашние задания, вести дневник и т.п. Данное требование-правило особенно необходимо на этапах острого горя, когда требуется продолжение поддержки и вне группового контекста.

7. Потребность фасилитатора в поддержке. Оптимальный вариант, - когда фасилитатор работает с со-фасилитатором. Когда руководитель группового обсуждения приходит не один, а с помощником, то участники увидят, что им необходима поддержка, и это успокаивающе действует на участников группового обсуждения.

Требования к ведущему группы

Существуют общие требования к личности ведущего группы: искренность, личностную интегрированность, терпение, смелость, гибкость, теплоту, умение ориентироваться во времени и самопознание.

Дадим более подробную характеристику эффективного ведущего группы.

Смелость. Смелость проявляется: во-первых, в способности позволить себе ошибаться; во-вторых, в способности противостоять себя участникам группы; в-третьих, в умении принимать решения; в-четвертых, в способности быть прямым и честным с участниками группы и в-пятых, в умении открыто говорить о том, что происходит в группе.

Быть примером для участников группы. Чтобы соответствовать данному требованию, ведущему необходимо стремиться к постоянному самосовершенствованию. Группа будет работать эффективно, если она увидит, что и ведущий выполняет в группе то, чего он требует от ее участников.

Эмоциональное участие в группе. Это означает участие ведущего группы в сомнениях, страхах, боли, страданиях, радости участников.

Открытость. Это многоплановая черта эффективно работающего ведущего группы, охватывающая открытость самому себе, другим участникам группы, новому опыту и различным стилям жизни и ценностям.

Умения принимать агрессию. В жизни группы есть масса ситуаций, когда ведущего могут обзидать, выразить неудовлетворенность им или агрессивно отреагировать — его могут обвинить в том, что недостаточно заботиться об участниках, что заботится только о некоторых из них, что слишком регулирует работу в группе или, наоборот, недостаточно делает это и т.д. Главным в данной ситуации для ведущего является такая установка как постоянная готовность обсуждать неприятные, враждебные реакции участников группы.

Личная сила. Это способность ведущего направлять поведение участников в нужное русло. Сила личности означает, что он знает, кем он является и чего он хочет. Такая уверенность в себе связана с искренностью и открытостью — сильным человеком является тот, который не боится анализировать себя, находит в себе не всегда позитивные личностные характеристики, который может показать себя другим таковым, каков он есть.

Стремление к новому опыту. Ведущий группы не обязан, конечно, переживать и испытать всевозможные трудности, но важно обладать опытом переживания как можно более широкой палитры чувств.

Чувство юмора. Умение увидеть смешные стороны даже в очень трудных и сложных ситуациях, вообще умение смеяться тогда, когда трудно, психотерапевтически бесценно. В кризисных ситуациях в группе юмор может уменьшить напряжение, помочь решать проблемы парадоксальными способами.

10.6. Группы поддержки ребенку в горе

Дети, встречаясь в группе, друг с другом, получают возможности увидеть, как в зеркале, в других свои собственные переживания и осознать связь между своими ощущениями и смертью родного человека. Их нельзя назвать "потерявшими от страдания разум", у них вполне нормальная реакция на сложнейшую ситуацию.

Цель работы группы — поощрять детей в их желании поделиться своим опытом, мыслями и переживаниями; так они глубже осознают всевозможные обстоятельства и самих себя в них. Дети воспроизводят на словесном уровне собственные действия и, узнавая друг друга ближе, получают возможность анализировать свой собственный случай, свои реакции на утрату и то, каким образом это влияет на их личностные особенности и их Я-концепцию. Группа помощников, состоящая из взрослых, предлагает конструктивно расширить умение воспроизводить недавнее прошлое, что скорее всего, делает более благотворным процесс переживания горя.

В группе анализируется различная тематика, которая объединяет проблемы горя и концепции целостности, четкости, самоанализа и самосознания.

Правила подбора группы. В группу, как правило, приглашаются дети школьного возраста — от 7 до 18 лет. Детям представляется как можно более широкий спектр опыта пребывания в горе, поэтому можно использовать две разные модели для работы в группе. Первая модель — это группа, собирающаяся 8 раз еженедельно (для детей младшего возраста) и 1 раз в две недели (для подростков). Занятия длятся 2 часа с должным перерывом. Другая модель — это работа в течение двух или трех дней с 9.00 до 16.00, с несколькими короткими перерывами и одним перерывом на прием пищи. Но как по процедуре, так и по содержанию, эти модели схожи друг с другом.

Первое, что необходимо сделать — это послать письмо с приглашением в форме просьбы к родителям, которые уже сами связывались с нами, либо в предлагаемые нам школы и больницы.

В течение целого дня в группе, состоящей из 10 - 15 мальчиков и девочек, работают 3 взрослых помощника. Важно иметь в группе представителей обоих полов, (как среди детей, так и среди психологов). Девочки и мальчики часто выражают свое горе по-разному и могут учиться друг у друга. Руководители группы используют свои отличительные особенности, чтобы поддержать детей.

Первое занятие - в известном смысле - самое важное. На нем происходит знакомство специально организованным способом. Устанавливаем несколько правил, например, правило психологической безопасности (конфиденциальности). Это принципиально, чтобы дети чувствовали возможность свободного высказывания, не подвергаясь риску, что кто-то выдаст их тайну. Родители часто хотят знать, о чем рассказывают

их дети, как они ведут себя в группе, тогда следует посвятить их в групповые правила, и тогда родители примут это без возражений.

Другое правило таково, что каждый сам решает, как много и что именно он или она хотят рассказать. Следует договориться сидеть тихо и слушать других. Как правило, некоторым детям сложно начать разговор, но им станет легче, когда они вначале выслушают других. Кто-то всегда более разговорчив, чем остальные. Во время первой встречи с группой следует определить детей с сильным противодействием, для которых анализ ситуации горя также может быть опасен в это непростое для них время.

В начале первого занятия сообщается детям о цели работы группы. Нужно суметь откровенно рассказать им о том, почему они находятся здесь: потому что кто-то в их семьях умер; потому что мы собираемся говорить об изменениях в их жизни и переживаниях, связанных со смертью. Поэтому так важна четкая, ясная форма начала разговора, чтобы в дальнейшем можно было говорить с детьми откровенно.

Необходимо использовать вводные упражнения или, скорее, игры, которыми можно пользоваться, чтобы ближе узнать друг друга. Одна игра связана с именем, чтобы познакомиться с присутствующими; второе упражнение - интервью; дети в течение нескольких минут (от 2 до 5) интервьюируют друг друга, задавая вопросы о возрасте, любимой пище, в какую школу он (или она) ходят и т.д. Затем каждый представляет того ребенка, которого он интервьюировал.

Первое упражнение по теме "Горе" заключается в том, что маленькая группа (3-5 человек) рисует семью. Это дает возможность поговорить о человеке, который умер, о причине смерти и ситуации во время непосредственной близости смерти. Что знает ребенок? Существуют ли вопросы, которые необходимы и должны быть им заданы? Здесь можно столкнуться с первой проблемой по поводу смерти и с проблемой четкости, с той информацией, которую сообщает ребенок. Идет работа также с прошлым. Какова была семья накануне смерти? Как она выглядит сейчас? Часто после смерти близкого происходят некоторые изменения (появление отчимов, мачехи, новых сестер или братьев; новая семья, переезд в новый дом, даже в новый город).

Рисунки семьи развешиваются на стене, и каждый ребенок коротко представляет семью всей группе, рассказывая другим о том, кто из изображенных умер, а также о причине его смерти. В каждом занятии есть перерыв, где можно предложить чай. Неплохо заканчивать каждое заседание, установив какой-то ритуал, например, поиграть в какую-нибудь игру на прощание, особым образом подчеркивая конец занятия.

Второе занятие. Что произошло?

Каждое занятие можно начинать с игры в имя. Это очень помогает начинать работу в группе каждый раз одинаково.

Во втором занятии есть такое упражнение: ребенок рассказывает о потере и реакциях на нее. Можно дать немного психологической информации о том, что случается с человеком, когда кто-то из близких ему людей

умирает. "Сначала происходит шок, на который ты, возможно, отреагировал далеко не так, как должен был бы среагировать: например, смехом или чувством оцепенелости, неспособностью заплакать. Позже такие реакции часто влекут за собой чувство вины. Детям полезно услышать, что подобные проявления - в порядке вещей. Не следует читать лекции, работа должна быть больше похожа на дискуссию, и дети принимают участие в ней, делясь своим собственным опытом. Следующее упражнение - мозговая атака: что изменилось? На большом куске бумаги, висящем на стене, рисуем четыре больших круга, где пишем: фамилия, школа и друзья, тело, чувство и мысли. Все дети потом высказывают свои мнения по поводу того, что стало характерно для их жизни после смерти близкого человека. Какие новые мысли появились у них; страх, что кто-то из членов семьи также может умереть, кошмары и т.д. Следует не забыть подчеркнуть, что все это является нормальной реакцией на горе. Соматические симптомы - такие, как бессонница, чувство постоянной усталости, головные боли, боли в желудке и т.д., и т.п. Слушание рассказов других детей, возможность увидеть все, о чем говорилось на бумаге, - это все может повлиять на то, как дети смогут понять свои реакции и самих себя.

Занятия третье и четвертое. Беседа с чувствами.

Некоторые дети очень хорошо осознают свои настроения и в состоянии легко отличить одно впечатление от другого. Но многие, особенно маленькие, не имеют ясного представления о том, что с ними происходит. С маленькими детьми можно использовать силуэт человека, "человека-манекена", чтобы выяснить, где именно в человеческом теле находятся эмоции. Другое упражнение - на то, как меняются чувства течением времени. Детям предлагается распределить по 4 кругам собственные эмоции - печаль, гнев, страх, счастье - а) во время смерти близкого человека; б) на групповом занятии; в) сегодня и г) в будущем. Упражнением с кругом также можно пользоваться, чтобы констатировать, насколько значимы в круге "Семья" личное горе ребенка и, например, горе мамы, бабушки, родных братьев и сестер. Некоторые дети считают, что просто не хватает места для их собственного горя, потому что, например, мамино горе, гораздо больше, чем их. Или ситуация может восприниматься совсем по-другому; ребенок оказывается, чувствовал себя совершенно одиноким в своем горе, а из семьи никто не понимал, насколько тяжело его страдание.

Другое упражнение называется "чувства и маски". Иногда, в горе, мы предпочитаем скрыть некоторые мучительные состояния и спрятаться за маской. Дети рисуют 3 ощущения, которые, как они считали, им трудно выразить открыто; потом они рисуют маску, выражение лица они прятали вместе с реальными ощущениями. "Маска" обладает как преимуществами, так и недостатками. Для упражнений на ощущения часто бывает мало одного занятия, поскольку в этой проблеме возможно развертывание содержания. Для проведения этой темы необходимо иметь очень много сил.

Занятие пятое Воспоминания.

Воспоминания являются важной частью нашей личности, нашими внутренними образами. Известно, что дети лелеют воспоминания, нуждаются в них, потому что они связаны с человеком, которого уже никогда не будет, особенно если это кто-то из родителей. Ушедший человек необходим ребенку для психологического развития, ребенок как бы связывает свое настоящее с умершим. На этом занятии можно использовать большой лист бумаги, вывешенный на стену, (так же, как и в упражнении "Что изменилось?"). Внутри того или иного круга записываем различные детали памяти: "Личные вещи", "То, что мы делали вместе", "То, чему он/она научили меня", "Он/она в моей личности и наше физическое сходство". Существуют также и такие круги: "Запутанные воспоминания" и "Воспоминания со времени его болезни и смерти".

Некоторые дети боятся, что забудут того, кто умер, или они чувствуют вину перед ним из-за того, что уже меньше думают о нем/ней, потому что прошло уже достаточно времени. Кто-то тратит много сил на сохранение в себе воспоминаний, но в этом и трудности для ребенка, ведь нужно пополнять запас энергии и концентрироваться в настоящем, например, на учебе в школе. Дети стараются выполнять эти три задания. Второе упражнение, касающееся воспоминаний, могло бы служить дополнением к тем средствам, с которыми дети имеют дело в третьем задании. Следующее упражнение — это сочинение книги об умершем человеке. В этих книгах, причем каждая из них могла бы быть потрясающей, — несколько пустых страниц для того, чтобы дети заполнили их рисунками, рассказами, фотографиями и другого рода воспоминаниями. Но книга может быть и очень простой, больше похожей на скоросшиватель, куда можно приклеить страницы по мере заполнения.

Занятие 6. Упражнение "письмо".

Неоконченные дела, события о которых никогда не говорили — это могло бы быть описано в письме к «ушедшему». В этом упражнении ребенок может выразить переживания, которые, будучи зафиксированными, на бумаге, проясняют мысли, делают их более легкими для понимания. Дети помладше, возможно, выразят желание, чтобы взрослые сотрудники группы помогли им написать письмо, или, вероятно, обратятся к рисованию. Иначе говоря, это упражнение индивидуально, в нем проявляется связь с ушедшим человеком. Следует обсудить планы детей, что они хотели бы сделать с письмом и последствиями. Кто-то предпочтет зарыть его в могилу, кто-то — сжечь и развеять пепел по воздуху или бросить в воду.

Занятие седьмое. Что помогает?

Это маленькое групповое упражнение, где используется тест легкого удара. У детей бывает нелепая идея, будто им помогает та ситуация, когда они переполнены тягостными ощущениями. Важно сохранить баланс между страданием и выходом из него. Когда идет работа с детьми, обладающими большим эмоциональным опытом, то плач, объятие чего-то любимого, близкого — игрушки или предметов домашнего обихода, обращение к маме за поддержкой, мысли об умершем человеке перед сном — это примеры того, что снимает так напряжение у детей. Игра в футбол, другие виды физической

нагрузки помогают сбросу эмоций; просмотр ТВ, сон, стремление вести себя так, будто ничего не случилось, — это все пути к освободительному просвету в ситуации горя.

Занятие восьмое. Собственно детская система поддержки, общая социальная работа.

В этом упражнении дети представляют самих себя в виде круга в центре листа, затем рисуется возле круга "Я" окружности, где были бы изображены люди, значимые для этого ребенка. Следует спрашивать: "Кто может поговорить с тобой, когда ты будешь нуждаться в поддержке?", "Кто необходим тебе?". Часто дети даже не догадываются, что есть рядом с ними те, кто действительно может помочь и утешить их. Упражнение проясняет ребенку подобную ситуацию. Он видит, что вовсе не одинок, но если система поддержки выглядит крайне слабой, если практически невозможно обнаружить тех людей, которых можно было бы ввести в эту ситуацию (причем, следует тщательно работать над ней вместе с ребенком), тогда важно поинтересоваться, разрешит ли ребенок нам быть в этой выстраиваемой самим ребенком системе.

На этом завершается программа нашей группы. Однако, следует через несколько месяцев провести еще одно или два занятия.

Есть еще одно занятие, но исключительно для родителей (или опекунов). На нем происходит информирование их в целом о том, что происходило в группе. Проводится беседа об особенностях детского горя.

Надо осознавать, что психолог включается в ситуацию переживания горя детьми на весьма короткий период, но необходимо привнести в нее нечто такое, что делает этот процесс чуть менее болезненным. Мы не можем полностью охватить все детали этого явления, потому что горе продолжительно, оно переживается долго, может быть, несколько лет и поэтому дети должны преодолевать горечь самостоятельно, с помощью своей семьи. Независимо от этого, дети и родители должны знать, что они могут всегда получить сейчас помощь.

10.7. Группа поддержки взрослым в горе

Приведем содержание 10 занятий группы поддержки.

Занятие 1. На первом занятии важно установить атмосферу личной безопасности. Атмосфера покоя обеспечивается следующими предварительными условиями:

Помещение должно отвечать определенным требованиям. Обстановка должна быть уютная, удобные кресла, отчетливые таблички с именами, отсутствие посторонних шумов и т.д.

На занятии необходимы напитки: чай, минеральная вода. Алкоголь и кофе необходимо исключить так они создают дополнительные трудности.

На каждом занятии должна быть коробка бумажных носовых платков, которая должна находиться на таком месте, чтобы всем удобно было до них дотянуться.

Цель первого занятия состоит в том, чтобы добиться по возможности открытого рассказа каждого участника групповой работы о своих проблемах.

а. Занятие начинается с представлением (презентацией) ведущего (ведущих). Самопрезентация состоит из рассказа о квалификации и опыте работы ведущего с этими или схожими проблемами.

б. Следующий этап занятия - знакомство.

На этом этапе каждый участник представляется и излагает причину своего прихода.

Ведущий должен поощрять, чтобы каждый описал утрату, которую он пережил как можно подробнее. Хорошо если человек называет имя умершего или получившего развод если нет ведущему надо спросить об этом.

На этой стадии очень важно, чтобы люди просто слушали и не давали советов.

Подводя итоги, ведущему следует обратить внимание на общие черты (симптомы) в эмоциональных переживаниях и поведении участников группы.

Первое занятие должно продолжаться не более чем полтора часа.

Подготовка к следующему занятию: распечатать для всех листки с фамилиями, адресами и телефонами участников группы. Таким образом будет положено начало созданию вне группового контекста взаимодействия и поддержки.

Занятие 2. Подготовка ко второму занятию не отличается от подготовки к предыдущему: удобная мебель, мягкий свет, салфетки.

Возможно, что не все познакомлись на первом занятии или некоторые не могли это сделать. В этом случае ведущий организует продолжение знакомства.

Если есть новички, то пусть каждый участник первого собрания представиться новичкам и скажет о том, какая утрата его постигла. Только потом это же самое следует предложить новичкам.

Боб Делто предлагает уже на этом занятии преступить к обсуждению ключевых факторов определяющих горе. Вот эти факторы:

Чтобы выйти из горя, надо пройти сквозь него.

Нет худшего горя, чем ваше.

Горе — это тяжелая работа.

Эффективно работать над горем нельзя в одиночку

Занятие 3. Начало занятия “Мои новости”.

Начинать занятие лучше со следующего вопроса: «Кто хочет поделиться своими новостями за прошедшую неделю?» Ведущему необходимо следить, чтобы разговор не перешел на тему, напрямую не связанную с личным восстановлением после горя.

Упражнение. Диаграмма моего настроения. Данное упражнение близко по смыслу к психобиографическим исследованиям (например, методики А. А. Кроника, Е.Ю. Коржовой). В этих методических приемах происходит

возвращение в прошлую жизнь с целью некоторой ревизии ее событий по шкале счастье — несчастье или радости — горе.

В данном упражнении следует ограничить воспоминания двумя максимум тремя годами.

Инструкция.

Составьте список событий (значительных перемен в вашей жизни за последние два (три) года. Расположите на линии эти события в виде точек, при этом в верхней части рисунка отметьте положительные события, а в нижней—отрицательные, негативные.

Отметьте последовательно на графике: 1).событие, с обозначением его негативной или позитивной значимости для вас; 2) болезни, которыми вы болели в это время; 3) настроение, которое вызвало у вас данное событие и 4) цвет, который лучше всего выражает ваше настроение.

Упражнение “Что вы хотите изменить?”

Группе предлагается подумать и сказать, что бы каждый из участников группового обсуждения изменил в своей прежней жизни, какое событие, которое вам под силу — что-то одно, конкретное.

На это задание необходимо дать достаточное время и по его выполнению следует обсудить результаты с каждым в группе.

Домашнее задание. “Журнал”.

Купить тетрадку и подписать ее — Журнал. В течение всех дней между встречами каждый день записывать:

- что случилось важного за этот день;
- имя человека, который в этот день оказался значим для меня;
- какие чувства, мысли меня беспокоили;
- что в моем поведении мне не понравилась в этот день;
- что я собираюсь сделать завтра.

В конце записи укажите дату и время записи. Журнал следует принести на следующее занятие.

Занятие 4. Начало занятия. “Мои новости”

Группе задаем следующий вопрос: «Кто хочет поделиться своими новостями за прошедшую неделю?»

Ведущему необходимо следить, чтобы разговор не перешел на тему, напрямую не связанную с личным восстановлением после горя.

Проверка домашнего задания.

Вначале можно спросить, как кто отнесся к идеи вести журнал. Вероятно, что кто-то забыл принести на занятие журнал, другой заполнил не все. Не следует становиться в позу педагога и отчитывать за невыполнение домашнего задания. Успокойте “забывчивых” словами, что это не страшно и в следующий раз можно попробовать еще раз.

Можно предложить желающим прочесть отрывок из журнала. После этого следует напомнить группе о необходимости продолжать вести журнал.

В журнал можно добавить следующие пункты самоанализа: перемены в поведении, мыслях и чувствах, которые я замечаю в себе; заметки для себя.

Когда группа перейдет на личные разговоры, некоторые члены группы могут пожаловаться на то, что в конце занятия им стало хуже, чем было в начале. Следует успокоить их, сказав, что это расплата за возможность улучшения вашего состояния в будущем, что это нормально, что это признак роста, что это положительное явление, хотя и неприятное. Необходимо убедить их, что они будут чувствовать себя лучше, если будут продолжать работу.

Уже на этом этапе работы могут появиться люди, которые бросят занятия. Следует сохранять с ним контакт и помочь найти им другие виды поддержки.

На этом этапе групповых занятий важно обратить внимание на то, как происходит процесс горевания. Как пишет Боб Дойтс: «Горе—это ядерная энергия наших эмоций. Если его понять, обуздать и направить, оно станет созидательной силой. Но если выходит из-под контроля, если оно искажено и не понято, оно может стать деструктивной силой» [73-74]

Занятие 5. Начать занятия следует, как обычно с предложения поделиться чем-то, что произошло за время, прошедшего с предыдущей встречи.

На этом занятии мы начинаем работу по восстановлению жизненного баланса сил.

Следует обсудить проблему вашего горя. Нам не надо давать определение, что такое горе? Важно уяснить, что у вашего горя есть **начало, цель и конец.**

Начало вашего горя. Тема для обсуждения в группе. Ведущий должен подтолкнуть участников группового обсуждения вспомнить и рассказать, когда они начали горевать, что сопровождало процесс горя, через какие переживания они прошли.

Цель горя. Это достаточно парадоксальная фраза. Выходит, что у нас есть какая-то цель. Если остановиться на цели как создание невыносимых страданий, то это еще можно принять, но у горя есть и какая-то позитивная цель. Этот тезис следует обсудить в группе. Что мы думаем о горе? Что в горе есть позитивного?

Окончание горя. Горе можно определить, как работу, которую следует сделать. Как и всякая работа, она имеет начало и, безусловно, окончание. Сигналом завершением этой тяжелой работы — будет восстановление баланса сил.

Занятие 6. Начать занятия следует, как обычно с предложения поделиться чем-то, что произошло за время, прошедшего с предыдущей

встречи. Ведущий группы предлагает прочесть вслух записи в журнале, сделанные за неделю.

Обсуждение на шестом занятии можно проводить по следующей схеме:

Нет ли у кого мыслей, что только он вынужден так сильно страдать, преодолевая горе?

не стало ли кому-то труднее делать привычную работу дома или на работе?

нет ли у кого ощущения, не приходит ли кому-то в голову, что он сошел с ума?

не замечаете ли вы за собой забывчивость (забываются номера телефонов, ключи от квартиры, имена друзей и знакомых и т.д.).

Перечисленные симптомы горя обнаруживаются у многих. Это называется *фрагментарной амнезией*, что вполне нормально в течение первых 3—6 месяцев после тяжелой утраты.

Обсуждение данных симптомов на группе и осознание, что у других было так же, снимает гнетущую тяжесть с плеч за счет механизма «снятие уникальности происходящего со мной»

На этой сессии можно обсудить вопросы об отношении с теми, кто не горюет. Могут возникнуть трудности в отношениях с этими людьми.

Следует помнить и это может быть предметом обсуждения в группе:

нельзя ждать от других, что они за вас будут горевать, и за вас будут справляться с горем;

люди в основном хотят мне помочь, у них чаще всего добрые намерения, они просто не знают, как выразить поддержку и часто говорят глупости;

люди просто не знают, как мне помочь и потому я должен (а) сам им говорить то, в чем я нуждаюсь;

я постараюсь быть с ними так же терпелив, как хочу, чтобы они были терпеливы со мной.

Ритуалом прощания заканчивается шестое занятие.

Занятие 7. Седьмое занятие можно начинать с обсуждения вопроса: Кто за эту неделю был для меня важнейшим человеком?

Следующая тема для обсуждения это проблемы с засыпанием или пробуждением.

Всем присутствующим дается возможность проговорить личные проблемы, связанные со сном.

Для участников группового обсуждения огромную ценность являет возможность услышать о переживаниях в связи со сном других людей.

Следует напомнить, что в деле восстановления после горя роль питания занимает исключительно важное место. Наличие в пище необходимых питательных веществ исключительно важно для здоровья во время стресса

Первое на что следует обратить внимание - это ваш вес. Люди по-разному реагируют на стресс. Некоторые начинают много есть и как следствие - набирают в весе. Другие теряют интерес к еде и худеют. В любом случае, если ваш вес изменился больше чем на 10%, в вашем питании недостает каких-то элементов, и у вас будут уменьшаться силы, необходимые для борьбы со стрессом.

Существует множество диет и советов по правильному питанию. Важно убедиться, что ваше питание помогает, а не вредит процессу восстановления.

Закрывать сессию ритуалом прощания.

Занятие 8. В начале занятия предлагается поделиться записями в журнале дается время каждому, чтобы он мог поделиться своими успехами и неудачами за неделю.

Упражнение «Письмо горю»

Каждому раздается по листу бумаги, а затем дается текст, примерно следующего содержания:

Дорогое горе!

Грусть, которую я испытываю, - это не наказание это мой орден. Я с гордостью ношу его как знак разбитой жизни. Проявление горя означает для меня важность _____ (каждый в этом месте пишет имя утраты).

Я хочу прочувствовать всю боль моего горя, как последнюю дань моей любви к _____ (каждый пишет имя). Я пройду через это переживание. Я не убегу от него.

С уважением, _____ подпись

Подпись на документе ставится, после того как все поговорят об этом документе.

В каком смысле они понимают горе не как наказание и как символ ордена? Что они вообще думают о составлении такого документа?

Возможно, кто-то захочет внести какие-то изменения в этот документ, что-то добавить. Все это следует приветствовать.

Процедура. Когда все подпишут свои письма, следует приклеивать их скотчем на стену — по одному, и по мере того как чье-то заявление вывешивается, автор пусть зачитывает его вслух, вместе с внесенными изменениями.

После обнародования текстов, участники группового обсуждения снимают свои листочки и складывают в общую папку.

Домашнее задание. На следующей неделе, приступите к переписке с горем. Если у вас умер близкий человек, это упражнение особенно полезно в течение первых трех месяцев после трагического события.

Вам следует написать два письма.

Первое письмо от вас горю. Форма письма может выглядеть следующим образом.

Письмо первое

Дата_____ Время_____

Горю

С уважением_____ (Подпись)

Для написания такого немного странного письма следует небольшая подготовка. Вначале спросите себя: «Если можно было бы поговорить с горем, что бы я сказал (а) ему о том, какое влияние оно оказывает на мою жизнь». Важно быть предельно искренним.

Письмо второе

Через 24 часа напишите ответное письмо, от горю — вам. Адресат вы сами и подпись: «Искренне ваше, Горю».

Перед написанием второго письма спросите себя: «Что горю может мне сказать? Чего оно хочет от меня?»

Закрыть сессию ритуалом прощания.

Занятие 9. Начать занятия следует, как обычно с предложения поделиться чем-то, что произошло за время, прошедшего с предыдущей встречи.

Попросите собравшихся людей рассказать, как они отнеслись к переписке с горем. Те, кто принес с собой эти письма, если хотят, могут прочесть их вслух.

Важно поддержать тех, кто не смог выполнить данное задание. Можно уделить внимание тем чувствам, которые мешали выполнить задание. Также следует рассказать о чувствах, которые сопровождали человека, когда он писал эти письма.

Когда все выскажутся, следует провести одно из упражнений на релаксацию, как награда за перенесенный труд и напряжение.

Закрыть сессию ритуалом прощания.

Занятие 10. Для последнего занятия необходимо специально подготовиться. Возможно, следует приготовить какие-то внешние атрибуты комнаты, освежающие напитки.

Напомните, что сегодня наша последняя встреча.

Дайте членам группового обсуждения время на общение перед расставанием.

Самое время получить обратную связь. Попросите всех поделиться мнениями, что они получили от этих занятий и как относятся к их окончанию.

Находятся желающие продолжить занятие. Вам заранее нужно решить, будете ли вы дальше руководителем группы. В любом случае необходимо сделать перерыв не менее чем в две недели.

Если мы решили продолжать встречаться нам необходимо решить вопрос в этот же день — принимать ли в группу новых членов. Следует помнить, что новички не выполняли тех упражнений, что “ветераны”.

Важно никого не принуждать к продолжению занятий.

После того как все высказались на данную тему, можно предложить группе сделать упражнение “лучший друг—злейший враг”

Разделите лист бумаги вертикальной чертой пополам вертикальной чертой. Слева вверху напишите: “Злейший враг”, справа — “Лучший друг”.

Теперь поразмышляйте над следующими утверждениями:

В некотором роде каждый из нас — злейший враг самому себе. В качестве собственного врага мы создаем внутренние конфликты и затрудняем себе то, что хотим или должны делать.

И, наоборот, в некотором смысле каждый из нас — лучший друг самому себе. В качестве собственного друга мы знаем свое личное умение, таланты, энергию во все, что делаем.

Далее, на левой стороне листа запишите, как вы себе вредите.

На правой стороне запишите, как вы себе помогаете в качестве друга.

Сравните списки. Не может ли «Лучший друг» помочь «Злейшему врагу».

Может быть, некоторые качества «злейшего врага» может исправить психолог-консультант.

После окончания упражнения соберитесь в кружок, поблагодарите, друг друга за помощь и заботу, в заключение произнесите какое-нибудь короткое положительное заявление.

Вопросы

2. Психологический дебрифинг
3. Психобиографический дебрифинг
4. Аутодебрифинг
5. Программа преодоления психических травм детства
6. Группа поддержки ребенку в горе
7. Группа поддержки взрослым в горе

Литература:

Дейтс Б. Жизнь после потери /Пер. с англ. В. Челноковой. М.: ФАИР-ПРЕСС, 1999, 304 с.

Кочюнас Р. Психотерапевтические группы: Теория и практика /Пер. с лит.- М.: Академический проект, 2000, 240 с.

Пергаменщик Л.А. Самопомощь в кризисных ситуациях: Психологический практикум. Минск: Нар. асвета, 1995.- 65 с.

4. Ялом И. Теория и практика групповой психотерапии. СПб.: Издательство «Питер», 2000, 640с.

XI. Психологическое просвещение

11.1. Основные направления и принципы психологического просвещения

Многие из социальных факторов оказывают положительное воздействие на человека и способствуют его личностному развитию. Но среди них есть такие, которые действуют на индивида негативно и приводят к дисгармонии поведения, часто вызывая "аномалии" личности (токсикомания, наркомания и т. д.). Подобная ситуация общественного состояния простого человека требует сознательной и целенаправленной деятельности, непосредственно направленной на помощь индивиду для формирования у него устойчивости к отрицательным влияниям среды и социальных сил. Информирование и повышение осведомленности помогает сориентироваться человеку в запутанном многообразии явлений жизни.

В Советском энциклопедическом словаре понятие "просвещение" трактуется как: 1) распространение знаний, образования; 2) система воспитательно-образовательных и культурно-просветительных учреждений в стране.

Просвещение должно занять особое место в системе современной цивилизации. Основная функция просвещения – расширение горизонтов сознания человека. Только просвещенный человек, лишенный предрассудков, определяющий себя в общечеловеческой культуре, способен на действительно свободные, самостоятельные и ответственные поступки.

Социальные, экономические, бытовые трудности повышают у человека уровень невротизации, тревожности, усиливают интерес к мистицизму. Отсюда закономерное обращение людей за помощью к экстрасенсам, колдунам. Известный немецкий психиатр К. Ясперс писал, что в обществе, лишенном надежды, всегда возникает потребность в иллюзии. Около 80% подростков, которые попадают в сети деструктивных культовых организаций, в основном религиозных, которые в своей деятельности опираются на неведение, не информированность, неопытность молодых людей.

Говоря о состоянии и перспективах развития психологической помощи населению, следует отметить, что пора перестать рассматривать психологию как науку об отдельных психических процессах, она должна стать психологией развивающейся личности в целостном мире. Психологическая образованность должна быть обязательной для каждого человека.

Психологическое просвещение - это особая форма, как просвещения, так и психологической помощи. По форме психологическое просвещение имеет косвенный характер, и его значение возрастает в случаях таких