

Л.А. Пергаменщик, Н.Л. Пузыревич

КРИЗИСНОЕ ВМЕШАТЕЛЬСТВО



ПРАКТИКУМ

УДК 159.99(075.8)

ББК 88.4я73

П267



Печатается по решению редакционно-издательского совета БГПУ

Рецензенты:

кандидат психологических наук, доцент, заведующий кафедрой общей и детской психологии БГПУ *О.В. Легань*

доктор психологических наук, профессор, заведующий кафедрой психологии и педагогики Академии МВЛАН *И.Паскушеник*

Пергаменшик, Л.А.

П267

Кризисное вмешательство : практикум / Л.А. Пергаменшик, Н.Л. Пузыревич. – 2-е изд., перераб. и доп. – Минск : БГПУ, 2012. – 140 с.

ISBN 978-985-501-991-7.

В издании содержатся материалы для проведения лабораторных занятий по курсу «Кризисная психология», даны определения основных понятий, психодиагностич. и инструментарий для минимизации последствий кризиса, рассматриваются формы психологической помощи. Структура практикума позволяет организовать как соответствующие направления работы психолога, так и самообразование, самопомощь людей, находящихся в стрессовых ситуациях.

Адресуется студентам высших учебных заведений, обучающимся по специальности 1-23 01 04 Психология, специализации 1-23 01 04 02 Социальная психология, 1-23 01 04 04 Педагогическая психология, 1-23 01 04 06 Психология семейных отношений, 1-23 01 04 10 Психология предпринимательской деятельности.

УДК 159.99(075.8)

ББК 88.4я73

ISBN 978-985-501-991-7

© Пергаменшик Л.А.,
Пузыревич Н.Л., 2012
© БГПУ, 2012

группы самостоятельно начать обсуждение проблемы, развить свою аргументацию, при необходимости сменить свою точку зрения, сделать выводы.

Существует два основных приема сократического диалога:

- 1) сопоставление различных точек зрения на предмет обсуждения;
- 2) провоцирование монологического высказывания мыслей человека по поводу предмета обсуждения. Это интеллектуальный метод, в ходе которого актуализируются непоследовательные, противоречивые и, возможно, бездоказательные суждения клиента.

Согласно психологической модели полноценного сократического (воспитательного, мировоззренческого) диалога, разработанной В.В. Рубцовым, А.А. Марголисом, С.Д. Ковалевым, М.И. Ткачиным [27], классический сократический диалог состоит из нескольких взаимосвязанных этапов: 1-й этап – создание философско-мировоззренческой проблемной ситуации. Как правило, такая ситуация фиксируется в виде вопроса, направляющего собеседников на предельно возможное для них обобщение собственного опыта, связанного с тем или иным «абстрактным» словом обывденного языка. 2-й этап – преодоление проблемной ситуации на актуальном для участников диалога уровне. Собеседники вербализируют имеющиеся у них версии относительно способов разрешения проблемы, дают доступный их пониманию ответ на поставленный вопрос. 3-й этап. На третьем, кульминационном этапе, создается «зона ближайшего развития» для спонтанных мировоззренческих понятий участников диалога, воссоздается философско-мировоззренческая ситуация на новом диалектическом витке-уровне.

Процедура освоения (проведения) метода переосмысления

1 этап. Группа делится по парам.

2 этап. Каждый участник формулирует проблему, которая для него актуальна в настоящее время. Записывает эту проблему на бумаге и предъявляет партнеру.

3 этап. Партнер пытается переформулировать записанную проблему, используя технику сократического диалога, чтобы участник, формулировавший ее, мог взглянуть на данную проблему с другой стороны и тем самым снизить ее травматичность для себя.

4 этап. Партнеры меняются ролями.

5 этап. Участники обсуждают сформулированные проблемы в группе: предъявляют свою проблему, а партнер говорит о возможности ее переформулирования.

6 этап. Группа совместно находит другой, более оптимальный способ переосмысления проблемы.

Таким образом, используя потенциал всех участников группы, происходит усвоение и закрепление метода переосмысления по методу сократического диалога [27].

Упражнения для проведения «Сократического диалога»

Цель упражнений: сформировать навыки группового обсуждения проблемы [27].

Упражнение 1. «Ромашка»

Цель: сформировать у участников группы целостное восприятие своих положительных и отрицательных сторон.

Инструкция: «Возьмите лист бумаги и нарисуйте в центре листа круг. Напишите в круге «Я», обозначающее Вас как личность. Затем по кругу, как листочки ромашки, напишите те качества, которые по жизни Вам помогают. Эти качества могут быть как положительными, так и отрицательными, главное чтобы они хоть в какой-то ситуации могли бы Вам помочь».

Упражнение 2. «Жизненные ситуации»

Цель: сформировать у участников группы целостное восприятие жизненных ситуаций.

Инструкция: «В вашей жизни были различные ситуации, которые Вы расцениваете как положительные и как отрицательные. Сейчас я предлагаю Вам нарисовать график Ваших жизненных ситуаций. Начнем с рождения и до настоящего времени. Постарайтесь вспомнить какие ситуации возникали, как вы их оцениваете. Каждую ситуацию поместите в отрицательное или положительное поле, а рядом с точкой ситуации напишите, что Вам принесла эта ситуация, какое качество Вашей личности в связи с этим появилось».

Упражнение 3. «Интерпретация»

Участникам группы предлагается небольшой отрывок текста. После его прочтения каждый участник отвечает письменно на вопрос: «Какой смысл данного текста?». Ответ на вопрос необходимо записать как можно короче. После идет групповое обсуждение написанного каждым из участников.

Упражнение 4. «Сравнение»

Участникам группы предлагаются два текста одного жанра и выявляются сходства и различия. Основания для сравнения текстов: по степени информативности; по полноте; по типу участия; по предмету. После того, как сходства и различия выявлены, они объединяются в соответствующие понятия (отдельно сходства, отдельно различия). Результаты проработки текстов обсуждаются в группе.

Лабораторное занятие 6.

«КОЛЕСО ЖИЗНИ» КАК МЕТОД ПОМОЩИ НА ЭТАПЕ ХРОНИЧЕСКОГО КРИЗИСА

Материалы для лабораторного занятия

Как правило, «Колесо жизни» [8] используется в работе с пострадавшими на этапе хронического кризиса, с тяжелобольными людьми. В ситуации горя и потери, после установления диагноза многие люди испытывают опустошенность, они впадают в состояние безнадежности. Одно из проявлений этих состояний – неспособность строить жизненные планы. В кризисной психологии этот феномен имеет название «эффект укороченного будущего».

Британский психотерапевт и специалист по планированию жизни Энди Хилтон предложил простой метод, позволяющий вывести человека из состояния оцепенения через организацию новых жизненных планов. Ситуация болезни, стресса, потери – частный случай последствий кризисных ситуаций. «Колесо жизни» призвано помочь людям в кризисных ситуациях, независимо от их источника выйти на жизненные перспективы, двинуться с точки невозвращения.

Цель программы: построение жизненной перспективы, поиск ресурсов самовосстановления через планирование и осуществление простых поведенческих действий.

Инструкция. Вероятно, произошедшее стало для Вас тяжелым ударом. Действительно, кризисное событие начнет доминировать в жизни вовлеченных в него людей, событие начнет определять дальнейшую жизнь. Конечно, нельзя изменить прошедшего, но есть возможность снова взять под контроль свою жизнь. Мы с Вами согласны, что Вы можете чувствовать, что теперь Ваш жизненный выбор ограничен, но в основном эти ограничения сильны настолько, насколько Вы им позволяете.

«Колесо жизни» – это простой, но эффективный инструмент, который позволит разобраться в «клубке» Вашей повседневной жизни. Бездействие заставляет останавливаться или даже вращаться колесо обратно, в то время как небольшие усилия могут помочь наладить жизнь. Разбив Вашу жизнь на сегменты и затем, анализируя их по отдельности, Вы сможете понять, на какие сферы жизни Вы опираетесь, на какие опереться. Именно они позволят сдвинуть с места колесо Вашей жизни.

1. Нарисуйте на листе бумаги большую окружность диаметром на весь лист. Разбейте ее на 8 секторов.

