

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. Леганькова*;

доктор психологических наук, профессор, заведующий кафедрой психологии и педагогики Академии МВЛ А.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

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 вносим 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.

Лабораторное занятие 10

ГРУППА ПОДДЕРЖКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Материалы для лабораторного занятия

Содержание занятий для работы группы поддержки ребенку представлено в статье У. Фориндер, Л. Фолфилд [11] и прошло адаптацию на отечественной выборке [18].

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, на 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 группы, 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 просить письмо с приглашением в форме просьбы в те семьи, 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.

Устанавливаются 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.

Сценарий занятий (ЧАСТЬ 1)

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 и 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 – 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 происходит некоторые изменения (появление отчима, 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 установкой 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 реакция 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 бессоница, 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 о чувствах.

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 силуэты 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) в время смерти близкого человека; б) на групповом занятии; в) сегодня и г) в будущем. Упражнением с кругом также можно пользоваться, чтобы идентифицировать, насколько значимо 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, чувствует 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 скрывать 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, биографиями и другого рода воспоминаниями. Но книга может быть и очень простой, больше похожей на скоросшиватель, куда можно добавлять 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 впоследствии. Кто-то предпочтет зарыть его в могилу, кто-то – сжечь и развеять пепел по ветру или бросить в воду.

Занятие седьмое. Это помогает?

Это маленькое групповое упражнение, где используется тест легкого удара. У детей бывает нелепая идея, будто им помогает та ситуация, когда они не полностью 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 такое 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 2 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 привести 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 горе самостоятельно, с помощью своей семьи. Независимо от этого, дети и родители должны знать, что они могут всегда получить от нас помощь.

Сценарий занятий (ЧАСТЬ 2)

Содержание занятий для работы группы поддержки представлено в работе Л.А. Пергаменик [18].

Цель группы – оказание поддержки детям, потерявшим близких. Дети, встречаясь друг с другом, получают возможность увидеть, как в зеркале, свои переживания и осознать связь между своими ощущениями и смертью родного человека.

Принципы работы группы поддержки:

1. Чувства не бывают правильными или неправильными. В группе приветствуется, как злость и раздражение, так и надежда и радость.
2. Работа над горем занимает много времени.
3. Сколько на свете людей, столько способов проявления горя. Но на пути к обретению целостности всем приходится пройти через шок и оцепенение, отрицание и отстранение, признание и боль, принятие и возрождение.

Занятие в группе длится два часа.

Количество участников – 8 – 12 человек. В группе поддержки могут участвовать подростки и старшеклассники (13 – 17 лет).

Ресурсы: альбом для рисования, цветные карандаши, бумага для записей, картон, ножницы, ластик, клей, бумажные носовые платки или салфетки.

Занятие 1.

Цель: Создание доверительной атмосферы.

Начать можно с напоминания о цели группы и принципах работы. Каждый участник представляется и рассказывает, почему он сюда пришел, описывает утрату, которую он переживает в любых подробностях. В этой части совместной работы очень важно, чтобы участники просто слушали и не давали советов. Руководитель группы (ведущий) должен подвести своеобразный итог работы первого занятия – сказать об общих чертах в поведении и чувствах участников группы. К следующему занятию можно распечатать для всех листки с фамилиями, адресами и телефонами всех участников группы. Выработка *ритуала прощания*. Например, встать в круг и сказать друг другу слова ободрения на предстоящую неделю.

Занятие 2.

Каждое занятие должно начинаться с рефлексии прошлого. Ведущий знакомит участников с ключевыми факторами: «Знание ключевых факторов о горе поможет Вам контролировать его. Вы сможете выработать терпение и выносливость, чтобы осилить тяжесть и справиться с периодом долгого переживания. Вот эти факторы:

- Чтобы выйти из горя, надо пройти сквозь него.
- Нет худшего горя, чем Ваше.
- Горе – это тяжелая работа.
- Нельзя эффективно работать над горем в одиночку».

Будет полезным, если на стенде эти факторы будут отражены в виде плакатов.

По каждому пункту нужно дать время для обсуждения. Выяснить, как каждый участник воспринимает данные положения к своему случаю. Вполне возможно, что при обсуждении участники будут плакать. Важно, чтобы группа знала – «Слезы – признак силы, а не слабости». В заключение занятия ведущий может спросить о том, кто желает, чтобы члены группы позвонили ему в промежутках между занятиями. Пусть остальные отметят эти телефоны в своих списках.

Занятие 3.

Рефлексия прошлого занятия. Ведущий начинает занятие с вопроса: «Что важное случилось за прошедшую неделю?».

После обсуждения ведущий раздает карандаши и бумагу. **Упражнение «Обзор последних событий Вашей жизни».** Составьте список значительных перемен в Вашей жизни за последние два года. Включая положительные и отрицательные события. Пусть каждый участник группы нарисует диаграмму настроения за последний год: счастливое (довольное); обычное (вверх-вниз), грустное (подавленное, недовольное).

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Счастлиное												
Обычное												
Грустное												

1. Составьте список болезней, которыми Вы болели в последний год.
2. Выразите свой взгляд на жизнь в терминах цвета, вкуса, запаха, прикосновения, звука.
3. Напишите, что бы Вы изменили в своей жизни, если бы могли – что-то одно, конкретное. Опишите, как обстоят дела сейчас, и какими бы Вы хотели их видеть.

Обсуждение.

Задание на дом: купить тетрадь и надписать ее «Журнал». В течение недели записывать каждый день: что случилось важного; человек, который сегодня оказался важным для меня; какие чувства меня сегодня беспокоили; планы на завтра. Наверху страницы указывать дату и час записи. Принести с собой журнал на следующее занятие.

Занятие 4.

Рефлексия прошлого занятия.

Обсуждение. Какие трудности возникли в заполнении журнала и отношение к ведению журнала. Может кто-то согласится прочесть отрывок из своих записей. Можно попросить членов группы назначить какой-нибудь день и потом зачитать события этого дня.

В журнал можно добавить следующие замечания: перемены, которые я замечаю в себе, и заметил для себя.

Когда группа перейдет на более личные разговоры, некоторые члены группы скажут, что им стало хуже в конце занятия, чем было в начале. Ведущий должен сказать, что это нормально, это признак роста, а не откат назад. Это пройдет, и они будут чувствовать себя лучше, если будут продолжать работать.

Занятие 5.

Упражнение «Памятка для работы над горем».

- Верьте, что Ваше горе имеет цель и конец.
- Вы сами отвечаете за процесс горя.
- Не бойтесь просить о помощи.
- Не торопите события.

Обсудите отношение группы к каждому утверждению. Что из перечисленных утверждений удавалось или удастся им с наибольшим трудом?

Что, как им кажется, они усвоили в своем горе?

Дыхательное упражнение: «Сядьте поудобнее на стул, ноги на полу, руки на коленях ладонями вниз. Закройте глаза.

1. Вдох.

2. Медленно считая до восьми, вдохните, при этом, выпячивая живот движением диафрагмы, потом медленно заполняйте воздухом грудную клетку, начиная с нижних отделов легких.

3. Задержите дыхание, считая до восьми.

4. Медленно выдыхайте, считая до восьми. При этом воздух сначала «выдавливается» из живота, а затем из грудной клетки.

5. Около минуты подышите спокойно.

6. Повторите упражнение несколько раз, пока не почувствуете, что напряжение вас покинуло.

Ритуал прощания.

Занятие 6.

Разговор о важном за прошедшую неделю из журнальных записей. Должны сделать все желающие.

Ведущий: «Кто страдает от забывчивости?». Обсуждение.

На этом занятии могут обсуждаться следующие вопросы:

- Не думает ли кто-нибудь, что только у него такие трудности в преодолении горя?

- Не приходит ли кому-нибудь в голову, что он сошел с ума?

- Не стало ли кому-нибудь труднее делать привычную работу?

- Существуют ли трудности в общении с людьми, не перенесшими утрату?

Упражнение: «Что надо сказать тем, кто не горюет». Членам группы (каждому в отдельности) предлагается написать письмо тем, кто не горюет. Зачитываются письма, обсуждаются. Затем составляется общее письмо.

Задание на дом. Записать в журнале свое мнение о прощении. Кого Вам надо простить за то, что он не проявил отзывчивости к Вашему горю? Обвиняете ли Вы кого-то в своей утрате? Нужно ли Вам простить за что-то самого себя?

Занятие 7.

Цель – развивать способности прощать себя и других, работа с чувством вины.

Откройте занятие ответами на вопросы: «Кто за эту неделю был для меня важнейшим человеком? Что этот человек для меня сделал?»

Обсуждение записей в журналах на тему прощения.

Можно использовать *упражнение «Безусловная любовь»*. Ведущий: «Сядьте удобнее. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Представьте одного за другим всех значимых для себя людей – родителей, братьев, сестер, учителей, друзей, возлюбленных. Скажите каждому из них: «Я люблю тебя безусловно. Я принимаю тебя таким, какой ты есть». Следите за тем, что Вы чувствуете, когда это говорите. Если Вы не можете искренне сказать это кому-то из значимых других, постарайтесь понять, что именно мешает Вам, какие требования Вы предъявляете ему, при каких условиях Вы могли бы сказать ему; «Ты должен быть добрее ко мне», «Ты не должен критиковать меня» и т.д.

Теперь попробуйте поставить себя на место этого человека. Попробуйте понять, почему он не так добр к Вам, почему критикует Вас. Что происходит с ним?

Теперь попробуйте вернуться на свое место и честно сказать: « Я прощаю тебя за ... и снимаю условие, которое мешает моей безусловной любви к тебе. Теперь я люблю тебя безусловно и принимаю тебя таким, какой ты есть».

Вопросы для обсуждения:

Как Вы отреагировали на это упражнение?

Много ли людей, которых Вы не можете любить безусловно?

Смогли бы Вы вычленить причины, мешающие Вам это сделать?

Дискуссия: « Что значит простить?»

Ролевая игра «Судилище» (используется для развития способности прощать). Протагониста (участник, психодрама которого разыгрывается) просят выбрать вспомогательного игрока на роль Бога. Бог «относит» протагониста в сторону и сообщает ему, что он умер и покоится на небесах – в раю, затем он предлагает ему принять на себя ответственность за решение о том, будет ли допущен на небеса значимый другой, на которого так зол протагонист.

Эту технику можно использовать в другом варианте, когда один из участников не может простить себя. Ведущий: «Представьте себя в зале суда. Вы присутствуете на судебном разбирательстве. Внимательно посмотрите на сцену. Кто присутствует в зале суда? Кто является судьей?

Присутствуют ли присяжные и кто они? Видите ли Вы кого-нибудь, кто будет Вас защищать? Обвинять Вас? Присутствуют ли в зале зрители? Если да, то как они настроены? Давайте организуем пространство действия и начнем».

После ролевой игры организуется общий круг с обсуждением.

Занятие 9

Рефлексия по итогам занятия.

Цель: проработка сновидений – помочь участникам группы изучить содержание сновидений посредством самосознания и научить их видеть сны более эффективно, позитивно завершать и изменять природу тревожного сна (наполнять кошмаров и повторяющихся снов).

Рисунок «Тревожный сон»

Ролевая игра «Сновидение».

Выбирается участник группы (протагонист), сон которого будет разыгран. Ролевая игра проводится в несколько этапов:

1. Протагонист описывает место, где он спал в ту ночь, когда увидел тревожный сон. Организуется пространство, и протагонист ложится на пол или на матрас. Теперь протагонисту велят закрыть глаза и изобразить «засыпание», как есть ситуации сна. Ведущий: «Закрой глаза. Ты засыпаешь. Веки становятся всё тяжелее и тяжелее. Ты очень сонный. Дыши глубоко, следи за дыханием. Постепенно твое дыхание становится ровнее, ровнее. Ты сонный, вот-вот заснешь. Я хочу, чтобы ты увидел сновидение. Попытайся,

как можно ярче увидеть сон. Как только ты увидишь сон, пожалуй-ста, встань и опиши место, где ты находишься, кто там есть еще».

2. Протагонист встает и организует сцену сновидения. Затем разыгрывается сценарий сновидения. Протагонист описывает, что происходит, и вместе со вспомогательными игроками воссоздает сцену.

3. Протагонисту дают возможность посмотреть такой сон, какой ему бы хотелось. Для этого дается следующая инструкция: «Я хочу, чтобы ты встал и проиграл сновидение так, каким его хотел бы видеть. Любую часть сна ты можешь изменить в любой удобной тебе форме. Вставай и организуешь сцену. Ты можешь выбрать себе помощников для изображения кого-то или чего-то, скажи им, что нужно делать и говорить, и потом переиграй свое сновидение».

4. Выражение чувств, анализ и обсуждение, в котором участвуют все присутствующие члены группы.

Для работы со сновидениями можно так же использовать следующие упражнения: *«Работа над сном»*.

Ведущий: «Закройте глаза. Вспомните тревожный сон, который Вас напугал, возможно, это был кошмар. Какой персонаж сна Вас встревожил, напугал. Превратитесь в этот персонаж (предмет, элемент Вашего сна). Теперь пусть он расскажет о себе свою историю. Что ты делаешь в этом сне? Что чувствуешь? Каковы твои взаимоотношения с другими персонажами сна или с другими предметами? Что ты хочешь? Побеседуйте с другими персонажами сна или с элементами сна».

«Завершение прерванного сна» (проработка кошмарных сновидений путем просмотра сна до конца). Ведущий: «Вернитесь в свой сон. Ощутите то же чувство страха. Пусть происходящие события продолжатся. Доведите сон до его логического конца».

В конце занятия ведущий раздает памятку «Как справиться с бессонницей и тревожными снами (кошмарами)». Дается домашнее задание её проработать и доработать (внести что-то свое).

Занятие 9.

Цель: выявить эффективные способы преодоления ситуации потери, овладеть навыками саморегуляции (освоить технику глубокого дыхания).

Обсуждение доработанной памятки «Как справиться с тревожными снами».

Саморегуляция. Упражнение на овладение навыками глубокого дыхания.

Ведущий: «Обычно в течении дня многие из нас оказываются в ситуациях, вызывающих чувство тревоги. В таких ситуациях у нас возрастает частота сердечных сокращений, расстраивается работа желудка и наши мысли бесконтрольно «блуждают». Именно при таком состоянии мы нуждаемся в быстродействующем способе облегчения наших стрессовых реакций. Вам предстоит овладеть искусством брюшного дыхания, которое увеличит приток кислорода в Ваш организм и является быстрым способом «успокоиться» в стрессовой ситуации. Мы будем делать вдох через нос и выдох через рот. Вдыхайте достаточно глубоко – но не настолько, чтобы казалось, что Вы вот-вот лопнете, а просто сделайте хороший полный вдох. Поместите ладонь на

солнечное сплетение (ниже грудной клетки над пупком). Слегка приподнимите ладонь, чтобы она не касалась Вас. Приподнимается ли при вдохе область солнечного сплетения? Если нет, то Ваш вдох недостаточно глубок, потому что Вы заполняете воздухом только верхнюю часть легких, расположенную в грудной клетке. Дайте воздуху войти в брюшную полость, чтобы Вы почувствовали даже рукой, как выпятился живот. Это верный признак наполнения нижней части легких.

Следующий этап брюшного дыхания: расслабьте брюшную стенку и выпустите воздух из легких почти без усилия. Когда Вы делаете вдох, Ваши легкие подобны надутому шарик. Напряжением мышц Вы удерживаете воздух в легких, – как если бы зажав отверстие шарика, Вы не дали ему сдуться. На выдохе просто сбросьте напряжение мышц, словно выпуская шарик из пальцев, и дайте воздуху свободно выйти.

При естественном дыхании плечи слегка приподнимаются на вдохе и опускаются на выдохе. При выдохе через рот также слегка опускается нижняя челюсть. Но если Вы напряжены, челюсть у Вас останется сжатой, а плечи на выдохе не опустятся. Выполните упражнение несколько раз». Обсуждение.

Упражнение «Мои ресурсы». Ведущий просит каждого участника составить список способов преодоления ситуации потери. Выполняется индивидуально. Затем ведущий записывает все перечисленные участниками группы способы совладания на доске. Коллективно обсуждаются эффективные и неэффективные способы преодоления.

Ритуал прощания.

Занятие 10.

Цель – подведение итогов работы группы.

Рефлексия прошедшего занятия и подведение итогов работы группы.

Лабораторное занятие 11

МЕТОД ДЕСЕНСИБИЛИЗАЦИИ И ПЕРЕРАБОТКИ ТРАВМЫ ДВИЖЕНИЯМИ ГЛАЗ (ДПДГ) Ф. ШАПИРО

Материалы для лабораторного занятия

Методика Ф. Шапиро [30] используется на хронической стадии ПТС, когда негативное воздействие события можно попытаться устранить с помощью движения глаз (eye movement desensitization). По данным Shapiro, с помощью этой методики можно уменьшить напряженность, прекратить навязчивые мысли (flashbacks) и устранить нарушения сна.

Стандартная процедура ДПДГ включает восемь стадий: