БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ МАКСИМА ТАНКА

Факультет психологии
Кафедра прикладной психологии

Регистрационный № УМ-34-01-№22/2012

СОГЛАСОВАНО
Заведующий кафедрой прикладной психологии
_____ С.С.Гончарова
11 марта 2013 г.

СОГЛАСОВАНО
Декан факультета психологии
_____ Л.А.Пергаменщик
11 февраля 2013 г.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «КРИЗИСНАЯ ПСИХОЛОГИЯ»

для специальности 1-23 01 04 Психология

Составители: Л.А.Пергаменщик, доктор психологических наук, профессор, декан факультета психологии БГПУ; **Н.Л.Пузыревич**, кандидат психологических наук, преподаватель кафедры прикладной психологии БГПУ

Рассмотрено и утверждено
на заседании Совета университета 28 марта 2013 г.
протокол № 7

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В условиях социальных, экономических и политических преобразований, происходящих в последние десятилетия, существенно возросло влияние неопределенности и риска на жизнь и здоровье человека. Увеличился объем затрат государства на проведение профилактических мероприятий и реабилитацию людей, пострадавших в кризисных ситуациях. С целью стабилизации сложившейся обстановки 1 июня 2010 г. был принят Закон Республики Беларусь «Об оказании психологической помощи», направленный на повышение доступности социальной и психологической помощи населению на государственном уровне. Однако успешность жизнедеятельности современного человека во многом обусловлена его собственной готовностью противостоять воздействию кризисных событий жизненного пути и способностью к самопомощи. Поэтому необходима подготовка и апробация в системе образования учебно-методических изданий для преподавателей и студентов, систематизирующих теоретические и практические знания в области дисциплины «Кризисная психология».

Учебно-методический комплекс (УМК) по дисциплине «Кризисная психология» *предназначен* для студентов специальности 1-23 01 04 Психология со специализациями 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. УМК включает: пояснительную записку, материалы для проведения лекционных, практических и лабораторных занятий, критерии текущего и итогового контроля знаний, а также список рекомендуемой литературы для самообразования студентов.

Цель создания УМК – в соответствии с образовательным стандартом, улучшить методическое обеспечение учебного процесса на факультете психологии БГПУ по дисциплине «Кризисная психология».

Дисциплина «Кризисная психология» методологически базируется на таких дисциплинах, как «Психология личности», «Социальная психология», «Основы психологической помощи», «Групповая психотерапия» и «Психологическое консультирование». Поэтому в результате работы с УМК студент должен: *знать* методологические основания кризисной психологии, объяснительные теории поведения человека в кризисных ситуациях, категориальный аппарат дисциплины, фундаментальные принципы, стратегии и методы психологической помощи в кризисных ситуациях; у*меть* разрабатывать программы кризисного вмешательства, использовать методы оказания психологической помощи и поддержки человеку в кризисной ситуации; *владеть* приемами самообразования и самопомощи.

В УМК по дисциплине «Кризисная психология» представлены не только широко известные методы психологической работы, но и современные разработки, которые прошли апробацию в последние десятилетия.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

ТЕМА 1. ПРЕДМЕТ, ЗАДАЧИ И ИСТОРИЯ СТАНОВЛЕНИЯ КРИЗИСНОЙ ПСИХОЛОГИИ, СИСТЕМА ПОНЯТИЙ

История становления кризисной психологии. История становления кризисной психологии в Беларуси. Предмет кризисной психологии. Задачи курса кризисной психологии. Причины выделения кризисной психологии в самостоятельную отрасль психологической науки.

Система понятий кризисной психологии. Онтогенез и/или жизненный путь – два методологического подхода анализа личностного развития. Жизненный путь личности (С.Л. Рубинштейн, Г. Гессе). Кризис. Классификация кризисов. Кризисная ситуация – подходы в определении. Событие как совместное бытие. Методологическая необходимость различения понятий «кризисная ситуация» и «кризисное событие». Психическая травма как угроза потери и возможность для личностного роста. Горе. Детское горе.

Понятие антропологической катастрофы. Фрагментарность человеческого сознания. Неопределенность цели. Обреченность на одиночество. Ситуация принципиальной неопределенности. Принцип трех «К» М. Мамардашвили. Принцип Декарта и следствия из него. Характеристика интеллегибельных объектов. Человек странный, неописуемый.

ТЕМА 2. ЧЕЛОВЕК В СИТУАЦИИ СТРЕССА

Управление стрессом.

Адаптационный синдром Г. Селье. Стадии развития стресса. Адаптационный синдром. Два ответа на стресс: синтоксический и катаксический. Оптимальный уровень стресса. Кодекс поведения: цель жизни, биологические корни, приемлемость, полнота жизни.

Психологический и физиологический стресс. Транзактная теория стресса и копинга Р. Лазаруса. Стресс, копинг, социальная сеть поддержки. Психологические компоненты стресса.

Посттравматический стресс. Определение понятия. История становления теории. Симптоматика, диагностика, эпидемиология. Треугольник травмированной личности. Базовые убеждения (иллюзии) и психическая травма. Крушение и восстановление базисных убеждений (С. Эпштейн, Р. Янофф-Бульман). Диагностика базисных убеждений. Психологические последствия жестокого обращения в детстве. Патологические изменения во взаимоотношениях и в индивидуальности.

Посттравматический рост. Пересмотр мировоззрения. «Восстановление участия». Проявления посттравматического роста. Готовность встретить будущее. Отклик «первичной референтной группы».

Переживания П. Безухова (роман «Война и мир» Л.Н. Толстого). Сужение сознания и туннельное зрения. Анализ «психотерапевтического» диалога: П. Каратаев – П. Безухов. Этапы «выздоровления» П. Безухова. Характеристика

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

травматического стресса в романе. Поиски смысла жизни П. Безухова.

Терроризм как социально-психологическое явление. Определение понятия терроризм. Социально-психологические механизмы возникновения терроризма. Социально-психологический анализ личности террориста и терроризма. Личность и психологическая мотивация. Интенсивная индоктринация. Терроризм как форма массового общения. Социально-психологические последствия терроризма.

ТЕМА 3. ПСИХИЧЕСКАЯ ТРАВМА

Операционализация понятия «психическая травма». Капсулирование травмы. Психоаналитический взгляд на психическую травму. Формула возникновения ранней травмы. Навязчивое повторение травматизации. Травма и травматизация: между «внешним» и «внутренним» мирами.

Механизм психологической травматизации личности. Модель диссоциации BASK Браун. Трехступенчатая модель психотерапии травмы (Элвин Семарад, Дэвид Гарфилд).

ТЕМА 4. ЧЕЛОВЕК ПОСЛЕ ТРАВМЫ

Страх и тревога. Тревога. Экзистенциальный взгляд: С. Кьеркегор, К. Ясперс, П. Тиллих, Р. Мэй. Типы экзистенциальных тревог и психическое здоровье. Систематика базисных тревог: тревога смерти и судьбы, вины и осуждения, пустоты и отсутствия смысла. Онтологическая основа страха и тревоги, их сходство и различие. Невротическая и здоровая личность. Природа патологической тревоги.

Роман Кафки «Процесс». Причины задержания Иозефа К. Психотерапевтический процесс. Введение в закон как право выбора пути. Психическая смерть как следствие отказа от личностного роста. Дети и тревога смерти.

Переживание потери. Концепции переживания. Ф. Василюк и его психология переживания. Переживание как отражение открытого диалога с ситуацией А. Лэнгле.

Психология горя. Психологические теории о понимании смерти детьми. Фазы переживания детьми горя. Отрицание – основная реакция детей на смерть. Возрастные особенности восприятия и (переживания) преодоления горя. Детский опыт переживания горя. Формирования чувства вины. Гиперактивность как психологическая защита от горя. Проблемы с идентификацией и разрушение Я - концепции. Основные детские реакции на горе. Последствия потери. Просвещение.

Переосмысление как эффективный способ преодоления кризисного события. Стремление к смыслу и учение о смысле В. Франкла. Экзистенциальный вакуум и ноогенный невроз. Система ценностей осмысленной жизни: творчество, переживание, отношение к своей судьбе.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

ТЕМА 5. СТРАТЕГИЯ, ПРИНЦИПЫ И МЕТОДОЛОГИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

Фундаментальные принципы психологической помощи. Подходы к коррекции травматического стресса.

Превентивный (стратегический) подход в психотерапии. Сущность превентивного подхода в психотерапии кризисных состояний. Принципы превентивного подхода: активная позиция психолога; немедленная помощь; близость к месту события; установка на положительные результаты; общий подход и единая команда; использование простых и действенных способов терапии.

ТЕМА 6. МЕТОДЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

Психология и психотерапия плача. Плач как разновидность эмоционального поведения. Плач как форма нравственно-психологического переживания личности горестных событий и катарсического выхода из трагической ситуации.

Методы психологической помощи человеку в посткризисной ситуации.

Эриксонов метод помощи жертвам в острых кризисных ситуациях (модель присоединиться и направлять). Поведение в травматической ситуации. Главная формула помощи. Установление контакта. Нейтрализация внутренней речи. Восстановление прерванного канала. Прикосновение «нанесение узоров».

Психологический дебрифинг как форма кризисной интервенции. Требования к ведущему. Правила проведения дебрифинга. Требования к организации пространства. Время и место проведения психологического дебрифинга. Общие задачи дебрифинга на всех фазах его проведения. Ограничения в проведении дебрифинга. Структура психологического дебрифинга.

Психобиографический дебрифинг**.** Методический прием, который соединяет диагностику (психологическая автобиография) и коррекцию (психологический дебрифинг). Диагностический этап психобиографического дебрифинга. Коррекционный этап психобиографического дебрифинга.

Методы логотерапии: вовлеченность, дерефлексия, парадоксальная интенция, переосмысление, сократический диалог.

Группа поддержки взрослым в горе. Определение группы поддержки как особой формы групповой психотерапевтической формы. Цель проведения группы поддержки: обмен информацией, помощь в процессе адаптации, создание благоприятных условий для помощи и взаимопомощи. Задачи группы поддержки: обмен эмоциональным опытом, снятие уникальности переживаний, эффективный поиск личностных резервов, принятие факта потери и умения находить и принимать поддержку. Форма, тип группы поддержки.

Группа поддержки детям в горе. Цель и задачи группы поддержки. Возрастной, количественный состав, продолжительность работы группы поддержки. Формирование группы поддержки. Содержание занятий.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Личностные факторы, которые перестают действовать, когда ребенок встречает с фактом смерти.

Вскрывающая терапия как продолжительная конфронтация с тревожащими стимулами. Варианты вскрывающей терапии.

Метод десенсибилизации и переработки травмы движениями глаз (ДПДГ) Ф. Шапиро. История и развитие метода ДПДГ. Теоретические основания ДПДГ. Процедура проведения ДПДГ. Восемь стадий метода ДПДГ: история, подготовка, диагностика, десенсибилизация и переработка, утверждение позитивного представления, соматическое состояние, завершение, переоценка.

Методы самопомощи.

Психологическое просвещение как опосредованная форма психологической помощи.

ТЕМА 7. В ПОИСКАХ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОДА ВЫЖИВАНИЯ

Психология в поисках кода выживания. В. Франкл «выживание через веру в себя». П. Тиллих «мужество быть». Мужество как самоутверждение вопреки. Салютогенетическая парадигма А. Антоновского. Чувство связанности как показатель психологического здоровья, как фактор стрессоустойчивости. Компоненты чувства связанности: постижимость, управляемость, осмысленность. Жизнестойкость (харди-показатель) С. Мадди. Теоретические основания концепции жизнестойкости («заброшенность» М. Хайдеггер, «мужество быть» П. Тиллих). Компоненты жизнестойкости: вовлеченность, контроль, принятие риска. Формирование и обучение жизнестойкости. «Решительность» Дж. Гринберг. «Выносливость» М. Перре и У. Бауман. Многомерная модель самовосстанавливаемости BASIC Ph М. Лаада. Психологическая жизнеспособность и внутренняя устойчивость. Код человеческого выживания. Шесть фундаментальных попыток. *Belief* – убеждения, ценности, смысл. *Affect* – эмоции. *Social* – социум, друзья, семья. Imagination – воображение, интуиция, фантазия. *Cognition* – познание, действительность, логика, планирование. *Physiology* – физиология, чувствование, действие, релаксация. Метод измерения личного кода самовосстанавливаемости. Сочинение рассказов в шести частях (6 PSM). Программа вмешательства как результат оценки ресурсов борьбы со стрессом.

Концепция непрерывности. Виды непрерывностей: когнитивная, социальная, эмоциональная, функциональная, историческая, ценностная, физиологическая, мечтаний. Типы непрерывностей: функционирующие, поврежденные, разорванные. Восстановление непрерывности.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПО КРИЗИСНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Номер раздела, темы	Наименование раздела, темы	Лекционные занятия	Семинарские занятия	Лабораторные занятия	УСРС	Всего (аудиторное время)
1	Предмет, задачи и история становления кризисной психологии, система понятий	4	2			6
2	Человек в ситуации стресса	6	2	2		10
3	Психическая травма	2	2			4
4	Человек после травмы	6	2	8	2	18
5	Стратегия, принципы и методология психологической помощи	2				2
6	Методы психологической помощи	4	2	12	2	20
7	В поисках психологического кода выживания	4	2	6		12
Количество часов на отдельные виды занятий		**28**	**12**	**28**	**4**	**72**

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

ТЕМА 1. ПРЕДМЕТ, ЗАДАЧИ И ИСТОРИЯ СТАНОВЛЕНИЯ КРИЗИСНОЙ ПСИХОЛОГИИ, СИСТЕМА ПОНЯТИЙ (4 часа)

ЛЕКЦИЯ 1. Предмет, задачи и история становления кризисной психологии (2 часа)

Цель – изучить предмет, задачи и историю становления кризисной психологии.

Вопросы для рассмотрения:

1. История становления кризисной психологии
2. Предмет кризисной психологии
3. Задачи курса кризисной психологии
4. Причины выделения кризисной психологии в самостоятельную отрасль психологической науки

Основные понятия: кризис, кризисная психология, кризисная ситуация, кризисное событие.

Литература:

1. Пергаменщик, Л.А. Кризисная психология. Учебное пособие / Л.А. Пергаменщик. – Мн.: Вышэйшая школа, 2004. – 239 с.
2. Пергаменщик, Л.А. Введение в кризисную психологию. Курс лекций / Л.А. Пергаменщик. – Мн.: БГПУ, 2005. – 275 с.
3. Пергаменщик, Л.А. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / Л.А. Пергаменщик, Н.Л. Пузыревич. – Минск: Изд-во Гревцова, 2012. – 340 с.

ЛЕКЦИЯ 2. Система понятий кризисной психологии (2 часа)

Цель – изучить систему понятий кризисной психологии.

Вопросы для рассмотрения:

1. Онтогенез и/или жизненный путь – два методологического подхода анализа личностного развития
2. Понятие «кризис». Классификация кризисов
3. Кризисная ситуация и кризисное событие
4. Психическая травма как угроза потери и возможность для личностного роста
5. Антропологическая катастрофа и принцип трех «К»

Основные понятия: антропологическая катастрофа, жизненный путь, кризис, кризисная психология, кризисная ситуация, кризисное событие, переживание, психическая травма.

Литература:

1. Анцыферова, Л.И. Психология повседневности: жизненный мир личности и «техника ее бытия» / Л.И. Анцыферова // Психологический журнал. − М., 1993. – Т.14. – № 2. − С. 3 – 16.
2. Пергаменщик, Л.А. Кризисная психология. Учебное пособие / Л.А. Пергаменщик. – Мн.: Вышэйшая школа, 2004. – 239 с.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

3. Пергаменщик, Л.А. Введение в кризисную психологию. Курс лекций / Л.А. Пергаменщик. – Мн.: БГПУ, 2005. – 275 с.
4. Пергаменщик, Л.А. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / Л.А. Пергаменщик, Н.Л. Пузыревич. – Минск: Изд-во Гревцова, 2012. – 340 с.

ТЕМА 2. ЧЕЛОВЕК В СИТУАЦИИ СТРЕССА (6 часов)

ЛЕКЦИЯ 3. Адаптационный синдром Г. Селье. Психологический и физиологический стресс (2 часа)

Цель – изучить признаки и характеристики психологического и физиологического стресса.

Вопросы для рассмотрения:

1. Стадии развития стресса
2. Адаптационный синдром
3. Два ответа на стресс: синтоксический и катаксический
4. Оптимальный уровень стресса
5. Кодекс поведения: цель жизни, биологические корни, приемлемость, полнота жизни
6. Транзактная теория стресса и копинга Р. Лазаруса
7. Стресс, копинг, социальная сеть поддержки
8. Психологические компоненты стресса

Основные понятия: адаптационный синдром, стресс, копинг, психологический стресс, социальная сеть поддержки, физиологический стресс.

Литература:

1. Пергаменщик, Л.А. Кризисная психология. Учебное пособие / Л.А. Пергаменщик. – Мн.: Вышэйшая школа, 2004. – 239 с.
2. Пергаменщик, Л.А. Введение в кризисную психологию. Курс лекций / Л.А. Пергаменщик. – Мн.: БГПУ, 2005. – 275 с.
3. Пергаменщик, Л.А. Посттравматический стресс: понять и преодолеть / Л.А. Пергаменщик. – Минск: БГПУ, 2008. – 139 с.
4. Пергаменщик, Л.А. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / Л.А. Пергаменщик, Н.Л. Пузыревич. – Минск: Изд-во Гревцова, 2012. – 340 с.
5. Пергаменщик, Л.А. Кризисное вмешательство: практикум / Л.А. Пергаменщик, Н.Л. Пузыревич. – 2-е изд., перераб. и доп. – Минск: БГПУ, 2012. – 140 с.
6. Селье, Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – М.: Прогресс, 1982. – 68 с.
7. Тарабрина, Н.В. Синдром посттравматических стрессовых нарушений // Психол. журнал / Н.В. Тарабрина, Е.О. Лазебная. – 1992. − Т.13. − № 12.
8. Черепанова, Е.М. Саморегуляция и самопомощь при работе в экстремальных условиях / Е.М. Черепанова. – Москва, 1995. – 28 с.

ЛЕКЦИЯ 4. Посттравматический стресс (2 часа)

Цель – изучить симптоматику, этиологию, эпидемиологию и особенности проявления посттравматического стресса.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Вопросы для рассмотрения:

1. История становления теории
2. Симптоматика, диагностика, эпидемиология
3. Треугольник травмированной личности
4. Базовые убеждения (иллюзии) и психическая травма. Крушение и восстановление базисных убеждений (С. Эпштейн, Р. Янофф-Бульман)
5. Психологические последствия жестокого обращения в детстве. Патологические изменения во взаимоотношениях и в индивидуальности
6. Посттравматический рост

Основные понятия: базовые убеждения, жестокое обращение в детстве, посттравматический стресс, посттравматический рост, посттравматическое стрессовое расстройство, психическая травма, треугольник травмированной личности.

Литература:

1. Бермант-Полякова, О.В. Посттравма: диагностика и терапия / О.В. Бермант-Полякова. − СПб: Речь, 2006. – 248 с.
2. Калшед, Д. Внутренний мир травмы / Д. Калшед. – М.: Деловая книга, Академический проект, 2001. – 368 с.
3. Пергаменщик, Л.А. Кризисная психология. Учебное пособие / Л.А. Пергаменщик. – Мн.: Вышэйшая школа, 2004. – 239 с.
4. Пергаменщик, Л.А. Введение в кризисную психологию. Курс лекций / Л.А. Пергаменщик. – Мн.: БГПУ, 2005. – 275 с.
5. Пергаменщик, Л.А. Посттравматический стресс: понять и преодолеть / Л.А. Пергаменщик. – Минск: БГПУ, 2008. – 139 с.
6. Пергаменщик, Л.А. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / Л.А. Пергаменщик, Н.Л. Пузыревич. – Минск: Изд-во Гревцова, 2012. – 340 с.
7. Пергаменщик, Л.А. Кризисное вмешательство: практикум / Л.А. Пергаменщик, Н.Л. Пузыревич. – 2-е изд., перераб. и доп. – Минск: БГПУ, 2012. – 140 с.
8. Тарабрина, Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса / Н.В. Тарабрина. – СПб: Питер, 2001. – 272 с.
9. Черепанова, Е.М. Саморегуляция и самопомощь при работе в экстремальных условиях / Е.М. Черепанова. – Москва, 1995. – 28 с.
10. Janoff-Bulman, R. Shattered assumptions: Toward a new psychology of trauma / R. Janoff-Bulman. – New York, 1992.

ЛЕКЦИЯ 5. Терроризм как социально-психологическое явление (2 часа)

Цель – изучить терроризм как социально-психологическое явление.

Вопросы для рассмотрения:

1. Определение понятия «терроризм»
2. Социально-психологический анализ личности террориста и терроризма
3. Психологическая мотивация, интенсивная индоктринация
4. Терроризм как форма массового общения
5. Социально-психологические последствия терроризма

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Основные понятия: заложник, интенсивная индоктринация, психологическая мотивация, стокгольмский синдром, терроризм, террорист.

Литература:

1. Басецкий, И.И. Терроризм: генезис явления и международный опыт борьбы / И.И. Басецкий, Н.А. Легенченко. – Мн.: АМВД, 2001. – 206 с.

2. Пергаменщик, Л.А. Кризисная психология. Учебное пособие / Л.А. Пергаменщик. – Мн.: Вышэйшая школа, 2004. – 239 с.

3. Пергаменщик, Л.А. Введение в кризисную психологию. Курс лекций / Л.А. Пергаменщик. – Мн.: БГПУ, 2005. – 275 с.

4. Пергаменщик, Л.А. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / Л.А. Пергаменщик, Н.Л. Пузыревич. – Минск: Изд-во Гревцова, 2012. – 340 с.

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

6. Черепанова, Е.М. Саморегуляция и самопомощь при работе в экстремальных условиях / Е.М. Черепанова. – Москва, 1995. – 28 с.

ТЕМА 3. ПСИХИЧЕСКАЯ ТРАВМА (2 часа)

ЛЕКЦИЯ 6. Психическая травма. Определение, диагностика, помощь (2 часа)

Цель – изучить определение, особенности диагностики и оказания психологической помощи при психической травме.

Вопросы для рассмотрения:

1. Понятие «психическая травма». Капсулирование травмы
2. Психоаналитический взгляд на психическую травму
3. Травма и травматизация: между внешним и внутренним мирами
4. Механизм психологической травматизации личности.
5. Модель диссоциации BASK Браун
6. Трехступенчатая модель психотерапии травмы (Э. Семарад, Д. Гарфилд)

Основные понятия: капсулирование, психическая травма.

Литература:

1. Квинтин, Л. Состояние после психотравмы: терапия или превентивный подход / Л. Квинтин // Кризисные события и психологические проблемы человека / Под ред. Л.А. Пергаменщика. − Мн., 1997. − С. 183 – 188.

2. Колодзин, Б. Как жить после психической травмы / Б. Колодзин. − М., 1992.

3. Пергаменщик, Л.А. Кризисная психология. Учебное пособие / Л.А. Пергаменщик. – Мн.: Вышэйшая школа, 2004. – 239 с.

4. Пергаменщик, Л.А. Введение в кризисную психологию. Курс лекций / Л.А. Пергаменщик. – Мн.: БГПУ, 2005. – 275 с.

5. Пергаменщик, Л.А. Посттравматический стресс: понять и преодолеть / Л.А. Пергаменщик. – Минск: БГПУ, 2008. – 139 с.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

6. Пергаменщик, Л.А. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / Л.А. Пергаменщик, Н.Л. Пузыревич. – Минск: Изд-во Гревцова, 2012. – 340 с.

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

8. Тарабрина, Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса / Н.В. Тарабрина. – СПб: Питер, 2001. – 272 с.

9. Черепанова, Е.М. Саморегуляция и самопомощь при работе в экстремальных условиях / Е.М. Черепанова. – Москва, 1995. – 28 с.

10. Шапиро, Ф. Психотерапия эмоциональных травм с помощью движений глаз: Основные принципы, протоколы, процедуры / Ф. Шапиро / Пер. с англ. А.С. Ригина. – М.: Независимая фирма «Класс», 1998. – 496 с. – (Библиотека психологии и психотерапии).

ТЕМА 4. ЧЕЛОВЕК ПОСЛЕ ТРАВМЫ (6 часов)

ЛЕКЦИЯ 7. Экзистенциальная тревога (2 часа)

Цель – изучить понятие и характеристики экзистенциальных тревог.

Вопросы для рассмотрения:

1. Различие понятий «страх» и «тревога»
2. Экзистенциальный взгляд: С. Кьеркегор, К. Ясперс, П. Тиллих, Р. Мэй
3. Типы экзистенциальных тревог и психическое здоровье
4. Базисные тревоги: тревога смерти и судьбы, вины и осуждения, пустоты и отсутствия смысла
5. Онтологическая основа страха и тревоги, их сходство и различие
6. Невротическая и здоровая личность. Природа патологической тревоги
7. Роман Ф. Кафки «Процесс»: причины задержания Иозефа К., психотерапевтический процесс, введение в закон как право выбора пути, психическая смерть как следствие отказа от личностного роста

Основные понятия: здоровая личность, невротическая личность, патологическая тревога, страх, тревога, тревога смерти и судьбы, вины и осуждения, пустоты и отсутствия смысла, экзистенциальная тревога.

Литература:

1. Кафка, Ф. Америка: Роман; Процесс: Роман; Из дневников: пер. с нем / Ф. Кафка / Авт. предислов. Д. Затонский. − М., 1991.

2. Леонтьев, Д.А. Экзистенциальная тревога и как с ней не бороться / Д.А. Леонтьев // Московский психотерапевтический журнал. – 2003. – № 2.

3. Пергаменщик, Л.А. Кризисная психология. Учебное пособие / Л.А. Пергаменщик. – Мн.: Вышэйшая школа, 2004. – 239 с.

4. Пергаменщик, Л.А. Введение в кризисную психологию. Курс лекций / Л.А. Пергаменщик. – Мн.: БГПУ, 2005. – 275 с.

5. Пергаменщик, Л.А. Посттравматический стресс: понять и преодолеть / Л.А. Пергаменщик. – Минск: БГПУ, 2008. – 139 с.

6. Пергаменщик, Л.А. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / Л.А. Пергаменщик, Н.Л. Пузыревич. – Минск: Изд-во Гревцова, 2012. – 340 с.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

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

8. Тарабрина, Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса / Н.В. Тарабрина. – СПб: Питер, 2001. – 272 с.

9. Тиллих, П. Избранное: Теология культуры / П. Тиллих. – М.: Юрист, 1995. – 479 с.

10. Черепанова, Е.М. Саморегуляция и самопомощь при работе в экстремальных условиях / Е.М. Черепанова. – Москва, 1995. – 28 с.

11. Ялом, И. Экзистенциальная психотерапия; пер с англ. Т.С. Драбкиной / И. Ялом. − М., 1999.

ЛЕКЦИЯ 8. Переживание потери (2 часа)

Цель – изучить теории, симптоматику и возрастные особенности переживания горя.

Вопросы для рассмотрения:

1. Ф. Василюк и его психология переживания
2. Переживание как отражение открытого диалога с ситуацией (А. Лэнгле)
3. Этапы переживания потери в повести Ю. Мисима «Смерть в середине лета»
4. Возрастные особенности восприятия и (переживания) преодоления горя
5. Детский опыт переживания горя. Формирование чувства вины и гиперактивность
6. Проблемы с индентификацией и разрушение Я-концепции. Основные детские реакции на горе
7. Дети и тревога смерти

Основные понятия: детский опыт переживания горя, переживание, потеря, реакции на горе, чувство вины.

Литература:

1. Василюк, Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций) / Ф.Е. Василюк. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. – 200 с.

2. Исаев, Д.Н. Формирования понятия смерти в детском возрасте и реакция детей на процесс умирания / Д.Н. Исаев // Обозрение психиатрии и медицинской психологии института имени Бехтерева В.М. − 1992. – № 2.− С. 17 – 28.

3. Лэнгле, А. Эмоции и экзистенция: пер. с нем. / А. Лэнгле. – Х.: Изд-во Гуманитарный центр, 2007. – 332 с.

4. Пергаменщик, Л.А. Кризисная психология. Учебное пособие / Л.А. Пергаменщик. – Мн.: Вышэйшая школа, 2004. – 239 с.

5. Пергаменщик, Л.А. Введение в кризисную психологию. Курс лекций / Л.А. Пергаменщик. – Мн.: БГПУ, 2005. – 275 с.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

6. Пергаменщик, Л.А. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / Л.А. Пергаменщик, Н.Л. Пузыревич. – Минск: Изд-во Гревцова, 2012. – 340 с.
7. Пергаменщик, Л.А. Кризисное вмешательство: практикум / Л.А. Пергаменщик, Н.Л. Пузыревич. – 2-е изд., перераб. и доп. – Минск: БГПУ, 2012. – 140 с.
8. Тарабрина, Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса / Н.В. Тарабрина. – СПб: Питер, 2001. – 272 с.
9. Черепанова, Е.М. Саморегуляция и самопомощь при работе в экстремальных условиях / Е.М. Черепанова. – Москва, 1995. – 28 с.
10. Юницкий, А.В. Психология детской потери / А.В. Юницкий // Вестник МГУ. – 1991. − Сер. 14, Психология. − № 2.

ЛЕКЦИЯ 9. Переосмысление как эффективный способ преодоления кризисного события (2 часа)

Цель – изучить переосмысление как эффективный способ преодоления кризисного события.

Вопросы для рассмотрения:

1. Стремление к смыслу и учение о смысле В. Франкла
2. Экзистенциальный вакуум и ноогенный невроз
3. Система ценностей осмысленной жизни: творчество, переживание, отношение к своей судьбе
4. Методы логотерапии: вовлеченность, дерефлексия, парадоксальная интенция, переосмысление, сократический диалог

Основные понятия: вовлеченность, дерефлексия, логотерапия, ноогенный невроз, парадоксальная интенция, переосмысление, смысл, сократический диалог, ценности осмысленной жизни, экзистенциальный вакуум.

Литература:

1. Пергаменщик, Л.А. Кризисная психология. Учебное пособие / Л.А. Пергаменщик. – Мн.: Вышэйшая школа, 2004. – 239 с.
2. Пергаменщик, Л.А. Введение в кризисную психологию. Курс лекций / Л.А. Пергаменщик. – Мн.: БГПУ, 2005. – 275 с.
3. Пергаменщик, Л.А. Посттравматический стресс: понять и преодолеть / Л.А. Пергаменщик. – Минск: БГПУ, 2008. – 139 с.
4. Пергаменщик, Л.А. Кризисное вмешательство: практикум / Л.А. Пергаменщик, Н.Л. Пузыревич. – Минск: БГПУ, 2011. – 100 с.
5. Пергаменщик, Л.А. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / Л.А. Пергаменщик, Н.Л. Пузыревич. – Минск: Изд-во Гревцова, 2012. – 340 с.
6. Пергаменщик, Л.А. Кризисное вмешательство: практикум / Л.А. Пергаменщик, Н.Л. Пузыревич. – 2-е изд., перераб. и доп. – Минск: БГПУ, 2012. – 140 с.
7. Тарабрина, Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса / Н.В. Тарабрина. – СПб: Питер, 2001. – 272 с.
8. Франкл, В. Человек в поисках смысла: Сборник / В. Франкл. − М.: Прогресс, 1990. – 368 с.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

9. Черепанова, Е.М. Саморегуляция и самопомощь при работе в экстремальных условиях / Е.М. Черепанова. – Москва, 1995. – 28 с.

ТЕМА 5. СТРАТЕГИЯ, ПРИНЦИПЫ И МЕТОДОЛОГИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ (2 часа)

ЛЕКЦИЯ 10. Сущность психологической помощи. Превентивный (стратегический) подход в психотерапии (2 часа)

Цель – сущность психологической помощи и превентивный (стратегический) подход в психотерапии.

Вопросы для рассмотрения:

1. Фундаментальные принципы психологической помощи: нормализации, партнерства, индивидуальности
2. Основные подходы к коррекции травматического стресса: образовательная категория, принцип холизма, социальная поддержка
3. Сущность превентивного подхода в психотерапии кризисных состояний
4. Принципы превентивного подхода

Основные понятия: кризисные состояния, образовательная категория, превентивный подход, принцип нормализации, принцип партнерства, принцип индивидуальности, принцип холизма, социальная поддержка, травматический стресс.

Литература:

1. Квинтин, Л. Состояние после психотравмы: терапия или превентивный подход / Л. Квинтин // Кризисные события и психологические проблемы человека / Под ред. Л.А. Пергаменщика. − Мн., 1997. − С. 183 – 188.
2. Пергаменщик, Л.А. Кризисная психология. Учебное пособие / Л.А. Пергаменщик. – Мн.: Вышэйшая школа, 2004. – 239 с.
3. Пергаменщик, Л.А. Введение в кризисную психологию. Курс лекций / Л.А. Пергаменщик. – Мн.: БГПУ, 2005. – 275 с.
4. Пергаменщик, Л.А. Посттравматический стресс: понять и преодолеть / Л.А. Пергаменщик. – Минск: БГПУ, 2008. – 139 с.
5. Пергаменщик, Л.А. Кризисное вмешательство: практикум / Л.А. Пергаменщик, Н.Л. Пузыревич. – Минск: БГПУ, 2011. – 100 с.
6. Пергаменщик, Л.А. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / Л.А. Пергаменщик, Н.Л. Пузыревич. – Минск: Изд-во Гревцова, 2012. – 340 с.
7. Пергаменщик, Л.А. Кризисное вмешательство: практикум / Л.А. Пергаменщик, Н.Л. Пузыревич. – 2-е изд., перераб. и доп. – Минск: БГПУ, 2012. – 140 с.
8. Тарабрина, Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса / Н.В. Тарабрина. – СПб: Питер, 2001. – 272 с.
9. Черепанова, Е.М. Саморегуляция и самопомощь при работе в экстремальных условиях / Е.М. Черепанова. – Москва, 1995. – 28 с.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

ТЕМА 6. МЕТОДЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ (4 часа)

ЛЕКЦИЯ 11. Методы психологической помощи человеку в посткризисной ситуации (2 часа)

Цель – изучить методы психологической помощи человеку в посткризисной ситуации.

Вопросы для рассмотрения:

1. Психологическая помощь в острых кризисных ситуациях
2. Модель «присоединиться и направлять»
3. Сделать светлой темную область
4. Прикосновение «нанесение узоров»
5. Психологическое просвещение как опосредованная форма психологической помощи

Основные понятия: модель «присоединиться и направлять», острая кризисная ситуация, прикосновение «нанесение узоров», психологическое просвещение, психологическая помощь.

Литература:

1. Квинтин, Л. Состояние после психотравмы: терапия или превентивный подход / Л. Квинтин // Кризисные события и психологические проблемы человека / Под ред. Л.А. Пергаменщика. − Мн., 1997. − С. 183 – 188.
2. Пергаменщик, Л.А. Кризисная психология. Учебное пособие / Л.А. Пергаменщик. – Мн.: Вышэйшая школа, 2004. – 239 с.
3. Пергаменщик, Л.А. Введение в кризисную психологию. Курс лекций / Л.А. Пергаменщик. – Мн.: БГПУ, 2005. – 275 с.
4. Пергаменщик, Л.А. Посттравматический стресс: понять и преодолеть / Л.А. Пергаменщик. – Минск: БГПУ, 2008. – 139 с.
5. Пергаменщик, Л.А. Кризисное вмешательство: практикум / Л.А. Пергаменщик, Н.Л. Пузыревич. – Минск: БГПУ, 2011. – 100 с.
6. Пергаменщик, Л.А. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / Л.А. Пергаменщик, Н.Л. Пузыревич. – Минск: Изд-во Гревцова, 2012. – 340 с.
7. Пергаменщик, Л.А. Кризисное вмешательство: практикум / Л.А. Пергаменщик, Н.Л. Пузыревич. – 2-е изд., перераб. и доп. – Минск: БГПУ, 2012. – 140 с.
8. Ромек, В.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / В.Г. Ромек, В.А. Кантторович, Е.И. Крукович. – СПб: Речь, 2004. – 256 с.
9. Черепанова, Е.М. Саморегуляция и самопомощь при работе в экстремальных условиях / Е.М. Черепанова. – Москва, 1995. – 28 с.

ЛЕКЦИЯ 12. Психологический дебрифинг как форма кризисной интервенции (2 часа)

Цель – изучить психологический дебрифинг как форму кризисной интервенции.

Вопросы для рассмотрения:

1. Правила проведения дебрифинга
2. Требования к ведущему

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

3. Требования к организации пространства
4. Время и место проведения психологического дебрифинга
5. Общие задачи дебрифинга на всех фазах его проведения
6. Ограничения в проведении дебрифинга
7. Структура психологического дебрифинга

Основные понятия: дебрифинг, психологический дебрифинг.

Литература:

1. Канторович, В.А. Психологический дебрифинг как одна из форм помощи вскоре после участия в кризисной ситуации / В.А. Канторович, Г.Л. Анцупова // Особенности проявления посттравматического стрессового расстройства у военнослужащих – участников боевых действий и членов их семей. Стратегия психологической помощи: Сборник статей. – Р-н-Д, 2001.

2. Пергаменщик, Л.А. Кризисная психология. Учебное пособие / Л.А. Пергаменщик. – Мн.: Вышэйшая школа, 2004. – 239 с.

3. Пергаменщик, Л.А. Введение в кризисную психологию. Курс лекций / Л.А. Пергаменщик. – Мн.: БГПУ, 2005. – 275 с.

4. Пергаменщик, Л.А. Посттравматический стресс: понять и преодолеть / Л.А. Пергаменщик. – Минск: БГПУ, 2008. – 139 с.

5. Пергаменщик, Л.А. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / Л.А. Пергаменщик, Н.Л. Пузыревич. – Минск: Изд-во Гревцова, 2012. – 340 с.

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

ТЕМА 7. В ПОИСКАХ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОДА ВЫЖИВАНИЯ (4 часа)

ЛЕКЦИЯ 13. Психология в поисках кода выживания (2 часа)

Цель – изучить теоретические и практические техники поиска кода выживания.

Вопросы для рассмотрения:

1. В. Франкл «выживание через веру в себя»
2. П. Тиллих «мужество быть»
3. Салютогенетическая парадигма А. Антоновского
4. Жизнестойкость (харди-показатель) С. Мадди
5. «Решительность» Дж. Гринберг. «Выносливость» М. Перре и У. Бауман
6. Психологический код выживания Ивана Денисовича в повести А.И. Солженицына «Один день Ивана Денисовича»

Основные понятия: «выживание через веру в себя», «выносливость», «жизнестойкость», «мужество быть», психологический код выживания, «решительность», «салютогенетическая парадигма».

Литература:

1. Леонтьев, Д.А. Тест жизнестойкости / Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова. – М.: Смысл, 2006. – 63 с.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

2. Осин, Е.Н. Чувство связанности как показатель психологического здоровья и его диагностика / Е.Н. Осин. − М.: Психологическая диагностика, 2007.− № 3. – С. 22 – 40.

3. Пергаменщик, Л.А. Кризисная психология. Учебное пособие / Л.А. Пергаменщик. – Мн.: Вышэйшая школа, 2004. – 239 с.

4. Пергаменщик, Л.А. Введение в кризисную психологию. Курс лекций / Л.А. Пергаменщик. – Мн.: БГПУ, 2005. – 275 с.

5. Пергаменщик, Л.А. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / Л.А. Пергаменщик, Н.Л. Пузыревич. – Минск: Изд-во Гревцова, 2012. – 340 с.

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

7. Тарабрина, Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса / Н.В. Тарабрина. – СПб: Питер, 2001. – 272 с.

8. Тиллих, П. Избранное: Теология культуры / П. Тиллих. – М.: Юрист, 1995. – 479 с.

9. Франкл, В. Человек в поисках смысла: Сборник / В. Франкл. − М.: Прогресс, 1990. – 368 с.

10. Черепанова, Е.М. Саморегуляция и самопомощь при работе в экстремальных условиях / Е.М. Черепанова. – Москва, 1995. – 28 с.

11. Antonovsky, A. Health, Stress and Coping / A. Antonovsky. – San Francisco: Jossey-Bass, 1979.

12. Antonovsky, A. Unravelling the Mystery of Health / A. Antonovsky. – San Francisco: Jossey-Bass, 1987.

13. Lahad, M. Storymaking in assessment method for coping with stress / M. Lahad // Dramatherapy: Theory and Practice. – London: Routledge, 1992. – P. 150 – 163.

14. Lahad, M. BASIC Ph – The story of coping resources / M. Lahad, A. Cohen // Community Stress Prevention. Vol. II. – Kiryat Shmona, 1989.

15. Maddi, S.R. Hardiness and Mental Health / S.R. Maddi, D.M. Khoshaba // Journal of Personality Assesment. – 1994. – Vol. 63. – № 2.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

ЛЕКЦИЯ 14. Многомерная модель самовосстанавливаемости BASIC Ph (2 часа)

Цель – изучить многомерную модель самовосстанавливаемости BASIC Ph.

Вопросы для рассмотрения:

1. Психологическая жизнеспособность и внутренняя устойчивость
2. Код человеческого выживания
3. Шесть фундаментальных попыток
4. Метод измерения личного кода самовосстанавливаемости. Сочинение рассказов в шести частях
5. Программа вмешательства как результат оценки ресурсов борьбы со стрессом

Основные понятия: многомерная модель самовосстанавливаемости BASIC Ph.

Литература:

1. Пергаменщик, Л.А. Кризисная психология. Учебное пособие / Л.А. Пергаменщик. – Мн.: Вышэйшая школа, 2004. – 239 с.

2. Пергаменщик, Л.А. Введение в кризисную психологию. Курс лекций / Л.А. Пергаменщик. – Мн.: БГПУ, 2005. – 275 с.

3. Пергаменщик, Л.А. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / Л.А. Пергаменщик, Н.Л. Пузыревич. – Минск: Изд-во Гревцова, 2012. – 340 с.

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

5. Черепанова, Е.М. Саморегуляция и самопомощь при работе в экстремальных условиях / Е.М. Черепанова. – Москва, 1995. – 28 с.

6. Lahad, M. Storymaking in assessment method for coping with stress / M. Lahad // Dramatherapy: Theory and Practice. – London: Routledge, 1992. – P. 150 – 163.

7. Lahad, M. BASIC Ph – The story of coping resources / M. Lahad, A. Cohen // Community Stress Prevention. Vol. II. – Kiryat Shmona, 1989.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

ПРАКТИЧЕСКИЕ (СЕМИНАРСКИЕ) ЗАНЯТИЯ

ТЕМА 1. ПРЕДМЕТ, ЗАДАЧИ И ИСТОРИЯ СТАНОВЛЕНИЯ КРИЗИСНОЙ ПСИХОЛОГИИ, СИСТЕМА ПОНЯТИЙ (2 часа)

СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ 1. Введение в систему понятий кризисной психологии (2 часа)

Вопросы для обсуждения:

1. Методологические подходы к анализу личностного развития
2. Событие как совместное бытие, кризисная ситуация и кризисное событие
3. Классификация кризисов, психическая травма
4. Сущность антропологической катастрофы

Литература:

1. Бахтин, М.М. Эстетика словесного творчества / М.М. Бахтин. – М., 1986.
2. Пергаменщик, Л.А. Кризисная психология. Учебное пособие / Л.А. Пергаменщик. – Мн.: Вышэйшая школа, 2004. – 239 с.
3. Тарабрина, Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса / Н.В. Тарабрина. – СПб: Питер, 2001. – 272 с.
4. Черепанова, Е.М. Саморегуляция и самопомощь при работе в экстремальных условиях / Е.М. Черепанова. – Москва, 1995. – 28 с.

ТЕМА 2. ЧЕЛОВЕК В СИТУАЦИИ СТРЕССА (2 часа)

СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ 2. Сравнительный анализ стресса классического, посттравматического и психологического. Стресс и социальная сеть поддержки (2 часа)

Вопросы для обсуждения:

1. Адаптационный синдром и стресс как реакция на кризисное событие
2. Транзактная теория стресса и теория посттравматического стресса
3. Стресс и копинг
4. Базовые убеждения (иллюзии) и психическая травма
5. Психологические последствия жестокого обращения в детстве
6. Проявления посттравматического роста
7. Социальная сеть поддержки как средство преодоления стресса
8. Социальная сеть поддержки П. Безухова в преодолении посттравматического стресса в романе Л.Н. Толстого «Война и мир»

Литература:

1. Пергаменщик, Л.А. Введение в кризисную психологию. Курс лекций / Л.А. Пергаменщик. – Мн.: БГПУ, 2005. – 275 с.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

2. Пергаменщик, Л.А. Посттравматический стресс: понять и преодолеть / Л.А. Пергаменщик. – Минск: БГПУ, 2008. – 139 с.
3. Пергаменщик, Л.А. Кризисное вмешательство / Л.А. Пергаменщик, Н.Л. Пузыревич. – Минск: БГПУ, 2011. – 100 с.
4. Тарабрина, Н.В. Синдром посттравматических стрессовых нарушений // Психол. журнал. / Н.В. Тарабрина, Е.О. Лазебная. – 1992. − Т.13. − № 12.
5. Толстой, Л.Н. Война и мир / Л.Н. Толстой − М., 1983.
6. Janoff-Bulman, R. Shattered assumptions: Toward a new psychology of trauma / R. Janoff-Bulman. – New York, 1992.

ТЕМА 3. ПСИХИЧЕСКАЯ ТРАВМА (2 часа)

СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ 3. Различные подходы к возникновению психической травмы (2 часа)

Вопросы для обсуждения:

1. Взгляд на психическую травму в психоанализе и экзистенциальной психологии
2. Формула возникновения ранней травмы
3. Механизмы психологической травматизации личности (экзистенциальная психология, психоанализ)
4. Психотерапия травмы. Основные признаки травматизации личности

Литература:

1. Бермант-Полякова, О.В. Посттравма: диагностика и терапия / О.В. Бермант-Полякова. − СПб: Речь, 2006. – 248 с.
2. Калшед, Д. Внутренний мир травмы / Д. Калшед. – М.: Деловая книга, Академический проект, 2001. – 368 с.
3. Квинтин, Л. Состояние после психотравмы: терапия или превентивный подход / Л. Квинтин // Кризисные события и психологические проблемы человека / Под ред. Л.А. Пергаменщика. − Мн., 1997. − С. 183 – 188.
4. Колодзин, Б. Как жить после психической травмы / Б. Колодзин. − М., 1992.
5. Кризисная психология. Справочник практического психолога / сост. С.Л. Соловьев. − М.: АСТ; СПб.: Сова, 2008. – 286 с.
6. Пергаменщик, Л.А. Введение в кризисную психологию. Курс лекций / Л.А. Пергаменщик. – Мн.: БГПУ, 2005. – 275 с.
7. Пергаменщик, Л.А. Кризисное вмешательство / Л.А. Пергаменщик, Н.Л. Пузыревич. – Минск: БГПУ, 2011. – 100 с.
8. Ялом, И. Экзистенциальная психотерапия; пер с англ. Т.С. Драбкиной / И. Ялом. − М., 1999.

ТЕМА 4. ЧЕЛОВЕК ПОСЛЕ ТРАВМЫ (2 часа)

СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ 4. Детский опыт переживания горя (2 часа)

Вопросы для обсуждения:

1. Психологические теории о понимании смерти детьми

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

2. Факторы, влияющие на переживание детьми горя
3. Симптомы переживания детьми горя
4. Формы переживания детьми горя
5. Фазы течения детского горя
6. Способы психологического преодоления детьми ситуации потери

Литература:

1. Исаев, Д.Н. Отношение детей разного возраста к смерти родителя / Д.Н. Исаев // Обозрение психиатрии и медицинской психологии института имени Бехтерева В.М. − 1993. – № 2. − С. 22 – 33.

2. Исаев, Д.Н. Формирования понятия смерти в детском возрасте и реакция детей на процесс умирания / Д.Н. Исаев // Обозрение психиатрии и медицинской психологии института имени Бехтерева В.М. − 1992. – № 2.− С. 17 – 28.

3. Пергаменщик, Л.А. Кризисная психология. Учебное пособие / Л.А. Пергаменщик. – Мн.: Вышэйшая школа, 2004. – 239 с.

4. Пергаменщик, Л.А. Введение в кризисную психологию. Курс лекций / Л.А. Пергаменщик. – Мн.: БГПУ, 2005. – 275 с.

5. Юницкий, А.В. Психология детской потери / А.В. Юницкий // Вестник МГУ. – 1991. − Сер. 14, Психология. − № 2.

ТЕМА 6. МЕТОДЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ (2 часа)

СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ 5. Методы логотерапии (2 часа)

Вопросы для обсуждения:

1. Вовлеченность
2. Дерефлексия
3. Парадоксальная интенция
4. Переосмысление
5. Сократический диалог

Литература:

1. Пергаменщик, Л.А. Кризисная психология. Учебное пособие / Л.А. Пергаменщик. – Мн.: Вышэйшая школа, 2004. – 239 с.

2. Пергаменщик, Л.А. Введение в кризисную психологию. Курс лекций / Л.А. Пергаменщик. – Мн.: БГПУ, 2005. – 275 с.

3. Пергаменщик, Л.А. Кризисное вмешательство / Л.А. Пергаменщик, Н.Л. Пузыревич. – Минск: БГПУ, 2011. – 100 с.

4. Франкл, В. Человек в поисках смысла: Сборник / В. Франкл. − М.: Прогресс, 1990. – 368 с.

ТЕМА 7. В ПОИСКАХ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОДА ВЫЖИВАНИЯ (2 часа)

СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ 6. Концепция непрерывности (2 часа)

Вопросы для обсуждения:

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

1. Виды непрерывностей: когнитивная, социальная, эмоциональная, функциональная, историческая, ценностная, физиологическая

2. Типы непрерывностей: функционирующие, поврежденные, разорванные

3. Восстановление непрерывности

Литература:

1. Пергаменщик, Л.А. Кризисная психология. Учебное пособие / Л.А. Пергаменщик. – Мн.: Вышэйшая школа, 2004. – 239 с.

2. Пергаменщик, Л.А. Введение в кризисную психологию. Курс лекций / Л.А. Пергаменщик. – Мн.: БГПУ, 2005. – 275 с.

3. Пергаменщик, Л.А. Посттравматический стресс: понять и преодолеть / Л.А. Пергаменщик. – Минск: БГПУ, 2008. – 139 с.

4. Пергаменщик, Л.А. Кризисное вмешательство / Л.А. Пергаменщик, Н.Л. Пузыревич. – Минск: БГПУ, 2011. – 100 с.

ПРАКТИЧЕСКИЕ (ЛАБОРАТОРНЫЕ) ЗАНЯТИЯ

ТЕМА 2. ЧЕЛОВЕК В СИТУАЦИИ СТРЕССА (2 часа)

ЛАБОРАТОРНОЕ ЗАНЯТИЕ 1. Самопомощь при кратковременном и хроническом стрессе (2 часа)

Цель: Обучить будущих психологов навыкам саморегуляции собственного психического состояния и приемам самопомощи при встрече с кризисными событиями жизненного пути.

Задачи:

1. Познакомить студентов с техниками самопомощи при кратковременном и хроническом стрессе.

2. Дать возможность каждому студенту выбрать технику самопомощи, соответствующую его психологическим особенностям и физическим возможностям.

3. Обучить студентов приемам саморегуляции собственного психического состояния при кратковременном и хроническом стрессе.

Материалы: карточки-схемы с описанием этапов медитации, самогипноза и релаксации; таблица «Добро / Зло» для выполнения методики «Список Робинзона».

Ход занятия:

1. Студенты делятся на три подгруппы.

2. Каждая подгруппа получает карточку с описанием этапов выполнения одной из техник самопомощи: 1 подгруппа – техника медитации; 2 подгруппа – техника самогипноза; 3 подгруппа – техника релаксации.

3. В соответствии с инструкцией, размещенной на карточке, студенты в подгруппах отрабатывают предложенную им технику.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

4. После усвоения предложенной техники, студенты всех подгрупп распределяются по парам, так, чтобы те, кто составляют пару, владели разными техниками самопомощи.

5. В парах студенты обучают друг друга той технике, с которой познакомились. После того, как процесс взаимообучения завершен, пары меняются. Причем, смена пар осуществляется до тех пор, пока каждый студент не познакомится с тремя предложенными техниками.

6. Все студенты объединяются в одну общую группу, где под руководством преподавателя индивидуально выполняют технику «Список Робинзона» и упражнения на восстановление внутреннего равновесия.

7. Студенты предъявляют группе результаты своей работы с техникой «Список Робинзона» и делятся впечатлениями от освоения техник медитации, самогипноза и релаксации. Каждый участник получает обратную связь от группы, а при необходимости, и консультацию преподавателя.

Компентенции, приобретаемые на лабораторном занятии:

В ходе лабораторной работы происходит освоение следующих ***умений:***

Рефлексия собственного психического и физического состояния. Так как тема данного лабораторного занятия ориентирована на осуществление индивидуального выбора студентами техник самопомощи, соответствующих их психологическим особенностям и физическим возможностям, то, только актуализируя проблему саморегуляции состояния здоровья личности в малой группе, можно создать необходимое поле рефлексии, способствующее формированию у каждого студента ответственности за качество собственной жизни.

Умения осуществлять саморегуляцию собственного психического состояния при кратковременном и хроническом стрессе.

Навыки самопомощи при встрече с кризисными событиями жизненного пути.

Материалы для лабораторного занятия №1

Самопомощь при кратковременном и хроническом стрессе

Рассмотрим физические упражнения, которые помогут Вам мобилизовать защитные силы организма. На каком виде физической активности остановиться: прогулке пешком, плавании, аэробики, теннис, волейбол или футбол – зависит от Ваших предпочтений и пристрастий. Вы должны ответить на вопрос, что вам под силу и что будет доставлять эмоциональное удовольствие. Кратковременное занятие выбранной активности не помогут вам снизить уровень стресса. Если бегать – так необходимо это делать каждый день круглый год! Далее уровень физической нагрузки необходимо подобрать. Как это сделать?

1. Посетите врача, который поможет вам определить ваши физические возможности для выбора определенного вида спорта, уровень физической нагрузки.

2. Физическая активность не должна отнимать у вас много времени, а место занятий не должно быть далеко от дома.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

3. Упражнения должны соответствовать вашей психодинамике. Если вы от природы общителен, подберите себе групповые виды физической активности: баскетбол, волейбол и т. д. Если вы неуютно чувствуете себя в чьем-то обществе, выберете для себя индивидуальные занятия. Таким образом, вы сохраните интерес к выбранным занятиям или даже усилите заинтересованность в них.

4. Хорошо если физические упражнения, тренировки могут постоянно демонстрировать вам рост вашего мастерства. Рост мастерства усиливает самоуважение, что само по себе понижает общий уровень стресса.

5. Необходимо так спланировать физическую активность, чтобы часть упражнений ритмично повторялась. Ритмичные, повторяющиеся действия дадут возможность расслабиться. Следуя ритмичным движениям, мы обретаем утерянные чувства контроля и безопасности.

6. Повторяющиеся ритмические упражнения, не должны выполняться бездумно. Некоторая концентрация внимания ослабляет воздействие стресса. Для занятий стресса выберите свободное время, когда вас ничего не отвлекает. Если вы сможете сфокусировать ваше внимание на выполнение упражнений, вы сузите рамки своего мира до таких размеров, которые нетрудно держать под контролем.

7. Упражнения, которые вы выбрали, должны быть достаточно трудными, чтобы адреналин, который накапливается при стрессе, использовался целиком. Если физические нагрузки будут недостаточными, избыток адреналин сделает вас раздражительным и нервным.

8. Ваши упражнения могут быть частью вашей борьбы с избыточным весом. Помните, что это не так легко. Важно, чтобы неудачи на этом пути не прибавляла вам стрессогенных факторов. Знайте, что даже 6 часов занятий теннисом могут снизить ваш вес только на 0.5 кг. Но занятия спортом регулируют метаболические реакции вашего организма на последующие 20 часов.

Физические упражнения полезны для сердечно-сосудистой и дыхательной системам, поскольку активность облегчает доступ кислорода к мышцам. Спортивные упражнения не только избавят вас от головных и мышечных болей, но и нормализует ваше дыхание и сердечную деятельность.

Дополнительная полезная информация.

1. Нельзя начинать или заканчивать упражнения внезапно. Постепенное увеличение и снижение физических нагрузок необходимо для контроля за вашим давлением.

2. Постепенно увеличиваете нагрузку на сердечно-сосудистую систему, тем самым вы обеспечите достаточный приток крови к сердцу.

3. Иногда состояние здоровья не позволяет заниматься спортом, даже в облегченном варианте. В таком случае может помочь грамотно проведенная релаксация, которая отвлечет ваше внимание от конфликтной ситуации и избавит ваше внимание от конфликтной ситуации и избавит вас от лишнего адреналина.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Медитация

Одно из главных преимуществ медитации – простота организации. Освоение техники медитации даст вам определенные навыки, которые защитят организм от разрушительного влияния стресса. Медитация способствует:

1. Снижению мышечного напряжения;
2. Регуляции дыхания;
3. Снижению уровня солей молочной кислоты в крови;
4. Нормализации пульса.

Самогипноз

1. Удобно сядьте в кресло напротив стены, примерно в 2,5 м от нее. На стену повесьте картину или любой другой предмет, который привлечет ваше внимание. Он должен висеть на 30 см выше уровня ваших глаз, когда вы сидите в кресле.

2. Фиксируйте ваше внимание на картинке и начинайте считать от 100 до 1 – по одному числу на каждый выдох.

3. Продолжая считать и концентрировать внимание на картинке, вообразите, что вы плывете, плывете вниз по течению легко и свободно.

4. Если вам удастся сосредоточить внимание на картинке, вы почувствуете, что веки станут тяжелыми и глаза начнут закрываться. Медленно закройте глаза.

5. Ваши глаза закрыты, вы продолжаете обратный счет, по десять чисел на каждом выдохе. Представьте, что вы – мягкая тряпичная кукла, ваше тело расслаблено и вы плывете в приятных волнах.

6. Теплые ласковые волны легко касаются вашего тела. Вам спокойно и комфортно. Можете больше не считать и просто плыть.

7. Если вы вдруг вспомните что-то неприятное, отметьте это, но продолжайте сохранять расслабленное состояние, вам тепло и приятно.

8. Поставьте ваш внутренний будильник на 5 минут, даже если вы собирались отдыхать дольше.

9. Если вы готовы выйти из состояния самогипноза, то нужно или проснуться, или, считая от 1 до 3, выполнить следующее упражнение: на счет «раз» – скажите себе, что вы готовы, на счет «два» – сделайте глубокий вдох и задержите дыхание на несколько секунд, на счет «три» – сделайте выдох и медленно откройте глаза. Когда вы открыли глаза, продолжайте сохранять расслабленное и приятное состояние.

Релаксация

Релаксация состоит из трех частей: собственно прогрессивная мышечная релаксация, специальное дыхание и визуализация.

Часть первая. Прогрессивная мышечная релаксация. Выполняется упражнение очень просто: вы сосредотачиваетесь последовательно на каждой мышечной группе. Вначале вы напрягаете мышцы, затем расслабляете их. Начните с пальцев ног: напрягите их, а потом расслабьте.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Проделайте то же самое с лодыжками, икроножными мышцами, бедрами, ягодицами, поясницей, мышцами брюшного пресса, груди, верхней части спины, плеч, шеи, лица (глаза, лоб, челюсти); наконец, с мышцами рук. Напоследок сожмите руки в кулаки, затем разожмите. Первая часть упражнений окончена. Выполните ее хотя бы раз, чтобы уловить нужное ощущение.

Часть вторая. Дыхание. Чтобы увеличить приток кислорода в ваш организм, вам предстоит овладеть искусством брюшного дыхания.

Итак, начали. Вдыхайте (через нос) достаточно глубоко, но не настолько, чтобы казалось, что вы вот-вот лопнете, а просто сделайте хороший полный вдох. Для глубокого и полного вдоха необходимо заполнить воздухом нижние доли легких. Типичная ошибка, допускаемая при вдохе: блокирование доступа воздуха в нижнюю часть легких при втягивании живота.

Итак, глубоко вдохните через нос, поместив ладонь на солнечное сплетение (ниже грудной клетки над пупком). Слегка приподнимите ладонь, чтобы она не касалась кожи. 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 под рукой, как выпятился живот. Это верный признак наполнения нижней части легких.

Итак, вы научились заполнять легкие воздухом. Теперь можно перейти к следующему этапу брюшного дыхания: выдоху. При выдохе нет необходимости с силой выдувать из себя воздух, а необходимо просто расслабить брюшную стенку и выпустить воздух из легких почти без усилия. Вы просто сбросьте напряжение мышц, которыми вы удерживаете воздух в легких, словно выпуская шарик из пальцев, и дайте воздуху свободно выйти.

Теперь еще раз выполните это упражнение. Вдохните через нос, заполняя воздухом брюшную полость, и при этом проследите, чтобы стенка живота приподнялась; затем без усилия выдохните через рот. Внимание на положение плеч и нижней челюсти. 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, челюсти у вас останутся сжатыми, а плечи на выдохе не опустятся. На первых порах вам, вероятно, придется следить за всеми этими движениями и отдавать своему телу соответствующие команды.

Итак, теперь вы знаете, как выполнять брюшное дыхание. Релаксация плюс дыхание. Объединим прогрессивную релаксацию с брюшным дыханием и будем выполнять их одновременно. Прогрессивная релаксация содержит два вида действий: напряжение мышц и их расслабление.

Брюшное дыхание также состоит из двух действий: вдоха и выдоха. Чтобы совместить эти два упражнения, вы будете напрягать и расслаблять мышцы в ритме вдохов и выдохов. Например: медленно напрягаем пальцы

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

ног, одновременно делая глубокий медленный вдох, – затем медленно расслабляем пальцы одновременно с медленным свободным выдохом.

Повторите упражнение со следующей мышечной группой и так далее, пока не будут пройдены все, и каждый раз сочетайте напряжение с вдохом и расслабление с выдохом.

Проработка всех основных мышечных групп не отнимет у вас более пяти минут. Потренируйтесь, пока не научитесь легко и естественно сочетать релаксацию с дыханием.

Часть третья. Визуализация. Делая вдохи и выдохи, напрягая и расслабляя мышцы, вы призовете на помощь свое воображение. Чтобы освоить визуализацию, вначале посмотрите на свои руки и сожмите их в кулаки. Закройте глаза и мысленно представьте свои сжатые кулаки. Не открывая глаз, разожмите руки и снова прочувствуйте, как они разжимаются. Таким образом, психическая часть этого, основного упражнения состоит в том, что вы будете «видеть» мысленно различные части своего тела во время вдоха и напряжения, выдоха и расслабления.

Заставьте свое воображение работать с этими представлениями. Не открывая глаз, потренируйтесь сжимать кулаки на вдохе, расслаблять руки на выдохе и одновременно рисовать мысленную картину того, как ваши ладони раскрываются и закрываются. Как только вам это будет хорошо удаваться, можете переходить к следующему этапу. Снова закройте глаза и вдохните, напрягая руки. Но на этот раз, выдыхая через рот и расслабляя мышцы, одновременно представьте себе, что вы как бы «выдыхаете через руки». Разумеется, это можно разве что в воображении, но в данном случае это для нас важно. Закрыв глаза, представляйте на выдохе, что выталкиваете из себя воздух через руки. На вдохе нарисуйте картину того, как ваши руки напрягаются. На выдохе медленно наблюдайте, как руки расслабляются, и по мере того, как вы выдыхаете через них, представьте вытекающее из рук напряжение.

На что похоже мышечное напряжение, как оно выглядит? Напряжение может выглядеть как угодно, – смотря по тому, какой образ приходит вам на ум при выполнении этого упражнения. У одного это может быть темный дым, исходящий из рук, у другого – пар, у третьего – потоки света. Можете воспользоваться любым из этих образов или придумать свой собственный, лишь бы он помог вам представить как нечто выходит из той части тела, через которую вы «выдыхаете». Дым, пар, туман, свет – все, что может символизировать накопившееся в мышцах напряжение.

Если вы научитесь представлять себе, как внутри вас «открывается выпускной клапан», вы тем самым будете посылать через психику и мозг распоряжение своим мышцам, и это поможет вам расслабиться.

Теперь вы готовы воспринять окончательную инструкцию упражнения релаксации, в котором объединяется работа тела, психики и дыхания.

Поскольку невозможно одновременно читать и выполнять упражнение, попросите кого-нибудь, хотя бы на первых порах, зачитывать вам эту

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

инструкцию, или же сами наговорите ее на магнитофон и включайте в удобное для вас время.

Прежде чем начать, найдите тихое место, где вам никто не помешает. По возможности, удалитесь от телефона. Сядьте или лягте поудобнее. Заранее сходите в туалет. Растягните туго облегающую одежду, ослабьте пояс. Когда начнете упражнение, следите, чтобы ритм дыхания был естественным для вас, даже если он не совсем совпадает со звучащими словесными инструкциями. Если команды подаются слишком медленно, не ждите, не задерживайте дыхание, а продолжайте вдыхать и напрягать мышцы, выдыхать и расслабляться в том темпе, который вам удобен. Время от времени «просматривайте» все свое тело мысленным взором, отмечайте состояние мышц. Делайте паузы, переходя от одной мышечной группы к другой, чтобы точнее уловить ощущение.

Независимо от того, дает ли вам инструкции кто-то из близких, или вы пользуетесь магнитофонной записью, речь должна быть четкой и медленной, а текст рекомендуется следующий.

«Устройся поудобнее. Глубоко вдохни и выдохни. Теперь напряги пальцы ног, одновременно с глубоким вдохом через нос. Пусть на вдохе слегка выпятится живот. Медленно выдыхая, представь, что делаешь выдох через пальцы ног. Постарайся увидеть, как из них «вытекает» напряжение. Повтори: вдох, напряги пальцы, выдох; плечи и нижняя челюсть слегка опускаются.

Внимание на *стопу и голеностоп*. На вдохе напряги стопу, на выдохе «выдохни» через нее. Повтори: вдох, выпяти живот, медленный выдох без усилия через стопы.

Внимание на *икры ног*. Вдох, напряги мышцы. Выдох через икры. Выдыхаешь ртом, плечи и челюсть слегка опускаются. Еще раз: вдохнуть, медленно напрячь икры, выдохнуть, медленно расслабить.

Мышцы бедер. Вдохнуть и напрячь, медленно выдохнуть через мышцы. Еще раз вдохни и напряги мышцы; медленно выдохни, опуская плечи и челюсть.

Теперь *ягодичные мышцы*. Вдохни и напряги их; выдохни и расслабь. Снова: вдох через нос, напрячь мышцы; медленный выдох, опустить плечи.

Поясница. На вдохе прогнись в пояснице, на выдохе расслабь и выдохни через нее. Вдох, напряжение; выдох, представь, как напряжение уходит из этой области.

Живот. На вдохе напряги брюшной пресс; свободно, без усилия выдохни. Вдох через нос, выдох, плечи и челюсть опускаются.

Верх спины. Вдохни и сведи лопатки вместе. Выдохни через лопатки. Медленный вдох, напряги спину, медленный выдох, расслабься.

Плечи. На вдохе подними плечи, на выдохе дай им спокойно опуститься. Вдох, напряжение, выдохни через плечи.

Переходим к *шее.* Вдох через нос, выпячивая живот, свободный выдох через шею.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Лицо. На вдохе напряги мышцы вокруг глаз и рта, наморщи лоб. Выдохни через лицо, расслабься. Вдох, напряги мышцы, выдох, проследи, как напряжение «вытекает».

Руки. Вдохни и напряги мышцы, затем выдохни через них. Вдох через нос, затем медленный выдох, свободно опуская плечи и челюсть.

Закончим *кистями рук.* Вдохни и собери все напряжение, какое еще осталось в твоем теле в сжатые кулаки, затем выдохни через руки, медленно разгибая пальцы. Снова вдохни и сожми кулаки, затем выдохни без усилия и представь, как остатки напряжения стекают с кончиков пальцев.

Упражнение окончено. Когда вы приобретете некоторый опыт, на выполнение всего цикла у вас будет уходить не более пяти минут. Не забывайте «просматривать» свое тело внутренним взором, отмечая все возникающие ощущения. Заметна ли разница в состоянии до и после упражнения? Постарайтесь запоминать ощущения «до» и «после» при каждом выполнении упражнения. Это разовьет у вас способность по внутренним признакам замечать накопление напряжения в организме.

Умение расслабляться принесет максимальную пользу в те моменты вашей жизни, которые отмечены наибольшим стрессовым напряжением. Когда вы сталкиваетесь с явлениями и событиями, легко выводящими вас из равновесия, вам очень важно знать, как в такой ситуации сохранить спокойствие и способность управлять своим вниманием».

В обычной, повседневной жизни умение сохранять внутреннее равновесие поможет вам обрести покой и легче переносить стрессовые события. В экстремальных условиях это умение может спасти вам жизнь.

Список Робинзона

Данный метод разработан Л.А. Пергаменщиком.

Если трудно или невозможно кому-то рассказать о постигшем тебя несчастье можно изложить это на бумаге, следуя несложной процедуре «Список Робинзона». Название искомого метода обусловлено тем, что его первое применение обнаружено в романе Д. Дефо «Робинзон Крузо».

Робинзон заставил себя серьезно и обстоятельно обдумать свое положение и вынужденные обстоятельства жизни. Первое, что он сделал для этого, он начал записывать свои мысли с целью «высказать словами все, что меня терзало и мучило, и тем хоть сколько-нибудь облегчить свою душу».

З Л О	Д О Б Р О

«Запись эта свидетельствует о том, что едва ли кто на свете попадал в более бедственное положение, и тем не менее оно содержало в себе как отрицательные, так и положительные стороны, за которые следовало быть благодарным: горький опыт человека, изведавшего худшее несчастье на земле, показывает, что у нас всегда найдется какое-нибудь утешение, которое в счете наших бед и благ следует записать в графу прихода».

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

1. Достигается разрядка, так как человек пытается своей записью остановить собственные мучения, переживания, отчаяние.

2. Прерывается эффект самовнушения, когда человека преследуют навязчивые мысли о безысходности ситуации, о невозможности найти выход, происходит «накручивание» бедственного положения.

3. Записав на бумаге травмирующее событие, человек делает первые умозаключения, первые выводы. Приостанавливая тем самым процесс сужения сознания, характерный для человека в ситуации сильного стресса.

4. Совершается акт принятия беды – описав свое состояние человек смиряется со случившимся (перестает сыпать голову пеплом).

5. Начинается анализ положения, который означает снижение эмоциональной напряженности, за счет включение в действие интеллектуального компонента сознания.

6. Попавший в беду может уже начинать действовать – у него равномерно работает и мыслительный и эмоциональный аппараты и можно подключать деятельностный.

Рациональный анализ, визуализация событий, голос рассудка помог Робинзону – он сначала смирился со своим положением, а затем стал искать выход из сложившейся кризисной ситуации.

ТЕМА 4. ЧЕЛОВЕК ПОСЛЕ ТРАВМЫ (10 часов)

ЛАБОРАТОРНОЕ ЗАНЯТИЕ 2. Отношение к тревоге смерти (2 часа)

Цель: Обучить будущих психологов навыкам рефлексии базовой тревоги смерти как важнейшее условие противодействию вторичной травматизации личности.

Задачи:

1. Используя шкалу «Ваше отношение к смерти» дать возможность каждому студенту составить представление о самой важной стороне жизни – о смерти.

2. На основании заполнения шкалы «Что означает смерть для меня?» дать возможность студентам освоить навыки анализа переживаний относительно смерти, ценности жизни, окружающих людей и вещей.

3. Обучить студентов навыкам снятия тревожных мыслей о смерти, возникающих при встрече с кризисными событиями.

Материалы: бланки шкалы «Ваше отношение к смерти» и шкалы «Что означает смерть для меня?», ручка, цветные карандаши, фломастеры.

Ход занятия:

1. Студенты индивидуально заполняют шкалу «Ваше отношение к смерти».

2. По предложенной формуле рассчитывают индекс «отношения к смерти».

3. Предъявляют группе полученное значение индекса.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

4. Получают обратную связь, а так как в некоторых случаях может быть необходима консультация профессионала, то получают ее от преподавателя.

Возможные варианты полученной информации и обратная связь:

1. Если студент находится в поле вопроса «Я ненавижу само слово смерть», то ему, возможно, следует выбирать более спокойную отрасль психологии, к которым кризисная психология не относится.

2. Если студент находится в поле вопроса «Мысль о смерти очень приятна», то ему следует обратиться к профессионалу и обсудить с ним свои взгляды на мир, на друзей, на самого себя.

Компентенции, приобретаемые на лабораторном занятии:

В ходе лабораторной работы происходит освоение следующих ***умений:***

Рефлексия базовой тревоги. Так как тема данного лабораторного занятия предельно интимная (Ваше отношение к смерти), то, только актуализируя данную проблему в малой группе, можно создать необходимое поле рефлексии, которое в дальнейшем можно проводить самостоятельно.

Навыки снятия тревожных мыслей о смерти.

Переживание ценности жизни через принятие неизбежности смерти.

Материалы для лабораторного занятия №2

Что означает смерть для меня

Заполните индивидуально следующую форму:

А. Чтобы больше узнать о своих мыслях и переживаниях относительно смерти, закончите следующие предложения:

1. Смерть – это …
2. Я бы хотел умереть в возрасте …
3. Я бы не хотел умереть после …
4. Я хотел бы, чтобы, когда я буду умирать, возле меня были …
5. Когда я буду умирать, я буду гордиться тем, что, когда я жил, я …
6. Мой самый сильный страх, связанный со смертью, – это …
7. Когда я буду умирать, мне будет приятно, что когда я жил, я не …
8. Если бы я умер сегодня, больше всего я жалел бы о том, что …
9. Умирая, я буду рад избавиться от …
10. Я хочу, чтобы после моей смерти люди сказали …

Б. На отдельном листе бумаги составьте список из десяти материальных ценностей, которыми Вы обладаете и которые больше всего цените.

Что Вы хотите, чтобы было с каждой из этих вещей, когда Вы умрете?

Насколько Вы можете быть уверены, что с этими ценностями будут обращаться так, как Вы хотите, после Вашей смерти?

Хотели бы Вы передать эти ценности кому-либо, пока Вы живы, так, чтобы Вы могли получить удовольствие от того, что их оценили, или Вы предпочитаете, чтобы это было после Вашей смерти?

В. Представьте, что Вы репортер местной газеты и должны написать свой собственный некролог. Что бы Вы написали?

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Г. Составьте список людей, которых Вы любите больше всего на протяжении своей жизни. Вы сказали им, что любите их?

Составьте список людей, которые оказали большое позитивное влияние на Вашу жизнь. Вы говорили им об этом?

Составьте список из десяти вещей, которые Вы любите делать. Когда Вы последний раз делали это?

Д. На отдельном листе запишите, что Вы узнали из этого упражнения.

Ваше отношение к смерти

Перед Вами шкала, которая называется «ваше отношение к смерти». Работа с данной шкалой полезна для профессионалов, которые собираются работать или работают с кризисными ситуациями, так как именно при работе с пострадавшими возникают мысли о смысле жизни, о месте человека в мире, о достижениях и потери и над всеми этими мыслями витает тревога смерти.

Что позволяет измерять данный тест? Если я нахожусь в поле вопроса «Я ненавижу само слово смерть», то мне следует выбирать более спокойную профессию, к которым кризисная психология не относится. Если я нахожусь в поле вопроса «Мысль о смерти очень приятна», то мне следует обратиться к профессионалу и обсудить с ним мои взгляды на мир, друзей, на самого себя.

Инструкция. Обведите номера слева от каждого утверждения, с которым вы согласны.

№	*Утверждения*
249	Думать о смерти — отличная идея.
247	Когда я думаю о смерти, у меня прекрасное настроение.
245	Мысль о смерти очень приятна.
239	Это действительно легко — думать о смерти.
237	Думать о смерти не так уж и плохо.
235	Я не беспокоюсь по поводу смерти.
233	Я могу принять мысль о смерти.
231	Думать о смерти не составляет мне никакого труда.
229	Я не боюсь мыслей о смерти, но при этом они мне не нравятся.
227	Многие переоценивают мысли о смерти.
225	Думать о смерти — не главное для меня.
223	Пожалуй, мне тяжело думать о смерти.
221	Я с сожалением думаю о смерти.
219	Мысль о смерти страшит меня.
217	Мысли о смерти ужасны.
215	Мысли о смерти просто травмируют меня.
213	Я ненавижу само слово «смерть».
211	Думать о смерти просто возмутительно.

Обработка результатов

Чтобы определить свое отношение к смерти, отбросьте первую цифру номера утверждения (2) и поставьте запятую между оставшимися цифрами, затем найдите среднее значение всех обведенных ответов. После этого

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

поставьте перед средним значением число 2 и уберите запятую. Полученное число окажется либо точно напротив значения отношения, либо между двумя значениями отношения. Это и будет отражать ваше отношение к смерти.

Например, если вы обвели номера 241, 235, и 215, расчет окажется таким:

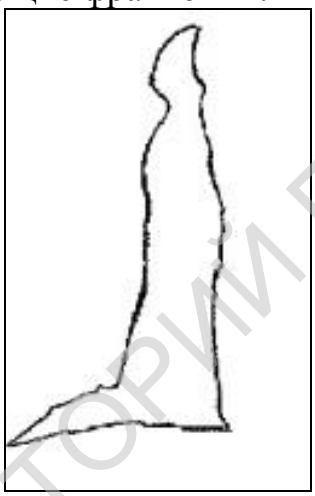
4,1 + 3,5 + 1,5 = 9,1 : 3 = 3, 0 (округление до ближайшей десятой доли).

Следовательно, ваше отношение попадает между значениями отношений 231 и 229 на шкале, так как значения 230 нет.

Ваши мысли о смерти

Данный тест позволяет изучить Ваши мысли о смерти.

Инструкция. Перед вами фигура, несущая в себе символическое значение смерти. Эта картина явно не закончена, в ней не хватает каких-то важных деталей. Дорисуйте недостающие фрагменты.



Интерпретация

• Если вы не стали прорисовывать детали фигуры, то это говорит о том, что вы не любите размышлять о смерти, для вас это пока отвлеченная тема, философская. Вы гоните от себя черные мысли, предпочитая держать в голове радости жизни, а не горести смерти.

• Если вы тщательно прорисовали все детали данной фигуры, превратив её в старуху с косой, или женщину в белом саване, или другого подходящего персонажа, то это говорит о том, что вы не боитесь смерти. Вы понимает, что так устроена жизнь и все живые существа рано или поздно умрут. разумеется, подобные мысли вас не радуют, однако печалиться по этому поводу вы тоже не желаете. у вас здоровое отношение к вопросу смерти.

• Если вы полностью закрасили силуэт и пририсовали к нему какие-то детали (косу за спиной или профиль), то это выдает ваше болезненное отношение к смерти. Вы часто размышляете на эту тему и нервничаете. возможно, у вас были в жизни тяжелые утраты, которые не прошли для вас бесследно. вы боитесь смерти и ненавидите ее.

• Если вы причудливо раскрасили силуэт (узоры или полоски), то это значит, что вы одержимы мыслью о смерти, она представляется вам желанной и загадочной, таинственной и влекущей. вы все время задаетесь вопросом: существует ли загробная жизнь? ваши ищущий ум не остановился пока ни на одной из вер, вы находитесь в постоянном поиске, анализируете

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

все сведения, хотите приподнять завесу над этой тайной. пока вы заняты теоретическими изысканиями, все нормально, для вас нет никакой опасности. только не переходите к практическим опытам.

• Чем подробнее и четче нарисованный вами фон, тем больше времени вы проводите в размышлениях о смерти. если вы фон нарисовали ярче, чем основную фигуру, то это значит, что вы настроены пессимистично; возможно, размышляете о своей горькой участи и несправедливой жизни.

• Если вы разделили заданную фигуру на несколько фигур поменьше, передав их во взаимодействии (луна над головой человека, стоящего на свежевыротой могиле, и т.д.), то это выдает в вас творческого человека. Вы даже к вопросу смерти подходите с оригинальных позиций, вам нравится разговаривать на эту тему, выслушивать разные точки зрения. вы ещё не составили окончательного мнения на этот счет. вы не боитесь смерти, но уважаете ее.

Симптоматический опросник «Самочувствие в экстремальных условиях»

Опросник А. Волкова и Н. Водопьяновой позволяет определить предрасположенность к патологическим стресс-реакциям и невротическим расстройствам в экстремальных условиях по следующим симптомам самочувствия: психофизическое истощение (сниженная психическая и физическая активность), нарушение волевой регуляции, неустойчивость эмоционального фона и настроения (эмоциональная неустойчивость), вегетативная неустойчивость, нарушение сна, тревога и страхи, склонность к зависимости.

Инструкция. Предлагаемый опросник выявляет особенности Вашего самочувствия в данный период времени. Вам необходимо однозначно ответить на 42 вопроса: либо «да», либо «нет».

№ п/п	*Утверждение*	*Да*	*Нет*
1.	Меня мало интересуют окружающие меня люди и их жизнь		
2.	Я часто не могу избавиться от некоторых навязчивых мыслей		
3.	У меня часто меняется настроение		
4.	Меня укачивает в любом виде транспорта		
5.	Я плохо сплю и встаю с большим трудом		
6.	В одиночестве у меня часто появляются тоска или тревожные мысли		
7.	Я часто принимаю успокаивающие или стимулирующие средства		
8.	Как правило, меня утомляет общение с другими людьми, я стремлюсь к уединению		
9.	Я часто испытываю трудности в управлении своими мыслями и желаниями		

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

10.	Я не жду ничего хорошего в моей будущей жизни		
11.	Иногда у меня бывают головокружения или слабость в теле		
12.	Часто я долго не могу заснуть		
13.	Иногда я испытываю тревогу или страх на большой высоте		
14.	Обычно мне трудно отключиться даже от мелких конфликтов и текущих неприятностей на службе (на работе)		
15.	Мне приходиться общаться со многими людьми, которые меня раздражают или выводят меня из состояния равновесия		
16.	Как правило, мне трудно сконцентрироваться на одном деле или действиях		
17.	Иногда я принимаю успокаивающие или возбуждающие средства		
18.	Меня укачивает в некоторых видах транспорта		
19.	По утрам я часто чувствую себя разбитым		
20.	Я опасаюсь, что окружающие могут прочитать мои мысли		
21.	Иногда я принимаю снотворное		
22.	Физические упражнения и спорт меня не привлекают		
23.	В деловом общении я часто не успеваю сказать все, что хочу		
24.	У меня часто бывает плохое настроение		
25.	Иногда меня беспокоят приступы одышки или сердцебиения		
26.	Я часто просыпаюсь по ночам		
27.	Иногда я испытываю тревогу или страх в темноте и в закрытых помещениях		
28.	Лучший способ решения сложного вопроса – «утопить» его в вине		
29.	После рабочей недели я предпочитаю отдыхать в одиночестве и без физических нагрузок		
30.	У меня бывают мысли, от которых мне трудно избавиться		
31.	Мое настроение часто меняется в течение дня без явных причин		
32.	Иногда у меня бывают приступы дрожи или жара		
33.	У меня бывают страшные сновидения		
34.	У меня бывают навязчивые страхи		
35.	После сильных стрессов я предпочитаю «забыться» и «отключиться» от всего		
36.	Физические упражнения редко дают мне бодрость и		

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

	энергию		
37.	Часто я не могу упорядочить мои мысли и сконцентрироваться на главном		
38.	Мое настроение очень изменчиво и зависит от внешних обстоятельств		
39.	Иногда у меня возникают неприятные ощущения в разных частях тела		
40.	Иногда у меня бывают снохождения		
41.	Я постоянно испытываю тревогу и ожидаю неприятностей		
42.	Я постоянно принимаю успокаивающие или возбуждающие средства, чтобы нормализовать свое состояние и лучше приспособиться к жизненным обстоятельствам		

Обработка и оценка результатов

Ответы «да» – 1 балл, «нет» – 0 баллов. В соответствии с «ключом» подсчитываются суммы баллов по каждой шкале и общее количество набранных баллов – суммарный показатель невротизации.

До 15 баллов. Высокий уровень психологической устойчивости к экстремальным условиям, состояние хорошей адаптированности.

16–26 баллов. Средний уровень психологической устойчивости к экстремальным условиям, состояние удовлетворительной адаптированности.

27–42 балла. Низкая стрессоустойчивость, высокий риск патологических стресс-реакций и невротических расстройств, состояние дезадаптации.

«Ключ»

№ п/п	*Названия шкал*	*Утверждения-симптомы*
1.	Истощение психоэнергетических ресурсов (психофизическая усталость)	1, 8, 15, 22, 29, 36
2.	Нарушение воли	2, 9, 16, 23, 30, 37
3.	Эмоциональная неустойчивость	3, 10, 17, 24, 31, 38
4.	Вегетативная неустойчивость	4, 11, 18, 25, 32, 39
5.	Нарушения сна	5, 12, 19, 26, 33, 40
6.	Тревога и страхи	6, 13, 20, 27, 34, 41
7.	Дезадаптация (склонность к зависимости)	7, 14, 21, 28, 35, 42

Методика «Уничтожение страха»

Методика разработана и апробирована А.Л. Венгером, Е.И. Морозовой при оказании психологической помощи детям, пережившим катастрофическое землетрясение в Армении в декабре 1988 г.

Назначение методики – редукция страхов, предупреждение и преодоление фобофобии (фобофобия, т.е. боязнь возникновения страха, – типичное последствие острого стресса: многие дети, пережившие чрезвычайные

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

ситуации, не засыпают из опасения, что во сне придет страх). Методика эффективна в работе с детьми, начиная с пяти-шестилетнего возраста.

Редукция страхов достигается благодаря действию нескольких взаимосвязанных факторов: 1) переключению внимания со своих страхов на изобразительную деятельность; 2) деятельности переживания (по терминологии Ф.Е. Василюка), осуществляемой посредством символической процедуры объективации своего страха в рисунке с последующим его уничтожением (в качестве одной из составляющих этого процесса выступает отреагирование); 3) осознанию ребенком того, что он владеет техникой преодоления собственных страхов. Последний фактор наиболее важен для преодоления и предупреждения фобофобии.

Форма проведения: индивидуальная или групповая. При работе с группой эффект усиливается благодаря взаимному эмоциональному заражению. Важно, чтобы дети, составляющие группу, были близки друг другу по возрасту и психическому складу. Если группа включает слишком большое количество детей (более пяти – шести), то проведение методики осложняется трудностями в поддержании достаточно тесного эмоционального контакта между психологом и каждым из детей.

Проведение методики включает пять этапов: предварительную беседу, создание изображения, уничтожение изображения, рациональное объяснение ребенку смысла показанного приема и последующую релаксацию (последний этап повышает действенность методики, но не является обязательным). Проведение каждого из этапов должно варьироваться в соответствии с возрастом и психическим складом детей, их состоянием, отношением к заданию и т.п.

I этап составляет беседа с ребенком о том, бывает ли ему страшно, если да, то чего именно он боится, не мешает ли ему что-либо спать и т. п. Со стороны психолога не должно осуществляться никакого давления во избежание появления наведенных страхов; беседа ведется в свободном непринужденном тоне.

Если ребенок признает наличие у него страхов, то (независимо от того, конкретизирует он их или нет) психолог предлагает научить его, как с ними бороться. Дошкольникам достаточно объяснить, что свой страх нужно нарисовать. Старшим детям желательно дать мотивировку типа: «Если хочешь прогнать страх, то нужно сделать, чтобы он был не в тебе, а снаружи – вот на этом листе. Для этого его надо нарисовать».

Бывает, что рассказ родных или данные психологического обследования говорят о том, что у ребенка есть страхи, однако сам он отрицает это. Такое отрицание особенно типично для мальчиков-подростков, считающих, что «мужчина не должен ничего бояться». В этом случае можно сказать ребенку: «Все люди боятся, когда происходит что-нибудь страшное. Например, если тигр выскочит из клетки и побежит к тебе». Другой вариант: «Может быть, сейчас ты, действительно, ничего не боишься. Но когда ты был маленьким, то наверняка чего-нибудь боялся. Все маленькие дети чего-нибудь боятся. Вспомни какой-нибудь из своих детских страхов и нарисуй его». В работе с

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

дошкольником можно использовать игровую ситуацию: сказать ребенку, что кукла очень боится и надо помочь ей прогнать страх.

II этап – обсуждение того, как можно изобразить страх, и последующее создание самого изображения. На этом этапе могут возникать следующие трудности.

1. Ребенок отказывается рисовать, утверждая, что он не сумеет нарисовать то, что нужно. В этом случае надо объяснить, что рисунок вовсе не должен быть хорошим – наоборот, страхи лучше рисовать плохо, так как они сами плохи и незачем их украшать.

2. Ребенок не называет конкретных страхов, так что не ясен предмет изображения. В этом случае можно рекомендовать один из двух приемов: а) персонификация страха в виде какого-либо очень неприятного, страшного животного, черта и т.п. (этот прием целесообразен при работе с рационалистичными детьми); б) рисунок, непосредственно выражающий эмоциональное состояние (при работе с эмоциональными детьми); ему может предшествовать обсуждение типа: «Как ты думаешь, какого цвета должен быть страх, какой цвет ему больше подойдет?» и т.п.; при продолжающихся затруднениях может быть дан образец рисунка: «Я бы, наверное, стал рисовать страх вот так», — с этими словами психолог проводит несколько резких черных штрихов, или сажает на лист кляксу черной туши, или еще как-либо создает бесформенное черное пятно.

Если у ребенка во время рисования актуализируется остро выраженное состояние страха, то следует на несколько минут прервать работу и провести короткий сеанс релаксации. Однако некоторая, не слишком сильно выраженная эмоциональная напряженность допустима и даже желательна. Если она полностью отсутствует, то в то время, пока ребенок рисует, психолог старается поддержать у него сосредоточенность, серьезное отношение к деятельности, используя невербальные средства общения и отдельные незначимые слова («так… да, вот так…»), провоцирующие частичную актуализацию чувства страха.

Если рисунок получается эмоционально невыразительным, то можно воспользоваться приемом задания образца, описанным выше («Давай я немного тебе помогу, чтобы сразу было видно, что мы рисуем страх. Ну что – теперь так, как нужно?»).

III этап – уничтожение рисунка. Прежде всего нужно получить от ребенка признание того, что на рисунке действительно изображен его страх (или страх игрового персонажа) – и, следовательно, теперь этот страх не внутри (в голове, или в сердце, или в груди), а снаружи. А раз он тут, снаружи, то теперь его легко прогнать, уничтожить: для этого достаточно разорвать рисунок. Ребенку предлагают проделать это.

В то время, когда ребенок разрывает рисунок, психолог на высоком уровне эмоциональности проводит косвенное внушение: «Вот так, рви на мелкие кусочки – чтобы ничего не осталось! Чтобы страх совсем ушел и никогда больше не возвращался. Рви еще мельче – чтобы все страхи сами

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

тебя испугались и убежали. Да, вот так! Чтобы не осталось совсем никакого страха!» и т. п. Затем обрывки выбрасываются.

Если у ребенка высока эмоциональная чувствительность, сензитивность, то, во избежание чрезмерного эмоционального возбуждения, лучше предложить не рвать рисунок, а смять, скомкать его и выбросить. Внушение в этом случае не должно проводиться чрезмерно эмоционально.

Если ребенок скован, заторможен, то в разрывании или скомкивании рисунка может принять участие психолог («Я тебе помогу выгнать страх, чтобы он ушел и никогда больше к тебе не возвращался»).

После того как рисунок разорван ребенком (возможно, при участии взрослого), психолог собирает обрывки, специально подчеркивая, что собирает их все до единого, чтобы ни одного не осталось. Скомкав обрывки, он энергично выбрасывает их («Вот так! Чтобы совсем ничего не осталось!»). Все это проделывается чрезвычайно эмоционально, серьезно и сосредоточенно. Если рисунок не разорван, а скомкан, выбрасывание проводится так же.

Иногда рисунок, сделанный ребенком, не отражает испытываемого им чувства страха. Это можно заметить как по поведению ребенка во время рисования, так и по впечатлению, производимому самим рисунком. В этих случаях лучше всего не рвать и даже не сминать рисунок, а просто отложить его в сторону и перевернуть, не проводя сколько-нибудь подчеркнутого внушения. Последующие этапы в этом случае проводятся так же, как и в других случаях.

IV этап – рациональное объяснение ребенку смысла показанного приема. Ребенку объясняют, что теперь он знает, как прогонять страх. Если теперь ему вдруг снова станет страшно, он не будет бояться, а просто нарисует свой страх и прогонит его так, как он сделал это только что. Для этого даже не обязательно на самом деле рисовать и рвать рисунок – достаточно только представить себе, как ты это делаешь.

Школьникам дается более подробное объяснение с напоминанием о том, как сначала страх превратили из настоящего в нарисованный, а потом уже легко смогли уничтожить. Рационалистичным детям, склонным к рефлексии (особенно подросткам), полезно представить всю процедуру как психотехническое средство, сделав акцент на том, что это процедура, помогающая человеку управлять самим собой, своим душевным состоянием.

V этап – релаксация, сопровождаемая внушением (оно проводится в бодрствующем или дремотном состоянии в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка и его отношения к ситуации). Внушение включает две основные темы:

1) страх преодолен и больше не вернется; теперь ребенок будет спокойно спать, ничего не будет бояться;

2) ребенок знает, что делать, если ему вдруг снова станет страшно: он легко сможет прогнать страх, нарисовав его и разорвав рисунок или только представив себе, как он это делает.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Обе темы повторяются несколько раз в разных вариациях. Не следует бояться того, что они противоречат друг другу. Это противоречие детьми не замечается. Указать на возможность возвращения страха необходимо, так как иначе первое же появление этого чувства снимает эффект коррекционной работы.

Первая тема (исчезновение страха) будет поддержана чувством удовольствия, испытанным ребенком во время релаксации (особенно по контрасту с эмоциональной напряженностью во время рисования).

Методика «Уничтожение страха» может проводиться также на материале лепки. Это особенно уместно, когда ребенок боится каких-то конкретных объектов, которые легко вылепить, например, собак. Методика проводится примерно так же, как и на материале рисования. Отличие в том, что после уничтожения объекта страха пластилин, из которого он был вылеплен, не выбрасывается, а используется для создания чего-либо приятного для ребенка (цветка, дерева и т.п.).

Психокоррекция страха смерти

В работе эффективен подход на стыке арттерапии и нейролингвистического программирования.

Этапы работы:

1. В первичной ознакомительной беседе необходимо выяснить доминирующую модальность в восприятии и в переработке воспринимаемой информации пациента («Я вижу…» – визуальная, «Я слышу…» – аудиальная, «Я чувствую…» – кинестетическая модальность).

2. Принимая во внимание, что в опыте каждого человека со словом связаны определенные события и ощущения, с помощью определенных процедур мы можем выявить и изменить старые, нежелательные и разрушающие программы, связанные с определенным словом и наполнить это слово новым, позитивным психологическим и телесным содержанием. В начале работы необходимо выбрать определенные понятия, ключевые слова, которые часто звучат у пациента при описании своей проблемы. Одним из маркеров при определении ключевого слова является высказывание: «Стоит мне услышать это слово... Когда я слышу слово...». – (*Слово «смерть».)*

3. С целью формирования основы для работы с таким негативно нагруженным словом и для того, чтобы пациент приобрел навыки работы со словом, следует проработать два не менее значимых для пациента слова: «Я» и «страх». Работа с «Я» важна с точки зрения усиления самосознания, повышения самооценки для того, чтобы пациент мог опереться на свое сильное, уверенное и позитивное внутреннее ядро личности. Формирование сильного «Я» – необходимое условие успешности дальнейшей работы со словом. «Страх» должен был стать опорой для формирования желаемого позитивного состояния, своеобразной внутренней зоной комфорта.

4. Работа со словом «Я»:

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

• Вначале пациенту предлагается представить, а потом изобразить на бумаге, как выглядит нынешнее написание слова, с которым мы работаем (характер изображения букв, величина, цвет, фон, фактура, из какого материала и т.д.).

• Формируем новое изображение *(например, большое «Я» (во весь лист) состоящее из крепкой кирпичной кладки, изображение цветное, объемное)*.

• Проверяем воздействие нового изображения на пациента (новое изображение должно оптимально тонизировать состояние пациента).

• Пациента просят детально и как можно более точно изобразить новое изображение «Я» на бумаге.

5. Работа со словом «Страх»:

• Вначале пациенту предлагается представить, а потом изобразить на бумаге, как выглядит нынешнее написание слова, с которым мы работаем (характер изображения букв, величина, цвет, фон, фактура, из какого материала и т.д.).

• Необходимо получить ответ пациента на вопрос: «А как бы Вы хотели себя чувствовать, думая или вспоминая о страхе?» Ответ на вопрос дает направление дальнейшей работе (например, если пациент хочет чувствовать спокойствие, ему предлагается представить слово «страх» так, чтобы оно вызывало спокойствие, используя для этого особенности характера изображения букв, величину и цвет слова, из какого материала сделано слово, на каком фоне и т.д.).

6. Работа со словом «смерть»:

• Вначале пациенту предлагается представить, а потом изобразить на бумаге, как выглядит нынешнее написание слова, с которым мы работаем (характер изображения букв, величина, цвет, фон, фактура, из какого материала и т.д.).

• Поиск способов преобразования изначально мрачного слова в детских воспоминаниях (например, грусть, светлую печаль, окрашенную добрыми, теплыми воспоминаниями). Это и послужит основой для создания нового представления слова «смерть».

Создание нового изображения на бумаге несет важную функцию: с одной стороны – стрессовое, наполненное новым содержанием слово выносится во вне, создается так называемый якорь, с другой стороны, новое изображение представляет собой нечто похожее на мантру, которая при произнесении или разглядывании (медитация) пробуждает позитивную энергию. Таким образом, некогда стрессовое слово становится источником силы и меняет качество жизни.

ЛАБОРАТОРНОЕ ЗАНЯТИЕ 3. Персональный экзистенциальный анализ (2 часа)

Цель: Продемонстрировать возможности реконструкции жизненного пути личности посредством нахождения экзистенциального смысла.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Задачи:

1. Освоить процедуру проведения персонального экзистенциального анализа.
2. Рассмотреть четыре фазы персонального экзистенциального анализа: описание объективных фактов, феноменологический анализ, занятие внутренней позиции, ответственное действие.
3. Проработать приемы взаимодействия «психолога» и «клиента» в персональном экзистенциальном анализе.
4. Рассмотреть приемы работы «клиента» с собственными переживаниями, мыслями, поступками и приемы работы «психолога» по выстраиванию взаимоотношений «клиента» с окружающим миром.
5. Отработать процедуру вывода «клиента» из проблемной ситуации путем ее принятия, анализа ценностно-эмоционального отношения к ней, формирования внутренней позиции и осуществления конкретных действий, ориентированных на будущее.

Ход занятия:

1. Группа делится по парам: один студент исполняет роль «психолога», второй – роль «клиента».
2. Студент, исполняющий роль «клиента», озвучивает реальную или воображаемую проблему. «Психолог» задает уточняющие вопросы, проясняет противоречивые моменты, обращая внимание «клиента» на конкретные факты озвученной им проблемы.
3. «Психолог» перемещает внимание «клиента» на ценности, которые затрагивает обсуждаемая проблема, на эмоциональное отношение «клиента» к его проблеме. «Клиент» рассказывает о своем ценностно-эмоциональном отношении к озвученной проблеме.
4. «Психолог» стимулирует «клиента» к объяснению, интерпретации обсуждаемой проблемы и, демонстрируя свое отношение, мотивирует «клиента» к формированию собственной внутренней позиции относительно обсуждаемой проблемы.
5. «Клиент» под руководством «психолога» разрабатывает план конкретных действий, проигрывает возможные поведенческие сценарии, в которых отражаются его представления о будущем, понимание смысла обсуждаемой проблемы и возможности включения опыта, полученного при ее решении, в уже имеющийся жизненный опыт.
6. После проработки обозначенной «клиентом» проблемы в паре, студенты возвращаются в группу. Каждый студент рассказывает о собственных впечатлениях от прохождения процедуры персонального экзистенциального анализа, о своих ощущениях от исполнения роли «психолога» или «клиента» и получает обратную связь от группы, а также профессиональные рекомендации от преподавателя.

Компентенции, приобретаемые на лабораторном занятии:

В ходе лабораторной работы происходит освоение следующих ***умений:***

Рефлексия жизненного опыта. Так как тема данного лабораторного занятия предполагает рассказ личности о собственной жизни, то, только

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

актуализируя проблему ценности всех событий, происходящих на жизненном пути, в малой группе, можно создать необходимое поле рефлексии, способствующее принятию кризисных событий и приданию жизни личности осмысленной целостности.

Навыки прохождения процедуры персонального экзистенциального анализа в роли «психолога» и в роли «клиента».

Умения привести партнера к переосмыслению кризисного события жизненного пути, переориентировать его с погружения в прошлое на построение жизненной перспективы.

Материалы для лабораторного занятия №3

А. Лэнгле предлагает использовать в работе с суицидальными пациентами персональный экзистенциальный анализ. Процедура данного метода подводит пациента к реализации экзистенциального смысла, который заключается в том, чтобы в данных обстоятельствах сделать «лучшее» из возможного в качестве ответа. На пути к нахождению экзистенциальному смысла в этом методе обнаруживаются четыре ступени: 1) восприятие; 2) распознавание ценностных аспектов воспринятого; 3) выбор и принятие решения и 4) действие.

Процесс реализации метода А. Лэнгле предполагает четыре этапа:

1. Описание объективных фактов (установление отношения).
2. Осознавание первоначальных эмоциональных впечатлений, которые вызывают факты (самопринятие).
3. Достижение понимания (терапевтом и пациентом), имеющее результатом занятие пациентом внутренней позиции (самодистанцирование).
4. Выработка адекватного поведения ответа (самотрансценденция).

<u>Фаза описания</u>

- *Цель:* фактичность; основой для экзистенциально-аналитического диалога всегда является сообщение о реальности.
- *Антропологический подтекст:* установление отношений с реальностью посредством разговора о фактах.
- *Технические шаги:* сообщения, рассказы, описания, визуализация конкретных ситуаций (сценариев).
- *Методические указания:* деликатное (эмпатическое) расспрашивание, прояснение противоречий.
- *Мотивационный контекст:* поиск жизненного пространства (стремление «быть в мире»).
- *Набор типичных вопросов:* Что произошло? Кто? – Что? – Где? Почему? – Как? – Когда? Как долго? Как часто? О чем идет речь? Что Вы хотите сказать?
- *Другие методы:* ведение дневника, гипнотерапия и т.д.

Фаза описания предназначена для сбора информации для последующей психотерапии. Необходимо, чтобы пациент рассказал о ситуации или

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

проблеме. В самом общем виде такой рассказ включает описание текущих обстоятельств и анамнез. Следует обратить внимание на то, чтобы в рассказе не доминировали впечатления, мнения, желания и размышления пациента – рассказ должен быть построен на неопровержимых фактах. Для этого требуются уточняющие вопросы со стороны терапевта, который должен заботливо и эмпатически направлять беседу. Пациент должен признаться в случившемся самому себе. Кроме того, описание приводит к установлению близости с тем, о чем говорит пациент, так что можно ожидать большую степень эмоциональной включенности – именно это и является существенным для последующей терапии.

Феноменологический анализ

- *Цель:* схватить существенное содержание впечатления.
- *Антропологический подтекст:* самопринятие посредством принятия спонтанных (в том числе нежелательных) ощущений.
- *Технические шаги:* феноменологическое рассматривание, позволение рассматриваемому объекту вызвать впечатление; обнаружение первичной эмоциональности (спонтанных ощущений), распознавание ценностей, содержащихся в воспринятом.
- *Методические указания:* отказ от любых объяснений и интерпретаций как от информации, которая не исходит непосредственно от объекта.
- *Мотивационный контекст:* стремление почувствовать ценность жизни.
- *Набор типичных вопросов:* Основной вопрос: «Как» это для Вас? Как это ощущается? (взгляд направлен на спонтанное чувство) Как Вы обходитесь с этим? Что Вам в этом нравится? Что доставляет беспокойство? Как это на Вас воздействует? (взгляд направлен на интенциональный объект) О чем это Вам говорит? Что он/она дает Вам этим понять?
- *Другие методы:* терапия рисунком, музыкотерапия; элементы гештальттерапии, элементы психоаналитической терапии, элементы символдрамы и т.д.

Факты представляют собой сцену, на которой разыгрывается жизнь. Сами по себе факты не являются чем-то однозначно определяющим жизнь, факты – лишь предпосылки и условия для собственно жизни. Для человека существенным в фактах является то воздействие, которое они оказывают на личность. Говоря другими словами: существенным является смысл, который они имеют для того, кого касаются. Для того чтобы подойти к сути, следует отставить факты в сторону и взглянуть сквозь них вглубь. Пациенту требуется бережное сопровождение и поддержка со стороны терапевта. Во многих случаях поиск следов воздействия фактов может привести непосредственно к биографическому опыту пациента, который сформировал его индивидуальность.

Занятие внутренней позиции

- *Цель:* установление отношения между новым и существующим.
- *Антропологический подтекст:* самодистанцирование.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

- *Технические шаги:* понимание и занятие позиции (суждение); интегрирование эмоциональности со всей системой ценностей индивида (совесть).
- *Методические указания:* диалог; двойное занятие позиции (пациентом по отношению к содержанию феномена и терапевтом по отношению к поведению пациента); метод прямой речи, объяснения, интерпретации, конфронтация.
- *Мотивационный контекст:* стремление «иметь право жить» (подтверждение права быть).
- *Набор типичных вопросов:* Основной вопрос: Что Вы думаете по этому поводу? Понимаете ли Вы это? Что он/она хотел этим достичь? Для чего это могло бы быть хорошо? Как Вы это оцениваете? Что Вы об этом скажете? Вы думаете, что он/она поступил правильно? Что Вы лично, в глубине души («втайне», на самом деле), думаете об этом? Вы думаете это было правильно? Что это означает для Вас? Что Вы из-за этого потеряли? Насколько важно это для вашей жизни сегодня (было важно тогда)?
- *Другие методы:* роджерианская терапия и т.д.

Личность достигает суверенитета благодаря занятию позиции, для чего являются важными ее собственные оценки (собственные мнения). Оценки и суждения проводят границы. Они обеспечивают личности ощущение превосходства над тем, что произошло. Собственное мнение делает личность снова свободной. Так личность воссоздает себя, освобождаясь от захваченности впечатлением. Занятие позиции означает «отсоединение» от объекта и принятие существующих фактов. Ощущение (аспектная эмоциональность аффективности) интегрируется со всей совокупностью имеющихся ценностей и перестает быть единственным решающим фактором. Создание таких субъективных (но также и реально существующих) связей ведет к пониманию переживаемого. Целенаправленное занятие терапевтом позиций по отдельных вопросам (возможно, благодаря объяснениям) может помочь пациенту отыскать его собственную позицию.

Ответственное действие

- *Цель:* актуализация себя как подготовка к осуществлению экзистенции.
- *Антропологический подтекст:* самотрансценденция, самоотдача как выражение целостной включенности человека в действие, интегрированная экзистенция, ориентация на будущее, смысл.
- *Технические шаги:* разработка плана конкретных действий.
- *Методические указания:* проигрывание возможных сценариев.
- *Мотивационный контекст:* стремление к смыслу: «воля к поступку» – «воля к смыслу» (В. Франкл).
- *Набор типичных вопросов:* Основной вопрос: Что Вы хотите сделать? Чего бы Вам больше всего хотелось сделать в этой ситуации? Что Вы можете сделать/сказать ему/ей? Для кого Вы это делаете? Как Вы хотите это сделать? Какие средства есть в вашем распоряжении? Вы находите их подходящими? Сможете ли Вы нести ответственность за то, что

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

намереваетесь сделать? К чему это приведет? Что он/она на это скажет? Что Вы ему скажете? Можете ли Вы сказать это мне сейчас в прямой речи? Что при этом произойдет?

- *Другие методы:* поведенческая терапия, психодрама, системные стратегические методы, терапия концентративным движением и т.д.

Подготовка к практическому действию представляет собой существенную часть терапии. Если пациента оставить с этим один на один, то часто это может оказаться для него чрезмерным требованием. Знать, *что* нужно сделать еще далеко не означает знать, *как* это можно осуществить. Терапевт, исходя из солидарности, не должен оставлять пациента одного и должен выстоять вместе с ним в случае, если он потерпит неудачу и будет фрустрирован своим окружением или снова вернется к старым стереотипам поведения. Период между терапевтическими сессиями является чрезвычайно важным для того, чтобы расширить автономию пациента и дать ему ее пережить – что, собственно, и является целью терапии. Поэтому полезно заканчивать сеанс так, чтобы у пациента было непосредственное, конкретное задание – для того, чтобы привести его к открытости по отношению к еще отсутствующему смыслу и самостоятельной будущей жизни.

Экзистенциально-аналитическая терапия означает не только понимание, чувствование, распознавание, занятие позиции, но также и упражнения, экспериментирование, действия. Терапия часто начинается с заданий, в процессе которых пациент занимается с самим собой: с воспоминаниями, чувствами, точками зрения, обдумывает новый режим дня или организацию свободного времени, например, занятия спортом. Позднее задания переключаются на внешний мир: встречи с определенными людьми, разговоры с родителями, братьями и сестрами, друзьями, партнерами. В других случаях, например, следует внести изменения в режим работы или попытаться начать по-новому обходиться с самим собой (возможно, чаще находить время для уединения).

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

ЛАБОРАТОРНОЕ ЗАНЯТИЕ 4. Нарративное интервью (2 часа)

Цель: Продемонстрировать возможности рассказа личности о собственной жизни как способа нахождения потенциала, способствующего успешному преодолению кризисных событий жизненного пути.

Задачи:

1. Освоить процедуру проведения нарративного интервью.
2. Рассмотреть три этапа нарративного интервью: нарративный импульс и основное повествование, нарративные расспросы, оценки и объяснения личности по поводу событий собственной жизни.
3. Проработать приемы взаимодействия «психолога» и «клиента» в нарративном интервью.
4. Отработать процедуру вывода «клиента» из проблемной ситуации путем анализа имеющегося у него опыта преодоления кризисных событий жизненного пути.

Материалы: диктофон, листы бумаги А4, карточки-схемы с описанием шести этапов нарративного анализа (M. Crossley).

Ход занятия:

1. Группа делится по парам: один студент исполняет роль «психолога», второй – роль «клиента». Включается диктофон.

2. «Психолог» адресует «клиенту» нарративный импульс, стимулируя его к рассказу о собственной жизни: «Расскажите, пожалуйста, историю Вашей жизни с самого начала и до сегодняшнего момента. Меня интересуют все события, происходившие с Вами. Постарайтесь вспомнить каждую деталь. Чем более ранние события Вы вспомните, тем лучше». Если время проведения нарративного интервью ограничено, то «психолог» может использовать тематический нарративный импульс: «Расскажите, пожалуйста, о своем опыте переживания событий (называется конкретная тема: переживание утраты, достижение успеха) начиная с того момента, когда это стало важным в Вашей жизни, и до настоящего момента». «Клиент» рассказывает о своей жизни то, что считает важным.

3. «Психолог» задает «нарративные» вопросы, уточняющие неясные моменты, противоречия, присутствующие в рассказе «клиента». «Клиент», опираясь на историю собственной жизни, отвечает на вопросы «психолога».

4. «Психолог» задает «внешние» вопросы, касающиеся биографических данных клиента и побуждающие его к обоснованию и объяснению опыта повседневной жизни. «Клиент» развивает аргументацию, дает оценки и объяснения по поводу событий своей жизни.

5. Студенты, работающие в паре, совместно осуществляют перенос записанного рассказа о жизни с диктофона в текстовый вариант, а затем проводят нарративный анализ полученного повествования в соответствии с этапами, предложенными M. Crossley.

6. После проработки рассказа о жизни в паре, студенты возвращаются в группу. Каждый студент рассказывает о собственных впечатлениях от прохождения процедуры нарративного интервью, о своих ощущениях от исполнения роли «психолога» или «клиента» и получает обратную связь от группы, а также профессиональные рекомендации от преподавателя.

Компентенции, приобретаемые на лабораторном занятии:

В ходе лабораторной работы происходит освоение следующих ***умений:***

Рефлексия жизненного опыта. Так как тема данного лабораторного занятия предполагает рассказ личности о собственной жизни, то, только актуализируя проблему ценности всех событий, происходящих на жизненном пути, в малой группе, можно создать необходимое поле рефлексии, способствующее принятию кризисных событий и приданию жизни личности осмысленной целостности.

Навыки прохождения процедуры нарративного интервью в роли «психолога» и в роли «клиента».

Умения рассказывать историю своей жизни и дифференцировать в ней факты и эмоциональную оценку, интерпретацию происходящих событий.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Умения привести партнера к переосмыслению кризисного события жизненного пути, его принятию и построению жизни в новой системе отношений.

Умения мотивировать партнера к построению жизненной перспективы, используя потенциал прошлого, а также стимулировать его к признанию самоценности и ценности собственной жизни.

Материалы для лабораторного занятия №4

В структуре нарративного интервью можно выделить три части.

Часть 1. Нарративный импульс. Первый вопрос задает тематические и временные рамки основного повествования, относящегося к опыту рассказчика, побуждает к расширенному рассказу. Классический вариант нарративного импульса: *«Я бы попросила рассказать историю Вашей жизни с самого начала и до сегодняшнего момента. Меня интересуют все события, происходившие с Вами. Постарайтесь вспомнить каждую деталь. Чем более ранние события Вы вспомните, тем лучше»*. Данный импульс обращен к рассказу о жизни. Это наиболее открытая рамка, в пределах которой интервьюируемый может решить по ходу интервью, как, когда и в каких контекстах вводить аспекты личного опыта.

Если задание сфокусировано на специфической биографической линии, может быть использован тематический нарративный импульс, задающий тему повествования. Например, *«Расскажите, пожалуйста, о своем опыте переживания событий (обычно конкретизируется тема: опыте эмиграции, утраты, достижения успеха и т.д.) начиная с того времени, когда это стало важным в Вашей жизни, и до настоящего момента»*. В конце вопроса дается информация о последовательности интервью: *«Сначала я буду слушать и делать некоторые заметки, а после того, как Вы закончите, задам вопросы»*. На протяжении всего интервью следует использовать запись на диктофон для последующего составления стенограмм, где специальными символами обозначаются длина пауз, понижение и повышение голоса, неязыковые процессы (смех, плач и т.д.).

Основное повествование. Эта часть представляет собой повествование интервьюируемого. Во время этой части интервью никаких других вопросов не задается. Действия интервьюера сводятся к активному слушанию и ведению записей, необходимых для нарративных вопросов в соответствии с последовательностью событий в основном повествовании. Такая запись лишь вспомогательный способ актуализации вопросов во второй части интервью.

После того, как рассказчик сигнализирует об окончании интервью, начнется вторая часть.

Часть 2. Состоит из нарративных вопросов, которые организованы хронологически в соответствии с записями по первой части. Ценность сохранения логики рассказа заключается в сохранении релевантности интервьюируемого, которую он обнаружил в ходе основного повествования. Вопросы могут касаться тем, которые остались непроясненными: этапов

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

жизни, о которых интервьюируемый сообщил очень мало, а также остановок и противоречий в повествовании. Однако следует исключать вопросы о деталях (например, о месте, в котором происходили события) и вопросы, которые побуждают к обоснованию (например: «почему?» «зачем?» и т.д.). Подобные вопросы прерывают поток воспоминания и повествования.

Часть 3. Внешние вопросы. Эта часть представляет собой теоретическое резюме. Респондент развивает аргументацию, дает оценки и объяснения по поводу событий своей жизни. Вопросы могут задаваться в любой форме, в том числе в виде провокаций, обоснований. В этой части вопросы касаются специфических биографических данных и побуждают к обоснованию и объяснению опыта повседневной жизни.

При проведении интервью необходимо учитывать требования к «до» и «после»: установление контакта (описание цели, добровольное согласие, гарантия анонимности, согласие на ведение записи и т.д.), завершение интервью (время для выхода из процесса воспоминания, небольшая беседа).

Обработка и интерпретация полученного материала

После этапа сбора материала следует этап непосредственной обработки – создание стенограммы, дословной записи речи. При стенографии осуществляется запись текста с диктофона с переносом всех особенностей речи с помощью определенных символов.

Обработка является самой трудоемкой и ответственной частью нарративного исследования. Не существует единого алгоритма интерпретации данных нарративного интервью, следовательно, требуется высокая квалификация, опыт работы с текстом, соблюдение принципов профессиональной этики. Реальность есть лишь то, что содержится в определенных паттернов слов, а они изменяются для каждого читателя, таким образом, меняется и сама реальность. Следовательно, самой общей целью анализа является определение авторского значения (смысла) через понимание контекста настоящего личности и фиксацию законов изменения настоящего, конструирования будущего.

Основной этап анализа – формальный анализ текста – выделение нарративных и ненарративных фрагментов текста. Это достигается в результате очищения текста от интерпретаций, выделения формально последовательных частей – фрагментов цельного рассказа, в которых говорится о событиях, имевших начало, длившихся некоторое время и завершившихся.

M. Clossley выделяет шесть шагов нарративного анализа.

1. Ознакомление, процесс чтения напечатанного текста.

Прочтение стенограммы пять или шесть раз для того, чтобы ознакомиться с материалом и понять общую суть представленных тем.

2. Идентификация важных для анализа понятий (специфика тона, система образов).

Направлен на уточнение отмеченных на предыдущем этапе элементов нарратива. Согласно McAdams, существует три элемента нарратива: тон рассказа, система образов и тема. Нарративный тон передается в содержании

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

истории и в форме, манере рассказа. Например, тон может быть преобладающе оптимистичным или пессимистичным. Каждый нарратив содержит и выражает характерный набор систем образов. Чтобы понять наши нарративы, мы должны исследовать, как мы используем системы образов для понимания себя. Следует обратить особое внимание на особенности языка, используемого для описания периодов жизни и ключевых событий. Это обеспечивает понимание значимых представлений, символов и метафор. Также важно понять происхождение, становление системы образов: как это появилось? в какой степени связано с семейным фоном, особенностями общества (нравами, ценностями и системами взглядов)? Следующий вопрос анализа – каковы доминирующие темы в нарративе? На основании мнений и оценок, которые мы даем событиям, можно увидеть смысл или то, что мотивировало определенное поведение.

3. Определение нарративного тона.

Чтобы определить нарративный тон рассказа, необходимо рассмотреть представленное в рассказе описание прошлого опыта (факты) и способы представления опыта в нарративе.

4. Определение нарративных тем и системы образов.

Системы образов и темы полезно анализировать одновременно, потому что они частично совпадают: в темах используются определенные представления, в свою очередь, представления являются индикаторами определенных тем. Начать нужно с вопросов о жизненных этапах. Затем осуществляется обработка отдельно по каждому вопросу интервью. Представления и темы должны быть установлены в отношении каждого вопроса. На этом этапе анализа предпринимаются попытки получить общий краткий обзор данных.

5. Соединение нарративных тем и системы образов в связную историю.

Происходит соединение материала, полученного в результате предыдущей интерпретации, в последовательную историю.

6. Описание результатов в исследовательском отчете.

На данном этапе необходимо продвигаться от распознавания, анализа и конструирования согласованного нарратива к его описанию. Нарративный анализ трансформируется в исследовательский отчет, согласно последовательному описанию следующих разделов: введение, метод, результаты, анализ / обсуждение, осмысление исследовательских действий и их оснований, рекомендации.

ЛАБОРАТОРНОЕ ЗАНЯТИЕ 5. Формирование навыков сократического диалога (2 часа)

Цель: Используя метод сократического диалога, ознакомить студентов с возможностью переосмысления кризисной ситуации, позитивно переинтерпретировать случившееся.

Задачи:

1. Освоить структуру сократического диалога.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

2. Рассмотреть семь этапов сократического диалога.

3. Отработать процедуру приведения человека в противоречие с самим собой, в смысловой тупик

4. Освоить процедуру вывода из проблемной ситуации через ее переосмысление.

Ход занятия:

1. Группа делится по парам.

2. Каждый формулирует проблему (реальную или воображаемую) и записывает ее.

3. В роли «клиента» студент озвучивает свою проблему партнеру.

4. Партнер в роли «психолога» задает ему поэтапно вопросы до тех пор, пока «клиенту» не удалось выйти из проблемной ситуации путем нахождения нового смысла.

5. Проработав в паре, каждый студент демонстрирует свою ситуацию и процедуру нахождения нового смысла.

6. Преподаватель уточняет вопросы сократического диалога и при необходимости обращается к группе за помощью.

Компентенции, приобретаемые на лабораторном занятии:

В ходе лабораторной работы происходит освоение следующих ***умений:***

Навыки проведения процедур и этапов сократического диалога.

Умения привести партнера в смысловой тупик.

Навыки перехода на новые смыслы через переинтерпретацию кризисного события жизненного пути.

Материалы для лабораторного занятия №5

Переосмысление (Сократический диалог)

От психолога требуется уловить некий общий паттерн, смысловой рисунок в трагических событиях жизненного пути клиента. Необходимо искать смысл в любой жизненной ситуации, трагедии. Как отмечает В. Франкл, когда трагедия и страдание сегодняшнего дня заслоняет все остальные жизненные смыслы, мы всегда можем находить смысл в жизни, заняв героическую позицию по отношению к своей судьбе. Обнаружение жизненного смысла, предполагает способ передачи его клиенту.

В. Франкл приводит один из случаев практического использования *метода переосмысления,* который вошел во многие учебники по психотерапии. К нему обратился пожилой врач, находившийся в подавленном состоянии с тех пор, как два года назад у него умерла жена.

«Как я мог бы помочь ему? Что мне ему сказать? Так вот, я не стал говорить ничего, а вместо этого поставил перед ним вопрос: «Что произошло бы, доктор, если бы вы умерли первым, а Вашей жене пришлось бы пережить вас?» «О, – сказал он, – для нее это было бы ужасно, как бы она страдала!» Тогда я откликнулся: «Видите, доктор, она избежала этих страданий, и именно Вы избавили ее от них, но Вы должны платить за это тем, что

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

пережили и оплакиваете ее». Он не ответил мне ни слова, но пожал мне руку и спокойно покинул мой кабинет».

Сократический диалог – диалогический способ поиска истины. Исходная позиция сократического диалога состоит в том, что истина рождается между людьми, совместно ищущими ее, в процессе их диалогического общения. Метод используется при ноогенных неврозах, связанных с утратой смысла жизни, чтобы подтолкнуть клиента к открытию адекватного смысла своего существования.

Сократический диалог развивает самостоятельное и вдумчивое («критическое») мышление, способствует самопознанию, выявляет и проясняет ценностные ориентиры личности. Метод позволяет участникам 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.В. Телегиным [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 обыденного 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.

<u>Процедура освоения (проведения) метода переосмысления</u>

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,

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

сформулировавший 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.

Упражнения для проведения «Сократического диалога»

Цель упражнений: сформировать навыки группового обсуждения проблемы.

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, которыеВы 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.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

ТЕМА 6. МЕТОДЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ (8 часов)

ЛАБОРАТОРНОЕ ЗАНЯТИЕ 6. «Колесо жизни» как метод помощи на этапе хронического кризиса (2 часа)

Цель: Мотивировать будущих психологов к построению жизненной перспективы и поиску ресурсов самовосстановления через переосмысление значимых областей жизни и личностных ценностей.

Задачи:

1. Освоить процедуру проведения техники «Колесо жизни».
2. Отрефлексировать области собственной жизни, представляющие ценность.
3. Выявить ресурсы самовосстановления.
4. Определить направление и способ построения жизненной перспективы.

Материалы: листы бумаги А4, цветные карандаши, фломастеры.

Ход занятия:

1. Каждый студент рисует на листе бумаги большую окружность и разбивает ее на 8 секторов, отражающих важные области его жизни.
2. Осуществляется оценка степени удовлетворенности каждой из обозначенных областей по шкале от 0 до 10.
3. В соответствии с поставленной оценкой, студенты штрихуют секторы круга, в результате чего у каждого из них получается свое «колесо жизни».
4. Группа делится по парам.
5. Каждый участник образовавшейся пары осуществляет анализ получившегося у него «колеса жизни» и совместно с партнером отмечает области жизнедеятельности, которые будут подвергнуты психологической проработке.
6. Для каждого партнера определяется направление и способ построения жизненной перспективы, продумываются конкретные шаги и время их осуществления.
7. После проработки техники «Колесо жизни» в паре, студенты возвращаются в группу. Каждый студент предъявляет группе свое «колесо жизни», рассказывает о ресурсах самовосстановления, о направлении и способе построения собственной жизненной перспективы и получает обратную связь от группы, а также профессиональные рекомендации от преподавателя.

Компентенции, приобретаемые на лабораторном занятии:

В ходе лабораторной работы происходит освоение следующих ***умений:***

Рефлексия жизненных ценностей. Так как тема данного лабораторного занятия предполагает индивидуальный анализ областей жизни, представляющих для личности ценность, то, только актуализируя проблему определения направления и способа построения жизненной перспективы в малой группе, можно создать необходимое поле рефлексии, способствующее признанию самоценности личности и ценности всех сторон ее жизни.

Навыки проведения техники «Колесо жизни».

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Умения анализировать собственную жизнь, выделять в ней области, представляющие субъективную ценность и находить ресурсы самовосстановления.

Умения осуществлять построение жизненной перспективы, используя потенциал прошлого.

Материалы для лабораторного занятия №6

Как правило, «Колесо жизни» 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, сдвинуться с точки невозвращения.

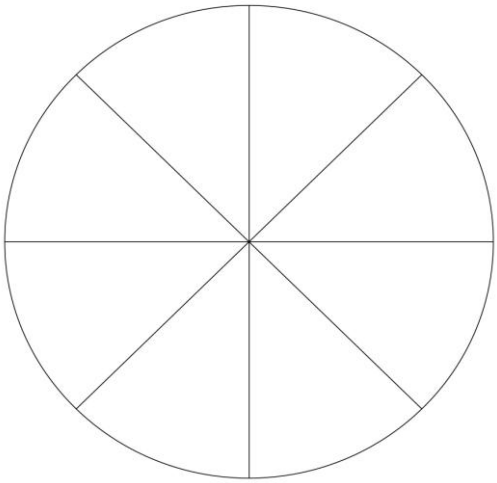
Цель программы: построение жизненной перспективы, поиск ресурсов самовосстановления через планирование и осуществление простых поведенческих действий.

Инструкция. Вероятно, произошедшее стало для Вас тяжелым ударом. Действительно, кризисное событие начинает доминировать в жизни вовлеченных в него людей, событие начинает определять дальнейшую жизнь. Конечно, нельзя изменить происшедшего, 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, важные для Вас, Вы можете 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.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ



2. Решите какие важные области есть в вашей жизни. В каждый сектор впишите по одной из самых важных областей вашей жизни, например: здоровье, карьера, семья, творчество, место жительства, друзья (общение), самосовершенствование, хобби, деньги, отдых и т.д. У Вас получится 8 важных областей жизни.

3. Оцените вашу удовлетворенность ситуацией в каждой области от 0 до 10, где 0 – это полная неудовлетворенность, а 10 – это максимальная удовлетворенность ситуацией. Обозначьте центр круга как 0, а окружность как 10. Заштрихуйте каждый сектор в соответствии с его оценкой. Теперь Вы можете увидеть, на каком колесе вы едете в данный момент по жизни. Чем оно ровнее, тем в большем балансе находятся все области вашей жизни.

4. Спросите себя – в какой области жизни сдвиг в лучшую сторону хотя бы на один пункт приведет к значительному улучшению в других областях (не обязательно, что это будет область с самой меньшей оценкой)?

5. Спросите себя – какие конкретные изменения нужны для этого сдвига на один пункт в выбранной области?

6. Какие конкретные шаги нужно предпринять, чтобы произошли эти изменения?

7. Решите, когда Вы сделаете эти шаги.

Данное упражнение можно использовать для постановки вдохновляющей человека цели. Для этого в дополнению к уже описанным шагам нужно добавить еще один шаг: после того как область жизни выбрана, необходимо поставить цель в этой области. Легче всего это сделать, представив – что будет для вас на +10 в этой области? Запишите все из чего складывает оценка +10 для этой области. Что было бы идеальной ситуацией в этой области для вас через год, через 3 года, через 5 лет? После того как вы выпишите все аспекты идеальной ситуации в этой области, используя эти данные, сформулируйте цель и определите дату ее достижения. После того как вы определили для себя желанный конечный результат, сформулировать цель будет намного проще.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

ЛАБОРАТОРНОЕ ЗАНЯТИЕ 7. Психологический дебрифинг (2 часа)

Цель: Отработать навыки проведения психологического дебрифинга как формы кризисной интервенции.

Задачи:

1. Усвоить логику этапов психологического дебрифинга.
2. Прорепетировать умения задавать вопросы на каждой из семи фаз психологического дебрифинга.
3. Отрефлексировать переживания участника группового обсуждения из роли пострадавшего.
4. Проиграть роль фасилитатора и провести обсуждение возможных психологических трудностей.
5. Провести процедуру постдебрифинга.

Материалы: листы бумаги А4, цветные карандаши, фломастеры, флипчарт, ватман (2 листа).

Ход занятия:

1. Группа при помощи преподавателя выбирает кризисную ситуацию.
2. Распределяются роли, где есть пострадавшие, фасилитатор, его помощник(и).
3. Фасилитатор проводит процедуру дебрифинга.
4. На определенном этапе происходит смена ролей.
5. По окончанию дебрифинга проводится дебрифинг для дебрифиров.
6. Преподаватель проводит шеринг.

Компентенции, приобретаемые на лабораторном занятии:

В ходе лабораторной работы происходит освоение следующих ***умений:***

Умения проводить процедуру дебрифинга.

Навыки формулировать вопросы и эмпатически слушать ответы.

Навыки переживания кризисной ситуации из роли пострадавшего и из роли фасилитатора (профилактика вторичной травматизации).

Материалы для лабораторного занятия №7

Дебрифинг

Процедура дебрифинга позволяет участникам в условиях безопасности и конфиденциальности отреагировать впечатления, реакции и чувства, связанные с событием.

Дебрифинг – это групповая форма кризисной интервенции; это особо организованное и четко структурированное обсуждение в группах людей, совместно переживших катастрофу или трагическое событие. Дебрифинг относится к мерам экстренной психологической помощи. Он проводится как можно раньше после события: спустя 48 – 72 часа после трагедии. Экстренная психологическая помощь характерна тем, что проводится с людьми в остром стрессовом состоянии. Это состояние представляет собой переживание эмоциональной и умственной дезорганизации.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Встречая похожие переживания у других людей, участники получают облегчение, – у них снижается ощущение уникальности и ненормальности собственных реакций, уменьшается внутреннее напряжение. В группе появляется возможность получить поддержку от других участников. Действия ведущих направлены к тому, чтобы мобилизовать внутренние ресурсы участников, помочь им подготовиться к переживанию тех симптомов или реакций ПТСР (посттравматического стрессового расстройства), которые могут возникнуть впоследствии. Обязательно участникам сообщается о том, где они впоследствии могут получить помощь.

Важно следовать всем предписаниям при проведении психологического дебрифинга: место, время, наличие квалифицированных помощников, проведение реабилитационных мероприятий для ведущих.

Цель дебрифинга – снизить, минимизировать тяжесть психологических последствий после пережитого стресса.

Участие в дебрифинге не может предупредить возникновение последствий трагических событий, но препятствует их развитию и усилению, способствует пониманию причин своего состояния и осознанию действий, которые необходимо предпринять, чтобы облегчить его. Поэтому одновременно это и метод кризисной интервенции и профилактика.

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. Мобилизация внутренних и внешних групповых ресурсов, усиление групповой поддержки, солидарности, понимания.
6. Подготовка к переживанию тех симптомов или реакций, которые могут возникнуть спустя несколько дней или недель.
7. Информирование участников о том, где они в дальнейшем могут получить помощь.
8. Определение средств дальнейшей помощи в случае необходимости и информирование участников групповой дискуссии, куда и к кому можно обратиться в случае необходимости.

Основанием 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 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.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

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 является непривычным для людей, поэтому может быть воспринято ими как несущий тревогу фактор.

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

Время проведения четко обозначается вначале и составляет 2 – 2,5 часа; без перерыва. Ограничение вводится по той причине, что за это время происходит очень интенсивная переработка опыта, в которой задействованы достаточно сильные эмоции.

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

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

Часть вторая: детальное обсуждение симптомов и обеспечение чувства спокойствия и поддержки состоит из *5) фаза симптомов, 6) фаза обучения.*

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Часть третья: мобилизация ресурсов, обеспечение информацией и формирование планов на будущее *7) фаза подготовительная (завершающая). 8) фаза реадаптации*.

За рамки психологического дебрифинга выходит фаза, которая носит название *пост-дебрифинг.*

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ имеет название «Проработка основных чувств и измерение интенсивности стресса».

1. Вводная фаза психологического дебрифинга состоит из порядка 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. Ведущие выражают сожаление по поводу случившегося.

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, успокоив 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

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

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. В процессе проведение дебрифинга ведущий и его команде организуют поощрение и успокоение членов группы, особенно в процессе вводной фазы. Здесь уместны мягкие шутки, легкое подтрунивание над собой. Все это поможет снизить напряжение в группе.

Ведущие должны убедиться, что в помещении нет никого из посторонних – например, любопытствующих журналистов или представителей администрации, не имеющих непосредственного отношения к событию.

2.Фаза описания 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 поощрять вопросы, помогающие прояснить и откорректировать объективную картину фактов и событий, имеющихся 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 простоты неадекватные переживания событий или же наличие ошибочных ключевых представлений о них. Иногда нарушается чувство времени: последовательность и продолжительность событий.

Участникам предлагается по кругу ответить на следующие *вопросы*:

1. Кто вы и как связаны с событием (или с жертвой)?
2. Где вы были, когда случилось событие?
3. Что случилось?
4. Что вы видели?
5. Что вы слышали?

Таким образом, каждый человек кратко описывает то, что *произошло с ним во время инцидента*: каким он увидел событие, какова была последовательность на его взгляд происшедшего.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Здесь возможны перекрестные вопросы участников друг другу, помогающие прояснить и сформировать объективную картину произошедшего. Это дает возможность восстановить ощущение ориентации в ситуации, что может способствовать упорядочиванию мыслей и чувств. Знание всех событий и их последовательности создает ощущение когнитивной организации.

Продолжительность фазы фактов может варьироваться. Чем дольше длился инцидент, тем длиннее должна быть эта фаза. Однако следует помнить, что это лишь этап работы. Стремление создать единое представление может привести к застреванию на ней. Так или иначе, человек может иметь собственное видение ситуации, которое определяется разными факторами: его местоположением в этот момент, длительностью участия, замеченными мелочами и др. Собственное видение определяет личный смысл случившегося для данного конкретного человека и становится впоследствии источником страданий.

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 суждениях по поводу события. Происходит анализ высказанных суждений и обсуждение их.

Участники предлагается отвечать на следующие *вопросы*:

1. Какова была ваша первая мысль, когда вы осознали, что произошло? (вопрос для свидетелей события, спасателей, пострадавших).

2. Какова была ваша первая мысль, когда вы узнали, что произошло? (вариант для тех, кто не был непосредственным свидетелем).

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 с подобными реакциями других людей снижает напряжение и формирует общность, а их устное сообщение делает не столь мощным их разрушительный эффект, так как они еще и

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

вербализуются внутри когнитивных рамок, в процессе группового обсуждения.

4. Фаза реагирования (фаза чувств).

В процессе проведения этой фазы исследуются чувства. Это часто самая длительная часть психологического дебрифинга.

Задача этой фазы – создать такие условия, при которых участники могли бы *вспомнить и выразить сильные чувства* в условиях поддержки группы и в то же время поддержать других участников, которые также испытывают сильные страдания.

Для того чтобы она проходила успешно, ведущему необходимо помогать людям рассказывать о своих переживаниях, нередко даже болезненных. Это снизит деструктивный характер выраженных чувств.

На этой фазе могут помочь такие *вопросы*, которые ведущие задают участникам группового обсуждения:

1. Как вы реагировали?
2. Что было для вас самым ужасным из случившегося?
3. Что запомнилось вам наиболее ярко?
4. Какие телесные ощущения вы испытывали во время события?
5. Что вы сказали бы погибшему, если у вас была бы такая возможность?

Когда люди описывают причины принятых решений, они очень часто говорят о страхе, беспомощности, одиночестве, 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 знал, 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

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

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.

ЧАСТЬ ВТОРАЯ. Детальное обсуждение симптомов и обеспечение чувства спокойствия и поддержки

5. Фаза симптомов

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Иногда эта фаза объединяется с предыдущей или последующей фазой. Но нередко имеет смысл выделить ее в отдельный этап работы. Некоторые реакции из-за своей необычайности должны быть обсуждены более детально. Участников просят описывать симптомы (эмоциональные, когнитивные и физические), которые они пережили на месте действия; после завершения опасной ситуации; когда они возвратились домой; в течение последующих дней и в настоящее время. Обязательно нужно задать вопросы о необычных переживаниях, о трудностях возврата к нормальному режиму жизни и работы.

6. Обучающая фаза

На этой фазе обобщаются реакции участников психологического дебрифинга и предоставляется информация о типичных реакциях на стресс. Основные проявления посттравматического расстройства:

1. Симптомы повторения. Повторяющиеся навязчивые воспоминания трагедии. Эпизоды «оживления» пережитого в форме иллюзий, галлюцинаций, флэшбэк-эпизодов. Повторяющиеся сновидения.

2. Симптомы избегания. Стремление избежать разговоров, мыслей, чувств, мест, людей – всего, что может напоминать о трагедии. Блокировка (провалы) памяти. Отчуждение от близких людей и родственников.

3. Симптомы возбуждения. Трудности засыпания и сохранения сна. Раздражительность, необоснованные вспышки злости. Трудности концентрации. Сверхбдительность. Преувеличенные реакции испуга. Информацию о типичных реакциях можно раздать участникам в письменном виде и попросить их определить, какие из этих реакций они переживают.

Нужно подчеркнуть то, что описанные состояния и симптомы – это нормальная реакция на ненормальную ситуацию, что со временем они пройдут. Нужно рассказать, каких реакций можно ожидать по прошествии некоторого времени. Нужно поговорить о методах самопомощи, о том, как участники смогут позаботиться о себе. Нужно информировать участников о том, где они смогут получить помощь. Нужно ответить на вопросы участников.

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ. Мобилизация ресурсов, обеспечение информацией и формирование планов на будущее

7. Завершающаяся (подготовительная) фаза.

На этом этапе работы ведущий должен поблагодарить всех за участие, за то, что смогли поделиться своими чувствами, поддержать друг друга. Напомнить о конфиденциальности. Предложить участникам подумать о том, как они смогут поддерживать друг друга в дальнейшем.

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.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

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 со сном 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.

8. Фаза реадаптации.

В ходе работы на фазе реадаптации 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

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

следующего дебрифинга или как минимум отметить его вероятность, если инцидент был особенно травмирующим или остались некоторые проблемы.

В чрезвычайных обстоятельств, 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.

Пост-дебрифинг

В течение 20 – 30 минут после завершения следует уделить время тем из участников, которые вызвали наибольшее беспокойство ведущих, поговорить с ними один на один.

Затем необходимо обсудить с ко-фасилитатором проделанную работу, дать друг другу обратную связь, проговорить наиболее важные моменты. Ведущие должны продумать пути профилактики возникновения у себя вторичной травматизации: каким образом они смогут позаботиться о себе, о самовосстановлении после проделанной работы, которая могла вызвать у них сильные чувства. Где и с кем они смогут отреагировать собственные эмоции от услышанного материала в группе. Какие методы самопомощи они смогут использовать для себя.

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.

Аутодебрифинг. Индивидуально-групповой вариант дебрифинга

Аутодебрифинг – вид «Психологического дебрифинга», который имеет индивидуальный характер по обсуждаемым событиям и групповой – по форме работы. Группа выступает в виде фона, а клиент со своим событием в виде фигуры.

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.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

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.

ЛАБОРАТОРНОЕ ЗАНЯТИЕ 8. Психобиографический дебрифинг (2 часа)

Цель: Отработать навыки проведения психобиографического дебрифинга как формы кризисной интервенции.

Задачи:

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

1. Усвоить логику этапов психобиографического дебрифинга.
2. Проанализировать события жизненного пути личности по методике «Психологическая автобиография» Е.Ю. Коржовой.
3. Прорепетировать умения задавать вопросы на каждой из семи фаз психологического дебрифинга.
4. Отрефлексировать переживания участника группового обсуждения из роли пострадавшего.
5. Проиграть роль фасилитатора и провести обсуждение возможных психологических трудностей.
6. Провести процедуру постдебрифинга.

Материалы: бланки с методикой «Психологическая автобиография» Е.Ю. Коржовой, листы бумаги А4, цветные карандаши, фломастеры, флипчарт, ватман (2 листа).

Ход занятия:

1. Преподаватель дает определение событию, не приводя примеров: «Событие – это некоторое конкретное изменение, происходящее мгновенно или достаточно быстро, так, чтобы, можно было указать его дату». Затем каждому студенту предлагается заполнить бланк с методикой «Психологическая автобиография» Е.Ю. Коржовой.
2. В группе происходит обсуждение результатов выполнения методики: анализируется соотношение значимых событий в прошлом и будущем студентов, осуществляется количественная и качественная оценка отмеченных событий. Студенты получают обратную связь от группы и профессиональные рекомендации от преподавателя.
3. Группа при помощи преподавателя выбирает кризисную ситуацию.
4. Распределяются роли, где есть пострадавшие, фасилитатор, его помощник(и).
5. Фасилитатор проводит процедуру дебрифинга.
6. На определенном этапе происходит смена ролей.
7. По окончанию дебрифинга проводится дебрифинг для дебрифиров.
8. Преподаватель проводит шеринг.

Компетенции, приобретаемые на лабораторном занятии:

В ходе лабораторной работы происходит освоение следующих ***умений:***

Умения проводить процедуру психобиографического дебрифинга.

Умения дифференцировать события собственного жизненного пути по степени их значимости, анализировать их по количественным и качественным характеристикам.

Навыки формулировать вопросы и эмпатически слушать ответы.

Навыки переживания кризисной ситуации из роли пострадавшего и из роли фасилитатора (профилактика вторичной травматизации).

Материалы для лабораторного занятия №8

Методический прием под названием психобиографический дебрифинг впервые предложен Л.А. Пергаменщиком. Психобиографический дебрифинг

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

соединяет диагностику (психологическая автобиография) и коррекцию (психологический дебрифинг).

Методика «Психобиографический дебрифинг» предполагает *два этапа.*

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

Методика разработана Е.Ю. Коржовой для оценки ситуационных особенностей жизненного пути личности. Она позволяет выявить особенности восприятия значимых событий в жизни человека. Используется как для индивидуального обследования, так и для группового. В работе с младшими школьниками бланк обследования заполняется психологом. Подростки и старшеклассники заполняют бланк самостоятельно. Психобиографический метод может стать первым этапом консультативной беседы по преодолению травматического события, которое указывает испытуемый.

1. Экспериментатор дает определение событию, не приводя примеров. «Событие – некоторое конкретное изменение, происходящее мгновенно или достаточно быстро, так, чтобы можно было указать его дату».

2. Для получения сведений о значимых событиях и связанных с ними переживаниях (грустных или радостных) испытуемому предлагается перечислить самые важные из них, которые произошли в прошлом или ожидаются в будущем. Количество событий не ограничивается. Затем испытумого просят дать количественную оценку каждому событию и указать его примерную дату. Предлагается выделять события по степени влияния на испытуемого: оказывающие значительное влияние (4 – 5 баллов), умеренное (3 балла), малое (1 – 2 балла). При индивидуальном применении данной методики в целях более дифференцированного учета степени переживания событий рекомендуется использовать вместо 5-балльной шкалы 7- или 9-балльную.

Бланк исследования

ФИО _____

Возраст _____

Дата _____

Инструкция. Перечислите наиболее важные события, которые произошли в Вашей жизни, а также те, которые Вы ожидаете в будущем. Каждое событие, как состоявшееся, так и ожидаемое, было (будет) радостным или грустным. Попробуйте выразить свое отношение к указанным Вами событиям, оценив радостные от +1 до +5, а грустные от – 1 до – 5. Отметьте на бланке примерные даты событий.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

	№ п/п	Событие	Оценка события	Дата
ПРОШЕДШИЕ СОБЫТИЯ				
БУДУЩИЕ СОБЫТИЯ				

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Основные параметры интерпретации данных

1. *Продуктивность восприятия образов жизненного пути.* Определяется по количеству названных событий. Чем больше называется событий, тем выше продуктивность испытуемого. Продуктивность характеризует богатство психологического времени, т.е. богатство и легкость актуализации образов прошлого и будущего, а также адекватность психического состояния и социальную адаптированность. Особенно важный признак – наличие ответов о будущих событиях (особенно грустных), грустных событиях прошлого и грустных событиях в целом. Чем меньше таких ответов, тем большее беспокойство за будущее. Исследователи жизненного пути отмечают, что испытуемые наиболее уверенно называют прошедшие события, что отражает большую роль прошлого опыта и естественную опору для человека на радостные события. Вместе с тем высока продуктивность, проявляющаяся в большом количестве называемых событий; это может означать стремление преодолеть беспокойство, «разложив всю жизнь по полочкам».

2. *Оценка событий.* Значимость жизненных событий. Оценка событий позволяет определить значимость для личности данного события по сравнению с другими. Этот показатель тесно связан с предыдущим и уточняет его.

3. *Степень влияния событий.* Называются главные события жизни,

оказывающие значительное влияние на ее ход. Предпочтение отдается высоким оценкам событий.

4. *Среднее время ретроспекции и антиципации (предвосхищения) 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: это суммарное время удаленности событий в будущее, деленное на общее количество событий будущего. Анализ показателей:

- чем больше удаленность событий в прошлое (среднее время ретроспекции), тем больше степень их реализованности;
- чем больше удаленность событий в будущее (среднее время антиципации), тем больше степень их потенциальности.

5. *Содержание событий*. Количественные данные при индивидуальном обследовании являются лишь ориентиром для интерпретации. Наиболее важным для психолога является качественный (содержательный) анализ событий. Именно он дает возможность выявить, какие события жизненного пути переживаются (оцениваются) личностью как положительные или отрицательные, возможно, даже травмирующие. Характерной особенностью травмированной личности является концентрация внимания на одном или нескольких взаимосвязанных событиях.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Таблицы обработки данных

1. Количество событий

События	*Прошедшие*	*Будущие*	
Радостные			
Грустные			

2. Суммарный «вес» событий

События	*Прошедшие*	*Будущие*	
Радостные			
Грустные			

3. Количество событий, различающихся по силе воздействия

Воздействие	*События*				
	Прошедшие		*Будущие*		
	радостные	*грустные*	*радостные*	*грустные*	
Значительное					
Умеренное					
Малое					

4. Среднее время ретроспекции и антиципации событий

События	*Прошедшие*	*Будущие*
Радостные		
Грустные		

II этап – коррекционный.

После изучения особенностей жизненного пути испытуемого целесообразно в случаях выявления травмирующего события проведение беседы-интервью, используя методику «Психологический дебрифинг».

Цель – минимизации человеческих страданий.

Задачи методики:

1) снижение напряжения и нормализация состояний (самочувствия): появление возможности поделиться своими переживаниями;

2) «проработка» впечатлений, чувств и реакций;

3) когнитивная организация переживаемого опыта: осознание травматического события, симптомов и реакций, которые его сопровождали;

4) 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 разговора. Первое, что необходимо сделать, это доброжелательно встретить человека. 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.

Этические требования:

- Доброжелательное и безоценочное отношение к испытуемому.
- Ориентация на нормы и ценности консультируемого.
- Испытуемым не рекомендуется давать советы.
- Гарантия анонимности и конфиденциальность получаемой информации.
- Разграничение личных и профессиональных отношений.
- Позиция психолога по отношению к испытуемому – принцип равенства.

Этап уточнения характера и содержания события. Психолог начинает беседу-интервью с вопросов, которые позволяют выяснить, что произошло с консультируемым. Расскажите, что с Вами произошло? Что бы Вы могли рассказать о том, что видели? Попытайтесь описать произошедшее с Вами детально. Где Вы были в это время? Кто рассказал Вам о …? Клиент описывает событие, пытается дать полную картину обсуждаемого факта до мельчайших подробностей. Цель – адекватно увидеть ситуацию, имея полную картину факта.

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, а вернемся к чувствам позже».

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Этап уточнения характера мыслей, сопровождающих данное событие, означает фиксирование суждений по поводу события. На этом этапе могут быть заданы вопросы: Какие были Ваши первые мысли? Когда Вы узнали о случившемся? Первые мысли, как правило, отражают то, что впоследствие 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 это событие? Какие чувства Вас охватывают, когда Вы думаете о …? Некоторые люди легко говорят о чувствах и переживаниях (гиперактивные), другим тяжело о них говорить (гипоактивные). В таких случаях психолог помогает актуализировать чувства с помощью определенных приемов и техник:

- 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);
- техника уточнений «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 растерянной, т.е. у Вас возникло чувство непонимания происходящего?». Использование подобных формулировок дает возможность постепенно углублять рассказ, переходить от поверхностных к более глубоким переживаниям;
- 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 …?

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

- слова и выражения, которые консультируемый употребляет для определения чувств (например, «Я рассердился …», «Я страдаю …», «Я обиделся …»);

- невербальные реакции (мимика, жесты, поза, интонация голоса и т.д.), мало поддающиеся сознательному контролю.

Наиболее информативно расхождение между тем, что человек говорит, и тем, что демонстрирует его невербальное поведение.

Этап симптомов, сопровождающих событие. На этом этапе определяются симптомы (эмоциональные, когнитивные и физические), которые проявляются после завершения события. На этом этапе возможны

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

вопросы: Как Вы изменились после происшедшего? Какой Вы были до события и после него? Как повлияло на Вашу жизнь происшедшее?

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 показателем наличия психотравмы.

Кроме того, важно 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 испытуемому, что обычно происходит с человеком в критической ситуации и что подобное поведение и симптомы есть нормальная реакция организма. 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.

Бланк для проведения беседы-интервью с использованием методики «Психологический дебрифинг»

Вопросы консультанта	Ответы клиента	Краткий комментарий

ЛАБОРАТОРНОЕ ЗАНЯТИЕ 9. Группа поддержки для взрослых (2 часа)

Цель: Обучить будущих психологов приемам оказания помощи взрослым, потерявшим близких.

Задачи:

1. Освоить правила и процедуру работы взрослой группы поддержки.
2. Рассмотреть этапы работы взрослой группы поддержки.
3. Отработать процедуру проведения работы взрослой группы поддержки.

Материалы: листы бумаги А4, цветные карандаши, фломастеры, флипчарт, ватман (2 листа).

Ход занятия:

1. Студенты изучают правила подбора группы: цель, задачи, форму, тип взрослой группы поддержки.
2. Знакомятся со спецификой взрослой группы поддержки.
3. Отрабатывают процедуру и этапы работы взрослой группы поддержки.

Компентенции, приобретаемые на лабораторном занятии:

В ходе лабораторной работы происходит освоение следующих ***умений:***

Умения проводить процедуру работы взрослой группы поддержки.

Навыки формулировать вопросы и эмпатически слушать ответы.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Навыки перехода на новые смыслы через переинтерпретацию кризисного события жизненного пути.

Умения анализировать собственную жизнь, выделять в ней области, представляющие субъективную ценность, и находить ресурсы самовосстановления.

Материалы для лабораторного занятия №9

Для оказания поддержки взрослым в горе Б. Дейтс предлагает следующие групповые занятия.

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 находится 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.

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

2) 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 началу создания вне группового контекста взаимодействия и поддержки.

Занятие 2.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

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

Возможно, что не все познакомились 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.

Б. Дейтс 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».

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Купить тетрадку и надписать ее – Журнал. В течение всех дней между встречами каждый день записывать: что случилась 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 делать 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 Б. Дейтс «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».

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.*

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

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 несчастья имеется 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 забывчивостью (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 вопрос 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.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

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

Закрыть 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 диктуется 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 ставиться, 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 изменение в этот документ, что-то добавить – все это следует приветствовать.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

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 обнародывания 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 горя — вам. Адресат вы сами и подпись: «Искренне ваше, Горе».

Перед написанием второго письма спросите себя: «Что горе 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.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

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 предлоджить 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 произносите какое-нибудь короткое положительное заявление.

ЛАБОРАТОРНОЕ ЗАНЯТИЕ 10. Группа поддержки для детей (2 часа)

Цель: Обучить будущих психологов приемам оказания помощи детям, потерявшим близких.

Задачи:

1. Освоить правила и процедуру работы детской группы поддержки.
2. Рассмотреть этапы работы детской группы поддержки.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

3. Отработать процедуру проведения работы детской группы поддержки.

Материалы: листы бумаги А4, цветные карандаши, фломастеры, флипчарт, ватман (2 листа).

Ход занятия:

1. Студенты знакомятся с правилами подбора группы: целью, задачами, формой, типом детской группы поддержки.
2. Изучают специфику детской группы поддержки.
3. Отрабатывают процедуру и этапы работы детской группы поддержки.

Компентенции, приобретаемые на лабораторном занятии:

В ходе лабораторной работы происходит освоение следующих ***умений:***

Умения проводить процедуру работы детской группы поддержки.

Навыки формулировать вопросы и эмпатически слушать ответы.

Навыки перехода на новые смыслы через переинтерпретацию кризисного события жизненного пути.

Материалы для лабораторного занятия №10

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

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 послать письмо с приглашением в форме просьбы в те семьи, которые уже сами связывались с нами, либо в предлагаемые нам школы и больницы.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

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.

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 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 отчима, ма-

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

чехи, 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 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 силуэт человека, «человека-манекена», чтобы выяснить, где именно в человеческом теле находятся эмоции. Другое упражнение – на то, *как меняются чувства стечением 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 значимо в круге «Семья» личное горе ребенка и, например, горе мамы, дедушки, родных братьев и сестер. Некоторые дети считают, что просто не хватает места для

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

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 прибавлять 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

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

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 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 таки 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 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 от нас помощь.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Сценарий занятий (*ЧАСТЬ 2)*

Содержание занятий для работы группы поддержки представлено в работе Л.А. Пергаменщика.

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 стресс 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.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

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
Счастливое												
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 б 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 заметки 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.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

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 удается 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 жи-вот 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 «выдавливайте» 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 – развитие способности прощать себя и других, работа с чувством вины.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

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 их 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 8.

Рефлексия прошлого занятия.

Цель: проработка сновидений – помочь участникам группы изучить содержание сновидений посредством самосознания и научить их видеть сны

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

более эффективно, позитивно завершать и изменять природу тревожного сна (ночных 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. Попы-тайся, 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 угодной тебе форме. Вставай и органи-зуй 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 продолжаются. 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).

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

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 шарику. 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, челюсти у Вас останутся сжатыми, 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 прошлого занятия и подведение итогов работы группы.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

ЛАБОРАТОРНОЕ ЗАНЯТИЕ 11. Метод десенсибилизации и переработки травмы движениями глаз (ДПДГ) Ф. Шапиро (2 часа)

Цель: Обучить будущих психологов способам регуляции негативного воздействия кризисного события с помощью метода десенсибилизации и переработки травмы движениями глаз.

Задачи:

1. Освоить процедуру проведения и основные техники метода десенсибилизации и переработки травмы движениями глаз.
2. Выявить способы установления контакта с человеком, пережившим кризисное событие.
3. Проработать приемы взаимодействия «психолога» и «клиента» в рамках метода десенсибилизации и переработки травмы движениями глаз.
4. Отработать процедуру вывода «клиента» из проблемной ситуации путем анализа имеющегося у него опыта преодоления кризисных событий жизненного пути.

Материалы: карточки-схемы с описанием техник метода ДПДГ.

Ход занятия:

1. Группа делится по парам. Один студент исполняет роль «клиента», второй – роль «психолога».
2. «Психолог» проводит изучение истории «клиента» и осуществляет планирование терапии. «Клиент» ведет себя в соответствии с указаниями «психолога».
3. «Клиент» под руководством «психолога» выполняет технику «Безопасное место»: ему предлагается вспомнить ситуацию, в которой он чувствовал себя спокойно, в полной безопасности и сосредоточиться на образе такого безопасного места.
4. «Психолог» определяет предмет воздействия: реальные травмирующие события, навязчивые мысли, негативные воспоминания или кошмарные сновидения «клиента».
5. Прорабатывается техника «Десенсибилизация»: «психолог» проводит работу по снижению негативных эмоций «клиента» при воспоминании о травме.
6. Прорабатывается техника «Инсталляция»: «психолог» работает над повышением самооценки «клиента», связывая его желаемое положительное самопредставление с информацией, связанной с травмой.
7. Прорабатывается техника «Сканирование тела»: «психолог» работает над устранением напряжения и дискомфортных ощущений в теле «клиента».
8. «Психолог» осуществляет работу с будущим «клиента»: в воображении «клиента» создается «положительный пример», закрепляются новые адаптивные формы поведения и эмоционального реагирования.
9. Прорабатывается техника «Переоценка».
10. После проработки всех техник ДПДГ в паре, студенты возвращаются в группу. Каждый студент рассказывает о собственных впечатлениях от прохождения процедуры искомого метода, о своих ощущениях от

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

исполнения роли «психолога» или «клиента» и получает обратную связь от группы, а также профессиональные рекомендации от преподавателя.

Компентенции, приобретаемые на лабораторном занятии:

В ходе лабораторной работы происходит освоение следующих ***умений:***

Навыки проведения метода ДПДГ.

Умения анализировать собственную жизнь, выделять в ней области, представляющие субъективную ценность, и находить ресурсы самовосстановления.

Умения осуществлять построение жизненной перспективы, используя потенциал прошлого.

Материалы для лабораторного занятия №11

Методика Ф. Шапиро 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:*

1. Оценка факторов безопасности клиента, изучение его истории болезни и планирование психотерапии.

Основной критерий отбора клиентов для ДПДГ – их способность справляться с высоким уровнем беспокойства, которое может возникать во время сеанса при переработке воспоминаний о травме, а иногда и между психотерапевтическими сессиями. Поэтому важно правильно оценить личностную устойчивость клиента и уровень возможного эмоционального дискомфорта, который могут привнести неблагоприятные жизненные обстоятельства.

Четыре основные цели воздействия для ДПДГ:

1) воспоминания о действительно произошедшем травмирующем событии;

2) любые другие тягостные навязчивые воспоминания, даже если они отличаются от реально произошедших событий;

3) кошмарные сновидения;

4) различные внешние или внутренние раздражители, которые напоминают о травме и вызывают связанные с ней эмоции, чувства, мысли и поведенческие реакции (например, звуки, похожие на выстрел, и т.п.).

Для полноценного разрешения травматических переживаний и достижения стабильного клинического эффекта в качестве цели поочередно избирается каждый из четырех вышеперечисленных элементов.

2. Подготовка.

Стадия подготовки предполагает установление продуктивных терапевтических отношений с клиентом и создание атмосферы безопасности и доверия. Необходимо кратко разъяснить клиенту смысл ДПДГ-терапии. На

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

этой же стадии определяется способность клиента *выполнять* движения глаз, определить наиболее комфортные движения для конкретного клиента.

Задача психотерапевта – вызывать у клиента движения глаз от одного края визуального поля до другого. Такие полные двухсторонние движения выполняются с максимально возможной скоростью, но при этом следует избегать чувства дискомфорта. Обычно два пальца руки психотерапевта используются как точка фокусировки взгляда клиента. При этом психотерапевт держит пальцы вертикально, с ладонью, обращенной к клиенту, на расстоянии 30 – 35 см от его лица. Далее пальцы начинают медленно, а затем все быстрее двигаться горизонтально от правого края визуального поля до левого, указывая клиенту направление движений глаз. Таким образом, подбирают оптимальную скорость движения, расстояние до пальцев, высоту, на которой держится рука, и т.п.

Обычно в ходе ДПДГ-терапии применяются серии, состоящие из 24 циклов движений глаз (туда и обратно – 1 цикл); в зависимости от конкретной реакции клиента и скорости переработки травматического материала серии могут быть увеличены до 36 циклов, а при возникновении эмоционального отреагирования – еще больше.

Для снижения уровня беспокойства перед началом переработки, во время и между сеансами полезно *ОБУЧИТЬ КЛИЕНТА ТЕХНИКЕ «БЕЗОПАСНОЕ МЕСТО»*. Ему предлагают вспомнить ситуацию, где он чувствовал себя спокойно, в полной безопасности. При этом важно сосредоточиться на образе безопасного места, почувствовать возникающие при этом позитивные эмоции и приятные физические ощущения. Психотерапевт суггестивными техниками способствует усилению воображаемых образов, чувства комфорта и душевного покоя. Кроме того, положительная реакция клиента усиливается, если на фоне погружения в приятные воспоминания он совершит от 4 до 6 серий движений глаз. Можно предложить клиенту назвать ключевые слова, подходящие к образу безопасного места (деревья, озеро, запах леса, покой и т.п.), и повторять их про себя, соединяя с соответствующими картинами, звуками и ощущениями.

На стадии подготовки клиенту объясняют, что во время сеанса он будет контролировать все происходящее и в любой момент сможет остановить процедуру, приподняв руку или подав другой условный сигнал психотерапевту.

В дальнейшем психотерапевт начинает каждый сеанс с оценки состояния клиента и анализа достигнутых результатов, а затем переходит сразу к третьей стадии.

3. Определение предмета воздействия. На этой стадии психотерапевт определяет цель воздействия. При лечении больных с ПТСР вначале это будут реальные травмирующие события (боевые действия, катастрофы и т.д.), затем переработке подвергаются навязчивые мысли и другие негативные воспоминания, кошмарные сновидения и любые факторы, оживляющие болезненные переживания прошлого.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

После идентификации связанного с травмой конкретного воспоминания клиенту предлагают избрать образ, который лучше всего соответствует этому образу (отражает наиболее неприятную часть произошедшего события). Затем выявляются снижающие самооценку убеждения клиента по поводу травмирующего инцидента. Его просят выразить словами те неприятные, болезненные представления о себе, которые в настоящее время соответствуют хранящейся в памяти информации о психической травме. Высказывать это негативное убеждение о себе *(отрицательное самопредставление)* клиент должен в настоящем времени, с использованием местоимения «я». Примеры отрицательных самопредставлений: «Я плохой человек»; «Я не заслуживаю уважения»; «Я не могу доверять самому себе»; «Я делал что-то плохое»; «Я заслуживаю смерти»; «Я ничтожество» и т.п.

Следующий шаг – определение желаемого *положительного самопредставления,* т.е. более уместного, конструктивного представления, которое хотел бы иметь клиент в настоящий момент, когда он вспоминает о травмирующей ситуации. Например: «Я хорош такой, как я есть»; «Я заслуживаю уважения»; «Я могу доверять самому себе»; «Я контролирую себя»; «Я сделал лучшее, что мог»; «Я могу справиться с этим» и т.п.

Позитивное представление позднее используется для замены отрицательного представления на пятой стадии – инсталляции. Введение положительного самопредставления стимулирует когнитивное переструктурирование (переоценку) клиентом травмирующих событий и облегчает формирование более адекватного к ним отношения.

На третьей стадии положительное самопредставление оценивается по 7-балльной Шкале соответствия представлений (ШСП), где 1 балл – полное несоответствие, а 7 баллов – полное соответствие позитивному представлению о себе. Клиент дает оценку, не опираясь на логические построения, а исходя из интуитивного ощущения того, насколько далеко положительное самопредставление от его сегодняшнего взгляда на пережитое. Если эта оценка не выше 1 балла по ШСП, психотерапевт должен взвесить, насколько реалистичны пожелания клиента, и вместе с ним уточнить или изменить положительное самопредставление.

На следующем этапе клиент определяет негативные эмоции, которые вызывает у него картина травмирующего события и повторение слов, соответствующих отрицательному представлению. После того как эти эмоции названы, психотерапевт предлагает клиенту оценить уровень беспокойства, причиняемого воспоминаниями, по *Шкале субъективного беспокойства (ШСБ),* где 0 – состояние полного спокойствия, а 10- – максимальное беспокойство (наихудшее из того, что можно представить). На этом же этапе определяются локализация и интенсивность дискомфортных телесных ощущений, сопутствующих погружению клиента в травмирующее воспоминание. В дальнейшем изменение ощущений в теле будет одним из важных индикаторов переработки травматического материала.

4. Десенсибилизация. На данной стадии ведется работа над снижением негативных эмоций клиента при воспоминании о травме до 0 или 1 балла по

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

ШСБ. При проведении десенсибилизации клиенту предлагают вспомнить картину события. Далее психотерапевт просит его следить глазами за движениями пальцев и одновременно удерживать образ, отражающий самую неприятную часть воспоминания, произнося про себя отрицательное самопредставление («Я плохой человек» и т.п.) и отмечая ощущения, которые возникают в теле. Если клиент испытывает трудности с визуализацией травмирующего эпизода, он может просто о нем думать в ходе выполнения движений глаз. После каждой серии клиенту говорят: «А теперь отдыхайте. Сделайте вдох и выдох. Пусть все идет, как идет (забудьте об этом)». Затем его спрашивают: «Что происходит сейчас?» или: «Что вы ощущаете в теле? Что приходит в голову?» Важно, чтобы клиент сообщал об изменениях зрительных образов, звуков, мыслей, эмоций и телесных ощущений, которые являются индикатором происходящей переработки дисфункционального материала.

В ряде случаев сосредоточение клиента на травмирующем событии на фоне серии движения глаз, что чередуется с отдыхом, приводит к уменьшению эмоционального и физического дискомфорта, а воспоминания постепенно утрачивают болезненный характер. Психотерапевт контролирует эффекты переработки травмирующего материала, время от времени задавая клиенту вопрос: «На сколько баллов Шкалы беспокойства вы оцениваете свое состояние сейчас?» Необходимо добиваться снижения уровня беспокойства по ШСБ до 0–1 балла.

5. Инсталляция. Цель этой стадии – связать желаемое положительное самопредставление с избранной в качестве цели информацией, связанной с травмой, что ведет к повышению самооценки клиента.

Сначала следует попросить клиента заново, после проведения десенсибилизации, оценить первоначальное положительное представление о себе с точки зрения его привлекательности: «Остаются ли уместными слова (повторить положительное самопредставление), или вы чувствуете, что более подходящим сейчас является другое положительное высказывание?» На этом этапе клиенты нередко уточняют или полностью изменяют значимое для них представление. Далее клиенту предлагают подумать о первоначальном травмирующем событии и об этих словах, а затем ответить на вопрос: «Насколько истинными вам кажутся сейчас эти слова, от 1 – полностью не соответствуют до 7 – полностью соответствуют (истинны)?». После этого клиенту следует направить внимание одновременно на картину события (думать о нем) и на положительное представление. После серии движений глаз психотерапевт спрашивает: «А теперь – насколько истинными, в шагах от 1 до 7, кажутся вам эти слова, если вы думаете о травмирующем событии?» Цель психотерапевта состоит в проведении такого количества серий движений глаз, которое необходимо для усиления положительного самопредставления до 7 баллов. Когда это удается, серии движений повторяют до тех пор, пока уместность и истинность представления не достигнут максимума, а затем переходят к стадии сканирования тела.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

6. Сканирование тела. Стадия посвящена устранению возможного остаточного напряжения или дискомфортных ощущений в теле.

Когда положительное представление достигает на стадии инсталляции 7 баллов по ШСП (или 6 баллов, если это экологично для конкретного клиента), начинают сканирование. Клиенту предлагают закрыть глаза и, удерживая в сознании первоначальное воспоминание и положительное представление, мысленно пройтись по различным частям своего тела, начиная с головы и постепенно опускаясь вниз. Клиент сообщает вслух обо всех местах, в которых он обнаружит какое-либо напряжение, зажатость или другие неприятные ощущения. Если такие ощущения отсутствуют, проводят серию движений глаз. При возникновении комфортных ощущений выполняют дополнительную серию для усиления позитивных чувств. В случае, когда клиент сообщает о неприятных ощущениях или мышечном напряжении, их перерабатывают с помощью очередных серий движений глаз, пока дискомфорт не снизится. Иногда телесное напряжение, вскрытое при сканировании тела, может повлечь за собой новую цепь негативных ассоциаций, для переработки которых потребуется время.

7. Завершение. Стадия направлена на возвращение клиента в состояние эмоционального равновесия в конце каждого сеанса, вне зависимости от того, полностью ли завершена переработка дисфункционального материала. Если в конце психотерапевтического сеанса клиент проявляет признаки беспокойства или продолжает отреагирование, психотерапевту следует применить гипноз или управляемую визуализацию (техника «Безопасное место» и т.п.), чтобы вернуть его в комфортное состояние.

Если травматический материал переработан не полностью, велика вероятность продолжения переработки после окончания сеанса. При этом клиент может испытывать тревогу, о чем следует его предупредить. Целесообразно предложить клиенту запомнить (записать) беспокоящие его воспоминания, сновидения, мысли и ситуации, которые возникают между сеансами. Впоследствии они могут стать новыми целями воздействия ДПДГ-терапии.

Завершающий этап – подстройка к будущему. Работа с будущим (формирование «лечебной перспективы») предполагает создание в воображении клиента «положительного примера» и закрепление новых адаптивных форм поведения и эмоционального реагирования.

8. Переоценка. Переоценка проводится перед началом каждого нового сеанса ДПДГ. Психотерапевт вновь возвращает клиента к ранее переработанным целям и оценивает реакцию клиента для определения того, сохраняется ли эффект лечения. Новый дисфункциональный материал можно подвергнуть переработке только после того, как произойдет полная интеграция психических травм, подвергшихся лечению ранее.

В сложных случаях применяется *когнитивное взаимопереплетение.* Эта стимулирующая стратегия соединяет адаптивную информацию, исходящую от психотерапевта, с материалом, появляющимся в процессе психотерапии. Существует несколько вариантов взаимопереплетения:

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

• Психотерапевт сообщает клиенту новую информацию, которая способствует лучшему пониманию драматических событий прошлого, роли, которую клиент в них играл. Затем клиенту предлагают думать о сказанном и проводят серию движений глаз.

• Переопределение травмирующей ситуации через обращение к значимым для клиента лицам.

• Использование метафор (аналогий) в форме притч, вымышленных историй или примеров из жизни, контекстуально соответствующих проблеме клиента. С помощью аллегорических историй могут быть проведены параллели с реальной ситуацией клиента, даны скрытые подсказки для наиболее адаптивного ее разрешения. Введение метафорической информации может быть осуществлено как на фоне движений глаз, так и без них. После чего клиенту предлагают поразмышлять обо всем услышанном на фоне следующей серии движений глаз, в «Сократический диалог», в ходе которого психотерапевт задает ряд последовательных вопросов. Отвечая на них, клиент постепенно приходит к определенному логическому умозаключению. После чего ему предлагают подумать об этом и проводят серию движений глаз.

Применение указанных приемов даже в трудных случаях способствует полной переработке и нейтрализации травматического материала и устранению основных клинических проявлений ПТСР.

Техника «Концентрация внимания на чувствах»

Метод «Обострение ощущения тела»

Упражнение 1.

Попробуйте сначала обращать внимание только на внешние события: то, что видно, слышно, пахнет, – но не подавляя другие переживания. Теперь по контрасту сосредоточьтесь на внутренних процессах: образах, физических ощущениях, мышечных напряжениях, эмоциях, мыслях. Теперь попробуйте дифференцировать эти различные внутренние процессы, сосредоточиваясь на каждом из них так полно, как только можете: на образах, мышечных напряжениях и т. п. Следите при этом за всеми возникающими объектами, действиями, драматическими сценами и т. д.

Упражнение 2.

Сосредоточьтесь на своих телесных ощущениях в целом. Позвольте своему вниманию блуждать по различным частям тела. По возможности «пройдите» вниманием все тело. Какие части себя вы чувствуете? До какой степени и с какой ясностью для вас существует ваше тело? Отметьте боли и зажимы, которые вы обычно не замечаете. Какие мышечные напряжения вы чувствуете? Обращая на них внимание, не старайтесь преждевременно расслабить их, позвольте им продолжаться. Постарайтесь определить их точное местоположение. Обратите внимание на ощущения кожи. Чувствуете ли вы свое тело как целое?

Метод «Опыт непрерывности эмоций»

Упражнение 1.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Лежа попробуйте почувствовать свое лицо. Чувствуете ли вы свой рот? Лоб? Глаза? Челюсти? Обретя эти ощущения, задайте себе вопрос: «Каково выражение моего лица?». Не вмешивайтесь, просто позвольте этому выражению быть. Сосредоточьтесь на нем, и вы заметите, как быстро оно меняется. В течение минуты вы можете почувствовать несколько разных настроений.

Упражнение 2.

Вновь и вновь оживляйте в фантазии опыт, который имел для вас сильную эмоциональную нагрузку. Каждый раз старайтесь вспомнить дополнительные детали. Какое, например, самое страшное переживание вы можете вспомнить? Прочувствуйте вновь, как все это происходило. И еще раз. И снова. Употребляйте настоящее время.

Возможно, в фантазии всплывут какие-то слова, нечто, что вы или кто-то другой говорил в этой ситуации. Произносите их вслух, вновь и вновь; слушайте, как вы произносите их, почувствуйте свои переживания при выговаривании и слушании. Вспомните ситуацию, когда вы были унижены. Воспроизведите ее несколько раз. Обратите при этом внимание, не возникает ли в памяти какой-нибудь более ранний опыт подобного рода. Если это так, перейдите к нему и проработайте ситуацию.

Делайте это для разного эмоционального опыта – насколько у вас хватит времени. Есть ли у вас, например, незавершенные ситуации горя? Когда кто-то любимый умер, могли ли вы плакать? Если нет, можете ли вы это сделать сейчас? Можете ли вы мысленно встать у гроба и проститься? Когда вы были более всего разъярены? Пристыжены? В замешательстве? Чувствовали себя виноватым? Можете ли вы пережить эту эмоцию вновь? Если не можете, то способны ли почувствовать, что блокирует вас?

ЛАБОРАТОРНОЕ ЗАНЯТИЕ 12. Сочинение рассказов в шести частях как экспресс-оценка методов преодоления кризисной ситуации (2 часа)

Цель: Продемонстрировать возможности извлечения стратегий преодоления кризисных ситуаций из сочиненного рассказа.

Задачи:

1. Продемонстрировать возможности библиотерапии как техники терапии.
2. Усвоить технику рассказа по созданному рисунку.
3. Показать возможности выделения стратегий преодоления по рассказанной истории.
4. Выделение основных конфигураций BASIC Ph и их интерпретация.

Материалы: лист бумаги А3 на каждого студента, цветные карандаши, фломастеры.

Ход занятия:

1. Студенты получают задание рассказать историю, не пользуясь словами, при помощи рисунков.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

2. Оглашается инструкция по сочинению рассказа при помощи рисунка: а) разделить страницу (А3) на шесть частей; б) главное действующее лицо – героя или героиню – выберите из какого-либо рассказа, легенды, фильма или придумайте героя сами; в) на второй картинке будет представлена миссия или задача, выполняемая персонажем; г) третья картинка описывает то или что помогает герою, если помогает; д) четвертая – какое препятствие стоит на пути героя? е) пятая – как герой преодолевает препятствие? ж) шестая – что происходит вслед за этим? Закончена ли цепь событий, продолжается ли она?

3. На следующем этапе «клиент» создает устный рассказ по рисунку.

4. Психолог (группа делится на пары) должен выслушать рассказ и понять его на нескольких уровнях: а) тон, в котором ведется рассказ; б) контекст рассказа и его конечную цель (тему); в) главные методы совладания со стрессом, отразившиеся в рассказе (BASIC Ph).

Компентенции, приобретаемые на лабораторном занятии:

В ходе лабораторной работы происходит освоение следующих ***умений:*** «читать» рисунок, интерпретировать рассказ по тексту и контексту, выделять по рассказу письменному и устному стратегии совладения в кризисных ситуациях.

Материалы для лабораторного занятия №12

<u>В поисках психологического кода выживания</u>

Для прогноза перспектив психологической травматизации населения после кризисной ситуации психологи используют соотношение 1 к 4, которое получили опытным путем. Это соотношение отражает уровень травматизации пострадавших. Итак, 80% участников (свидетелей) кризисной ситуации преодолевают трудности, используя собственные ресурсы и / или ресурсы социальной сети поддержки. Остальным требуется помощь профессионалов. Ученых и практиков больше интересовала та группа, которая нуждалась в помощи кризисных психологов. Этот уклон в патологию породил соответствующие концепции. В психологии здоровья этот подход имеет обобщающее название «патогенетическая парадигма».

Одновременно с патогенной парадигмой в недрах кризисной психологии с некоторым опозданием пробивался противоположный подход, который А. Антоновский назвал салютогенным. Данную парадигму мы обнаруживаем уже у В. Франкла в его концепции выживания через веру в себя и у П. Тиллиха в концепции «мужества быть». Следующее поколение ученых для объяснения успешности преодоления людьми стрессогенных ситуаций выдвигали различные объяснительные механизмы. Так, А. Антоновский предложил концепт «чувство связанности», С. Мадди – «жизнестойкость», Дж. Гринберг – «решительность». Анализируя концепцию жизнестойкости С Мадди, Розенбаум сформулировал подход, получивший название «информированная находчивость».

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

В. Франкл, формулируя теорию логотерапии, отталкивался от идеи Ф. Ницше: у кого есть, зачем жить, может вынести любое как. Это выражение философа психолог разбирает и комментирует следующим образом: «зачем» – это содержание жизни, а «как» – это те условия, которые делали жизнь в лагере столь тяжелой, что ее можно было выдержать, лишь принимая во внимание ее «зачем».

Условия лагерной жизни подтолкнули В. Франкла к выдвижению концепции о наличии безусловного смысла жизни. Безусловный смысл не зависит от того, помогает он спастись или нет. Безусловный смысл выше конкретных событий человеческого бытия: «Жизнь, смысл которой зависит от того, помогает спастись или нет, жизнь, смысл которой зависит от милости случая, не стоила бы, пожалуй, того, чтобы вообще быть прожитой». Парадоксально: смысл, который помогает спастись, не становится основой человеческого бытия.

Перед нами две взаимодействующие стороны: человек и его жизнь. Если от жизни нечего ждать, одна сторона взаимодействия себя исчерпала в возможности предоставлять человеку радости, что может предложить вторая сторона, человек, чтобы оживить бытие?

Чтобы взглянуть на свое существование со стороны, В. Франкл предлагает принцип отстраненности. Этот принцип является и условием нахождения смысла существования. Человек и его мир есть единое целое (бытие-в-мире). Отстраненность как условие рефлексивности, рассмотрения себя со стороны, оценка своего бытия.

Отстраненность позволяет человеку противостоять миру, который, в свою очередь, стремится поглотить человеческое «я». *М. Мамардашвили* в 80-х годах XX в. предложил формулу, определяющую условие человеческого бытия: «Чтобы быть, надо превосходить». Отстранившись от своего бытия, человек в состоянии изменить направление жизни, алгоритм, активность.

Современник В. Франкла *П. Тиллих* предложил другой подход, объясняющий выживание человека: «мужество как самоутверждение вопреки». П. Тиллих – экзистенциальный философ, теолог и психолог – считал, что видом экзистенциальной тревоги, возникающей в особых условиях, является патологическая тревога. Тот, кто действует мужественно, принимает в своем самоутверждении тревогу небытия на себя. Если человек неспособен мужественно принять тревогу на себя, он может уклониться от экстремальной ситуации отчаяния, укрывшись в неврозе. П. Тиллих предлагает афористическую формулу невроза: «Невроз – это способ избавиться от небытия, избавившись от бытия». П. Тиллих подробно и с разных сторон рассматривает категорию мужества: в соотнесении с патологической тревогой, витальностью; мужество быть частью, мужество быть собой, мужество принять приятие. Но, несмотря на эвристическое значение, категория «мужество» оставалась все же метафорой, работающей метафорой для практической психологии. Требовалась операционализация понятия «мужество быть». Такую работу проделали последователи П. Тиллиха *С. Мадди и С. Кобэйса,* разработав концепт «жизнестойкость»

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

(термин предложен *Д.А. Леонтьевым* в 2000 г.). Другие исследователи предлагают не переводить данное понятие и фиксировать его в виде кальки как термин «харди».

Несколько в стороне (видимо, потому, что он работал на стыке социологии и медицины) стоит ученый, предложивший концепцию салютогенеза, – *Аарон Антоновский.* Известность А. Антоновского мало соответствует тому вкладу, который он внес в психологию здоровья и кризисную психологию. А. Антоновский – автор концепции салютогенеза (от лат. salus – благополучие, здоровье), которая возникла в 70-е годы XX в., когда ученые пытались ответить на вопрос, благодаря чему человек способен оставаться соматически и психологически здоровым, несмотря на воздействие стресса. Концепция отвечала на вопрос, что помогает людям, пережившим, например, концентрационные лагеря, не только сохранить психологическое здоровье, но и остаться счастливым. По мнению А. Антоновского, сам по себе стресс не всегда является патогенным. При определенных условиях он может быть и салютогенным фактором. Успешное преодоление кризисной ситуации может привести человека к приобретению позитивного опыта. Кризисную ситуацию можно рассматривать как вызов. Задача человека – не только научиться функционировать эффективно, несмотря на неблагоприятные жизненные условия, но и обратить стресс себе на пользу. Последствия стресса зависят от индивидуальных способов реагирования на него. Ученый отмечал: «Исследования показывают, что некоторые люди обладают иммунитетом против действий стресса. Среди личностных характеристик, защищающих от действия стресса, называют «sense of coherence». «Sense of coherence» – личностная черта, склонность человека видеть мир осмысленным и управляемым.

А. Антоновский считает, что фактором, укрепляющим здоровье, является *чувство связанности* («sense of coherence»), которое состоит в следующем:

1) стимулы, поступающие от внешних и внутренних источников, являются предсказуемыми и поддаются толкованию;

2) есть ресурсы, необходимые для того, чтобы соответствовать требованиям;

3) требования определяются как вызовы, которые стоят того, чтобы вкладывать в них ресурсы [31].

Эти три компонента чувства связанности автор концепции салютогенеза назвал постижимостью, управляемостью и осмысленностью.

Между чувством связанности и жизнестойкости есть много общего (результаты сравнительного анализа: Е.Н. Осин, Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова).

Итак, незаметно для ученых и практиков исследовательский акцент сместился с пострадавших на самостоятельно выживших. Психологи приступили к поиску кода выживания, который, безусловно, существует и который определяет психическое здоровье человека.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Шесть фундаментальных попыток. Концепция М. Лаада «BASIC PH»

В истории психологии было сделано несколько попыток теоретически описать человеческий код выживания. М. Лаад выводит шесть фундаментальных объяснений человеческого выживания [21; 32].

1. З. Фрейд (1933) делает акцент на мире эффектов – как внутренних (бессознательных), так и открытых (проекция и перенесение). Именно З. Фрейд заявил, что ранний эмоциональный опыт, конфликты и фиксации определяют способ, посредством которого челочек встречает мир. Часто бессознательная сторона личности преобладает над явлениями реального мира.

2. Э. Эриксон (1963) и А. Адлер (1956) акцентировали внимание на роли общества и социальной обстановки в том, как человек противостоит миру. При этом А. Адлер обращал особое внимание на чувство неполноценности и стремление к власти.

3. К. Юнг, бывший вначале учеником З. Фрейда, делал акцент на символическом и архетипическом элементах (воображение, культурное наследство и фантастический внутренний и внешний мир).

4. Психологическая теория бихевиоризма вообще отказалась от идеи души, эмоции – всего, чего нельзя увидеть и объективно зафиксировать. Бихевиоризм сделал попытку описать человеческое поведение в терминах «стимул» и «реакция». М. Лаад предлагает назвать этот подход физиологическим, так как считает, что представители бихевиоризма объясняют человеческое поведение через последовательные нейрохимические реакции (И.П. Павлов, 1927).

5. Когнитивная школа создала собственную теорию объяснения поведения человека. Когнитивистская теория базируется на следующем положении: человеческое поведение есть производная мыслительных процессов: «Все это – у нас в голове». Иначе говоря, когнитивные процессы, ошибки в мышлении и в перцепции приводят к неправильным, ошибочным поведенческим актам.

6. Подход смысла и ценностей и / или веры и значения, представляемый А. Маслоу и В. Франклом (метод логотерапии).

М. Лаад предлагает подход, базирующийся на шести измерениях, которые и описывают палитру преодоления человеком кризисного события. Вот эти подходы:

1. Верования и ценности (Belief and values**)**
2. Эмоциональный аффект (Affect**)**
3. Социальный (Social)
4. Воображение и фантазия (Imaginative**)**
5. Когнитивный (Cognitive**)**
6. Физиологический (Physiological).

Комбинация вышеперечисленных элементов и определяет стиль выживания каждого человека, который получил название многомерный *подход BASIC Ph*.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Несомненно, человеческая реакция протекает более чем в одном из перечисленных направлений, и в принципе люди могут пользоваться всеми шестью. Тем не менее, каждый вырабатывает собственную конфигурацию. Из наблюдений и опросов людей, находящихся в стрессовых состояниях (M. Lahad, 1981; 1984), становится ясно, что каждый индивидуум по-своему комбинирует механизмы борьбы с этими состояниями.

Исследователями (M. Lahad, 1984; 1989) были выявлены различные эффективные методы совладания со стрессом. Некоторые предпочитают когнитивно-поведенческий метод. Когнитивные стратегии предполагают сбор информации, решение проблем, самоориентацию, внутренний разговор или составление списков действий и предпочтений («Список Робинзона», Л.А. Пергаменщик).

При другом типе совладания используют аффективные, или эмоциональные, методы: плач, смех, устное изложение своих переживаний в разговоре с кем-либо. Также возможно рисование, чтение или письмо.

Третий тип, социальный, предполагает поддержку в принадлежности к группе, в выполнении задания, в том, чтобы играть какую-либо роль и быть частью организации.

Четвертый тип предполагает использование воображения (чтобы замаскировать грубые факты реальности, человек может грезить наяву, предаваться сладким мечтам и отвлекать собственное внимание с помощью управляемой образности).

Для пятого типа характерна опора на веру и духовные ценности, которые помогут пережить тяжелые времена напряжения и перелома. Здесь может иметь место как религиозная вера, так и политические убеждения, чувство мессианства (предназначения), стремление к самоосуществлению и самовыражению.

Люди типа «Ph» используют физические, телесные методы борьбы со стрессом. Это методы релаксации, десенситизации, физические упражнения и физическая деятельность вообще.

Трата энергии – важнейшая составная часть многих методов совладания.

Следует отметить особенности, характерные исключительно для модели BASIC Ph. Во-первых, на этой модели основаны многочисленные превентивные программы, во-вторых, благодаря психолингвистическим компонентам эта модель одновременно является инструментом как оценки, так и психологического картографирования.

Сочинение рассказов в шести частях (6 PSM)

Данный метод оценки, разработанный M. Lahad [32], основан на принципах библиотерапии – техники терапии, при которой используется выдуманная история или рассказ с целью помочь человеку. Основная посылка метода состоит в том, что пострадавшему не всегда легко (обычно это ребенок, но иногда подросток или взрослый) рассказать о том, что произошло (особенно, когда речь идет о стрессовом событии). Техника шестизначного рассказа помогает терапевту/помощнику понять пациента,

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

найти с ним общий язык и наладить контакт за очень короткий промежуток времени. Данный метод может оказаться очень полезным при необходимости быстро оценить наличествующие способы совладания клиента и осуществить как быстрое кризисное вмешательство, так и долгосрочную терапию в динамически развивающихся условиях.

Эта диагностическая техника, частично вербальная и частично невербальная. Сущность техники шестизначного рассказа состоит в следующем: рассказывается «проецированная» история, включающая элементы волшебной сказки им мифа; в рассказе проявляются методы, с помощью которых личность проецирует себя на организованную действительность и таким образом осуществляет контакт с миром.

Методика проведения

Необходимые ресурсы: карандаши, бумага, стиральная резинка.

Инструкция. Сейчас мы придумаем историю, в которой шесть частей. Я задам тебе вопросы (дам инструкции), а ты ответишь в виде рисунка или наброска. Не надо думать о том, хороший ли рисунок, понятен ли он другим, главное – чтобы он был понятен тебе, чтобы ты смог объяснить, что нарисовано: вы всегда можете дополнить их объяснениями. (История может быть рассказана словами: вместо рисунков можно использовать словесные ответы на вопросы).

А. Разделите страницу (А-3) на шесть частей каким угодно способом, но только не разрезайте ее.

Б. Выберите главное действующее лицо – героя или героиню из какого-либо рассказа, легенды, фильма или придумайте героя сами. Решите, где герой живет – это и будет первой частью вашей истории.

В. На второй картинке будет представлена миссия или задача, выполняемая персонажем. В каждой сказке или легенде герой выполняет какую-то задачу. Какова задача вашего героя/героини?

Г. Третья картинка описывает – кто или что помогает герою, если помогает?

Д. Четвертая – какое препятствие стоит на пути героя к выполнению его задачи, миссии?

Е. Пятая – как герой преодолевает препятствие?

Ж. Шестая – что происходит вслед за этим? Эта история завершается, или продолжение следует?

Таковы шесть частей рассказа. Теперь расскажите его с помощью линий, форм, символов или изображений. Закончив, объясните мне, что происходит на бумаге (ограничений времени нет).

Когда пациент рассказывает свою историю, терапевт должен выслушать рассказ и понять его на нескольких уровнях.

1. Тон, в котором ведется рассказ.
2. Контекст рассказа и его конечная цель (тема).
3. Главные методы совладания со стрессом, отразившиеся в рассказе (BASIC Ph).

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

В процессе анализа рассказов клиента компоненты «BASIC Ph» обозначаются прописными и строчными буквами. Прописные буквы обозначают доминирующие характеристики и модальности, в то время как строчные буквы представляют менее интенсивные качества; кроме того, мы используем строчные буквы, если у нас нет уверенности в правильности нашей интерпретации. Эта интерпретация проверяется путем устных разъяснений – или уже в последствии, в ходе работы с пациентом.

Знак минуса, стоящий рядом с компонентами «BASIC Ph», означает конфликт в данной конкретной категории. Он относится к ресурсу совладания, который вследствие определенных обстоятельств отражает внутреннюю боль индивидуума.

Каждая картинка дает нам необходимую информацию. Если, например, герой – волшебник, в этом содержится намек на роль воображения. Цель повествования может быть воображаемой, она может принять форму внутреннего убеждения. Препятствие может быть социальным, фантастическим или, наоборот вполне реальным и требующим реального, физического преодоления. Совладание может осуществляться во множестве разных форм, а заключение может быть эмоциональным, интеллектуальным, социальным или фантастическим. Важно поэтому быть внимательным к методам действий, которыми пользуется рассказчик, и инициировать контакт в соответствии с этими методами.

Мы конструируем наиболее развитую модель совладания, подсчитывая, сколько раз каждая модель встречается в рассказе: именно эта модель и используется рассказчиком чаще всего.

Есть и другие применения для шестичастного рассказа. Например, использование содержания этого рассказа: бросив взгляд на темы, предметы, конфликты и размышления героев, исследователь может понять внутреннюю позицию и текущее эмоциональное состояние рассказчика. Это может быть проделано как на интерпретационном уровне, так и на аналитическом уровне, динамически или с помощью гештальт-психологического подхода. Речь идет о том, чтобы предоставить рассказчику возможность отожествиться с различными частями рассказа и таким образом самому понять особый смысл собственного повествования.

Приложение I — BASIC Ph

Основные конфигурации BASIC Ph и их интерпретация.

B – самоуверенность, ясные ценности, взгляды и верования.

BC – несгибаемые и очень однозначные верования и мнения.

BA – подверженные влияниям верования и мнения, иногда воображаемые верования.

BS – социальные ценности.

A – аффекты всех видов.

(A-) – агрессивность по отношению в себе, общая деструктивность.

AS – социальная эмоциональность (сходство с BS) или социальная поддержка.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

AI – смесь из эмоций, воображаемых персонажей, ужасных драконов, чудовищ и т.п.

AC – склонность к пониманию эмоций путем концептиуализации, время от времени нейтрализация эмоций или контроль над ними с помощью интеллекта.

S – социальный тип, готовность взять на себя задачу, потребность в компании, иногда не для получения помощи, а просто из чувства цели. Источник поддержки – социальное окружение или организации.

SC – социальная осознанность, способность решать проблемы, практичность в стрессовых условиях.

SI – социальная поддержка, получаемая от воображаемых персонажей (вроде Супермена).

(S-) – чувство отчужденности и отверженности, враждебность.

I – широта воображения, как по содержанию, так и по охвату.

IC – способность к импровизации, основанной на знании фактов.

(I-) – болезненное воображение

C – когниции, знание, организация и мысль. Деятельность в соответствии со здравым смыслом и конкретными фактами.

CPh – конкретные методы мышления, ориентированные на деятельность.

(C-) – видимые причины для деятельности при отсутствии логики, например: пойти на пляж, потому что зима! Мысли не сверяются с реальностью.

Ph – физический тип, экспрессивность и энергия: двигаться, есть, страдать, плясать, путешествовать и т.п.

(Ph-) – психосамотические расстройства, желание совершить самоубийство.

Пример истории

Рассказ в шести частях, составленных учеником третьего класса. У мальчика были проблемы социального характера, вызванные трудностями в отношениях с родителями. В скобках стоят начальные буквы компонентов BASIC Ph.

Был когда-то цветок (C), и он был маленький (Ph). Когда он вырос (Ph), он захотел добраться к другому цветку (S). У него был помощник (S, Ph), Который вырастил его, и у него был лук и стрела (C, I). Препятствиями были человек (-S) с ружьем, и, к тому же, у него был шланг (C), поэтому цветку удалось добраться к другому цветку (S), и в конце хороший человек (A) принес оба (Ph) цветка в свой сад (C). Я нарисовал также и его следы.

Анализ рассказов в соответствии BASIC Ph дал следующие результаты: 4C, 6Ph, I, 4S, 2-S, A.

Содержание интервью после рассказа:

Вопрос: Почему он решил, что ему нужен этот цветок?

Ответ: Потому, что он хотел быть в одиночестве, вокруг была пустыня, сначала он думал, что трава — его друг, но когда он вырос, он понял, что он — другой, и что он одинок. Когда они сражались, трава выросла, и это ему помогло, то есть трава тоже может помочь человеку

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

против пустыни, но он все равно хочет кого-нибудь похожего на него самого.

В. Что говорили ему цветы?

О. Они сказали, что они долго ждали его, и что без него им было скучно. Цветы будут друзьями.

В. Что они почувствуют, если они разлучатся?

О. Если они разлучаться, им будет грустно, но тогда он пойдет искать другой цветок, только не в этом районе.

Программы вмешательства, как результат оценки ресурсов борьбы со стрессом

Программы вмешательства, как результат оценки ресурсов совладения с кризисной ситуацией, строятся на основе комплексных методов, разработанных в соответствии с обнаруженной у пациента моделью совладания и ее конфигурацией *(Диаграмма 1)*.

Например, если мы установили, что тот или иной человек относится к модели «В» (верования и нравственные ценности), и что его основные ресурсы связаны с уяснением ценностей, то наиболее подходящими формами вмешательства для данной личностного типа будет всевозможные виды деятельности, связанной, так или иначе, с поисками значения. Например, логотерапия или различные методы уяснения ценностей и порядка предпочтений.

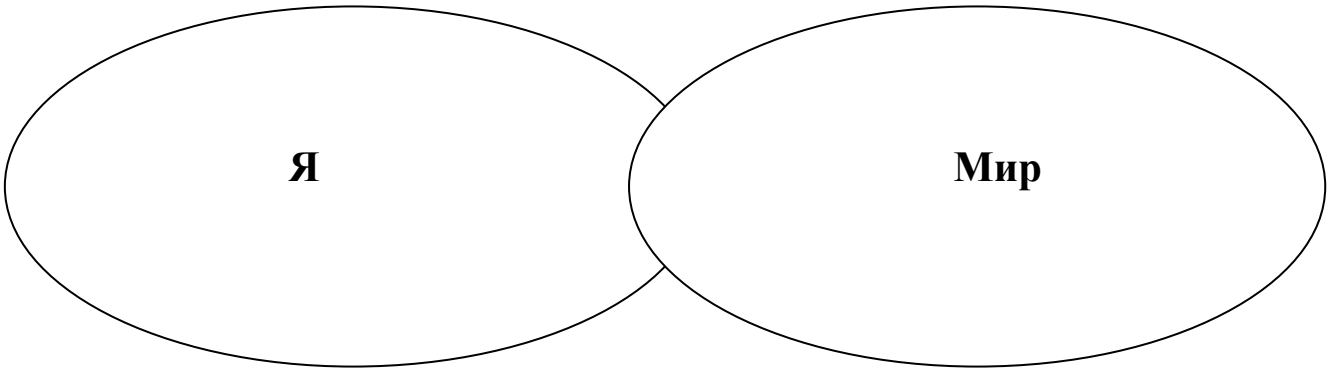
В другом случае, где процесс оценки обнаружил следующую конфигурацию: «S» (социальное) «C» (когнитивное) и «I» (воображение) – мы сможем предложить следующие методы работы.

Когнитивная модель включает в первую очередь, сбор информации и решение проблем. Поскольку выяснилось, что человек обладает развитым воображением, обычного решения проблем для него недостаточно. В его случаем понадобятся импровизации, поиски решений, выходящие за пределы обычного. Это означает: развивать находчивость и способность находить альтернативные решения, или, говоря словами П. Вацлавика (1979), «решения второй степени» [2]. Кроме того, поскольку речь идет о человеке, чьи методы совладания носят социальный характер, решения проблем должны быть направлены на социальные цели – такие, как, например, выполнение ответственных функций в той или иной группе или организации.

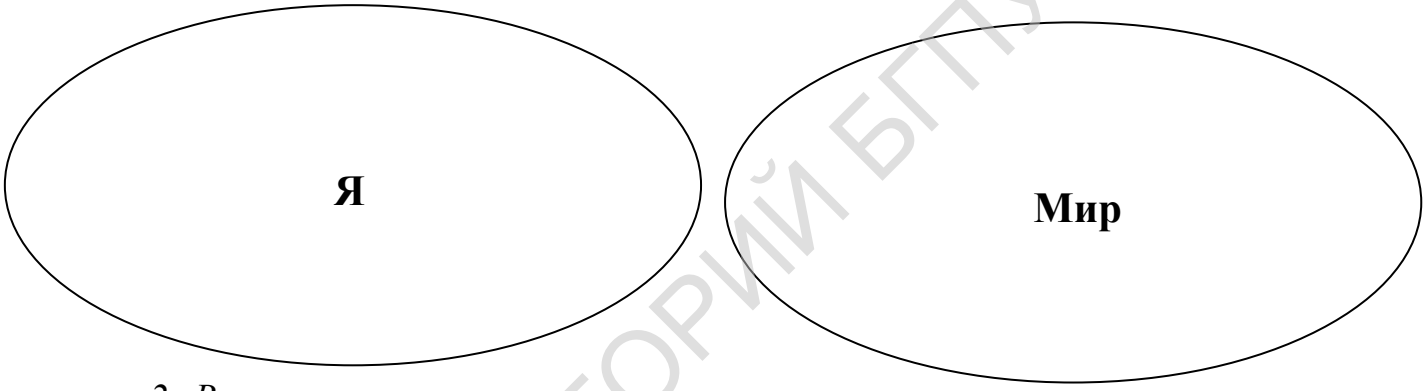
За относительно короткое время можно разработать начальную программу вмешательства, за которой может последовать долгосрочная программа терапии (если по ходу дела не выяснится, что можно ограничиться краткосрочным вмешательством).

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

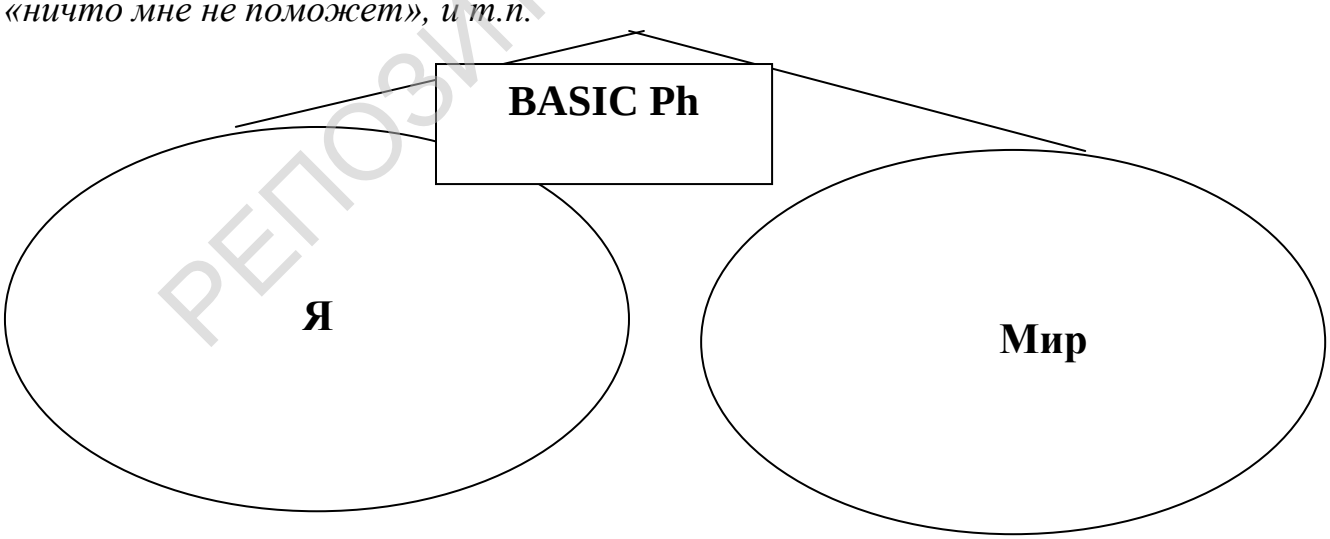
Диаграмма 1 – Кризисное вмешательство
в соответствии с моделью BASIC Ph



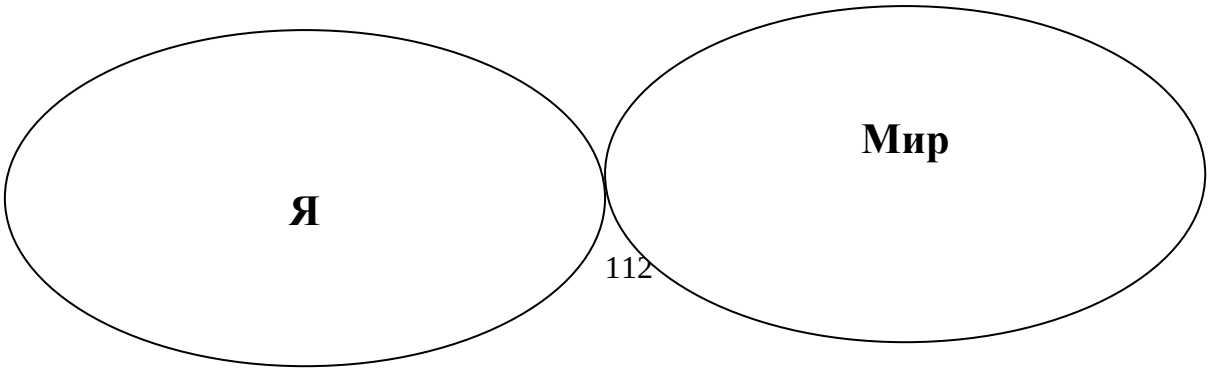
1. При естественном положении вещей понятия «Я» и «Мир» частично перекрывают друг друга. Связь между ними – это человеческое восприятие мира через BASIC Ph.



2. В кризисных условиях у человека возникает чувство «все пропало», «ничто мне не поможет», и т.п.



3. Терапевт понимает язык подопечного и вытраивает вместе с ним мост – BASIC Ph.



РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

4. Если это возможно – перейти на забытый язык, которым подопечный пользуется плохо. Иными словами, переходите к психотерапии. В случае успеха – процесс мировосприятия снова завершается процессом частичного совпадения между величинами «Я» и «Мир».

ЛАБОРАТОРНОЕ ЗАНЯТИЕ 13. Эриксонов метод помощи (2 часа)

Цель: Обучить будущих психологов технике перевода человека, оказавшегося в кризисной ситуации, из травматического состояния к нормальному функционированию.

Задачи:

1. Освоить процедуру проведения Эриксонова метода помощи.
2. Изучить психологические характеристики человека в состоянии острого кризиса.
3. Выявить способы установления контакта с человеком, пережившим кризисное событие.
4. Отработать техники, которые применяются для работы психолога в кризисных ситуациях.

Ход занятия:

1. Группа делится по парам. Один студент исполняет роль «пострадавшего», второй – роль «кризисного психолога».
2. В соответствии с выбранной ролью, партнеры прорабатывают поведение в травматической ситуации.
3. Отрабатывается главная формула помощи: «Я с тобой, ты не один».
4. Студент в роли «кризисного психолога» изучает поведение «пострадавшего», «присоединяется» к нему и меняет его поведение в направлении восстановления нормального функционирования. Студент в роли «пострадавшего» следует указаниям «кризисного психолога».
5. «Кризисный психолог» анализирует состояние «пострадавшего» и выявляет доминирующий канал его взаимодействия с окружающим миром, а также каналы, которые оказались поврежденными и разорванными.
6. На основе полученной информации, «кризисный психолог» осуществляет взаимодействие с «пострадавшим» с помощью его доминирующего канала и проводит восстановление у «пострадавшего» поврежденных и разорванных каналов.
7. В паре прорабатываются техники нейтрализации негативной внутренней речи и рефрейминг.
8. После того, как Эриксонов метод помощи полностью реализован, партнеры меняются ролями и снова прорабатывают его.
9. После проработки Эриксонова метода помощи в паре, студенты возвращаются в группу. Каждый студент рассказывает о собственных впечатлениях от прохождения процедуры искомого метода помощи, о своих ощущениях от исполнения роли «кризисного психолога» и роли «пострадавшего» и получает обратную связь от группы, а также профессиональные рекомендации от преподавателя.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Компентенции, приобретаемые на лабораторном занятии:

В ходе лабораторной работы происходит освоение следующих ***умений:***

Навыки проведения процедуры Эриксонова метод помощи.

Умения перевести партнера из травматического состояния к нормальному функционированию.

Навыки перехода на новые смыслы через переинтерпретацию кризисного события жизненного пути.

Материалы для лабораторного занятия №13

ЭРИКСОНОВ МЕТОД ПОМОЩИ

Модель предложена доктором И. Шахам и доктором Ш. Нив.

Поведение в травматической ситуации

Человек:

А) Легко поддается внушению.

В) Легко и естественно поддается суггестивной индукции.

С) Чувствует себя изолированным и одиноким.

Я с тобой, ты не один

Главное, что следует сообщить человеку, переживающему кризисную ситуацию: Я с тобой, ты не один.

Переход по мосту

Сказав ему это, мы поможем ему совершить постепенный переход от травматического состояния к нормальному функционированию.

Принципы Милтона Эриксона

1) изучив поведение пострадавшего, присоединитесь к нему в качестве спутника; 2) затем начните постепенно менять его поведение и вести человека в желательном направлении. Как это сделать?

Займите позицию, соответствующую способам борьбы со стрессом, которые использует Ваш подопечный

Сосредоточьтесь на его ценностях – таких, как, например, вера в Божий суд, судьба, дружба, любовь и т.п.

Жертва: «Я чувствую себя маленьким и угнетенным – я похож на улитку».

Специалист по кризисному вмешательству: «Это – тяжелое / ужасное переживание, но даже у улитки есть защита – ее раковина».

Осуществить рефрейминг

Это значит – придать новое значение или дать новое положительное объяснение поведению, по поводу которого жертва испытывает угрызения совести.

Жертва: «Я мог бы его спасти, я просто жалкий трус».

Специалист по кризисному вмешательству: «Тебе так кажется, в данный момент ... Но я думаю, что твое поведение было совершенно разумным и осторожным ... Просто твоя реакция была инстинктивной, твое тело отреагировало быстрее, чем разум.

Нейтрализовать негативную внутреннюю речь

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Нормализовать чувства и мысли пострадавшего путем нейтральной переформулировки его слов.
Жертва: «Я чувствую себя ужасно, я конченый человек ...».
Специалист по кризисному вмешательству: «Ты страдаешь, тебе больно, но врач сказал, что ты не умрешь. Хочешь помочь мне сделать (то-то)? ...».

Реагировать положительно и одобрять все, что человек делает

1. Всегда выражайте одобрение по поводу любой положительной перемены, даже самой небольшой – словом, жестом или взглядом.
2. Избегайте конфликта или конфронтации.
3. Обходите сопротивление незаметно.
4. Соглашайтесь со всем, что человек говорит: *«В твоем положении кричать нормально. Это даже хорошо – помогает дать выход раздражению и неудовлетворенности».*

Ситуация человека в состоянии острого кризиса

Он не может думать о будущем, он все время в прошлом. Кризисная ситуация его «захватила» и он находится в состоянии оцепенения. Вспомним Библейскую историю «Содом и Гоморра». Жена Лота превратилась в соляной столб, так как она посмотрела назад – на место катастрофы.
Катастрофа требует от человека, чтобы он по-новому думал о своей жизни и построил новое будущее.

Как установить контакт с человеком в состоянии острого кризиса (первого этапа проживания травмы, когда его состояние характеризуется отчаянием, оцепенением, отрицанием того, что случилось, самообвинением).
Человек в этот период ощущает себя совершенно одиноким, с другой стороны, он очень внушаем. Человек как бы загипнотизирован кризисным событием.

Первая психологическая помощь

1. Мы не собираемся лечить его от депрессии. Наша задача чуть-чуть сдвинуть его из состояния оцепенения.
2. Бессмысленно просить его рассказать о своих чувствах.
3. Идти надо медленно, но вести за собой.

Две фазы:

1) Подравнять
2) Войти в контакт.

Техники, которые мы можем применять в ситуации кризиса

1. Техника «Зеркало». Сядем в ту же позу под углом 45 градусов (не напротив).
2. Если человек говорит громко и быстро, жестикулирует – мы также жестикулируем.
3. Мы используем те же каналы, которые у него задействованы для передачи боли и отчаяния.

Использование соответствующего канала взаимодействия с миром
Жертва: «Я улитка».
Специалист по кризисному вмешательству: «Да, неприятно быть улиткой, но и (все-таки) улитка может себя защитить».

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

(Я понимаю тебя, тебе плохо, тебе трудно, но обращаю внимание, что есть плюсы, она умеет себя защитить). Ключевое слово в диалоге «и все-таки».
Мы подключаемся через канал «воображение». Сравнив себя с улиткой, человек использует «воображение» и спасатель должен использовать этот же канал.

Восстановление прерванного канала

Женщина сидит в машине и кричит «за что!?». Она ищет объяснения, пытается найти логику случившегося. Но ей не надо объяснять причину происшедшего (автомобильная катастрофа и смерть близкого).
Спасатель: «Как Ваше имя?».
Можно взять ее за руку и начинать пожимать. Спросить: «Вы чувствуете мою руку?» «Кому ты хочешь позвонить?»
Восстановление ощущений, следом идет когнитивное восстановление.

Рефрейминг

Создаем новые рамки для жизни.
Спасатель не смог спасти. Он винит себя.
Магическое словосочетание «В данный момент тебе именно так и кажется, но я думаю, что твое поведение было вполне разумным и осторожным. Просто твое тело отреагировало быстрее, интенсивнее, чем разум».

Слово «осторожно» заменяет понятие «трус», которым он определяет свое поведение. Не спорить с ним, когда он называет себя трусом, а уточнить, что это было осторожное поведение, которое направлялось не разумом, а телом, которое быстрее разума.

СДЕЛАТЬ СВЕТЛОЙ ТЕМНУЮ ОБЛАСТЬ

Порядок действий.

Сначала определите интенсивность ваших чувств. По шкале от 0 до 10 (где 10 – высшая степень проявления чувства) как бы вы оценили бы ваши чувства (гнев, страх, ревность, печаль и т.д.)? Запишите вашу оценку. Например, если вы порядком боязливы, поставьте себе оценку 8 или 9.

Прочтите инструкции прежде, чем приступить к выполнению.

1. С закрытыми глазами зрительно представьте себе одну из ваших отрицательных эмоций – страх, гнев, печаль и т.д. – в виде темной области над вашим желудком в середине вашей верхней брюшной полости. Почувствуйте ее, как холодный тяжелый камень.

2. Сделайте медленный вдох, представляя себя зрительно, как вы вдыхаете Белый Свет. Теперь направьте этот белый Свет, как лазерный луч, в центр темной скалы – вашей отрицательной эмоции. Поглядите, как Белый луч смешивается с вашей отрицательной эмоцией. Задержите дыхание на секунду, затем скажите: «Нейтрализовать!»

3. Представьте себе зрительно, как белый луч вплавляется в темный камень, растворяет его, очищает и отмывает темную область. Как бы смывая грязь, Белый свет становится серым.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

4. Медленно вдыхая, поглядите, как ваша отрицательная эмоция покидает ваше тело в виде серого облака. Задержите на секунду дыхание и скажите «Отпустить!».

5. Повторите несколько раз этот вдох Белового Света, говоря «нейтрализовать» и выдох серого облака со словом «отпустить» – до тех пор, пока облако, покидающее ваше тело, не станет белым, а темный камень исчезнет.

6. Положите обе руки себе на сердце и скажите: «Подключиться» (вы подключитесь к вашему высшему «Я»).

Вы закончили. На той же шкале 0 – 10 (10 – самая болезненная, самая отрицательная) как вы оценили интенсивность отрицательной эмоции, от которой вы только что попробовали излечиться? Вспомните вашу первую оценку. Сравните со второй.

ЛАБОРАТОРНОЕ ЗАНЯТИЕ 14. Диагностика и способы восстановления непрерывности после травматического события (2 часа)

Цель: Обучить будущих профессионалов способам выявления состояний непрерывностей в группе (в семье) в ситуации кризиса.

Задачи:

1. Обучить навыкам описания состояния семьи в ситуации кризиса.
2. Определить, какие именно непрерывности оказались функционирующими, поврежденными, разорванными для каждого члена семьи.
3. Найти «основного контакта» в этой семье и определить, на какие непрерывности можно будет опираться при общении с этим человеком.
4. Выявить, какие непрерывности будут объектом вмешательства в ситуацию данной семьи.
5. Подготовить презентацию Вашей работы для всех участников.

Материалы: учебный пример кризисной ситуации в семье на каждого студента, цветные карандаши, фломастеры.

Ход занятия и распределение времени:

15 минут - знакомство с упражнением;
10 минут - чтение сценария;
30 минут - групповая дискуссия;
15 минут - подведение итогов;
10 минут - вопросы и ответы.

Компентенции, приобретаемые на лабораторном занятии:

В ходе лабораторной работы происходит освоение следующих ***умений:***

Опыт выявления непрерывностей трех типов: функционирующих, поврежденных, разорванных.

Умения устанавливать, на кого именно из членов семьи можно рассчитывать при разработке конкретного плана поддержки данной семьи.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Навыки составления и обсуждения плана кризисного вмешательства в данную семейную ситуацию на основе проведенной оценки состояния непрерывностей.

Материалы для лабораторного занятия №14

Виды непрерывностей

Категория «непрерывность» имеет много значений. Все мы знаем, понимаем и можем себе представить длящееся в пространстве и времени цепь событий, которые в совокупности и создают некую непрерывность, не бесконечную, но все же уходящую за горизонт нашего мышления, нашего сознания.

Несколько труднее представить непрерывность человеческого существования, которое по определению имеет начало и конец, а, следовательно, имеет прерывность. Но здесь есть спасительное «но». Мы сами не можем фиксировать эти две точки хронотопа, которые свидетельствуют о начале и окончании своего бытия. Отсюда и возникновение «иллюзии собственного бессмертия», которая подвергается испытанию в периоды встречи человека с кризисами бытия.

Термин «принцип непрерывности» впервые использовал Винникот, когда он говорил о потребностях ребенка чувствовать непрерывность в его отношениях с миром, а воплощением этой непрерывности является его мать. Таким образом, по Винникоту, «переходящий объект», неизменно присутствующий при любых переменах, формирует у ребенка чувство безопасности или непрерывности. Потребность в непрерывности и чувство «уверенности в завтрашнем дне» – это одна из самых основных человеческих потребностей. Как считает Мелани Клайн, основным человеческим страхом является страх смерти, причем этот страх существует с момента рождения. Новорожденный младенец «знает», что смертен. Когда человек взрослеет и понимает, что должен когда-то умереть, вопрос, когда это случится, тревожит его все больше и больше. Тревога смерти и есть тревога разрыва непрерывности бытия.

Для того чтобы мириться с фактом своей неизбежной смерти, человеку нужно ощущение непрерывности, и чтобы добиться этого, люди выработали ряд защитных механизмов. Омер и Аллон (Omer and Allon, 1994), в статье о работе спасательных групп, описывают эти попытки отдельных людей и человеческих объединений обеспечить непрерывность. На основе своего опыта полевой работы в местах бедствия и кризисов Мулли Лаад (Moolli Lahad) разработал, исходя из принципа непрерывности, диагностический метод, который позволяет определить, какие непрерывные линии функционируют нормально, а какие повреждены (разрушены частично или полностью), чтобы затем на основе результатов выработать программу вмешательства.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Непрерывность повседневной жизни или «Как можно безопасно перейти через мост?»

(1) Когнитивная, осознанная непрерывность – с первых дней жизни человек пытается найти закономерности и приобрести жизненный опыт, чтобы предсказать, что будет завтра. Мосты в виде правил, логики и анализа реальности помогают воспринимать мир как логичный и предсказуемый, а, следовательно, и непрерывный.

(2) Социальная, межличностная непрерывность – новорожденный младенец нуждается в человеческом окружении, чтобы выжить. Мы живем в семье, ходим в детский сад, школу, у нас есть друзья на работе и круг социального общения. Эта сторона жизни весьма четко зафиксирована, и уверенность в том, что мы снова и снова увидим тех же людей, создает ощущение непрерывности.

(3) Функциональная непрерывность» – в своей книге «Представление о себе в повседневной жизни», Гофман говорит о разнообразных ролях, в которых человек выступает в жизни. Большинство этих ролей длятся много лет и создают чувство того, что «сегодня предсказывает завтра». Мы дети, братья студенты, друзья, члены семьи, супруги, родители и т.п., и поскольку эти роли в цикле жизни людей повторяются, и мы многократно функционируем в каждой из них, «сценарий жизни» известен заранее, и есть определенная ритуальность, стабильность, несмотря на течение времени.

(4) Историческая непрерывность – это наша внутренняя непрерывность в том, как мы воспринимаем себя с течением прошедших лет. Наши убеждения, наш образ самого себя, то, как мы выглядим – хотя все это динамично, это очень стабильно, и поэтому дает нам чувство безопасности и непрерывности.

К этим основным видам непрерывности Мулли Лаад (Moolli Lahad) добавил еще несколько непрерывностей, непосредственно связанных с его интегративной моделью BASIC Ph (1992).

Непрерывность убеждений и ценностей – мое видение мира, мои религиозные, социальные и прочие убеждения, оптимизм или пессимизм (т.е. мое отношение к себе и к жизни).

Непрерывность воображения, образов и мечтаний – у каждого из нас есть внутренние образы, надежды и мечты о жизни, и многое, о чем мы мечтаем, сохраняет стабильность в течение многих лет.

Физиологическая непрерывность – физическое ощущение себя, образ собственного тела, чувство физической энергии.

Эмоциональная непрерывность – ощущение себя как человека счастливого, грустного, серьезного, «крутого», эмоционального.

Восстановление непрерывности

Что происходит во время кризиса или бедствия?

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Когда мы установили, насколько и какие непрерывности повреждены (звенья разорваны или связи между ними стало трудно реализовать), пред нами есть две опции (два выхода, направления деятельности).

Одна – попытаться наладить связи или реабилитировать пострадавшую общину. Например, предоставляя информацию или объяснения. Внесение организованности в жизнь помогает восстановить когнитивную непрерывность.

Вторая – найти существующие связи и укрепить их. Например, если социальный мост еще функционирует, может быть попытаться найти людей, которые смогут побыть с пострадавшими, или найти какую-то значимую роль для самого пострадавшего, чтобы он был с другими и помогал им.

Технология работы по восстановлению непрерывности у человека, пережившего кризисное событие жизненного пути, разработана M. Lahad и E. Hadomi.

Вид непрерывности	*Цели*	*Вмешательство*
Когнитивная непрерывность	Восстановить чувство контроля над положением вещей с помощью информации о текущих событиях.	Дать людям достоверную, своевременную информацию; дать им стимул к самостоятельному поиску информации. Ставить ударение на информации о фактах как из местных, так и из общегосударственных источников.
Функциональная непрерывность	Дать человеку возможность возобновить свою деятельность, принимая участие в общих усилиях по восстановлению разрушенного. Противодействовать чувству беспомощности и неспособности, которое человек переживают в период кризиса. Призывать человека к активности, к возобновлению контроля над собственной жизнью.	Побудить человека выбрать для себя роль, которую он сможет выполнять в период кризиса, в сотрудничестве со всей общиной. Помочь ему выбрать роль, соответствующую его личным способностям – это даст ему возможность испытать чувство дееспособности и успеха.
Социальная непрерывность	Восстановить социальные и общинные структуры безопасности и поддержки. Восстановить у человека чувство принадлежности к	Побудить человека к разговору с другими людьми о пережитом. Сделать возможным прямой и беспрепятственный

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

	общине. Бороться с чувствами одиночества и разлуки с близкими.	доступ к источникам информации в общине с помощью различных средств – таких, как интернет, доски объявлений, телефонные звонки, текстовые сообщения. Стимулировать контакты с близкими друзьями, членами семьи или родственниками, которые могут оказать поддержку.
Эмоциональная непрерывность	Помочь человеку осознать перемены в его поведении и в его эмоциональном состоянии. Помочь человеку восстановить свою личную веру в свою способность управлять собственными чувствами и реакциями.	Вселить в человека уверенность, что его реакции – это «нормальные реакции на ненормальные обстоятельства». Внушить ему, что это – не первый пережитый им кризис, и что этот кризис в конце концов пройдет. Что после ликвидации кризиса жизнь вернется в нормальное русло. Что в будущем осуществится реабилитация как отдельного члена общины, так и всей общины в целом.
Психологическая непрерывность	Помочь человеку воссоздать положительную картину своего психологического благосостояния. Обращать внимание на любые признаки психологического потрясения и на клинические симптомы позднего проявления травмы.	Когда возникает значительный разрыв между эмоциональным и психологическим состоянием личности, человеком овладевает страх. Поэтому старайтесь заставить пострадавшего рассказать вам о вещах, которые не изменились – о вещах, на которые человек все еще может положиться. Убедите его в том, что он остался таким же, как и несколько дней назад, что страдание и психическое

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

		потрясение – это нормальная реакция на переживаемый стресс. Дайте человеку возможность говорить о своих страхах и направьте его к специалисту, который поставит диагноз и окажет необходимую помощь.

Упражнение «непрерывности в семье в ситуации кризиса»

Данное упражнение позволяет выявить состояние непрерывностей в семье в ситуации кризиса.

Навыки, приобретаемые в упражнении:

1. Участники смогут выявить непрерывности трех типов:

1) функционирующие,
2) поврежденные,
3) разорванные.

2. Участники смогут установить, на кого именно из членов семьи можно рассчитывать при разработке конкретного плана поддержки данной семьи.

3. Участники смогут предложить план вмешательства в данную семейную ситуацию на основе проведенной ими оценки состояния непрерывностей.

Распределение времени (всего 1 час):

10 минут – знакомство с упражнением

5 минут – чтение сценарии.

30 минут – групповая дискуссия

10 минут – подведение итогов

5 минут – вопросы и ответы

Инструкции для участников:

1. Разделитесь на группы из 3 – 4-х человек

2. Прочтите текст (*«Оценка состояния непрерывности в семье»)*, описывающий состояние данной семьи в ситуации кризиса.

3. Относительно каждого члена семьи: попытайтесь определить, какие именно непрерывности оказались функционирующими, поврежденными, разорванными.

4. Попытайтесь дать общую характеристику состояния непрерывностей в данной системе.

5. Кто будет вашим «основным контактом» в этой семье? На какие непрерывности вы будете опираться при общении с этим человеком?

6. Какие непрерывности будут объектом вашего вмешательства в ситуацию данной семьи?

7. Когда вы закончите обсуждение, пожалуйста, подготовьтесь к презентации вашей работы для всех участников

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Напоминаем *основные типы непрерывностей:*

- Когнитивная непрерывность;
- Функционально-ролевая непрерывность;
- Социально-межличностная непрерывность;
- Исторически-личностная непрерывность (образ себя, убеждения).

«Оценка состояния непрерывности в семье»

Семья Г. пережила страшную трагедию – г-н Л.Г., ведя машину, потерял управление и столкнулся с грузовиком. Погибли г-жа Н.М. (теща г-на Л.Г.), дочь Б.Г., 14 лет, и два пешехода. Остальные члены семьи, бывшие в машине, – его жена К.Г., 6-летняя дочь Дж.Г. и тесть С.М. – получили незначительные травмы.

Вы получаете задание посетить семью Г. через 5 недель после аварии.

Место встречи – их квартира.

Г-н Г. работает сменным мастером на обувной фабрике, его жена К.Г. работает медсестрой. Их квартира находится на 4-м этаже многоэтажного дома.

Встречи с Вами ждут следующие члены семьи: г-н и г-жа Г., их дочь Дж.Г. и родители г-на Г. – г-н Б.Г. и г-жа П.Г.

Войдя в квартиру, Вы видите, что ее состояние крайне запущено, давно ее не убирали.

Г-жа Г. все время плачет. Ее свекровь сидит и смотрит в потолок. Г-жа Г. все время пересказывает все детали аварии, как будто это случилось вчера, не ест и не пьет и не реагирует ни на кого, кроме дочери Дж. Когда дочь обращается к ней, она слушает в течение короткого времени, затем снова начинает плакать. Она явно перестала следить за собой; такое впечатление, что она не принимала душ недели три, заметно похудела. Ее коллеги из клиники предложили ей принимать лекарства, но она от всего отказывается, кроме снотворного.

Г-н Г. рассказал Вам, что г-жа Г. не выходит из дома, не готовит, почти весь день лежит в постели. Сам г-н Г. ходит на работу (ездит на автобусе, права у него отобрали). Приходя с работы, он делает домашние дела. Когда он говорит об аварии, он плачет, но говорит связно. Он винит себя за то, что не заметил безответственного водителя грузовика. На нем неопрятного вида рубашка, несколько пуговиц оторвано. Он говорит, что хочет отомстить водителю грузовика. Он довольно открыто включается в беседу с Вами, описывает трудности, которые переживает семья после аварии, рассказывает, как ему трудно принимать решения и вести домашнее хозяйство.

Дж., 6 лет, все время прижимается к матери и пытается ее успокоить. Иногда она убегает в свою комнату и поднимает ужасный шум. Ее бабушка говорит: видите, она *ищет сестру*, не находит и все крушит в гневе. Никто не знает, что с ней делать. Она была застенчивой и послушной девочкой, а теперь очень агрессивна. Отказывается ходить в школу.

Г-жа П.Г., сидящая в комнате вместе с невесткой, говорит, что пытается прибрать дом. Она рассказывает, что это был очень красивый и ухоженный

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

дом. Она говорит, что невестка ничем не интересуется и все идет прахом, и она, г-жа П.Г., хотя ей уже 75 лет и она инвалид, пытается готовить и убирать. Г-жа П.Г. дает много разных распоряжений своему мужу, которому 77 лет. Такое впечатление, что она пытается контролировать эту впавшую в отчаяние семью. Она с гордостью говорит, что ее невестка – медсестра. При этом она высказывает мнение, что невестка не сможет вернуться на работу в клинику, потому что каждый раз, когда г-жа П.Г. спрашивает невестку, принимает ли та лекарства, та либо не отвечает, либо создается впечатление, что она не понимает, о чем идет речь.

Г-н Б.Г. выглядит грустным и рассеянным. Он пытается следовать распоряжениям жены, но говорит, что не в состоянии выполнить все ее требования. Он все время рассказывает, каким был активным и быстрым и как он все это потерял, но утверждает, что готов сделать все, чтобы помочь семье сына. Он говорит, что после аварии сын не спит ночами, много пьет, и он боится, что сын потеряет работу, если не перестанет так много пить. Он с гордостью говорит о сыне как о человеке очень умном и способном. Когда он смотрит на невестку, его лицо становится очень грустным. Он говорит, что раньше она всегда пела, делая домашние дела, что она замечательно заботилась о доме и семье, всем помогала. Ее дом был всегда полон людей, которые просили ее совета, так как она опытная медсестра. А сейчас она не в состоянии привести в порядок даже собственное здоровье.

Ему бы хотелось заняться воспитанием внучки, но он чувствует, что это неуместно. Он пытается общаться с ней, но она отказывается. Он рассказывает, что раньше она много читала вместе со старшей сестрой, а теперь вообще забыла, как читать. Он рассказывает, что вчера пытался попросить ее что-нибудь ему почитать, и такое впечатление, что она разучилась читать.

<u>Упражнение «Как выявить конкретный случай прорыва непрерывности?»</u>

Цель упражнения – определить непрерывности, которые разрушены или нарушены и попытаться восстановить их.

Непрерывности: когнитивная, социальная, функциональная, историческая, Непрерывность убеждений и ценностей, воображения, образов и мечтаний, физиологическая, эмоциональная, рсихологическая.

Инструкция для участников.

1. Разделитесь на группы по 3 – 4 человека. Каждый участник должен постараться вспомнить случай из жизни, когда он чувствовал, что его система непрерывностей находится под угрозой. Каждый должен попытаться определить, какие именно непрерывности были под угрозой или уже нарушены в этом случае.

2. Оглядываясь назад, вспомните, что именно помогло Вам заполнить образовавшиеся разрывы и восстановить непрерывность.

3. Члены группы обсуждают, какие другие решения можно было бы, оглядываясь назад, предложить для решения этой задачи восстановления линий непрерывностей.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

УПРАВЛЯЕМАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ

УСРС 1.

Тема: «Оцепенение» как хроническая форма кризиса: описание, определение, этиология феномена.

Задание: Дать характеристику феномена «Оцепенение» как хронической формы кризиса по работам В. Франкла.

Форма контроля: Реферат.

УСРС 2.

Тема: Психология и психотерапия плача.

Задание: Дать характеристику плачу как разновидности эмоционального поведения, как формы нравственно-психологического переживания личности горестных событий и катарсического выхода из трагической ситуации

Форма контроля: Реферат.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

РАЗДЕЛ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ

ПЕРЕЧЕНЬ РЕКОМЕНДУЕМЫХ СРЕДСТВ ДИАГНОСТИКИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

- устный опрос во время семинарских занятий;
- написание рефератов по предложенной тематике;
- подготовка докладов и эссе;
- конспектирование первоисточников;
- составление глоссария по темам;
- участие в моделировании и анализе кризисных ситуаций;
- выполнение лабораторных работ;
- устный экзамен.

ПРИМЕРНЫЕ ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ

1. Система основных понятий кризисной психологии: жизненный путь, событие, психическая травма, кризис, страх, тревога, вина, смысл.
2. Критические жизненные ситуации: стресс, конфликт, кризис, фрустрация.
3. Социальная сеть поддержки.
4. Диалектика личности «здоровой» и «больной» (М. Зощенко «Повесть о разуме»).
5. Поиск смысла жизни (Л.Н. Толстой «Исповедь»).
6. Психотерапевтический диалог в романе Л.Н. Толстого «Война и мир» (Пьер Безухов и Платон Каратаев).
7. Психическая смерть личности (Ф. Кафка «Процесс»).
8. Этапы преодоления горя (Ю. Мисима «Смерть в середине лета»).
9. Синдром острого горя (Э. Линдеманн).
10. Психологическая помощь человеку в горе.
11. Тревога в классическом психоанализе (З.Фрейд, О. Ранк, А. Адлер, К.Юнг, К. Хорни, Г. Салливан).
12. Представление о тревоги в теории научения (Х. Маурер).
13. Сравнительный анализ феноменов: тревога, страх, тревожность (С. Кьергегер, З. Фрейд, П. Тиллих, К. Изард, Р. Мэй, Х. Хекхаузен).
14. Общий экзистенциональный анализ (Ж.-П. Сартр, Л. Бинсвангер, В. Франкл, И. Ялом).
15. Психология горя и потерь.
16. Стресс, изменение восприятия времени, крушение базовых иллюзий.
17. Психологические последствия посттравматического стресса.
18. Особенности посттравматического стресса у детей.
19. Методы работы с посттравматическим стрессом.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

20.Психологическая помощь детям, пережившим психическую травму.
21.Психологическая помощь при потенциальном суициде.
22.Психология переживания потери.
23.Этапы восприятия смерти (Э. Кюблер-Росс).
24.Обряд плача в белорусской народной культуре.
25.Психология терроризма.
26.Психология насилия: виды, последствия, направления психологической помощи.
27.Принципы и личность в экзистенциональной психологии.
28.Характеристика экзистенциональных тревог.
29.Психотерапевтическая теория невротической тревоги.
30.Психологическая травма: определение и классификация.
31.Возрастные особенности переживания детьми горя.
32.Социально-психологическая характеристика террориста и терроризма.
33.Психологические последствия терроризма.
34.Психологические последствия жестокого обращения в детстве.
35.Психологические последствия сексуального насилия.
36.Основные принципы и методы логотерапии (дерефлексия, переосмысление, парадоксальная интенция).
37.Система ценностей осмысленной жизни (В. Франкл).
38.Концепция жизнестойкости С. Мадди.

ПРИМЕРНЫЕ ВОПРОСЫ К ЭКЗАМЕНУ

1. Онтогенез и/или жизненный путь – два методологических подхода анализа личностного развития.
2. Понятие «кризис». Классификация кризисов.
3. Кризисная ситуация и кризисное событие.
4. Психическая травма как угроза потери и возможность для личностного роста.
5. Антропологическая катастрофа и принцип трех «К».
6. Адаптационный синдром Г. Селье.
7. Стадии развития стресса. Два ответа на стресс: синтоксический и катаксический.
8. Транзактная теория стресса и копинга Р. Лазаруса.
9. Стресс, копинг, социальная сеть поддержки.
10.История становления теории ПТСР.
11.Симптоматика, диагностика, эпидемиология ПТСР.
12.Треугольник травмированной личности. Крушение базовых иллюзий.
13.Психологические последствия жестокого обращения в детстве.
14.Патологические изменения во взаимоотношениях и в индивидуальности.
15.Анализ «психотерапевтического» диалога: П. Каратаев – П. Безухов.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

16.Определение понятия терроризм.

17.Социально-психологический анализ личности террориста и терроризма.

18.Интенсивная индоктринация.

19.Терроризм как форма массового общения. Социально-психологические последствия терроризма.

20.Понятие «психическая травма». Капсулирование травмы.

21.Механизм психологической травматизации личности. Модель диссоциации BASK Браун.

22.Механизмы психологической травматизации личности (экзистенциальная психология, психоанализ).

23.Различие понятий «страх» и «тревога».

24.Типы экзистенциальных тревог и психическое здоровье.

25.Базисные тревоги: тревога смерти и судьбы, вины и осуждения, пустоты и отсутствия смысла.

26.Онтологическая основа страха и тревоги, их сходство и различие.

27.Невротическая и здоровая личность. Природа патологической тревоги.

28.Психотерапевтический процесс в романе Ф. Кафка «Процесс».

29.Концепция переживания Ф. Василюка.

30.Переживание как отражение открытого диалога с ситуацией А. Лэнгле.

31.Возрастные особенности восприятия и (переживания) преодоления горя.

32.Детский опыт переживания горя. Формирования чувства вины и гиперактивность.

33.Проблемы с индентификацией и разрушение Я - концепции. Основные детские реакции на горе.

34.Виды непрерывностей: когнитивная, социальная, эмоциональная, функциональная, историческая, ценностная, физиологическая, мечтаний.

35.Типы непрерывностей: функционирующие, поврежденные, разорванные.

36.Восстановление непрерывности.

37.Стремление к смыслу и учение о смысле В. Франкла.

38.Экзистенциальный вакуум и ноогенный невроз.

39.Система ценностей осмысленной жизни: творчество, переживание, отношение к своей судьбе.

40.Методы логотерапии: вовлеченность, дерефлексия, парадоксальная интенция, переосмысление. Сократический диалог.

41.Подходы к коррекции травматического стресса.

42.Превентивный подход в психотерапии.

43.Психологическая помощь в острых кризисных ситуациях.

44.Сделать светлой темную область.

45.Прикосновение «нанесение узоров».

46. Требования к ведущему психологического дебрифинга.

47.Правила проведения дебрифинга: пространство, время и место.

48. Общие задачи дебрифинга на всех фазах его проведения.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

49. Структура психологического дебрифинга.
50. Психологическая автобиография и психобиографический дебрифинг.
51. Цель и задачи группы поддержки.
52. Специфика взрослой и детской групп поддержки.
53. Процедура и этапы групп поддержки взрослой и детской.
54. Эриксонов метод помощи жертвам в острых кризисных ситуациях.
55. Модель самовосстанавливаемости В. Франкла «выживание через веру в себя».
56. Концепция П. Тиллиха «мужество быть».
57. Салютогенетическая парадигма А. Антоновского.
58. Жизнестойкость (харди-показатель) С. Мадди.
59. Многомерная модель самовосстанавливаемости BASIC Ph.
60. Провести анализ конкретного случая «Потеря непрерывности в кризисной ситуации» (пример предоставляет экзаменатор).
61. Менеджмент кризисной ситуации.

КРИТЕРИИ ОЦЕНОК РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ЭКЗАМЕНЕ

Баллы	Показатели оценки
1 (один)	Отсутствие знаний и компетенций в рамках изучаемой дисциплины или отказ от ответа.
2 (два)	Фрагментарные знания в рамках образовательного стандарта; отсутствие знаний основной литературы, рекомендованной учебной программой по кризисной психологии; неумение использовать научную терминологию дисциплины, наличие в ответе грубых и логических ошибок; пассивность на семинарских, практических и лабораторных занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий.
3 (три)	Недостаточно полный объем знаний в рамках образовательного стандарта; фрагментарное знание части основной литературы, рекомендованной учебной программой дисциплины; слабое владение инструментарием кризисной психологии, изложение ответа на вопросы с существенными семантическими и логическими ошибками; неумение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях кризисной психологии; пассивность на семинарских, практических и лабораторных занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий.
4 (четыре)	Достаточный объем знаний в рамках образовательного стандарта; усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой дисциплины; использование научной терминологии, логическое изложение ответа на вопросы, умение

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

делать выводы без существенных ошибок; владение инструментарием кризисной психологии; умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по кризисной психологии; работа под руководством преподавателя на семинарских, практических и лабораторных занятиях, допустимый уровень культуры исполнения заданий.

5 (пять) Достаточные знания в объеме учебной программы; использование научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы; владение инструментарием кризисной психологии; усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой дисциплины; умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по кризисной психологии; самостоятельная работа на семинарских, практических и лабораторных занятиях, фрагментарное участие в групповых обсуждениях, достаточный уровень культуры исполнения заданий.

6 (шесть) Достаточные знания в объеме учебной программы; использование научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать при выполнении учебных заданий; усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой по кризисной психологии; умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по кризисной психологии и давать им сравнительную оценку; самостоятельная работа на семинарских, практических и лабораторных занятиях, фрагментарное участие в групповых обсуждениях, достаточный уровень культуры исполнения заданий.

7 (семь) Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы; использование научной терминологии, грамотное, семантически и логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его применять в постановке и решении учебных задач; усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой дисциплины; умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине и давать им критическую оценку; самостоятельная работа на семинарских, практических и лабораторных занятиях, участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

8 (восемь) Систематизированные, глубокие и полные знания по всем экзаменационным вопросам в объеме учебной программы; использование научной терминологии, грамотное, семантически и логически правильное изложение ответа на вопросы, умение

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

делать обоснованные выводы и обобщения; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его применять в постановке и решении научно-исследовательских задач; способность самостоятельно интерпретировать кризисные ситуации жизненного пути личности; усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой дисциплины; умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по кризисной психологии и давать им критическую оценку; активная самостоятельная работа на семинарских, практических и лабораторных занятиях, систематическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

9 (девять) Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы; точное использование научной терминологии, грамотное, стилистически и логически правильное изложение ответа на вопросы; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его применять в постановке и решении научно-исследовательских задач; способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации в рамках учебной программы; полное усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программной дисциплины; умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по кризисной психологии и давать им критическую оценку; систематическая, активная самостоятельная работа на семинарских, практических и лабораторных занятиях, творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

10 (десять) Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы, а также по основным вопросам, выходящим за ее пределы; точное использование научной терминологии по кризисной психологии, стилистически и логически грамотное изложение ответа на экзаменационные вопросы; безупречное владение инструментарием по кризисной психологии, умение его использовать при проведении диагностики и аутодиагностики, а также при составлении программы оказания психологической помощи и самопомощи пострадавшим; высокий уровень психологической эрудиции; выраженная способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации как на семинарских, практических, лабораторных занятиях, так и на экзамене; полное и глубокое усвоение основной и дополнительной литературы по изучаемой учебной дисциплине; умение свободно ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по кризисной психологии и давать им критическую оценку; умение использовать научные достижения смежных дисциплин по проблемам кризисной психологии;

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

творческая самостоятельная работа на семинарских, практических и лабораторных занятиях, активное творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

7. Пергаменщик, Л.А. Кризисная психология. Учебное пособие / Л.А. Пергаменщик. – Мн.: Вышэйшая школа, 2004. – 239 с.
8. Пергаменщик, Л.А. Введение в кризисную психологию. Курс лекций / Л.А. Пергаменщик. – Мн.: БГПУ, 2005. – 275 с.
9. Пергаменщик, Л.А. Посттравматический стресс: понять и преодолеть / Л.А. Пергаменщик. – Минск: БГПУ, 2008. – 139 с.
10. Пергаменщик, Л.А. Кризисное вмешательство: практикум / Л.А. Пергаменщик, Н.Л. Пузыревич. – Минск: БГПУ, 2011. – 100 с.
11. Пергаменщик, Л.А. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / Л.А. Пергаменщик, Н.Л. Пузыревич. – Минск: Изд-во Гревцова, 2012. – 340 с.
12. Пергаменщик, Л.А. Кризисное вмешательство: практикум / Л.А. Пергаменщик, Н.Л. Пузыревич. – 2-е изд., перераб. и доп. – Минск: БГПУ, 2012. – 140 с.
13. Тарабрина, Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса / Н.В. Тарабрина. – СПб: Питер, 2001. – 272 с.
14. Черепанова, Е.М. Саморегуляция и самопомощь при работе в экстремальных условиях / Е.М. Черепанова. – Москва, 1995. – 28 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

15. Анцыферова, Л.И. Психология повседневности: жизненный мир личности и «техника ее бытия» / Л.И. Анцыферова // Психологический журнал. − М., 1993. – Т.14. – № 2. − С. 3 – 16.
16. Басецкий, И.И. Терроризм: генезис явления и международный опыт борьбы / И.И. Басецкий, Н.А. Легенченко. – Мн.: АМВД, 2001. – 206 с.
17. Бахтин, М.М. Эстетика словесного творчества / М.М. Бахтин. – М., 1986.
18. Бермант-Полякова, О.В. Посттравма: диагностика и терапия / О.В. Бермант-Полякова. − СПб: Речь, 2006. – 248 с.
19. Бинсвангер, Л. Бытие-в-мире / Л. Бинсвангер. − М.,1999.
20. Бубер, М. Два образа веры / М. Бубер. − М., 1999.
21. Исаев, Д.Н. Отношение детей разного возраста к смерти родителя / Д.Н. Исаев // Обозрение психиатрии и медицинской психологии института имени Бехтерева В.М. − 1993. – № 2. − С. 22 – 33.
22. Исаев, Д.Н. Формирования понятия смерти в детском возрасте и реакция детей на процесс умирания / Д.Н. Исаев // Обозрение психиатрии и медицинской психологии института имени Бехтерева В.М. − 1992. – № 2.− С. 17 – 28.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

23. Калшед, Д. Внутренний мир травмы / Д. Калшед. – М.: Деловая книга, Академический проект, 2001. – 368 с.
24. Канторович, В.А. Психологический дебрифинг как одна из форм помощи вскоре после участия в кризисной ситуации / В.А. Канторович, Г.Л. Анцупова // Особенности проявления посттравматического стрессового расстройства у военнослужащих – участников боевых действий и членов их семей. Стратегия психологической помощи: Сборник статей. – Р-н-Д, 2001.
25. Кафка, Ф. Америка: Роман; Процесс: Роман; Из дневников: пер. с нем / Ф. Кафка / Авт. предислов. Д. Затонский. − М., 1991.
26. Квинтин, Л. Состояние после психотравмы: терапия или превентивный подход / Л. Квинтин // Кризисные события и психологические проблемы человека / Под ред. Л.А. Пергаменщика. − Мн., 1997. − С. 183 – 188.
27. Колодзин, Б. Как жить после психической травмы / Б. Колодзин. − М., 1992.
28. Кризисная психология. Справочник практического психолога / сост. С.Л. Соловьев. − М.: АСТ; СПб.: Сова, 2008. – 286 с.
29. Лэнгле, А. Эмоции и экзистенция: пер. с нем. / А. Лэнгле. – Х.: Изд-во Гуманитарный центр, 2007. – 332 с.
30. Леонтьев, Д.А. Экзистенциальная тревога и как с ней не бороться / Д.А. Леонтьев // Московский психотерапевтический журнал. – 2003. – № 2.
31. Леонтьев, Д.А. Тест жизнестойкости / Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова. – М.: Смысл, 2006. – 63 с.
32. Осин, Е.Н. Чувство связанности как показатель психологического здоровья и его диагностика / Е.Н. Осин. − М.: Психологическая диагностика, 2007 − № 3. – С. 22 – 40.
33. Пергаменщик, Л.А. Список Робинзона: Психологический практикум / Л.А. Пергаменщик. – Мн.: Ильин В.П., 1996. – 128 с.
34. Ромек, В.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / В.Г. Ромек, В.А. Кантроровичь, Е.И. Крукович. – СПб: Речь, 2004. – 256 с.
35. Статкевич, И.Е. Нарративное интервью как метод изучения личности / И.Е. Статкевич // Псіхалогія. – 2009. – № 4. – С. 30 – 32; 2010. – № 1. – С. 25 – 29.
36. Тарабрина, Н.В. Синдром посттравматических стрессовых нарушений // Психол. журнал. / Н.В. Тарабрина, Е.О. Лазебная. – 1992. − Т.13. − № 12.
37. Тиллих, П. Избранное: Теология культуры / П. Тиллих. – М.: Юрист, 1995. – 479 с.
38. Толстой, Л.Н. Война и мир / Л.Н. Толстой. − М., 1983.
39. Франкл, В. Человек в поисках смысла: Сборник / В. Франкл. − М.: Прогресс, 1990. – 368 с.
40. Фромм, Э. Душа человека / Э. Фромм. − Мн: Республика, 1992.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

41. Шапиро, Ф. Психотерапия эмоциональных травм с помощью движений глаз: Основные принципы, протоколы, процедуры / Ф. Шапиро / Пер. с англ. А.С. Ригина. – М.: Независимая фирма «Класс», 1998. – 496 с. – (Библиотека психологии и психотерапии).
42. Юницкий, А.В. Психология детской потери / А.В. Юницкий // Вестник МГУ. – 1991. − Сер. 14, Психология. − № 2.
43. Ялом, И. Экзистенциальная психотерапия; пер с англ. Т.С. Драбкиной / И. Ялом. − М., 1999.
44. Antonovsky, A. Health, Stress and Coping / A. Antonovsky. – San Francisco: Jossey-Bass, 1979.
45. Antonovsky, A. Unravelling the Mystery of Health / A. Antonovsky. – San Francisco: Jossey-Bass, 1987.
46. Janoff-Bulman, R. Shattered assumptions: Toward a new psychology of trauma / R. Janoff-Bulman. – New York, 1992.
47. Lahad, M. Storymaking in assessment method for coping with stress / M. Lahad // Dramatherapy: Theory and Practice. – London: Routledge, 1992. – P. 150 – 163.
48. Lahad, M. BASIC Ph – The story of coping resources / M. Lahad, A. Cohen // Community Stress Prevention. Vol. II. – Kiryat Shmona, 1989.
49. Maddi, S.R. Hardiness and Mental Health / S.R. Maddi, D.M. Khoshaba // Journal of Personality Assesment. – 1994. – Vol. 63. – № 2.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ