

**«ИССЛЕДОВАНИЕ ДИНАМИКИ
ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ
МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ ИЗ ГРУППЫ РИСКА
ПО АНТЕНАТАЛЬНОМУ ОБЛУЧЕНИЮ»**

Минск-2010

УДК 616.89-02: 616.441-006

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

Научный руководитель НИР, д.м.н., профессор С.А.Игумнов
Зам. директора ГУ «РНПЦ психического здоровья»
по научной работе, д.м.н. Т.В.Докукина
Ученый секретарь ГУ «РНПЦ психического здоровья»,
к.м.н., доцент В.А.Касап
Старший научный сотрудник А.Л.Орлов
Старший научный сотрудник А.О.Козмидиادي
Лаборант Л.З.Ситько
Лаборант А.Н.Галькина



РЕФЕРАТ

Текст 104 с., 1 ч., источников.

Ключевые слова: антенатально облученные лица, психические последствия аварии на Чернобыльской АЭС, психологическая диагностика, уровень интеллектуального развития, тест интеллекта WASI, личностные особенности, социально-демографические данные, семья, психические расстройства, компьютерная электроэнцефалография.

В работе рассматриваются медико-социальные, клиничко-психиатрические, психологические аспекты последствий аварии на ЧАЭС. Дается общее представление о радиобиологических и медицинских аспектах Чернобыльской аварии, а также о социально-психологических последствиях. Излагаются результаты клиничко-психиатрического и психологического обследования антенатально облученных лиц на предмет расстройств развития речи и школьных навыков, особенности выявленных эмоциональных расстройств. Приводятся данные исследования уровня психического развития и особенности семейного окружения антенатально облученных лиц. Излагается алгоритм расчета доз антенатального облучения.

В отдельной главе рассматриваются результаты проспективного клиничко-психологического исследования: данные антропометрии, сведения о психических и поведенческих расстройствах, динамические данные интеллектуального развития лиц, перенесших антенатальное облучение, а также данные о динамике основных показателей биоэлектрической активности головного мозга.

СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ

- БЭА - биоэлектрическая активность
ВИП - вербальный интеллектуальный показатель
ИИ - ионизирующее излучение
МАГАТЭ - Международное агентство по атомной энергетике
МКРЗ - Международная комиссия по радиологической защите
МЭД - мощность экспозиционной дозы
НИП - невербальный интеллектуальный показатель
НКАДАР - Научный комитет ООН по действию атомной радиации
НП - населенный пункт
ОИП - общий интеллектуальный показатель
ЦНС - центральная нервная система
ЩЖ - щитовидная железа
ЭЭГ - электроэнцефалография
IQ - Intelligence quotient
WISC - Wechsler Intelligence Scale, шкала Векслера для измерения интеллекта детей
WASI - Wechsler Abbreviated Scale of Intelligence, Сокращенный тест интеллекта Векслера

ОГЛАВЛЕНИЕ

СПИСОК ИСПОЛНИТЕЛЕЙ
РЕФЕРАТ
СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ
ОГЛАВЛЕНИЕ
ВВЕДЕНИЕ

Глава 1 АВАРИЯ НА ЧАЭС И ПСИХИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ

- 1.1 Авария на ЧАЭС и радиоактивное загрязнение территории Беларуси
- 1.2 Стадии антенатального развития головного мозга
- 1.3 Радиобиологические и медицинские аспекты Чернобыльской аварии
- 1.4 Влияние социально-психологических последствий аварии на ЧАЭС на эмоционально-когнитивное развитие детей и подростков

Глава 2 КЛИНИКО-ПСИХИАТРИЧЕСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ ЛИЦ, АНТЕНАТАЛЬНО ОБЛУЧЕННЫХ ВСЛЕДСТВИЕ АВАРИИ НА ЧАЭС

- 2.1 Общая характеристика обследованных когорт и методов обследования
- 2.2 Распространенность основных форм психических нарушений среди лиц основной и контрольной групп
- 2.2.1 Расстройства развития речи и школьных навыков
- 2.2.2 Особенности эмоциональных расстройств

Глава 3 ЭМОЦИОНАЛЬНО-КОГНИТИВНОЕ РАЗВИТИЕ И ОСОБЕННОСТИ СЕМЕЙНОГО ОКРУЖЕНИЯ

- 3.1 Особенности клиничко-психологической диагностики уровня психического развития детей
- 3.2 Личностные особенности родителей и характер взаимоотношений в семьях лиц основной и контрольной групп

Глава 4 ОЦЕНКА ДОЗ АНТЕНАТАЛЬНОГО ОБЛУЧЕНИЯ ПОСЛЕ АВАРИИ НА ЧАЭС

Глава 5 ПРОСПЕКТИВНОЕ КЛИНИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ В СОПОСТАВЛЕНИИ С ДОЗАМИ ОБЛУЧЕНИЯ

- 5.1 Характеристика доз антенатального облучения
- 5.2 Антропометрические данные
- 5.3 Психические и поведенческие расстройства у лиц, подвергшихся антенатальному облучению в различных диапазонах доз
- 5.4 Исследование эволютивной динамики интеллектуального развития лиц основной и контрольной групп

Глава 6 ДИНАМИКА ОСНОВНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ
ПРОЦЕСС ФОРМИРОВАНИЯ БЭА ГОЛОВНОГО МОЗГА

6.1 Основные типы биоэлектрической активности головного мозга

6.2 Возрастная динамика биоэлектрической активности
головного мозга

Глава 7 КАТАМНЕСТИЧЕСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ
АНТЕНАТАЛЬНО ОБЛУЧЕННЫХ ЛИЦ

7.1 Социально-демографические данные испытуемых
и характеристика микросоциального окружения

7.2 Оценка уровня интеллекта и личностных особенностей

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

**Приложение 1
ПРОЕКТ БФФИ Б01-179**

**WECHSLER INTELLIGENCE SCALE FOR CHILDREN-III-UK
ШКАЛА ВЕКслера для измерения интеллекта детей.
ТРЕТЬЯ РЕДАКЦИЯ (1992)
Регистрационный бланк**

Ф.И.О. _____ Правша (левша) _____ Профессия отца _____
 Класс, школа _____ Пол _____ Профессия матери _____
 Домашний адрес _____ Диагноз _____ Психолог _____

Субтесты	Сырые оценки	Шкальные оценки					
		Верб.	Неверб.	В.	ПО	ОС	СО
Недостающие детали							
Осведомленность							
Кодирование							
Сходство							
Последоват. картинки							
Арифметика							
Кубики Кооса							
Словарь							
Сложение фигур							
Понятливость							
Поиск символов							
Повторение цифр							
Лабиринты							
Сумма шкальных оценок							
		Общая шкальная оценка					

WISC III профиль шкальных оценок

	Вербальная						Невербальная						
	Осв	Сх	Арф	Слов	Пон	ПЦ	НД	Код	ПК	Куб	СФ	ПС	Лаб
19

18
17
16
15
14
13
12
11
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1

РЕПОЗИТОРІВНІБІЛІУ

1. Недостающие детали

Лимит времени: 20 сек. Прекратить после 5 последовательных ошибок.
Если ребенок 8-16 лет показывает хороший результат при выполнении первых двух заданий теста, все предыдущие задания засчитываются как выполненные.

	Задание	Ответ	Оценка 0 или 1
Все возр. 6-7	Образец: карандаш		
	1. Лисица		
	2. Коробка		
	3. Кот		
8-9	4. Рука		
	5. Слон		
10-13	6. Человек		
	7. Дверь		
	8. Зеркало		
14-16	9. Часы		
	10. Комод		
	11. Ремень		
	12. Лист		
	13. Стремянка		
	14. Лицо женщины		
	15. Игральные кости		
	16. Ванна		
	17. Электрическая лампочка		
	18. Свисток		
	19. Пианино		
	20. Носовый платок		
	21. Мужской профиль		
	22. Термометр		
	23. Решетка		
	24. Апельсин		
	25. Золотая рыбка		
	26. Магазин		
27. Телефон			
28. Зонтик			
29. Дом			
30. Теннисный ботинок			
		Общая оценка субтеста: (максимум = 30)	

Список замечаний для субтеста «Недостающие детали»

Если необходимо, можно делать указанные ниже замечания, но каждое замечание позвoлительно высказывать во время тестирования только один раз.

1. «Да, но что пропущено?»	
1. «В картинке недостает детали. Чего недостает?»	
1. «Да, но какой наиболее важной части недостает?»	

2. Осведомленность

Прекратить после 5 последовательных ошибок. Если ребенок 8-16 лет отвечает неправильно на любое из двух первых предъявленных заданий, предъявляйте задания в обратной последовательности.

	Задание	Ответ	Оценка 0 или 1
6-7	1. Нос		
	2. Уши		
	3. Ноги		
	4. Четверг		
8-10	5. Деревья		
	6. Март		
	7. Неделя		
11-13	8. Кипение		
	9. Ремень на груди		
	10. Часы в сутках		
14-16	11. Центр		
	12. Желудок		
	13. Февраль		
	14. Колумб		
	15. Океаны		
	16. Кислород		
	17. Бразилия		
	18. Солнце		
	19. Радио		
	20. Иероглифы		
	21. Население		

22. Греция		
23. Вода		
24. Таня Савичева		
25. Стекло		
26. Барометр		
27. Ржавчина		
28. Гомель		
29. Дарвин		
30. Алюминий		
	Общая оценка субтеста (максимум = 30)	

3. Кодирование

Прекратить после 120 секунд

	Лимит времени	Время выполнения	Общая оценка суб-теста	Часть А								
				Оценки в зависимости от времени правильного выполнения								
6-7	Часть А	120 с		Время в сек	120-116	115-111	110-106	105-101	100-96	95-86	85-80	
8-16	Часть Б	120 с		Оценка	59	60	61	62	63	64	65	

4. Сходство

Прекратить после 3-х последовательных ошибок

	Задание	Ответ	Оценки 0 или 1
Результат	Образец: красный - голубой		
	*1. Пианино-гитара		
	*2. Свеча-лампа		
	3. Рубашка-ботинок		
	4. Колесо-мяч		
	5. Молоко-вода		
			Оценки 0, 1 или 2

↑6. Яблоко-банан		
7. Кот-мышь		
8. Локоть-колени		
9. Злость-радость		
10. Телефон-радио		
11. Картина-статуя		
12. Племя-семья		
13. Лед-пар		
14. Температура-длина		
15. Гора-озеро		
16. Резина-бумага		
17. Первый-последний		
↑↑18. Числа 9 и 25		
19. Вода-соль		
	Основа: оценка субтеста: (максимум = 33)	

* Если ребенок говорит, что они не похожи, не может ответить или дает неправильный ответ, дайте пример ответа, оцениваемого в один балл.

↑ Если ребенок дает ответ, оцениваемый в один балл, дайте пример ответа, оцениваемого в два балла.

↑↑ Если ребенок дает ответ, оцениваемый в один балл, спросите: «В чем еще сходство чисел 9 и 25?».

5. Последовательные картинки

<p>Прекратите после трех последовательных неудач. Задания 1 и 2 считаются невыполненными, если обе попытки неудачны. Для возраста 9-16 лет после невыполнения задания 3 предыдущие задания выполняются в нормальной последовательности.</p>	<p><i>Примечание:</i> Необходимо располагать карточки в соответствии с количеством точек в правом углу карточки и записывать порядок, в котором ребенок расположил карточки, в соответствии с номером в левом углу карточки.</p>
---	--

«Исследование динамики психического развития молодых людей
из группы риска по антенатальному облучению»

Задание	Лимит времени	Время выполнения	Порядок расположения в ответе ребенка	Оценки	Обведите соответствующее количество баллов				
Все возр. Образец: автомат с водой									
6-8 1. Горка Попытка 1	45"			0		2			
Попытка 2	45"			0	1				
2. Пикник Попытка 1	45"			0		2			
Попытка 2	45"			0	1				
9-16 3. Река	45"			0		4-16	15-11	10-6	5-1
							3	4	5
4. Полдник	45"			0		4-11	20-16	15-11	10-1
						2	3	4	5
5. Уплывшая лодка	45"			0		45-21	20-16	15-11	10-1
						2	3	4	5
6. Ограбление	45"			0		45-21	20-16	15-11	10-1
						2	3	4	5
7. Рыбак	45"			0		45-21	20-16	15-11	10-1
						2	3	4	5
8. Пожар	45"			0		45-21	20-16	15-11	10-1
						2	3	4	5
9. Искры из глаз	45"			0		45-21	20-16	15-11	10-1
						2	3	4	5
10. Утки на переходе	45"			0		45-21	20-16	15-11	10-1
						2	3	4	5
11. Дождь	45"			0		45-21	20-16	15-11	10-1
						2	3	4	5
* 12. Вступили сосиски	60"			0		60-26	25-16	15-11	10-1
						2	3	4	5
13. Обед землянички	60"			0		60-26	25-16	15-11	10-1
						2	3	4	5
↑ 14. Тень на снегу	60"			0	654321	60-31	30-26	25-21	20-1
					1	2	3	4	5
Общая оценка субтеста: (максимум = 64)									

* 456123 также приемлемый ответ.

↑ За ответ 654321 дается 1 балл.

6. Арифметика
 Прекратите последовательные неудач. Для возраста 7-16 лет предыдущие задания выполняются в обратном порядке после неудачи в одном из двух первых заданий.

Задача	Лимит времени	Время выполнения	Прав. Ответ	Оценки	Задача	Лимит времени	Время выполнения	Прав. Ответ	Оценки
6.1. Счет птиц	30"		14	0 1	13. Цветные мелки	30"		14	0 1
2. Счет деревьев	30"	12	7	0	13-16 14. Газеты	30"		7	0 1
3. Оставить 4	30"	4	24 т.	0 1	15. Пирожки	30"		24 т.	0 1
4. Оставить 9	30"	9	11	0 1	16. Полоко	30"		11	0 1
5. Мороженое	30"	2	9	0 1	17. Петрули	30"		9	0 1
7-8 б. Яблоко	30"	2	10 т.	0 1	18. К. Яблока	45"		10 т.	0 1
7. Рубли	30"	6	8,50 т	0	19. Деньги	75"		8,50 т	0 75-11 1 2
8. Пирожные	30"	3	40 т.	0 1	20. Конверты	75"		40 т.	0 75-11 1 2
9. Книги	30"	4	42 т.	0 1	21. Книга	75"		42 т.	0 75-11 1 2
10. Карандаши	30"	5	30%	0 1	22. Вероятность	75"		30%	0 75-11 1 2
11. Конфеты	30"	7	км/ч	0 1	23. Поездка	75"		км/ч	0 75-11 1 2
9-12 12. Линейки	30"	6	т	0 1	24. Авто-мобили	75"		т	0 75-11 1 2
Общая оценка субтеста									

7. Кубики

Прекратить после 2 последовательных неудач.

Для возраста 8-16 лет предыдущие задания выполняются в нормальной последовательности после невыполнения любой попытки Задания 3.

Ребенок

Правильная конструкция	Лимит времени	Неправильная конструкция		Время выполнения	Правильно	Баллы: Обведите соответствующий балл за каждую конструкцию						
		Попытка 1	Попытка 2			Попытка 1	Попытка 2					
1.	30"				ДН	0	Попытка 1 2	Попытка 2 1				
2.	45"				ДН	0	Попытка 1 2	Попытка 2 1				
3.	45"				ДН	0	Попытка 1 2	Попытка 2 1				
4.	45"				ДН	0			45-16 4	15-11 5	10-6 6	5-1 7
5.	45"				ДН	0			45-21 4	20-16 5	15-11 6	10-1 7
6.	75"				ДН	0			75-21 4	20-16 5	15-11 6	10-1 7
7.	75"				ДН	0			75-21 4	20-16 5	15-11 6	10-1 7
8.	75"				ДН	0			75-21 4	20-16 5	15-11 6	10-1 7
9.	75"				ДН	0			75-26 4	25-16 5	15-11 6	10-1 7
10.	120"				ДН	0			120-41 4	40-31 5	30-26 6	25-1 7
11.	120"				ДН	0			120-56 4	55-36 5	35-31 6	30-1 7
12.	120"				ДН	0			120-56 4	55-36 5	35-31 6	30-1 7

Исследователь

Общая оценка субтеста: (максимум = 69)

8. Словарь

Прекратить после 4 последовательных неудач.

Для возраста 9-16 лет – обратный порядок выполнения предшествующих заданий после неудач в любом из двух заданий, выполняемых первыми.

	Задание	Ответ	Оценка 0, 1 или 2
6-8	1. Часы		
	2. Зонтик		
9-10	3. Шляпа		
	4. Вор		
11-13	5. Корова		
	6. Велосипед		
14-16	7. Осел		
	8. Алфавит		
	9. Древний		
	10. Покидать		
	11. Храбрый		
	12. Остров		
	13. Поглощать		
	14. Чепуха		
	15. Точный		
	16. Прозрачный		
	17. Хвастаться		
	18. Мигрировать		
	19. Бесня		
	20. Напуганный		
	21. Подражать		
	22. Социальность		
	23. Изолировать		
	24. Динозавр		
	25. Поправка		
	26. Принуждать		
	27. Незбежный		
	28. Ирония		
	29. Нерасторопный		
	30. Стерильный		
		Общая оценка субтеста: (максимум = 60)	

9. Случение фигур. Не прекращать. Выполнять все задания.

Объект	Лимит времени	Решения выполнения	Количество правильных соединений	Умножен на	Оценка															
					Обведите соответствующее количество баллов для каждого объекта															
Все возр. Образец: яблоко																				
1. Девочка	120"		(0-6)	1	0	1	2	3	4	5	120-266	25-167	15-18							
2. Автомобиль	150"		(0-9)	1/2*	0	1	2	3	4	5	150-366	25-217	20-18							
3. Лошадь	150"		(0-5)	1	0	1	2	3	4	5	150-316	20-167	15-18							
4. Мяч	180"		(0-7)	1	0	1	2	3	4	5	180-616	60-367	35-269	25-110						
5. Лицо	180"		(0-13)	1/2*	0	1	2	3	4	5	180-816	80-567	55-419	40-110						
										Общая оценка: (максимум = 44)										

* Половинные результаты округляются в сторону увеличения

11. Поиск символа

Прекращается через 120 секунд.

	<u>6-7</u>	<u>8-16</u>
	Часть А	Часть Б
Лимит времени	120"	120"
Время выполнения		
Правильные цифры		
Неправильные цифры		
Общая оценка субтеста		
максимум:	45	45

12. Повторение цифр

Для обеих частей – «Повторение цифр в прямом порядке» и «Повторение цифр в обратном порядке» - выполняйте обе попытки каждого задания, даже в том случае, если первая попытка выполняется правильно. Прекратите после двух неудачных попыток при выполнении любого задания. Даже если результат «Повторения цифр в прямом порядке» - 0, часть «Повторение цифр в обратном порядке» выполняется.

Прямой порядок Попытка 1/Ответ		Оценка попытки	Попытка 2/ Ответ	Оценка попытки	Оценка задания 0, 1 или 2
Все возр. 1	2-9		4-6		
2	3-8-0		6-1-2		
3	3-1-7		6-1-5-8		
4	5-4-2-3-9		5-2-1-8-6		
5	3-8-9-1-7-4		7-9-6-4-8-3		
6	5-1-7-4-2-3-8		9-8-5-2-1-6-3		
7	1-6-4-5-9-7-6-3		2-9-7-6-3-1-5-4		
8	5-3-8-7-1-2-4-6-9		4-2-6-9-1-7-8-3-5		
Оценка прямого порядка: (максимум = 16)					

Обратный порядок Попытка 1/Ответ		Оцен- ка по- пытки	Попытка 2/ Ответ	Оцен- ка по- пытки	Оценка задания 0, 1 или 2
Все возр. Образец 8-2			Образец 5-6		
1	2-5		6-3		
2	5-7-4		2-5-9		
3	7-2-9-6		8-4-9-3		
4	4-1-3-5-7		9-7-8-5-2		
5	1-6-5-2-9-8		3-6-7-1-9-4		
6	8-5-9-2-3-4-2		4-5-7-9-2-8-1		
7	6-9-1-6-3-2-5-8		3-1-7-9-5-4-8-2		
Оценка прямого порядка: (максимум = 14)					
Общая оценка субтеста: (максимум = 30)					

10. Понятливость

Прекратить после 3 последовательных неудач.

	Задание	Ответ	Оценка 0, 1 или 2
*	1. Порезал палец		
	2. Нашел кошелек		
	3. Ремни безопасности		
†	4. Дым		
	5. Потерял ключку		
	6. Телефонная книга		
	7. Драка		
†	8. Свет		
†	9. Правила		
	10. Порез на мясе		
†	11. Номера машин		
	12. Марки на конвертах		
	13. Обещания		
†	14. Газеты		
	15. Тайное голосование		
†	16. Поступление в институт		
†	17. Парламент		
†	18. Свобода слова		
		Общая оценка субтеста: (максимум = 36)	

* Если ребенок не дает ответ, оцениваемый в 2 балла, приведите пример ответа, оцениваемого в 2 балла.

† Если ответ ребенка отражает только одну общую идею, предложите ему дать второй ответ.

13. Лабиринт

Прекратить после 2 последовательных неудач.

Для возраста 8-11 лет: нормальная последовательность выполнения лабиринтов 1-3 после частичного количества баллов за лабиринт 4; нормальная последовательность выполнения образца и лабиринтов 1-3 после неудачи с лабиринтом 4.

Лаби-рин-ты	Лимит времени	Время выполнения	Количество ошибок	Оценка				
				Образец	Лабиринт 1	Лабиринт 2	Лабиринт 3	Лабиринт 4
6-7	30"			2 и > ошибок 0	1 ошибка 1	0 ошибок 2		
2	30"			2 и > ошибок 0	1 ошибка 1	0 ошибок 2		
3	30"			2 и > ошибок 0	1 ошибка 1	0 ошибок 2		
8-16	30"			2 и > ошибок 0	1 ошибка 1	0 ошибок 2		
5	45"			2 и > ошибок 0	1 ошибка 1	0 ошибок 2		
6	60"			2 и > ошибок 0	1 ошибка 1	0 ошибок 2		
7	120"			3 и > ошибок 0	1 ошибка 2	0 ошибок 3		
8	120"		4 и > ошибок 0	3 ошибки 1	2 ошибки 3	0 ошибок 4		
9	150"		4 и > ошибок 0	3 ошибки 1	2 ошибки 2	0 ошибок 4		
10	150"		5 и > ошибок 0	3 ошибки 2	2 ошибки 3	0 ошибок 5		
				Общая оценка субтестов				
				(максимум = 8)				

Список комментариев при выполнении теста «Лабиринты»

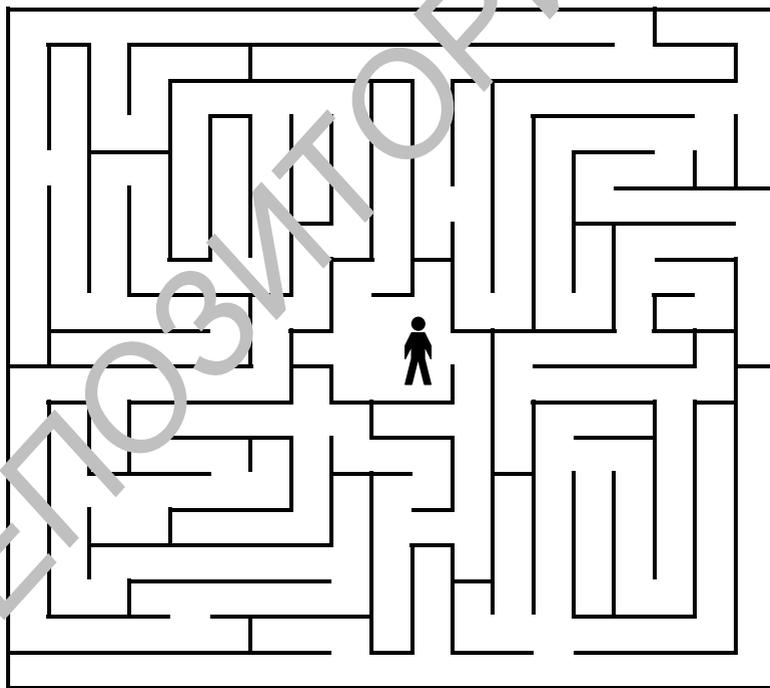
Если необходимо, можно давать предлагаемые ниже комментарии.

При этом каждое замечание может высказываться только один раз во время выполнения теста.

1. «Нельзя проходить сквозь стену».
2. «Не останавливайся. Продолжай двигаться, пока не найдешь выход».
3. «Нельзя начинать снова. Продолжай двигаться отсюда (укажите последнюю достигнутую точку) и попытайся найти выход».
4. «Ты должен начать здесь» (укажите на центр лабиринта).
5. «Ты должен выбраться из лабиринта».

ЗАМЕЧАНИЯ

отношение * внимание * язык * внешний вид



Приложение 2.
Групповая психотерапия подростков с эмоциональными и поведенческими расстройствами (Игумнов С.А., 2004)

Примерный сценарий групповой психотерапии подростков

Среди различных методов психотерапии подростков с реакциями на тяжелый стресс и расстройствами адаптации предпочтение отдается групповой психотерапии. Работать с подростками 15–16 лет сложно, однако такие группы имеют высокий терапевтический потенциал, так как в этом возрасте группа сверстников играет исключительную роль в жизни подростка, а сами они испытывают значительные трудности, связанные с импульсивностью, половым созреванием, конфликтными взаимоотношениями со взрослыми.

Вместе с тем, и сам подросток может многое сделать для себя. Он испытывает глубокие чувства, которыми ему трудно поделиться со своей семьей. Ему нужна помощь, чтобы выразить чувства тревоги, одиночества, самоуничижения, страха и замешательство, связанного с пережитой стрессовой ситуацией. Подростку нужно показать, каким образом он может брать на себя ответственность за свою собственную жизнь.

Предложенная модель групповой психотерапии у подростков с реакциями на тяжелый стресс и расстройствами адаптации может служить для профилактики и коррекции «отроченных» нарушений (девиантного образа жизни, агрессивного и аутодеструктивного поведения).

Целью групповой психотерапии у подростков с реакциями на тяжелый стресс и расстройствами адаптации девиантными формами поведения является включение психодинамических процессов в плане катарсического отреагирования психотравмирующей ситуации. В ходе последнего происходит восприятие травматического опыта и гармонизация индивидуального и социального функционирования личности. Это приводит к повышению возможности продуктивного разрешения внутренних и внешних конфликтов.

В процессе групповой психотерапии решаются следующие задачи:

1. Осознание базовой потребности в безопасности и принятии, формирование базового доверия к миру, обретение состояний психофизического комфорта и расслабления.
2. Осознание собственных чувств, мыслей, потребностей, избавление от страха сильных чувств и избегания близких отношений, проработка чувства стыда и сомнения. Принятие на себя ответственности за свои мысли, чувства и поведение.

3. Осознание собственного чувства гнева, дифференцировка приемлемых и неприемлемых способов выражения гнева. Принятие того, что допустимые способы выражения гнева обычно приводят к положительным результатам. Научение новым приемам разрядки агрессивности, проработка чувства вины.
4. Избавление от хронического чувства собственной неполноценности («комплекса жертвы»). Повышение самооценки, формирование чувства собственной компетенции.
5. Принятие собственной уникальности (создание чувства своего собственного «я» с соответствующими границами). Получение подтверждения принятия средой сверстников, т. е. обретение «себя одного «мы», помимо семейного «мы» и «мы» формально-школьного уровня.

Поставленные задачи вытекают из теории периодизации возрастного развития Э. Эриксона (1996), где каждая стадия имеет свои и незавершенные эмоциональные реакции, оставляющие свой след в формировании зависимой, незрелой личности.

Организация групповой работы

Групповая работа состоит из последовательных взаимосвязанных шагов, которые можно разбить на 3 этапа.

Первый этап: предварительная подготовка, включающая следующие шаги:

- процедура отбора участников группы;
- прояснение индивидуальных целей участников группы;
- подготовка «проекта» групповой работы

Второй этап: проведение групповых занятий

Третий этап: завершение работы, включающее:

- проведение заключительной встречи группы;
- проведение итоговой оценки результатов

Процедура отбора участников

Процедура отбора может быть организована несколькими способами. Можно провести индивидуальное собеседование. Можно также рассказать о предстоящих занятиях на собрании потенциальных кандидатов, а затем поговорить с каждым из них в отдельности. Еще один способ, часто используемый в клиниках, заключается в обсуждении кандидатов с лечащим персоналом.

На наш взгляд, самый лучший метод — это проведение индивидуальных собеседований. Во время собеседования у подростка появляется возможность рассказать о своих проблемах, а у психолога/психотерапевта — понять, насколько он подходит для групповой работы. От каждого буду-

щего члена группы психотерапевт обязан получить согласие (осознанно высказанное желание участвовать в работе группы) на основе его полной информированности о целях и задачах терапевтического процесса, о том, что может произойти и что ожидается от него. Для участия подростка в работе группы требуется также разрешение его родителей (кроме исключительных случаев).

Группа формируется по принципу однородности/ неоднородности. Под однородностью понимается, прежде всего, схожесть жизненных ситуаций у разных подростков. Например, в группу можно включать подростков с реакциями на тяжелый стресс и расстройствами адаптации, обусловленными переживанием жизнеопасной ситуации.

Помимо принципа однородности/неоднородности следует придерживаться еще нескольких общих правил отбора кандидатов.

Исходя из нашего опыта, в группу рекомендуются включать:

- Подростков с реакциями на тяжелый стресс и расстройствами адаптации с виде невротических симптомов и расстройств поведения.
- Подростков, приблизительно одинаковых по точке зрения уровня их интеллектуального и физического развития.
- Подростков, способных к сотрудничеству и коллективной работе.
- Подростков мужского и женского пола.

За редким исключением, в группу не рекомендуется включать (без предварительной индивидуальной психологической коррекции):

- Подростков, склонных к серийным суицидальным попыткам или очень агрессивных.
- Подростков, имеющих стойкий криминальный «опыт» (во избежание «обмена» им с другими участниками группы).

Прояснение индивидуальных целей участников группы

Иногда поведение подростка вступает в противоречие с групповыми нормами, и такую ситуацию можно использовать в качестве наглядного примера для всей группы. Например, если одна из целей группы — научиться выражать свою агрессию приемлемым образом, а во время занятий между подростками вспыхивает ссора, вы можете на примере показать им, что они могут не соглашаться друг с другом, сердиться и открыто высказывать свои чувства. Но в то же время совершенно недопустимо выражать свою ярость физическим насилием или выбегать из комнаты.

Кроме того, осознание целей своей работы в группе дает подросткам определенное чувство комфорта и безопасности, позволяет не чувствовать себя «неудачниками».

Наконец, осознание своих целей помогает подросткам ставить те задачи, которые реально могут быть выполнены за определенное время, учит



оценивать свои достижения и быть ответственными за планирование своей деятельности и после окончания групповой работы.

На предварительном собеседовании совместно с подростком можно определить, чему бы ему хотелось научиться в группе, например:

- я хочу научиться быть спокойным;
- я хочу перестать все время ссориться с окружающими;
- я хотел(а) бы завести новых друзей/подруг, потому что меня никто не любит;
- мне хотелось бы научиться быть более сдержанным и не лезть в драку;
- я устал(а) от того, что постоянно попадаю в неприятности и учителя все время жалуются на меня.

Когда подростки на первом занятии рассказывают о своих ожиданиях, они нередко формулируют цели иначе, чем на предварительном собеседовании, так как пересматривают и уточняют свои цели.

Подготовка «проекта» групповой работы

Предлагаемая модель групповой психотерапии подростков с реакциями на тяжелый стресс и расстройствами адаптации основывается на интегративном подходе, который позволяет осуществлять изменения на трех уровнях функционирования личности: сознательном, бессознательном и телесном с применением приемов гештальт-терапии, когнитивно-бихевиорального подхода, Эриксоновского гипноза, арт-терапии, телесно-ориентированной терапии.

Такая трехмерность интегративно-ориентированной психотерапии позволяет укрепить личность, обеспечить ее необходимым опытом удовлетворения и субординации потребностей. Расширяются и гармонизируются отношения, личность подготавливается к успешному приспособлению к социальным-психологическим изменениям, диктуемым жизнью, процессом взросления.

Примерный сценарий групповых занятий

Размер группы: для работы с подростками обычно рекомендуется составлять группы в количестве 6-8 человек. Продолжительность каждого занятия составляет 2,5-3 часа.

Для выполнения основного условия групповой работы, конфиденциальности, важно выбрать полностью изолированное, просторное помещение, оснащенное звуковой аппаратурой, ковровым покрытием (для выполнения телесно-ориентированных упражнений) и стульями так, чтобы все могли сесть в круг и плоской поверхностью для рисования.

План занятий предусматривает 3 основные части: 1) вводная часть (разогрев); 2) рабочее время; 3) обсуждение (шеринг).

Вводная часть и обсуждение должны составлять примерно по четверти всего времени занятия. Оставшаяся половина времени должна быть уделена активной психотерапевтической работе. Вводная часть служит для включения участников группы в работу. Повышается комфортность в группе и устанавливается возможность взаимодействия участников друг с другом, а также связь между всеми занятиями. Все последующие занятия необходимо начинать с краткого обзора предыдущей встречи. Очень важно спросить подростков, не хотят ли они что-нибудь «высказать» (любые чувства, мысли или вопросы) по поводу последнего занятия. Другой очень важный момент — обсуждение того, что подростки попробовали сделать сами между занятиями (например, новые способы познания).

Рабочее время направлено на выполнение намеченной цели (темы) занятия и зависит от динамики группы.

Обсуждение является важнейшей частью каждого занятия, поскольку позволяет членам группы сконцентрироваться на том, что они узнали во время занятия. Обсуждение затрагивает внутриличностные процессы, межличностные взаимодействия, новые чувства, мысли и поведение и возможности применения новых знаний. Внутриличностные процессы включают в себя все, что происходило у подростка на занятии: его мысли, чувства, физические реакции и т. д. Этому уровню отвечают следующие вопросы:

- Что ты чувствовал, когда рассказывал об этом?
- Какие мысли возникли у тебя, когда кто-то рассказывал о своих проблемах?

Межличностные взаимодействия включают в себя все, что происходило между членами группы. Этому уровню отвечают следующие вопросы:

- Как ты считаешь, что происходило сегодня в группе?
- Что нового ты узнал о других членах группы?
- Какие новые мысли, чувства и поведение других участников группы ты обратил внимание?
- Какие новые идеи возникли у тебя сегодня в группе?
- Что нового ты почувствовал по сравнению с тем, что ты чувствовал перед началом занятия?
- Что тебя удивило? Возможности применения новых знаний. Чтобы узнать, как подростки собираются применять новые знания, следует задать следующие вопросы:
- Над чем бы вы хотели поработать на этой неделе (например, стать более уверенным в себе)?
- Что вы можете попробовать предпринять, чтобы изменить свое поведение (чувства, негативные мысли)?

Обсуждение следует проводить после выполнения каждого упражнения и в конце занятия. Если не уделять должного времени обсуждению, все предыдущие этапы психотерапевтической работы могут утратить смысл. Обсуждение помогает структурировать все достигнутое в процессе занятия. Это дает возможность точно и ясно понять, что произошло, помогает закрепить приобретенный опыт. Выйдя за дверь, подростки должны быть способны сказать: «Я узнал это, это и это, и я собираюсь сделать это, это и это».

Обсуждение предполагает также и составление плана домашнего задания. Групповая работа должна помочь подросткам в их стремлении не только преодолеть последствия стрессов, но и помочь в формировании позитивного жизненного плана. В этом смысле имеет значение не только содержание групповых занятий, но и все, что происходит в них. Работа между занятиями дает возможность закрепить в реальной жизни опыт и навыки, которые подростки получили в процессе работы на занятиях. Предполагается, что подростки выполняют домашние задания в перерыве между занятиями, а на встречах группы рассказывают о результатах своей работы. Содержание домашнего задания ведется группой (психолог/психотерапевт) и участники группы обговаривают вместе. Обычно такая работа заключается в выполнении ряда когнитивных, поведенческих и/или эмоциональных задач и упражнений.

Конкретные цели домашнего задания включают в том, чтобы:

- научить подростка контролировать свое поведение и ответственно относиться к работе над собой;
- ускорить достижение результатов групповой психотерапии;
- выработать уверенность в собственных силах (т. е. дать почувствовать, что они могут справиться над своими проблемами самостоятельно так же успешно, как и на занятиях).

Очень важно четко и понятно объяснить подростку необходимость выполнения домашнего задания. Домашняя работа должна обязательно перекликаться с содержанием занятия. Задания должны быть понятны и должны соответствовать возможностям участников группы.

Важно не забыть обсудить результаты домашней работы на занятии группы.

Занятие №1

Цель: знакомство с членами группы и организация взаимодействия участников друг с другом.

Вводная часть:

1. Психотерапевту/психологу следует представиться и поприветствовать участников группы. Сказать, что на этом занятии необходимо познакомиться и начать обсуждать, чему каждый хочет научиться в группе.

2. Можно предложить членам группы «поздороваться» друг с другом «необычным» способом: мизинцем правой руки, мизинцем левой руки, правым локтем, левым локтем, правым плечом, левым плечом, правой пяткой, левой пяткой, правой коленкой, левой коленкой, правым боком, левым боком, спиной, животом, затылком, правым ухом, левым ухом, носами. При этом следует двигаться хаотично (в режиме «броуновского движения») в пределах комнаты, в сопровождении ритмичной музыки.

3. Далее следует разбить участников группы на пары и попросить их познакомиться: сказать, как их зовут, что означает, как поведет себя имя, что они думают или чувствуют по поводу предстоящей групповой работы. Попросить их сказать друг другу, как бы они завершили следующие предложения:

- «У меня лучше всего получается...».
- «Я горжусь тем, что я...».
- «Самая трудная ситуация, с которой я успешно справился — это...».

Через несколько минут необходимо собрать группу и попросить каждого подростка рассказать, что он(а) узнал(а) от собеседника/собеседнице. Во время выступления психотерапевту важно поощрять следующие формы поведения:

- Откровенность. Говорить что-нибудь типа «Спасибо за рассказ о твоём собеседнике/собеседнице» каждому выступающему. Использовать все свое умение слушать, улыбаться, кивать головой и применять другие невербальные знаки внимания.
- Обращение друг к другу. Если подросток при выступлении смотрит на психотерапевта или в сторону, необходимо напомнить, что он должен обращаться прямо к тому, о ком говорит.
- Высказывание по очереди. Если кто-то хочет выступить второй раз, сказать: «Поджди немного, пока не выскажутся те, кто еще не говорил. Потом снова наступит твоя очередь».

В качестве «разминки» можно попросить подростков построиться по алфавиту имен, по росту, по цвету волос.

Далее участники группы совместно с психотерапевтом вырабатывают «Кодекс группы». Типичными положениями «Кодекса», как правило, бывают следующие:

- Приходить на занятия группы нужно вовремя.
- Каждый участник группы имеет право выступить.
- В группе все обязаны относиться друг к другу с уважением: пытаться не давать оценок, быть искренними в своих чувствах.
- Во время занятий не допускаются насмешки друг над другом. Каждый защищен от физического насилия.

- У каждого есть право сказать «нет» или «пропускаю». Но прежде подумать: «Если я скажу “нет”, может, я потеряю единственную возможность узнать что-то важное о себе».
- Каждый имеет право покинуть группу, но «обратной дороги» нет. Если обстоятельства вынуждают преждевременно прекратить занятия, важно сказать об этом другим членам группы.

После выработки основных правил необходимо обсудить вопрос, чем эти правила полезны для группы. Можно написать их на листе ватмана и спросить участников группы, не хотят ли они добавить еще что-нибудь.

Внимание! На первом занятии вводная часть может занимать до половины всего времени занятия.

Рабочее время включает в себя следующие этапы:

1. Попросить нарисовать свое состояние на момент начала работы группы. Этот рисунок станет первым в галерее рисунков, которые вывешиваются на стене друг под другом и будут отражать динамику личностных изменений. Провести обсуждение — что общего есть в рисунках, что удивило, какие чувства возникли?
2. Попросить нарисовать свой автопортрет в символической форме, поместить рисунок под рисунком «мое состояние», провести обсуждение. Попросить самостоятельно поработать на пары и «пообщаться» «без помощи рук с закрытыми глазами»: поздороваться, познакомиться, обменяться впечатлениями, попрощаться (время выполнения упражнения: 5–7 мин.). Попросить подростков нарисовать свои впечатления «о другом» в символической форме, рисунок поместить под «автопортретом». Далее проводится обсуждение трудностей, возникших в ходе выполнения упражнений.

Домашнее задание: нарисовать «несуществующее животное», придумать для него «несуществующее» название, описать что оно любит и что не любит.

Занятие №2

Цель: формирование доверия и комфорта в группе, обучение навыкам произвольного расслабления мышц (нервно-мышечной релаксации).

Вводная часть включает следующие компоненты:

1. Игра «имена»: попросить два раза произнести вслух свое имя, затем имя любого другого участника группы. Тот участник, чье имя назвали, принимает эстафету, дважды называя вслух свое имя и затем имя следующего участника группы. Игра позволяет вспомнить имена и включить участников в процесс групповой работы.
2. Обсуждение домашнего задания (рисунок «несуществующего животного»).

-
- Рабочее время включает в себя следующие этапы:
1. Предложить кому-нибудь из участников группы лечь в центре круга на ковер так, «чтобы было удобно». Обсудить трудности пребывания «открытой позе» (поза «звезды»), возникшее желание «закрыться».
 2. Упражнение «театр прикосновений»: работа в парах (тройках), где один участник выступает в роли «пассивно воспринимающего» (лежит на ковре в позе звезды с закрытыми глазами, отслеживая свои внутренние ощущения, чувства и мысли), а другие участники наносят различного рода «контакты»: игольчатые, более жесткие, «мостообразные» рваные по телу с целью расслабления тела «пассивно воспринимающего» и снятия «сверхконтроля». Обсуждение в рабочих группах (тройках).
 3. Можно попросить членов группы нарисовать фигуру человека, рассказать о том, как наше тело отражает наши проблемы (тревоги, страхи) в виде «мышечных зажимов».
 4. Члены группы выполняют упражнение «падение в круге»: участник, помещенный в центр круга, не сходя с места и не сгибаясь, падает на руки других участников, информируя о своих ощущениях от групповой поддержки. Упражнение выполняется с целью выявления и проработки глубинной тревожности и связанного с ней чувства недоверия к окружающему миру.
 5. Овладение техникой постепенного мышечного расслабления (нервно-мышечной релаксацией) с целью снятия напряжения и тревожности до, во время и после стрессовой ситуации (подробное описание методики см. в Приложении 1).
 6. Упражнение «Брешишки»: участники группы укладываются на ковер в один ряд и начинают «перекатываться» друг через друга (упражнение расширяет диапазон невербального общения, способствует снятию «коммуникативных барьеров»).
- Обсуждение трудностей, возникших в ходе выполнения упражнений.
- Домашнее задание: выполнять нервно-мышечную релаксацию один раз в день (можно использовать прослушивание музыкальной записи нервно-мышечной релаксации, подготовленной психологом/психотерапевтом заранее).

Занятие №3

Цель: развитие доверия и чувства сплоченности в группе.

Вводная часть включает в себя упражнения, направленные на развитие доверия (на невербальном уровне).

1. Упражнение «Слепой и поводырь»: участники группы по очереди пытаются провести «слепого» (участника с завязанными глазами) через искусственно созданные препятствия, затем проводится обсуждение;



с каким по счету «поводырем» было комфортнее, почему, «слепой» пытается угадать, кто его водил.

2. Упражнение «Дождик»: участники группы выстраиваются в две шеренги, напротив друг друга. Каждый по очереди, медленно проходит между этими «шеренгами» с закрытыми глазами, в то время как другие участники наносят легкие «игольчатые» прикосновения, имитирующие капли дождя.
3. Обсуждение домашнего задания (трудностей, возникших при самостоятельном выполнении техники нервно-мышечной релаксации)
Рабочее время включает в себя следующие упражнения:
 1. Упражнение «Мать—дети»: группа делится на внутренний круг («детей») и внешний круг («родителей»). «Дети» усаживаются на пол, обхватив колени руками и опустив голову на колени. «Родители» подходят со спины, обхватывают «детей» своими бедрами руками, приподнимая носки «детей» над полом, и начинают плавно раскрывать со стороны в сторону, имитируя контакт младенца с матерью (для удовлетворения базовой потребности в защите и любви). Упражнение выполняется со сменой родителей и сменой ролей, время выполнения: 15–20 минут. Обязательно последующее обсуждение.
 2. Построение «телесных скульптур»: работа осуществляется в парах со сменой ролей. Один участник («скульптор») молча «лепит» из тела другого любую «скульптуру». Когда все «скульптуры» готовы, проводится обсуждение с обменом впечатлениями.
 3. Упражнение «Марионетка» или «динамическая скульптура»: работа осуществляется в тройках. Один участник с закрытыми глазами выступает в роли марионетки: пассивно воспроизводит те движения, которые молча падает для других участника. Работа выполняется со сменой ролей и с обязательным обсуждением после выполнения. Время выполнения: 7–10 минут на каждого участника.
 4. Упражнение «Доверяющее падение»: каждый участник по очереди падает спиной, не сгибаясь, со стула (или скамейки) на руки других участников группы, которые бережно подхватывают его (упражнение способствует отреагированию травматического опыта в безопасных условиях, усилению чувства групповой поддержки и сплоченности).
Обсуждение трудностей, возникших в ходе выполнения упражнений.
Домашнее задание:
 1. В ходе самостоятельного выполнения упражнений на релаксацию выполнять технику «очищающее дыхание» один раз в день (можно использовать прослушивание музыкальной записи, подготовленной заранее психологом/психотерапевтом).

-
2. Подготовить пантомимический показ неодушевленного предмета.

Занятие №4

Цель: осознание и выражение собственных чувств, работа с «боязными» выражения психотравмирующих переживаний».

Вводная часть:

1. Упражнение «поздороваться глазами, потом спинами».
2. Обсуждение домашнего задания; выполнение техники расслабления через дыхание «продышать тело».
3. Показать по очереди неодушевленный предмет.
4. Упражнение «Зеркало». Можно проводить в парах: один «отражает» второго. Можно устроить галерею зеркал, где движения одного повторяют все участники группы.

Рабочее время включает в себя следующие упражнения:

1. Объяснение разницы между мыслями, чувствами и поведением.

Поведение — это то, что мы делаем. Иногда надо изменить его, чтобы достигнуть каких-нибудь успехов в жизни. Мысль — это то, что происходит в нашем уме (например, когда мы рассуждаем при решении математической задачи; при оценивании (когда мы делаем выбор в своем уме): «стоит ли мне брать сигарету, если мне еще не исполнилось 18 лет?»).

Чувства – это то, как мы переживаем разные события. Чувства можно «ощущать»: например, слабость в коленях при чувстве страха. Чувства можно «осознавать»: понимать, какое чувство испытываешь в данное время. Чувства помогают нам понять, что для нас хорошо, а что для нас плохо, и мы можем предпринять какие-то действия, например, убежать, если нам страшно и попросить о помощи, если нам грустно и одиноко. Чувства не бывают хорошими или плохими — это часть нас самих.

А вот поступки, которые мы можем совершать под влиянием наших чувств, могут быть хорошими или плохими, например, когда мы обижаем другого только потому, что нас кто-то обидел. Чувства могут быть слабыми, умеренными или сильными. Например, вы можете огорчиться, рассердиться или пойти в ярость.

Фронтальный тест (на основе взрослого варианта теста Розенфелда). Участники группы разбиваются на пары. В паре одному дается инструкция, какую фразу он должен произнести, чтобы вызвать у партнера ощущение препятствия или обвинения. Тот, в свою очередь, должен выразить свою непосредственную реакцию невербальным способом. После этого члены группы пытаются озвучить, выразить словами смысл реакции.

Релаксационные упражнения.

В ходе обсуждения задаются вопросы:

- Какие примеры чувств вы можете привести?
- В каких ситуациях могут возникать эти чувства?
- Какое поведение обычно вызывают эти чувства?
- Какие другие формы поведения возможны?

Домашнее задание:

1. Говорите что-нибудь хорошее друзьям или родственникам, делитесь своими чувствами два раза в день. Например: «Мама, я тебя люблю», «Я благодарен тебе, спасибо за твою помощь».
2. Нарисуйте рисунки: «самый грустный день моей жизни» и «самый счастливый день моей жизни».
3. «У меня есть тайна»: подумайте о каком-либо важном и тщательно хранимом личном секрете.

Занятие №5

Цель: Формирование границ «я» и «не-я», работа с чувством вины.

В ходе индивидуальной и групповой психотерапии подростков с реакциями на тяжелый стресс и расстройствами адаптации важно учитывать, что чувство вины – наиболее мощное проявление последствий посттравматического стресса (я выжил, а он умер, я живу здесь, а родители там), что приводит к желанию наказать себя. При этом характерны саморазрушительные тенденции (средств лиц, перенесших тяжелые утраты, увеличилась смертность от несчастных случаев). Обратная сторона медали чувства вины – повышенная агрессивность и склонность к риску («наркомания риска»).

Вводная часть:

1. Игра «погонять глобус по кругу».
2. Обсуждение домашнего задания: рисунки «самый грустный день моей жизни» и «самый счастливый день моей жизни».

Рабочее время посвящено выполнению следующих упражнений:

1. Упражнение из гештальт-терапии: «Я», «Он», «Я и Он»: какое-то время последовательно осознавать, что «я» — это я, с моими собственными мыслями, чувствами и дыханием», «он» — это он, с его собственными мыслями, чувствами и дыханием», одновременно «я» и «он», и то поле взаимодействия, которое становится бесконечным».
2. Упражнение «Обозначить качество контакта». Работа осуществляется в парах, с закрытыми глазами, без слов. Каждый пытается определить для себя, показать другому только при помощи рук содержание называемых психотерапевтом качеств: контроль, любовь, надежда, глуби-

на.. истина, безопасность, удовольствие, сила, спокойствие или мир. Постараться понять другого и придти к общему обозначению. После выполнения упражнения обязательно обсуждение.

3. Обучение использованию «я»-высказываний вместо «ты»-высказываний
Цель «я»-высказываний — принять ответственность за собственные мысли и чувства в данный момент, сообщить о них другому, выразить желание, чтобы он определенным образом изменил свое поведение и пригласить его открыто обсудить возможные пути для этого.

Посредством «я»-высказываний мы сообщаем человеку о своих чувствах, таким образом сообщаем, что так или иначе задеты. Поскольку «я»-высказывание не нацелено на то, чтобы обвинить другого, то велика вероятность, что он вас выслушает и нормально ответит.

Игра «У меня есть тайна». Психотерапевт просит, чтобы участники не делились своими личными тайнами (тема домашнего задания), а представили себе, как могли бы реагировать окружающие, если бы эти тайны стали им известны. Следующим шагом может быть представление каждому участнику случая сообщить другим, какую самую страшную тайну он(а) хранит в себе».

Обсуждение трудностей, возникших в ходе выполнения упражнений.

Домашнее задание:

1. Составить два рассказа о ситуациях, в которых чувствовали бы злость, огорчение или раздражение по принципу «я»-высказываний.
2. Написать «письмо другу» (подруге), в котором нужно постараться объяснить мотивы своего поведения, за которое стыдно, попытаться рассказать, почему поступил(а) таким образом.

Занятие №6

Цель: осознание собственных агрессивных тенденций и трансформация их в социально приемлемую активность.

Вводная часть включает:

1. Упражнение «качели» («покачаться» на спинах друг друга).
2. Обсуждение домашнего задания «письмо другу».

Рабочее время:

1. Упражнение в парах «Взаимная поддержка». Основной лейтмотив: «только поддерживая друг друга, можно достичь лучшего будущего». Техника выполнения упражнения (в парах): из исходного положения, сидя на корточках, захватив друг друга за локти, упиравшись спинами, попытаться встать.
2. Передвигаясь по комнате в режиме «броуновского» движения, сказать с максимальной экспрессией каждому встречному «да», потом «нет».
3. Придумать телесную метафору слова «нет».

4. Игра «Эволюция». Состоит из трех последовательных частей: проживание в виде одноклеточной амебы, в виде четвероногого животного, в виде человека. Предлагается: «жить и звучать». Разговаривать запрещается. Время каждого этапа жизни на Земле задает ведущий, отстукивая определенный ритм: медленный, более быстрый, танцевальный.
5. Прояснение отношения каждого участника группы к проблеме агрессивного поведения:
 - В какой форме (конструктивной или деструктивной) чаще проявляется ваше раздражение и гнев?
 - Как вы поступаете с ними: даете ход или сдерживаете?
 - Как вы относитесь к ней?

В ходе обсуждения ведущий может рассказать «Притчу о Змее»: «Жила-была невероятно свирепая, ядовитая, злобная Змея. Однажды она повстречала мудреца и, поразившись его доброте, утратила свою злобность. Но как только люди узнали, что Змея не опасна, они стали бросать в нее камни, таскать ее за хвост и издеваться. Мудрец, услышав жалобы Змеи, сказал: “Дорогая, я просил, чтобы ты перестала причинять людям боль и страдания, но я не говорил, чтобы ты никогда не шипела и не отпугивала их”».

Обсуждение трудностей, возникших в ходе выполнения предыдущих упражнений.

Домашнее задание: описать ситуации, которые могут возникать в результате проявлений раздражения, гнева и агрессивного поведения.

Занятие №7

Цель: дифференцировка приемлемых и неприемлемых способов выражения агрессии, обучение новым приемам разрядки раздражения, гнева и агрессивности.

Вводная часть.

1. Упражнение «Уступить — не значит проиграть». В парах, стоя напротив, пытаться толкнуть друг друга с места.
2. Обсуждение домашнего задания: ситуаций, которые могут возникать в результате проявлений раздражения, гнева и агрессивного поведения. Рабочая часть.
3. Предложить нарисовать «свой гнев».
4. По кругу предложить завершить предложение: «Сегодня я сердит, потому что...» с целью помочь увидеть, что причиной этого часто является страх и обида.
5. Предложить сформулировать адаптивные способы поведения, которые помогут справиться с гневом.
6. Работа с энергией верхнего плечевого пояса (по А. Лоуэну). Она состоит из трех этапов:

- «Закипание» энергии: лежа на ковре, на спине, ноги согнуты в коленях. Просим отводить руки за голову и с силой ударять о пол так, чтобы «ладошки прилипали к полу».
- «Проведение энергии»: ситтер (помощник) просит сопротивляться своим рукам, продолжая оставаться в исходном положении на полу, до тех пор, пока будут силы сопротивляться.
- «Отдых»: по времени отдых составляет ½ времени выполнения упражнения.

Использование медитативных техник, направленных на обретение спокойствия, уверенности в себе, внутренней целостности (Кондрашенко В. Т., Донской Д. И., Игумнов С. А., 1999; Королев К. Ю., 2000).

Обсуждение трудностей, возникших в ходе выполнения упражнений.
 Домашнее задание:

1. Выполнять упражнения аутотренинга один раз в день.
2. Применять другие приемлемые способы справляться с чувством гнева, подготовить самоотчет.

Занятие №8

Цель: формирование чувства уверенности, повышение самооценки.

Вводная часть

1. Сказать вслух с экспрессией: «Я лучше всех!», «Ненавижу ...!», «Ты — хороший, хорошая!».

2. Обсуждение домашнего задания.

Рабочее время

1. Игра «Принцесса». Самой застенчивой участнице предлагается стать на стул и быть принцессой, остальные участники играют предупредительных слуг.
2. Упражнение «строй» через «строй» участников группы и сказать каждому, глядя в глаза: «Я лучше всех!».
3. Выполнение релаксационных упражнений с представлением себя во время совершения подвига. Ощущения победителя и «вкус победы» фиксируются в виде утверждений: «Я могу, я смелый, я решительный!».
4. Методика «Ручеек, готовый стать сильной рекой».
5. Тренинг «Работа с обидными словами», где предлагается найти слова, которые ранили когда-то и найти другие, «целительные» слова/образы, которые помогли бы справиться с обидными словами.
6. Выполнение техники «Прекрасный/ужасный рисунок».

Одному из участников группы предлагается нарисовать «прекрасный рисунок». Затем рисунок передается по кругу слева сидящему, и он переделывает рисунок в «ужасный». Затем рисунки снова передаются слева сидящим, и они переделывают «ужасные» рисунки в «прекрасные». Рисунки пе-

редаются по кругу до тех пор, пока «родной» рисунок не вернется к хозяину и у него появится возможность восстановить свой «прекрасный» рисунок.

Обсуждение трудностей, возникших в ходе выполнения упражнений.

Домашнее задание:

1. Описать ситуации, когда «одержал победу», «был на высоте».
2. Выполнять аутотренинг с утверждениями: «Я могу, я смелый, я решительный» 1 раз в день.
3. Написать «Брачное объявление» (или «Рекламное объявление о найме на работу»).

Занятие №9

Цель: осознание собственной уникальности, получение поддержки принятия группой сверстников.

Вводная часть

1. Упражнение «Падение в круг».
2. Обсуждение домашнего задания «Брачное объявление».

Рабочее время:

1. Упражнение «Апельсины» (число апельсинов равно количеству участников). Предложить найти максимальное число различных характеристик (размер, цвет, запах, толщина кожуры, вкус и т. п.)
2. Упражнение «Психотерапевтические интимы». Предложить назвать любое свое качество (лень, непереносимость и т. п.), от которого хотелось бы избавиться. Другие участники пытаются найти положительные стороны этого качества.
3. «Социометрия». Членам группы предлагается ответить на следующие вопросы:
 - Кого бы вы хотели выгнать старостой вашей группы??
 - Кого бы вы позвали на свой день рождения?
 - С кем бы вы поехали в многодневный поход?Предлагается быть искренним и свободным в своем выборе.

Упражнение «Здесь о вас была такая молва». Каждый участник по очереди усаживается на стул, спиной ко всем. Другие участники группы подхопят и незаметно кладут руку на плечо и выражают ему свое отношение к нему: «Мне нравятся в тебе...», «Я хочу тебе пожелать...».

Групповой рисунок «Мир, в котором меня понимают».

Обсуждение трудностей, возникших в ходе выполнения упражнений.

Домашнее задание — описать ситуации:

- «Счастье человечества». Инструкция: «Ты ученый. Что бы ты хотел изобрести для того, чтобы сделать людей счастливыми?»
- «Миллион». Инструкция: «У тебя миллион. На что бы ты потратил его?»

Занятие №10

Цель: завершение групповой работы (обобщение опыта, обретение независимости, постановка личностных целей и определение путей их достижения).

Вводная часть

1. Упражнение «Помычать в круге». Предлагается всем стать в круг, плечом друг к другу и послать звук «м...мм...м...» в центр круга. Постараться услышать «звук группы», услышать себя в этом звуке, слиться с ним.
2. Обсуждение домашнего задания: ситуации «Счастье «повседневности» и «Миллион».

Рабочее время:

1. Медитативные упражнения (примерные формулы см. ниже) с целью обретения свободы, силы и независимости.
 2. Упражнение: стать перед зеркалом и сказать: «Чем я хочу достичь...».
- Обсуждение итогов групповой работы в целом.
- Что является самым важным из того, чем вы научились в группе?
 - Что вы узнали о себе?
 - Чем вы станете гордиться?
 - Как вы станете использовать то, чем вы научились в группе? и т. п.

Ритуал прощания

Создание «групповой поэмы». Психотерапевт раздает подросткам по листку бумаги и фломастеру. По просьбе их написать свои инициалы в правом верхнем углу. Каждый подросток пишет короткую строчку, с которой будет начинаться поэма. Далее он передает свой листок соседу слева, и тот дописывает свою строчку, продолжающую поэму. После того, как каждый напишет по одной строчке на всех листах, законченная поэма возвращается автору первой строки.

Написание открыток с благодарностями. Каждый подросток складывает лист бумаги пополам, как поздравительную открытку, кладет на внешнюю сторону открытки свою ладонь, обводит ее карандашом и пишет внутри свое имя. Далее подросток передает свою открытку соседу слева, который должен написать что-нибудь внутри. Открытки передаются до тех пор, пока каждый не напишет по предложению остальным.

После завершения работы в группе следует провести повторное консультирование через 2–3 недели, чтобы определить возможные изменения в установках, поведении и настроении участников группы. Можно встретиться с каждым участником индивидуально или организовать общую встречу.