

КРИЗИСНАЯ ПСИХОЛОГИЯ
(Н.Л. Пузыревич, заведующий кафедрой социальной и семейной
психологии БГПУ)

Специальность 1-23 01 04 Психология

ЛАБОРАТОРНЫЕ ЗАНЯТИЯ

Лабораторное занятие 1. Человек в ситуации стресса (1 часа)

Тема: Отношение к тревоге смерти.

Цель занятия: Обучить будущих психологов технике рефлексии базовой тревоги смерти как важнейшее условие противодействия 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», ручки, 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.

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.

Компетенции, 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.

Лабораторное занятие 2. Человек после травмы (6 часов)

Тема: Диагностика и способы восстановления непрерывности после травматического события.

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 своей 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.

Компетенции, приобретаемые на лабораторном занятии:

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

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

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

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

Лабораторное занятие 3. Стратегия, принципы и методология психологической помощи (2 часа)

Тема: Формирование навыков сократического диалога.

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

Задачи:

1. Освоить структуру сократического диалога.
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 демонстрирует свою ситуацию и процедуру нахождения нового смысла.
6. Преподаватель уточняет вопросы сократического диалога и при необходимости обращается к группе за помощью.

Компетенции, 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.

Лабораторное занятие 4. Методы психологической помощи (8 часов)

Тема: Психологический дебрифинг.

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

Задачи:

1. Освоить 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 окончании дебрифинга проводится дебрифинг для дебрифируемых.
6. Преподаватель проводит шеринг.

Компетенции, 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).

Лабораторное занятие 5. В поисках психологического кода выживания (6 часов)

Тема: Сочинение рассказов в шести частях как экспресс-оценка методов преодоления кризисной ситуации.

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.
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).

Компетенции, 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 критических ситуациях.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ