



Министерство образования Республики Беларусь

Учреждение образования  
«Белорусский государственный педагогический университет  
имени Максима Танка»

*Л.А. Пергаменщик, Н.Л. Пузыревич*

# КРИЗИСНОЕ ВМЕШАТЕЛЬСТВО

Рекомендовано учебно-методическим объединением  
по гуманитарному образованию в качестве практикума  
для студентов, обучающихся по специальности

1-23 01 04 Психология, специализации 1-23 01 04 02 Социальная  
психология, 1-23 01 04 04 Педагогическая психология,  
1-23 01 04 06 Психология семейных отношений,  
1-23 01 04 10 Психология предпринимательской деятельности

*2-е издание, переработанное и дополненное*

Минск 2012

УДК 159.99(075.8)

ББК 88.4я73

П267

Печатается по решению редакционно-издательского совета БГПУ

Рецензенты:

кандидат психологических наук, доцент, заведующий кафедрой  
общей и детской психологии БГПУ *О.В. Леганькова*;  
доктор психологических наук, профессор, заведующий кафедрой  
психологии и педагогики Академии МВД *А.Н. Пастушеня*

**Пергаменщик, Л.А.**

П267 Кризисное вмешательство : практикум / Л.А. Пергаменщик,  
Н.Л. Пузыревич. – 2-е изд., перераб. и доп. – Минск : БГПУ, 2012. –  
140 с.

ISBN 978-985-501-991-7.

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

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

УДК 159.99(075.8)

ББК 88.4я73

ISBN 978-985-501-991-7

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

## ЛИТЕРАТУРА

1. *Алтухов, Н.И.* Психологические проблемы терроризма и роль средств массовой информации в психологическом резонансе на террористические акты / Н.И. Алтухов. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <<http://uuspvin.uaprom.net/a15648-ekstrennaya-psihologicheskaya-pomosch.html>>. – Дата доступа: 02.07.2010.
2. *Вацлавик, П.* Прагматика человеческих коммуникаций: Изучение паттернов, патологий и парадоксов взаимодействия / П. Вацлавик, Д. Бивии, Д. Джексон; пер. с англ. А. Суворовой. – М.: Апрель-Пресс; Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000. – 320 с.
3. Ваше отношение к смерти. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <<http://www.silk-highway.org/ru/infoLinks.aspx?link=37>>. – Дата доступа: 14.08.2010.
4. *Венгер, А.Л.* Психологическая помощь детям и подросткам после Бесланской трагедии / А.Л. Венгер, Е.И. Морозова. – Владимир: Транзит-ИКС, 2009. – 150 с.
5. *Винникотт, Д.В.* Разговор с родителями / Д.В. Винникотт; пер. с англ. М.Н. Почукаевой, В.В. Тимофеева. – М.: Независимая фирма «Класс», 2007. – 96 с.
6. *Водопьянова, Н.Е.* Психодиагностика стресса / Н.Е. Водопьянова. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с.: ил. – (Серия «Практикум»).
7. *Дейтс, Б.* Жизнь после потери / Б. Дейтс. – М.: ФИАР-П, 1999. – 304 с.
8. «Колесо жизни» – техника для создания жизненного баланса. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <<http://www.soption.ru/wheeloflife/>>. – Дата доступа: 30.07.2010.
9. *Коржова, Е.Ю.* Методика «Психологическая автобиография» в психодиагностике жизненных ситуаций: метод. пособие / Е.Ю. Коржова. – Киев: МАУП, 1994. – 46 с.
10. *Королева, З.* Большая книга тестов: 300 лучших пошаговых и графических тестов / З. Королева. – М.: ЭКСМО, 2009. – 415 с.
11. Кризисные события и психологические проблемы человека / под ред. Л.А. Пергаменщика. – Минск: НИО, 1997. – 207 с.
12. *Лаад, М.* Как справиться с кризисом или бедствием (Шаг за шагом): Теория, практика и способы вмешательства / М. Лаад, Э. Хадоми. – Израиль: Центр предупреждения стресса (CSPC). – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <<http://www.silk-highway.org/ru/stepGuide.aspx>>. – Дата доступа: 18.08.2010.
13. *Лэнгле, А.* Персональный экзистенциальный анализ / А. Лэнгле; пер. с англ. В.Б. Шумского // Психология индивидуальности. Новые модели и концепции. – М.: НОУ ВПО Московский психол.-соц. ин-т. – С. 356–382.
14. *Малкина-Пых, И.Г.* Психологическая помощь в кризисных ситуациях / И.Г. Малкина-Пых. – М.: ЭКСМО, 2008. – 928 с. – (Новейший справочник психолога).
15. *Мамардашвили, М.* Как я понимаю философию / М. Мамардашвили. – М.: Прогресс-Культура, 1992. – 408 с.
16. Метод «Присоединиться и направлять». – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <<http://www.silk-highway.org/ru/infoLinks.aspx?link=37>>. – Дата доступа: 11.07.2010.
17. *Пергаменщик, Л.А.* Посттравматический стресс: понять и преодолеть: учеб.-метод. пособие / Л.А. Пергаменщик. – Минск: БГПУ, 2008. – 139 с.
18. *Пергаменщик, Л.А.* Кризисная психология / Л.А. Пергаменщик. – Минск: Вышэйш. шк., 2004. – 288 с.
19. *Пергаменщик, Л.А.* Кризис как разрыв или повреждение цепи непрерывности бытия / Л.А. Пергаменщик, В.И. Слепкова // Ананьевские чтения – 2008: Психология кризисных и экстремальных ситуаций: междисциплинарный подход: материалы науч.-практ. конф., Санкт-Петербург, 21–23 окт. 2008 г. / СПбГУ; под ред. Л.А. Цветковой, Н.С. Хрустальной. – СПб., 2008. – С. 26–28.

20. *Пергаменщик, Л.А.* Преодоление психологических травм / Л.А. Пергаменщик, С.С. Гончарова, М.И. Яковчук. – Минск: НИО, 1999. – 55 с.
21. *Пергаменщик, Л.А.* Концепция самовосстанавливаемости: теоретические подходы и практические возможности / Л.А. Пергаменщик // *Ананьевские чтения – 2008: Психология кризисных и экстремальных ситуаций: междисциплинарный подход: материалы науч.-практ. конф., Санкт-Петербург, 21–23 окт. 2008 г.* / СПбГУ; под ред. Л.А. Цветковой, Н.С. Хрустальной. – СПб., 2008. – С. 318–319.
22. *Пергаменщик, Л.А.* Список Робинзона: Психологический практикум / Л.А. Пергаменщик. – Минск: Ильин В.П., 1996. – 128 с.
23. Сделать светлой темную область. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <<http://www.silk-highway.org/ru/infoLinks.aspx?link=37>>. – Дата доступа: 11.07.2010.
24. *Статкевич, И.Е.* Нарративное интервью как метод изучения личности / И.Е. Статкевич // *Психологія*. – 2009. – № 4. – С. 30–32; 2010. – № 1. – С. 25–29.
25. *Тиллих, П.* Мужество быть / П. Тиллих // *Избранное*. – М.: Юрист, 1995. – С. 7–131.
26. Упражнение «Непрерывности в семье в ситуации кризиса». – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <<http://www.silk-highway.org/ru/>>. – Дата доступа: 14.08.2010.
27. Упражнения процедуры «Сократический диалог». – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <<http://azps.ru/training/2/trn16.html>>. – Дата доступа: 12.03.2011.
28. *Франкл, В.* Человек в поисках смысла / В. Франкл. – М.: Прогресс, 1990. – 368 с.
29. Что означает смерть для меня. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <<http://www.silk-highway.org/ru/infoLinks.aspx?link=37>>. – Дата доступа: 11.07.2010.
30. *Шапиро, Ф.* Психотерапия эмоциональных травм с помощью движений глаз: Основные принципы, протоколы и процедуры

/ Ф. Шапиро; пер. с англ. А.С. Ригина. – М.: Независимая фирма «Класс», 1998. – 496 с. – (Библиотека психологии и психотерапии).

31. *Antonovsky, A.* Health, Stress and Coping / A. Antonovsky. – San Francisco: Jossey-Bass, 1979. – 62 p.
32. *Lahad, M.* 6 PSM / M. Lahad. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.silk-highway.org/ru/>. – Дата доступа: 11.07.2010.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ПРЕДИСЛОВИЕ</b> .....	3
<b>ЧЕЛОВЕК В СИТУАЦИИ СТРЕССА</b> .....	6
<i>Лабораторное занятие 1</i> САМОПОМОЩЬ ПРИ КРАТКОВРЕМЕННОМ И ХРОНИЧЕСКОМ СТРЕССЕ .....	6
Медитация .....	8
Самогипноз .....	8
Релаксация.....	9
Список Робинзона .....	14
<b>ЧЕЛОВЕК ПОСЛЕ ТРАВМЫ</b> .....	156
<i>Лабораторное занятие 2</i> ОТНОШЕНИЕ К ТРЕВОГЕ СМЕРТИ .....	17
Что означает смерть для меня .....	17
Ваше отношение к смерти .....	18
Ваши мысли о смерти .....	19
Симптоматический опросник «Самочувствие в экстремальных условиях» .....	21
Методика «Уничтожение страха».....	25
Психокоррекция страха смерти .....	
<i>Лабораторное занятие 3</i> ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЙ АНАЛИЗ.....	32
<i>Лабораторное занятие 4</i> НАРРАТИВНОЕ ИНТЕРВЬЮ .....	37
<i>Лабораторное занятие 5</i> ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ СОКРАТИЧЕСКОГО ДИАЛОГА.....	41
Переосмысление (сократический диалог).....	41
Процедура освоения (проведения) метода переосмысления.....	42
Упражнения для проведения	

«Сократического диалога» .....	44
<i>Лабораторное занятие 6</i> «КОЛЕСО ЖИЗНИ» КАК МЕТОД ПОМОЩИ НА ЭТАПЕ ХРОНИЧЕСКОГО КРИЗИСА .....	45
<b>МЕТОДЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ</b> .....	48
<i>Лабораторное занятие 7</i> ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ДЕБРИФИНГ .....	48
Аутодебрифинг как индивидуально-групповой вариант дебрифинга .....	61
<i>Лабораторная работа 8</i> ПСИХОБИОГРАФИЧЕСКИЙ ДЕБРИФИНГ.....	64
Методика «Психологическая автобиография».....	64
Особенности проведения беседы-интервью с использованием методики «Психологический дебрифинг» .....	68
<i>Лабораторное занятие 9</i> ГРУППА ПОДДЕРЖКИ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ .....	72
<i>Лабораторное занятие 10</i> ГРУППА ПОДДЕРЖКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ.....	82
<i>Лабораторное занятие 11</i> МЕТОД ДЕСЕНСИБИЛИЗАЦИИ И ПЕРЕРАБОТКИ ТРАВМЫ ДВИЖЕНИЯМИ ГЛАЗ (ДПДГ) Ф. ШАПИРО.....	98
<b>В ПОИСКАХ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОДА ВЫЖИВАНИЯ</b> .....	108
<i>Лабораторное занятие 12</i> СОЧИНЕНИЕ РАССКАЗОВ В ШЕСТИ ЧАСТЯХ КАК ЭКСПРЕСС-ОЦЕНКА МЕТОДОВ ПРЕОДОЛЕНИЯ КРИЗИСНОЙ СИТУАЦИИ.....	108
В поисках психологического кода выживания.....	108
Шесть фундаментальных попыток. Концепция М. Лаада «BASIC PH».....	109

Сочинение рассказов в шести частях (6 PSM).....	111
<b>Лабораторная работа 13</b>	
<i>МОДЕЛЬ «ПРИСОЕДИНИТЬСЯ И НАПРАВЛЯТЬ».</i>	
<i>ЭРИКСОНОВ МЕТОД ПОМОЩИ ЖЕРТВАМ</i>	
<i>В ОСТРЫХ ТРАВМАТИЧЕСКИХ СИТУАЦИЯХ</i> .....	121
Сделать светлой темную область.....	122
<b>Лабораторное занятие 14</b>	
<i>ДИАГНОСТИКА И СПОСОБЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ</i>	
<i>НЕПРЕРЫВНОСТИ ПОСЛЕ ТРАВМАТИЧЕСКОГО</i>	
<i>СОБЫТИЯ</i> .....	126
Виды непрерывностей.....	126
Восстановление непрерывности .....	129
Упражнение «Непрерывности в семье	
в ситуации кризиса».....	132
<b>ЛИТЕРАТУРА</b> .....	<b>133</b>

Учебное издание

**Пергаменщик Леонид Абрамович**  
**Пузыревич Наталия Леонидовна**

# **КРИЗИСНОЕ ВМЕШАТЕЛЬСТВО**

*Практикум*

*2-е издание, переработанное и дополненное*

*Корректор Н.С. Косякова*

*Техническое редактирование и компьютерная верстка О.С. Гунич*

Подписано в печать 30.03.12. Формат 60x84 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Бумага офсетная. Гарнитура *Таймс*.  
Печать Riso. Усл. печ. л. 8,14. Уч.-изд. л. 7,35. Тираж 250 экз. Заказ

*Издатель и полиграфическое исполнение:*

Учреждение образования «Белорусский государственный педагогический  
университет имени Максима Танка».

ЛИ № 02330/0494368 от 16.03.09.

ЛП № 02330/0494171 от 03.04.09.

Советская, 18, 220030, Минск.

<http://izdat.bspu.unibel.by/>