

Приложение № 2
«Подходы коррекции»

**к инструкции «Методы диагностики коррекции
дезадаптивных эмоциональных состояний возникающих при
невротических расстройств, связанных со стрессом и соматоформных
расстройствах невротического генеза»**

Учреждение разработчик:

Учреждение здравоохранения «Могилевская областная психиатрическая
больница»

Составили:

Нестер Л.Н. – главный врач

Лазаренко Е.В. – заместитель главного врача (по медицинской части)

Головач П.В. – заместитель главного врача (по медицинской части)

Лаппо Н.С. – заведующий медико-психологическим отделением

Барановская И.Г. – психолог медико-психологического отделения

Инструкция предназначена для психологов, работающих в учреждениях здравоохранения, а также для психологов, работающих с кризисными состояниями и реакциями дезадаптации с различной степенью выраженности. Является пособием для диагностики дезадаптивных состояний у пациентов психиатрических, неврологических и соматических стационаров, а также определяет подходы к коррекции невротических и соматоформных расстройств невротического генеза.

Общие сведения

Адаптация (в переводе с лат. *adaptare* – приспособлять) – врожденная и приобретенная способность к приспособлению ко всему многообразию жизни при любых условиях. Есть высоко-, средне-, низко- адаптивные люди. Уровень адаптации высокий или низкий формируется под воздействием воспитания, обучения, условий и образа жизни.

Дезадаптация – противоположный адаптации процесс. Если человек достаточно долго не в состоянии принять новую ситуацию в своей жизни или изменить болезненную ситуацию, не в состоянии воздействовать ни на обстоятельства, ни на свое отношение к ним (создавшемуся положению), то это состояние можно назвать дезадаптацией.

Каждый человек в процессе жизни получает свои уроки, лично растет, а значит, переходит из зоны комфорта в зону дискомфорта, расширяя поле своей деятельности, осваивая новое пространство. В умении человека превращать ситуацию дискомфорта в ситуацию комфорта, удобную для себя и заключается искусство адаптации, выживания (находить наиболее эффективные способы взаимодействия со средой).

Для того чтобы адаптироваться человеку необходимо раскрыть, найти в себе творческие силы, потенциал.

Для проведения психокоррекционной работы специалисту важно ясно видеть, в чем конкретно проявляется дезадаптация человека, которая проявляется на нескольких уровнях:

Физиологический: функциональные нарушения (расстройство пищеварения, нарушение сна, обострение хронических болезней, неспособность расслабиться, снижение иммунитета). Может наблюдаться переутомление, чрезмерное преобладание либо процессов торможения, либо возбуждения.

Психический: неадекватность самооценки и восприятия действительности, неустойчивость эмоционально-волевой сферы и другие проявления в зависимости от предрасположенности к проявлениям той или иной акцентуации характера.

Социальный: отказ индивида от активного приспособления к социальной среде, неспособность изменить среду и приводить ее в соответствие со своими личностными качествами. Это может проявляться в равнодушном (или негативном) отношении к жизни в целом, к другим людям,

к самому себе; снижении познавательной потребности; неэффективном поведении человека в микро-, макро-группе.

Врожденные или приобретенные физические недостатки, задержка психического развития в силу педагогической запущенности или ограниченности возможностей, неблагоприятное воспитание (гипер-, гипопека), неблагополучие в семье снижают адаптивные способности человека.

Коррекция может идти по нескольким направлениям:

1 Восстановление функций организма: медикаментозное, функциональное (овладение навыками управления своим телом).

2 Обучение навыкам психической саморегуляции. Здесь возможны длительная терапия методами символ-драмы (работа с бессознательным), гештальт-терапия, НЛП, когнитивная терапия и другие.

3 Помощь в восстановлении положительного отношения к социуму, восстановлении внутренней активности субъекта. Определение направленности личности, основных ее мотивов, расширение кругозора; изменение стереотипов поведения, способов реакции на травмирующие ситуации.

В данном случае уместно вспомнить концепцию Э.Берна, дополненную М.Е.Литваком. Сценарий жизни человека, определяющий его судьбу, складывается из следующих направлений: отношение человека к себе (отношение-Я), отношение к близким (отношение-ТЫ), отношение к другим людям (отношение-ОНИ) и отношение к ТРУДУ. В зависимости от того, положительное или отрицательное отношение человека по данным направлениям, он протраивает линию своего поведения, взаимоотношения с людьми и с самим собой. В данном случае терапия строится по принципу опоры на те сферы жизни человека, в которых у него сформировано положительное отношение. В данном случае не последнюю роль будет играть сам психолог, его личность.

Невротическое расстройство

Невротическое расстройство (невроз) – может быть вызвано как однократным, так и хроническим воздействием психотравмирующего фактора (например, длительная работа в плохом моральном климате, тяжелая психологическая обстановка в семье или сообщении об увольнении, гибели близкого родственника).

Значимость психотравмирующего фактора имеет исключительно индивидуальный характер. Так, у одного человека возникнет невроз при получении определенной информации негативного характера, а у другого – нет. Сила психотравмирующего фактора зависит от типа личности, общей реактивности и системы ценностей человека.

Различают более 20 разновидностей невроза, самыми распространенными из них являются:

- Неврастения (невроз раздражительной слабости);

- Обсессивно-компульсивное расстройство (невроз навязчивых состояний);

- Диссоциативное расстройство (истерический невроз);

- Тревожно-фобическое расстройство;

- Ипохондрическое расстройство

- Депрессивное расстройство (расстройство адаптации);

- Соматоформные расстройства (психосоматика);

- Посттравматическое стрессовое расстройство.

В каждом неврозе выделяют три этапа его развития:

Невротическая реакция. Человек сам расскажет о событиях своей жизни, который являются для него психотравмирующими.

Невротическое состояние. Человек расскажет о том, как он переживал состояние после психотравмы. Он чувственно опишет свои эмоции и действия в этот период времени.

Невротическое развитие. Человек, а еще чаще его близкие, опишут, что поведение человека, его отношение к различным событиям, характер изменились. И четкой связи с психотравмой они уже не увидят, так как прошло достаточно времени, и симптомы, на первый взгляд, уже непосредственно не связаны с психотравмой. Срок 3 мес. – 2 года. В дальнейшем эти изменения закрепляются и остаются в структуре личности (если своевременно не оказать ему психокоррекционную помощь). Тогда окружающие говорят «после... (психотравмы) его как подменили» и т.п.

Как правило, во всех случаях, человек, сам описывает свои симптомы, так как они его беспокоят, он их осознает и хочет от них избавиться.

Неврастения (невроз раздражительной слабости): Развивается чаще всего под воздействием хронических психотравмирующих факторов. Человек чувствует себя слабым, быстро утомляемым, неактивным, но при этом легко раздражается, может плакать. Сонливость сопровождается плохим сном, больной с трудом засыпает, несколько раз просыпается в течение ночи, с трудом просыпается, не может расслабиться. Могут быть неопределенные боли в животе, в области сердца, головные боли, депрессия, мышечные боли.

Обсессивно-компульсивное расстройство (невроз навязчивых состояний): Очень распространенный невроз, который до определенного момента не беспокоит человека. К неврозу навязчивых состояний относятся навязчивые мысли, действия и ритуалы, а также невроз ожидания. Например, когда «в голове крутятся» слова какой-то песни, мысли, планы, события прошедшего дня. Навязчивые действия и ритуалы могут быть в виде обычных привычек или предрассудков, которые закрепились. Но, в отличие от последних, при неврозе есть психотравма, которая сформировала эту так называемую привычку. В рамках невроза ожидания выделяют невроз тревожного ожидания сексуальной неудачи, который встречается у мужчин и входит в структуру заболеваний сексологического плана.

Диссоциативное расстройство (истерический невроз): Как правило, развивается у личности, имеющей истерические наклонности (истерическую акцентуацию личности), на фоне психотравмы. Проявляется истерическими припадками и истероидным поведением – вычурным и обращающим на себя внимания (от амнезий до фуг, трансов, ступора). Истерический невроз отличается от других заболеваний и состояний, проявляющихся истерией, наличием в прошлом психотравмы, которая и вызвала этот невроз.

Тревожно-фобическое расстройство: Существует более 100 видов страха, имеющих собственное название. Например, клаустрофобия – боязнь закрытого пространства, арахнофобия – боязнь пауков. И так далее, ведь бояться можно практически всего (темноты, высоты, воды, грязи, онкологических и психических заболеваний). Человек, как правило, осознает некоторую несуразность, преувеличенность, неадекватность своего страха, но самостоятельно не может с ним справиться. При неврозе страха человек может вспомнить, когда этот страх возник и в связи с какими событиями. Иногда для этого необходимо гипнотическое состояние. В некоторых случаях так и не удастся вспомнить конкретную психотравмирующую ситуацию, если она была в раннем детстве или вытеснена в подсознание, однако ощущения, которые она вызывает, все же поднимаются на поверхность. Один из самых распространенных страхов – агорафобия. Агорафобия – боязнь открытого пространства и скопления людей.

Ипохондрическое расстройство: Характеризуется патологической заботой человека о состоянии своего здоровья и сопровождающим ее состоянием тревожности при отсутствии для этого должных оснований. Может проявляться в виде ипохондрической депрессии. Психотравмирующей ситуацией обычно выступает пережитая болезнь или смерть близких, собственная тяжелая болезнь.

Депрессивное расстройство (расстройство адаптации): Депрессивным неврозом принято считать заболевание, вызванное действием психотравмирующей ситуации, в котором на первый план выступает пониженное настроение, состояние уныния и подавленности, отрицательные эмоции, снижение психической и физической активности, отсутствие удовольствия от жизни. При депрессивном неврозе больной не видит, когда это состояние закончится, что отличает его от обычного плохого настроения. А от депрессии его отличает наличие психотравмы (не более трех месяцев от стрессового воздействия), то есть экзогенный характер.

Посттравматическое стрессовое расстройство: Природные и техногенные катастрофы (пожары, взрывы и обвалы домов, террористические акты, авария на ЧАЭС, наводнения), войны и межнациональные конфликты и прочие массовые трагедии оставляют свой след у всех, кто является пострадавшим, непосредственным наблюдателем и спасателем. Различают острое и хроническое послестрессовое расстройство. Острое послестрессовое расстройство может иметь вид истерического припадков непосредственно на

месте трагедии или после нее. Хроническое постстрессовое расстройство постепенно деформирует личность, приводит к социальной дезадаптации и проявляется различными формами неврозов. Типичный пример – невроз афганца – хронический постстрессовый невроз, возникающий у солдат, которые принимали участие в советско-афганском конфликте. Обе формы постстрессового невроза требуют психотерапевтической и медикаментозной помощи.

Соматоформные расстройства

Причинами соматоформных расстройств могут быть:

Наследственно-конституциональные факторы. В этой группе факторов наиболее значимую роль играют конституционально-типологические особенности центральной нервной системы и личностно-акцентуационные особенности в виде характерологических черт астеноидного круга с чрезмерной чувствительностью, робостью, повышенной истощаемостью. Одним из наиболее распространенных вариантов является «тип ипохондрика». Также существенную роль играют аффективно-дистимические черты – «прирожденные пессимисты» и истероидные черты. Нейрофизиологические особенности ЦНС характеризуются слабостью неспецифических активирующих систем, прежде всего, ретикулярной формации.

Психозоматические, или психогенные факторы. Это факторы внешнего воздействия, опосредованные через психическую сферу, имеющие как когнитивную, так и эмоциональную значимость, и в силу этого играющие роль психогении. По характеру воздействия можно выделить следующие варианты психогенных факторов:

- Массивные (катастрофические), внезапные, острые, неожиданные, потрясающие; одноплановые:

а) сверхактуальные для личности;

б) неактуальные для личности. Вероятно, степень актуальности – значимости для личности этих событий может колебаться в широком диапазоне.

- Ситуационные острые (подострые), неожиданные, многопланово вовлекающие личность (связанные с утратой социального престижа, с ущербом для самоутверждения).

- Пролонгированные ситуационные, приводящие к осознанию необходимости стойкого психического перенапряжения (истощающие): а) вызываемые самим содержанием и требованием ситуации либо, б) вызываемые чрезмерным уровнем притязаний личности при отсутствии объективных возможностей для достижения цели в обычном ритме деятельности.

- Пролонгированные ситуационные, трансформирующие условия многих лет жизни (ситуация лишения, ситуация изобилия — «кумир семьи»).

Внутри их могут быть психические травмы: а) осознаваемые и преодолимые, б) неосознаваемые и непреодолимые.

Воздействия внешних факторов разделяют на:

- *Микросоциальные* - существуют семьи, в которых считают внешние проявления эмоций не заслуживающими внимания, не принятыми, человек с детства приучается к тому, что внимание, любовь, поддержку родителей можно получить, лишь используя "поведение больного"; этот же навык он применяет и во взрослой жизни в ответ на эмоционально значимые стрессовые ситуации;

- *Культурно-этнические* - в разных культурах имеются разные традиции проявления эмоций. Китайский язык, например, обладает относительно небольшим набором терминов для обозначения различных психоэмоциональных состояний, этому соответствует то, что депрессивные состояния в Китае представлены в большей степени соматовегетативными проявлениями. Этому же может способствовать ригидное воспитание в строгих рамках любого религиозного и идеологического фундаментализма, где эмоции не столько плохо вербализуются, сколько осуждается их выражение.

- *Органические факторы*. Это различного рода преморбидная органическая (травматическая, инфекционная, токсическая, гипоксическая и др.) скомпроментированность интегративных церебральных систем надсегментарного уровня, прежде всего лимбико-ретикулярного комплекса. Существенную роль играют пренатальные и постнатальные травмы, хронические вялотекущие инфекции, гипоксически-гипоксемические состояния, особенно в вертебро-базиллярном бассейне и др.

В качестве пускового механизма необходимо рассматривать лично значимые стрессовые ситуации. При этом чаще встречаются не очевидные, такие, как смерть или тяжелая болезнь близких, неприятности на работе, развод и т.п., а мелкие неурядицы, хронические стрессовые ситуации дома и на работе, на которые окружающие обращают мало внимания.

Для начала психокоррекционной работы с клиентом необходимо в первую очередь исключить соматические причины. При установке диагноза «Соматоформное расстройство» - лечение включает в себя сочетание психологической коррекции и фармакотерапии. Пациенты почти никогда не способны принять мысль о психической природе мучительных соматических ощущений. Поэтому программа лечения должна быть строго индивидуализирована с оптимальным сочетанием фармакотерапии, психотерапии, поведенческих методов, социальной поддержки и проводиться преимущественно в амбулаторных условиях. Только при длительном безремиссионном течении заболевания, резистентности к стандартным терапевтическим схемам возможно лечение в условиях специализированного отделения.

Своевременная психокоррекция дезадаптивных эмоциональных состояний, в основе которых лежит реакция дезадаптации, значительно ускоряют процесс выздоровления, и способствует предотвращению рецидивов в дальнейшем

Психокоррекционная работа при дезадаптивных состояниях может проводиться в следующих направлениях:

- когнитивно-бихевиоральная;
- краткосрочная позитивная;
- релаксационные методы;
- биологическая обратная связь;
- выявление возможных психологических причин и источников симптомов, удаление пациента из психотравмирующей ситуации или ее дезактуализация;
- психообразовательная работа с пациентом и его семьей (демонстрация связи симптомов с психологическими проблемами);
- аутотренинг;
- методы личностного роста;
- тренинг социальных и коммуникационных навыков;
- выявление и расширение значимых для пациента межличностных связей;
- терапия занятостью.

Психокоррекция

Психологическая коррекция (психокоррекция) – это комплекс целенаправленных мероприятий по воздействию на психику человека, проводимый комплекс с целью оптимизации их функциональных состояний и повышения эффективности профессиональной деятельности (работоспособности), комплекс мероприятий, направленный на формирование у психически здорового человека нужных психологических качеств для повышения его социализации в обществе и адаптации его к изменяющимся жизненным условиям.

Психокоррекция, как вид психологической помощи, предназначена для психически здоровых людей имеющих психологические проблемы, а также для людей находящихся в пограничном состоянии, т.е. имеющих различного рода дезадаптивное поведение с формирующимся или сформированным невротическим радикалом.

Психокоррекции подлежат недостатки, не имеющие органической основы и не представляющие собой такие устойчивые качества, которые формируются довольно рано и в дальнейшем практически не изменяются. Если психологические или поведенческие отклонения вызваны серьезными органическими нарушениями, то психокоррекция обычно мало эффективна, хотя, конечно же, может давать нестойкий положительный эффект, временно облегчающий общее физическое и психологическое состояние клиента. Но из-за того, что психокоррекция сама по себе не в состоянии устранить

органическую патологию, то через некоторое время после ее окончания возможны психологические и поведенческие рецидивы, т. е. возвращение состояний предшествующих психокоррекции.

Виды психокоррекции по характеру направленности:

- симптоматическая коррекция (коррекция симптомов) - вид психокоррекции, предполагающий, как правило, кратковременное воздействие с целью снятия острых симптомов отклонений в развитии, которые мешают перейти к коррекции каузального типа;

- каузальная (причинная) коррекция - вид психокоррекции, направленный на источники и причины психических отклонений.

Подходы психокоррекции

Различают индивидуальную и групповую психокоррекцию.

Индивидуальный подход - психолог работает с клиентом один на один при отсутствии посторонних лиц.

Индивидуальная психокоррекция используется, когда проблемы клиента индивидуального, а не межличностного характера, когда клиент категорически отказывается работать в группе, или по каким-либо причинам его работа в группе невозможна; когда применяются достаточно сильные методы психологического воздействия и клиента необходимо постоянно держать под наблюдением и контролем. Индивидуальная психокоррекция необходима, когда у клиента психолог находит повышенную тревожность, сильную заторможенность, неуверенность в себе, необоснованные страхи, проблемы, вызванные недостаточным знанием самого себя, утрату смысла и цели жизни, когда клиент категорически отказывается работать в группе. Тогда в качестве первого шага на пути его реабилитации можно использовать индивидуальную работу и постепенно, по мере его готовности, подводить клиента к осознанию необходимости включения в групповую работу. Индивидуальная психокоррекция реально помогает только тем, у кого есть действительные психологические или поведенческие проблемы.

Для лучшего понимания психологического состояния клиента и для более существенного психологического воздействия при коррекции используются следующие приемы (подстройка к клиенту):

- *Зеркализация.* Этот прием состоит в том, что в беседе с клиентом психолог копирует, незаметно повторяет его движения: позы тела, жесты, мимику, паралингвистические компоненты речи. Прием помогает психологу идентифицировать себя с клиентом, глубже понимать и осознавать его проблемы и психологические состояния в данный момент.

- *Парафраз.* Этот прием заключается в простом повторении психологом того, что говорит клиент, но своими словами. Делается это для того, чтобы получить от клиента подтверждение, что его действительно правильно понимают.

Установление оптимальной психологической дистанции между психологом и клиентом. Известно, что то, на каком расстоянии мы находимся от человека во время беседы с ним, какую физическую дистанцию

устанавливаем между ним и собой, свидетельствует о том, как мы относимся к человеку. Придвигаясь ближе к клиенту во время разговора, психолог не только демонстрирует более доброе к нему отношение, но, со своей стороны, провоцирует клиента на более открытый, доверительный, откровенный разговор. И наоборот: беседа на большом расстоянии свидетельствует о нежелании психолога или клиента сближаться друг с другом и вести интимную, доверительную беседу. Изменяя дистанцию между клиентом и собой, психолог в процессе коррекции может менять и содержание разговора. Категорически нельзя допускать закрытых поз.

Способы воздействия в индивидуальной психокоррекции:

Убеждение - в основном применимо к людям, обладающим высоким уровнем интеллектуального развития и способным (если их удастся убедить) самостоятельно справиться со своими психологическими проблемами. Это, как правило, люди с достаточно развитой силой воли. Убеждение начинается с выяснения того, что знает клиент о своих проблемах и как он их понимает. Затем психолог обсуждает и согласовывает с клиентом цели и задачи психокоррекции и только после того, как клиент согласится, психолог начинает с ним работать. Психолог подробно разъясняет, что, как и почему он делает, а также (если в этом есть необходимость) объясняет причины возникновения и способ избавления от недостатков. Убеждение как метод психологического воздействия обычно применяется по отношению к мало внушаемым людям. Что же касается сильновнушаемых, то для них наилучший способ воздействия - внушение.

Внушение - если клиент, кроме того, обладает высоким уровнем интеллектуального развития, то по отношению к нему целесообразно использовать убеждение и внушение в комплексе. Для психолога внушение - это более простой, а для клиента - менее эффективный способ воздействия, чем убеждение, так как при внушении не действует воля клиента, способная усилить психокоррекционный эффект. Но, с другой стороны, пользуясь внушением, можно быстрее добиться нужного результата, так как этот метод не требует длительных разъяснений и долгих дискуссий психолога и клиента. Но зато воздействие, основанное на чистом внушении, и исчезает гораздо быстрее, чем влияние, базирующееся на убеждении. Психологический механизм внушения основан на прямом влиянии психолога на подсознание клиента, на использование не только разума, но также чувств и эмоций. Внушение обычно используют в условиях, когда внимание и сознание клиента чем-то отвлечены. Наилучшие условия для внушения в такой ситуации, при которой клиента вводят в состояние полного расслабления, в полугипнотическое или полное гипнотическое состояние. Это могут делать только специалисты, имеющие соответствующее медико-психологическое или медицинское образование и профессионально владеющие техникой гипноза.

Психоанализ - довольно сложная психодиагностическая и психокоррекционная техника, разработанная З.Фрейдом и его

последователями. Эта техника позволяет влиять на психику клиента и его поведение через бессознательное. Она связана с анализом и толкованием сновидений, интерпретацией произвольных ошибок: опечаток, оговорок, описок, обмолвок и т. п.

Логотерапия – основана на принципах:

Принцип 1. Человек не может нормально жить, если его жизнь становится бессмысленной, он теряет покой до тех пока вновь не обретет цель и смысл своей жизни.

Принцип 2

Смысл жизни человека не может быть ему дан извне, предложен или навязан, он должен его найти вполне самостоятельно. Один из способов сделать жизнь человека более осмысленной - это превращение жизни, лишенной смысла, в осмысленную - осознание человеком своей уникальности, незаменимости, по крайней мере, хотя бы для одного человека. Отсюда следующий прием персонального осмысления жизни: сделать так, что бы человеку, утратившему смысл жизни, кто-нибудь сказал, что он очень нужен, что жизнь без него потеряла бы всякий смысл. Таким образом, смысл своей жизни человек приобретает через осознание того, что он нужен и полезен для других, близких ему людей. Другой прием состоит в том, чтобы помочь человеку подняться над своими страданиями, над самим собой, взглянуть на себя со стороны, сделать себя не субъектом страдания, а объектом собственного бесстрастного и непредвзятого изучения. В этом случае часто обнаруживается, что переживание бессмысленности существования на самом деле ложное, что оно связано с недостаточным вниманием к тому, что есть и могло бы составлять подлинный смысл существования. Третий прием называется «парадоксальное намерение». Он заключается в том, чтобы сильно пожелать и начать стремиться к тому, что раньше вызывало страх, тревогу и сознательно отвергалось человеком. Например, если он всю жизнь боялся закрытых помещений, ему необходимо заставить себя находиться в таком помещении. В результате, как правило, страх исчезает, а человек обретает уверенность в себе, перестает бояться того, что он раньше избегал. Человек может найти смысл своей жизни в творчестве, в том, что он делает добро для других, поисках истины, в наслаждении красотой, в общении с другим человеком. Главное - чтобы мог получать удовлетворение от всех этих дел и видов деятельности. Основное заключается не в том, в каком положении оказался человек, а в том, как он относится к своему положению.

Групповой подход - работа происходит сразу с группой клиентов со схожими проблемами, эффект достигается за счёт взаимодействия и взаимовлияния людей друг на друга (групповая динамика).

Групповая динамика (клиническая) - совокупность всех взаимоотношений и взаимодействий, возникающих в группе, включая и группового психолога.

Противопоказаниями к групповой психокоррекционной работе могут быть сильно выраженная возбудимость и эмоциональная неуравновешенность клиента, его трудный характер, болезнь, недостаточный уровень интеллектуального или морального развития и другие. В силу этого клиент может сознательно или бессознательно мешать работать остальным участникам группы. При сильно действующих групповых психокоррекционных процедурах у таких людей может наступить эмоциональный стресс или срыв и как результат резко ухудшиться состояние здоровья.

Групповые нормы (правила внутри группы) обычно, четко в начале работы группы не декларируются, а вырабатываются в группе совместно это - открытое выражение чувств, безоценочные суждения, обязательность высказывания, активность, терпимость, принятие позиции других. Нормы могут быть терапевтическими и антитерапевтическими (например, высказывания по кругу). Для невротичных пациентов характерны жесткие нормы, это диагностично. Нормы важный элемент в личностной характеристике.

Применения групповой психокоррекции:

Основное отличие от индивидуальной психокоррекции состоит в том, что в группе психокоррекционный эффект достигается за счет взаимодействия, взаимовлияния людей и активного использования социально-психологических возможностей группы для достижения требуемого психокоррекционного результата (групповая динамика). Групповой коррекционный эффект, как правило, сильнее в тех случаях, когда речь идет об исправлении недостатков межличностного поведения клиентов. Преимущество групповой психокоррекционной работы над индивидуальной:

Во-первых, в том, что в группе начинают действовать дополнительные, стимулы, заставляющие человека нужным образом изменять свое поведение. Установлено, например, что группа облегчает человеку выражение эмоций и чувств, позволяет ему вести себя более раскованно, способствует разрядке внутренней напряженности, возникающей при индивидуальной работе.

Во-вторых, в группе человек чувствует себя психологически более защищенным, так как в ней обычно создается благоприятная атмосфера человеческих отношений. В такой группе ведущий и другие ее участники в любой момент могут прийти на помощь, защитить каждого от психологических травм и переживаний.

В-третьих, группа помогает человеку более глубоко раскрыться, что само по себе может принести ему желаемое облегчение.

В-четвертых, группа стимулирует появление и закрепление у индивида новых форм адаптивного межличностного поведения, таких, которые трудно вызвать при индивидуальной психокоррекционной работе с клиентом.

В-пятых, группа помогает лучше понять самого себя, сравнивая себя с другими. В результате у человека складывается о себе более правильное представление.

Виды групповой психокоррекции. Групповая психокоррекция имеет несколько разновидностей, основные из которых - группы тренинга умений, группы встреч, гештальт-группы, психодрама, группы телесной, танцевальной психокоррекции и группы коррекции искусством.

Группа тренинга умений (другое их название - Т-группы) заключается в том, чтобы участники лучше осознали себя и правильное оценили свое поведение среди людей. В этих группах ставятся и решаются психокоррекционные задачи: улучшения межличностных отношений, выработки и закрепления коммуникативных умений и навыков, открытости, искренности и доверия к людям; снятие психологических барьеров в сфере общения. В Т-группах работа включает в себя три цикла взаимодействия участников друг с другом: представление, получение информации со стороны, экспериментирование. Члены группы рассказывают друг другу о себе, стараясь быть как можно более откровенными, правдивыми и искренними. В группе создается и поддерживается атмосфера межличностного доверия и открытости. Члены группы выслушивают мнение о себе от других участников группы. На этапе экспериментирования каждый ищет новые, более адаптивные формы межличностного поведения.

Группы встреч создаются для того, чтобы помочь людям самостоятельно справиться со своими социально-психологическими проблемами. В таких группах с помощью специальных приемов порождается и поддерживается атмосфера межличностного доверия, свободы выражения мыслей и чувств, безусловно, добрые отношения к каждому человеку, независимо от его индивидуальных особенностей, персональной безопасности каждого. Участники групп, встреч вместе проходят ряд этапов межличностного взаимодействия, во время которого они психологически раскрываются друг перед другом, выясняют отношения, преодолевают трудности в установлении межличностных контактов, строят доверительные отношения, изучают себя и свои конфликты. В группах встреч работа организуется таким образом. Сначала участники устанавливают личные контакты друг с другом, работая парами и обмениваясь первыми впечатлениями, которые они получили друг от друга. Между ними возникают доверительные отношения, поддерживаемые и регулируемые при помощи специальных упражнений. На следующем этапе члены группы более внимательно изучают и анализируют межличностные отношения, трудности, мешающие им нормально общаться и взаимодействовать друг с другом. Далее в работу группы вводятся упражнения, обеспечивающие взаимную поддержку друг – друга.

“Гештальт-группы” происходит от немецкого слова “гештальт”, которое обозначает некоторую целостность, структуру, определяющую восприятие человеком окружающего мира и его взаимоотношения с людьми.

Работа в гештальт-группе позволяет клиенту лучше приспособиться к реальной жизни, глубже понять себя, свои отношения с другими. Психотерапевт или психолог в такой группе обычно работает только с одним из ее членов, который в данный момент находится в центре внимания его и остальных участников группы. Они наблюдают за его работой и за поведением клиента, сопереживают ему, на его примере учатся анализировать и решать собственные проблемы. В гештальт-группах, участники сначала должны научиться осознавать свои ощущения, анализировать их, выделять то, что действительно представлено только в их ощущениях, то, что объективно принадлежит самой действительности, другим людям, сфере человеческих отношений. В этих группах с помощью специальных упражнений добиваются того, чтобы участники, анализируя проблемы межличностных отношений, лучше понимали, какую позицию они сами занимают в этих отношениях, особенно конфликтных. Для этого в ходе анализа определяются участники конфликта, роли, которые они выполняют в конфликтных взаимоотношениях, их внутренние позиции, в частности аргументы и факты, на которых эти позиции базируются. Каждый член группы в этих упражнениях поочередно берет на себя то одну, то другую роль, пытаясь лучше осознать, понять и принять позицию другого. Особое внимание уделяется тому, чтобы, выступая в разных ролях, члены группы хорошо осознавали свои чувства, возникающие в реальных взаимоотношениях друг с другом, могли их объективно анализировать. Участники берут на себя ответственность за налаживание взаимоотношений с окружающими, за решение собственных проблем и выяснение недоразумений, не дожидаясь помощи со стороны.

Группа психодрамы работает по-другому, чем остальные виды психокоррекционных групп. Представляет собой драматизированное воспроизведение в виде жизненно правдивых, импровизированных спектаклей, проигрывание ситуаций, волнующих клиентов. В них они и остальные участники группы берут на себя и исполняют естественные жизненные роли, стараясь в ходе драматической импровизации лучше разобраться в сути возникшей проблемы, понять свое поведение и поступки других участников. Работа группы-психодрамы проводится в форме сюжетно-ролевой игры на избираемую самими клиентами тему, которая представляет собой реальную проблему кого-либо из участников. Роли в психодраме задаются и исполняются таким образом, чтобы способствовать глубокому пониманию и решению возникшей проблемы. Сначала в такой группе проводится разминка. Члены группы выполняют ряд несложных упражнений, облегчающих в дальнейшем исполнение определенной роли в психодраме. Во время разминки участники психологически и физически раскрепощаются, снимают излишнюю напряженность и тревожность, настраиваются на игровые роли. Разминка может проводиться в виде словесных или телесных упражнений, или в форме комбинации тех и других. После разминки начинается подготовка психодраматического действия.

Вначале кто-либо из членов группы рассказывает о своей жизненной проблеме, касающейся сферы человеческих отношений - такой, которую он хотел бы решить в группе здесь и теперь. Эта проблема становится основной темой или сюжетом психодрамы. Рассказчик обрисовывает суть проблемы, называет ее реальных участников в жизни, характеризует их, описывает их поведение в проблемной ситуации, включая и собственное. Затем между членами группы, согласившимися стать участниками психодрамы, распределяются роли тех людей, которые в жизни участвуют в проблемной ситуации и между которыми складываются непростые взаимоотношения. В распределении ролей участвует сам автор проблемы, он для исполнения каждой роли подбирает тех, кто более всего подходит по своим внешним данным и поведению. После этого начинается психодраматическое действие, во время которого импровизированно воссоздается и проигрывается в ролях реальная проблемная жизненная ситуация. Чаще всего автор проблемы в психодраме играет роль самого себя. Проблемная ситуация в психодраме проигрывается с разных сторон и различными способами для того, чтобы лучше понять и осознать суть самой проблемы, найти наиболее разумный способ ее решения. В заключении обсуждается то, что происходило в группе.

Группы телесной психокоррекции основаны на связи между органическими процессами и психологическими состояниями людей, на предположении о том, что, воздействуя на организм (тело) человека, можно повлиять и на его психологию и поведение.

Группы танцевальной психокоррекции отличаются от групп телесной психокоррекции тем, что в них в качестве психокоррекционных упражнений используются танцевальные движения.

Группы психокоррекции искусством в качестве приемов нормализации психической жизни людей используют различные виды творчества: рисование, лепку, изготовление поделок.

Индивидуальная и групповая психокоррекция имеют свои достоинства и недостатки. Достоинство индивидуальной психокоррекции - то, что она обеспечивает конфиденциальность (тайну) выявления и исправления недостатков клиента и бывает по своему результату более глубокой, чем групповая. В ней все внимание психолога направлено только на одного человека.

Индивидуальная психокоррекция удобна тем, что лучше раскрывает особенности клиента, снимает у него психологические барьеры, которые неизбежно возникают и с трудом преодолеваются в том случае, когда человеку приходится откровенно высказываться и вести себя в присутствии других людей. Но этот вид психокоррекции малоэффективен при решении проблем межличностного характера, для которых необходима работа в группе.

При групповой психокоррекции работают сразу со значительным числом людей, и она лучше помогает решать проблемы именно

межперсонального характера. Но в групповой психокоррекции индивидуальные воздействия на каждого клиента бывают недостаточно глубокими.

Методы психокоррекции

Выделяются две группы методов:

Методы усиления регулирующих функций психики, развитие эмоционального самоконтроля, улучшение психической саморегуляции.

Методы нормативно-ценностной коррекции, объектами которой выступают нормативные комплексы, обуславливающие отказ от подчинения совместным принципам, целям, задачам деятельности.

Все методы психокоррекции направлены на выработку норм личностного поведения, межличностного взаимодействия, развитие способности гибко реагировать на ситуацию (быть лабильным), быстро перестраиваться в различных условиях и группах, т.е. это методы направленные на социальную адаптацию

Методы психокоррекционного воздействия:

Убеждение - это способ психокоррекционного воздействия, рассчитанный на сознание и волевое исправление человеком недостатков в своей психологии и поведении. Убеждение помогает человеку понять причины возникших у него затруднений, подкрепляет желание избавиться от недостатков. Убеждение, в свою очередь, может иметь ряд разновидностей. *Первый* - помочь человеку осознать собственные недостатки с расчетом на то, что он сам найдет в себе силы избавиться от них. На это, в частности, рассчитана логотерапия, частично психоанализ. *Второй* вид убеждения, кроме такой помощи, предполагает указание способов, с помощью которых он мог бы избавиться от недостатков. *Третий вид* убеждающего психокоррекционного воздействия заключается в том, что с самого начала психолог помогает своему клиенту. При этом сам клиент добровольно и осознанно участвует в процессе вместе с психологом. Так происходит, например, в клиентоориентированной психотерапии К. Роджерса.

Для убеждая человека, психолог пользуется следующими приемами:

1 Выясняет собственное отношение клиента к беспокоящим его психологическим и поведенческим проблемам, устанавливает причины, в силу которых он придерживается той или иной позиции. Прежде чем пытаться в чем-то убедить клиента, необходимо выяснить его точку зрения на проблему. Зная заранее точку зрения клиента, легче подобрать персонально для него убедительные аргументы, факты и нужную логику доказательства.

2 Работает с клиентом, исходя из того, что в понимании своей проблемы он по - своему прав. Обсуждает с клиентом разные точки зрения на данную проблему. Этот прием заключается в том, что психолог, заранее не отвергая и не отрицая возможную правоту клиента, не пытаясь сразу и полностью его переубедить, даже если клиент на самом деле не прав,

приглашает его выслушать и взвесить разные точки зрения, понять их. Клиент, доверяющий психологу, как правило, на это соглашается и выражает готовность признать правоту психолога.

3 Предлагает клиенту самостоятельно принять решение о том, каким рекомендациям психолога следовать и каким не следовать. Прежде чем предоставить клиенту такую возможность, надо договориться с ним о том, что он и психолог находятся друг с другом в равнопартнерских отношениях и имеют право не только ставить друг перед другом вопросы, но и делать вполне самостоятельные выводы, принимать независимые решения.

4 Установка на убеждение клиента. Психолог делит проблему, обсуждаемую с клиентом, на ряд частных вопросов и последовательно добивается согласия клиента с теми ответами на эти вопросы, которые хочет получить сам психолог. Разговор с клиентом в этом случае целесообразно строить так, чтобы сначала клиент отвечал и выражал согласие с ответами психолога на частные вопросы, а затем постепенно переходил к более сложным принципиальным вопросам.

5 Убеждают клиента тогда, когда он находится в нормальном, спокойном состоянии. Убеждение малоэффективно, если клиент эмоционально возбужден, особенно когда он во власти сильных отрицательных аффектов. Человек в таком психологическом состоянии обычно плохо соображает и не критичен к себе. Как только психолог замечает, что клиент вышел из нормального эмоционального состояния, надо сменить тему разговора или изменить тактику поведения.

6 **Внушение** - при внушении человек может быть в сознании, в полусознании и в бессознательном состоянии. При бессознательном внушении используют, например, технику гипноза или отвлекают внимание клиента.

Внушение предполагает использование следующих основных приемов:

Приведение человека в комфортное психологическое и физическое состояние. Если человек слишком возбужден, чувствует себя неловко, если ему неудобно, то он; как правило, внушению не поддается. Клиент должен быть психологически подготовлен к внушению.

Отвлечение внимания клиента от посторонних раздражителей и переключение его на психолога. Полностью готовый к внушению клиент должен хорошо воспринимать психолога, видеть его лицо, руки, слышать его голос и не откликаться на случайные, посторонние раздражители. Для этого внушение необходимо вести в специальном помещении и в таких условиях, где нет сильных, отвлекающих внимание побочных раздражителей.

Длительное сосредоточение внимания клиента на чем-то таком, что должно усилить внушающий эффект. Это может быть какой-то предмет, его деталь, монотонно, но достаточно убедительно звучащий голос психолога, слабое музыкальное сопровождение.

Использование некоторых специальных расслабляющих приемов наподобие тех, с которыми мы познакомимся ниже, касаясь методики аутогенной тренировки. Особенно важную роль играют повторения слов, фраз, плавные, однообразные, ритмические движения руками.

Подражание - состоит в том, что психолог ничего не объясняет и не внушает клиенту, а просто демонстрирует ему нужные образцы поведения, предлагая их повторить. Такое нередко происходит при использовании групповых методов психокоррекции, когда участники решают проблемы поведенческого и межличностного, характера. Ведущий группы в этом случае показывает, как надо себя вести в тех или иных ситуациях.

Подкрепление - это процедура, выработанная в бихевиористски ориентированной психотерапии, которая строится на основе теории социального научения. В данном случае для достижения необходимого психокоррекционного результата применяются разнообразные стимулы, поощрения и наказания, с помощью которых подкрепляются нужные и разрушаются ненужные поведенческие реакции. Психокоррекция на практике может применяться в двух формах: индивидуальной или групповой. В первом случае психолог работает с клиентом один на один при отсутствии посторонних лиц. Во втором случае он работает сразу с группой клиентов, которые в психокоррекционном процессе взаимодействуют не только с ним, но и друг с другом.

Симптоматические методы психокоррекции:

- ***аутогенная тренировка*** (от др.-греч. αὐτός -«сам», γένος - происхождение) – психотерапевтическая методика, направленная на восстановление динамического равновесия гомеостатических механизмов человеческого организма, нарушенных в результате стресса. Аутотренинг (далее АТ) показан при лечении неврозов, функциональных расстройств и психосоматических заболеваний, прежде всего, при неврастении. Низкие результаты АТ показывает при лечении истерии, психастении и ипохондрических синдромов. Данная методика практически неэффективна при лечении компульсивного синдрома у больных неврозом навязчивых состояний. Хороший результат аутогенная тренировка показала при лечении заболеваний, имеющих основой эмоциональное напряжение, при состояниях тревожного ожидания, страхе (фобиях), а также при напряжении гладкой мускулатуры. Вызывается мышечная релаксация, и проводятся систематические самовнушения (формулы: "Я спокоен, всегда спокоен").

- ***метод условных рефлексов*** (временные связи) - рефлексы, вырабатываемые при определенных условиях в течение жизни человека; формируются на основе безусловных рефлексов. Условные рефлексы образуются, когда действие любого агента внешней или внутренней среды совпадает с действием раздражителя, вызывающего какой-либо безусловный рефлекс, или предшествует ему. В результате агент, не вызывавший ранее данного рефлекторного ответа, начинает его вызывать, т. е. становится условным (сигнальным) раздражителем. Так, звонок, несколько раз

предшествовавший еде, начинает вызывать отделение слюны (И.П. Павлов). Выработка и закрепление условных рефлексов происходит с участием высших отделов центральной нервной системы.

- **оперантное научение (обуславливание)** - форма научения, которая характеризуется тем, что подкрепляет то спонтанное поведение, которое признается желательным. Т.е. форма научения, в которой правильная реакция или изменение поведения подкрепляется и становится более вероятной и оказывается самым удачным с позиции получаемого эффекта.

- **система патогенетической психотерапии** - метод, направленный на выявление патогенеза клиента. Выясняются обстоятельства жизни больного и характер психотравмирующих факторов, с клиентом обсуждаются психотравмирующие обстоятельства, которые привели к возникновению заболевания. Особое внимание уделяется характерологическим особенностям клиента, сыгравшим важную роль в его повышенной чувствительности к патогенным воздействиям. Психокоррекция ориентируется на необходимость изменения сложившейся у больного неправильной системы отношений личности. Близка к каузальной психотерапии. Применяется при коррекции - проблемных отношений, депрессии, страхов, неуверенности.

Общим принципом и особенностью построения психокоррекции является дифференцированное сочетание при ее проведении методов симптоматической, личностно-ориентированной и социоцентрированной психокоррекции. Выбор психокоррекционных методов, в первую очередь, определяется их направленностью и эффективностью, возможностями и профессионализмом психолога, а также личностными особенностями пациента.

Психокоррекция депрессии

Методика переориентации жизненных целей (авторская разработка Кучера А.А.)

Психокоррекционная концепция заключается в том, что из ситуации закрытого будущего и неспособности опираться на прошлый опыт, осуществляется переход в ситуацию успешного прошлого и опираясь на него формируется образ и план достижения значимого будущего. Это становится возможным, благодаря слому стереотипа замкнутого круга мыслительности, который характерен для любой тупиковой ситуации.

Содержание техники: «Отправляем» индивида в успешное прошлое.

Запрашиваем событие в прошлом (желательно недалеко прошлом), когда человека все в жизни радовало, «за спиной были крылья», все получалось, жизнь была ключом и была полна счастья. Слушая рассказ о таком событии, путем уточняющих вопросов погружаем инвалида в воспоминания и фиксируем позитивную эмоциональную реакцию радости и удовлетворения. Удерживаем в этом эмоциональном состоянии, задавая вопросы, провоцирующие уход в памяти инвалида в успешное прошлое.

Набираем ценности цели периода успешного прошлого.

Удерживая разговором в успешном прошлом, уточняем, что в жизни радовало в тот период, что приносило удовлетворение и чувство счастья? Ответы будут не чем иным, как ценностями целями, и мы их открыто, выписываем на заранее подготовленный листок. Целесообразно набрать 5 –7 ценностей целей.

1 Производим ранжирование ценностей целей исходя из позиций периода успешного прошлого.

Продолжая удерживать в успешном прошлом, просим инвалида проранжировать заявленные им ценности цели. При затруднении в восприятии понятия ранжирования, предлагаем определить, что в тот период было самое важное (1 ранг), что он бы поставил на второе место (2 ранг) и т.д.

Возвращение в ситуацию «здесь и сейчас» и проведение второе ранжирование уже представленных ценностей целей.

Возврат в ситуацию «здесь и сейчас» делается в соответствии с пропорциональной представленностью депрессии. Если депрессия глубокая, то можно просто задать вопрос: «Чем ты занимался сегодня утром?» Этот вопрос уже вернет в негативные эмоции. Критерием возврата в ситуацию «здесь и сейчас» является эмоциональное обеднение и приближение клиента к состоянию, равному тому, в котором он с Вами встретился.

Как только эмоциональное состояние станет соответствовать ситуации «здесь и сейчас», проводим второе ранжирование. При этом новые ценности цели в уже созданный список не добавляются.

В целях диагностической чистоты, предыдущее тестирование путем сворачивания бумаги гармошкой, от клиента скрываются и на результаты второго ранжирования не влияют.

2 Определение «путеводной звезды» и формирование на этой основе образа значимого будущего.

«Путеводной звездой» становится та ценность, которая при втором ранжировании получила первый ранг, т.е. то, что в настоящее время в меньшей степени потеряло или не потеряло совсем своей актуальности и значимости для личности. На основании «путеводной звезды» формируется образ значимого будущего.

Например, первый ранг при втором ранжировании получили «деньги», психолог формирует образ значимого будущего следующим образом:

- Когда у тебя будет столько денег, сколько ты желаешь, что изменится в твоей жизни?

- Я куплю себе четырехкомнатную квартиру и перевезу к себе родителей!

- Если ты будешь покупать квартиру, то в каком районе ты ее хотел бы приобрести, на каком этаже, куда бы ты хотел, чтобы выходили твои окна?

- Я хочу купить квартиру на берегу Центрального озера, на 3 этаже, так чтобы окна были на солнечной стороне и выходили на водную гладь.

- Представь себе, что тебе удалось все это сделать (допустим, ты выиграл миллион в телевизионной игре). И вот ты сидишь за большим столом водной из своих комнат, за окнами 3-го этажа открывается замечательный вид на Центральное озеро, по которому бороздят яхты. Легкий ветерок поднял едва заметную волну, розовый закат, украсил небо. Воздух свежий, чистый. Рядом с тобой все твоя семья и твои родители. Опиши, как одет твой отец, какое у него настроение, что делает твоя мама, как смотрит на тебя твоя супруга...

Этот прием мотивирует воображение пациента, он начинает отвечать на вопросы психолога, и вовлекается в восприятие в своем воображении значимого будущего, возникает эмоциональная вовлеченность, создание которой было целью психолога.

3 Третье ранжирование ценностей целей успешного будущего из вовлеченности в ситуацию значимого будущего.

Именно на этапе эмоциональной вовлеченности в описание значимого будущего, клиенту предлагается в третий раз провести ранжирование, причем делается это так, чтобы результаты предыдущих двух ранжирований не были видны.

По сути дела на этом подготовительная часть методики завершается.

1 Разрыв стереотипа порочного круга мыслительности.

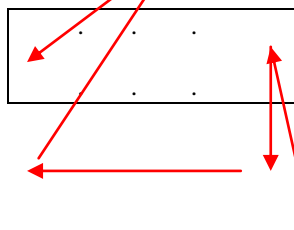
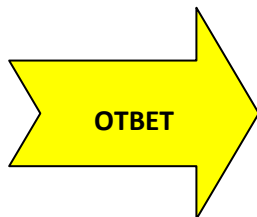
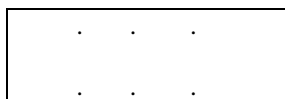
Порочный круг стереотипа мыслительности выглядит примерно следующим образом:

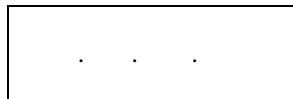
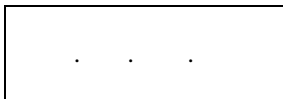
Порочный круг «нет денег».

Утерян паспорт, необходимо его восстановить, следовательно, нужно сфотографироваться, но нет денег! Для восстановления паспорта, требуется подать заявление в милицию и заплатить взнос за бланк паспорта и штраф за утерю, но нет денег! Для того чтобы были деньги, необходимо устроиться на работу, для трудоустройства нужен паспорт, а он утерян. Чтобы его восстановить требуется подать заявление в милицию и заплатить взнос за бланк паспорта и штраф за утерю, но нет денег! Для восстановления паспорта необходимо сфотографироваться, но нет денег! Для того чтобы были деньги, необходимо устроиться на работу ... Круг замкнулся!

Познакомимся с отрицательными особенностями стереотипа мыслительной деятельности.

Выполните задание: соедините одной чертой, не отрывая руки, 9 точек, так, чтобы получилось 6 отрезков и проводимая Вами линия нигде не пересекала сама себя.





Сложность задания заключается в том, что человек, как правило, размышляет в рамках стереотипа восприятия, если точки находятся в прямоугольнике, то и выход за пределы прямоугольника и умозрительные границы, определяемые точками, не рассматривается. А решение лежит как раз за пределами стереотипа восприятия.

Таким образом, когда человек находится в депрессии, это является для него состоянием жизненного тупика, обусловленного стереотипом порочного круга замкнутой мыследеятельности, разрывая его, психолог осуществляет интервенцию, речь его может содержать элементы насмешливости, категоричности, непререкаемости оценочной позиции. На этом этапе в какое-то мгновение у комбатанта возникает интеллектуальный ступор, и это говорит о надломе стереотипа мыследеятельности.

Работа психолога на этом этапе базируется на предъявлении комбатанту «как не поддающейся логике» разницы рангов по поводу одной и той же ценности. Психологическое давление, в связи с этим, осуществляется посредством задаваемого вопроса «ПОЧЕМУ?», «ПОЧЕМУ ЭТО ТАК?».

С точки зрения цели этого этапа, нам не столь важна логика и рассудочность ответов, сколь важны сами ответы, как способ фиксации нестереотипных альтернатив в ситуации жизненного тупика.

Актуализация опыта планирования успешной деятельности.

На этом этапе мы возвращаемся в успешное прошлое (УП), и говорим клиенту, что вот было замечательное время когда все было хорошо и у тебя все получалось, так вот скажи мне что ты делал для того, чтобы тебя радовала ... (любовь) – называем по очереди выявленные ранее ценности цели и добиваемся сообщением клиента, какими ценностями средствами достигались эти ценности цели.

В итоге резюмируем: оказывается, счастье не само шло тебе в руки, а ты так много для этого делал!

1 Составление антикризисного плана. «А раз, ты знаешь, как добиваться своего счастья, ты же это уже делал, говори, что необходимо делать сейчас чтобы... называем ценность цель значимого будущего...

Со слов пациента, записываем антикризисный план, обеспечивая конкретность и определенность записанных в него действий, четкость хронометрии их исполнения, и доступность контроля за выполнением со стороны психолога.

2 Заключительный этап. Вручаем написанный план клиенту, договариваемся о контрольных формах его выполнения, и желаем удачных действий в разрешении **бывших** у него проблем.

Примечание: Если по какой-либо причине, на начальном этапе (что при хорошем контакте психолога, просто не может быть) психотехники Вы не выходите на ценности цели (вероятность этого можно предположить только теоретически), то тогда рекомендуется использовать полный список ценностей, представленных в шкале М. Рокича, проводя дальнейшую работу так, как представлено в алгоритме техники.

Шкала ценностных ориентаций (по М.Рокичу)

Внимательно прочитайте приводимый ниже список утверждений. Вы должны правее каждого из них написать порядковый номер, отражающий его степень значимости для Вас.

Наиболее значимое - получит номер 1, а наименее значимое - 2.

- 1 Активная, деятельная жизнь
- 2 Физическое и психическое здоровье
- 3 Жизненная мудрость, здравый смысл и зрелость суждений
- 4 Жизнь, полная приключений, риска и опасности
- 5 Интересная работа по специальности
- 6 Переживание красоты природы и произведений искусства
- 7 Любовь, духовная и физическая близость с любимым человеком
- 8 Отсутствие материальных затруднений
- 9 Наличие хороших и верных друзей, общение с ними
- 10 Политическая стабильность в стране, в обществе
- 11 Общественное признание, авторитет, уважение окружающих
- 12 Познание неизвестного, интеллектуальное развитие
- 13 Наличие равных возможностей для всех
- 14 Свобода как независимость в поступках и действиях
- 15 Счастливая семейная жизнь
- 16 Независимость в оценках и суждениях
- 17 Возможность творческой деятельности
- 18 Уверенность в себе, свобода от внутренних противоречий
- 19 Приятное проведение времени, чувство комфорта
- 20 Профессиональный рост, более высокое служебное положение
- 21 Отсутствие споров и конфликтов в общении с окружающими

Упражнение: «Посмотреть на себя глазами того, кто тебя любит».

Техника полезна для развития критериев самооценки при состояниях депрессии, одиночества, самоуничужения.

1 Предлагаем клиенту представить себя писателем.

2 Просим клиента найти кого-то, кто, как он знает, любит его (её).

Если такого человека нет, то идём в прошлое и находим такого человека там. Либо создаём образ такого человека (необходимо, чтобы образ был ценным для клиента).

3 Ставим клиента в положение, когда он смотрит на такого человека через стекло.

4 Предлагаем клиенту описать для себя существенные характеристики, значительные и мелкие, которые делают этого человека особенным для клиента.

5 Предлагаем клиенту выплыть из своего тела и войти в тело человека, который его любит, используя технику наложения, ставим эту позицию на тональный якорь. Если ее, оказывается, трудно удержать, ставим кинестетический якорь. Если клиенту трудно увидеть себя, используем наложение, затем ставим на якорь это переживание (состояние), используя те же шаги, что в визуально-кинестетической диссоциации, с той разницей, что клиент будет видеть себя не своими глазами, а глазами любящего.

6 Предлагаем клиенту описать, что он любит в человеке, которого он видит. Усиливаем это особое состояние восприятия соответствующими вербальными паттернами ("глазами любящего"). Направляем его внимание на те аспекты себя, на которые он не обращает внимания.

7 Возвращаем клиента в собственное тело, предложив взять с собой то, что наиболее ценно, а именно – ощущение себя любимым и заслуживающим любви.

Техника: «Круги силы. Ресурсный и дискомфортный круг»

Техника по шагам.

1 Идентифицировать какую-то не очень комфортную ситуацию, в которой хотелось бы иметь какие-то ресурсы. Эта ситуация визуализируется в виде круга. Собираются субмодальности "дискомфортного" круга.

2 Терапевт спрашивает: *"Какие ресурсы тебе необходимы, чтобы в этой ситуации почувствовать себя комфортно?"* Далее клиенту предлагается либо просто представить себе эти качества в виде круга, либо визуализировать в виде круга какую-то ситуацию, в которой присутствовали необходимые ресурсы. Собираются субмодальности.

3 Терапевт просит клиента определить во сколько раз ему (клиенту) хотелось бы увеличить в себе эти ресурсы. Терапевт инструктирует бессознательное клиента, чтобы оно дало знак, когда будет набрано достаточное количество ресурсов.

4 Клиент заходит в круг и пропитывается ресурсами.

5 Терапевт просит клиента зайти в "дискомфортный" круг уже с ресурсами. Проверяется, достаточно ли комфортно чувствует себя клиент, находясь в этом круге. Если комфорт недостаточен, то визуализируется еще один ресурсный круг и процедура повторяется с шага № 3.

6 Клиент забирает круги любым удобным для себя способом.

Психокоррекция агрессивности

Агрессивность в своей первоначальной форме представляет собой жизненную энергию как таковую. Мы обнаруживаем ее в момент проявления индивидуальности и в этом смысле она представляет собой разделенную

любовь. Вторичная форма агрессии – это борьба индивидуальности за выживание. В этой фазе агрессия может быть как положительной, так и отрицательной. Если энергия ведет к одновременному росту индивидуальности совместно с другими это – положительная агрессия.

Если энергия направлена на поддержание ситуации превосходства во вред другим индивидуальностям – это негативная агрессия.

Проявлению негативной формы агрессии предшествует фрустрация. Она первична по отношению к деструктивной агрессии. Если фрустрация отсутствует это означает невозможность возникновения деструктивной агрессии.

Фрустрация (лат. *frustratio* - «обман», «неудача», «тщетное ожидание», «расстройство замыслов») - психическое состояние, возникающее в ситуации реальной или предполагаемой невозможности удовлетворения тех или иных потребностей, или, проще говоря, в ситуации несоответствия желаний имеющимся возможностям. Такая ситуация может рассматриваться как до некоторой степени травмирующая.

Для предотвращения разрушительной агрессии – индивидуальной, внутренней, внешней, символической – или для ее перевода на жизненные рельсы достаточно распознать фрустрацию. И придать энергии агрессии нужное направление, исходя из альтернативных путей удовлетворения фрустрированной потребности.

До тех пор пока человек будет оставаться ниже своего собственного уровня превосходство будет на стороне неблагоприятных явлений.

Неправильная адаптация является одной из форм проявления агрессивности.

Каждая личность должна обладать определенной («полезной») степенью агрессивности. Отсутствие ее приводит к пассивности, ведомости, конформности и т. д. Чрезмерное развитие ее начинает определять весь облик личности, которая может стать конфликтной, неспособной на сознательную кооперацию и т. д.

Агрессивные проявления можно разделить на два основных типа: первый - мотивационная агрессия, как самооценność, второй – инструментальная, как средство (подразумевая при этом, что и та, и другая могут проявляться как под контролем сознания, так и вне него, и сопряжены с эмоциональными переживаниями (гнев, враждебность). Практических психологов в большей степени должна интересовать мотивационная агрессия как прямое проявление реализации присущих личности деструктивных тенденций. Определив уровень таких деструктивных тенденций, можно с большей степенью вероятности прогнозировать возможность проявления открытой мотивационной агрессии.

А.Басс разделил понятие агрессии и враждебности и определил последнюю как: «...реакцию, развивающую негативные чувства и негативные оценки людей и событий». Создавая свой опросник, дифференцирующий

проявления агрессии и враждебности, А.Басс и А.Дарки выделили следующие виды реакций:

Физическая агрессия – использование физической силы против другого лица.

Косвенная – агрессия, окольным путем направленная на другое лицо или ни на кого не направленная.

Раздражение – готовность к проявлению негативных чувств при малейшем возбуждении (вспыльчивость, грубость).

Негативизм – оппозиционная мера в поведении от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся обычаев и законов.

Обида – зависть и ненависть к окружающим за действительные и вымышленные действия.

Подозрительность – в диапазоне от недоверия и осторожности по отношению к людям до убеждения в том, что другие люди приносят вред.

Вербальная агрессия – выражение негативных чувств как через форму (крик, визг), так и через содержание словесных ответов (проклятий, угроз).

Чувство вины – выражает возможное убеждение субъекта в том, что он является плохим человеком, что поступает зло, а также ощущаемые им угрызения совести.

Гипнотическая имагогика (авторская разработка Кучера А.А.)

Положительно зарекомендовала себя психокоррекция аутоагрессивных тенденций любой выраженности, в форме авторской психотехники: «Путешествие на дно моря». Суть ее заключается в том, что человек мысленно в своем воображении представляет, что он погружается в океан и путешествует на самое дно моря, в самое глубокое место, туда, где можно ожидать все, что угодно. На своем пути можно встретить разных морских животных, разные преграды и препятствия, которые необходимо преодолеть. Для освоения этого упражнения желательно иметь специальную видеокассету с видеорядом образов, которые могут встречаться при продвижении на дно моря.

Психокоррекционная концепция заключается в том, что в соответствии с технологией гипнотической имагогики, инвалиду предъявляются архитипы, взаимосвязанные с агрессией, которая была когда-либо направлена на человека и породила у него аутоагрессию.

Если таковая взаимосвязь у личности есть, то аутоагрессивный стимул провоцирует психофизиологическую реакцию (учащение пульса, повышение температуры тела, потоотделение, слезы, бледность, тремор, затруднение дыхания и т.п.), прохождение которой в последующей релаксационной зоне психотехники, обрабатывают проблему.

Для углубления транса и перехода на различные уровни бессознательного - используются архетипы глубины бессознательного.

В целях повышения эффективности техники и комплексности ее воздействия - введен архетип разрешения проблемы личностного ядра.

Архетипы агрессии, порождающие аутоагрессию

- Водоросли, морские ежи, ракообразные – агрессия равного по статусу социального окружения;

- Мутная вода – неосознаваемая агрессия;

- Акула – материнская агрессия;

- осьминог – отцовская агрессия;

- Медуза, морской скат, мурена – агрессия вышестоящего по статусу социального окружения.

Архетипы глубины бессознательного

- Глубина от поверхности воды – глубина погружения в транс;

- Подводная пещера – переход в глубины бессознательного;

- До подводной пещеры – глубины подсознания;

- Глубокая впадина на дне моря – глубины бессознательного;

- Дно глубокой впадины – дно бессознательного.

Архетип разрешения проблемы личностного ядра

- Любой образ, на котором фиксируется внимание воображения на самом дне моря в глубокой впадине – архетип разрешения проблемы личностного ядра;

- Присвоение этого образа (взятие с собой этого предмета) – включение бессознательного механизма разрешения проблемы личностного ядра.

Вариант текста упражнения «Путешествие на дно моря» по технологии гипнотической имагоики

Инструкция: «Сегодня мы выполним упражнение в своем воображении, которое называется «Путешествие на дно моря». Вам будет легко, потому, что все, что мы будем делать, будет происходить в вашем воображении. Вы окажетесь под водой, Вам будет легко дышаться. Путешествуя, Вы побываете сначала в прибрежных водах, затем погрузитесь глубже, пройдя через заросли морских водорослей, там, где глубоко и Вы сможете найти подводные скалы с пещерами и гротами, пройдя через которые, окажитесь на прекрасном коралловом рифе, после которого мы найдем самое глубокое место на дне моря и побываем в этой морской впадине на самом дне.

На дне моря живут различные существа, некоторые из них могут быть агрессивны. Для того чтобы Вы были в безопасности, представьте себе, что у Вас есть специальное средство, с помощью которого Вы можешь осветить свой путь, проделать проход на трудном участке, и если потребуется – защититься, обведя вокруг себя круг, и тогда через созданный вами защитный круг не пройдет ни одно агрессивное существо. Если потребуется,

Вы с помощью этого средства создадите себе дополнительную защиту от глубины или специальное средство передвижения.

Итак, начинаем наше путешествие. Представьте, что Вы находитесь на берегу моря. Полюбуйтесь его видами, рассмотрите и запомните все детали, которые радуют ваше воображение. А теперь любым удобным для вас способом погрузись в море. Дышится легко и свободно, Вы в полной безопасности.

Посмотрите в своем воображении вверх, туда, где на поверхности играют солнечные лучи, легкие, озорные пузырьки воздуха со дна поднимаются на поверхность моря, постарайтесь в своем воображении почувствовать прохладу воды, ласкающей ваше тело.

Продолжаем дальше ввод в трансное состояние, до появления признаков мышечной релаксации.

«И вот вы оказались в прозрачных слоях воды, чистая вода... впереди и вокруг водоросли, рассмотрите их повнимательней. Сейчас мы будем продвигаться сквозь них, будьте внимательны, среди водорослей живут колонии морских ежей, и ракообразных. Итак, продвигаемся сквозь водоросли и направляем свой взгляд дальше в глубину...»

После введения первого аутоагрессивного архитипа, даем релаксационную отработку, наблюдая возможное появление психофизиологических реакций. Образы релаксации даются столько, чтобы завершилась отрицательная психофизиологическая реакция.

«Впереди виднеется красивый пейзаж... и спокойные слои воды с лениво плавающей стайкой разноцветных рыб, зачаровывает взгляд... спокойствие.. Прочувствуем это спокойствие, Вы абсолютно защищены, дыхание ровное, спокойное.

Теплые волны ласкают вашу кожу, вы можете ощутить этот легкий бриз, приятно потрогать руками и ощутить мягкое, легкое прикосновение воды...

И Вы погружаетесь все глубже и глубже, продвигаясь к цели нашего путешествия – к самому глубокому месту на морском дне...

Погружайтесь глубже, мутная вода, идите вперед, вокруг сплошная муть и если Вам требуется, осветите себе дорогу с помощью специального средства.

Если происходит психофизиологическое отреагирование, вводим релаксационные образы на основе игры света в воде при ее освещении.

«Углубляемся еще, впереди и по сторонам могут появиться тени более крупных рыб, помните, Вы всегда сможете защититься. Вы чувствуете приближение акулы.

Поищите ее! Где она?

Понаблюдайте за ее движениями, повадкой, рассмотрите ее. Если потребуется, Вы всегда сможете защититься».

- Если происходит психофизиологическое отреагирование, вводим релаксационные образы на приятных образах морского дна...

Если отреагирования нет, можно опереться на решение воображения, тонко, без давления, предложить вариант путешествия с участием акулы.

«Впереди появляется все больше и больше морских камней разных размеров, где-то близка подводная горная гряда, поищем ее и поищем в ней подводную пещеру. Но помните, жить поблизости морских гор любят осьминоги.

Вы видите скалистую гряду. И двигаетесь вперед, ближе к скалам. Здесь у подножья морских скал, в камнях видны щупальца осьминога он выплывает Вам навстречу, его поведение может быть агрессивным, а может быть миролюбивым. Постарайтесь понять, какое у него сейчас настроение».

Если происходит психофизиологическое отреагирование, даем возможность защититься с помощью специального средства, переключаем внимание воображения на поиск пещеры.

«Вглядитесь в глубину, здесь, впереди, Вы можете увидеть вход в подводную пещеру. Продолжайте свое путешествие внутри пещеры. Погружаемся все глубже и глубже внутрь себя, путешествуя в самое глубокое место на дне моря.

Осмотрите эту подводную пещеру, запомните, что вы видите на стенах пещеры... это символы, или наскальные рисунки. Рассмотрите их внимательно. Я поведу вас аккуратно через пещеру. Я жду вас на той стороне, продвигайтесь медленно... выходите из пещеры... В темноте промелькнула тень морского ската, медленно проплыла медуза, где-то в расщелинах виднеется змееподобное тело мурены, заметили ли вы ее? Вы идете дальше, впереди новая гряда...

Вы идете дальше по дну вперед... И вот вы видите райский уголок... проплывают яркие красивые рыбки, морские коньки... Это коралловый риф. Попутешествуйте по нему, насладитесь красотами морской жизни...

Яркие красивые водоросли, разнообразные рыбы, колонии разноцветных кораллов... и вы продолжаете свой путь... Наша цель – самое глубокое место на дне моря, которое находится в морской впадине, и она располагается уже очень близко... И вот нашему взору открывается эта впадина – бездна глубины, уходящая далеко, далеко вниз. Всмотримся туда, где же дно.

Делаем движение, и устремляемся на самое дно, опускаемся все ниже и ниже, туда, где глубоко, глубоко, нас ждет, нечто необычное, мы можем увидеть в своем воображении все, что нам подскажет наша фантазия. Причем это может быть все, что угодно, при этом, что-то возможно Вам захочется взять с собой, Вы можете сделать это. Поищите там на самом дне, то, что Вы пожелаете взять. А пока опускаемся все больше и больше на самую глубину, в самое глубокое место морского дна. Внизу появляется необычное свечение... И как только мы достигнем дна, рассмотрим все вокруг хорошенько.

Побудьте на дне моря, столько, сколько Вы желаете, осмотрите все вокруг, зафиксируйте все... там будет то, что вы не ожидали увидеть... и это

неожиданное... и что возникает из этого переживания... И научитесь из него... чему бы то ни было, что могло бы быть полезно для вас... И когда вы готовы... возьмите с собой то, что вам приятно...

Каждое путешествие имеет свое завершение, вот и нам пора возвращаться назад.

Вы можете оттолкнуться от дна... поднимаемся наверх... через слои воды... поднимаемся все выше и выше.

И вот уже прозрачные слои воды, вода переливается от солнечных лучей, сквозь воду вы можете видеть голубое небо и солнце... и вы поднимаетесь выше...

И вот Вы на поверхности воды. Любим удобным для Вас способом, окажитесь там, откуда Вы начинали свое путешествие.

Встаньте на берег лицом к морю, вдохните глубоко и свободно, почувствуйте легкое дуновение морского ветерка и откройте глаза».

Упражнение завершается опросом участников о увиденных ими образов. Цели опроса следующие:

- Обеспечить психическое зарядание, передав способность в восприятию образов подводного мира по кругу;

Распросить образы аутоагрессивных архитипов, фиксируя наличие-отсутствие психофизиологических реакций при рациональном описании. Запросить внутренние ощущения при этом, которые на внешнем, эмоциональном уровне невидны (контрольно-диагностический этап, с анализом психокоррекционной проработки архитипов);

- Обеспечить присвоение образов принятия бессознательного (символы внутри пещеры) и образа – запускового механизма разрешения проблемы личностного ядра (закрепление психокоррекционного результата).

Интерпретация возникших индивидуальных образов в ходе упражнения – не экологична (возможны ятрогении). Отвечая на запрос интерпретации, целесообразно говорить следующее:

«Вы скоро отчетливо поймете, что это означает. Понаблюдайте за возникновением внутри себя положительных тенденций и изменений, и если у Вас будут еще сомнения, имеет ли это отношение к тому, что мы сделали сегодня или нет – посоветуйтесь со мной».

Техника: «Шестишаговый рефрейминг

Используется для работы с нежелательным поведением и реакциями, чертами характера, вредными привычками, возможно использование при психосоматических нарушениях: ревность, бессонница, переедание, переживание, боль, агрессия.

Шаг 1. Определение нежелательного поведения.

а) экологическая проверка нежелательного действия.

б) - *Подумай об этом поведении, которое не совсем желательно.*

- *Вспомни ситуацию, когда ты передал, переживал, ревновал и т.п.*

Калибруем, якорим это поведение.

Шаг 2. Установление контакта с частью личности, ответственной за проблемное поведение.

а) - *Подумай о своём нежелательном поведении (при этом можно оживить якорь) и задай своему подсознанию вопрос: где в теле находится та часть, которая ответственна за это поведение?*

б) собираем субмодальности этой части с упором на кинестетическую. Благодарим часть за ответ.

в) - *Задай вопрос этой части: Действительно ли ты та самая часть, которая отвечает за ... поведение?*

- *Внимательно следи за тем, как изменяются ощущения в этой части? Т.е. как она изменяется? (Можно в разных субмодальностях)*

- *Поблаговари её за это и скажи ей, что таким образом эта часть говорит "да".*

- *Не могла бы ты уточнить, как ты будешь говорить "нет".*

- *А теперь, чтобы мы тебя лучше понимали, не могла бы ты усилить "да".*

- *А теперь усиль, пожалуйста, "нет".*

После каждого взаимодействия с частью благодарим её.

(Возможен вариант работы с одним сигналом, просто его усиление будет означать «да», а ослабление – «нет»)

Шаг 3. Определение позитивного намерения проблемной части.

- *Я точно знаю, что у этой твоей части очень мощное положительное намерение.*

- *Это так?*

- *Хочет ли часть, которая ответственна за проблемное поведение, дать знать, что она пытается делать? Какова её положительная цель?*

Если ответ «да», и он пришёл в сознание, то переходим к шагу 4. Если ответ «нет», то благодарим и говорим, что мы догадываемся о её позитивном намерении и сознанию клиента будет лучше, если ответ его подсознания будет скрыт и идём дальше.

Шаг 4. Доступ к творческой части для создания альтернативных способов, удовлетворяющих позитивное намерение проблемной части.

а) - *Отвлекись и вспомни ситуацию, когда ты всё можешь, у тебя всё получается, ты ощущаешь творческое вдохновение, у тебя много возможностей. Якорим.*

б) - *Где, по-твоему, в теле находится твоя творческая часть?*

в) - *Пусть первая часть (та, которая ответственна за поведение) пойдёт к твоей творческой части и расскажет ей о своём позитивном намерении. И как только она расскажет, пусть она скажет "да".*

Шаг 5. Выбор альтернативных вариантов.

а) - *И попроси свою творческую часть: пусть она придумает штук тридцать новых форм поведения, которые ещё лучше будут отвечать позитивному намерению первой части, и которые больше будут устраивать*

тебя самого. И как только она придумает, пусть она скажет об этом первой части, и пусть та скажет тебе "да".

б) - И пускай твоя первая часть выберет из этих тридцати штук десять новых форм поведения, которые больше всего отвечают её позитивному намерению, и которые больше устраивают тебя самого. И как только она выберет, пусть скажет тебе "да".

Шаг 6. Экологическая проверка принятия новых вариантов другими частями.

а) - Спроси, пожалуйста, у бессознательного есть ли в теле часть, которую не устраивают эти новые формы поведения?

б) если "да", то говорим этой части:

- Большое спасибо, что отозвалась, что ты беспокоишься за

- И пускай эта часть, возможно, другие части, которые не отозвались вместе с первой частью пойдут к творческой части и сообщат ей свои позитивные намерения, и когда они сделают это пусть первая часть скажет "да".

- И пусть творческая часть придумает ещё штук тридцать новых форм поведения, которые устраивали бы позитивное намерение всех этих частей. И когда она придумает, пусть скажет об этом первой части и пусть она скажет тебе "да".

в) опять предлагаем первой части выбрать из тридцати штук десять и ответить клиенту "да".

- И спроси у первой части: Готова ли она взять на себя ответственность использовать эти новые формы поведения в твоей жизни в ближайшие 3-4 недели?

- Пускай эта часть проиграет все десять новых форм поведения во всех ситуациях в ближайшие 3-4 недели.

- Сознательно посмотри, какие формы поведения ты будешь использовать в ситуациях в ближайшие 3-4 недели.

- Теперь ты можешь сознательно просмотреть эти ситуации. Будь готов к изменениям.

г) - Посмотри, как изменилась первая часть. (По всем субмодальностям).

Психокоррекция тревоги и фобических состояний (коррекция страха)

Притча является мощнейшим инструментарием при психокоррекции различных дезадаптивных состояний. Она помогает под другим ракурсом посмотреть человеку на его текущее состояние, переосмыслить его.

Притча 1

— *Послушай, горец, почему ты так легко ходишь по стволу дерева над пропастью, тогда как я, двигаясь по этому же дереву, буквально тряусь от страха?*

— *Когда я иду по дереву на ту сторону, я иду за водой, без нее моя семья и я погибнем от жажды, а когда возвращаюсь, я так хочу видеть мою семью, что даже не думаю о пропасти внизу...*

— *Так что мне делать со своим страхом? Как ходить над пропастью и не бояться?*

— *Только мощное желание или крайняя нужда заставят тебя забыть, что ты идешь над пропастью.*

Притча 2

Давным-давно в одном древнем лесу жило маленькое племя. Эти первобытные люди боялись саблезубых тигров и не умели себя защищать. Поэтому они жили на деревьях и никогда не спускались на землю. На деревьях они рождались, жили и умирали.

Но вот однажды из далеких стран в их края забрел бесстрашный охотник. Он научил племя разводить костры и делать факелы. Теперь диким людям не страшны были тигры. Они спустились вниз и стали поддерживать огонь и делать оружие. Племя стало осваивать новые территории и уходить все дальше и дальше от привычного леса. Многим нравилась такая жизнь: больше не надо было дрожать от страха, появилось больше еды и она была вкуснее прежней.

Но вот однажды охотник взял факел и копьё и пошел дальше. И что же случилось когда он ушел? Часть племени сказала: «Сейчас лето, тепло и сухо. Зачем нам поддерживать огонь?» и они перестали жечь костры. А потом прекратили сражаться с саблезубыми тиграми: «Мы только ломаем копыя, а делать их трудно. Да и раз на раз не приходится. Тигр может ранить, а то и съесть, легче влезть на дерево. И они действительно полезли на деревья, чтобы больше с них уже не спускаться. Лишь немногие остались и продолжали разводить огонь и убивать тигров. Эти люди уходили все дальше и дальше...

Как вы видите одни поддались страхам, а другие нет. А теперь задумайтесь от кого произошли вы?

Упражнение 1 «Вводное слово».

Страхи подразделяются, в основном, неконструктивные и патологические.

Конструктивные имеют очевидную причину – реальную опасность. Как правило, они мобилизуют психические и физические силы организма в экстремальной ситуации. Так, практически каждый человек испытывает страх при виде несущегося на него громадного лающего пса. Или естественна настороженность и готовность к отпору при непонятном звуке в темноте.

Нормальны страх высоты или близости движущегося железнодорожного состава.

Патологические (навязчивые или различные фобии) не имеют реальной причины для возникновения. В их основе обычно лежит какое-нибудь неприятное событие, повторения которого человек очень боится. В основном эти страхи связаны с воображаемой опасностью. Как правило, они серьезно осложняют жизнь, делая «из мухи слона». В этих ситуациях лучше обратиться к специалистам, либо заниматься по специальным методикам. Как же побеждать страхи? В основном мы будем заниматься конструктивным направлением, оставив патологию специалистам. Так как обычно страх возникает неожиданно, человек остается с ним один на один. Следует взять на заметку несколько проверенных опытом приемов.

1 Старайтесь мгновенно не предпринимать никаких активных действий, если ситуация не требует немедленного разрешения. Не бегите, не кричите, не машите руками, не прячьте голову в песок.

2 Признайтесь себе, что вы боитесь. Обычно, это достаточно сложно. Особенно, если вокруг окружающие люди. Вам кажется, что вы прячете страх от окружающих... На самом деле, это игра в прятки с самим собой.

3 Затем неплохо бы посмотреть в лицо собственному страху и ответить себе на вопрос: «А чего я, собственно, боюсь?». Обратите внимание, что предыдущие действия носили в основном эмоциональный характер. Далее необходимо включать в работу мозга, а это связано с определенными волевыми усилиями (особенно в первое время). Постарайтесь не бросать это дело, если с первого раза не получилось. Уточним, что мы целенаправленно разделяем ощущение опасности, т.е. страх и конкретные действия для предотвращения конкретной опасности в конкретной ситуации. Хотя, если позволяет время, анализ может быть одинаков.

4 Возьмите листок и ручку и начните записывать: «я боюсь...». Вспоминая и перечисляя и формулируя. Хорошо, если список не ограничится фразой «я боюсь... всего». *Например:* «Я боюсь... темноты».

5 Не оставляя ручку с бумагой продолжайте анализ, конкретизируя предмет вашей боязни. *Ответьте на вопрос:* «какую темноту я боюсь?». Опишите характеристики темноты. Какая она? Когда наступает? В каком месте обычно? С кем?

6 Если вы разобрались с тем, что вы боитесь, начните отвечать на вопрос «почему я боюсь?». Тоже непростое занятие. Скорее всего, вам придется напрягать память в поисках ответа. Не убирайте ручку – записывайте результаты своего будущего бесстрашия.

Ответы могут быть различными: «меня напугали, когда я ночью...», «я часто оставался один...», «после того фильма...», «была темная страшная гроза и...», «обычно ночью появляются летучие мыши...».

7. *Вспомните:* «как часто это случалось со мной или случается с другими?». Запишите!

Обратите внимание! Если какие-то пугающие вас события случаются часто с вами лично, то вам лично (или с помощью близких людей) необходимо предпринять реальные действия по их предотвращению. И у вас появится личный опыт победы над ситуацией. А если есть личный опыт, то страх – это лишь сигнал опасности.

8. Запишите возможные последствия наступления тех событий, которые вызывают в вас страх. Возможно, не все так и страшно. Сравните эти последствия с результатами настоящих катастроф. Может быть, вы несколько преувеличиваете свои боязни.

В любом случае, уровень возможных последствий от реального воплощения ваших страхов необходимо соизмерять с уровнем предпринимаемых действия по предотвращению их наступления. И с вероятностью их возникновения.

Если вы ужасно боитесь землетрясений, но вас еще, ни разу не трясло..., если, при этом, в вашем районе они, по прогнозам специалистов, не ожидаются в ближайшие 100 лет..., если вы еще не признанный экстрасенс, то....

9. Берите в руки бумагу, листочек и....

Я боюсь...	Характеристика моего страха	Почему я боюсь...	Мои страхи составляют ...% моих эмоций	Последствия наступления тех событий, которые вызывают во мне страх
-------------------	------------------------------------	--------------------------	---	---

Упражнение 2 «Рисуем страх»

Цель: осознание собственных страхов, возникающих при чрезвычайной ситуации.

Оборудование: несколько наборов цветных карандашей, листы бумаги по количеству человек, спички или зажигалка, металлический ящик (емкость) для сжигания листов.

Время выполнения: 1 час 30 минут.

Инструкция:

1 Вспомните рабочие ситуации, когда вы испытывали страх и сообщите всем фразой: «Я боюсь, когда...»

2 Нарисуйте свой страх, используя цветные карандаши. Объясните, почему так выглядит рисунок. Почему вы использовали именно эти краски?

3 Попытайтесь определить, где же в вашем теле помещается страх.

4 Подумайте, что происходит, когда вы боитесь? По каким внешним проявлениям можно понять, что вы боитесь?

5 Подумайте, какие возможности вы имеете, чтобы преодолеть свой страх и тревогу? Запишите их, потом проговорите вслух.

6 Проговорите по очереди: «Мой страх, я хочу сказать тебе...»

7 Соберите свои рисунки и сожгите их.

Вопросы на обратную связь:

1 Как вы себя чувствуете?

2 Что дало вам это упражнение?

3 Какие трудности возникли в ходе выполнения? Что было труднее всего, а что легче?

Методы психокоррекции используемые, прежде всего при поли и монофобиях

Поведенческие методы. Существуют три цели использования поведенческих методов. Во-первых, психолог может столкнуться с необходимостью работать, непосредственно изменяя пагубные формы поведения. Во-вторых, пациентам может не хватать навыков, и психокоррекция должна включать в себя в качестве компонента построение этих навыков. В-третьих, поведенческие задания можно давать для выполнения дома, чтобы помочь проверить когнитивные структуры. Полезны следующие поведенческие методы:

1) контроль деятельности и планирование, которые создают возможность ретроспективной идентификации и перспективного планирования изменений;

2) планирование действий по развитию навыков и получению удовольствия в целях повышения личной эффективности и подтверждения успешности изменений в переживаниях и полученного от этого удовольствия (или его недостатка);

3) тренировка поведения, моделирование, выработка уверенности в себе и ролевые игры для развития навыков перед первыми попытками более эффективного реагирования, как в старых проблемных ситуациях, так и в новых;

4) поведенческие методы обучения релаксации и отвлечению внимания, которые используются при угрозе возникновения тревоги и страха в ходе изменения;

5) работа в естественных условиях, когда психолог сопровождает клиента в проблемной ситуации, чтобы помочь ему работать с дисфункциональными схемами и действиями, которые (по какой-либо причине) не поддаются воздействию в обычной ситуации консультирования;

6) поэтапная постановка задач, чтобы пациент мог переживать изменения как постепенно возрастающий процесс, в течение которого

трудность каждого компонента может быть отрегулирована и мастерство приобретает постепенно.

1 Обусловливание противоречивых реакций. Создание адаптивных реакций на стимулы, которые ранее вызывали патологические реакции. При этом патологические реакции исчезают.

2 Непосредственное переучивание в реальной ситуации(поведенческое разучивание).

3 Систематическая десенсибилизация - это моделирование и обучение релаксации.

4 Моделирование – социальное научение – это научение через наблюдения и подражание.

5 Викарное обусловливание (научение) – это формирование поведения на основе образцов поведения других людей, как условного стимула.

6 Аверсивное обусловливание. – образование связи между нежелательным поведением и субъективно неприятным переживанием.

7 Повторение нежелательных реакций (чтобы вызвать пресыщение).

8 Погружение (имплозия, наводнение) - наводнение – пациент встречается с ситуацией в ее яркой форме.

9 Оперантное обуславливание (манипулирование подкреплениями) – установка поведения вырабатывается через его подкрепления.

10 Скрытое обуславливание – мысленное представление целевого поведения, дающее возможность пациенту исследовать реакции на него и натренировать эмоциональный ответ, чтобы реальная ситуация не была травмирующей. Техники:

- скрытая сенситизация;
- скрытое подкрепление;
- скрытая изоляция;
- скрытое отрицательное подкрепление;
- скрытое моделирование поведения других людей.

11 Социальное познание – процесс освоения новых способов поведения через имитацию поведения других людей.

Ресурсный транс

(используется при любом дезадаптивном состоянии).

"Я хочу, чтобы вы устроились *удобно*. Это действительно очень важно, почувствовать сейчас, что вы устроены *удобно*. *Удобно* должно быть каждой части вашего тела. И вы можете постепенно удостовериться в том, что *удобно* вашим ногам, спине, рукам, что вы хорошо ощущаете опору вашей спины, что *удобно* вашей голове и шее. И тогда, если вам захочется, вы можете закрыть глаза сейчас или сделать это потом, потому что по мере концентрации внимания на себе вы почувствуете желание все больше и больше наблюдать за тем, что происходит внутри вас на уровне тела.

И хотя часть вашего внимания останется здесь, потому что вы будете слушать мой голос, все воспринимать и все контролировать, но большая часть вашего внимания может заниматься очень интересным исследованием, постепенно переходя от этой комнаты, от всего, что вы могли наблюдать в ней, к тому, что происходит там, внутри вас. И можно было бы спросить себя: "Что происходит, когда ничего не происходит?" Именно сейчас ничего не происходит, потому что у вас есть время для себя, а это очень важное время. Возможность побыть во внутреннем пространстве, возможность навести в нем порядок, возможность *ощутить спокойствие, легкость, комфорт*, возможность отстраниться от суеты, от событий, в которые вы были погружены всю предыдущую часть дня, а сейчас все это может стать просто неважным. Неважным, когда вы, сидя здесь вот так и оставляя только маленькую часть внимания снаружи, можете постепенно погружаться туда, внутрь себя, в этот удивительный внутренний мир. И тогда можно быть на многих уровнях себя одновременно. Это обычный уровень мыслей, а мысли - это только мысли, они, как облака, приходят и исчезают. Или другой уровень - уровень образов, когда что-то всплывает само и, как в калейдоскопе, могут мелькать картинки, события или воспоминания. А может, сейчас это уровень, который мы называем уровнем *ощущений*, такой необычный уровень *ощущений*, потому что сейчас можно заметить все, что забываешь замечать обычно: прикосновение рук к подлокотникам кресла или стула, ощущение опоры ног, которые удобно стоят вот так, прикосновение ткани одежды к коже рук, температуру этой комнаты, которую мы *умеем ощущать кожей*. Или то, что глубже этого, например, дыхание, его особенный ритм, глубина... И хотя дыхание существует само по себе, и оно всегда бессознательно, но когда мы обращаем на него внимание, оно может стать глубже или свободнее, и тогда *приятно ощущать* просто сам ритм. Этот вдох и выдох, какими они должны быть для того, чтобы было *спокойно и удобно? Для того, чтобы можно было позволить себе не думать ни о чем и в тоже время совершать какую-то важную работу для себя внутри себя...*

И в какой-то момент можно почувствовать одновременно несколько ощущений или переходить с одного на другое и знать, что это происходит бессознательно и даже не требует ваших усилий. Просто поймать себя в какой-то момент на том, что *ощущаешь сейчас прохладу или тепло, комфорт или покой, легкость или равновесие*, а может быть, что-нибудь другое...

Все это приятно отметить внутри, и это удивительная бессознательная возможность маленьких изменений, которые происходят сами по себе, просто от того, что свободно существуешь, словно паришь там, внутри себя. Когда смотришь на небо и птиц, на самолеты, пролетающие вверху, на облака, которые движутся со своей собственной скоростью, хочется быть частью этого полета, этого движения. И там, *на уровне ощущений*, внутри себя можно пофантазировать, представить себе, как это - когда ты летишь, плавно опускаешься, движешься, как в потоке воздуха. Все это *множество приятных ощущений*, которые вдруг можно просто заметить

или сначала придумать, а потом обрести. Все это маленькие возможности нашего бессознательного, возможности нашего тела... Все эти минуты, в которых время принадлежит самому себе... Важно, что можно *научиться делать это с удовольствием.*

Каждое *мгновение комфорта* — это возможность научиться этому, чтобы потом *чувствовать снова и снова.* Потом, в любой момент, стоит только *устроиться поудобнее* отправиться в это внутреннее путешествие, как можно *снова и снова ощущать легкость и покой, чувство комфорта и полет.* Все эти простые, но такие *приятные ощущения,* идущие от собственного тела, *ощущение целостности, соединенности* всего со всем, возможность управлять всем этим. Важно помнить, что ты можешь это даже тогда, когда просто наблюдаешь за собой внутри себя. А наблюдаешь, *значитощущаешь, а ощущаешь, значит управляешь,* и тогда любое желаемое изменение возможно. Может, немножечко *больше покоя,* может, *немного больше равновесия,* такой особенной *внутренней гармонии,* похожей на музыку, которой управляешь, как дирижер своим большим и сложным оркестром, а она так *легко подчиняется тебе...*

Все эти маленькие открытия, маленькие истины тела, маленькие знания, которые приобретаешь с каждой секундой пребывания там, внутри себя. Все это можно запомнить, даже не прилагая усилий, просто потому, что запоминание происходит бессознательно, таковы возможности собственного тела. А потом *приятно возвращаться* обратно, делая это со своей собственной скоростью, со своим собственным ритмом, и снова обретать себя в этом кресле, и ощущение опоры ног, и удобного положения тела, всего себя целиком. И в этот момент понимаешь, что все как будто бы так же, но немножечко по-другому, потому что кое-чему очень важному для себя вы уже научились сейчас и еще многому сможете научиться потом.

Вот так, очень, очень хорошо". В этом примере трансового текста, который ориентирован на работу с алекситимией или привычкой воспринимать свое тело диссоциированно, происходит постепенное смещение акцента с обычных способов восприятия на кинестетический уровень.

Аутогенная тренировка

Аутогенная тренировка (АТ) - учит тело расслабляться в ответ на мысленные команды и визуализацию. Аутотренинг – отличное средство против стресса, приводит к глубокому физическому и умственному расслаблению. Достигается более сбалансированная работа сознания и тела и способность быстро переходить в состояние спокойствия в любое время, тогда, когда это нужно.

Помогает справиться с беспокойством, тревогой, паническими атаками, бессонницей, мышечными болями, головными болями, проблемами желудочно-кишечного тракта, высоким давлением и т.д..

Полное овладение аутотренингом занимает 2-3 месяца, требует ежедневных занятий (10 минут в день) и самодисциплины.

Один из примеров аутогенной тренировки:

Сядьте удобно. Мягко сделайте вращение (не полный круг, а полукруг) головой от плеча к плечу по груди. Повторите несколько раз. Затем посмотрите прямо вперед, сделайте глубокий вдох и выдох.

Сосредоточьтесь на своем дыхании. Дыхание становится ровным и ритмичным. Представьте, что ваше дыхание, как волны, накатывающиеся на берег. Держите этот образ в голове, повторяя: «Мое дыхание ритмичное и ровное, мое дыхание ритмичное и ровное...».

Почувствуйте, как расслабление наполняет, омывает вас, как волны. Волны расслабления омывают ваши ступни и ноги, живот и грудь, руки, шею и голову. Расслабление наполняет все ваше тело.

Почувствуйте, как ваши руки и ноги становятся тяжелее и теплее. Ваши руки и ноги тяжелые и теплые.

Переместите внимание на сердце. Повторяйте про себя: «Мое сердцебиение спокойное и ровное». «Я спокоен и расслаблен... мое сердцебиение спокойное и ровное».

Вы расслаблены. Сконцентрируйтесь на своей правой руке: «Моя правая рука теплая и тяжелая...Моя правая рука теплая и тяжелая». Представьте, что на вашу руку попадают солнечные лучи. Представьте, как тепло распространяется по всей вашей руке. Повторяйте: «Моя правая рука теплая и тяжелая».

Теперь сконцентрируйтесь на левой руке: «Моя левая рука теплая и тяжелая... Моя левая рука теплая и тяжелая». Вновь представьте, как солнце согревает вашу левую руку, наполняет ее теплом. Повторяйте: «Моя левая рука теплая и тяжелая».

Сконцентрируйтесь на обеих руках. Повторяйте: «Мои руки теплые и тяжелые... Мои руки теплые и тяжелые». Вы расслабляетесь все больше в то время. Как ваши руки становятся теплее и тяжелее. Просканируйте вниманием свое тело от макушки до пяток, если где-то есть напряжение, отпустите его. Все ваши мышцы все ваше тело должно быть расслаблено.

Успокойте свой ум, отпустите все мысли.

Перенесите внимание на ноги. Почувствуйте, как тепло и тяжесть из рук перетекают в ноги. Повторяйте про себя: «Мои ноги и ступни теплые и тяжелые... Мои ноги и ступни теплые и тяжелые».

Ваши руки и ноги теплые и тяжелые. Ваше тело расслабленно, ваше дыхание глубокое и спокойное, ваше сердцебиение ровное и спокойное.

В конце аутогенной тренировки сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, можете потянуться. Возвращайтесь вниманием в свою комнату, в настоящий момент. Откройте глаза. Вы спокойны и расслаблены, но в то же время бодр.

В конце аутотренинга можете проговаривать и визуализировать дополнительные утверждения, чтобы выработать какие-то новые способы

поведения (например, уверенно чувствовать себя в общении с людьми). После расслабления в ходе аутотренинга эти дополнительные фразы самовнушения имеют особую силу.

Релаксационный тренинг по Джекобсону

Необходимое время: 30 минут.

Процедура: «Сядьте в кресло, расслабьтесь, руки положите на колени, ноги удобно расставьте. Глаза закройте. Два или три раза медленно и глубоко вдохните, выдохните, обращая внимание на прохождение воздуха в легкие, до диафрагмы и обратно. Теперь вытяните правую руку, крепко сожмите ее в кулак. Почувствуйте напряжение в кулаке, когда сжимаете его. После 5 - 10 секунд концентрации на напряжении расслабьте руку. Разожмите кулак и заметьте, как напряжение отступает, а его место занимает ощущение расслабленности и комфорта. Сосредоточьтесь на различиях между напряжением и релаксацией. Примерно через 15 – 20 секунд снова сожмите руку в кулак, 5 – 10 секунд изучайте напряжение, затем расслабьте руку. Почувствуйте расслабленность и тепло. Через 15 – 20 секунд повторите процедуру с левой рукой. Обязательно сосредотачивайтесь только на группах мышц, которые напрягаете и расслабляете, и старайтесь в это время не напрягать остальные мышцы...». Отведите время для проведения тех же циклов «напряжение - расслабление» для разных частей тела для того, чтобы расслабить соответствующие группы мышц:

- руки, сгибая каждую для напряжения бицепсов;
- руки, выпрямляя каждую для напряжения трицепсов;
- плечи, сгорбив их;
- шею, наклоня голову вперед и упираясь подбородком в грудь;
- рот, открывая его как можно шире;
- язык, прижимая его к небу;
- глаза, зажмуривая их;
- лоб, как можно выше поднимая брови;
- спину, прогибая ее, и выпячивая грудь вперед (будьте осторожны, если у вас есть проблемы со спиной);
- ягодицы, сокращая мышцы;
- живот, втягивая его к позвоночнику;
- бедра, вытягивая ноги и приподнимая их на несколько сантиметров над полом;
- икры, прижимая пальцы ног к верху ботинок.

«Завершите упражнение, сделав 2 – 3 глубоких вдоха и почувствовав, как расслабленность «течет» по вашему телу от рук через плечи, грудь, живот к ногам. Когда почувствуете себя готовым открыть глаза, медленно сосчитайте в обратном порядке от 1- до 1. С каждой цифрой чувствуйте себя все более и более свежим, бодрым. Достигнув совершенства, вы можете ускорить процедуру, расслабляя мышцы по желанию без предварительного напряжения».

Тренинговые занятия (*используется при групповой работе с дезадаптивными эмоциональными состояниями*).

Всевозможные стрессовые ситуации, конфликты, потери и т.д. вызывают у человека в той или иной степени реакцию эмоционального напряжения. Которое в свою очередь выражается в виде волнение, тревожности, страха за собственную жизнь и благополучие и за жизнь и благополучие своих родных, а также в виде страха перед ближайшем будущем, чувства безвыходности и собственного бессилия перед сложившейся ситуацией. И впоследствии влечет за собой формирование различных дезадаптивных состояний, приводящих к нервно – психическим расстройствам, которые влекут за собой функциональные нарушения деятельности во всех органах и системах организма человека. В связи с этим, весьма актуальным становится потребность в формировании у человека умений и навыков управлять собственным психическим состоянием. Эту задачу и призван решить данный психологический тренинг.

В данном тренинге дается анализ содержания и описание конкретных тренинговых процедур, участвующих в процессе регулирования эмоциональных состояний.

Цель психологического тренинга - формирование умений и навыков управления собственным эмоциональным состоянием и поведением.

Организационные вопросы в проведении тренинга. Тренинг желательно проводить в специально оборудованном тренинговом помещении. Если такой возможности не предоставляется, то помещение, в котором будет проводиться тренинг, должно исключать посторонние шумы, иметь комфортные условия, удобные кресла, хорошее освещение и т. п. Необходимы видекамера, магнитофон. Численность участников тренинга может варьироваться от 8 до 12 человек, желательно, чтобы это число было четным. Особых ограничений для участия в тренинге нет, однако при собеседовании ведущий должен предупредить будущих участников, при каких заболеваниях выполнение каких упражнений противопоказано.

Общее время проведения тренингов колеблется от 40 до 60 часов. Рекомендуются проводить его в течение 5 дней (по 8 – 12 часов ежедневно). Такой режим позволяет обеспечить непрерывность процесса обучения и эмоциональную вовлеченность участников.

Основные методы, приемы и техники:

- метод визуализации;
- метод релаксации;
- метод самовнушения;
- групповое обсуждение проблемы;
- тестирование;
- проективный рисунок;
- анализ жизненных ситуаций;
- гештальт-техника;

– прием вербализации.

Занятие 1

Цель: снятие излишнего эмоционального напряжения в группе, создание благоприятных условий для работы группы, выработка совместных норм и правил работы для данной группы, формирование сплочения в группе.

Содержание занятия: Психолог знакомит участников с целями и задачами психологического тренинга. Участники группы знакомятся между собой, выбирают себе тренинговые имена, вырабатывают правила, по которым будет функционировать группа.

1 "Тренинговое имя". Инструкция: Нам предстоит большая совместная работа, а потому нужно познакомиться и запомнить имена друг друга. В тренинге нам предоставляется прекрасная возможность, обычно недоступная в реальной жизни, – выбрать себе имя и написать его на бейдже. Все остальные члены группы (и ведущие тоже) в течение всего тренинга будут обращаться к вам только по этому имени.

2 Правила нашей группы. Инструкция: В каждой группе есть свои правила, наша задача сейчас разработать свои правила. Ведущий может предложить такие:

А) Общение по принципу "здесь и теперь", т.е. во время занятий все говорят только о том, что волнует их именно сейчас, и обсуждают то, что происходит с ними в группе.

Б) Персонификация высказываний, т.е. отказываемся от безличной речи (вместо все считают – я считаю), и отказываемся от безадресных суждений о других (вместо «все меня е поняли – Миша меня не понял»).

В) Искренность в общении, т.е. говорим только правду, если по каким либо причинам не хотите то, лучше промолчать.

Г) Открыто выражать свои чувства по отношению к действиям других участников и к самому себе.

Д) Конфиденциальность всего, происходящего в группе.

Е) Недопустимость непосредственных оценок человека, т.е. при обсуждении происходящего мы оцениваем не участника, а только его действия и поведение.

Ж) Во время тренинга стремимся поддерживать отношения со всеми членами группы, и особенно с теми, кого меньше всего знаем.

З) Активное участие в происходящем.

И) Уважение говорящего. Внимательно слушаем говорящего не перебивая, и только после этого задаем вопросы, благодарим или спорим с говорившим, интересуемся его мнением, внутренним миром.

3 Упражнение "Объединение". Участники свободно разбредаются по комнате.

Инструкция: "Найдите друг друга те, у кого одинаковый цвет глаз". Возможны другие варианты, когда участники объединяются в группы по какому либо другому признаку.

4 Упражнение "Внимание". Инструкция: Всем участникам группы предлагается выполнить одну и ту же простейшую задачу. Любыми средствами, не прибегая, конечно, к физическим воздействиям и местным катастрофам, постараться привлечь к себе внимание окружающих. Задача усложняется тем, что одновременно ее стараются выполнить все участники группы. После выполнения упражнения определить, кому это удалось и за счет, каких средств. В заключении подсчитывается, кто привлек внимание большего числа участников игры.

5 Упражнение "Прорвись в круг". Члены группы берутся за руки и образуют замкнутый круг. Предварительно ведущий, по итогам прошедших занятий, определяет для себя, кто из членов группы чувствует себя меньше всего включенным в группу и предлагает ему первым включиться в исполнение упражнения, т. е. прорвать круг и проникнуть в него. То же самое может проделать каждый участник.

6 Упражнение "Восковая палочка"

Один участник выходит в центр круга и падает назад с закрытыми глазами. Другой (другие) ловят его в самую последнюю минуту.

Занятие 2

Цель, задачи: осознание и осмысление состояния «беспокойства - тревоги, страха», отработка моделей поведения в данном состоянии.

Содержание занятия: Психолог раскрывает основные понятия. Саморегуляция понимается как осознанное управление собственным эмоциональным состоянием и поведением. Психолог обращает внимание участников на тезис о том, что резервы человеческой психики огромны и умелое их использование может стать важнейшим фактором саморазвития и самосовершенствования. Для этого необходимы: искреннее желание, твердая вера в успех и сильная воля в достижении поставленной цели.

1 Проведение тестирования с помощью «Интегративный тест тревожности» (см. Приложение № 1 «Методы диагностики»)

Тревожность понимается как свойство личности, которое проявляется в форме беспокойства, тревоги, неуверенности в себе, чувства страха. Чаще всего это вызвано неопределенностью ситуации, неспособностью предсказать будущие события, неверием в собственные силы.

Человек с высокой тревожностью теряет сон и аппетит, у него увеличиваются частота пульса, потоотделение и т.д.

Психокоррекционная работа, с ощущающими чувства беспокойства, тревоги, страха включает три этапа:

- Осознание чувства беспокойства, тревоги, страха;
- Эмоциональное переживание чувства беспокойства, тревоги, страха;
- Конструктивное разрешение проблем, связанных с чувством беспокойства, тревоги, страха.

2 Групповое обсуждение проблемы «Я и моя тревога»

Начинается групповая беседа с вопроса психолога: «Что вы сейчас чувствуете? Услышав ответ: «волнение», «тревогу», психолог предлагает группе обсудить эти понятия. Для активизации процесса обсуждения психолог дает определение данных категорий и ставит следующие вопросы: «Какое соотношение понятия "тревога" и "тревожность", "страх" и "стресс"». Обсуждение позволяет осознать проблему на рациональном уровне, способствует формированию чувства общности в группе.

3 Проективный рисунок «Моя тревожность»

Психолог предлагает участникам тренинга нарисовать свою тревогу, т.е. визуализировать ее на бумаге («какая она, если бы мы могли ее увидеть»)

Психолог говорит о том, что для выполнения этого задания не нужны какие-то особенные художественные навыки, что необходимо ориентироваться только на эмоциональность и спонтанность, все то, что пришло в данный момент в голову. Время на рисунок примерно - 10 минут. После выполнения рисунков психолог предлагает провести их обсуждение.

Могут быть два варианта этой процедуры:

1) Выставить все рисунки сразу, сравнить их, найти совместными усилиями общее и отличительное в содержании.

2) Разобрать каждый рисунок отдельно, передавая его из рук в руки, чтобы каждый высказал свою интерпретацию психологического содержания рисунка, а затем автор дал собственную трактовку.

Прежде чем приступить к содержанию, психолог каждому задает вопросы:

– «Какие чувства Вы испытали, изображая свою тревогу на бумаге?»;

– «Вспомнили ли Вы людей или ситуацию, которые у Вас вызывают наибольшее волнение, тревогу?».

Выполнение проективного рисунка позволяет значительно обогатить видение неосознанных причин, истоков, мотивов состояния тревоги, беспокойства.

4 Упражнение «Переживи свою тревожность»

Психолог предлагает всем участникам сесть удобно в кресло, закрыть глаза, взять друг друга за руки и послушать музыку (упражнение проводится либо в полной темноте, либо при подсветке красноватых оттенков). Звучит музыка экспрессивно-тревожного звучания.

Список музыкальных произведений, повышающий уровень тревоги:

- 1 «4-ая симфония для камерного оркестра» часть 4- Евгения Глебова.
- 2 «Лунная соната», часть 3 - Людвиг ван Бетховен.
- 3 «Симфония № 5», часть 1- Людвиг ван Бетховен.
- 4 «Лесной царь» - Ф.Шуберт.

- 5 «Фуга ре минор» - И.С.Бах.
- 6 «Реквием» - В.А.Моцарт.
- 7 «Соната № 6 для фортепиано» часть 1 – С.С.Прокофьев.
- 8 «Симфония № 8» часть 1 – Ф. Шуберт и др.

После двухминутного прослушивания на фоне приглушенной музыки психолог просит участников опустить руки и каждого мысленно представить ситуацию, которая вызывает у него состояние сильного волнения и тревоги. После 5-минутного погружения в эмоционально значимые переживания психолог просит участников (по желанию) поделиться своими переживаниями.

Анализ поведенческих реакций участников в состоянии сильного волнения и тревоги. В состоянии сильного волнения и тревоги Я:

- «нервно хожу взад-вперед...»;
- «закуриваю сигарету...»;
- «верчу в руках какой-либо предмет (карандаш, брелок и т.д.)»;
- «кусаю губы, тереблю рукой подбородок...»;
- «принимаю успокоительные таблетки...»;
- «стараюсь переключиться на другой вид деятельности, чем-то отвлечь себя...»;
- «принимаю спиртное...»;
- «пытаюсь поделиться с кем-либо своей тревогой...»;
- «проявляю резкую агрессию к окружающим меня людям»;
- произвожу другие действия.

Данное упражнение позволяет актуализировать эмоционально значимые переживания, связанные с тревожностью, с целью создания активной установки на дальнейшую психокоррекционную работу.

5 Гештальт-техника (методика «двух стульев») – может проводиться также и при индивидуальной работе.

Основное назначение гештальт-техники (метод двух стульев) состоит в том, чтобы интегрировать две различные противоположности нашего многоликого «Я» с целью более лучшего уяснения своей проблемы, коррекции отношения к ней и принятия решения, а также избавления или уменьшения мешающего чувства.

6 Анализ жизненных ситуаций(с элементами психодрамы)

Психолог предлагает кому-либо из членов группы вспомнить конкретную жизненную ситуацию, связанную с переживанием состояния тревожности. Затем эта ситуация проигрывается в ролях. В процессе ее проигрывания вводятся элементы психодрамы. Каждый присутствующий может вмешиваться в развивающееся действие, задавать вопросы, бросать реплики, направленные на уточнение ситуации. Возможно введение двойника главного героя, «идеального другого» и т. д.

После проигрывания проходит коллективное обсуждение и анализ сыгранных ролей, выделяются наиболее оптимальные стратегии поведения в сложившихся жизненных ситуациях. Названия некоторых из них: «Авария»,

«Прием у врача», «Здоровье», «Однажды, это произошло...» и т. д. *Предложенная методика позволяет отработать наиболее оптимальные стратегии и тактики, поведения в ситуациях, связанных с повышенной тревожностью.*

7 Упражнение: "Что мне мешает" Это упражнение каждый делает для себя, оно не будет демонстрироваться на группу. Ведущий просит нарисовать участников то, от чего они хотят избавиться, на рисунке может быть как что-то конкретное, так и абстрактный образ. На это дается время, после чего ведущий просит описать это словами (письменно). Затем участникам говорится, что они могут сделать со своим листочком всё что угодно, например, смять, разорвать, выбросить и т. д. Обсуждение.

Занятие 3

Цель, задачи: отработка приемов и методов визуализации.

Содержание занятия: Психолог знакомит участников с целями и задачами занятия, раскрывает основные понятия.

Визуализация (чувство видения) есть процесс создания внутренних (мысленных) образов с помощью воображения и ощущений (зрительных, слуховых, обонятельных, вкусовых, осязательных).

Процесс визуализации тесным образом связан с особенностями внимания, то есть со способностью человека сосредоточиться на объекте и отвлечься от всего того, что не имеет отношения к избранному предмету или к деятельности.

1 Упражнение по визуализации: при выполнении этого упражнения, по желанию, можно лечь. «Закройте глаза и в течение некоторого времени сосредоточьтесь на своем дыхании. Вообразите большой белый экран. Представьте на экране любой цветок. Уберите цветок с экрана, а вместо него поместите на экран белую розу. Поменяйте белую розу на красную. (Если у вас возникли трудности, вообразите, что вы кисточкой покрасили розу в красный цвет. Уберите розу и представьте комнату, в которой вы находитесь: всю ее обстановку, мебель, цвет и т. д. Переверните картинку. Посмотрите на комнату с потолка. (Если это трудно сделать, вообразите себя на потолке, смотрящим на комнату и всю обстановку сверху вниз.) Теперь снова вообразите большой белый экран. Поместите синий фильтр перед источником света так, чтобы экран стал ярко-синим. Поменяйте синий фильтр на красный. Сделайте экран зеленым. Представляйте любые цвета и изображения на свое усмотрение».

2 Упражнение: "Путешествие на голубую звезду":

Инструкция: "Наша родная планета – Земля. Здесь живут люди, звери, птицы, насекомые, растения. Но люди любят мечтать, хотят знать, а есть ли у нас соседи? Сейчас помечтаем и мы... Сядьте удобно, закройте глаза. Представьте себе темное ночное небо с яркими звездами. Где-то там далеко-далеко тоже есть жизнь. Мы отправляемся в увлекательное путешествие к загадочной Голубой Звезде. Вы – команда межпланетного

космического корабля землян. Каждый занял свое место. Сейчас корабль поднимется в небо. Вдох – выдох, 3 раза. Крепко-крепко сожмите штурвалы и сильно надавите ступнями на педали. Держите, держите. Молодцы! А теперь отпустите штурвалы и педали... Вдох – выдох. Чувствуете, как приятная тяжесть растекается по телу, прижимает нас. Корабль взлетает. Нам становится легко. Важно сейчас ровно дышать: вдох – выдох, 3 раза. Хорошо. Мы почти не чувствуем свое тело, оно легкое, невесомое. Вдох – выдох, 2 раза. Мы летим в космосе. На нас приветливо смотрят звезды, приглашают к себе в гости, но наша цель – Голубая Звезда... И вот она уже близко, яркая, голубая. Давайте сделаем плавную посадку. Снова крепко возьмемся за штурвалы, сильно надавим на педали, сделаем глубоко-о-кий - вдо-о-х – и выдох, 2 раза, так, и отпустим штурвалы и педали. Как плавно и мягко мы сели! Выйдем из корабля... Перед нами океан, где нет воды. Цветы, всюду цветы: белые, желтые, оранжевые, розовые с голубыми стебельками, поэтому-то планета и кажется совсем голубой. В этом океане цветов живут необычные существа с прозрачными крылышками, огромными голубыми глазами, серебристыми усиками. Это и есть наши соседи, жители Голубой Звезды Чистокрылышки. Они рады нам, улыбаются, мы им нравимся, они предлагают нам свою дружбу и нежность. Они протягивают нам свои чистые крылышки. Мы тоже протягиваем им руки и ... чувствуем, как в наше тело входит тепло, покой, доброта. Пора возвращаться на Землю. Мы возьмем все это добро, радость и чистоту с собой и поделимся счастьем с родными и друзьями, со всеми людьми".

Занятие 4

Цель, задачи: отработка приемов и методов релаксации.

Содержание занятия: Психолог знакомит участников с целями и задачами занятия. Раскрывает основные понятия.

Релаксация (расслабление) означает освобождение тела и психики от ненужного напряжения, возникающего у человека в процессе его взаимодействия с внешней средой. Медики утверждают, что неснятое напряжение, рождающее стресс, приводит ко многим заболеваниям. Психологический путь к релаксации лежит через правильное дыхание. Существуют различные дыхательные техники: ребефинг, вайвейшн, пневмокатарсис (голотропное дыхание). Все они объединены одним названием - «Свободное дыхание». Различают четыре основных класса дыхания:

1) *Медленное и глубокое* дыхание с акцентом на вдох. Наиболее приемлемо для отдыха.

2) *Быстрое и глубокое* дыхание с акцентом на вдох. Осуществляется (за редким исключением) ртом. Предназначается для большей интенсивности ощущений, поддержания связи тела с эмоциями.

3) *Быстрое и поверхностное* дыхание. Снимает чрезмерную интенсивность ощущений. Приемлемо при любом дискомфорте, беспокойстве, тревоге.

4) *Медленное и поверхностное.* Используется за 10 – 15 минут до выхода из релаксации. Способствует приобретению навыка произвольного и общего расслабления».

1 Упражнение

Участникам предлагается встать прямо и сосредоточить внимание на правой руке, напрягая ее до предела. Через несколько секунд напряжение сбросить, руку расслабить. Прodelать аналогичную процедуру поочередно с левой рукой, с правой и левой ногами, с поясницей, с шеей.

2 Упражнение «Перекал напряжения»

Напрячь до предела правую руку. Постепенно расслабляя ее, полностью перевести напряжение на левую руку. Затем, постепенно расслабляя ее, полностью перевести напряжение на левую ногу, правую ногу, поясницу и т. д.

3 Упражнение «Чувствование тела» Прием вербализации:

«Сейчас я осознаю, что нахожусь в тренинговом классе и сижу в расслабленной позе в кресле. Сейчас я осознаю, что собираюсь выполнить упражнение на расслабление и испытываю трудность, с чего начать. Сейчас я осознаю, что меня кто-то отвлекает и я не могу настроиться на упражнение, кажется, что это голоса, которые звучат за стенами этого помещения. Теперь я осознаю, что у меня возникла мысль: «А что делает сейчас Психолог ?». Наверное, он наблюдает за нами, а значит, наблюдает и за мной, поэтому я должен сосредоточиться. Сейчас я осознаю, что начинаю сосредотачиваться и почему-то я кажусь себе совсем не похожей на себя, я как бы отстранен от кресла и смотрю сверху на всех присутствующих, меня это не пугает, но удивляет. Я четко осознаю, что из всех присутствующих хочу увидеть Ольгу; я понимаю: это значит, что я снова отвлекся от собственного тела. Сейчас я осознаю, что представляю свое сердце: оно такое маленькое и в то же время такое сильное, ведь оно дает всему моему телу жизнь. Я осознаю, что испытываю к нему смешанное чувство: благодарности и страха, чтобы с ним что-нибудь не случилось, ему надо как-то помочь, но как?... Я думаю об этом...».

Занятие 5

Цель, задачи: отработка приемов и методов самовнушения.

Содержание занятия: Психолог знакомит участников группы с целями и задачами занятия, раскрывает основные понятия.

Самовнушение - это способ саморегуляции психических состояний посредством словесных воздействий. Самовнушение осуществляется путем многократного повторения слов или словесных формулировок для достижения желаемого состояния. Эти формулировки как модели будущего поведения вводятся в подсознание. Они должны произноситься от собственного лица, в утвердительной императивной форме, в настоящем времени. Например: «Я спокоен!», «Я уверен в себе!» и т. п. Не допускаются

формулировки, содержащие сослагательное наклонение. Например: «Мне хотелось бы быть спокойным», «Мне хотелось бы быть уверенным» и т. п.

Реализуется самовнушение, как правило, при несколько заторможенном состоянии коры головного мозга, поэтому самовнушение лучше всего осуществляется не в возбужденном состоянии, а в состоянии, близком к полусонному, или же в состоянии искусственного расслабления (релаксации). Возможности самовнушения не ограничены. Оно может быть применено в процессе самовоспитания любых свойств и качеств.

Упражнение 1:

Цель: научиться произвольно, вызывать чувство тяжести и тепла в правой руке. «Сконцентрировать все внимание на правой руке (левшам на левой). Четко представить себе только правую руку. Во всем теле ощутить только правую руку. Во время вдоха произнести следующую формулу внушения: «Моя правая рука...» - при замедленном вдохе: «Расслабляется...» произнести несколько раз». **Воображаемый образ:** «Рука как кисель», «Рука как тряпка», «Во время вдоха произнести следующую формулу внушения: «Моя правая рука...» - при замедленном вдохе: «Тяжелеет...» произнести несколько раз» **Воображаемый образ:** «Рука, одетая в тяжелую железную перчатку» **Расширенная формула внушения:** «Моя правая рука начинает тяжелеть... тяжелеет... тяжела. Моя правая рука тяжелая... очень тяжелая!» и далее: «Моя правая рука очень тяжелая и неподвижная...» (Не следует долго останавливаться на этой формуле, достаточно лишь легкого ощущения тяжести и неподвижности в кисти руки). «Во время вдоха произнести следующую формулу внушения: «Моя правая рука...» - при замедленном выдохе - «...Теплеет...» произнести несколько раз». **Воображаемый образ:** «Рука в тазу с горячей водой». Для тех, кому трудно выполнить эту часть упражнения, можно порекомендовать следующий прием: взять таз с горячей водой, опустить туда правую руку, закрыть глаза, прочувствовать прилив тепла и запомнить эти ощущения.

Обобщенная формула внушения: «Моя правая рука полностью расслаблена, тяжелая, теплая, неподвижная» произнести несколько раз.

Упражнение 2

Проводится по вышеизложенной схеме с левой рукой и обеими руками вместе. В формулы внушения вводятся лишь небольшие изменения: «Моя левая рука ...», «Мои руки...»

Занятие 6

Цель, задачи: Отработка методики активной саморегуляции для снятия или снижения неблагоприятных эмоциональных состояний.

Содержание занятия: Психолог знакомит участников с целями и задачами занятия. Активная саморегуляция включает в себя:

– Отвлечение внимания от возбуждающих или подавляющих раздражителей.

– Фиксация внимания на положительных, приятных состояниях.

– Сознание состояния спокойствия, равновесия, а затем и бодрости, здоровой активности.

Методика активной саморегуляции (по О.А. Черниковой и О.В. Дашкевичу):

1 Я отдыхаю. Мне удобно и хорошо. Я расслабляюсь. Все тело отдыхает. Мне удобно и хорошо. Сажусь (лежу) спокойно. Все мышцы расслаблены. Я отдыхаю.

2 Мышцы правой (левой) руки расслаблены. Расслаблены мышцы плеча.

Плечо опущено вниз (для положения сидя). Расслаблены мышцы предплечья.

Расслаблены мышца правой (левой) кисти и пальцев. Вся рука расслаблена. Она неподвижная, тяжелая. Она висит (при положении сидя) тяжелая. Чувствую тяжесть во всей руке. Волна тепла проходит по правой (левой) руке. Тепло доходит до пальцев правой (левой) руки. Чувствую приятное тепло во всей руке (то же для другой руки).

3 Мышцы правой (левой) ноги расслаблены. Мышцы бедра расслаблены.

Расслаблена мышца голени. Стопа лежит (опирается) свободно и расслабленно. Вся нога расслаблена. Она неподвижная и тяжелая. Ощущаю тяжесть бедра и голени. Чувствую тяжесть всей ноги. Не могу ее поднять. Волна тепла проходит по правой (левой) ноге. Приятное тепло струится по бедру и голени. Чувствую тепло в стопе и пальцах ноги. Чувствую приятное тепло во всей ноге. (То же - для другой ноги.).

4 Все тело расслаблено. Расслаблены мышцы спины. Плечи опущены. Расслаблены грудные мышцы. Чувствую тяжесть расслабленного тела. Расслаблены мышцы живота. Волна тепла согревает верхнюю половину живота. Чувствую приятное тепло во всем теле.

5 Голова лежит удобно и спокойно (голова спокойно опущена при положении сидя). Мышцы шеи расслаблены. Расслаблены мышцы лица. Брови спокойно разведены. Лоб разглажен. Веки опущены и мягко сомкнуты. Расслаблены крылья носа. Расслаблены мышцы рта. Углы губ опущены. Рот слегка приоткрыт. Мышцы челюстей расслаблены. Чувствую прохладу на коже лба. Все лицо спокойно, расслаблено.

6 Я отдыхаю. Чувствую себя легко и непринужденно. Дышу свободно и легко. Дышу ровно и спокойно. Прохладный воздух приятно холодит ноздри. Приятная свежесть вливается в легкие. Мне дышится легко и свободно. Дышу спокойно. Мне приятно. Я отдыхаю.

7 Сердце успокаивается. Оно бьется ровно и спокойно. Спокойно и ровно бьется сердце. Мне приятно. Я отдыхаю.

8 *Выход из состояния расслабления.* Я отдохнул. Чувствую себя освеженным. Дышу глубже и чаще. С каждым вдохом уходит тяжесть мышц. Дышу глубоко и свободно. Усиливается напряжение в мышцах рук и ног. Открываю глаза. Потягиваюсь. Чувствую упругость в мышцах всего тела. Я

хорошо отдохнул. Я полон сил и бодрости. Дышу глубоко и свободно. Чувствую бодрость и свежесть во всем теле. Хочется встать и действовать.

Я полон сил и энергии. Мышцы рук, ног, всего тела напряжены. Все тело напрягается. Встаю!

9 *Активизация*: быстро встать, руки поднять и развести в стороны; сделать глубокий вдох; при вдохе задержать дыхание, затем напряженно и глубоко выдохнуть. Сделать разминку.

Заключение:

В результате проведенного тренинга создаются необходимые условия для формирования у человека умений и навыков, регулирующих его эмоциональное состояние в период возникшего дезадаптивного состояния.

Место для заметок