

МВД России
Санкт-Петербургский университет

Ю. Ю. Стрельникова, М. Г. Барина

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ИНТЕРВЕНЦИЯ
(РАЗВИТИЕ, КОРРЕКЦИЯ И РЕАБИЛИТАЦИЯ)**

Учебно-методическое пособие

Санкт-Петербург
2024

УДК 159.9
ББК 88.3
С84

Стрельникова Ю. Ю., Баринава М. Г.

С84 Психологическая интервенция (развитие, коррекция и реабилитация) : учебно-методическое пособие / Ю. Ю. Стрельникова, М. Г. Баринава. — Санкт-Петербург : СПбУ МВД России, 2024. — 88 с.

Авторский коллектив:
Стрельникова Ю. Ю. (т. 3, 4, 6, закл.);
Баринава М. Г. (введ., т. 1, 2, 5)

ISBN 978-5-91837-807-6
EDN: JRYELX

Учебно-методическое пособие по специальности 37.05.02 Психология служебной деятельности (уровень специалитета) полностью соответствует рабочей программе дисциплины «Психологическая интервенция (развитие, коррекция и реабилитация)».

В учебно-методическом пособии рассматриваются вопросы методики преподавания и изучения данной дисциплины. В рамках каждой темы представлены практические задания, упражнения и задачи, контрольные вопросы и задания для самопроверки. Предложены варианты интерактивного взаимодействия педагогического работника с обучающимися; они позволят овладеть формами и методами психологической интервенции.

Учебно-методическое пособие может быть использовано в процессе обучения курсантов и слушателей, а также в системе повышения квалификации психологов подразделений по работе с личным составом органов внутренних дел.

УДК 159.9
ББК 88.3

Рецензенты:

Павлова С. А., кандидат психологических наук, доцент
(Краснодарский университет МВД России);

Борисова С. Е., кандидат психологических наук, доцент
(Орловский юридический институт МВД России им. В. В. Лукьянова)

ISBN 978-5-91837-807-6

© Санкт-Петербургский университет
МВД России, 2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ТЕМА 1. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ИНТЕРВЕНЦИЯ КАК НАПРАВЛЕНИЕ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПСИХОЛОГА ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ	5
ТЕМА 2. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ И МЕТОДЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ИНТЕРВЕНЦИИ В ЗАРУБЕЖНОЙ И ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ПРАКТИКЕ	8
ТЕМА 3. ФОРМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ИНТЕРВЕНЦИИ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПСИХОЛОГА ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ	12
ТЕМА 4. ПРОГРАММЫ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТНОГО ПОТЕНЦИАЛА СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ	19
ТЕМА 5. ПСИХОКОРРЕКЦИОННАЯ РАБОТА ПСИХОЛОГА С СОТРУДНИКАМИ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ.....	22
ТЕМА 6. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ.....	28
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	34
СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	35
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	37

ВВЕДЕНИЕ

Учебно-методическое пособие «Психологическая интервенция (развитие, коррекция и реабилитация)» обеспечивает курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России дополнительными материалами в освоении одноименной дисциплины.

Содержание учебно-методического пособия включает систематизированные материалы по методике самостоятельного изучения теоретического материала дисциплины «Психологическая интервенция (развитие, коррекция и реабилитация)», значимого для закрепления или овладения навыками практических действий, необходимых психологу органов внутренних дел для грамотного выполнения функциональных обязанностей; тематику и методику различных практических форм закрепления знаний, изложенных в форме, удобной и доступной для обучающихся.

В результате использования учебно-методического пособия педагогические работники и обучающиеся получают возможность: ориентироваться в способах подготовки к занятиям; отрабатывать умения, формулировать вопросы и решать проблемы; интегрировать информацию из разных областей психологии, всесторонне анализировать социально-психологические явления и способы психологической интервенции (развития, коррекции и реабилитации).

Каждая методическая разработка практического занятия имеет единую и четкую структуру, включающую следующие части: вводные замечания, цели занятия и учебные вопросы, педагогические методы проведения занятия, необходимое оснащение, порядок работы с описанием содержания каждого этапа, методические рекомендации обучающимся по самостоятельной подготовке к занятию. Интерактивное взаимодействие на каждом занятии предусматривает моделирование жизненных и служебных ситуаций, проектную работу и совместное решение проблем.

В конце издания приведен общий для всех тем список основной и дополнительной рекомендуемой литературы, а также приложения.

ТЕМА 1. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ИНТЕРВЕНЦИЯ КАК НАПРАВЛЕНИЕ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПСИХОЛОГА ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

Лекция посвящена ознакомлению с психологической интервенцией и её применением в деятельности психолога органов внутренних дел. Занятие проводится в интерактивной форме лекции-дискуссии.

Учебные и воспитательные цели:

1. Формирование целостного представления о предмете и задачах дисциплины «Психологическая коррекция и реабилитация».

3. Развитие представлений о видах, моделях и принципах психологической коррекции.

4. Развитие способности к анализу и виду психологического воздействия.

Учебные вопросы:

1. Основные понятия, цели, задачи и принципы психологической интервенции.

2. Виды и модели психокоррекционной помощи.

3. Виды и принципы реабилитационной помощи.

Рекомендации:

Лекция-дискуссия заключается в обмене информацией и позволяет получить навыки аргументирования, формулировать свои мысли, основываясь на имеющихся знаниях. Лектор формулирует вопросы для обсуждения, помогает сделать обобщающий вывод по каждому вопросу темы.

Изложение вопроса 1 об основных понятиях, целях, задачах и принципах психологической интервенции.

Проблемные вопросы для дискуссии:

1. Что известно о психологическом здоровье, как его можно поддерживать?

2. Что может быть целью психологической интервенции, какие должны быть принципы?

3. Чем различаются понятия «психологическая интервенция», «психологическая коррекция», «психотерапия»? Какой специалист может их проводить?

4. Какие требования предъявляются к личности психолога? Какие профессионально значимые качества необходимы?

5. Какие цели ставит психологическая коррекция? Какие цели ставит психологическая реабилитация?

Результаты дискуссии: составление краткого конспекта совместно с преподавателем. Выделение основных положений вопросов темы. Отработка обратной связи о наличии собственных выводов по теме. Обсуждение вопросов, задаваемых обучающимися. Подготовка ответов на вопросы, ранее не изучаемые:

- определения понятия психологического здоровья;
- предмет психологической интервенции, ее принципы;
- требования к личности психолога;
- задачи психологической коррекции и реабилитации.

Изложение вопроса 2 о видах и моделях психокоррекционной помощи.

Проблемные вопросы для дискуссии:

1. На каких теоретических направлениях может основываться психокоррекционная помощь?
2. Как психодинамическая модель определяет конфликт личности?
3. Как поведенческая модель определяет конфликт личности?
4. Как когнитивная модель определяет конфликт личности?

Результаты дискуссии: составление краткого конспекта совместно с преподавателем. Заполнение таблицы 1, представленной ниже.

Таблица 1

Направления психологической коррекции

Направления исследований	Понятие конфликта	Направление психологической коррекции
Психодинамическая модель		
Поведенческая модель		
Когнитивная модель		

Подведение итогов по результатам заполнения таблицы.

Изложение вопроса 3 о видах и принципах реабилитационной помощи.

Проблемные вопросы для дискуссии:

1. В чем сущность психологической реабилитации?
2. Какими должны быть принципы психологической реабилитации?
3. Какие методы могут быть использованы в психологической реабилитации?
4. Что должно входить в программу психологической реабилитации?
5. Что входит в экстренную психологическую реабилитацию?

Результаты дискуссии: составление схемы мероприятий, входящих в экстренную психологическую реабилитацию в соотношении с видами.

После конспектирования самостоятельное заполнение таблицы 2.

Таблица 2

Мероприятия, входящие в экстренную психологическую реабилитацию

Виды экстренной психологической реабилитации	Мероприятия, входящие в экстренную психологическую реабилитацию
Телефон доверия	
Индивидуальная краткосрочная консультация	
Групповая работа с людьми, оказавшимися в одинаковой ситуации	

Подведение итогов по результатам заполнения таблицы.

Вопросы и задания для самопроверки:

1. Назовите основные принципы психокоррекционной интервенции.
2. Что такое деятельностный принцип психологической коррекции?

3. Сформулируйте задачи психологической интервенции психолога органов внутренних дел.
4. Дайте понятие психологической интервенции отклоняющегося поведения.
5. Назовите цели психологической интервенции.
6. В чем разница понятий «реабилитация», «психологическая реабилитация» и «психологическая абилитация»?
7. Приведите понятие психологического здоровья и охарактеризуйте его.
8. Что такое экстренная психологическая помощь?
9. Назовите мероприятия, входящие в экстренную психологическую реабилитацию.
10. Дайте определение составляющим частям программы психологической реабилитации и охарактеризуйте их.

ТЕМА 2. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ И МЕТОДЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ИНТЕРВЕНЦИИ В ЗАРУБЕЖНОЙ И ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ПРАКТИКЕ

2.1. Лекция посвящена изучению основных направлений психологической интервенции в отечественной и зарубежной практике. Занятие проводится в интерактивной форме лекции-дискуссии.

Учебные и воспитательные цели:

1. Сформировать целостное представление о психоаналитическом подходе.
2. Рассмотреть когнитивно-ориентированную, поведенческую психотерапию и психосинтез.
3. Ознакомить с патогенетической психотерапией В.Н. Мясищева.
4. Развивать способности к анализу и выбору подхода психологического воздействия.

Учебные вопросы:

1. Психоаналитический подход.
2. Когнитивно-поведенческое направление.
3. Экзистенциально-гуманистическое направление и патогенетический подход.
4. Методы психологической коррекции и реабилитации.

Рекомендации:

Лекция-дискуссия основана на принципе активного участия всех членов учебного процесса в обсуждении различных психотерапевтических подходов. В конспекте фиксируются ключевые понятия и выводы по каждому вопросу темы лекции.

Изложение вопроса 1 о психоаналитическом подходе.

Проблемные вопросы для дискуссии:

1. Перечислите возможные направления интервенции в психоаналитическом подходе.
2. Объясните необходимость защитных механизмов психики с позиции психоаналитического подхода.
3. Перечислите техники коррекции в психоанализе, их направленность; назовите наиболее эффективные.
4. Назовите «детские» и «взрослые» механизмы психологической защиты.
5. Что такое сублимация, какие формы выражения она имеет?

Результаты дискуссии: составление краткого конспекта совместно с преподавателем, выделение ключевых моментов.

Изложение вопроса 2 о когнитивно-поведенческом направлении.

Проблемные вопросы для дискуссии:

1. Какие сферы применения наиболее эффективны в поведенческом направлении?
2. Что такое телесно-ориентированная психотерапия?
3. В чем заключается основная суть когнитивно-поведенческого направления? (В приложении 2 предложены когнитивно-поведенческие упражнения.)

Результаты дискуссии: обсуждение в малых группах вопросов эффективности методов когнитивно-поведенческого направления.

Изложение вопроса 3 об экзистенциально-гуманистическом направлении и патогенетическом подходе.

Проблемные вопросы для дискуссии:

1. В чем заключается новизна личностно-ориентированной терапии К. Роджерса?
2. Назовите различия гештальт-терапии Ф. Перлза и логотерапии В. Э. Франкла.
3. Объясните, в связи с чем появилась психология отношений?
4. Перечислите компоненты теории отношений.

Результаты дискуссии: обсуждение в малых группах вопросов достоинств и недостатков рассматриваемых направлений, составление краткого конспекта.

Изложение вопроса 4 о методах психологической коррекции и реабилитации.

Проблемные вопросы для дискуссии:

1. Перечислите цели психотерапии Л. Р. Волберга.
2. Назовите наиболее эффективные приемы психологической коррекции.
3. Сформулируйте основные вопросы, стоящие перед психологической реабилитацией.

Подведение итогов лекции.

Задания для самостоятельной подготовки:

1. Детально проработать:
— материалы лекций по темам 1–2;
— учебное пособие: Стрельникова Ю. Ю., Барина М. Г., Пряхина М. В. Психологическая интервенция (развитие, коррекция и реабилитация). — Санкт-Петербург: СПбУ МВД России, 2023. С. 31–64.

2. Прочитать и подготовить краткий конспект статьи Голдобин Е.С. Развитие гештальт-терапевта // Вестник ПГГПУ. Серия № 1. Психологические и педагогические науки. 2022. № 1. С. 142–153 URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-geshtalt-terapevta>.

Контрольные вопросы:

1. Что является центральным аспектом психодинамического направления?
2. Какова основная задача психоанализа?
3. Объясните возникновение невроза с позиции психоанализа.
4. Что такое психологическая защита?
5. Что такое перенос?
6. Назовите стадии психоанализа.
7. Какова суть поведенческой терапии?
8. В чем главная задача когнитивно-поведенческого направления?
9. Перечислите основных представителей когнитивно-поведенческого направления.
10. Объясните суть патогенетического направления психотерапии.

2.2. Практическое занятие посвящено изучению проблемной области психологической интервенции. Форма организации практического занятия — фронтальная.

Учебные и воспитательные задачи:

1. Развитие аналитического мышления.
2. Формирование навыков самостоятельной работы.
3. Стимулирование познавательной активности.
4. Получение опыта работы в парах.

Учебные вопросы:

1. Рациональная психотерапия.
2. Поведенческий подход, приемы поведенческой психотерапии.
3. Когнитивный подход.

Рекомендации:

На информационном этапе занятия решаются организационные вопросы (объявляются тема, цели и учебные вопросы, разъясняется порядок проведения занятия, процедуры обсуждения учебных вопросов и выполнения практических заданий), осуществляется текущий контроль знаний в виде выборочного опроса, обсуждение основных теоретических вопросов лекции тестового контроля. Обучающимся предлагается вспомнить основные направления и методы психологической интервенции в зарубежной и отечественной практике.

На практическом этапе предполагается закрепление и углубление знаний в области основных направлений и методов психологической интервенции в процессе психологического сопровождения сотрудников органов внутренних дел в условиях служебно-боевой и оперативно-служебной деятельности.

Данная задача решается посредством групповой дискуссии, индивидуальных и групповых практических заданий: решения ситуационных и практических задач; работы в малых группах; выполнение практических заданий, включающих основные методы и приемы индивидуальной и групповой психологической интервенции.

Во время практического занятия предлагается выполнение следующих заданий:

Практическое задание № 1. Выполните и проанализируйте психоаналитическую игру «Пустыня», представленную в приложении 1.

Практическое задание № 2. Назовите сильные и слабые стороны модели практики, предложенной К. Роджерсом.

Практическое задание № 3. Проанализируйте условия, необходимые и достаточные для терапевтического изменения индивидуальности.

Практическое задание № 4. Проанализируйте свои отношения с людьми, которые, по вашему мнению, помогли или помогают Вам формировать более адекватную Я-концепцию. Какими полезными личностными чертами они обладают? Проанализируйте отношения с людьми, которые, по Вашему мнению, мешали или мешают формировать более адекватную Я-концепцию. Какие черты других личностей Вы считаете вредными?

Практическое задание № 5. Оцените, в какой степени (по 10-бальной шкале) выражен у Вас и у членов Вашей подгруппы каждый из следующих признаков полноценно функционирующих и самоактуализирующихся людей:

- открытость переживаниям;
- рациональность;
- личная ответственность;
- чувство собственного достоинства;
- способность к поддержанию хороших межличностных отношений;
- этическая жизнь.

Практическое задание № 6. Рассмотрите упражнения, представленные в приложении 2 (когнитивно-поведенческие упражнения) и выполните их.

Практическое задание № 7. Рассмотрите модель ABC А. Эллиса и предложите ситуации, в которых она будет наиболее эффективна (в приложении 2 предложена техника ABC).

Руководящая роль педагогического работника заключается в организации выступлений обучающихся, в дополнении и уточнении излагаемого материала, оценке их работы, в обобщении результатов.

На заключительном этапе формулируются выводы по теме занятия. Дается обратная связь, проводится рефлексия, обсуждаются вопросы, проблемы, возникающие в ходе решения практических задач, требующих применения консультативных процедур. Подводятся итоги, оценивается успешность учебных действий обучающихся в ходе занятия.

Вопросы и задания для самоконтроля:

1. Перечислите представителей рационального направления в психотерапии.
2. Назовите представителей поведенческого подхода.
3. Перечислите представителей когнитивного подхода.
4. В чем заключается вклад гештальт-терапии в развитие психологической интервенции?
5. Назовите основные положения теории А. Маслоу.
6. В чем отличие личностно-центрированной терапии К. Роджерса от других представителей когнитивного подхода?
7. Что такое логотерапия?
8. Назовите современное состояние модели ABC А. Эллиса.
9. Почему не все могут достичь самоактуализации?
10. Чем в психологической интервенции могут помочь знания Я-концепции?

ТЕМА 3. ФОРМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ИНТЕРВЕНЦИИ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПСИХОЛОГА ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

3.1. Лекция посвящена формированию у обучающихся представления об основных формах психологической интервенции, специфике и принципах индивидуальной и групповой форм работы (на примере психологической коррекции) в зарубежной и отечественной практике.

Учебные и воспитательные цели:

1. Рассмотреть формы психологической интервенции.
2. Ознакомить с основными особенностями индивидуальной психокоррекции.
3. Дать представление о специфике групповой формы работы.
4. Развить способность к анализу и выбору форм и методов психологического воздействия.

Учебные вопросы:

1. Формы психологической интервенции.
2. Психологические особенности индивидуальной психокоррекции.
3. Специфика групповой формы психокоррекции.

Рекомендации:

Лекция-дискуссия построена на принципе максимального участия обучающихся в процессе информационного обмена и изложения нового лекционного материала. В процессе лекции ставятся вопросы, которые обсуждаются в течение 5–7 минут, после чего делается обобщающий вывод по определенному вопросу темы. Предлагается фиксировать только ключевые моменты из содержания лекции.

Изложение вопроса 1 о формах психологической интервенции.

Проблемные вопросы для дискуссии:

1. В чем состоят преимущества индивидуальной психокоррекции?
2. Какие показания к индивидуальной психокоррекции Вы знаете?
3. Назовите противопоказания к индивидуальной психокоррекции.
4. Может ли индивидуальная психокоррекция применяться к лицам с патопсихологическими личностными изменениями?
5. Какая форма работы показана лицам с выраженной акцентуацией характера?

Результаты дискуссии: составление краткого конспекта совместно с преподавателем. Выделение основных положений вопроса. Обратная связь о наличии собственных выводов по вопросу. Обсуждение вопросов, задаваемых обучающимися. Поиск ответов на вопрос: какую форму работы психолог выбирает в зависимости от целей клиентского запроса, личностных особенностей и задач психокоррекции.

Изложение вопроса 2 о психологических особенностях индивидуальной психокоррекции.

Проблемные вопросы для дискуссии:

1. Какие вопросы обсуждаются на первой стадии индивидуальной психокоррекции?

2. Каковы пределы профессионального использования информации, полученной от клиента?

3. Существуют ли обстоятельства, при которых профессиональная тайна не соблюдается?

4. Какие могут быть варианты позиции психолога по отношению к клиенту?

5. Каким образом можно оценить эффективность индивидуальной психокоррекции?

Результаты дискуссии: составление краткого конспекта шести стадий индивидуальной психокоррекционной работы с их содержательной характеристикой совместно с преподавателем. Выделение основных положений и обратная связь о наличии собственных выводов по вопросам. Обсуждение вопросов, задаваемых обучающимися.

Изложение вопроса 3 о специфике групповой формы психокоррекции.

Проблемные вопросы для дискуссии:

1. Какие существуют типы психокоррекционных групп?

2. В чем состоит когнитивный аспект групповой психокоррекции?

3. Какие задачи решает групповая психокоррекция в эмоциональной сфере?

4. Вспомнить методику проведения социально-психологического тренинга и соотнести ее с общими принципами групповой работы.

5. Каковы особенности формирования психокоррекционной группы?

Результаты дискуссии: составление краткого конспекта совместно с преподавателем. Выделение основных положений и обратная связь о наличии собственных выводов по вопросам. Обсуждение вопросов, задаваемых обучающимися. Заполнение таблицы 3, представленной ниже.

Таблица 3

**Задачи, показания и противопоказания
к различным формам психологической интервенции**

Формы психологической интервенции	Задачи	Показания	Противопоказания

Подведение итогов лекции и задание для самостоятельной работы.

Задания для самостоятельной подготовки:

1. Самостоятельно изучить:

— учебный материал лекции по теме № 3;

— учебное пособие: Стрельникова Ю. Ю., Барина М. Г., Прякина М. В.

Психологическая интервенция (развитие, коррекция и реабилитация). С. 65–83.

2. Составить опорный конспект¹ и ответить на контрольные вопросы.

Контрольные вопросы:

1. Назовите формы психологической коррекции и дайте им краткую характеристику.

¹ Опорный конспект — это визуальная модель краткого изложения содержания учебного материала; логически связанная запись учебного материала, представленная наглядно-графически.

2. Перечислите достоинства и недостатки индивидуальной и групповой психокоррекции.

3. Назовите показания и противопоказания к индивидуальной и групповой психологической коррекции.

4. Каковы задачи индивидуальной и групповой психологической коррекции?

5. Расскажите об особенностях формирования психокоррекционной группы.

6. Перечислите и охарактеризуйте механизмы коррекционного воздействия (по И. Ялому).

7. Назовите стадии индивидуальной психокоррекции, границы конфиденциальности.

8. Опишите особенности формирования психологом коррекционной программы.

9. Каковы факторы, влияющие на эффективность психокоррекционной группы?

10. Опишите методику проведения групповых тренингов.

3.2. Практическое занятие посвящено изучению основных форм психологической интервенции и отработке умений составления программы индивидуальной психологической коррекции (в зависимости от запроса клиента). Форма организации практического занятия — фронтальная, с использованием метода решения практических задач, работа в малых группах.

Учебные и воспитательные цели:

1. Закрепить и углубить знания в области основных форм психологической интервенции.

2. Сформировать навыки и умения составления программы индивидуальной психологической коррекции.

3. Развить способность к анализу и выбору форм психологического воздействия.

Учебные вопросы:

1. Составление программы индивидуальной психологической коррекции в зависимости от запроса клиента.

2. Разработка программы психологической коррекции дезадаптации при акцентуациях характера.

3. Разработка программы психологической коррекции психологических особенностей подростков с девиантным поведением.

4. Решение ситуационных задач.

Рекомендации:

На информационном этапе занятия решаются организационные вопросы (объявляются тема, цели и учебные вопросы, разъясняется порядок проведения занятия, процедуры обсуждения учебных вопросов и выполнения практических заданий), осуществляется текущий контроль знаний в виде выборочного опроса, обсуждение основных теоретических положений и тестового контроля. Обучающимся предлагается вспомнить задачи, достоинства и недостатки различных форм психологической интервенции, а также показания и противопоказания к ним.

Практическое задание № 1. Продолжить таблицу, написав теории личности, цели и методы индивидуальной психокоррекции, используемые в программах для различных сфер личности.

Таблица 4

Психологические подходы к психокоррекции личности

Основные сферы личности	Теории личности	Цель психокоррекции	Методы психокоррекции
Потребностно-мотивационная			
Эмоционально-волевая			
Когнитивно-познавательная			
Межличностно-социальная			
Экзистенциальная			
Действенно-практическая			

Практическое задание № 2. Продолжить и расширить таблицу, написав основные тренинговые методы, используемые в различных направлениях психологической интервенции

Таблица 5

Основные методы психологического тренинга

Основные тренинговые методы				
Методы саморегуляции	Методы телесной терапии	Методы коммуникативной компетентности	Методы игровые	Групповая дискуссия

Например: групповая дискуссия по уровню организации может быть структурированная и неструктурированная, по содержанию — тематическая, биографическая и т. д.; игровые методы могут включать ситуационно-ролевые игры, деловые игры и т. п.

Рекомендации:

Можно привести примеры конкретных техник, используемых в тренинговой работе, таких как: установления контакта, снятия напряжения, направленные на развитие социальной перцепции, и др.

На практическом этапе предполагается закрепление и углубление знаний в области индивидуальной психологической коррекции. Данная задача решается посредством групповой дискуссии, индивидуальных и групповых практических заданий: решения ситуационных задач, отработки навыков психологической коррекции, работы в малых группах, выполнение практических заданий, включающих основные методы и приемы индивидуальной психокоррекции (убеждение, внушение, психологическое консультирование).

Практическое задание № 3. Отработка навыков индивидуальной психологической коррекции. Работа в малых группах по 2 человека.

Обучающиеся разбиваются на пары, в которой один является «психологом», другой — «клиентом». «Психологу» необходимо продумать и обосновать

содержание стадий индивидуальной психокоррекционной программы в зависимости от запроса «клиента»: заключение контракта, исследование проблемы, поиск способов решения, формирование и обсуждение психокоррекционной программы, ее реализация и оценка эффективности проведенной работы. При этом необходимо помнить, что эффективная психокоррекция — это процесс, который выполняется вместе с клиентом, но не вместо клиента.

После завершения работы обучающиеся меняются ролями.

Практическое задание № 4. Разработайте программу психологической коррекции дезадаптации при акцентуациях характера (определите направления и методы работы).

Рекомендации:

Используйте для работы материал из приложения 3. В приложении 3 представлена таблица психокоррекционных рекомендаций по отношению к лицам с различными типами акцентуаций характера (по типологии К. Леонгарда — Г. Шмишека).

Практическое задание № 5. Разработайте программу психологической коррекции психологических особенностей подростков с девиантным поведением (определите направление и методы работы в зависимости от вида девиации).

Практическое задание № 6. Решите задачу:

Сотрудник органа внутренних дел обратился за помощью к психологу по поводу болезни своей мамы, 50 лет. Со слов сотрудника: «Мама боится выходить одна из дома, путешествовать поездом или самолетом, испытывает страх в толпе людей (при поездке в метро) и ужас от мысли, что может упасть, оказаться беспомощной на людях. Состояние подавленное, тревожное, отмечаются перепады настроения, чувство ненужности и обузы для семьи».

Задания и вопросы:

1) Составьте план беседы (интервью), направленного не только на идентификацию явно предъявляемых признаков патологии, но и на распознавание скрытых признаков, а также анамнеза жизни.

2) Определите, какие методы психодиагностики необходимо использовать?

3) Проанализируйте запрос к психологу. Какая психологическая помощь требуется сотруднику органа внутренних дел и его матери?

Практическое задание № 7. Решите задачу:

Курсант стремится во всем быть лучшим: в школе — золотая медаль, в университете — диплом с отличием. Не признает выходные, мало спит, все время посвящает подготовке к занятиям, чтобы достичь своей цели. Последние недели постоянно испытывает чувство печали, уныния, безнадежности, чувствует себя несчастным, раздражителен, тревожен.

Задания и вопросы:

1) Составьте план беседы (интервью), направленный на распознавание явных и скрытых негативных признаков, а также анамнеза жизни.

2) Какие внешние (поведенческие, психомоторные) признаки Вы должны заметить, чтобы подтвердить свое предположение?

3) Какие методы психологической диагностики необходимо использовать?

4) Какую психологическую помощь Вы можете оказать?

Практическое задание № 8. Решите задачу:

Девочка 10 лет, дочь сотрудника органов внутренних дел, стала отказываться от приема практически любой пищи, пока не довела себя до клинических симптомов истощения. Каждый прием пищи становился поводом для бурных конфликтов, которые завершались проглатыванием нескольких кусочков пищи. Общеукрепляющее лечение не дало результата. До возникновения данного состояния девочка принимала пищу вместе с мамой и двухлетней младшей сестрой, которую кормили под пристальным наблюдением матери. У старшей девочки регулярно появлялось желание переключить внимание матери с кормления младшей сестры на себя. Она испытывала злость на родителей за то, что они очень много внимания уделяют ее сестре.

Задания и вопросы:

1. Составьте план беседы (интервью), направленный на распознавание явных и скрытых негативных признаков, а также анамнеза жизни.
2. Какие внешние (поведенческие, психомоторные) признаки Вы должны заметить, чтобы подтвердить свое предположение?
3. Какие методы психологической диагностики необходимо использовать?
4. Какую психологическую помощь можете оказать? Предложите направления и методы психологической коррекции.

Практическое задание № 9. Решите задачу:

Пожилая женщина обратилась на улице к сотруднику органов внутренних дел с просьбой помочь добраться домой. Была доставлена в отделение и отправлена на консультацию к психологу. Во времени грубо дезориентирована, не может назвать месяц и год. Выражена эмоциональная лабильность. Память на текущие события, события давнего и недавнего прошлого грубо снижена. Испытывает значительные затруднения при изложении анамнестических сведений. Интеллект грубо снижен. Не может назвать имя сына, его возраст. Не может назвать предъявляемые предметы, однако правильно объясняет назначение этих предметов. В ходе разговора часто испытывает затруднения в подборе нужных слов. Не может назвать пальцы рук, части тела. При предложении нарисовать часы, правильно расставляет цифры по кругу, но не изображает стрелки. В ответ на просьбу психолога дорисовать стрелки спрашивает: «А что это такое?». Не может нарисовать простейшие геометрические фигуры.

Задания и вопросы:

1. Составьте план беседы (интервью), направленного на идентификацию предъявляемых и скрытых признаков патологии, анамнеза жизни.
2. Какие методы психологической диагностики необходимо использовать?
3. Какое расстройство описано в данной задаче?
4. Какую помощь Вы можете оказать? Ваши дальнейшие действия?

Рекомендации:

На заключительном этапе формулируются выводы по теме занятия; даётся обратная связь, проводится рефлексия, обсуждаются вопросы, проблемы, возникающие в ходе решения консультативных ситуаций, практических задач, требующих применения консультативных процедур. Подводятся итоги, оценивается успешность учебных действий обучающихся в ходе занятия.

Вопросы и задания для самопроверки:

1. В чем заключаются преимущества индивидуальной формы психологической помощи по сравнению с групповой?
2. Какие методы применяются для психологической коррекции потребностно-мотивационной сферы личности?
3. Перечислите методы, используемые для психологической коррекции эмоционально-волевой сферы личности.
4. Какие методы можно применять для психологической коррекции когнитивно-познавательной сферы личности?
5. Перечислите методы, используемые для психологической коррекции межличностно-социальной сферы личности.
6. Каковы особенности психокоррекционных методов, направленных на экзистенциальные проблемы клиента?
7. Назовите методы, используемые для психологической коррекции действенно-практической сферы личности.
8. Какие приемы используются для психокоррекции лиц с различными типами акцентуаций характера?
9. В чем состоит основное преимущество групповых форм психологической интервенции?
10. Какие сложности могут возникнуть в процессе организации психологического тренинга?

ТЕМА 4. ПРОГРАММЫ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТНОГО ПОТЕНЦИАЛА СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

Практическое занятие посвящено ознакомлению с понятиями «личностный потенциал» и «психологический кризис», формированию у обучающихся представления о роли ресурсов личности в преодолении кризисных ситуаций, а также отработке практических навыков в разработке программ развития личностного потенциала сотрудников органов внутренних дел. Форма организации практического занятия — фронтальная, с использованием метода решения практических задач, работа в малых группах.

Учебные и воспитательные цели:

1. Закрепить и углубить знания в области разработки программ развития личностного потенциала сотрудников органов внутренних дел.
2. Сформировать навыки и умения применения развивающих психокоррекционных программ.
3. Развить способность к анализу и выбору форм и методов психологического воздействия.

Учебные вопросы:

1. Понятие личностного потенциала. Программы развития личностного потенциала сотрудников органов внутренних дел.
2. Понятие психологического кризиса, роль ресурсов личности в преодолении кризисных ситуаций.
3. Программы психологической помощи при нормативных кризисах.

Рекомендации:

На информационном этапе занятия решаются организационные вопросы (объявляются тема, цели и учебные вопросы, разъясняется порядок проведения занятия, процедуры обсуждения учебных вопросов и выполнения практических заданий), осуществляется текущий контроль знаний в виде выборочного опроса, обсуждение основных теоретических положений и тестового контроля. Обучающимся предлагается вспомнить определения понятий «личностного потенциала» и «психологического кризиса».

На практическом этапе предполагается закрепление и углубление знаний в области разработки программ развития личностного потенциала сотрудников органов внутренних дел и проведения тренингов личностного роста. Данная задача решается посредством групповой дискуссии, индивидуальных и групповых практических заданий: выполнение практических заданий, включающих решение ситуационных задач, отработки навыков составления развивающих психокоррекционных программ.

Практическое задание № 1. Разработайте программу тренинга личностного роста (работа индивидуально и в малых группах).

Тренинг личностного роста включает в себя ряд занятий, направленных на развитие индивидуально-психологических качеств (актуализация ресурсов, рационально-эмоциональная поведенческая терапия иррациональных установок), повышающих эффективность деятельности сотрудников органов внутренних дел. Личностный рост предполагает самосовершенствование человека в самом широком спектре его проявлений.

Выполните упражнения № 1–7, представленные в приложении 4. Используйте их в первом и последующих коррекционных блоках программы. Предло-

жите свои варианты упражнений, которые можно использовать в тренинге личностного роста.

Практическое задание № 2. Разработайте программу развития и коррекции управленческих компетенций (определите направление и методы работы). Тренинг управленческой компетентности может быть построен по принципу «конструктора». Такими конструктами выступают тематические модули (блоки), направленные на развитие нескольких логически взаимосвязанных компетенций (например, лидерских и коммуникативных качеств, уверенного поведения и т. д.).

Выполните упражнения № 8–15, представленные в приложении 4. Предложите свои варианты упражнений, которые можно использовать в тренинге развития и коррекции управленческих компетенций.

Практическое задание № 3. Разработайте программу психологической коррекции (определите направление и методы работы) психологических особенностей сотрудников органов внутренних дел, которых необходимо сплотить, создать из них команду для эффективного выполнения общих служебных задач.

Практическое задание № 4. Разработайте программу психологической коррекции (определите направление и методы работы) психологических особенностей сотрудников органов внутренних дел, обладающих невысоким коммуникативным потенциалом.

Для выполнения задания используйте упражнения социально-психологического тренинга.

Практическое задание № 5. Разработайте программу психологической коррекции отдельных свойств внимания (наблюдательности), развития памяти и мышления (определите направление и методы работы).

Практическое задание № 6. Разработайте программу диагностики и коррекции личностных проблем сотрудника органов внутренних дел, предположительно обладающего высоким уровнем тревожности (определите методы диагностики, направление и техники психокоррекции с учетом результатов тестирования и видов тревожности).

Во время работы используйте материалы из приложения 5. Какие еще методы, основанные на механизмах теории классического научения, можно использовать для психокоррекции нарушений практико-действенной сферы личности?

Практическое задание № 7. Разработайте программу диагностики и коррекции личностных проблем сотрудника органов внутренних дел, предположительно обладающего высоким уровнем агрессивности (определите методы диагностики, направление и техники психокоррекции в зависимости от результатов тестирования и видов агрессии).

Выполните упражнения № 1–2, представленные в приложении 6. Предложите свои варианты упражнений, которые можно использовать для коррекции эмоционально-волевой сферы личности.

Практическое задание № 8. Разработайте программу психологической коррекции личности, находящейся в *нормативном* профессиональном кризисе (кризисы профессионального становления). Определите направление и методы работы в зависимости от вида и этапа профессионального кризиса.

Выполните упражнения № 3–4, представленные в приложении 6. Предложите свои варианты упражнений, которые можно использовать для коррекции потребностно-мотивационной и эмоционально-волевой сферы личности.

Практическое задание № 9. Разработайте программу психологической коррекции личности, находящейся в *ненормативном* профессиональном кризисе (например, потеря трудоспособности, увольнение с работы, безработица и др.). Определите направление и методы работы в зависимости от вида и этапа профессионального кризиса.

Практическое задание № 10. Предложите ситуации, в которых можно использовать:

1) проективный рисунок как метод психокоррекции. Опишите предполагаемые результаты.

2) арт-терапию как метод психокоррекции. Опишите предполагаемые результаты.

Какую форму психологической интервенции предпочтительно использовать в предлагаемых Вами ситуациях?

Рекомендации:

На заключительном этапе формулируются выводы по теме занятия; даётся обратная связь, проводится рефлексия, обсуждаются вопросы, проблемы, возникающие в ходе решения практических заданий. Подводятся итоги, оценивается успешность консультативных действий обучающихся. Дается задание для самостоятельной работы по теме практического занятия.

Задания для самостоятельной подготовки:

1. Самостоятельно изучить:

Учебное пособие: Стрельникова Ю. Ю., Барина М. Г., Пряхина М. В. Психологическая интервенция (развитие, коррекция и реабилитация). С. 84–108.

2. Составить опорный конспект и ответить на контрольные вопросы.

Вопросы и задания для самопроверки:

1. Дайте определение понятию «личностный потенциал».

2. Какие программы развития личностного потенциала сотрудников органов внутренних дел Вы знаете?

3. Какова особенность проведения тренинга личностного роста у сотрудников органов внутренних дел?

4. Какие тренинги рекомендуется проводить для руководителей подразделений органов внутренних дел?

5. Опишите упражнения, которые могут быть использованы при проведении тренинга управленческой компетентности.

6. Дайте определение понятию «психологический кризис» и назовите классификацию нормативных кризисов.

7. Назовите факторы риска развития профессиональных кризисов у сотрудников органов внутренних дел.

8. Приведите классификацию ресурсов (по С. Е. Хобфоллу).

9. Опишите основные принципы психологической коррекции личности в кризисном состоянии.

10. Какие методы могут быть использованы для коррекции иррациональных когнитивных установок и психосоматических симптомов у сотрудников органов внутренних дел?

ТЕМА 5. ПСИХОКОРРЕКЦИОННАЯ РАБОТА ПСИХОЛОГА С СОТРУДНИКАМИ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

5.1. Лекция посвящена изучению методов психокоррекционной работы психолога с сотрудниками органов внутренних дел. Занятие проводится в интерактивной форме лекции-дискуссии.

Учебные и воспитательные цели:

1. Ознакомить с разнообразными методами психокоррекционной работы.
2. Дать представление об особенностях психокоррекционной работы с сотрудниками органов внутренних дел.
3. Развивать способности к аналитическому мышлению при выборе метода психокоррекционного воздействия.
4. Закрепить навыки работы с научной литературой.

Учебные вопросы:

1. Коррекция нарушений психологической адаптации, переутомления и иных негативных эмоциональных состояний сотрудников органов внутренних дел.
2. Психокоррекционная работа с сотрудниками, нуждающимися в повышенном психолого-педагогическом внимании.
3. Психологическая коррекция социально-психологических явлений в подразделениях органов внутренних дел.
4. Психологическая коррекция семейно-бытовых отношений сотрудников органов внутренних дел.

Рекомендации:

Лекции-дискуссия позволяет обучающимся активизировать свою исследовательскую активность уже в процессе ознакомления с информацией лекционного материала. Педагогический работник создает условия для активизации мышления с помощью проблемных и дискуссионных вопросов и организации обсуждения. По каждому учебному вопросу делается обобщенный вывод, который кратко конспектируется.

Изложение вопроса 1 о психологической коррекции нарушений психологической адаптации, переутомления и иных негативных эмоциональных состояний сотрудников органов внутренних дел.

Проблемные вопросы для дискуссии:

1. В чем проявляются состояния дезадаптации?
2. Как можно выявить состояния тревоги? Перечислите её предшественников и последствия.
3. Перечислите проявления состояния стресса и фрустрации.
4. Назовите изменения эмоционального состояния, требующие психологической коррекции.
5. Перечислите известные Вам способы психологической релаксации.

Результаты дискуссии: с помощью преподавателя обучающиеся составляют краткий конспект, выделяют значимые факторы, предлагают собственные выводы, которые обсуждаются в группе.

Изложение вопроса 2 о психокоррекционной работе с сотрудниками, нуждающимися в повышенном психолого-педагогическом внимании.

Проблемные вопросы для дискуссии:

1. Перечислите, какие сотрудники нуждаются в повышенном психолого-педагогическом внимании (СПППВ).

2. Назовите основные личностные особенности сотрудников, нуждающихся в повышенном психолого-педагогическом внимании.

3. Что такое социально-психологический тренинг, назовите методологию и методики проведения тренинга?

4. В чем заключается метод систематической десенсибилизации?

5. Что такое иммерсионные методы?

Результаты дискуссии: с помощью преподавателя обучающиеся составляют краткий конспект, выделяют значимые факторы, предлагают собственные выводы, которые обсуждаются в группе.

Изложение вопроса 3 о психологической коррекции социально-психологических явлений в подразделениях органов внутренних дел.

Проблемные вопросы для дискуссии:

1. Что такое социально-психологический климат, как он влияет на конфликты в группах?

2. Перечислите стили управления коллективом, их достоинства и недостатки.

3. В чем заключается социально-психологическая работа?

4. Что в себя включает метод групповой дискуссии?

5. Почему различные виды дискуссий могут быть методами психокоррекции.

Результаты дискуссии: с помощью преподавателя обучающиеся составляют краткий конспект, выделяют значимые факторы, предлагают собственные выводы, которые обсуждаются в группе.

Изложение вопроса 4 о психологической коррекции семейно-бытовых отношений сотрудников органов внутренних дел.

Проблемные вопросы для дискуссии:

1. Назовите функции, структуру и динамику семьи.

2. Что такое гармоничная и дисгармоничная семья?

3. Перечислите психокоррекционные направления в работе с семьей.

4. В чем заключается системный подход в коррекции семейных отношений?

5. Назовите, какие методики можно использовать в работе с семьей.

Результаты дискуссии: с помощью преподавателя обучающиеся составляют краткий конспект, выделяют значимые положения, предлагают собственные выводы, которые обсуждаются в группе.

Задания для самостоятельной подготовки:

1. Самостоятельно изучить:

— материалы лекции по теме № 5 (детально проработать), основную и дополнительную рекомендованную литературу;

— учебное пособие: Стрельникова Ю. Ю., Барина М. Г., Пряхина М. В. Психологическая интервенция (развитие, коррекция и реабилитация). С. 109–139.

2. Прочитать и подготовить краткий конспект статей:

— Евтушенко Е.А. Оптимальное психологическое здоровье специалистов ОВД как результат психокоррекционной работы по обучению использованию механизмов совладающего поведения // Психология и педагогика служебной

деятельности. 2022. № 4. С. 41–45. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/optimalnoe-psihologicheskoe-zdorovie-spetsialistov-ovd-kak-rezultat-psihokorreksionnoy-raboty-po-obucheniyu-ispolzovaniya>;

— Программа психологического сопровождения сотрудников с негативными психическими состояниями / Д. В. Русецкая // Человеческий капитал. 2020. № 3(135). С. 220–227. — DOI 10.25629/НС.2020.03.26. — EDN XBSDKA.

Вопросы и задания для самопроверки:

1. Какой нормативный акт МВД России регламентирует психокоррекционную работу с сотрудниками органов внутренних дел?

2. Какие методы используются психологами для коррекции состояний психической дезадаптации, переутомления сотрудников?

3. Опишите основные принципы психологической коррекции личности в кризисном состоянии.

4. Какие тренинги рекомендуется проводить для категорий сотрудников повышенного психолого-педагогического внимания в целях коррекции качеств их личности?

5. В чем отличие иммерсионных методов и методов систематической десенсибилизации в коррекции тревожности и страхов?

6. В каких целях используется метод М. Балинта в системе МВД России?

7. Каковы принципы и структура групповой дискуссии как метода коррекции межличностных отношений и внутригрупповых конфликтов в служебных коллективах органов внутренних дел.

8. Опишите методику проведения тренинга управленческой компетентности руководителей органов внутренних дел.

9. Какие методы используются психологами органов внутренних дел для коррекции семейных отношений сотрудников?

10. В чем специфика проведения семинаров для сотрудников органов внутренних дел, направленных на коррекцию супружеских и детско-родительских отношений?

5.2. Практическое занятие посвящено изучению особенностей психокоррекционной работы с сотрудниками органов внутренних дел. Практическое занятие проводится в интерактивной форме — фронтальной, с использованием метода решения практических задач.

Учебные и воспитательные задачи:

1. Дополнить и закрепить знания обучающихся по различным направлениям психокоррекционной работы.

2. Сформировать исследовательские и аналитические навыки и умения.

3. Развить навыки использования информационных ресурсов в учебных целях.

4. Способствовать развитию мышления и творческой активности.

Учебные вопросы:

1. Индивидуальные и групповые формы психокоррекционной работы.

2. Психологическая коррекция негативных психических состояний сотрудников органов внутренних дел.

3. Методы работы с травматическими переживаниями.

Рекомендации:

Осуществляя подготовку к практическому занятию, необходимо накануне занятий повторить материал лекции по изучаемой теме, изучить рекомендованную литературу, выписать наиболее сложные категории, понятия и определения в рабочую тетрадь. Целесообразно зафиксировать возникшие во время самостоятельной работы вопросы, чтобы потом на занятии получить на них ответы. Подготовку к занятию необходимо начинать заблаговременно, а в случае затруднений обращаться к преподавателю за консультациями, которые проводятся в соответствии с графиком.

На информационном этапе занятия решаются организационные вопросы (объявляются тема, цели и учебные вопросы, разъясняется порядок проведения занятия, процедуры обсуждения учебных вопросов и выполнения практических заданий), осуществляется текущий контроль знаний в виде выборочного опроса, обсуждение основных теоретических вопросов лекции. Обучающимся предлагается вспомнить основные формы психологической интервенции, возможные негативные состояния, возникающие у сотрудников органов внутренних дел в процессе профессиональной деятельности.

На практическом этапе предполагается закрепление и углубление знаний в области коррекции основных негативных психических состояний и методов психологической интервенции в процессе психологического сопровождения сотрудников органов внутренних дел в условиях служебно-боевой и оперативно-служебной деятельности. Данная задача решается посредством групповой дискуссии, выполнения индивидуальных и групповых практических заданий: решения ситуационных и практических задач, отработки навыков составления программ психологической коррекции, работы в малых группах, выполнения практических заданий, включающих основные методы и приемы индивидуальной и групповой психологической интервенции.

Во время практического занятия предлагается выполнение следующих заданий:

Практическое задание № 1:

- 1) продумайте основные этапы при составлении программ психологической коррекции;
- 2) проанализируйте психодиагностические методики, способствующие выявлению лиц, нуждающихся в психологической интервенции в связи с негативным психическим состоянием.

Практическое задание № 2. Разделитесь на подгруппы по 2–3 человека, где 1 — психолог, 2 — клиент, 3 — наблюдатель. Смоделируйте ситуацию психологической интервенции семьи и продемонстрируйте технические приемы:

- открытые и закрытые вопросы;
- перефразирование;
- интерпретация;
- отражение чувств;
- повтор (поддержка);
- минимальное подкрепление;

- невмешательство;
- резюме;
- конфронтация.

Проанализируйте, какие технические приемы было легче выполнить, какие тяжелее и почему.

Практическое задание № 3. Прочитайте «Психологическую коррекцию семейных отношений» в приложении 7, вспомните, что такое семейная система. Постройте программу психологической коррекции семейных отношений:

- при потере работы супруга;
- возвращении супруга из экстремальной ситуации;
- рождении ребенка;
- наличии проблемного подростка в семье.

Практическое задание № 4. Разделитесь на подгруппы по 2–3 человека, где 1 — психолог, 2 — клиент, 3 — наблюдатель. Смоделируйте ситуацию психологической интервенции семьи и продемонстрируйте техники, представленные в приложении 7:

- циркулярное интервью;
- положительное переформулирование;
- предписание;
- прояснение коммуникации;
- незаконченные предложения.

Проанализируйте, какие техники было легче выполнить, какие тяжелее и почему.

Практическое задание № 5. Выполните следующие задания (приложение 8):

1. Дыхание «животом» в режимах «квадрат», «4–7–8» и «6–3–9». Принять удобное положение, попытаться расслабиться, правую руку положить на грудь, левую — на живот, вдыхать через нос, выдыхать через рот. Выполнять 5–10 циклов. Задание вначале выполняется индивидуально, а затем в парах.

2. Упражнение «Броуновское движение» позволяет снять излишнее мышечное напряжение, проводится в группе, имеет несколько уровней сложности.

3. Упражнения «Мышечная энергия» и «Напряжение — расслабление» позволяют осознать, найти и снять мышечные зажимы; определить и снять излишнее напряжение.

4. Упражнения «Концентрация на счете», «Концентрация на нейтральном предмете» позволяют снять эмоциональное напряжение, развивают умение останавливать поток мыслей (состояние, при котором достигается высшая степень концентрации внимания или же, наоборот, полное его рассредоточение).

5. Упражнение «Визуализация» — мысленное представление, проигрывание, видение образов — активно воздействует на всю систему чувств и представлений.

Рекомендации:

После проведения каждого упражнения происходит обсуждение в группе, выделение слабых и сильных сторон, упражнения могут повторяться. От возможностей саморегуляции зависит и возможность психологической помощи окружающим, в связи с чем обсуждается необходимость обучению саморегуля-

ции сотрудников органов внутренних дел и важность регуляции состояния человека психологом.

Руководящая роль педагогического работника заключается в организации выступлений обучающихся, в дополнении и уточнении излагаемого материала, оценке их работы, в обобщении результатов.

На заключительном этапе формулируются выводы по теме занятия; даётся обратная связь, проводится рефлексия, обсуждаются вопросы, проблемы, возникающие в ходе решения практических задач, требующих применения интерактивных процедур. Подводятся итоги, оцениваются успехи, достигнутые обучающимися в ходе занятия.

Вопросы и задания для самоконтроля:

1. Назовите психодиагностические методики, способствующие выявлению дезадаптации.
2. Перечислите объективные и субъективные признаки дезадаптации.
3. Сформулируйте виды состояний нервно-психической дезадаптации.
4. Назовите возможные цели и задачи психокоррекционных программ при эмоциональных нарушениях.
5. Что такое балинтовские группы?
6. Перечислите отличия индивидуальной и групповой психологической коррекции.
7. Что способствует выявлению ресурсов в процессе психологической интервенции?
8. Зачем необходима саморегуляция?
9. Что такое телесно-ориентированная психотерапия?
10. Какую роль играет семья в возникновении и переживании негативных психических состояний?

ТЕМА 6. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

6.1. Лекция посвящена изучению показаний для психологической реабилитации в контексте служебно-боевой и оперативно-служебной деятельности сотрудников органов внутренних дел.

Учебные и воспитательные цели:

1. Рассмотреть понятия психической травмы, боевого стресса, их отличия от физиологической стрессовой адаптации.

2. Дать представление о нормативном, пограничном и патологическом диапазоне личностных изменений в условиях служебно-боевой и оперативно-служебной деятельности, вариантах личностных изменений в экстремальных условиях деятельности.

3. Ознакомить с основными методами и особенностями психологической реабилитации сотрудников органов внутренних дел, соответствующих периодам последствий служебно-боевой и оперативно-служебной деятельности.

4. Развить способность к анализу и выбору форм и методов психологического воздействия в условиях оперативно-служебной деятельности сотрудников органов внутренних дел.

Учебные вопросы:

1. Психическая травматизация и ее последствия как «мишени» психологической реабилитации сотрудников органов внутренних дел.

2. Методы психологической реабилитации и особенности организации психологического сопровождения сотрудников органов внутренних дел.

Рекомендации:

Лекция-дискуссия построена на принципе максимального участия обучающихся в процессе информационного обмена при изложении нового лекционного материала. В процессе лекции ставятся вопросы, которые обсуждаются в течение 5–7 минут, после чего делается обобщающий вывод по определенному вопросу темы. Предлагается фиксировать только ключевые моменты из содержания лекции.

Изложение вопроса 1 о последствиях психической травматизации и «мишенях» психологической реабилитации сотрудников органов внутренних дел.

Проблемные вопросы для дискуссии:

1. В чем отличия понятий «критический инцидент» повседневной правоохранительной деятельности, «экстремальная ситуация», «чрезвычайная ситуация»?

2. В чем отличие стресса от психической травмы?

3. В чем отличие боевой психической травмы от гражданской?

4. Назовите варианты эмоциональных состояний личности в экстремальных условиях и их объективные проявления.

5. Какие позитивные и адаптационные личностные изменения в условиях служебно-боевой и оперативно-служебной деятельности Вы знаете?

Результаты дискуссии: составление краткого конспекта совместно с преподавателем. Выделение основных положений и собственных выводов по вопросу. Обсуждение вопросов, задаваемых обучающимися. Поиск ответов на во-

прос: какую форму работы выбирает психолог в зависимости от изменений функционирования личности в условиях служебно-боевой и оперативно-служебной деятельности.

Изложение вопроса 2 о методах психологической реабилитации и организации психологического сопровождения сотрудников органов внутренних дел.

Проблемные вопросы для дискуссии:

1. Какие вопросы решаются на подготовительном этапе психологического сопровождения сотрудников органов внутренних дел в условиях служебно-боевой и оперативно-служебной деятельности?

2. Какие задачи стоят перед психологом в процессе выполнения служебно-боевых задач сотрудниками органов внутренних дел?

3. Какие срочные задачи решает психолог в период сопровождения сотрудников органов внутренних дел по возвращении в места постоянной дислокации?

4. Какие ближайшие задачи необходимо решить психологу по возвращении сотрудников органов внутренних дел в места постоянной дислокации?

5. Назовите перспективные задачи и способы их реализации в период психологического сопровождения сотрудников органов внутренних дел по возвращении в места постоянной дислокации.

6. В какой период целесообразно проводить психологический дебрифинг?

Результаты дискуссии: составление краткого конспекта совместно с преподавателем. Выделение основных положений и обратная связь о наличии собственных выводов по вопросам. Обсуждение вопросов, задаваемых обучающимися. Поиск ответов на вопрос: какую форму и методы работы выбирает психолог в зависимости от времени, прошедшего с момента выполнения служебно-боевых задач (период последствий).

Заполнение таблицы 6, представленной ниже.

Таблица 6

**Психологические реабилитационные мероприятия,
соответствующие периодам развития последствий боевого стресса**

Период последствия	«Мишени» воздействия	Реабилитационные мероприятия
от 1 до 3 лет		
от 4 и более лет		

Подведение итогов лекции и формулирование задания для самостоятельной работы.

Задания для самостоятельной подготовки:

1. Самостоятельно изучить:

– учебный материал лекции по теме № 6;

– учебное пособие: Стрельникова Ю. Ю., Барина М. Г., Пряхина М. В.

Психологическая интервенция (развитие, коррекция и реабилитация). С. 140–175.

2. Составить опорный конспект и ответить на контрольные вопросы.

Вопросы и задания для самоконтроля:

1. Дайте определение понятиям «реабилитация», «психофизиологическая реабилитация», «психологическая реабилитация».
2. Охарактеризуйте профессиональные ситуации органов внутренних дел по степени их экстремальности.
3. Сформулируйте понятия психической травмы, боевого стресса и назовите их отличие от стрессовой адаптации.
4. Перечислите допсихологические последствия деятельности в экстремальных (особых) условиях.
5. Опишите патопсихологические последствия выполнения оперативно-служебных задач в экстремальных условиях несения службы.
6. Перечислите симптомы острого и посттравматического стрессового расстройства, методы их реабилитации.
7. Сформулируйте показания к психологической реабилитации сотрудников органов внутренних дел.

6.2. Практическое занятие посвящено отработке умений и навыков составления программ психологической помощи сотрудникам органов внутренних дел, выполнявшим служебно-боевые и оперативно-служебные задачи в экстремальных условиях. Форма организации практического занятия — фронтальная, с использованием метода решения практических задач, работа в малых группах.

Учебные и воспитательные цели:

1. Закрепить и расширить знания в области разработки программ психологической реабилитации сотрудников органов внутренних дел, в зависимости от этапов психологического сопровождения и «мишеней» воздействия.
2. Сформировать навыки и умения применения методов психологической реабилитации сотрудников органов внутренних дел, соответствующих периодам последствий служебно-боевой и оперативно-служебной деятельности.
3. Развить способность к анализу и выбору форм и методов психологического воздействия в условиях оперативно-служебной деятельности сотрудников органов внутренних дел.

Учебные вопросы:

1. Программы, применяемые на этапе подготовки сотрудников органов внутренних дел к выполнению задач в условиях служебно-боевой и оперативно-служебной деятельности.
2. Программы психологической реабилитации в процессе выполнения служебно-боевых задач сотрудниками органов внутренних дел.
3. Программы психологической реабилитации по возвращении сотрудников органов внутренних дел в места постоянной дислокации (в зависимости от периода последствий факторов боевой обстановки).

Рекомендации:

На информационном этапе занятия решаются организационные вопросы (объявляется тема, цели и учебные вопросы, разъясняется порядок проведения занятия, процедуры обсуждения учебных вопросов и выполнения практических заданий), осуществляется текущий контроль знаний в виде выборочного опроса,

обсуждение основных теоретических положений и тестового контроля. Обучающимся предлагается вспомнить психологические последствия воздействия на сотрудников органов внутренних дел факторов служебно-боевой деятельности.

На практическом этапе предполагается закрепление и углубление знаний в области методов психологической реабилитации и организации психологического сопровождения сотрудников органов внутренних дел в условиях служебно-боевой и оперативно-служебной деятельности. Данная задача решается посредством групповой дискуссии, индивидуальных и групповых практических заданий: решения ситуационных задач, отработки навыков составления программ психологической реабилитации, работы в малых группах, выполнения практических заданий, включающих основные методы и приемы индивидуальной и групповой психологической реабилитации.

Практическое задание № 1. Отработка навыков составления программ психологической реабилитации на этапе подготовки сотрудников органов внутренних дел к выполнению задач в условиях служебно-боевой и оперативно-служебной деятельности.

Обучающимся предлагается разработать программы, применяемые на этапе подготовки сотрудников органов внутренних дел к выполнению задач в условиях служебно-боевой и оперативно-служебной деятельности. После завершения работы — групповая дискуссия, обсуждение предложенных программ, решаемых задач, особенностей и конкретных условий их реализации с учетом специфики подразделений и выполняемой деятельности.

Практическое задание № 2. Отработка навыков составления программ психологической реабилитации, применяемых в процессе выполнения служебно-боевых задач сотрудниками органов внутренних дел.

Обучающимся предлагается разработать программы, применяемые в процессе выполнения служебно-боевых задач сотрудниками органов внутренних дел, включающие: динамическое наблюдение, мониторинг психофизиологического состояния сотрудников органов внутренних дел с признаками дезадаптации (диагностику и контроль негативных последствий боевого стресса, рекомендации по формам и методам реабилитации). После завершения работы — групповая дискуссия, обсуждение предложенных программ, решаемых задач, особенностей и конкретных условий их реализации с учетом специфики подразделений и выполняемой деятельности.

Практическое задание № 3. Отработка навыков проведения дебрифинга критического инцидента.

Из числа обучающихся выбирается ведущий дебрифинга, остальная группа — участники общего «задания» или «оперативно-служебной ситуации». В качестве ведущего может выступить и сам преподаватель. Необходимо пройти все этапы дебрифинга, в заключение — обсуждение процедуры и обратная связь от всех участников.

Практическое задание № 4. Отработка навыков составления программ психологической реабилитации сотрудников органов внутренних дел по их возвращении в места постоянной дислокации (в зависимости от периода последствий и факторов боевой обстановки).

Обучающиеся разбиваются на три группы.

Первая группа методом «мозгового штурма» составляет программу для психологической реабилитации сотрудников органов внутренних дел, которую необходимо провести в течение первого месяца после возвращения в места постоянной дислокации.

Вторая группа обучающихся составляет программу психологической реабилитации для сотрудников органов внутренних дел с периодом последствий 1–1,5 года.

Третья группа обучающихся составляет программу психологической реабилитации для сотрудников органов внутренних дел с периодом последствий более 2 лет.

Рекомендации:

Для подготовки программ необходимо использовать материалы учебного пособия: Стрельникова Ю. Ю., Барина М. Г., Пряхина М. В. Психологическая интервенция (развитие, коррекция и реабилитация). С. 140–158.

Для уточнения «мишеней» воздействия и объема реабилитационных мероприятий использовать данные таблицы 9 (с. 174) указанного учебного пособия.

Примерная программа групповой психологической работы с симптомами посттравматического стрессового расстройства (ПТСР) и личностными особенностями участников изложена в приложении 9. Необходимо самостоятельно добавить в нее другие техники и упражнения, которые возможно использовать для психологической реабилитации сотрудников органов внутренних дел в различные периоды мониторинга их состояния.

Для индивидуальной проработки проявлений психосоматических симптомов (в рамках патогенетической и личностно ориентированной психотерапии) выполните упражнения № 1–9, которые описаны в учебном пособии: Стрельникова Ю. Ю., Барина М. Г., Пряхина М. В. Психологическая интервенция (развитие, коррекция и реабилитация). С. 104–107.

Предложите другие методы (например, в рамках гештальт— или арт-терапии, телесно-ориентированной терапии и др.), которые возможно использовать для психологической коррекции психосоматических симптомов у сотрудников органов внутренних дел, принимавших участие в служебно-боевой деятельности.

После завершения работы — групповая дискуссия, обсуждение предложенных программ, основных методов и решаемых задач, особенностей их реализации с учетом специфики служебно-боевой деятельности и периода последствий факторов боевой обстановки.

Практическое задание № 5. Решения ситуационных задач.

Задача № 1.

Предложите ситуации, в которых можно использовать систематическую десенсибилизацию и сенсibiliзацию как методы поведенческой психокоррекции посттравматических симптомов, и опишите предполагаемые результаты.

Задача № 2.

Назовите факторы, способствующие развитию профессиональной деформации сотрудников органов внутренних дел, и предложите методы устранения их негативного влияния.

Задача № 3.

Разработайте программу психологической реабилитации сотрудника полиции, применившего оружие на поражение при задержании преступника.

Задача № 4.

Командир подразделения обратился к психологу по поводу сотрудника органов внутренних дел (стаж службы 16 лет). Коллеги стали отмечать у него апатию, нежелание работать, равнодушное отношение и высказывания: «Зачем дальше жить?», «Все достало, надо с этим покончить».

По условию задачи проанализируйте запрос к психологу органов внутренних дел. Составьте план психологической помощи и обоснуйте свои рекомендации.

Задача № 5.

Назовите факторы, способствующие развитию эмоционального выгорания сотрудников органов внутренних дел, и предложите методы психологической коррекции (или реабилитации) его симптомов.

На заключительном этапе формулируются выводы по теме занятия; даётся обратная связь, проводится рефлексия, обсуждаются вопросы, проблемы, возникающие в ходе решения практических заданий. Подводятся итоги, оценивается успешность практических навыков обучающихся.

Вопросы и задания для самопроверки:

1. Перечислите психотравмирующие факторы служебно-боевой обстановки.
2. Перечислите категории сотрудников, подлежащих медико-психологической реабилитации.
3. Назовите порядок и места проведения медико-психологической реабилитации сотрудников органов внутренних дел.
4. Каковы особенности психологического сопровождения и реабилитации сотрудников органов внутренних дел, выполняющих задачи оперативно-служебной деятельности в особых условиях?
5. Назовите основные задачи групповой реабилитации личности после психической травмы.
6. Какие существуют методы оказания помощи при остром стрессовом расстройстве (ОСР) и ПТСР?
7. Каковы показания для работы с психической травматизацией методами клиент-центрированной психотерапии (по К. Роджерсу)?
8. Перечислите показания для гештальт-терапии.
9. В каких ситуациях необходимо использовать методы нейролингвистического программирования?
10. Назовите методы когнитивно-поведенческой психотерапии, которые могут использоваться для реабилитации симптомов ПТСР.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Подготовленное учебно-методическое пособие «Психологическая интервенция (развитие, коррекция и реабилитация)» содержит образовательные инновации, способствующие реализации компетентного подхода в обучении, ориентации в выборе методов и технологий оказания психологической помощи, позволяя повысить эффективность выполнения профессиональной деятельности будущих психологов органов внутренних дел.

Данное учебно-методическое пособие является частью учебно-методического обеспечения дисциплины «Психологическая интервенция (развитие, коррекция и реабилитация)». Имея четко выраженную практическую направленность, пособие предлагает к использованию как традиционные методы проблемного и контекстного обучения, так и методы интерактивного обучения. Все этапы практических заданий, предлагаемые в рамках учебно-методического пособия, обеспечивают формирование профессиональной компетентности обучающихся. Материал учебно-методического пособия позволяет получить не только знания, но и возможность комплексного анализа форм, методов и технологий психологической интервенции (развития, коррекции и реабилитации) на различных этапах сопровождения сотрудников органов внутренних дел, выполнявших служебно-боевые и оперативно-служебные задачи в экстремальных условиях деятельности.

Приведенные в учебно-методическом пособии рекомендации по организации самостоятельного изучения дисциплины должны оказать помощь обучающимся в освоении обширного учебного материала, выработке практических умений и навыков.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература:

1. Авдиенко Г. Ю. Психологическая коррекция и реабилитация участников боевых действий : учебник и практикум для вузов. — Москва : Изд-во Юрайт, 2023. — 299 с.
2. Артюхова Т. Ю., Шелкунова Т. В. Психокоррекция и психотерапия : учебное пособие. — Красноярск : Сибирский федеральный ун-т, 2019. — 170 с.
3. Белашева И. В., Есаян М. Л., Польшакова И. Н. Психологическая коррекция и реабилитация : учебное пособие. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный ун-т, 2019. — 200 с.
4. Вахнина В. В. Психотехнологии в деятельности руководителя органа внутренних дел Российской Федерации : учебное пособие / В. В. Вахнина, О. С. Возженикова, И. В. Ефимова и др. — Москва : Академия управления МВД России, 2022. — 104 с.
5. Стрельникова Ю. Ю., Барина М. Г., Пряхина М. В. Психологическая интервенция (развитие, коррекция и реабилитация) : учебное пособие. — Санкт-Петербург : СПбУ МВД России, 2023. — 180 с.
6. Эксакусто Т. В., Кибальченко И. А. Психотехнологии развития интеллектуального и личностного ресурса : учебное пособие. — Ростов-на-Дону : Южный федеральный ун-т, 2019. — 193 с.

Дополнительная литература:

1. Абрамова Г. С. Психологическое консультирование: теория и практика. — Москва : Прометей, 2018. — 362 с.
2. Булгаков А. В., Митасова Е. В. Психологическая реабилитация: возвращение к реальности : монография / под общ. ред. А. В. Булгакова. — Москва : Московский государственный областной ун-т, 2018. — 148 с.
3. Караяни А. Г. Психологическая реабилитация участников боевых действий (Психология боевого стресса и стресс-менеджмента) : учебное пособие. — Москва : Военный ун-т, 2018. — 152 с.
4. Левкин В. Е. Социально-психологический тренинг для психолога : учебное пособие. — Москва; Берлин : DirectMEDIA, 2016. — 208 с.
5. Левкин В. Е. Тренинг конфликтонезависимости : учебное пособие. — Москва; Берлин: DirectMEDIA, 2016. — 165 с.
6. Мальцева Т. В., Шумилина И. В. Аутосуггестивные приемы в деятельности руководителей органов внутренних дел : учебное пособие. — Москва : Академия управления МВД России, 2021. — 40 с.
7. Психологическое консультирование : учебное пособие / М. В. Пряхина, Т. В. Мальцева, А. С. Душкин [и др.]. — Санкт-Петербург : СПбУ МВД России, 2022. — 204 с.

8. Стрельникова Ю. Ю. Психологические последствия участия сотрудников органов внутренних дел в контртеррористической операции : монография. — Санкт-Петербург : СПбУ МВД России, 2020. — 256 с.
9. Хухлаева О. В., Хухлаев О. Е. Психологическое консультирование и психологическая коррекция : учебник и практикум для вузов. — Москва : Юрайт, 2021. — 423 с.
10. Човдырова Г. С., Клименко Т. С. Клиническая психология: общая часть : учебное пособие. — Москва : Юнити-Дана, 2017. — 247 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Психоаналитическая игра «Пустыня»¹

Психологическая методика, позволяющая проанализировать воображение на основе психоаналитического подхода.

Мы обращаемся к Вашему воображению — давайте немного пофантазируем. Ниже, одна за другой, приведены 7 ситуаций. Представьте себе каждую из них с максимальной ясностью и четкостью. Если некоторые из них покажутся сюрреалистичными, не удивляйтесь — мы ведь фантазируем. При этом не забегайте вперед и двигайтесь именно в данном порядке.

Ситуация 1. Вы оказались посреди пустыни. Какая она? Какое сейчас время суток? Что Вы чувствуете (Вам неудобно, страшно, интересно...)?

Ситуация 2. Вы по ней идете. Куда и зачем? Как быстро? Вам это легко или трудно? Смотрите ли Вы по сторонам? Если «да», то что Вы видите?

Ситуация 3. Вы видите кувшин. Как он выглядит? Он пуст или наполнен? Чем? Из чего сделан, насколько прочен? Что Вы с ним делаете?

Ситуация 4. Вы идете дальше и вдруг видите на песке ключ. Ваши действия?

Ситуация 5. Вдруг рядом Вы замечаете животное. Как оно выглядит? Каков у него настрой? Как оно реагирует на Вас, а Вы на него? Что Вы делаете?

Ситуация 6. Неожиданно путь Вам преграждает каменная стена высотой 3 метра. Она кажется бесконечной. Вы идете 3 дня в одну сторону — она не заканчивается, неделю идете обратно — безрезультатно. Ваши чувства? Мысли? Действия?

Ситуация 6.1. Неожиданно путь Вам преграждает препятствие. Какое оно? Каковы Ваши чувства? Что Вы будете делать? Вы преодолели препятствие и вдруг видите, что на Вас или в Вашу сторону летит птица. Что это за птица? Какая она? Ваши чувства? Ваши действия?

Ситуация 7. Вы замечаете оазис. Опишите его. Это мираж или реальность? Рассмотрим результаты с позиции психоаналитического подхода.

Ключ 1. Какой Вы представили себе пустыню — такой Вы бессознательно видите Вашу жизнь. Значимым тут является не сам зрительный образ, который у Вас возник, а отношение к нему. Так, вам может быть или страшно от пустого пространства, или дискомфортно от жары, или интересно — а что это и где это я... То есть у вас возникнет то ощущение, с которым Вы шагаете по жизни.

Ключ 2. Соответственно, Ваш пеший поход через пустыню — Ваш жизненный путь. Опять же, тут важно, что Вы при этом чувствуете. Идете Вы просто так или же куда-то и зачем-то — показатель Вашей целеустремленности. Если Вы смотрите по сторонам — значит, активно взаимодействуете с реальностью, если ничего не замечаете — Вы погруженный в себя человек. Если Вы представили ка-

¹ Текст взят с сайта: <https://solirina.ru/materialy/testy/280-psikhologicheskij-test-pustynya-sem-zadaniy-dlya-voobrazheniya> (дата обращения: 10.12.2023).

кую-то живность или растительность, то Вы общительны и коммуникабельны; если же в пустыне, Вы — единственное живое создание, не пугайтесь, это не значит, что Вы эгоист — просто Вам свойственно стремление к уединению.

Ключ 3. А вот кувшин символизирует тут Вашего любимого человека — реального или некий воображаемый образ. Из чего кувшин сделан и насколько прочен — настолько надежный спутник жизни Вам нужен. Внешний вид кувшина — Ваша требовательность к внешности; содержимое — требования к уму, душе, знаниям... Если кувшин излишне большой, и Вы с трудом его можете поднять — Вы придаете делам сердечным излишнее значение; если совсем крохотный — наоборот. Теперь вспомните, что Вы делали. Если не обратили на кувшин внимания — Вам еще никто не нужен; если выпили из него воду и бросили — у Вас эгоистическое отношение к любви; если взяли с собой — Вы уже готовы к серьезным отношениям.

Ключ 4. Найденный Вами ключ — показатель того, насколько Вы подвластны материальным ценностям: деньгам и прочему. Если, удивившись, Вы прошли мимо ключа — Вы идеалистичны. Если не удержались и «на всякий пожарный» взяли ключ с собой — Вы скупой человек. Если же Вы его взяли просто из любопытства, чтобы узнать, откуда он вообще, или же решили вернуть его законному владельцу — это, пожалуй, лучший вариант взаимоотношения с миром вещей: Вы его цените, но не зависите от него.

Ключ 5. Животные — другие люди. Боятесь ли Вы их, ожидаете ли подвоха и агрессии («злая собака») или, напротив, готовы к общению и сотрудничеству. Говорят, что на настоящую дружбу, как и на настоящую любовь, способен не каждый; эта часть теста поможет Вам понять, можете ли Вы вообще доверять людям, готовы ли с ними делиться и о них заботиться (кто-то может побояться взять собаку в спутники, так как «с ней придется делиться водой») — ведь без этого дружбы быть не может.

Ключ 6. А эта ситуация поможет выявить, как Вы относитесь к проблемам и препятствиям на жизненном пути. Кто-то сядет и заплачет; кто-то будет упорно идти вдоль стены (Она же не может длиться вечно!); кто-то попытается перелезть, протаранить, сделать подкоп; кто-то будет ждать помощи; кто-то повернет назад; кто-то будет искать дверь... То есть тут проявится Ваша жизненная стратегия в трудной для Вас ситуации.

Ключ 7. Оазис — Ваш внутренний мир. Насколько он богат, красив, сложен, прочен... И очень важный момент — этот образ является миражом или реальностью? В этом проявится степень Вашего реализма или, наоборот, погруженности в фантазии. В принципе, ни о том, ни о другом нельзя сказать «хорошо» или «плохо» — все мы разные, и каждая жизненная позиция имеет право на существование.

Человеческое воображение богато и мало предсказуемо, и, естественно, все возможные варианты предусмотреть нельзя. Поэтому отнеситесь к тесту творчески и попробуйте истолковать те образы, которые не попали в ключ. Так, если в Вашей пустыне оказались другие люди — Вы человек компанейский, у Вас

большая потребность в общении. Возможно, Вы не очень самодостаточны или же Вам сейчас одиноко. Если, когда Вы идете, навстречу дует сильный ветер и Вам приходится преодолевать сопротивление — Вы любите трудности, Вам обязательно нужно с кем-то или с чем-то бороться, что-то себе доказывать. Если Вы в какой-то момент представили, что пустыня уже заканчивается и Вы из нее выходите — Вы нетерпеливы, ждать не любите и не умеете, всегда хотите сразу же получить результат... Ну и так далее. Вариантов, наверно, будет множество. Главное — отнестись к интерпретации теста творчески.

Трактовка значений символов по К. Г. Юнгу¹

Пустыня — это модель экстремальной ситуации. Ваши чувства и действия в ней — это проекция чувств и действий в реальных экстремальных ситуациях. Вы испугались?

Вы вновь закрыли глаза и стараетесь уйти от реальности? Вы зовете на помощь? Ощущаете безысходность? — это стратегии избегания.

Вы думаете куда идти, определяете направление, взбираетесь на бархан, чтобы посмотреть куда идти, стараетесь определить направление пути по солнцу — это логические действия, попытка оценить ситуацию.

Вы идете в определенном или неопределенном направлении сразу — Вы человек действия.

Вы хотите пить или двигаетесь в поисках источника — Вы обращаетесь к чувствам или интуиции.

Вы испытываете удовольствие, Вы загораете, Вы отдыхаете в одиночестве — значит Вы любитель экстремальных ситуаций.

Животное — это хозяин пустыни, хозяин ситуации, а может случайно оказавшийся рядом человек. Он может быть другом, а может быть врагом.

Вы осторожны или испытываете страх. Вы рады, что Вы не одни, а значит легче решать ситуацию. Вы понимаете, что опасна не ситуация, а люди в ней. Вы трогаете животное, идете с ним рядом, жалеете его и др. Чтобы выжить, победить, действовать — Вам нужно знать, что Вы не одни или Вы будете выживать, решать ситуацию, чтобы помочь другим и это будет Вашим основным стимулом.

Вы сели и поехали на этом животном — значит, Вы способны обратиться за помощью, использовать ресурс, потенциал других людей. Вы сели на животное только при определенных условиях (например, верблюдов большой и чистый) — Вы можете обратиться за помощью, использовать ресурс, потенциал других людей лишь при определенных условиях (чистоты помыслов, безопасности, надежности и др.).

Вы боитесь животного, избегаете его — значит Вы воспринимаете в опасной ситуации другого как врага или как вероятную опасность. Возможно, у Вас уже был некоторый травмирующий опыт. Вы не можете доверять людям в такой ситуации.

¹ Текст взят с сайта: <https://textarchive.ru/c-1037541-pall.html> (дата обращения: 10.12.2023).

Вы не обратились за помощью и не испытали никаких желаний и особых чувств, а может, Вы подумали, что у каждого из них своя ноша — либо Вы уверены в себе, либо не оцениваете рационально ситуацию и возможную опасность. Возможно, Вы человек уже бывалый, а может настолько застенчивый или так бережно относитесь к людям, что готовы на лишения или даже погибнуть, но не потревожить других.

Ключи — это отношение к противоположному полу. Один ключ — Вы сделали свой выбор или предрасположенность, чтобы был только один единственный. Чем детальнее описание, тем четче его образ.

Несколько ключей — значит, у Вас есть выбор или Вы убеждены в том, что этот выбор должен быть.

Вы не взяли ключи — не актуально, Вам не надо (пока или уже).

Вы их закопали — ни себе, ни другим.

Вы выбрали один из нескольких — это Ваш выбор.

Вы взяли два ключа и не знаете, какой куда положить, Вы переживаете — это Ваша реальная ситуация. Подсознание подсказывает, что надо сделать выбор или продолжать так жить, приняв ситуацию как данную. Будьте тогда осторожны.

Примечание — ключи могут ничего не значить, если предварительно перед игрой не обсуждалась рассматриваемая тема. Предыдущие образы точны. А образ ключей чаще вводится для разрядки. Во всей этой игре, более важным является то, что сказал и что подумал сам играющий.

Препятствие — это то, как мы относимся к препятствиям и трудностям в жизни. Один из самых точных информативных образов.

Яма — боязнь упасть, потерять достоинство, уронить честь, стыд.

Лежащее бревно или дерево — человек. Пень — человеческая тупость, ограниченность, грубость.

Вода — Ваши собственные чувства, эмоции, переживания.

Гора — трудность восхождения. Но преодоление ее дает новое видение и обеспечивает возвышение. Рост. Препятствие рассматривается как путь к дальнейшему совершенствованию, достижению.

Стена — любое препятствие (здесь нет конкретики).

Грязь — опасение запачкаться, «ударить лицом в грязь», сплетни, склоки, ложь, поклепы и др.

Искусственное или естественное препятствие? Откуда оно, почему оно здесь. Почему Вы оказались перед ним?

Анализируем действия: обошел, пробил стену, пробил, перелез, нашел дверь, открыл ключом, сел и отдохнул в тени препятствия, вести себя безучастно как при фатальном исходе, полез сразу через стену и не обратил внимания, что она всего два метра длинной и др. — это все наши стратегии.

Отношение к препятствию — это то, каким Вы его видите: неприступным, маленьким, несерьезным, таинственным, старым как мир (известным) и др.

Как оценивается препятствие и оценивается вообще?

Птица — в данной ситуации это враг. Ее образ — это Ваше видение врага, отношение к нему. Ваши чувства — это Ваши чувства в ситуации встречи с врагом. А действия — это тактики или стратегии поведения: увернулись, приручили, ударили, проигнорировали, полюбовались и др.

Стоит обратить внимание на то, что произносится. Здесь практически нет случайных слов. Надо быть внимательным к тому, что сказал человек и как он это сказал. При этом можно задавать побуждающие дополнительные вопросы. Вопросы отвечающему могут задавать и члены группы (если это происходит в группе). Они могут участвовать и в выдвижении версий трактовок.

Когнитивно-поведенческие упражнения

Когнитивно-поведенческие упражнения¹ — это лечебно-профилактические средства психотерапии, которые являются когнитивными средствами самовоздействия. Конечная цель подобных упражнений — уменьшение или полное устранение разрушительного и неадекватного поведения или дискомфорта.

Упражнение № 1. Преодоление тревоги (по гештальт-терапевтической технике)

Для того чтобы преодолеть тревогу, которая значительно ухудшает качество жизни, необходимо сделать следующее:

Шаг 1. Задать себе вопрос и, главное, честно ответить на следующие вопросы:

Тревожась и переживая за будущее, не уничтожаю ли я свое настоящее?

Я испытываю тревогу потому, что моя проблема огромна и неразрешима или просто оттягиваю время, чтобы ее решить?

Есть ли возможность сделать сейчас то, что меня так тревожит? Например, назначить любимому встречу, начать серьезный разговор, составить план и т. п.

Шаг 2. После того как Вы ответили на изложенные выше вопросы, попытайтесь представить и перенести свои переживания на сегодняшний день и пережить их прямо сейчас. Вы убедитесь в том, что тревожится и переживать о том, что уже происходит «здесь, в данный момент времени» достаточно трудно.

Шаг 3. Концентрируем внимание на окружающем:

Постарайтесь сосредоточиться на органах чувств, т. е. прислушайтесь к звукам, запахам и обратите внимание на цвета.

На листке бумаги: «Я осознаю, что...» запишите все то, что почувствовали.

Шаг 4. Концентрируем внимание на внутреннем мире:

Прислушиваемся к сердцебиению, дыханию, коже, мускулатуре и т. п.

Берем тот же листок и пишем: «Я осознаю, что...» свои ощущения.

После этого подумайте: все ли части тела Вы ощутили. Если нет, тогда сделайте четвертый пункт несколько раз, чтобы не оставить без внимания ни одну часть своего тела.

Выполняя это упражнение, Вы почувствуете, что тревога начнет отступать, Вы успокоитесь, так как переведете свое внимание на другую деятельность. В следующий раз, как только Вы начнете испытывать тревогу, выполняйте поэтапно 4 пункта этого упражнения.

Упражнение № 2. Преодоление страха (по Эллису)

Если страх является следствием нерационального представления (ложного, не имеющего реальную основу), тогда необходимо сделать следующее:

¹ Текст взят с сайта: <https://www.b17.ru/article/kognitivno-povedencheskie-uprazhneniya/> (дата обращения: 10.12.2023).

Постарайтесь посмеяться над своим страхом, а также над страхом перед страхом. Например, зачем Вам нужно одобрение Ваших родных о приготовленном Вами обеде? Мыслите рационально: если бы блюдо было невкусным (пересоленным, недоваренным, слишком жирным и т. п.), то они точно бы об этом сказали, а раз молча едят, значит им все нравится. Посмейтесь над тем, что Вы ждете одобрение там, где его не следует ждать.

Честно и откровенно расскажите о своем страхе доверительному лицу и покажите свои эмоции, которые Вы при этом испытываете.

Постарайтесь найти первопричину Вашего страха, т. е. иррациональное (неправильное, ложное) представление о должном, и заменить его на рациональное (разумное).

Наблюдайте за своими страхами, признавайтесь себе, что они мелочны и ничтожны и находите «правильное» представление о должном, оспаривайте и постепенно преодолевайте их. Например, Вы испытываете страх из-за того, что боитесь показать другим, как Вы тревожитесь за кого-либо или что-либо. Поймите, нет ничего постыдного и страшного в том, что другие увидят, что Вы встревожены. Сознайтесь себе в том, что Ваш страх перед проявлением своих эмоций беспочвенен и необоснован. Запомните, что каждый человек имеет право на эмоции и переживания.

Упражнение № 3. Повышение творческой активности (по Д. Скотту)

Это упражнение еще называют «Мозговым штурмом».

Шаг 1. Записываем идеи и решения проблемы. Для этого необходимо без особых раздумий взять лист бумаги и написать первые решения данной проблемы, которые пришли Вам в голову. Это необходимо для того, чтобы исключить все Ваши возможные страхи и переживания за последующую неудачу, исключить все «тормоза» и влияние механизмов Вашего сознания, которые могут, а самое страшное, что наверняка возникнут при длительных размышлениях.

Шаг 2. Самооценка решений — это критико-аналитическая часть упражнения, которая позволит выявить пригодные и непригодные решения. Оценивать свои решения нужно по 5-балльной системе: от большего разумного и верного решения (оценка «5»), к самому нецелесообразному (оценка «2»).

Шаг 3. Отбор лучшего решения — это может быть один самый подходящий вариант, а может быть комбинация из нескольких, которые приведут к положительному решению проблемы.

Упражнение № 4. Снятие стресса (по К. Шрайнеру)

Шаг 1. Прислушайтесь к своим чувствам, которые Вы испытываете во время стресса, возможно, Вас «прошибает пот» или Вы напряжены от ожидания.

Шаг 2. Теперь специально сделайте так, чтобы прочувствовать тот момент, когда Вы сильно напряжены. Задайтесь вопросом и ответьте на него: «Ради чего и зачем я так напрягаюсь?».

Шаг 3. Теперь задайте себе следующий вопрос: «А что мне нужно для того, чтобы я почувствовал(-а) себя лучше?».

Шаг 4. На 2–3 минуты преувеличьте свои ощущения, пусть Вас на это время «прошибет пот» или наступит колоссальное напряжение. Ничего не предпринимая, просто прочувствуйте это состояние и убедитесь в том, что оно занимает очень много энергии и сил, и что эта энергия тратится впустую.

Шаг 5. После проведенного эксперимента-наблюдения ответьте себе: «Нужно ли мне такое напряжение? Хорошо ли это для меня? Хочу ли я избавиться от него?».

Шаг 6. Следующим шагом будет осознание того, что Ваши требования создают чувство отчаяния.

Шаг 7. Приступаем непосредственно к релаксации. Для этого нужно представить, что все Ваши мышцы стали подобием податливого теста или поролона. Постарайтесь поймать состояние равновесия.

Шаг 8. «Отмечаем» лишние мысли и тревоги и делаем что-то конструктивное и нужное вместо того, чтобы впустую тратить свои силы и энергию для бесполезного напряжения.

Шаг 9. Последним шагом будет осознанная замена Ваших требований на Ваши предпочтения.

Упражнение № 5. Разрешение стрессовой ситуации методом «Взмаха» (по Р. Бендлеру)

Встаньте удобно или сядьте и закройте глаза. Теперь представьте себе, что у Вас в обеих руках по одной фотографии:

В одной руке карточка, где сфотографирована Ваша проблема или отрицательная ситуация, которую не желали бы видеть. Она мрачная, все негативное и размытое.

В другой руке карточка, где сфотографирована приятная ситуация в ярких разноцветных красках, глядя на которую Вас посещают положительные эмоции, такие как радость, успокоение, счастье и т. п.

Теперь одним взмахом, молниеносно опускайте негативную фотографию на колени, чтобы Вы ее перестали видеть, а позитивную поднимайте до уровня глаз.

Это упражнение необходимо делать в тот момент, когда стрессовая ситуация проявляется и у Вас наступает напряжение. Подобную молниеносную замену фотографий нужно делать до тех пор, пока положительный образ окончательно не вытеснит отрицательный.

Упражнение № 6. Коррекция негативного поведения путем самоанализа (по Д. Рейуортеру)

Быть безучастным сторонним наблюдателем — это главное условие при выполнении данного упражнения. Вы должны прислушиваться, концентрировать свое внимание, осознавать свои чувства, прочувствовать их и запомнить, но при этом ничего не менять.

Шаг 1. Концентрируемся на своем физическом теле:

Неважно, сидите ли Вы, лежите или стоите, обратите внимание на то, как расположены ноги, руки, опущена или закинута голова, сгорблена ли спина и т. п.

Сконцентрируйтесь на том, где сейчас Вам больно или чувствуется напряжение и т. п. Прислушайтесь к дыханию и сердцебиению.

Внушите себе: «Это мое тело, но я не есть тело».

Шаг 2. Концентрируемся на своих чувствах:

Прислушиваемся к своим чувствам, которые Вы сейчас испытываете. Найдите и отделите у этих чувств положительную сторону от отрицательной.

Внушите себе: «Это мои чувства, но я не есть эти чувства».

Шаг 3. Концентрируемся на своих желаниях:

Перечислите имеющиеся желания и стремления, если они есть у Вас. Не задумываясь над их важностью и не ставя приоритетов, перечисляйте их одним за другим.

Внушите себе: «Это мои желания, но я не есть эти желания».

Шаг 4. Концентрируемся на своих мыслях:

Сконцентрируйтесь на сиюминутной мысли. Даже если Вы думаете, что у Вас в данный момент времени нет никаких мыслей — это и есть мысль и за ней нужно понаблюдать. Если мыслей много, то понаблюдайте, как одна мысль сменяет другую. Совсем не важно, правильны ли они и рациональны, просто сконцентрируйтесь на них.

Внушите себе: «Это мои мысли, но я не есть эти мысли».

Подобное упражнение «Самокоррекции» относится к техникам психосинтеза и позволит понаблюдать и увидеть свое тело, чувства, желания и мысли как бы со стороны.

Упражнение № 7. Кто я? (по Т. Йоуменс)

Данное упражнение также относится к техникам психосинтеза и заключается в постороннем наблюдении за собой. Цель упражнения — помочь развить в себе самосознание и выявить свое настоящее «Я».

Каждый человек подобен многослойной луковице, где слой за слоем спрятано наше истинное «Я». Такими слоями могут быть маски, которые мы каждый день «выбираем» под подходящий случай и «надеваем» на себя, чтобы люди не увидели наших истинных чувств или тех качеств, которых мы стесняемся или которых не любим в себе. Но есть слои и положительные, которые мы игнорируем и не признаем себе, что они «хорошие». Увидеть за всеми этими слоями свою настоящую сущность, свое живое ядро, свою личность — это то, что благодаря этому упражнению Вам постепенно, шаг за шагом удастся сделать.

Необходимо чтобы во время выполнения этого упражнения Вас не отвлекали.

Шаг 1. В тетради на первой странице напишите вопрос-заголовок «Кто я?». Теперь поставьте время и запишите предельно честный ответ. Отбросьте мнение окружающих или что говорят о Вас родные, запишите именно то, что думаете Вы. Этот шаг можно делать по несколько раз в день или ежедневно, каждый раз проставляя дату и отвечая откровенно: кто Вы по Вашему мнению.

Шаг 2. Удобно сядьте и закройте глаза. Задайте себе этот же вопрос и представьте ответ в виде образа. Не корректируйте его и не рассуждайте, а уловите именно тот образ, который возник у Вас сразу же после вопроса. Открыв глаза,

сразу же опишите этот возникший образ, вспомните, какие чувства Вы испытали, увидев его, и что этот образ значит для Вас.

Шаг 3. Встаньте в середину комнаты и закройте глаза. Задайте себе тот же вопрос и прочувствуйте при этом движения Вашего тела. Не контролируйте их, не мешайте, не вносите корректировки, а доверьтесь телу. Обязательно запомните эти движения, ведь именно таким образом оно отвечает на поставленный вопрос.

Упражнение № 8. Диалог с самим собой в целях экстренной самопомощи (по М.Е. Сандомирскому)

Главная цель диалога — срочно помочь себе снять возникший телесный эмоциональный дискомфорт.

Шаг 1. Закройте глаза и представьте перед собой зеркало, а в нем Ваше отображение. Присмотритесь: как Вы выглядите в момент наступившего дискомфорта, как это отражается на выражении Вашего лица, на осанке.

Шаг 2. Сконцентрируйтесь на физических ощущениях и найдите места, где именно испытываются неудобные ощущения.

Шаг 3. Суть следующего шага заключается в следующем: Вы должны сами себе (т. е. воображаемому собеседнику, своему отображению) сказать все те слова, которые, по Вашему мнению, успокоят Вас в данной ситуации, ободрят, остановят навязчивую тревогу, самосожаление, самобичевание, самообвинения и восстановят Ваше самоуважение и достоинство. Вложите в эти слова столько эмоциональности и чувств, сколько, по Вашему мнению, нужно будет для достижения поставленной цели. Ваш воображаемый «зеркальный» собеседник будет реагировать на Ваши слова, и его ответная реакция станет Вам сигналом — попали ли Ваши слова в цель или они были произнесены впустую.

Шаг 4. Переключитесь на свои физические ощущения. Если слова дошли до цели, то физические страдания будут утихать, и дискомфорт со временем исчезнет. Если же этого не произошло, повторите шаг 3 еще раз.

При необходимости данное упражнение можно повторять несколько раз, главное — это заставить стихнуть физический эмоциональный дискомфорт.

Техника АВС¹

Активизирующим событием называют событие, которое предшествовало появлению определенной мысли или формы поведения. Например, ситуация «завтра экзамен» может стать активизирующим событием для зарождения мысли «я не готов к нему», что, в свою очередь, приведет к возникновению чувства «последствия — чувства» (тревога и волнение) и поведения «последствия — поведения» (усиленная подготовка).

Одно активизирующее событие может вызывать разные мысли, чувства и формы поведения. Скажем, Ваша начальница высказала критическое замечание по поводу проделанной Вами работы (активизирующее событие). В одной ситуации Вы можете подумать: «у нее сегодня тяжелый день, так что от нее досталось всем». При этом Вы ощутите некоторое замешательство (чувство), но

¹ Взято из: Лихи Р. Техники когнитивной психотерапии. — СПб. : Питер, 2020. С. 45.

не тревогу и просто продолжите работу (поведение). В иной же ситуации Вы подумаете: «она наверняка меня уволит!». Эта мысль приведет к усилению тревоги (чувство) и к решению остаться на следующий день дома из-за плохого самочувствия (поведение).

Таким образом, одно и то же активизирующее событие может повлечь появление разных мыслей, чувств и форм поведения.

Заполните таблицу: в первой колонке укажите недавно случившееся событие, которое спровоцировало сильные чувства. Во второй колонке — коротко сформулируйте убеждение (или мысль), возникшее в результате. В третьей колонке опишите появившиеся после этого чувства. В последней колонке отметьте, как Вы себя в итоге повели.

А = активизирующее событие	В = убеждение (мысль)	С = последствие — чувство	С = последствие — поведение

В таблице представлены возможные направления дезадаптации по каждой акцентуации. Необходимо составить психокоррекционные рекомендации по отношению к лицам с различными типами акцентуаций характера (по типологии К. Леонгарда — Г. Шмишека).

Таблица 7

**Особенности служебного и семейного общения,
предпочитаемая профессиональная деятельность и ситуации,
в которых возможен конфликт у лиц с различными типами акцентуаций
характера (по типологии К. Леонгарда — Г. Шмишека)¹**

Тип акцентуации	Особенности служебного и семейного общения	Ситуации, в которых возможен конфликт, болезни	Предпочитаемая профессиональная деятельность
Гипертимный	Высокая контактность, общительность, словоохотливость, отклонение от темы разговора, оживленная жестикуляция, периодические конфликты из-за несерьезного отношения к служебным и семейным обязанностям	Условия жесткой дисциплины, монотонная деятельность, одиночество, возможна дезадаптация в виде биполярного аффективного расстройства (БАР)	Работа, связанная с постоянным общением, организаторская деятельность, склонность к смене профессии, мест работы и изменений видов деятельности
Дистимный	Низкая контактность, замкнутость, немногословность, пессимистичность (домоседы, тяготящиеся шумным обществом, с сослуживцами держат дистанцию, в конфликты вступают редко, ценят друзей и тех, кто склонен им подчиняться)	Ситуации, требующие бурной деятельности, смена привычного образа жизни, возможна дезадаптация в виде невроза, депрессии, БАР	Работа, не требующая широкого круга общения

¹ Взято из: Овчинников Б.В. Технологии сохранения и укрепления психического здоровья: учебное пособие / Б.В. Овчинников, Г.П. Костюк, И.Ф. Дьяконов. — СПб. : СпецЛит, 2010. — 302 с. (С. 219–220).

Тип акцентуации	Особенности служебного и семейного общения	Ситуации, в которых возможен конфликт, болезни	Предпочитаемая профессиональная деятельность
Педантичный	Обычная контактность, выраженная занудливость в виде «переживания» подробностей ситуации, в конфликты вступают редко, выступают в них пассивной стороной, на службе придирчиво требуют исполнения формальных требований, в семье уступают лидерство супругу(ге), но изнуряют домочадцев чрезмерной аккуратностью	Ситуации личной ответственности за важное дело, недооценка их заслуг, склонность к навязчивости, возможна дезадаптация по типу ипохондрического невроза	Работа, не связанная с большой ответственностью, особенно за других людей; предпочитают «бумажную работу», не склонны менять место работы
Тревожный	Низкая контактность вследствие робости, неуверенности в себе, пониженный фон настроения, редко вступают в конфликты (пассивная сторона), жаждут видеть в супруге опору и защитника	Ситуации страха, угрозы наказания, постоянных насмешек, несправедливых обвинений; дезадаптация по типу неврастения, депрессии, ипохондрии, склонность к язвенной болезни двенадцатиперстной кишки	Работа, не требующая широкого круга общения, не связанная с риском; избегают ответственных должностей
Эмотивный	Контактность средняя или ниже среднего, предпочитают узкий круг друзей и близких, которых понимают «с полуслова», редко вступают в конфликты (пассивная сторона), обиды держат в себе, на службе исполнительны, хорошие семьянины	Конфликты с близким человеком, смерть или болезнь родных, несправедливость, грубость, хамство; дезадаптация по типу невротической депрессии, гипертонической болезни, инфаркта миокарда, инсульта	Психология, медицина, биология, сфера искусств

Тип акцентуации	Особенности служебного и семейного общения	Ситуации, в которых возможен конфликт, болезни	Предпочитаемая профессиональная деятельность
Циклоидный	Контактность циклически меняется (высокая в период повышенной настроения и низкая в период подавленности); в веселом обществе резко оживляются, в серьезном — замкнуты и молчаливы	В период подъема настроения проявляют себя как люди с гипертимной акцентуацией, в период спада — с дистимной; дезадаптация в виде БАР	Работа, связанная с широким кругом общения, творческие профессии
Застревающий	Средняя контактность, «застревающая занудливость», склонность к нравочуждениям, служебная и бытовая несговорчивость, склонность к затяжным конфликтам (активная сторона), четко определен круг друзей и врагов	Несправедливая обида, задетое самолюбие, препятствие к достижению честолюбивых целей, ситуация ревности, высокие требования, склонность к гипертонической болезни, неврастении	Работа, дающая ощущение независимости и возможность проявить себя, стремление к карьерному росту
Возбудимый	Низкая контактность, молчаливость, замедленность в беседе угрюмость, («тягучая занудливость»), но возможны льстивость и услужливость, склонность к хамству, нецензурной брани, выступают активной стороной конфликта, не избегают ссор с начальством, неуживчивы в коллективе, в семье деспотичны и жестоки	Склонность к конфликтам по незначительным поводам, к невротическим срывам; возможна дезадаптация по типу возбудимой психопатии	Физический труд, атлетические виды спорта, часто меняют место работы из-за неуживчивости в коллективе

Тип акцентуации	Особенности служебного и семейного общения	Ситуации, в которых возможен конфликт, болезни	Предпочитаемая профессиональная деятельность
Демонстративный	Легкость установления контактов, стремление к лидерству, жажда внимания и похвалы, высокая приспособляемость к людям и ситуациям, поверхностность чувств, склонность к интригам при внешней мягкости, раздражают окружающих самоуверенностью и высокими притязаниями, склонностью провоцировать конфликты и при этом активно защищаться; в семье претендуют на роль кумира, но способны «подстраиваться» под супруга	Ситуация ущемления интересов, недооценки заслуг, низвержения с «пьедестала», игнорирования, склонность к истерическому неврозу	Сфера обслуживания, искусств, стремление к организаторской и руководящей деятельности, склонность к частой смене работы или видов деятельности
Экзальтированный	Высокая контактность, словоохотливость, влюбчивость, любят споры, но до конфликтов дело доходит редко (могут быть в них как активной, так и пассивной стороной), привязаны и внимательны к друзьям и близким	Неудачи, потери близких, горе; дезадаптация по типу невротической депрессии	Сфера искусства, художественные виды спорта, профессии, связанные с близостью к природе

Техники и упражнения для тренинга личностного роста и развития управленческих компетенций

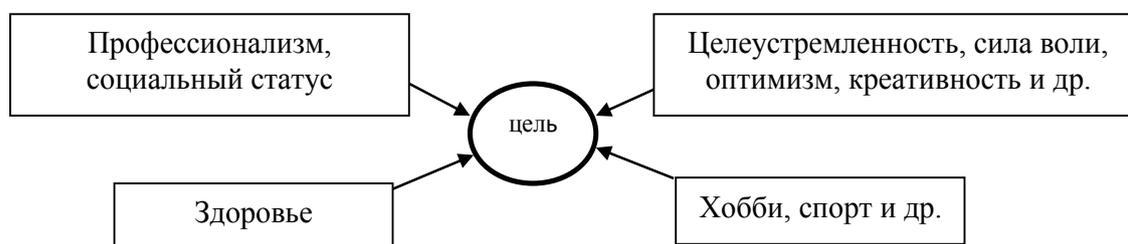
Упражнения для актуализации ресурсов и стимулирования планирования «позитивного будущего»¹

Упражнение № 1. «Карта личных ресурсов»

Цель: актуализировать ресурсы и понять, как именно они будут использоваться в достижении поставленной цели.

Инструкция: нарисуйте карту личных ресурсов. Что раньше помогало Вам преодолевать препятствия и достигать поставленной цели? Что сейчас и в будущем может помочь?

Например:

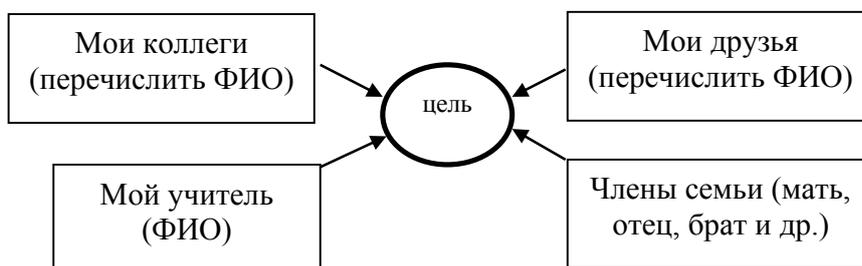


Упражнение № 2. «Карта социальных ресурсов»

Цель: стимулирование планирования личного «позитивного будущего».

Инструкция: нарисуйте карту социальной сети (окружения, которое может способствовать достижению цели). При этом необходимо подчеркнуть, что реализация личной цели идет в социальной сфере (многие видят мир как враждебный, однако всегда найдутся люди, которые смогут оказать помощь и поддержку).

Например:



1. После того, как «клиент» вспомнил максимальное количество людей личной социальной сети, обсуждаются следующие вопросы:

— Какие люди имеют или имели ранее отношение к Вашей цели (помогали, мешали)?

¹Взято из: Стрельникова Ю. Ю., Барина М. Г., Пряхина М. В. Психологическая интервенция (развитие, коррекция и реабилитация) : учебное пособие. — СПб. : СПбУ МВД России, 2023. С. 99–102.

— Выбрать из них и выделить на рисунке двоих наиболее значимых (помогающих).

2. Ответить на вопросы:

— Какова заслуга перед Вами этих людей?

— Представьте, что Вы уже достигли своей цели, кого Вы пригласите за праздничный стол?

— Что Вы скажете, решив поблагодарить этих людей?

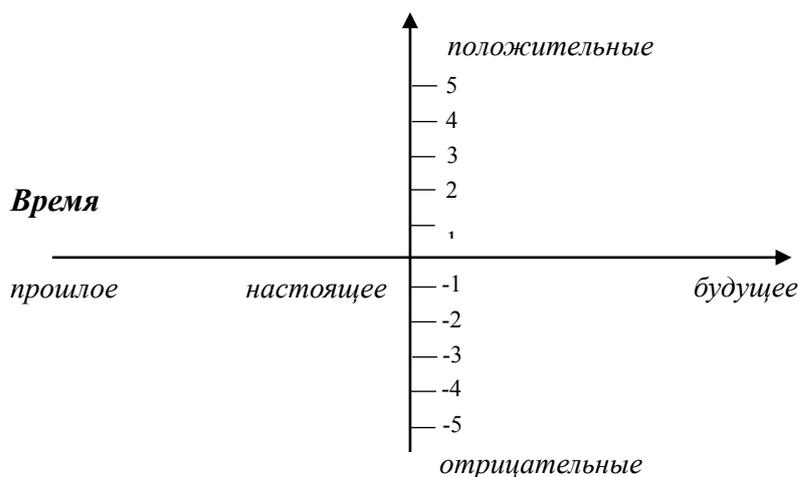
— При этом важно стимулировать клиента к тому, чтобы он сообщил этим людям об их заслугах, смог поблагодарить их (для усиления сотрудничества в будущем).

— Знает ли этот человек, какую услугу он Вам оказал?

— Зачем ждать, может сказать ему об этом в ближайшее время?

Упражнение № 3. «История жизненных переживаний»

Цель: определение психологического времени личности (причинно-следственных связей прошлого, настоящего и будущего). Исследование ситуации в контексте жизненного пути. Содействие установлению связи между психической травмой, образом «Я» и планами на будущее. Оценка позитивного (личностный рост) или негативного (стагнация развития) влияния жизненных событий на образ «Я».



Жизненные события важны для: планирования будущего; понимания внешнего мира (поведения людей, социальных норм и др.); осознания уникальности собственной жизни и ценности своего опыта; формирования представления о себе как личности (образ «Я»), отношения к себе и своим ресурсам.

Обсудить с клиентом следующее:

Многие люди считают, что перенесенные трудности их чему-либо научили. Можно ли то же самое сказать о Вас?

Задание для клиента:

1. На листе бумаги начертите систему координат: вертикальная ось — это положительный и отрицательный полюса переживаний (от -5 до +5); горизонтальная ось — это время Вашей жизни (годы).

2. Отметьте в настоящем времени на оси переживаний то эмоциональное состояние, которое у Вас есть сейчас.

3. Вспомните значимые («переломные») события в Вашей жизни, которые связаны с негативными переживаниями. Когда они были? Какие эмоции Вы тогда испытывали? Отметьте на «линии времени» эти события и интенсивность переживаний. Какое из них было максимально тяжелым?

4. Вспомните события, когда Вы испытывали сильные положительные переживания. Отметьте на «линии времени» эти события и интенсивность переживаний. Какое из них было самым счастливым?

5. Создайте позитивное представление о будущем (спланируйте будущие позитивные события своей жизни).

Обсудить с клиентом тот факт, что история жизни формирует восприятие себя и других, определяет ценности личности и ее ожидания, влияет на стиль взаимодействия и отношения между людьми, а также представляет собой тот ценный обучающий опыт, который является нашим ресурсом. Необходимо также отметить, что после психотравмы, переломного (критического) события временная ось биографии делится на время «до» и время «после», возникает феномен «укорочения жизненной перспективы». Стратегии совладания с психотравмирующим или кризисным событием могут быть неэффективны, поэтому необходимо обратиться к психологу, пересмотреть жизненные установки и изменить свою жизнь к лучшему.

Упражнение № 4. «Сила языка»¹

Цель: повышение ответственности за собственные мысли, чувства и действия.

Группа разбивается на подгруппы по 4–5 человек. Ведущий: «Глядя в глаза партнерам, скажите три фразы, начиная каждую словами: «я должен...». Затем замените в них слова «я должен...» на «я предпочитаю...», сохранив неизменной остальную часть высказывания. Посмотрите, ведет ли замена необходимости желанием к ощущению свободы и облегчения. То же проделайте с фразами, начинающимися со слов: «я не могу...» — «я не хочу...», «мне надо...» — «я не хочу...», «я боюсь, что...» — «я хотел бы...», «меня возмущает...» — «меня восхищает...».

Анализ: фразы «я должен...», «я не могу...» отрицают способность человека, произносящего их, быть ответственным. Изменяя язык, можно сделать шаг к повышению ответственности за собственные мысли, чувства и действия.

Упражнение № 5. «Два стула»

Цель: развитие способности к пониманию и принятию себя, разрешению конфликта.

Ведущий: нередко человек ощущает некоторую двойственность, расщепление противоположностями, чувствует себя в группе этих противоположностей, противостоящих сил. Вам предлагается сыграть диалог между этими сторонами. С каждой сменой роли Вы будете менять стулья: «дружелюбное Я» и «раздраженное Я».

¹ Взято из: Минуллина А. Ф., Гурьянова О. А. Минуллина А. Ф., Гурьянова О. А. Тренинг личностного роста : методическое пособие. — Казань : Изд-во «Бриг», 2015. С. 53.

Варианты: исполняемая роль может быть ролью человека — какой он сейчас; ролью ребенка, матери, отца, супруги(а) или начальника. Исполняемая роль может быть физическим симптомом — язвой, головной болью, болью в пояснице, сильным сердцебиением. Она может быть предметом, встретившимся во сне, например, частью мебели, животным и т. д.

Упражнение № 6. «Здесь и сейчас»

Цель: развитие способности к саморефлексии и восприятию себя в текущем моменте времени.

Ведущий предлагает участникам в течение нескольких минут составлять фразы, выражающие то, что они в данный момент сознают, замечают. Начинать каждое предложение необходимо со слов «сейчас», «в этот момент», «здесь». Рекомендуются повторить после анализа несколько раз.

Анализ: С какими трудностями Вы столкнулись? Почему Вы остановились?

Упражнение № 7. «Развитие навыков саморефлексии»

Цель: развитие навыков саморефлексии.

Инструкция. Сядьте поудобнее, закройте глаза, расслабьтесь... Вспомните все то время, что мы провели вместе... Выделите самое главное из того, что Вы здесь получили... Подумайте, как Вы сможете реализовать это в своей реальной жизни... Каким будет Ваш первый шаг? Когда Вы его сделаете?

Упражнение № 8. «Пожелания в копилку»

Цель — развитие способности к целеполаганию.

Инструкция. В первый день тренинга (или в начале длительной серии тренинговых занятий) участники, немного узнав остальных, пишут друг другу пожелания в отношении того, как должна измениться их жизнь под воздействием тренинга, и кладут их в копилку.

Перед распадом группы копилка достается, пожелания зачитываются, участники делятся впечатлениями.

Упражнение № 9. «Встреча с саботажником»

Цель: восприятие реального «Я-образа», развитие адекватной «Я-концепции»

1. Подумайте о каком-нибудь деле, которое Вы хотели бы успешно проделать. Это может быть поступление в учебное заведение, создание семьи, освобождение от ненужных связей, организация оздоровительного центра или прием гостей. Представьте теперь, что Ваш план осуществлен.

2. Теперь попробуйте придумать что-нибудь такое, что нанесет ущерб Вашему предприятию, помешает его осуществлению. Вообразите эту картину.

3. Нарисуйте саботажника или ту силу, которая толкает на саботаж, противодействует исполнению задуманного.

4. Теперь сами побудьте в роли саботажника и обдуманно помешайте осуществлению своего проекта. Расскажите, какую выгоду Вы извлекли из этого.

5. С точки зрения «Я»-образа представьте встречу с саботажником и проведите с ним переговоры. А как бы Вы назвали своего саботажника? Возможно,

Ваш саботажник — это одновременно и жертва, т. е. еще одна субличность, которая имеется у большинства из нас и которую достаточно легко обнаружить. Этой субличности нравится быть жертвой, чувствовать себя беспомощной, добиваться внимания искусным умением казаться неумелой. У некоторых людей жертва имеет такие названия: пустая чашка, капризный ребенок, мамочка, эгоист, злобный отшельник, ничтожество и т. д.¹

Упражнение № 10. «Успех в прошлом»

Цель: использование позитивных эмоций, которые связаны с успехами в прошлом, для формирования новых мотивационных отношений.

1. Вспомните случай из своей жизни, когда вы переживали значительный успех. Закройте глаза и представьте себе это ярко. Создайте картинку в воображении. Обратите внимание на размер, точность и качество этой картинки, на те движения, звуки, переживания, которые создают или сопровождают её.

2. Далее поразмышляйте о цели, которую вы стремитесь достичь. Вообразите её чётко. Прокрутите в воображении картинку достижения цели.

3. Разместите в воображении эту картинку туда же, где была и предыдущая. Ваше задание заключается в том, чтобы эти две картинки наложить друг на друга. Стремитесь пережить радость, удовлетворение от будущего успешного завершения дела (достижения цели) так, как Вы ощущали это в прошлом².

Упражнение № 11. «Избегание неудачи»

Цель: развитие способности к пониманию себя, саморегуляции и мотивации на успех.

Задания:

1. Поразмышляйте над тем, каким бы Вы хотели себя видеть: достаточно способным, но неорганизованным (т. е. человеком, который боится поражения и постоянно откладывает дело на потом) или недостаточно способным, но настойчивым, организованным (человеком, который не боится неудачи).

2. Поразмышляйте: определяется ли неудача именно отсутствием способностей. Какие другие факторы, по Вашему мнению, могут определить неудачу?

3. Запишите позитивные моменты, связанные с неудачей (что даёт и чему учит неудача).

4. Поразмышляйте и запишите, что бы Вы сказали человеку-неудачнику. Запишите, как бы Вы попробовали не только утешить, но и вдохновить человека на дальнейшую деятельность.

5. Запишите, что бы вы сказали самому себе в минуты неудачи и разочарования. Какие слова смогли бы не только восстановить потерянное душевное равновесие, но и побуждать к деятельности?

¹ Минуллина А. Ф., Гурьянова О. А. Указ. соч. С. 53.

² Там же. С. 54.

6. Усовершенствовав текст, запишите его крупными яркими буквами на обложке тетради или на карточке, поработайте над ним, попробуйте прокрутить соответствующие ситуации в воображении, анализируя записанный текст¹.

Упражнение № 12. «Сформируй позитивный образ «Я»

Цель: снизить чувство собственной беспомощности, повысить самооценку, которая часто является следствием негативного самовосприятия (человек видит в себе много нежелательных черт характера, недостатков, слабостей). Такой образ своего «Я» оказывает негативное влияние на мотивацию и деятельность личности. Когда Вы чувствуете себя беспомощными и бессильными в определённой деятельности, то, как правило, не будете прикладывать значительных усилий; Ваша мотивация в таком случае будет низкой. А когда Вы уверены в себе, то Ваше отношение к деятельности будет совсем иным.

Задания:

1. Поразмышляйте и запишите Ваши положительные черты характера (5 вариантов), особенности личности, которые помогают Вам в работе (учёбе) и в жизни.

2. Вспомните и запишите Ваши успехи (5 вариантов). Поразмышляйте, какие Ваши особенности (способности) обусловили эти достижения.

3. Поразмышляйте (или посоветуйтесь с психологом) относительно перспектив, возможностей и методов развития некоторых способностей и навыков, важных для Вашей деятельности. Всегда есть возможности для совершенствования, а осознание путей и методов развития даст Вам значительный мотивационный заряд.

4. Вспомните и запишите позитивные высказывания, одобрения в Ваш адрес со стороны друзей, родителей, учителей, руководителей (3 варианта). Какое мотивационное влияние они имели?

5. Выберите человека с низкой самооценкой, которому Вы могли бы помочь приобрести позитивный образ «Я». Вспомните его положительные черты и особенности. Поразмышляйте и запишите, каким образом, используя их, можно было бы поддержать, подбодрить человека, который разочаровался в своей деятельности, и помочь сформировать у него позитивный образ «Я».

6. Поразмышляйте, как можно было бы усовершенствовать Ваши методы работы, что можно было бы улучшить, продумайте перспективы и возможности развития. Вы способны придумать много нового, что может не только изменить Вас, но и помочь другим (в первую очередь это касается Вашей профессиональной деятельности). Осознание перспектив, возможностей усовершенствования является не только существенным мотивационным фактором, но и повышает самооценку и влияет на позитивность образа «Я». Запишите 6 вариантов.

7. Вспомните, какие улучшения в Вашей деятельности произошли за последнее время. Возможно деятельность в общем и не была успешной, но в определённых её компонентах всегда можно найти позитивные изменения.

¹ Там же. С. 57–58.

Поразмышляйте, как можно было бы развить эти небольшие успехи. Запишите 6 вариантов.

8. Поразмышляйте, как организовать Вашу деятельность, чтобы можно было фиксировать и анализировать даже незначительные изменения. Выделите 5 компонентов (направлений), в которых Вы планируете развиваться (совершенствоваться), и поразмышляйте, как можно фиксировать даже небольшие изменения (чтобы отслеживать, развиваетесь ли Вы).

9. Выпишите всё хорошее, что Вы могли бы сказать о себе. Поразмышляйте и составьте текст (что-то вроде небольшой речи или теста для самовнушения), который помогал бы Вам поддерживать позитивный образ «Я» и побуждал бы на достижение дальнейших успехов¹.

Упражнение № 13. «Кто Я? Какой Я?»

Цель: развитие адекватной «Я-концепции» и дестабилизация стереотипных представлений о себе.

Порядок выполнения:

Участникам предлагается разделить листок бумаги вертикальной чертой на 2 части. В левой части написать в столбик 10 ответов на вопрос «Кто Я», а в правой части написать в столбик 10 ответов на вопрос: «какой Я».

1. На листе бумаги быстро напишите 10 ответов на вопрос «кто Я такой» в той последовательности, в какой они приходят в голову. Можно записывать свою социальную роль, физические и личностные качества, умения.

2. Ответьте на этот вопрос так же, как, по Вашему мнению, на него ответил бы один из Ваших коллег — членов группы.

3. Ответьте на этот вопрос так же, как, по Вашему мнению, на него ответили бы большинство Ваших подчиненных.

Подведение итогов:

— У кого получилось написать о себе 15 пунктов? У кого нет? Почему?

— Есть ли совпадения во мнениях?

После этой игры подводится итог всему занятию. Организуется обратная связь: сотрудники делятся мнениями о пользе (или бесполезности) занятия, вносят предложения по его форме и содержанию².

Упражнение № 14. «Плохо-хорошо»

Цель: развитие психологической компетентности.

Порядок выполнения:

Все участники сидят в кругу. Тот, кто начинает игру, придумывает фразу и объясняет, почему это хорошо. Следующий участник на окончание придумывает объяснение, почему это плохо. Основной вывод данной игры: все то, что происхо-

¹ Там же. С. 59–60.

² Взято из: Совершенствование организации и методов психологической работы с резервом руководящих кадров органов внутренних дел : методич. пособие / И. О. Котенёв, Н. Ю. Портнягина, Л. Ю. Тюнис. — М. : Академия управления, ДКО МВД России, 2007. С. 230.

дит с нами, имеет две стороны медали — «плохую» и «хорошую». Наша задача — негативное восприятие любой ситуации «перевести» в другое позитивное русло.

Рекомендации:

Обращается внимание на то, что все в нашей жизни имеет «стороны медали». И часто задача руководителя — показать подчиненному другую сторону, невидимую для него, и самому увидеть то, что видят его подчиненные¹.

Упражнение № 15. «Проблема»

Цель: развитие профессионального мышления.

Порядок проведения:

1. Каждый участник записывает 2–3 служебные проблемы, трудности, которые препятствуют эффективному решению главной задачи.

2. Проблемы классифицируются по темам, и в соответствии с предложенными темами создаются отдельные подгруппы.

3. В течение 30 минут каждая подгруппа представляет набор идей (реальных и нереальных) по разрешению имеющихся проблем и составляют план мероприятий.

4. После этого обсуждаются в группе представленные планы и дополняются участниками, которые с чем-то не соглашаются, и т. д.²

¹ Там же.

² Там же. С. 231.

Метод систематической десенсибилизации¹

Метод систематической десенсибилизации — метод систематического, постепенного уменьшения чувствительности (чувствительности) человека к объектам, субъектам (людям, животным) или событиям, вызывающим страх и тревожность, а следовательно, и систематическое уменьшение уровня тревожности к этим объектам или страху к определенным ситуациям.

Д. Вольпе показал, что происхождение и угасание невротической тревожности, подавляющей полезные адаптивные реакции субъекта, можно объяснить с позиции теории классического обусловливания. Возникновение неадекватной тревожности и фобических реакций основано на механизме условно-рефлекторной связи, а угасание тревожности — на механизме контробоусловливания в соответствии с принципом реципрокного торможения (подавления).

Д. Вольпе в работе «Психотерапия реципрокным торможением» раскрыл механизмы торможения тревожных реакций с помощью одновременного вызывания других реакций, которые с физиологической точки зрения являются антагонистическими по отношению к тревоге, несовместимы с ней (например, прием пищи, мышечная релаксация, реакции самоутверждения и др.). Если противоположная страху и несовместимая с тревогой реакция вызывается одновременно с импульсом, вызывающим этот страх, то условная связь между импульсом (событием, объектом) и тревогой ослабевает, частично или полностью подавляется.

Одним из действенных стимулов, противоположных страху, является глубокая релаксация, на фоне которой клиенту необходимо вызвать в своем воображении стимулы, представления, провоцирующие тревогу. Затем посредством углубления релаксации клиент снимает возникшую тревогу. В воображении представляются различные ситуации: от самых легких — к трудным, вызывающим наибольший страх. Процедура заканчивается, когда самый сильный стимул перестает вызывать страх или тревогу. Это приведет к десенсибилизации клиента к реальным объектам и событиям, вызывающим страх.

Этапы процедуры систематической десенсибилизации

Перед началом работы необходимо кратко разъяснить клиенту суть методики:

- 1) Обучение расслаблению (релаксации).
- 2) Построение иерархии стимулов, вызывающих страх.
- 3) Собственно десенсибилизация — соединение представлений о ситуациях, вызывающих страх, с релаксацией, т. е. формирование реакции релаксации вместо реакции страха.

¹ Взято из: Костакова И. В. Психологическая коррекция личности : электрон. учеб. пособие. — Тольятти : Изд-во ТГУ, 2016. С. 114–119.

1 этап является подготовительным. Основной его задачей является обучение клиента способам регуляции состояний напряженности и релаксации. Для этого могут быть использованы различные методы: аутогенная тренировка, косвенное, прямое внушение, а в исключительных случаях гипнотическое воздействие. При работе с детьми наиболее часто используются методы косвенного и прямого вербального внушения. Тренировка по методике прогрессирующей мышечной релаксации Джекобсона проводится в ускоренном темпе и занимает около 8–9 сеансов. В среднем обучение техникам расслабления может достигать около 7 недель. Если всё выполнялось правильно, то в конце обучения человек становится способным буквально за 20–30 секунд самостоятельно получить такое же расслабление, какое даёт, например, таблетка феназепама, транксена, ксанакса или другого транквилизатора — с той разницей, что лекарство действует через 30 минут и вызывает также сонливость, вялость, а релаксация приносит эффект через полминуты и не сопровождается нежелательными побочными эффектами.

2 этап. Задача — конструирование иерархии стимулов, ранжированных в соответствии с возрастанием степени тревожности, которую они вызывают. В связи с тем, что у клиента могут быть различные страхи, все ситуации, вызывающие страх, делятся по тематическим группам (8–15 ситуаций). Для каждой группы клиент должен составить список: от самых легких ситуаций до самых тяжелых, вызывающих выраженный страх. Ранжирование ситуаций по степени испытываемого страха желательно проводить вместе с психологом. Обязательным условием составления этого списка является реальное переживание пациентом страха такой ситуации (т. е. она не должна быть воображаемой).

Иерархия страхов и тревог — это своего рода список вызывающих тревогу стимулов (ситуаций). Для каждой ситуации определяется уровень тревоги. Обычно потенциал вызывающих тревогу стимулов оценивают следующим образом: принимается, что оценка «0» соответствует полному отсутствию чувства тревоги, а оценка «100» соответствует максимальной выраженности чувства тревоги, которое может возникнуть в связи с данным видом стимула. Таким образом, составляется иерархия стимулов — субъективная шкала тревоги.

Ситуации, вызывающие тревогу, группируются по темам, например публичное выступление, сдача экзаменов, езда в общественном месте, общение с представителями противоположного пола. В случае множественных фобий десенсибилизация осуществляется по очереди, применительно к каждой фобии.

Различают два типа иерархии. В зависимости от того, как представлены элементы — стимулы, вызывающие тревожность, различают пространственно-временные и тематические иерархии.

В пространственно-временной иерархии представлен один и тот же стимул, предмет или человек (например, доктор, Баба Яга, собака и т. д.), или ситуация (ответ у доски, расставание с матерью) в различных временных (отдаленность событий во времени и постепенное приближение времени наступления события) и пространственных (уменьшение расстояния в пространстве) изме-

рениях. То есть при конструировании иерархии пространственно-временного типа создается модель постепенного приближения клиента к вызывающему страх событию или предмету.

В тематической иерархии стимул, вызывающий тревожность, варьируется по физическим свойствам и предметному значению для того, чтобы сконструировать последовательность различных предметов или событий, прогрессивно увеличивающих тревожность, связанных одной проблемной ситуацией. Таким образом, создается модель достаточно широкого круга ситуаций, объединенных общностью переживаний клиентом тревожности и страха при столкновении с ними. Иерархии второго типа способствуют обобщению умения клиента подавлять излишнюю тревожность при встрече с достаточно широким кругом ситуаций.

Например, у клиента выявляется страх высоты. Психолог составляет иерархическую шкалу — перечень ситуаций и сцен, которые вызывают у клиента страх, начиная от слабого и до сильно выраженного. На первое место может быть поставлено слово «высота», потом вид открытой двери на балкон высотного этажа, затем сам балкон, вид асфальта и автомашин под балконом.

В качестве примера можно привести 15 сцен из иерархии, составленной для клиента со страхом полетов в самолете:

Вы читаете газету и замечаете объявление авиакомпании.

Вы смотрите телевизионную программу и видите группу людей, садящихся в самолет.

Ваш шеф говорит, что Вам нужно совершить деловую поездку на самолете.

Остается две недели до Вашей поездки, и Вы просите секретаря забронировать билет на самолет.

Вы в своей спальне укладываете чемодан для поездки.

Вы принимаете душ утром перед поездкой.

Вы в такси по пути в аэропорт.

Вы проходите регистрацию в аэропорту.

Вы в зале ожидания и слышите о посадке на Ваш рейс.

Вы стоите в очереди перед трапом самолета.

Вы сидите в самолете и слышите, как начинает работать двигатель самолета.

Самолет приходит в движение, Вы слышите голос стюардессы «пристегните ремни».

Вы смотрите в окно, когда самолет начинает разгоняться по взлетной полосе.

Вы смотрите в окно в то время, когда самолет собирается взлететь.

Вы смотрите в окно, когда самолет отрывается от земли.

3 этап. Перед началом десенсебилизационной работы обсуждается методика обратной связи: информирование клиентом психолога о наличии или отсутствии у него страха в момент представления ситуации. Например, об отсутствии тревоги он сообщает поднятием указательного пальца правой руки, о наличии ее — поднятием пальца левой руки. Затем организуется последовательное предъявление клиенту (находящемуся в состоянии релаксации) стимулов из сконструированной ранее иерархии, начиная с низшего элемента (практически не вызывающе-

го тревожности) и постепенно переходя к более высоким. Предъявление стимулов может осуществляться вербально, *in vivo* (в реальной жизни).

При работе со взрослыми клиентами стимулы предъявляются вербально как описание ситуаций и событий. От клиента же требуется представить эту ситуацию в воображении. Представление ситуации осуществляется согласно списку. Клиент воображает ситуацию 5–7 секунд. Затем устраняет возникшую тревогу путем усиления релаксации. Этот период длится до 20 секунд. Представление ситуации повторяется несколько раз. И если у пациента тревога не возникает, то переходят к следующей, более трудной ситуации. Например, консультант может сказать: «Теперь представьте, что Вы думаете об экзаменах. До экзаменов остается три месяца, Вы готовитесь к ним, сидя за своим столом...». Сначала клиентам предлагают представить сцену, вызывающую у них наименее выраженное чувство тревоги (в соответствии с выстроенной иерархией), и просят поднимать указательный палец при ощущении любой тревоги. Если клиенты не чувствуют никакой тревоги, через 5–10 секунд консультанты просят клиентов прекратить представление данной сцены и вновь расслабиться. Через 30–50 секунд можно попросить клиентов вообразить ту же самую сцену снова. Если эта сцена опять не вызывает чувства тревоги, консультанты отменяют ее, в течение некоторого времени проводят процедуру расслабления и переходят к следующему пункту иерархии.

В тех случаях, когда клиент поднимает указательный палец, чтобы сообщить о возникновении чувства тревоги, сцену немедленно отменяют. Консультант просит клиента глубоко расслабиться и затем снова представить данную сцену один или несколько раз. Если сцена неоднократно вызывает тревогу, можно представить пункт иерархии, вызывающий менее выраженное чувство тревоги. Идеально сконструированная иерархия не должна вызывать тревожности при своем предъявлении. Предъявление последовательности элементов иерархии продолжается до тех пор, пока состояние покоя и отсутствие малейшей тревожности у клиента не будет сохраняться даже при предъявлении высшего элемента иерархии. В течение одного занятия отрабатывается 3–4 ситуации из списка. В случае появления выраженной тревоги, не угасающей при повторных предъявлениях ситуаций, возвращаются к предшествующей ситуации. При простых фобиях всего проводится 4–5 сеансов, в сложных случаях — до 12 и более.

Посредством тренировок можно достичь такого результата, когда представление о высоте у больного с гибофобией уже не вызывает страха. После этого тренировки переносят из лаборатории в действительность.

К методу десенсибилизации *in vivo*, или в реальной жизни, обычно прибегают, если у клиентов возникают трудности с воображением или, напротив, ситуации уже достаточно проработаны в образном плане.

Например: 1) клиента, который боится выступать публично, можно приводить в состояние релаксации в начале каждого занятия, предлагая ему поговорить с незнакомыми людьми в реальной ситуации. С каждым разом число собе-

седников следует увеличивать; кроме того, собеседники должны предъявлять к клиенту все более высокие требования.

2) Для развития уверенности в себе: сначала клиента побуждают опробовать «минимально эффективное высказывание» для достижения цели. Например, обращаясь к соседу в кинотеатре, сказать: «Не могли бы Вы говорить немного потише? Мне плохо слышно» — и только затем прибегнуть к более категоричному высказыванию.

Когда десенсибилизация осуществляется *in vivo* (в реальной жизни), а не в воображении: клиенту, находящемуся в состоянии релаксации, постепенно предъявляют предметы, ситуации, вызывающие страх или фобии, например, сталкивают лицом к лицу с аудиторией или показывают паука.

Упражнения для коррекции эмоционально-волевой сферы личности¹

Упражнение № 1. «Отражение чувств клиента»

Цели отражения чувств:

- 1) помочь идентифицировать свои чувства и побудить клиента больше говорить о своих переживаниях;
- 2) помочь клиенту выразить свои чувства и снизить уровень эмоционального напряжения;
- 3) показать клиенту, что Вы понимаете и принимаете его чувства, что позволит улучшить качество психологического контакта.

Принципы отражения чувств:

1. Подбирать для обозначения чувств клиента слова, которые соответствовали бы *интенсивности* его переживания. Например, нельзя использовать слово «огорчение» для отражения чувства отчаяния, или слово «недовольство» для обозначения ярости. Словесно понижая интенсивность чувств клиента, Вы даете ему понять, что «сильным чувствам здесь не место», и ему нельзя их проявлять. В попытках быть услышанным напряжение клиента может возрасти, а не снизиться, он может закрыться от дальнейшего разговора.

2. Сосредоточиться на актуальных чувствах клиента.

3. Отражая чувство, старайтесь говорить просто и коротко, по возможности об одной эмоции в каждый момент времени.

4. Позитивные формулировки более эффективны, чем негативные (с частицей «не»). Например, «Вы чувствуете себя оскорбленным» вместо «Вы не чувствуете себя счастливым».

5. Отражайте чувства уверенно, без лишней тревоги по поводу «правильной формулировки». Клиент может уточнить, принять или опровергнуть ваше словесное выражение его чувств.

6. Говорите о своих чувствах по поводу ситуации клиента. Это облегчает доступ к его собственным (не признаваемым) переживаниям.

Пример использования техники отражения чувств

Клиент. Он не имел права так со мной поступать! Как он мог со мной так проступить!

Консультант. То есть Вы чувствуете гнев и возмущение...

Клиент. Конечно, потому что это несправедливо!

Консультант. Я услышал, что Вы чувствуете обиду.

Клиент. Да! Мне очень плохо, а он сидит довольный!

Консультант. Вам было так больно, что хотелось его наказать...

¹ Взято из: Костакова, И. В. Психологическая коррекция личности : электрон. учеб. пособие. С. 60–62.

Упражнение № 2. «Техника присоединения чувства к содержанию»

Цель: получить вербальный навык, объединяющий отражение чувств с перефразированием содержания.

Необходимо повторить упражнение № 1, а затем перефразировать чувства клиента таким образом, чтобы пояснить его чувства и связать их с вызвавшими событиями (прояснить объекты или «мишени» работы).

Методы и средства психологической коррекции:

Для проработки последствий кризисного состояния после полутора месяцев от его начала используются техники ОТИ (ослабление травматического инцидента) Ф. Джербода, гештальт-терапевтический метод интеграции психотравматического опыта, методика прощания Ф. Перлза, техники арт-терапии, эмоционально-образной терапии Н. Линде и др.

Упражнение № 3. «Решение проблемы профессионального самоопределения как необходимое условие стабилизации эмоционального состояния»

Цель: проработка внутриличностного конфликта, решение проблемы выбора и активация внутренних ресурсов для профилактики возникновения подобных проблем в будущем, перенос позитивного опыта и способов действия в жизнедеятельность клиента.

Задачи:

1. Определение иерархии мотивов клиента (например, потребность в независимости, мотив — достойная работа в соответствии с собственными притязаниями).

2. Проработка проблемы выбора (например, трудности принятия решения и избегание ответственности), определение вариантов, их положительных и отрицательных моментов.

3. Обучение стратегиям разрешения проблемы выбора.

4. Нормализация эмоционального состояния клиента.

5. Исследование профессиональной идентичности клиента.

6. Поиск внутренних ресурсов.

Методы и средства психологической коррекции:

Психокоррекционная работа в русле гуманистического и экзистенциального подходов — гештальт-терапия, арт-терапия, экзистенциальная терапия.

Упражнение № 4. «Пожелания по кругу»

Цель: развитие навыков активного слушания, умения задавать открытые вопросы.

Инструкция: Ведущий предлагает каждому члену группы пожелать своему соседу что-нибудь.

Вопросы по всему тренингу:

1. Изменилось ли Ваше представление о себе?

2. Какой опыт Вы получили на тренинге? Какие новые эмоции испытали?

3. Что нового Вы узнали о себе? В чем Вы преодолели себя?

4. Что Вы уже готовы перенести в реальную жизнь?

Участники по очереди говорят о своих достижениях в тренинговой работе.

Психологическая коррекция семейных отношений¹

В семейной терапии психологические симптомы и проблемы рассматриваются как результат дисфункциональных взаимодействий членов семьи, а не как атрибуты того или иного члена семьи («идентифицируемого клиента»).

Целью психокоррекции является гармонизация семейных отношений, улучшение взаимопонимания в семье, ликвидация у супругов негативных эмоциональных установок друг к другу.

Задачи групповой семейной психологической коррекции:

- ликвидация неадекватных форм реагирования, общения и поведения, обусловленных особенностями личности;
- установление адекватного отношения супругов к проблемам другого;
- снижение невротизации супругов;
- укрепление ориентации на здоровый образ жизни.

Терапия семьи включает этап оценки и этапы коррекции.

Этапы коррекции

Этап 1: Построение терапевтического альянса

В этих упражнениях мы стараемся придать философским проблемам чувственно переживаемую реальность. Мы не спрашиваем, что данный человек думает по этому поводу. Но обращаемся к его бессознательному, которое создает образы, говорящие об истинных убеждениях личности и ее проблемах гораздо больше, чем любые рассуждения.

Когда семья и терапевт приняли решение проводить психокоррекцию, на первом этапе необходимо, чтобы как можно больше членов семьи выразили свои личные переживания и свою неудовлетворенность семейными отношениями. Психолог выражает признание и понимание их страданий. Демонстрация уважения психолога к каждому члену семьи создает атмосферу доверия и способствует продвижению терапии.

Постепенное выдвигание на первый план индивидуальных различий в реакциях членов семьи ведет к следующей стадии.

Этап 2: Воссоздание проблемы

Каждый член семьи сообщает свое видение травмирующей ситуации. Слушая друг друга, члены семьи проясняют для себя, как проблема действует на каждого из них. Психолог поощряет обсуждение, в ходе которого фокус проблемы сдвигается от члена семьи, так называемой «жертвы», ко всей семье в целом. На этом этапе происходит распознавание, исследование и преодоление чувства вины у «жертвы». В процессе обсуждения терапевт обращает внимание на положительные последствия травмирующего события (например, ощущение ценности жизни после близкого контакта со смертью).

¹ Взято из: Малкина-Пых И. Г., Психологическая помощь в экстремальных ситуациях : учебник. — М. : КноРус, 2023. С. 204.

Этап 3: Переструктурирование проблемы

После обсуждения личного опыта, эмоциональных реакций и точек зрения каждого члена семьи по отдельности все они объединяются в последовательное целое. Психолог должен помочь семье переформулировать личный опыт и понимание проблемы в опыт совместный, чтобы в дальнейшем произошел процесс построения семейной «теории заживления». Часто мужчины страдают от изоляции, потому что их жены, чувствуя беспомощность и невозможность помочь мужу, отказываются говорить с ними на темы трагедии. Помогая на этом этапе коррекции воспринимать поведение жены как проявление любви, а не отвержения, психолог, в конечном итоге, стимулирует процесс возвращения семье утраченной целостности и сплоченности. Проблема рассматривается как обычное препятствие, которое может быть преодолено.

Этап 4: Развитие «теории заживления»

Цель коррекции семьи — формирование согласованного видения того, что случилось в прошлом, и оптимистического взгляда на способность справляться с трудностями в будущем. Видение, разделяемое всеми членами семьи, учитывающее реакции каждого, приносящее сплоченность, — это «заживляющая теория». Предполагается, что появление «заживляющей теории» может быть критерием успешного завершения семейной терапии.

В семейной психологической коррекции выделяются 4 этапа:

- 1) диагностический (семейный диагноз);
- 2) ликвидация семейного конфликта;
- 3) реконструктивный;
- 4) поддерживающий.

Под семейным диагнозом понимается определение типологии нарушенных семейных отношений с учетом личностных свойств членов семьи и характеристик патологии одного из них.

Выделение этапов позволяет структурировать процесс коррекции и обосновывает порядок применения тех или иных методов в зависимости от целей и от объема диагностических данных. Чаще всего применяются психотехнические приемы, используемые в групповой коррекции:

- 1) использование молчания;
- 2) слушание;
- 3) обучение с помощью вопросов;
- 4) повторение (резюмирование);
- 5) уточнение (прояснение) и отражение эмоций;
- 6) конфронтация;
- 7) проигрывание ролей;
- 8) создание «живых скульптур»;
- 9) анализ видеозаписей.

Параметры семейной системы. Семейная система может быть описана по нескольким параметрам.

Можно выделить шесть информативных параметров:

- 1) особенности взаимоотношений членов семьи;
- 2) гласные и негласные правила жизни в семье;

- 3) семейные мифы;
- 4) семейные границы;
- 5) стабилизаторы семейной системы;
- 6) история семьи.

Последний параметр важен, поскольку для успешной работы с семьей необходимо знать не только сегодняшнее положение дел, которое описывается этими параметрами, но и то, каким образом семья достигла этого положения.

Рассмотрим несколько техник, применяемых в коррекции семейных отношений.

ТЕХНИКА 1. «Циркулярное интервью»

Это основная и широко используемая техника. Психолог по очереди задает членам семьи особым образом сформулированные вопросы или один и тот же вопрос. Для того чтобы эта техника «работала» не только на психолога, т. е. была не только диагностическим инструментом, но и инструментом психологического, психокоррекционного воздействия, нужно знать список тем, которые необходимо затронуть в беседе с семьей с помощью круговых вопросов:

1. С какими ожиданиями пришла семья? Кто направил их на консультацию, к кому они обращались прежде?
2. Как семья видит свою актуальную проблему?
3. Какова ситуация в семье в настоящее время?
4. Как раньше семья справлялась с трудностями и проблемами? Какие использовались способы их решений?
5. Как семья взаимодействует по поводу текущей проблемы? Необходимо прояснить круги взаимодействия на уровне поведения, на уровне мыслей и чувств.
6. Какая система понимания проблемы и причин ее возникновения существует в семье?
7. Какие существуют ключевые, триггерные ситуации?
8. Как ситуация может развиваться наихудшим образом? Как можно усугубить проблему?
9. Какие положительные стороны есть у проблемы?
10. Вопросы о психологических ресурсах каждого.
11. Вопросы о том, как каждый представляет себе будущее с проблемой и без нее.
12. Какой была бы жизнь семьи без проблемы, без симптома?

Эти темы невозможно затронуть за один сеанс, можно посвятить две-три встречи. После этого системная гипотеза приобретает достоверность.

ТЕХНИКА 2. «Положительное переформулирование»

Это техника подачи обратной связи семье после того, как психолог утвердился в своей гипотезе на текущий момент работы. Психолог рассказывает семье о том, как он понимает содержание семейной дисфункции. Рассказ строится по определенным правилам. Рекомендуется снять тревогу семьи по поводу происходящего. Для этого используется прием нормализации: содержание семейной дисфункции подается в расширенном социокультурном, возрастном, стати-

стическом аспекте. В случае дисфункции, связанной с определенной стадией жизненного цикла семьи, полезно сообщить клиентам о закономерности и повсеместной распространенности происходящего. Это сообщение снимает с членов семьи чувство вины и ауру уникальности. Нормализация в системном подходе выполняет ту же функцию, что и сообщение диагноза в медицинской практике: люди получают определенность и надежду, услышав, что профессионалы уже имели дело с подобными проблемами и знают, как к ним подступиться.

Фокусировка на положительной стороне дисфункции. Любая дисфункция, существующая в семье, имеет положительную сторону. Каждая семейная дисфункция «работает» как стабилизатор. Положительно переформулировать можно не только текущий симптом, но и любые прошлые события.

Включение в текст обратной связи противоречия, парадокса. Это необходимо для того, чтобы парадокс психолога мог нейтрализовать парадокс реальной семейной ситуации. Типичные парадоксы, которые легко вскрывает циркулярная логика: мама хочет, чтобы ребенок хорошо учился, и делает все, чтобы лишить его навыков самостоятельной работы. Супруги хотят улучшить свой брак и делают все, чтобы не попадать в супружеские роли, оставаться лишь родителями и не сближаться. Контрпарадокс в последнем случае был бы таким: «Вы так цените свой брак и отношения друг с другом, что стараетесь не общаться, чтобы ненароком не испортить то, что есть».

Можно положительно переформулировать в семейной системе любой симптом, потому что он обеспечивает гомеостаз системы и в этом смысле имеет положительное значение для семьи.

ТЕХНИКА 3. «Предписание»

Это предписание определенного поведения членам семьи. Психолог просит членов семьи выполнять определенные задания, в основном — конкретные действия. Предписания могут быть прямыми или парадоксальными. Нередко парадоксальные предписания практически невозможно выполнить. В этих случаях цель предписания — дать семье возможность подумать и затем обсудить с психологом, почему данное предписание для этой семьи невыполнимо.

Семье, в которой спутаны семейные роли и нарушены границы подсистем, рекомендуют неделю прожить так: никто не имеет своего места для сна; каждый вечер дети ложатся, где хотят, а родители — где найдут место. Это предписание доводит до абсурда хаотическое, неструктурированное поведение в данной семье и вызывает протест у ее членов. На следующей встрече обсуждают, кто как себя чувствовал при эксперименте, и предлагаются более конструктивные варианты устройства жизни, распределения обязанностей и т. п.

Прямые предписания, как правило, не вызывают протеста, на первый взгляд они просты для исполнения. Например, семье, в которой неадекватно распределяются роли и функции, в которой основная тема — борьба за власть и контроль, можно предложить следующее: в понедельник, среду и пятницу все решает муж, а жена и дети подчиняются; во вторник, четверг и субботу все решает жена; в воскресенье предлагается спорить и ругаться; как обычно. Опыт

применения нового ритуала и обсуждение этого опыта обеспечивают терапевтический эффект.

ТЕХНИКА 4. «Прояснение коммуникации»

Эта техника применяется для налаживания коммуникации в супружеской паре или между родителем и ребенком. В идеале тут должны работать два психолога. Однако при определенной тренировке технику может применять и один специалист.

Техника особенно эффективна в ситуации острого семейного кризиса, когда клиенты испытывают сильные и противоречивые чувства по отношению друг к другу. «Прояснение коммуникаций» позволяет организовать конструктивное выражение этих эмоций и добиться более глубокого принятия друг друга. Самое подходящее место для данной техники — это супружеская терапия. С парой родитель — ребенок она также работает, однако тут существуют возрастные ограничения. То же самое касается любых коммуникативных стратегий, которые работают тем хуже, чем меньше возраст детей.

По сути, техника прояснения коммуникаций является развитием психодраматической техники дублирования. Клиентов просят обсудить одну из семейных тем. По мере того как диалог между ними становится все более и более эмоционально насыщенным, возникает удобный момент для перехода к прояснению коммуникации. При этом психологи пересаживаются, располагаясь чуть сзади и сбоку каждый от своего клиента. Далее психологи, как и при дублировании, стараются подключиться к эмоциональному состоянию клиентов, озвучить их переживания от первого лица и помочь выразить себя более полно, не прибегая к защитным маневрам. Психологи время от времени останавливают клиентов и просят оценить, насколько верно они отражают их сообщения.

«Перевод» должен соответствовать внутреннему состоянию клиента, настолько, что у того создается впечатление, что психолог выражает его чувства лучше него самого. Сообщения партнеров становятся более ясными, проявляются скрытые ранее страхи, супруги переходят к реальному живому диалогу, все глубже продвигаясь в понимании себя и друг друга.

Одновременно происходит обучение клиентов модели открытого общения. Психологи переводят обвиняющие «Ты»-высказывания клиентов в «Я»-высказывания, что позволяет управлять переговорным процессом, сдерживают поток обвинений и взаимных нападок, обучая клиентов более конструктивному взаимодействию.

В случае разнополой пары терапевтов при работе с супругами мужчина, как правило, озвучивает жену, в то время как женщина-психолог озвучивает мужа. Таким образом удастся избежать коалиции по признаку пола. Для эффективной работы у психологов должны быть «чистые» каналы коммуникации, а трудности взаимодействия между ними должны быть заранее проанализированы.

ТЕХНИКА 5. «Незаконченные предложения»

Настоящая техника помогает видоизменить характер коммуникаций членов семьи, а именно:

— стимулировать диалог дистанцированных членов семьи;

— структурировать общение двух человек и сделать его более безопасным для них (формулировки в виде Я-высказываний, баланс выражения негативных и позитивных чувств, обозначение направления изменений). Озвучивание позитивных характеристик особенно важно в ситуации семейного конфликта, когда члены семьи обмениваются в основном негативными заявлениями, провоцируя нарастание ссоры;

— обеспечить равный вклад в разговор, сдерживая многословного и поощряя молчаливого члена семьи. Помимо изменения процессуальных характеристик общения, данная техника позволяет исследовать основное содержание взаимных претензий.

Выбираются два члена семьи, отношения между которыми заслуживают исследования. Их просят расположиться друг напротив друга и поочередно заканчивать ряд незавершенных предложений:

Мне нравится, что ты... Я расстраиваюсь, когда... Я злюсь, когда... Я благодарен тебе за... Мы могли бы по-другому...

Эмпирическим путем было выявлено, что оптимальным количеством в такой работе является пять предложений. Члены семьи должны пройти по этому списку 3–4 раза. Обычно это не занимает более двадцати минут и, как правило, не встречает сильного сопротивления — наоборот, может стимулировать шутки и смех. Все присутствующие могут наглядно убедиться, с какой скоростью продуцируются негативные утверждения и в каких муках рождается признание достоинств друг друга. Часто подростки говорят, что они впервые услышали о себе что-то хорошее. Ограничением в использовании этой техники может быть только возраст ребенка. Данная процедура может использоваться самостоятельно или служить хорошим разогревом для дальнейшей работы.

Упражнения для проведения тренинга по профилактике и преодолению синдрома профессионального выгорания¹

Упражнение «Броуновское движение»

Уникальность этого упражнения заключается в том, что в течение короткого отрезка времени действительно можно снять излишнее мышечное напряжение, обрести свободу и раскованность движений. Участники становятся в круг и начинают, вначале медленно, а затем во все убыстряющемся темпе двигаться навстречу друг другу, стараясь избежать столкновения. Дойдя до границы круга, они разворачиваются и выполняют движение по обратной траектории.

Задание имеет несколько уровней сложности: на первом этапе перемещение осуществляется с открытыми глазами лицом друг к другу. Постепенно движение убыстряется и переходит в бег; в работу вовлекаются руки, которые помогают участникам лавировать. На втором этапе упражнения они движутся спиной друг к другу, изредка поворачивая голову для ориентации в пространстве. На третьем — движение по траектории совершается в процессе вращения. На четвертом — все предыдущие задания выполняются с закрытыми глазами.

Для безопасности перемещения руки участников группы чуть выдвинуты вперед на уровне груди, и движение с закрытыми глазами осуществляется в малых группах по 3–5 человек. Выбор характера движения определяет ведущий, наблюдая за эффективностью работы группы и корректируя ошибки каждого из участников. Нарботка навыка перемещения в хаотичной, неопределенной, постоянно меняющейся обстановке производится в течение нескольких занятий. Внимание ведущего должно быть сконцентрировано, в первую очередь, на безопасности движения участников группы.

Упражнение «Мышечная энергия»

Инструкция: согните и изо всех сил напрягите указательный палец правой руки. Проверьте, как распределяется мышечная энергия, куда идет напряжение? В другие пальцы. А еще? В кисть руки. А дальше идет? Идет в локоть, в плечо, в шею. И левая рука почему-то напрягается. Проверьте! Постарайтесь убрать излишнее напряжение. Держите палец напряженным, но освободите шею. Освободите плечо, потом локоть. Нужно, чтобы рука двигалась свободно. А палец — напряжен, как и прежде! Снимите излишки напряжения с большого пальца. С безымянного... А указательный — напряжен по-прежнему! Снимите напряжение. Напрягите левую ногу — как если бы вы вдавливали каблуком гвоздь в пол. Проверьте, как распределена мышечная энергия в теле. Почему напряглась и правая нога? А в спине нет излишков напряжения? Встаньте.

¹ Взято из: Сборник упражнений для проведения тренинга по профилактике и преодолению синдрома профессионального выгорания: практикум / сост.: Н. А. Разнадежина, А. И. Шишкина. — Сургут : Изд-во бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа — Югры «Методический центр развития социального обслуживания», 2016. С. 19–22.

Наклонитесь. Напрягите спину, как если бы Вам положили на спину ящик с большим грузом. Проверьте напряжение в теле.

Упражнение «Напряжение — расслабление»

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 правой и левой рукой, правой и левой ногой, поясницей, шеей.

Упражнение «Концентрация на счете»

Инструкция: Мысленно медленно считайте от 1 до 10 и сосредоточьтесь на этом медленном счете. Если в какой-то момент мысли начнут рассеиваться, и Вы будете не в состоянии сосредоточиться на счете, начните считать сначала. Повторяйте счет в течение нескольких минут.

Упражнение «Концентрация на нейтральном предмете»

В течение нескольких минут сконцентрировать свое внимание на каком-нибудь нейтральном предмете. Ниже приведены четыре возможности:

1. Записать 10 наименований предметов, вещей, событий, которые доставляют удовольствие.
2. Медленно сосчитать предметы, никак эмоционально не окрашенные: листья на ветке, буквы на отпечатанной странице и т. д.
3. Потренировать свою память, вспоминая 20 осуществленных вчера действий.
4. В течение двух минут запомнить те качества, которые вам больше всего в себе нравятся, и привести примеры каждого из них.

Рефлексия ощущений:

Удалось ли Вам длительно сосредоточить свое внимание на каком-либо объекте?

На чем легче удерживать внимание: на предмете или звуке?

От чего это зависит?

Какие свойства внимания необходимы для концентрации?

Визуализация

Чтобы использовать образы для саморегуляции, необходимо специально запоминать ситуации, события, в которых Вы чувствовали себя комфортно, расслаблено, спокойно, — это ваши ресурсные ситуации. Делайте это в трех основных модальностях, присущих человеку. Для этого запоминайте:

- 1) зрительные образы события (что Вы видите: облака, цветы, лес);
- 2) слуховые образы (какие звуки Вы слышите: пение птиц, журчание ручья, шум дождя, музыку);
- 3) ощущения в теле (что Вы чувствуете: тепло солнечных лучей на своем лице, брызги воды, запах цветущих яблонь, вкус клубники).

При ощущении усталости, напряженности:

- 1) сядьте удобно, по возможности, закрыв глаза;
- 2) дышите медленно и глубоко;
- 3) вспомните одну из ваших ресурсных ситуаций;
- 4) проживите ее заново, вспоминая все сопровождавшие ее зрительные, слуховые и телесные ощущения;
- 5) побудьте внутри этой ситуации несколько минут;
- 6) откройте глаза и вернитесь к работе.

Психологический тренинг
«Психологическая коррекция личностных изменений
и реабилитация симптомов ПТСР»¹

1-й день: «Установление позитивного контакта и работа с целью»

Знакомство. Создание доверительного контакта, комфортной атмосферы (20 минут).

Действия тренера и участников:

1.1. Представление тренера. Форма обращения «Ты-Вы». Правила поведения и регламента работы группы.

1.2. Объяснение цели и задач тренинга, плана работы по дням.

Представление участников: имя, эпитет, позитивным образом характеризующий свою личность (оптимистичный Алексей, решительный Дмитрий и т. д.).

Разминка 1. «Пересядьте те, кто...» (10 минут).

Все сидят в кругу. Лишний стул убирается. Ведущий становится в центре и говорит: «А сейчас пересядут все те, кто...пили сегодня кофе (умеют плавать, не носят часы и т. д.)». Условие: нельзя оставаться на месте, если словосочетание относится к Вам, нельзя садиться на соседний стул. Тот, кто остался без места — становится ведущим.

Интегральная экспресс-оценка психического состояния (30 минут).

Психодиагностика психического состояния участников: тест «Нервно-психическая адаптация» (Гурвич И.Н., 1992), тест М. Люшера (модификация «Попарные сравнения»), экспресс-методика оценки состояния социально-психологической адаптации и прогноза вероятности развития дезадаптационных нарушений у лиц с признаками ПТСР (по В.А. Корзунину, П.А. Зиборовой, 2009).

Упражнение № 1. «Жизненное препятствие» (40 минут).

Осмысление собственных способов решения проблем и преодоления жизненных препятствий. На середину круга ставится стул — «жизненное препятствие». Каждый участник по очереди подходит к стулу и показывает пантомимой, как он будет его преодолевать (что будет делать). Обсуждение и ответы на вопросы: «Какие варианты преодоления препятствий Вы знаете? Как каждый назовет тот способ, которым он преодолевает препятствия? Что Вы думаете о своем способе решения проблем (эффективно — не эффективно, полезно — вредно)? Что Вы думаете о способах преодоления трудностей другими участниками?».

Упражнение № 2. Планирование жизни (60 минут).

Определение цели, создание плана решения ситуации и достижения желаемого. Опыт личности определяет степень и гибкость стратегий, используемых для управления ситуацией. Однако чужой опыт не всегда помогает, поэтому важно избегать ошибок целеполагания.

¹ Взято из: Стрельникова Ю. Ю. Структурно-динамическая модель личностных изменений специалистов профессий экстремального профиля : дис. ... д-ра психол. наук. — СПб. : СПбГУ, 2016. С. 531–538.

Предложить участникам написать на листе бумаги:

1. Свою цель: «Чего ты хочешь?» При этом цель должна формулироваться максимально конкретно, без частицы «не» («если Вы не хотите этого, то чего же Вы хотите?»).

2. Цель должна быть достижима, хотя и должна требовать некоторого напряжения своих способностей и возможностей.

3. Мотивация достижения цели: зачем, ради чего стоит что-то делать. «Почему Вы хотите, чтобы этого не было, и что Вы сделаете, когда этого не будет? Чем это выгодно для Вас, что хорошего это даст?».

Предложить участникам высказаться, при этом акцентировать их внимание, что рассматривать трудную жизненную ситуацию необходимо не с точки зрения поиска истины, а с точки зрения ее «полезности-вредности». «Полезное» объяснение может привести к позитивным пробным действиям, при этом обретается контроль над ситуацией. Эмоциональное объяснение является «вредным», т. к. приводит к заключению, что с ситуацией «ничего нельзя сделать...».

4. Определить срок достижения цели. Задание участникам: «Где бы мы могли встретиться через год? Как теперь выглядит ваша жизнь, что изменилось? Что помогло Вам изменить ситуацию? Что Вы стали делать по-другому? И теперь, когда Вы стали вести себя по-другому, что изменилось в Вашей жизни? Чем это хорошо для Вас?»

5. Определить средства достижения цели.

6. Прогнозировать препятствия, которые могут встретиться на пути и помешать достижению цели.

Выступление желающих, обсуждение.

Упражнение № 3. Определение личных и социальных ресурсов.

Создание ощущения общности целей, «чувства локтя» и социальной поддержки; способствование пониманию того, как личные ресурсы и социальное окружение могут помочь в достижении поставленной цели.

1. Задание: «Нарисуйте карту личных ресурсов. Что раньше помогало Вам преодолевать препятствия и достигать поставленной цели? Что сейчас и в будущем может помочь?».

Обсудить с группой: как именно каждый будет использовать ресурсы в достижении своей цели.

2. Задание: «Нарисуйте карту социальной сети (окружения, которое может способствовать достижению цели)». Подчеркнуть, что реализация личной цели идет в социальной сфере (многие видят мир как враждебный, однако всегда найдутся люди, которые смогут оказать помощь и поддержку).

Вопросы к участникам:

1. «Какие люди имеют или имели ранее отношение к вашей цели (помогали, мешали)? Выбрать из них двоих наиболее значимых (помогающих). Какова заслуга перед Вами у этих людей?»

2. «Представьте, что Вы уже достигли своей цели, что Вы скажете, решив поблагодарить этих людей?».

Подведение итогов дня (40 минут).

Обмен впечатлениями и обратная связь: субъективное мнение участников о том, что было хорошо, что — неудачно. Вопросы для обсуждения: «Что нового для себя Вы узнали? Чему научились? Что было непонятно? Над чем Вы еще размышляете?»

Итого: 3 часа 20 минут (200 мин).

2-й день: «Психологическая реабилитация симптомов ПТСР»

Разминка 1. Психогимнастика (15 минут).

Каждый здоровается с другим участником не при помощи слов, а используя оригинальные приветственные жесты, выражая свои чувства невербальным способом.

Мини-лекция: «Последствия психической травматизации» (30 минут).

Вопросы к присутствующим: «Что значит для Вас экстремальная ситуация:

1) угроза, опасность, 2) испытание, 3) приключение?».

Дать общее представление о видах последствий психической травмы (позитивно-адаптивными, пограничными и патологическими), клинической картине ОСТ и ПТСР, возможностях психокоррекционного вмешательства. Способствовать осознанию участниками своего текущего состояния, устранению ореола исключительности имеющихся психологических проблем, установлению связи между психогенными факторами, возникновением и сохранением симптомов ПТСР. Ответить на вопросы.

Разминка 2. Упражнения на релаксацию (10 минут).

1. Встать, руки вытянуть перед собой. Взгляд направить вверх. Расслабить руки, дать им произвольно разойтись в стороны.

2. Руки вытянуть перед собой. Закрывать глаза. Представить, что к одной руке привязана гиря, а вторая рука привязана к воздушному шару.

3. Руки вытянуть перед собой. Одной рукой в быстром ритме сжимать и разжимать пальцы, другой рукой делать то же самое, но медленно.

Упражнение № 1. Визуализация травматической ситуации, изменение субмодальностей мысленно-зрительных образов, уменьшение «остроты» эмоций, разблокирование телесных ощущений (50 минут).

1. Сосредоточьтесь на своем дыхании. Вообразите большой белый экран. Представьте на экране любой предмет. Уберите его с экрана, вместо него поместите белую розу. Поменяйте белую розу на красную (покрасьте ее кисточкой). Уберите розу. Представьте комнату, в которой Вы находитесь: обстановку, мебель, цвет. Уберите комнату.

2. Вспомните негативную ситуацию. Представьте ее в виде цветной картинки, расставьте действующих лиц. Теперь поменяйте цвет, расположение фигур (поработайте все модальности — отдалите фигуры от себя, сделайте их плоскими, черно-белыми, если двигаются — остановите, измените их форму и т. п.).

3. Есть ли звук в этой ситуации? Определите интенсивность, источник. Измените громкость (сделайте тише, совсем выключите звук, одновременно включите любимую музыку). Представьте, что звук записали на пластинку, поставьте ее на проигрыватель, ускорьте звучание. Сделайте звук смешным.

4. Сосредоточьтесь на телесных ощущениях. Что Вы чувствуете? Если тело чувствует себя хорошо, то можно продолжать переделывать негативную картинку. Если нет — используем техники на релаксацию. Если кружится голова, то можно «мир вращать в другую сторону». Затем вернуться в начало ситуации и вновь начать работать с картинкой.

4. При работе с содержанием ситуации — можно выбросить негативный объект, растоптать или изменить его.

5. Работа с негативными эмоциями: «На что похож Ваш страх (боль, разочарование)? Например, на тучу. Можно смотреть на нее и превратить ее в белое облако, добавить ветер, чтобы это облако улетело. Когда облако скрылось за горизонт, боль ушла. Боль может быть в виде гири. Тогда мы представляем, что гиря надувная, и она тоже может улететь».

6. Теперь найдите в памяти позитивную ситуацию и представьте ее в виде картинки.

7. Сравните эти две картинки. Какая из них более яркая?

8. Перенесите характеристики позитивной картинки на негативную картинку.

9. Вновь взгляните на измененную негативную картинку. Переверните картинку (или посмотрите на нее с потолка). Поместите фильтр перед глазами, чтобы картинка стала ярко-синей, затем зеленой (перекрасьте в свой любимый цвет). Как изменилось отношение к картинке (ситуации)?

10. После того, как я сосчитаю от 1 до 5, Вы медленно, на вдохе откроете глаза и будете чувствовать себя бодро, уверенно, спокойно.

Обсуждение, обмен впечатлениями.

Разминка 3. Создание доверительного контакта, развитие сотрудничества и доверия к окружающим (15 минут).

Группа разбивается на пары. Один участник изображает автомобиль: он закрывает глаза и поднимает руки на уровень груди, имитируя «бампер» (это усиливает чувство безопасности). Другой участник становится «водителем» автомобиля. Он становится сзади и использует для управления следующие сигналы: «вперед» — ладонь между лопаток; «поворот налево» — ладонь на левое плечо; «поворот направо» — ладонь на правое плечо; «назад» — ладонь на затылок; «стоять» — руку убрать со спины; скорость регулируется силой нажатия. Вербальные контакты запрещаются. Водитель отвечает за сохранность «автомобиля» и должен избегать столкновений. Задача: безопасно пересечь комнату. Через 5 минут партнеры меняются местами.

Обсуждение: «Насколько уверенно Вы чувствовали себя в парах? Усилилось или ослабло Ваше доверие к партнеру?».

Разминка 4. «Скала». Усиление ощущения социальной поддержки (20 минут).

Все встают очень плотно в одну извилистую линию, держась друг за друга. Ступни — как выступы на «скале». Каждый проходит «по краю пропасти, держась за скалу» и встает в конце линии. Проходить нужно, ступая вплотную к ступням, при этом возникает необходимость держаться за товарищей.

Упражнение № 2. Техника визуально-кинестетической диссоциации (120 минут).

Переработка травматического опыта, преодоление эмоциональной сверхвовлеченности и фиксированности на травматическом переживании, перестройка поведенческих паттернов.

Инструкция группе: «Посмотрите вверх и влево. Я буду считать от 1 до 10. На счет 7 Вы закройте глаза».

1. Найдите в своей жизни реальное событие, в котором Вы участвовали в процессе службы.

2. Где Вы находитесь? Каковы Ваши действия и эмоции?

3. Посмотрите на сложившуюся обстановку так, будто Вы наблюдаете за происходящим «со стороны».

4. Теперь представьте, что события, которые происходят с Вами, Вы видите на экране кинотеатра в виде цветного фильма (начало — ключевой момент — окончание).

5. Вообразите, что Вы смотрите черно-белый вариант кино. При просмотре этого фильма попробуйте отнестись к нему так, как будто Вы смотрите «учебный фильм о профессии пожарного (спасателя)».

6. У Вас в руках пульт дистанционного управления: увеличьте скорость, «промотайте» киноленту с ускорением от начала до конца: все ли закончилось благополучно? Что Вы чувствуете?

7. Отмотайте «кино» в обратном порядке (от последнего благополучного кадра к первому).

8. Вы — режиссер, в ключевой момент можно изменить свое поведение. Сделайте так, чтобы изменить ситуацию к лучшему.

9. Отдалите от себя экран. Посмотрите на него через матовое стекло, безучастно.

10. Теперь представьте себя на экране через год (через 5 лет) в образе, в котором Вы себе наревитесь. Вы сидите в кинотеатре, смотрите фильм о себе и рассказываете своему ребенку о своем достойном профессиональном прошлом.

11. Когда я сосчитаю от 1 до 5, Вы медленно, на вдохе откроете глаза и будете чувствовать себя бодрым, уверенным в своих силах, спокойным.

Обсуждение, обмен впечатлениями.

Подведение итогов дня (20 минут).

Обратная связь: «Как инцидент (психотравмирующая ситуация) представляется Вам теперь? Как себя чувствуете при воспоминании о ней?» Субъективное мнение участников о том, что понравилось или мешало работе.

Итого: 5 часов (300 мин).

3-й день: «Коррекция личностных особенностей участников, принятие, укрепление и реконструкция образа «Я»

Разминка 1. Сокращение эмоциональной дистанции между участниками (15 минут).

Задание группе:

Сегодня, приветствуя друг друга, каждый будет дарить другому воображаемый подарок (неважно какой, главное — дарить от души). Получивший пода-

рок должен сказать, чем понравился или не понравился подарок, и что в действительности он хотел бы получить.

Упражнение № 1. Развитие умений видеть в любом человеке положительные черты, принятие себя (30 минут).

«Стул комплиментов»: в центре круга устанавливается стул, который приглашается занять одному из участников. Окружающим предлагается подумать о том, какая черта характера, привычка сидящего в центре им нравится, и по очереди сказать ему об этом (сделать комплимент). Называть недостатки запрещается. Тот, кому сказали комплимент, должен поблагодарить и ответить тем же.

Упражнение № 2. Осознание своего уникального «Я», и общности с другими людьми (60 минут).

Возьмите листок бумаги и за 10 минут дайте 20 ответов на вопросы: «Кто Я? Какой Я?».

Проанализируйте, сколько в Ваших ответах общечеловеческих характеристик, сколько описывают социальное «Я» (сын, дочь, курсант, друг и др.), а сколько — индивидуальное «Я» (характеристики, присущие только Вам: достоинства характера, таланты, принципы, интересы и др.). Какие из них преобладают в Вашем списке?

Каким представит Вас человек, который знакомится с Вами заочно, только по этому списку? Вы дали себе больше положительных или отрицательных характеристик? Назовите их. Что Вам хотелось бы в себе изменить?

Обсуждение: конфронтация ригидным убеждениям и анализ сопротивления (защитных механизмов) отдельных участников.

Упражнение № 3. Психосинтез (перестройка личности вокруг нового «центра»). Формирование идеальной модели образа «Я» (60 минут).

Представьте себя таким, какой Вы есть на самом деле (Я-реальное). Затем опишите себя таким, каким Вы хотели бы быть (Я-идеальное).

1. Посмотрите вверх и влево. На счет 7 закройте глаза. Сосредоточьтесь на своем дыхании.

2. На белом экране представьте образ, в котором вы себе нравитесь: прорисуйте «Я-идеальное» в деталях. Следите за тем, чтобы мышцы тела были расслаблены, и в теле не было неприятных ощущений.

3. Я-идеальное уменьшите до точки и переместите в верхний правый угол экрана.

4. Теперь представить образ Я-реального.

5. Установите одну картинку рядом с другой.

6. Вдохните. По команде «Хоп» (на выдохе) Я-идеальное резко увеличивается и перекрывает Я-реальное на середине экрана.

7. Я-реальное исчезает, Я-идеальное заполняет весь экран.

8. Когда позитивная картинка заполнит весь экран, можно открыть глаза. Данную операцию необходимо проделать 6–7 раз.

Упражнение № 4. Психокоррекция страхов иммерсионными методами (имплозии, парадоксальной интенции), 60 минут.

Угасание безусловной реакции при предъявлении в воображении условного стимула, который не находит подкрепления. Изменение установки к своему страху.

Объяснить участникам механизм действия метода, подчеркнуть важность эмоциональной вовлеченности в воображаемую ситуацию и снижения эффективности метода при избегании страха.

Задания присутствующим:

1. Написать в иерархическом порядке 3 самых сильных своих страха.
2. Закрыть глаза и представить сцену, вызывающую страх (как можно более точно, во всех деталях и модальностях). Затем постараться усилить страх, создав в воображении максимально пугающую ситуацию (со всеми подробностями) и проговаривая про себя, например, следующую фразу: «Мне очень страшно, мое сердце бьется все сильнее, у меня напряжены мышцы, мне трудно дышать... и т. п.». Поддерживать высокий уровень страха необходимо в течение 40–45 минут, представляя наиболее худший вариант развития событий.
3. Дистанцироваться, отстраниться от пугающей ситуации, изменить отношение к ней, создав юмористическую установку.
4. Обсуждение: как изменялось самочувствие, что мешало эмоциональной вовлеченности в процесс?
5. Домашнее задание: продолжить самостоятельные тренировки (1 раз в день) вплоть до снижения интенсивности фобических переживаний.

Упражнение № 5. Отреагирование агрессивных эмоций (30 минут).

Разбиться на «тройки». Инструкция: вспомните фрустрирующую ситуацию, когда внешние обстоятельства или окружающие люди мешали достижению Ваших целей, вызывая у Вас агрессивные эмоции. Где телесно (в шейном, грудном, поясничном отделе позвоночника) Вы больше ощущаете тяжесть, «груз жизненных проблем»? Далее один человек становится на четвереньки, двое других ладонями надавливают на плечи (грудной отдел или поясницу) третьего. Задание: сбросить «груз проблем», распрямиться, встать с колен, несмотря на сопротивление удерживающих (сила давления не должна быть чрезмерной). Похвалить себя за успешное преодоление препятствия.

Поменяться местами и повторить упражнение.

Разминка 2. Оценка потенциала доверия (15 минут).

Участники разбиваются на пары. Один закрывает глаза, другой встает на расстоянии 2–3 метров и начинает медленно подходить, как можно ближе, стараясь незаметно дотронуться до плеча. «Слепой» может в любой момент сказать: «Стоп!», открыть глаза и определить в какой ситуации он принял меры предосторожности.

Обсуждение: Что побудило сказать «Стоп»? Насколько близко я позволяю другим подойти ко мне?

Упражнение № 6. Дыхательные упражнения (20 минут).

Быстрый способ успокоиться в стрессовой ситуации. «Разрядка» негативных эмоциональных состояний, снятие мышечного напряжения.

Условия при выполнении дыхательных упражнений: дышать через нос; вдох продолжается 2–3 секунды и плавно переходит в выдох без паузы; выдох через нос или рот продолжительностью 2–3 секунды; приступать к выполнению интенсивных дыхательных упражнений не ранее чем через 2–2,5 часа после приема пищи.

1. Займите удобное положение. Положите левую ладонь на живот в области пупка. Правую ладонь положите на левую. Закройте глаза. Расслабьтесь.

2. Представьте себе пустой мешок, находящийся внутри Вас — там, где лежат Ваши руки. На вдохе представляйте себе, что воздух входит через нос, идет вниз и наполняет этот «мешок». По мере заполнения «мешка» воздухом руки будут подниматься.

3. Как только «мешок» наполнится полностью — задержите дыхание на 2 секунды. Повторяйте про себя фразу: «мое тело спокойно».

4. Начните медленно выдыхать, опустошая «мешок». Повторяя про себя фразу: «мое тело спокойно».

Повторите упражнение 3–5 раз. Если появится головокружение — остановитесь. Делайте это упражнение утром и вечером, а также используйте его в стрессовых ситуациях. Поначалу Вы можете не заметить никакой реакции, однако при регулярных тренировках Вы будете способны расслабиться «мгновенно». Важны систематические занятия, которые сформируют антистрессовую установку.

Обратная связь от участников.

Упражнение № 7. Прогрессивная мышечная релаксация (ПМР), 30 минут.

Развитие умений ПМР для полного расслабления. В целях овладения методикой и закрепления навыков ПМР по Э. Джекобсону необходимо 8–10 занятий в течение 3–4 недель (задание на самостоятельную работу).

Система упражнений предполагает напряжение (2–3 с) с последующим расслаблением (4–6 с) групп мышц. Сядьте удобно, ослабьте ремень, тесную обувь, снимите часы. Каждое упражнение повторяется 2–7 раз. Закройте глаза.

1. Представьте себя стоящим на верхней площадке длинной лестницы, ведущей вниз... Представьте, что лестница покрыта мягким и пушистым ковром, и Вы босыми ногами медленно начинаете спускаться по ней... переступая со ступеньки на ступеньку. Медленно и постепенно начинаем спуск... 10, 9, 8... С каждой ступенькой Вы все глубже расслабляетесь... 6, 5, 4... Когда досчитаете до нуля, вы почувствуете состояние полного покоя и глубокого расслабления.

2. Дышите спокойно, сосредоточьтесь на том, как воздух попадает в нос, затем в бронхи, грудная клетка расширяется на вдохе, на выдохе — сужается (30 с).

3. Сделайте очень глубокий вдох. Глубже! Задержите воздух...и расслабьтесь на выдохе. Вернитесь к нормальному дыханию (пауза 10 с, затем повторить 2 раза).

4. Поставьте ступни ног плотно на пол. Пальцы ног прижмите к полу и поднимите обе пятки так высоко, как сможете, еще выше! Задержите на 2–3 секунды и расслабьте. Пусть они мягко упадут на пол (4–6 с). Повторите еще раз.

Теперь оставьте пятки на полу, а пальцы поднимите как можно выше, еще выше! Задержите. Расслабьте. Ваши мышцы сейчас расслаблены, пусть они становятся все тяжелее. Ощутите тепло в этой области (пауза 20 с).

5. Сосредоточьтесь на мышцах бедер. Вытяните прямо перед собой обе ноги, при этом икры не должны напрягаться. Прямо! Еще прямей! И расслабьте... Пусть ноги мягко упадут на пол. Повторить еще раз.

Теперь представьте, что Вы на пляже и зарывааете пятки в песок. Начали! Тверже упирайтесь пятками! Еще тверже! И расслабьте... Повторим еще раз. Почувствуйте в верхней части ног тепло и расслабление. Расслабьтесь еще больше (пауза 20 с).

6. Перейдем к рукам. Сожмите одновременно 2 кулака настолько сильно, насколько это возможно. Еще крепче! И расслабьте. Повторить еще раз. Сожмите, задержите и расслабьте.

Чтобы расслабить противоположную группу мышц растопырьте пальцы рук настолько широко, насколько это возможно. Еще шире! Задержите в этом состоянии и расслабьте. Повторим еще раз. Обратите внимание на ощущение теплоты и покалывания в кистях рук и предплечьях. Запомните эти ощущения (пауза 20 с).

7. Перейдем к плечам. Мы несем на наших плечах большой груз напряжения и стресса. Поднимите плечи вертикально (пожмите плечами): мысленно попытайтесь достать ими до мочек ушей. Еще выше! И расслабьте. Повторим еще раз. Сконцентрируйте внимание на ощущении тяжести в плечах. Опустите плечи, дайте им полностью расслабиться. Пусть они становятся все тяжелее и тяжелее. Ощутите тепло в этой области (пауза 20 с).

8. Перейдем к лицу. Улыбнитесь настолько широко, насколько можете — «улыбкой до ушей». Еще шире! Задержите это напряжение. И расслабьте. Повторите еще раз. Улыбнитесь широко! И расслабьтесь.

Теперь сожмите губы вместе, максимально плотно и крепко. Расслабьте. Повторите еще раз. Ощутите тепло и расслабьте мышцы вокруг рта (пауза 20 с).

9. Перейдем к глазам. Зажмурьте глаза очень крепко, будто в них попал шампунь. Еще крепче! Задержите. Расслабьте. Повторите еще раз.

Не открывая глаз, приподнимите брови, максимально высоко! Задержите. Расслабьте. Повторите. Сделайте паузу и почувствуйте тепло и полное расслабление лица (пауза 20 с).

10. Вы чувствуете расслабление, проникающее в Ваше тело, как теплая волна... Вы чувствуете расслабление лба, которое переходит на глаза, щеки, нижнюю часть лица, затем спускается на шею, плечи, грудную клетку, предплечья, кисти рук, живот. Расслабляются Ваши ноги, волна тепла, начинаясь с бе-

дер, спускается на икры и ступни. Задержите эти ощущения и насладитесь ими (пауза 2 мин).

11. Сейчас я буду считать от 1 до 10. На каждый счет вы почувствуете, что сознание становится все более ясным, а тело более свежим и энергичным. На счет 10 Вы откроете глаза и будете чувствовать себя бодрым, с приливом сил и желанием действовать. 1, 2, 3, 4...10. Откройте глаза и потянитесь. Ваше сознание ясно, Ваше тело отдохнуло.

Упражнения следует делать 2 раза в день: утром и вечером.

Обсуждение и получение обратной связи. Акцентировать внимание на позитивных переживаниях, свидетельствующих об овладении методикой.

Подведение итогов (30 минут).

Обсуждение итогов дня и психокоррекционных мероприятий в целом. Субъективное мнение участников о сильных и слабых сторонах программы; об изменении эмоционального состояния в течение и после ее окончания (анонимное анкетирование).

Итого: 6 часов (360 мин).

Для заметок

Для заметок

Учебное издание

Стрельникова Юлия Юрьевна,
доктор психологических наук, доцент;
Баринова Марина Геннадьевна,
кандидат психологических наук, доцент

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ИНТЕРВЕНЦИЯ
(РАЗВИТИЕ, КОРРЕКЦИЯ И РЕАБИЛИТАЦИЯ)**

Учебно-методическое пособие

Редактор *Шереметьева Т. Л.*
Компьютерная верстка *Душкова А. Ю.*
Дизайн обложки *Шеряй А. Н.*

ISBN 978-5-91837-807-6



EDN: JRYELX



Подписано в печать 01.02.2024. Формат 60x84 ¹/₁₆
Печать цифровая. Объем 5,5 п. л. Тираж 40 экз. Заказ № 4/24

Отпечатано в Санкт-Петербургском университете МВД России
198206, Санкт-Петербург, ул. Летчика Пилютова, д. 1