

Номинация 3. Инновационные практики

Название программы: «Программа обучения навыкам первой психологической помощи и самопомощи»

Автор: Стряпухина Юлия Витальевна

Место работы: Автономная некоммерческая организация высшего образования «Русская христианская гуманитарная академия им. Ф.М. Достоевского»

Должность: старший преподаватель кафедры психологии, руководитель Академического центра психологической помощи

ПРОГРАММА ОБУЧЕНИЯ НАВЫКАМ ПЕРВОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ И САМОПОМОЩИ

1. Обоснование практической актуальности программы.

Современная социокультурная ситуация характеризуется возрастающей динамикой, нестабильностью и множественностью стрессогенных факторов, воздействующих на различные категории населения. В этих условиях расширяется спектр лиц, вовлеченных в оказание первой психологической помощи: наряду с профильными специалистами, помощь часто оказывают волонтеры, педагоги, социальные работники, медицинский персонал, а также родственники и близкие пострадавших. Однако далеко не каждый человек обладает системной психологической подготовкой, что может создавать риски как для реципиентов помощи, так и для того, кто эту помощь оказывает.

Анализ отечественного и зарубежного опыта свидетельствует о том, что эффективность интервенций в кризисных ситуациях опосредована психоэмоциональным состоянием помогающего субъекта [13]. При этом особую остроту приобретает то, что способность выдерживать интенсивные эмоциональные проявления другого человека связана со способностью субъекта осознавать, переживать и выражать собственные эмоции. Отсутствие этой способности, усугубленное дефицитом специальных знаний и навыков, может приводить к тому, что поддержка, оказываемая при самых благих намерениях, способна стать травмирующей для получателя. Человек, не владеющий базовыми принципами кризисного вмешательства, может не знать, что сказать и как себя повести в ситуации острого горя, паники или шока, вследствие чего его слова или действия могут усилить страдание, закрепить чувство изоляции или обесценить переживания пострадавшего [5].

Эмпатическое взаимодействие с лицом, находящимся в кризисном состоянии, сопровождается высоким риском эмоционального заражения и последующего эмоционального выгорания при отсутствии сформированных навыков саморегуляции и рефлексии [17]. Оказание психологической помощи в кризисных ситуациях требует от субъекта помощи внутренней устойчивости, которая может формироваться через осознанное отношение к собственным переживаниям и систематическую реализацию стратегий помощи [11].

Актуальность представленной программы обусловлена не только практической значимостью освоения алгоритмов экстренного реагирования, но и потребностью в формировании у участников целостной позиции помогающего субъекта, в рамках которой забота о собственном психологическом состоянии признается предиктором эффективной и безопасной помощи другим. Программа предоставляет инструментарий для работы с чувственным опытом, формирует установку на принятие и запрос помощи, что в совокупности создает устойчивое основание для оказания квалифицированной и безопасной психологической поддержки и самопомощи [1; 6; 10].

2. Описание участников программы (контингент, его специфическая характеристика).

Программа ориентирована на различные категории слушателей из числа академического сообщества, объединенных общей потребностью в освоении навыков первой психологической помощи и самопомощи, но различающихся по уровню базовой психологической подготовки и профессиональному статусу.

2.1. Студенты направления «Психология» обладают базовой психологической грамотностью и знакомы с основами консультирования. В рамках программы они получают дополнительные навыки: осваивают протоколы экстренной психологической помощи при острых стрессовых реакциях [17], учатся переключаться с личностно-ориентированной консультативной парадигмы на краткосрочную, более директивную модель стабилизирующего вмешательства. Кроме того, программа предоставляет студентам-психологам инструменты саморегуляции и профилактики эмоционального выгорания в условиях интенсивного контакта с чужим страданием [11], что формирует у них профессиональную устойчивость и дополняет подготовку практическими компетенциями, востребованными в реальной работе с кризисными состояниями.

2.2. Студенты других направлений обучения Академии Достоевского имеют некоторый уровень подготовки в области психологии, который, однако, может оказаться недостаточным при необходимости оказания психологической поддержки сверстникам, оказавшимся в кризисной ситуации. Обучение данной категории требует практико-ориентированности и формирования четких навыков действий в типовых кризисных ситуациях.

2.3. Педагоги и сотрудники Академии регулярно взаимодействуют со студенческой аудиторией и потенциально выступают первыми реципиентами обращений за помощью в кризисных ситуациях. Специфика данной группы заключается в сочетании авторитетной позиции с возможным отсутствием навыков кризисного взаимодействия. Это может приводить к использованию неэффективных паттернов общения (инструктирование, рациональное убеждение и т.д.) в ситуации эмоционального кризиса. Кроме того, педагоги и сотрудники сами подвержены высоким стрессовым нагрузкам и могут нуждаться в формировании стратегий самопомощи. Это обуславливает необходимость включения в программу модуля по распознаванию признаков собственного эмоционального истощения и способам его профилактики.

Таким образом, целевая группа представляет собой контингент, для которого обучение навыкам первой психологической помощи и самопомощи выступает как профессиональная и личная необходимость, и как вклад в формирование психологически безопасной образовательной среды. Разноуровневость психологической подготовки при единой потребности в практических алгоритмах определяет необходимость вариативного построения программы.

3. Описание цели и задач программы.

Цель программы – формирование у слушателей системы практических навыков оказания первой психологической помощи и самопомощи как

необходимого условия для безопасного и результативного взаимодействия с лицами, переживающими кризисные состояния.

Данная цель может быть реализована через следующие задачи:

- Рассмотреть теоретические основы оказания первой психологической помощи.
- Определить виды кризисных ситуаций.
- Изучить разные реакции и состояния человека в кризисных ситуациях.
- Выявить принципы оказания первой психологической помощи.
- Обучить участников безопасным способам распознавания и выражения собственных чувств и эмоций.
- Обучить слушателей конструктивным способам совладания с трудными ситуациями и саморегуляции.
- Изучить и практиковать навыки установления контакта и телесно-ориентированных практик.

4. Научные, методологические и методические основания программы.

Теоретико-методологическую основу программы составляют:

- Теория кризисного вмешательства и экстренной психологической помощи, обосновывающая принципы краткосрочной, стабилизирующей и ресурсно-ориентированной помощи в острых стрессовых ситуациях [4; 11; 13; 16].
- Положение о взаимосвязи эффективности помощи и психоэмоциональной устойчивости помогающего, согласно которому результативность интервенций в кризисных ситуациях опосредована состоянием самого специалиста или волонтера, его способностью к рефлексии, саморегуляции и профилактике профессионального выгорания [6; 10; 13].
- Концепция характера и телесно-ориентированного подхода, рассматривающая психологические защиты и эмоциональные блоки как телесно закрепленные паттерны, что обосновывает включение в программу телесно-ориентированных техник саморегуляции [10].
- Экзистенциально-гуманистическая парадигма, акцентирующая значимость межличностного контакта, принятия и аутентичности в отношениях помогающего и нуждающегося, а также неизбежность встречи с фундаментальными экзистенциальными данностями (смерть, одиночество, свобода, бессмысленность) в кризисной ситуации [18].

Реализация программы определяется этикой профессиональной деятельности психолога.

К общим этическим принципам, на которых основывается достижение целей программы, относятся [12]:

- гуманистическая направленность программы;
- обеспечение психологической безопасности внутреннего мира участников;

- конфиденциальность как запрет на разглашение результатов участия в программе без персонального согласия на это участников программы;
- ответственность как обеспечение точности и объективности результатов, корректности передачи психологических сведений, как недопустимость использования полученных сведений во вред слушателям;
- уважение как соблюдение прав и личных границ участников программы;
- экологичность как обеспечение психического и физического здоровья, эмоционально-соматического комфорта участников программы;
- профессионализм как профессиональная компетентность, обязательное применение научных достижений в области психологии кризисных состояний и оказания первой психологической помощи.

Методические основания программы составляют

- Принцип системности: отдельный человек, семья, учебный коллектив рассматриваются как сложные системы, в которых, с одной стороны, изменения могут происходить, начинаясь в любой точке, а с другой стороны, эти изменения требуют времени.
- Принцип субъектности: слушатель представляется активным соавтором своего развития, способным делать осознанный выбор.
- Принцип отношения к личности через призму интереса, уважения, любви, веры, смирения, благодарности.
- Методы направлены на, улучшение коммуникации, развитие эмпатии, навыков самопомощи и саморегуляции.
- В программе используется интегративный подход: используются методы кризисного консультирования, арт-терапии, телесно-ориентированных практик.

5. Сроки и этапы реализации программы (период времени, количество акад. часов)

Программа реализуется в рамках Недели психологии (ноябрь) и включает в себя 36 академических часов (из них 16 аудиторных). Занятия по программе проходят в рамках внеучебной деятельности.

6. Ожидаемые результаты реализации программы.

Выпускники программы должны

- знать:

- Теоретические основы оказания первой психологической помощи.
- Виды кризисных ситуаций.
- Принципы оказания первой психологической помощи.
- Особенности оказания первой психологической помощи при разных состояниях человека.

- уметь:

- Оказывать первую психологическую помощь в разных ситуациях при разных состояниях человека.

- владеть:

- Уровнем эмпатии не ниже среднего.
- Навыками оптимального реагирования в кризисной ситуации.
- Навыками активного слушания.
- Навыками саморегуляции.

7. Критерии оценки планируемых результатов.

Объективизация эффективности программы обучения навыкам первой психологической помощи и самопомощи осуществляется на основе двухкомпонентной оценки:

Теоретическая часть - прохождение слушателями итогового тестирования с результатом не ниже 60%.

Практическая часть – успешное выполнение заданий в ходе проигрывания кейсов (занятие 4), демонстрирующее сформированность навыков установления контакта, распознавания состояний и применения техник саморегуляции.

8. Тематический план программы (в форме таблицы)

№ п/п	Наименование дисциплин и тем	Трудоемкость в часах:				Формы контроля
		Всего	аудиторные занятия, в том числе:		самост. работа	
			лекции	практические, занятия		
1	2	3	4	5	6	7
1	Теоретические основы оказания первой психологической помощи					
1.1.	Виды кризисных ситуаций	5	1		4	Итоговый тест
1.2.	Особенности оказания первой психологической помощи при разных состояниях человека	5	1		4	Итоговый тест
1.3.	Принципы оказания первой психологической помощи	6	2		4	Итоговый тест
2	Практика оказания первой психологической помощи и самопомощи					Итоговый тест

2.1.	Контакт в первой психологической помощи. Наши чувства.	6	1	3	2	Работа в тройках
2.2.	Телесно-ориентированные практики	6	1	3	2	Проигрывание кейса
2.3.	Психопрофилактика и забота консультанта о себе в практике оказания первой психологической помощи	6	1	3	2	Работа в тройках
4	Итоговая аттестация:	2	1	1		
Итого:		36	8	10	18	

9. Содержание программы (перечень и описание программных мероприятий, функциональные модули, дидактические разделы, учебно-тематические планы, описание используемых методик и технологий, психологического инструментария и т.д.)

Дисциплина 1. Теоретические основы оказания первой психологической помощи

ЗАНЯТИЕ 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ И САМОПОМОЩИ.

1. Самопрезентация ведущего

Ведущий представляет, называет свою специализацию, причины интереса к теме, опыт участия в программе или аналогичных программах и т.п.).

2. Определение целей и задач программы

Ведущий разъясняет цель и задачи программы, перечисляет формы занятий.

3. Самопрезентация участников

Ведущий предлагает каждому участнику представиться и рассказать о себе, объяснить причины участия в программе, ожидания от занятий.

Участники называют свое имя/псевдоним, говорят о своих ожиданиях от участия в группе. Ведущий подводит итоги, называет цели работы группы, создает установку на работу каждого участника.

4. Общая информация

Информация ведущего направлена на расширение представлений о кризисных ситуациях и определении понятия «первая психологическая помощь»..

Комментарий ведущего. Жизнь каждого человека, к сожалению, не защищена от внезапных потрясений. Мы все можем столкнуться с тем, что в

психологии называется кризисной ситуацией. Это драматические и потенциально травматичные события, которые угрожают привычной жизни, снижают важные функции - как на уровне отдельного человека, так и целой семьи или сообщества. В такие моменты кажется, что почва уходит из-под ног, и силы, чтобы справляться с простейшими задачами, просто исчезают.

Что же можно отнести к таким ситуациям?

Во-первых, это массовые кризисные события: вооруженные конфликты, теракты, крупные аварии вроде ДТП или взрывов, разрушительные пожары, пандемии или вынужденная миграция.

Во-вторых, существуют личные, субъективно трудные ситуации, которые для конкретного человека становятся настоящей катастрофой: смерть близкого, суицид/ попытка суицида родственника или друга, тяжелая болезнь, развод или потеря работы и тому подобное.

И, наконец, есть кризисы, связанные с определенными этапами жизни: подростковый период, кризис середины жизни, старение и так далее. В организациях высшего образования можно отнести к этой группе низкий уровень адаптивности у студентов, когда экзаменационный стресс, конфликты в группе или неопределенность в будущем могут вызывать чувство беспомощности.

Важно осознать: каждый из нас может оказаться рядом с человеком, находящимся в трудной ситуации. И далеко не у всех есть психологическое образование, чтобы действовать грамотно. Однако это не значит, что помощь невозможна. Первая психологическая помощь — это именно та система приемов, которая позволяет обычному человеку, не будучи специалистом, помочь себе и окружающим справиться с первыми, самыми сильными эмоциональными реакциями на случившееся и сгладить негативные последствия [4; 11; 13; 16].

Задание № 1. Зачем учиться навыкам первой психологической помощи /психологической поддержки? (тема обсуждается в группе).

Комментарий ведущего – Люди в трудных ситуациях нуждаются в поддержке, но сами часто не знают, как такую поддержку оказать, что сказать или сделать, чтобы дать человеку понять, что он не один.

Позитивные варианты поддержки: человек просто находится рядом, но это сочувствующее молчание; оказывает практическую помощь (заботится о питании, бытовых нуждах, может помочь в оформлении документов, временно взять на себя заботу о нуждающихся в этом членах семьи и животных и т.д.), может принять и отразить реальные чувства и т.д.

Негативные варианты поддержки:

Обесценивает («Могло быть и хуже», «Ты сильный, справишься»), говорит, что надо делать («Тебе надо взять себя в руки», «Тебе надо это пережить», «Надо быть сильным»), переводит разговор на себя и свои переживания («А вот у меня тоже такое было...»), пытаются отвлечь и т.д..

При этом важно сказать, что люди, находящиеся рядом со страдающим человеком, часто теряются, могут испытывают неловкость, страх сделать хуже,

ощущение, что страдание другого будет длиться слишком долго, поэтому могут действовать не так, как бы того хотелось страдающему.

Инструкция. Поделитесь, пожалуйста, своим опытом: что для вас может быть реальной поддержкой в трудной ситуации, а какие варианты вы воспринимали бы как «токсичную поддержку».

При подведении итогов ведущий повторяет основные идеи, которые высказали участники занятия, а также дает свой собственный комментарий.

Информационный блок

Особенности оказания первой психологической помощи при разных состояниях человека

Важнейший принцип первой психологической помощи – «Не навреди!». Это касается как собственной безопасности, так и безопасности нуждающегося в помощи человека. Если для вас опасности нет, оцените необходимость медицинской помощи. Если человек без сознания, у него открытое кровотечение или видимая травма – сначала вызовите скорую и окажите первую помощь. Психологическая поддержка в этот момент может заключаться лишь в спокойных, ободряющих словах.

Также крайне важно понимать границы своих возможностей. Первая психологическая помощь не оказывается людям с явными признаками психоза – бредом и галлюцинациями. Если вы видите такого человека, не пытайтесь его «уговорить» или войти в его картину мира. Главная задача в такой ситуации – обеспечить свою безопасность и как можно скорее передать его медикам.

Кроме того, важно оценить и свое состояние: насколько вы внутренне готовы включаться в оказание первой психологической помощи.

Когда мы говорим о психологической помощи, мы имеем в виду помощь людям в состоянии острой стрессовой реакции. Это нормальная реакция психики на ненормальные обстоятельства. Ее ключевые признаки: четкая связь с событием, то есть реакция возникает сразу или в течение нескольких минут, и относительно быстрая обратимость, когда симптомы проходят от нескольких часов до нескольких суток). Именно с этими состояниями мы можем и должны работать.

Давайте рассмотрим самые частые из них и узнаем, что можно сделать.

Истероидная реакция (или просто истерика) – это активная, энергозатратная и очень «заразительная» реакция. Человек сохраняет сознание, но контакт с ним затруднителен. Он может кричать, рыдать, принимать театральные позы. Главное здесь – удалить человека от зрителей. Без публики интенсивность истерики быстро снижается. Не вступайте в пререкания, не уговаривайте успокоиться. После пика эмоций можно предложить воды, помочь сесть.

Агрессия (гнев, злость) проявляется в раздражении, гневе, словесных оскорблениях или даже физических действиях. Ваша задача – сохранить спокойствие и дистанцию. Не спорьте и не доказывайте, что человек не прав. Говорите коротко и четко, дайте человеку «выпустить пар» безопасным способом.

Психомоторное возбуждение – состояние, когда человек перестает понимать, что происходит, и его единственная реакция – бесцельно двигаться. Его движения, как правило, резкие, речь громкая и бессвязная. Здесь нужно мягко и ненавязчиво попытаться направить его энергию в русло простой физической деятельности: предложите пройтись, помочь вам перенести что-то, сесть в машину.

Противоположное состояние – ступор или оцепенение. Это защитная реакция, когда человек замирает в одной позе, не реагирует на внешние раздражители. Это одно из самых опасных состояний, так как человек может не обращать внимание даже на базовые потребности. Не оставляйте его одного. Говорите спокойно, давайте простые, четкие команды: «Встань. Сделай вдох. Подними руку». Переход ступора в любую другую реакцию можно считать хорошим результатом.

Следующая реакция – это страх. Страх знаком всем. Но в кризисной ситуации он может быть парализующим и легко перерастает в панику. Человек напряжен, у него учащено сердцебиение и дыхание. Здесь очень важен ваш собственный спокойный ритм дыхания. Дышите глубоко и медленно, побуждая его дышать вместе с вами. Давайте простую и четкую информацию, чтобы снизить неопределенность.

Апатия – это состояние полного безразличия. Человек вял, заторможен, речь медленная. Он не может сам о себе позаботиться. Ваша задача – быть рядом. Задавайте простые вопросы: «Ты хочешь пить?», «У тебя болит что-нибудь?» и так далее. Помогите ему с простыми потребностями: предложите чай, накиньте одеяло на плечи, пройдитесь вместе до кулера.

Две самые адаптивные и полезные реакции — это нервная дрожь и плач.

Нервная дрожь — это способ тела «сбросить» напряжение. Если ее остановить, напряжение останется внутри и может привести к мышечным болям и заболеваниям. Не мешайте человеку дрожать! Наоборот, можно усилить дрожь, чтобы она быстрее прошла. Мы потренируем это в практических занятиях

Плач – это естественный и здоровый способ прожить горе и боль. Дайте человеку выплакаться. Не говорите «успокойся», «не плачь», «возьми себя в руки». Просто будьте рядом. Ваше молчаливое присутствие будет значить больше, чем любые слова.

Принципы оказания первой психологической помощи

Первый принцип. Будьте рядом. Это значит – быть рядом и физически, и психически. Установите контакт: назовите свое имя, скажите, что вы можете помочь, спросите, в чем может заключаться ваша помощь.

Второй принцип. Слушайте внимательно. Это основа активного слушания. Ваша главная задача на первом этапе — не решить проблему, а дать человеку выговориться, «выгрузить» свои чувства в безопасном пространстве. Используйте простые вопросы: «Что вы чувствуете?», «Расскажите, что случилось?». Поддерживайте его: «Я рядом», «Это действительно очень тяжело», «Мне жаль». Будьте терпеливы и готовы к паузам.

Третий принцип. Будьте готовы к различным реакциям. Эмоции могут быстро сменять друг друга. Ваше спокойствие и принятие — это якорь, за который может ухватиться пострадавший.

Четвертый принцип. Оказывайте заботу и практическую помощь. Иногда самая лучшая психологическая помощь — это чашка горячего чая, одеяло или помощь в звонке родным. Спросите: «Вам нужно что-то? Хотите, я позвоню Вашим близким?» [4; 11; 13; 16].

Давайте посмотрим, как может выглядеть первая психологическая помощь, на примере фрагмента из мультфильма «Головоломка».

Задание № 2. Просмотр и обсуждение фрагмента мультипликационного фильма:

- «Головоломка», США (реж. Роналдо Дель Кармен, Пит Доктер, 2015). <https://disk.yandex.ru/i/joOYtj-6aGHVGA>

При обсуждении фрагмента задаются вопросы, на которые участникам предлагается ответить. *Какие мысли, чувства, переживания возникали у вас в процессе и после просмотра данного фрагмента?*

Подводя итоги, ведущий повторяет основные идеи, которые высказали участники занятия, а также дает свой собственный комментарий [12]. Акцент делается на то, что в реакциях Радости проявляются обесценивание, попытки отвлечь и развеселить Бинго-Бонго. Важный момент заключается в том, что Радость сама находится в процессе переживания утраты – привычного порядка вещей, своего места в системе, ключевых воспоминаний, а также испытывает страх за Ралли. Поэтому ее деятельность направлена на собственную цель: как можно скорее вернуться в головной отдел. При этом внимание Печали к потребностям Бинго-Бонго, отражение его чувств, деятельное присутствие рядом позволяют Бинго-Бонго дать своим чувствам волю, выйти из состояния апатии, получить облегчение в слезах и стать готовым к дальнейшим действиям.

Рефлексия занятия – Задаются вопросы, на которые участникам предлагается ответить.

Что сегодня было важно?

Какие открытия?

Как Вы себя чувствуете сейчас?

При подведении итогов ведущий обобщает высказывания участников, делает акцент на необходимости обучения навыкам первой психологической помощи и самопомощи.

Предлагается видеозапись:

«Простая психология. Мнение эксперта. Первая психологическая помощь»:

https://vkvideo.ru/video-3692_456241527

<https://dzen.ru/video/watch/691ecbd919fa7e0e040c974d>

<https://rutube.ru/video/9624b13199ecdfdd74b55cc07f7b4230/>

Дисциплина 2. Практика оказания первой психологической помощи и самопомощи

ЗАНЯТИЕ 2. КОНТАКТ В ПЕРВОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ. НАШИ ЧУВСТВА.

1. Установление доверительной атмосферы

Цель упражнения – сфокусировать сознание участников на настоящем моменте, вывести их из тоннельного мышления, раскрыть ресурсы, которые присутствуют в жизни уже сейчас, на фоне проживания трудной жизненной ситуации.

Ведущий предлагает участникам рассказать, что нового и хорошего произошло со времени предыдущего занятия. Участники могут самостоятельно определить период времени (например, сегодня, вчера, за всю неделю). Подчеркивается важность упоминания конкретных, пусть даже незначительных событий. Каждый участник рассказывает о том, что нового и хорошего произошло у него в жизни за выбранный им период времени.

2. Упражнение «Контакт с интересом» [1; 6; 12; 16]

Комментарий ведущего – Упражнение выполняется с целью расширения понимания возможных сторон взаимоотношения с человеком. Механизмом такого расширения служит контакт с интересом в диалоге.

Диалог – уникальный социально-психологический феномен межличностного взаимодействия. Он объединяет поведение общающихся, их точки зрения в единое событие, исключает какие бы то ни было формы насильственного воздействия субъектов диалога друг на друга, повышает ценность духовной доминанты, вытесняющей власть подавления, насилия.

Диалог может состояться только при наличии подлинного интереса общающихся друг к другу. Интерес предполагает поисковую активность, направленную на исследование и выявление наиболее значимых потребностей.

Интерес определяет установление особого контакта, который включает в себя зрительный контакт; радость; физический контакт; договор об удобном времени; открытое проявление своих чувств; равенство позиций; полное внимание; умение найти в человеке то, что нам нравится; личный интерес; признание права человека на разные состояния; отношение дарителя – готовность поделиться. Это умение управлять собственными чувствами и не переносить их на других, принимать негативные чувства; поддержка; рефлексия, которая помогает переоценить свою роль и позицию; обеспечение пространства, в котором можно проявить себя; вера; умение выслушать и понять потребности человека. Если один человек ведет себя таким образом, то создается атмосфера, в которой другой может открыться и получить помощь. Контакт с интересом создает основу конструктивного взаимодействия с другим человеком [16].

Участникам предлагается работа в тройках. Необходимо представить человека, с которым была ситуация необходимости оказания психологической

поддержки / есть трудности в отношениях. При этом надо подумать, какими положительными качествами он обладает, чем он вам интересен, какие чувства этот человек испытывает/ испытывал. Эти качества/ чувства записываются и затем демонстрируются в группе. Рекомендуются в будущем, вступая в контакт с этим человеком, вспоминать список через призму интереса.

Затем в общей группе каждый участник по очереди рассказывает о своем опыте выполнения упражнения «Контакт с интересом». Ведущий задает дополнительные вопросы.

Как Вы чувствовали себя при выполнении упражнения?

Какие мысли, чувства, переживания испытываете сейчас, рассказывая об этом?

Хочется ли что-то с этим сделать?

Комментарий ведущего – При выполнении этого упражнения участники могут делиться разным опытом. Встречается отрицание трудностей в отношениях с какими бы то ни было людьми. В других высказываниях может подчеркиваться, что отношения давно носят конфликтный характер.

Возможен вариант, когда участнику удастся увидеть в другом положительные качества, почувствовать искренний интерес, распознать чувства, которые мог испытывать человек, и иначе посмотреть на взаимоотношения и ситуацию. Как правило, это может говорить о готовности к изменениям, к работе над собой. В любом случае, то, что говорит участник, можно анализировать вместе с ним с помощью конструктивного диалога.

Задаются вопросы, на которые участникам предлагается ответить.

Насколько легко вам было? Или были трудности?

Что показало вам упражнение?

Насколько упражнение было для вас полезно, ценно?

При подведении итогов ведущий обобщает ответы, подчеркивает важность быть заинтересованным в другом человеке, необходимость умения видеть в нем разные стороны личности и, следовательно, важность навыков контакта с интересом для оказания первой психологической помощи.

3. Упражнение «Приемлемое выражение чувств»

Комментарий ведущего – Продолжая тему чувств, необходимо отметить, что выражение чувств не всегда поощряется обществом. Это касается, например, печали. Существуют гласные и негласные установки: «Мужчины не плачут», «Плакать – это проявление слабости». Закрепились дразнилки, например – «Рева-корова».

В обществе сложился запрет на проявление гнева. Установка, что злиться – это плохо, выражается формулой: «Хорошие девочки и мальчики не злятся».

Радоваться тоже особо не пристало. Можно услышать педагогические наставления: «Что смеешься? Потом плакать будешь» или «Смех без причины – признак глупости».

Подобные лингвистические ограничения выражения чувств обусловлены разными историческими событиями, общественными правилами и семейными

историями (об этом более подробно можно почитать в рекомендованной литературе) [8; 12].

Многие психологи говорят о том, что невыраженные чувства накапливаются и затем могут выплеснуться в самый неожиданный момент, причем, скорее всего, деструктивным способом [2]. Кроме того, специалисты, ориентированные на телесные практики, отмечают, что невыраженные чувства блокируются в теле, образуя мышечные зажимы, вызывая психосоматические заболевания и проблемы [10].

Поэтому целесообразно каждому познакомиться с разными способами приемлемого выражения чувств в определенной ситуации, а также с элементами телесной разрядки, которая способствует высвобождению заблокированных чувств и проработке мышечных зажимов.

Цель упражнения «Приемлемое выражение чувств» – помочь расширить диапазон действий, которые позволяют социально одобряемым образом проживать и выражать чувства, эмоции и переживания.

Из каждодневного опыта известно, что существуют разнообразные способы преодоления эмоций, затрудняющих конструктивный диалог между общающимися. В повседневной жизни используются, например, уборка квартиры, занятия спортом, посещение выставок и театра, просмотр телепередач, компьютерные игры, прогулка, сон, еда. Могут быть более направленные методы: молитва, медитация, работа с психологом, ведение дневника. В зависимости от жизненных ситуаций каждый человек прибегает к каким-либо предпочитаемым, проверенным временем способам.

Участники могут поделиться теми способами, которые они используют в повседневной жизни, чтобы приемлемым образом пережить и выразить чувства, чтобы справиться с отрицательными эмоциями.

В конце упражнения ведущий задает вопросы, на которые участникам предлагается ответить.

Насколько легко вам было? Или были трудности?

Что показало вам упражнение?

Насколько упражнение было для вас полезно, ценно?

Подводя итоги, ведущий повторяет методы, названные участниками, а также рассказывает о других способах работы с чувствами. Делается акцент на возможности выражения своих чувств приемлемым образом [12].

Предлагается видео на тему «Наши чувства»

https://vkvideo.ru/video-3692_456241540

<https://dzen.ru/video/watch/694b8e0d0a35b71cddc4f1ee>

<https://rutube.ru/video/private/9da5326a037f03ad57988c3112e97846>

https://youtu.be/UZy_bekOUHg

4. Упражнение «Актуальные чувства» [12; 14]

Комментарий ведущего – Упражнение направлено на развитие способности идентифицировать актуальные чувства, эмоции и переживания.

Упражнение проводится в нескольких вариантах. В одном из вариантов участникам предлагается непосредственно назвать переживаемое в данный момент чувство, состояние, например, спокойствие, раздражение, радость. В другом варианте необходимо описать переживаемое чувство через метафору, например, с помощью определенной погоды, пейзажа, места, цвета.

Участники по очереди называют свои актуальные чувства.

Ведущий задает вопросы, на которые участникам предлагается ответить.

Насколько легко вам было?

Или были трудности?

Что показало вам упражнение?

Насколько упражнение было для вас полезно, ценно?

В конце упражнения следует подвести итоги. Ведущий повторяет эмоции, названные участниками, а также рассказывает о других возможных переживаниях. Отмечаются причины точности и искажения в идентификации и назывании эмоций. Подчеркивается важность способности идентифицировать актуально переживаемые собственные чувства и чувства человека, которому необходима психологическая помощь.

5. Упражнение «Работа с чувствами через воображение» [3; 12]

Комментарий ведущего – Упражнение направлено на осознание переживаний и проработку тех отрицательных чувств, эмоции и состояний, которые возникают в настоящий момент, в конкретной ситуации.

Упражнение можно использовать в течение всей программы, когда возникает необходимость. Упражнение выполняется с одним участником и может быть предложено, если ведущий обратил внимание на переживание участником сильной болезненной эмоции «здесь и сейчас». Например, обида, чувство вины, душевная боль, злость и так далее. Выявить эмоцию можно как с опорой на непосредственные слова участника («мне обидно», «я так виновата...», «у меня прямо комок в горле...»), так и опосредованно, через комментарий ведущего. В последнем случае ведущий может самостоятельно назвать чувство или эмоцию, которые, как он предполагает, испытывает участник. Например: «Похоже, Вам очень обидно...», «И Вы злитесь на это...» и так далее. Участник может согласиться с названным чувством или скорректировать предположение ведущего.

Далее для выполнения упражнения участнику необходимо сосредоточиться на себе и внимательно слушать слова ведущего.

Ведущий находится в диалоге участником и следит за его состоянием при работе с выбранным чувством.

Ниже приводится примерная схема диалога:

Полностью сконцентрируйтесь на чувстве «...», пусть оно усиливается.

Где это чувство расположено в вашем теле? – участник отвечает.

Какой оно температуры? – участник отвечает.

Какого оно размера? – участник отвечает.

Какой оно формы? – участник отвечает.

Какой у него цвет? – участник отвечает.

Какое оно на ощупь? – участник отвечает.

Есть ли у него запах? – участник отвечает.

А вкус? – участник отвечает.

Ведущий повторяет все характеристики чувства, названные участником, подводя некоторые итоги: «Итак, это чувство «...», которое у вас находится ...:

Оно по размеру (большое, маленькое, с кулак, с зерно ...),

Оно по форме (как мяч, круглое, как комок, как струна.. как...),

Оно холодное/горячее/теплое/...,

Оно (называет цвет),

Оно мягкое/твердое/жидкое/колючее...,

Оно ничем не пахнет/пахнет противно/пахнет гнилью...,

Оно на вкус как....

Теперь полностью сконцентрируйтесь на чувстве «...», которое усиливается все больше и больше. Направьте на него все свои мысли и ощущения.... Постарайтесь ответить на следующие вопросы.

Нужно ли оно Вам? – участник отвечает.

Если нужно, то зачем? – участник отвечает.

Что сейчас с ним происходит? – участник отвечает.

Что вам хочется с ним сделать? – участник отвечает.

Возможно ли это прямо сейчас? – участник отвечает.

Сделайте-то, что считаете нужным.

Далее участник в воображении или реально выполняет действия, которые он назвал (например, изображает чувство на листе, или пьет воду, или рвет бумагу...

Как вы сейчас себя чувствуете? – участник отвечает.

Необходимо ли еще что-то сделать? – участник отвечает.

Если необходимо, то работа продолжается в том же ключе. Если участник говорит, что можно остановиться, проводится рефлексия упражнения.

Задаются вопросы, на которые участникам предлагается ответить.

Насколько легко вам было? Или были трудности?

Что показало вам упражнение?

Насколько упражнение было для вас полезно, ценно?

В конце упражнения ведущий подводит итоги, повторяя эмоции, которые переживались благодаря воображению, а также рассказывает о других возможных переживаниях. Отмечает возможности переработки эмоций в воображении, что способствует налаживанию комфортных отношений с зависимым близким человеком.

6. Рефлексия занятия – Задается серия вопросов, на которые участникам предлагается ответить.

Что сегодня было важно?

Какие открытия?

Как Вы себя чувствуете сейчас?

Подведение итогов ведущим предполагает обобщение основных идей, которые высказали участники на занятии, а также собственный комментарий ведущего.

Выполненные упражнения позволяют научиться определять и выражать свои чувства словами или телесно. Развивается способность к саморефлексии эмоций и идентификации эмоций другого человека, к сопоставлению своих чувств с чувствами других людей, определению сходства и различий эмоций. Эти навыки позитивно влияют на коммуникацию в созависимой системе. Укрепляется осознание имеющихся у каждого человека эмоциональных резервов, неисчерпанных чувств, понимание принятия окружающими всех чувств [12].

ЗАНЯТИЕ 3. ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ ПРАКТИКИ.

1. Установление доверительной атмосферы

- Выполнение упражнения «Новое и хорошее» – ведущий предлагает участникам рассказать, что нового и хорошего произошло со времени последней встречи. Предлагается самостоятельно определить период времени. Подчеркивается важность упоминания конкретных, даже незначительных событий. Каждый участник рассказывает о том, новом и хорошем, что произошло в его жизни за выбранный период времени.
- Ответы ведущего на вопросы по предыдущему занятию и более ранним занятиям.

2. Упражнения на разрядку чувств

Далее приводятся различные варианты упражнений. Ведущий может по своему усмотрению выбирать наиболее подходящие для группы и контекста проблем упражнения.

Комментарий ведущего – Упражнения направлены на осознание переживаний и ослабление напряжения тех отрицательных чувств, эмоции и состояний, которые возникают в настоящий момент, в конкретной ситуации. Разрядка чувств должна проводиться с соблюдением правил «техники безопасности». Их необходимо обсудить с участниками занятий.

Основные правила проведения безопасной разрядки чувств:

- Безопасное пространство: специальный кабинет (например, психолога-консультанта) или просто место, где участники могут остаться одни (дома, в собственном кабинете, в лесу и тому подобное).
- Специально отведенное время: разрядка проводится здесь и сейчас, есть момент, когда она начинается и когда заканчивается.
- Принимающая сторона: эффективнее всего разрядка проходит, если есть кто-то, кто ее принимает. Это может быть психолог-консультант, может быть близкий человек, с которым можно обсудить цели упражнений и разряжаться, меняясь ролями, ребенок, с которым можно просто поиграть. Если такого человека нет, можно попробовать проводить разрядку с домашним питомцем. Если и это невозможно, то проводить разрядку перед зеркалом.

- Контакт с окружающим миром: открытые глаза, «заземление», ощущение момента «здесь и сейчас». В идеале за этим следит принимающая сторона.
- Контроль дыхания: диафрагмальное дыхание, когда звук исходит как бы из живота, а не из горла.
- Контроль самочувствия: необходимо следить за собой и своим состоянием, фокусироваться на ощущениях в теле.

Предлагается видео с подробным описанием правил безопасной телесной разрядки, в том числе диафрагмального дыхания

<https://youtu.be/e5Va6G9v3BA>

https://vkvideo.ru/video-3692_456241552

<https://dzen.ru/video/watch/6965de9081e5767d085bc583>

<https://rutube.ru/video/faf80d22e598b42bf742f836e4a08829/>

Несоблюдение этих правил может вызвать неприятные ощущения в теле, такие, как головная боль, боль в горле, напряжение. Это признаки неправильного проведения разрядки и несоблюдения каких-то пунктов «техники безопасности».

Для идентификации и разрядки чувств могут использоваться модифицированные игры К. Фоппеля [15]. Игры помогают участникам пережить и проработать те отрицательные чувства, эмоции и переживания, которые они испытывают в настоящий момент.

2.1. Игра «А кроме того...»

Комментарий ведущего – Упражнение направлено на развитие способности в игровой форме выразить свои жалобы и отрицательные эмоции. Порою каждому хочется на что-нибудь пожаловаться или поворчать. Иногда плохо, потому что понедельник, иногда — потому что идет дождь, иногда — потому что в семье проблемы и так далее. Вы можете тут же начать рассказывать друг другу о неприятных или обидных вещах и жаловаться на жизнь, что есть сил. Говорите друг другу фразы, начинающиеся всегда с одних и тех же слов: «А кроме того...».

Игра «А кроме того...» — прекрасное лекарство от недовольства, апатии и плохого настроения. Если в группе царит угнетающее–настроение, так как участники утомлены, пережили какое-то разочарование или ожидают неприятных событий, то можно включиться в игру «А кроме того...». Тем самым и их недовольство не выльется в агрессию.

Ведущий может создать сессионные залы и разделить участников на пары или тройки, либо проводить это упражнение в кругу. Участники по очереди высказываются, начиная со слов «А кроме того...». Имеет смысл продолжать это упражнение 2-3 минуты. Желательно, чтобы высказались все участники группы.

Игра выглядит так:

Кирилл: "А кроме того, мой любимый свитер до сих пор в стирке". *Анна:* "А кроме того, у моего отца сегодня с утра было дурное настроение". *Костя:* "А кроме того, я сегодня вообще не хотел идти на работу". *Мария:* "А кроме того, я совсем не хочу мыть сегодня посуду".

...и так далее.

Подводя итоги, ведущий задает вопросы, на которые участникам предлагается ответить.

Насколько легко вам было?

Или были трудности?

Что показало вам упражнение?

Насколько упражнение было для вас полезно, ценно?

При обобщении ответов участников подчеркивается, что игровая форма облегчает выражение собственных жалоб и отрицательных эмоций, способствует снижению напряженности межличностных отношений с зависимым человеком.

2.2. Игра «Рубка дров»

Комментарий ведущего – К числу эффективных способов предупреждения и ослабления агрессивных реакций относятся физические упражнения. Они позволяют почувствовать накопившуюся агрессивную энергию и дать ей выход при выполнении упражнений. Кроме того, сопровождающий упражнение крик помогает «освежить голову» и улучшить дыхание.

Перед началом упражнения необходимо обратиться к группе и задать несколько вопросов: «Кто из вас хоть раз рубил дрова»? «Кто может показать, как это делается»? «Как нужно держать топор, в каком положении должны находиться ноги, когда рубишь дрова»?

Затем ведущий предлагает участникам встать так, чтобы вокруг было немного свободного места. Предлагается представить себе, что нужно нарубить дрова из нескольких чурок. Покажите, какой толщины кусок бревна, который хочется разрубить. Мысленно поставьте его на пень и поднимите топор высоко над головой. Всякий раз, когда воображаемый топор с силой опускается, можно громко выкрикивать: «Ха!» Затем перед собой ставится следующая чурка и дрова вновь рубятся с криком. Через две минуты каждый скажет, сколько чурок перерублено. Вместо воображаемой чурки перед собой можно положить подушку и опускать воображаемый топор на нее.

Участники в течение одной-двух минут «рубят дрова». Ведущий может выполнять это упражнение вместе с участниками, а может наблюдать за ними.

После окончания игры задаются вопросы, на которые участникам необходимо ответить.

Насколько легко вам было? Или были трудности?

Что показало вам упражнение?

Насколько упражнение было для вас полезно, ценно?

Подводя итоги, ведущий обобщает высказывания участников и делает заключение о возможности с помощью физических упражнений

прочувствовать свою накопившуюся агрессивную энергию и использовать ее в полезной деятельности. Кроме того, крик в ходе игры помогает освободиться от тяжелых мыслей, улучшить самочувствие через контроль дыхания.

2.3. Игра «Тух-тиби-дух!»

Комментарий ведущего – Игра направлена на снятие негативного настроения и восстановление физических сил. Упражнение воспринимается как ритуал, который содержит комический момент. Хотя участники, выполняя ритуал, должны произносить бессмысленное слово «тух-тиби-дух» сердито, через некоторое время они не могут не смеяться.

Участникам сообщается, что будет названо особое слово. Это волшебное заклинание против плохого настроения, против обид и разочарований, короче, против всего, что портит настроение. Чтобы слово подействовало по-настоящему, необходимо выполнить определенные действия.

Участники по очереди включают микрофон, называют имя человека, к кому они обращаются (это может быть кто-то из участников или ведущий) и трижды сердито-сердито произносят волшебное слово – «тух-тиби-дух». Тот, к кому обращаются, выслушивает волшебное слово. Затем «принимающий» участник называет следующего участника (ведущего), и обращаясь к нему, также говорит сердито трижды «тух-тиби-дух». Так продолжается, пока не выскажутся все участники группы.

После окончания игры ведущий задает вопросы, на которые участникам предлагается ответить.

Насколько легко вам было? Или были трудности?

Что показало вам упражнение?

Насколько упражнение было для вас полезно, ценно?

Ведущий подводит итоги игры, отмечает улучшение настроения, смягчение негативных переживаний, восстановление физических сил, ощущение легкости в разных частях тела. Указывается необходимость достаточного энергетического ресурса для выстраивания конструктивных отношений с зависимым близким человеком.

2.4. Игра «Довольный-сердитый»

Комментарий ведущего – Большое значение для налаживания отношений с окружающими людьми, в том числе зависимыми, имеет точное осознание своего настроения созависимым. Это дает возможность выбора правильной стратегии поведения, нужного стиля общения. Кроме того, через игру можно почувствовать и осознать действия, которые сопровождают переживание удовольствия и неудовольствия, а, значит, – возникает возможность контролировать эмоции.

Игра «Довольный-сердитый» требует от участников сосредоточиться на себе и не только внимательно слушать инструкцию ведущего, но и четко следовать ей. Ведущий спокойно произносит текст инструкции и следит за действиями участников.

«Закройте глаза и задумайтесь о том, что вы делаете, когда вы довольны, и что вы делаете, когда вы сердиты.

Сначала представьте себе, что вы довольны. Что вы тогда делаете? Где вы находитесь при этом? Кто находится рядом с вами? Как вы чувствуете себя в таких случаях? Где в своем теле вы ощущаете, что вы довольны? (20 секунд.)

Теперь представьте себе, что вы рассержены. Что вы делаете? Где вы? Кто находится рядом с вами? Где в своем теле вы ощущаете сердитость? (20 секунд.)

Теперь подумайте, в каком настроении вы обычно бываете чаще — в довольном или в сердитом.

Конечно, вы знаете, что бываете и довольным, и сердитым. Выберите сейчас одно из чувств — то, которое вы испытываете чаще. Теперь откройте глаза, уже будучи либо довольным, либо сердитым. Начните ходить по комнате, выражая это чувство всеми возможными способами.

Дышите гневно или довольно, двигайтесь в соответствии с этим настроением, издавайте различные шумы и звуки, соответствующие этому чувству. Пожалуйста, выражайте свое чувство, не обращая внимания на других участников (1 минута.)

Теперь замрите в тишине. Сейчас вы можете медленно превратиться в противоположное состояние. Если сначала вы были сердитым, то станьте теперь довольным, а если вы до этого были довольным, то теперь будьте сердитым. Теперь ведите себя так, как подобает этому новому чувству. Дышите и издавайте соответствующие звуки, двигайтесь в соответствии с этим настроением... (1 минута.)

Теперь вновь замрите в тишине и постарайтесь снова вернуться к первому чувству. Обратите внимание на то, что изменяется в вашем теле при этом, как меняется дыхание, что происходит с глазами, как меняются звуки, которые вы издаете... (30 секунд.)

Снова остановитесь и замрите. Теперь ведите себя так, как вам захочется. Придумайте, как вы назовете чувство, которое вам сейчас хочется испытать».

После завершения игры ведущий задает вопросы, на которые участникам предлагается ответить.

Какое чувство вам было труднее всего выразить?

Как происходила смена одного чувства другим?

Какое чувство понравилось вам больше всего?

А что именно понравилось вам в нем?

Иногда мы можем изменять свои чувства. А вам это удается?

Что показало вам упражнение?

Насколько упражнение было для вас полезно, ценно?

Подведение итогов ведущим предполагает обобщение ответов участников. Подчеркивается возможность такого рода игры оказывать участникам помощь в осознании своих действий и чувств в состоянии удовольствия и неудовольствия. Особо отмечается актуальность осознания своих действий в состоянии удовольствия или гнева во взаимодействии с зависимым человеком.

2.5. Игра «Любовь и ярость»

Комментарий ведущего – Игра развивает способность к концентрации внимания на своих телесных ощущениях при возникновении сильных чувств. Когда человек испытывает любовь или злобу, то возникают совершенно различные телесные ощущения. Предлагаемая игра учит обращать внимание на свои телесные ощущения. Одновременно появляется возможность осознанно вызывать у себя эти чувства. Тем самым человек доказывает себе, что в определенной степени может контролировать собственные эмоции.

Игра «Любовь и ярость» требует от участников сосредоточиться на себе, внимательно слушать инструкцию ведущего, четко следовать ей. Ведущий спокойно произносит текст инструкции и следит за действиями участников.

«Закройте глаза и представьте себе кого-нибудь, кого вы очень любите. Полностью сконцентрируйтесь на чувстве любви, пусть оно усиливается. Где это чувство расположено в вашем теле? Какой оно температуры? Какой у него цвет? Какое оно на ощупь? Полностью сконцентрируйтесь на чувстве любви, которое усиливается все больше и больше. Направьте на него все свои мысли и ощущения... (1 минута.)

Теперь откройте глаза и поделитесь своими переживаниями. Где в своем теле вы ощущали любовь? Какой она была по структуре, цвету, температуре? Можете ли вы как-нибудь описать это чувство?»

Участники делятся своими ощущениями

«А теперь снова закройте глаза и представьте себе человека, который выводит вас из себя.

Полностью сконцентрируйтесь на чувстве злости. Пусть эта ярость растет. Где в вашем теле располагается это чувство? Какой оно температуры? Какого она цвета? Какова на ощупь поверхность этого чувства? Сконцентрируйте все свои ощущения и мысли на этом. (1 минута.)

Теперь откройте глаза и поделитесь своими переживаниями. Где в своем теле вы ощущали ярость? Какой она была по структуре, цвету, температуре? Можете ли вы как-нибудь описать это чувство?

Участники делятся своими ощущениями.

После окончания игры задаются вопросы, на которые участникам предлагается ответить.

Какое чувство вы ощущали сильнее — любовь или злость?

Есть ли кто-то, кого вы то любите, то ненавидите?

Почему мы любим других людей?

Почему мы иногда сильно злимся на других людей?

Что происходит, когда мы чаще испытываем злость, чем любовь?

Вы знаете, как можно прекратить чувство злости?

Что показало вам упражнение?

Насколько упражнение было для вас полезно, ценно?

Подведение итогов ведущим предполагает обобщение ответов участников. Подчеркивается возможность игры оказывать участникам помощь в осознании своих телесных ощущений при возникновении сильных чувств. Отмечается необходимость осознания своих телесных ощущений,

концентрации внимания на своем теле во взаимодействии с зависимым человеком.

2.6. Игра «Агрессивное поведение»

Комментарий ведущего – Игра позволяет разобраться в понятии «агрессивное поведение». Игра направлена на расширение субъективных представлений об агрессии, на осознание проявлений агрессии в собственном поведении. Игра ориентирует на понимание чужого агрессивного поведения, его мотивов, вербальных и невербальных проявлений.

Для игры необходимо несколько листов белой бумаги и карандаш любого цвета или простой. Игра содержит два задания, которые выполняются последовательно.

Задание № 1. На листе бумаги необходимо записать все, что делает тот человек, о котором можно сказать: «Да, он действительно агрессивный». Выпишите небольшой «рецепт», следуя которому можно создать образ агрессивного человека. Например, пара крепких кулаков, громкий голос, крики, резкие движения и действия и так далее.

После выполнения письменного задания следует попросить нескольких участников последовательно продемонстрировать элементы такого поведения всей группе. Задача группы – отгадывать, что именно показано. Затем участникам предлагается продумать элементы агрессивного поведения, которые встречаются в повседневной жизни. *Что кажется агрессивным? Когда вы сами проявляете агрессивность? Каким образом вы можете вызвать агрессию по отношению к себе?*

Задание № 2. Возьмите еще один лист бумаги, разделите его вертикальной линией посередине. Слева запишите, как окружающие в течение дня проявляют агрессию по отношению к вам. Справа запишите, как вы сами проявляете агрессию по отношению к другим людям.

На выполнение заданий отводится 10-15 минут. После этого участники по просьбе ведущего зачитывают свои записи.

В завершении игры участникам задаются вопросы, на которые предлагается ответить.

Вы можете представить, что кто-нибудь из вас ведет себя как драчун или эдакий "Рэмбо"?

Бывают ли такие люди, которые проявляют свою агрессию не кулаками, а каким-то другим способом?

Почему люди так часто пытаются почувствовать свое превосходство, унизив других?

Как ведет себя жертва агрессии?

Как становятся жертвой? Что можно сделать, чтобы не быть жертвой?

В чем проявляется равноправие между людьми?

Как бы вы описали свое собственное поведение?

Что показало вам упражнение?

Насколько упражнение было для вас полезно, ценно?

При подведении итогов ведущий обобщает ответы участников. Подчеркивается необходимость понимания признаков собственного агрессивного поведения, а также поведения окружающих людей, в том числе близкого зависимого человека.

2.7. Игра «Безмолвный крик»

Комментарий ведущего – Игра «Безмолвный крик» направлена на развитие ощущения себя хозяином положения. Игра развивает способность ощущать самооценку, преодолевать чувство «я жертва» в состоянии обиды или гнева. Упражнение помогает понять, что человек может одновременно контролировать себя и избавляться от напряжения. Подобное сочетание — хороший фундамент для последующего размышления о том, как избавиться от проблемы, являющейся причиной внутреннего напряжения.

Игра требует сосредоточения на себе и внимательно прослушивания инструкции ведущего. Ведущий спокойным голосом произносит текст и следит за действиями участников.

«Закройте глаза и трижды глубоко и сильно выдохните. Представьте себе, что вы идете в тихое и приятное место, где никто вам не мешает. Вспомните о ком-нибудь, кто действует вам на нервы, кто вас злит или причиняет вам какое-либо зло. Представьте себе, что этот человек еще сильнее раздражает вас. Пусть ваше раздражение усиливается. Определите сами, когда раздражение станет достаточно сильным. Тот человек тоже должен понять, что больше раздражать вас уже нельзя. Для этого вы можете закричать изо всех своих сил, но так, чтобы этого никто не услышал. То есть, кричать нужно про себя. Может быть, вы захотите заорать: «Хватит! Перестань! Исчезни!» Откройте рот и закричите про себя так громко, как только сможете. В вашем потайном месте вы один, там никто не может услышать вас.

Закричите еще раз, и в этот раз орите еще громче!

А теперь снова вспомните о человеке, который осложняет вам жизнь. Представьте себе, что каким-то образом вы мешаете этому человеку по-прежнему злить вас. Придумайте в своем воображении, как вы сможете сделать так, чтобы он больше вас не мучил. (1 минута.)

Теперь откройте глаза и расскажите о том, что вы пережили.

После описания переживаний участникам задаются вопросы, на которые предполагается получить ответы.

Смогли ли вы в своем воображении крикнуть очень-очень громко?

Кого вы представили в образе своего злого духа?

Что вы кричали?

Что вы придумали, чтобы остановить этого человека?

Что показало вам упражнение?

Насколько упражнение было для вас полезно, ценно?

При подведении итогов ведущий отмечает, что игра помогает участникам научиться не чувствовать себя жертвой даже при самой сильной обиде или гнев. Устойчивость к виктимизации — значимый личностный фактор преодоления созависимости.

2.8. Игра «Стряхни!»

Комментарий ведущего – Одним из наиболее сложных препятствий на пути к жизненному успеху часто становится память о неудачах и поражениях. Умение избавиться от отрицательных чувств и переживаний – одно из условий ощущения совладания со стрессовой жизненной ситуацией. В ходе игры участники могут представить, как они стряхивают с себя все негативное, ненужное и мешающее.

Игра требует сосредоточиться на себе, внимательно слушать инструкцию ведущего и следовать ей. Ведущий спокойно произносит текст и следит за действиями участников (при желании ведущий может выполнять это упражнение вместе с группой, объясняя порядок действий по ходу выполнения).

«Игра показывает, как можно легко и просто привести себя в порядок и избавиться от неприятных чувств. Порой человек носит в себе большие и маленькие тяжести, что отнимает много сил. Например, кому-нибудь может прийти в голову мысль: «Опять у меня не получилось. Я не умею рисовать и никогда не научусь этому». Кто-то другой может подумать: «В последнем отчете я сделал кучу ошибок. В следующем отчете я опять понаделаю их не меньше». А кто-то может сказать себе: «Я не очень симпатичен. С чего вдруг я могу кому-то нравиться?». Другой же может подумать: «Все равно я не такой умный, как другие. Что мне зря стараться?»

Наверное, каждый видел, как отряхивается промокшая собака. Она трясет спиной и головой так сильно, что вся вода брызгами разлетается в стороны. Вы можете сделать примерно то же самое. Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно места. И начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как все неприятное — плохие чувства, тяжелые заботы и дурные мысли о самих себе — слетает с вас, как вода с собаки. Потом отряхните свои ноги от носков до бедер. А затем потрясите головой. Будет еще полезнее, если вы будете издавать при этом какие-нибудь звуки... Теперь отряхните лицо и прислушайтесь, как смешно меняется ваш голос, когда трясется рот. Представьте, что весь неприятный груз с вас спадает, и вы становитесь все бодрее и веселее, будто заново родились».

Участники выполняют упражнение в течение 30-60 секунд.

Ведущий задает вопросы, на которые участникам предлагается ответить.

Насколько легко вам было? Или были трудности?

Что показало вам упражнение?

Насколько упражнение было для вас полезно, ценно?

Подведение итогов ведущим предполагает обобщение ответов участников. Подчеркивается возможность помочь участникам избавиться от отрицательных чувств и переживаний с помощью игры. Подобное избавление создает фундамент для ощущения самооценности.

Варианты телесно-ориентированных упражнений предлагаются в видеозаписи:

«Разрядка страха»

<https://youtu.be/0tX5kX8tPII>

https://vkvideo.ru/video-3692_456241553

<https://dzen.ru/video/watch/696a15e592435b4a19ae496c>

<https://rutube.ru/video/8b95380c1102f507783c7d7f5079b2ff/>

«Разрядка гнева»:

https://vkvideo.ru/video-3692_456241571

<https://dzen.ru/video/watch/6997185b45c14a37baddefd2>

<https://rutube.ru/video/865a927790058fafae838719602840a3/>

<https://youtu.be/wFY-NuHeYtY>

Разрядка грусти

<https://youtu.be/Al75Jl22HgE>

https://vkvideo.ru/video-3692_456241554

<https://dzen.ru/video/watch/69d771c109018b2c4428c69f>

<https://rutube.ru/video/380f50c45064666716affdb446b41340/>

Профилактика блокировки чувств

<https://youtu.be/ELgILziSmS0>

https://vkvideo.ru/video-3692_456241555

<https://dzen.ru/video/watch/69d772917d9e1f668ece2292>

<https://rutube.ru/video/867c6bc5ef8b65925e8ce8937f344f35/>

3. Рефлексия занятия – Задается серия вопросов, на которые участникам предлагается ответить.

Что сегодня было важно?

Какие открытия?

Как Вы себя чувствуете сейчас?

Подведение итогов ведущим предполагает обобщение основных идей, которые высказали участники на занятии, а также собственный комментарий ведущего.

Выполненные упражнения позволяют научиться определять и выражать свои чувства словами или телесно. Развивается способность к саморефлексии эмоций и идентификации эмоций другого человека, к сопоставлению своих чувств с чувствами других людей, определению сходства и различий эмоций. Эти навыки позитивно влияют на коммуникацию в созависимой системе. Укрепляется осознание имеющихся у каждого человека эмоциональных резервов, неисчерпанных чувств, понимание принятия окружающими всех чувств [12].

ЗАНЯТИЕ 4. ПСИХОПРОФИЛАКТИКА И САМОПОМОЩЬ КАК ЗАБОТА КОНСУЛЬТАНТА О СЕБЕ В ПРАКТИКЕ ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ.

1. Упражнение «Здесь и сейчас»

Цель упражнения – сфокусировать сознание участников на настоящем моменте, вывести их из «тоннельного» мышления, раскрыть ресурсы, которые присутствуют в жизни уже сейчас, на фоне проживания трудной жизненной ситуации.

Комментарий ведущего – Целесообразно привести высказывание Ф. Перлза «Сознание всегда имеет место в настоящем. Оно открывает возможность действия» [7: 31].

Человек, который обращается за психологической помощью и поддержкой, редко способен полностью присутствовать в настоящем. Чаще всего он поглощен трудностями, возникшими в прошлом, и страхами, которые он связывает со своим будущим.

При этом, как пишет Ф. Перлз, именно «... «сейчас» поддерживает нас в настоящем времени и напоминает о том факте, что только в настоящем возможно какое-либо переживание» [7: 31]. Только в настоящем, в моменте «здесь и сейчас» для человека становится возможной осознанность жизни, контакт с окружающим и своим внутренним миром, присутствие как чувство сопричастности происходящему, а также выбор, начиная от мелких повседневных решений и заканчивая ответами на глобальные экзистенциальные вопросы [7].

С участниками обсуждаются варианты, что им помогает «быть в моменте», ощущать момент жизни (например – физическая активность, дыхательные упражнения, упражнения на осознание себя, на контакт со своим телом, молитва, сеансы медитации и т.д.). Сознание участников фиксируется на том, что один из вариантов «возвращения в момент» – это психическая саморегуляция.

Задаются вопросы, на которые участникам предлагается ответить.

Насколько легко вам было? Или были трудности?

Что показало вам упражнение?

Насколько упражнение было для вас полезно, ценно?

Ведущий подводит итоги упражнения, говоря о важности тренировки состояния «здесь и сейчас».

2. Упражнение «Проигрывание и разбор кейсов»

Цель упражнения – с учетом полученных знаний и навыков проиграть в тройках кейсы по оказанию первой психологической помощи.

Кейс № 1

1. Описание ситуации

Студентка 1-го курса (18 лет) перед входом в аудиторию, где проходит экзамен, внезапно начинает часто дышать, дрожать, прижимает руки к груди и говорит: «Я не могу... у меня сейчас сердце выскочит...». Она бледнеет, выглядит дезориентированной. Одногруппники в замешательстве, преподаватель / сотрудник / одногруппник замечает это и подходит.

2. Задание

Разыграйте ситуацию в тройке.

Роли:

Студентка: вжиться в роль и сыграть состояние экзаменационного стресса. После окончания упражнения дать обратную связь, получили ли Вы помощь («стало ли легче»)

Преподаватель/ сотрудник/ одногруппник: оказать первую психологическую помощь, используя знания и навыки, полученные в ходе занятия. После окончания упражнения дать обратную связь:

- как Вам было в процессе
- были ли трудности
- что удалось очень хорошо с Вашей точки зрения
- что бы Вы сейчас сделали иначе.

Наблюдатель: наблюдать за процессом оказания первой психологической помощи. После окончания упражнения дать обратную связь:

- что консультанту удалось очень хорошо с Вашей точки зрения
- что бы Вы сделали иначе.

Кейс № 2

1. Описание ситуации

Студент 3-го курса (21 год) на протяжении месяца проявляет раздражительность, вступает в конфликты с одногруппниками, на последней паре сорвал занятие, кричал на преподавателя и вышел, хлопнув дверью. После пары куратор группы / одногруппник / сотрудник замечает, что студент сидит один в коридоре, сжав кулаки, его дыхание учащенное, он явно в состоянии сильного стресса.

2. Задание

Разыграйте ситуацию в тройке.

Роли:

Студентка: вжиться в роль и сыграть состояние студента. После окончания упражнения дать обратную связь, получили ли Вы помощь («стало ли легче»)

Преподаватель / одногруппник/ сотрудник: оказать первую психологическую помощь, используя знания и навыки, полученные в ходе занятия. После окончания упражнения дать обратную связь:

- как Вам было в процессе
- были ли трудности
- что удалось очень хорошо с Вашей точки зрения
- что бы Вы сейчас сделали иначе.

Наблюдатель: наблюдать за процессом оказания первой психологической помощи. После окончания упражнения дать обратную связь:

- что консультанту удалось очень хорошо с Вашей точки зрения
- что бы Вы сделали иначе.

3. Упражнение «Психическая саморегуляция»

Цель упражнения – освоить психологические механизмы саморегуляции, обеспечивающие восстановление контакта со своим телом, контроль своего состояния в различных условиях, выбор оптимальных действий в стрессовых ситуациях.

Комментарий ведущего – Развитие у человека состояния созависимости приводит к нарушениям на всех уровнях: социальном, ценностно-смысловом, поведенческом и психофизиологическом, часто приводит к высокому уровню стресса, хроническому утомлению, потере контакта с самим собой и со своим телом. Упражнения на психическую саморегуляцию являются эффективным инструментом для восстановления данного контакта и улучшения состояния человека практически с первого сеанса [9; 12].

Ведущий предлагает участникам выбрать такую позу, в которой можно максимально расслабиться, настроиться на достижение полного расслабления и спокойно вслушиваться в текст.

Ведущий зачитывает текст спокойным, ровным тоном: *«Ваше внимание максимально сосредоточено моих словах. Принимаем удобное положение. При желании можно прилечь или оставаться сидеть. Если вам удобно и есть желание, можно закрыть глаза. Если чувствуете какой-то дискомфорт, то просто найдите себе точку, на которую вы можете смотреть в течение всего упражнения.*

Обратите внимание на свое дыхание. На вдохе грудь остается максимально неподвижной. Живот надувается, воздух проходит вниз, наполняет нижние доли легких, брюшную полость, отодвигая поясницу назад, наполняет малый таз, проходит по ногам до самых кончиков пальцев.

На выдохе почувствуйте, как воздух снизу поднимается вверх по вашему телу, помогает крови подниматься по венам, почувствуйте, как подтягиваются при этом ваши мышцы. Живот сдувается. Представьте, как воздух идет вдоль позвоночника, вытягивая его вверх, и выходит через макушку.

Дышим медленно и спокойно. Глубокий вдох-выдох (5 раз).

Ваше внимание максимально сосредоточено на моих словах. Представьте, что ваше внимание – это маленький фонарик, с помощью которого вы можете увидеть, что происходит внутри вас и при

необходимости исправить, очистить, убрать все лишнее. Постарайтесь максимально прислушаться к себе и своему телу.

Начните с пальцев ног. Почувствуйте их. Можно шевельнуть ими или сильно напрячь, а затем расслабить. Пальцы ваших ног тяжелеют, расслабляются все больше и больше. Полностью расслабились пальцы ваших ног. Приятное, спокойное состояние. Почувствуйте, как тяжелеют ваши ступни. Ступни ваших ног расслабляются. Расслабляются лодыжки, икры и голени. Почувствуйте, как кровь течет по венам, очищаются ваши сосуды. Расслабляются колени, расслабляются бедра, ягодицы, тазобедренные суставы. Полностью расслабились ваши ноги. Приятное, спокойное состояние.

Ваше внимание максимально сосредоточено на моих словах. Луч вашего внимания переходит в область малого таза и брюшной полости. Все органы работают как часы. Расслабляются мышцы живота. Расслабляются мышцы груди. Ваши легкие работают в полную силу. Воздух легко проходит через ваше тело, сверху до самых кончиков пальцев ног и обратно. Вы совершенно спокойны. Вы абсолютно спокойны. Приятное, спокойное состояние.

Почувствуйте, как тяжелеют пальцы ваших рук. Пальцы ваших рук расслабляются. Расслабляются кисти, предплечья, плечи. Расслабляются мышцы плечевого пояса. Полностью расслабились ваши руки. Расслабляются мышцы спины. Позвоночник вытягивается, возвращается в свое естественное состояние. Восстанавливается кровообращение, работа сердечно-сосудистой системы. Нормализуется кровяное давление. Вы дышите легко и свободно. Вы совершенно спокойны. Вы абсолютно спокойны. Приятное, спокойное состояние.

Расслабляются мышцы шеи. Воздух свободно проходит через носоглотку, трахеи, бронхи в легкие, насыщает кровь кислородом. Вы чувствуете легкую приятную прохладу с каждым вдохом. Полностью расслабились мышцы шеи. Приятное, спокойное состояние. Расслабляются мышцы лица. Расслабляются мышцы лба. Расслабляются щеки. Расслабляются жевательные мышцы. Расслабляются глазные мышцы. Полностью расслабилось ваше лицо. Приятное тепло разливается по всему вашему телу. Приятное, спокойное состояние. Уходят все неприятные мысли и ощущения. Исчезает раздражительность, беспокойство, возбуждение. Восстанавливается ваша нервная система. Воздух свободно проходит через все ваше тело до самых кончиков пальцев ног и обратно. Глубокий вдох -выдох- 5 раз.

А сейчас я буду считать до трех. И при счете «три» вы выйдете из состояния, в котором находитесь сейчас. Выйдете хорошо отдохнувшим, с таким чувством, будто бы вы провели несколько часов спокойного, восстанавливающего силы сна, с отличным настроением. Итак, я начинаю счет.

Один. Хорошо слышите окружающие звуки. Исчезает тяжесть. Исчезает оцепенение. Вы просыпаетесь. Полностью уходит дремотное состояние. Вы совершенно спокойны. Вы абсолютно спокойны.

Два. Полностью уходит сон. Появляется бодрость, отличное настроение. Вы хорошо отдохнули. Вы совершенно спокойны. Вы абсолютно спокойны. Тело наливается жизненной силой. Делаете глубокий вдох.

Три. Открываете глаза. Полностью ушел сон. Приятное, спокойное состояние».

После завершения упражнения участникам задаются вопросы, на которые предлагается ответить каждому.

Насколько легко вам было? Или были трудности?

Что показало вам упражнение?

Насколько упражнение было для вас полезно, ценно?

Ведущим подводятся итоги упражнения. Отмечается важность саморегуляции в обретении собственного Я и преодолении созависимости, трудности и возможность ее достижения, необходимость концентрации на себе. Навык саморегуляции может способствовать поиску внутренних ресурсов человека, повышать адаптивность участников, их способность к самоконтролю и выбору оптимальной стратегии реагирования в различных жизненных обстоятельствах [12].

4. Рефлексия участия в программе – Задаются вопросы, на которые участникам предлагается ответить:

Что для вас было особенно важно в программе?

Какие открытия?

Как Вы себя чувствуете сейчас?

Каждый участник имеет возможность поделиться своими впечатлениями от участия в программе.

Далее участники выполняют итоговый тест.

Тест по программе обучения навыкам первой психологической помощи и самопомощи

(успешным считается выполнение теста с результатом не менее, чем 60%)

1. Драматические и потенциально травматичные события, которые угрожают или снижают важные функции отдельных людей, семей или сообществ и ослабляют их возможности выполнять важные задачи на индивидуальном и семейном уровне, в также в перспективе общества– это:

- А) Тупиковые ситуации**
- Б) Кризисные ситуации**
- В) Волнительные ситуации**
- Г) Значимые ситуации**

2. Система приемов, которая позволяет людям, не обладающим психологическим образованием, помочь себе и окружающим, оказавшись в экстремальной ситуации, справиться с сильными эмоциональными реакциями, возникшими в ответ на ситуацию – это:

- А) Первая психологическая помощь**
- Б) Психологическое консультирование**

- В) Психобразование
- Г) Психопрофилактика

3. Выберите наиболее адаптивные стрессовые реакции:

- А) Нервная дрожь
- Б) Истерика
- В) Плач**
- Г) Ступор

4. Какие признаки НЕ характерны для истерики?

- А) Чрезмерное возбуждение
- Б) Множество движений, театральные позы
- В) Застывание в одной позе**
- Г) Крики, рыдания

5. Какие признаки НЕ характерны для агрессивного поведения?

- А) Раздражение, недовольство, гнев
- Б) Нанесение окружающим ударов руками или предметами
- В) Словесные оскорбления, брань
- Г) Мышечное напряжение, повышение кровяного давления
- Д) Резкое снижение или отсутствие произвольных движений и речи**

6. Выберите основные принципы оказания первой психологической помощи:

- А) Будьте рядом
- Б) Слушайте внимательно
- В) Будьте готовы к различным реакциям**
- Г) Оказывайте заботу практическую помощь

7. Что противопоказано при оказании первой психологической помощи?

- А) Ставить диагноз
- Б) Проводить личностное консультирование, коучинг
- В) Попытаться решить проблему здесь и сейчас**
- Г) Использовать пустые слова, упреки, утешения
- Д) Дать человеку выговориться

8. Какие высказывания допустимы при оказании первой психологической помощи?

- А) Я рядом**
- Б) Может быть, хорошо, что все так случилось
- В) Мне очень жаль...**
- Г) Ты сильный, ты справишься
- Д) Могло бы быть и хуже...

Оставьте, пожалуйста, обратную связь о программе обучения первой психологической помощи и самопомощи

1. Получили ли Вы новые знания в ходе обучения?

Не получил/ получил в достаточном объеме

2. Отметьте, какие именно:

- Виды кризисных ситуаций
- Принципы оказания первой психологической помощи
- Особенности оказания первой психологической помощи при разных состояниях человека
- Вопросы безопасности и этические вопросы при оказании первой психологической помощи
- Другое

3. Оцените актуальность обсуждаемых тем

Содержание программы не актуально/ содержание крайне актуально для меня

4. Получили ли Вы новые навыки в ходе обучения?

- Навыки активного слушания
- Телесно-ориентированные практики
- Навыки самопомощи и саморегуляции

5. Какие еще темы актуальны для Вас?

10. Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы:

Требования к специалистам: высшее образование по направлению «Психология». Этика предполагает также осознание специалистами границ своей профессиональной и личностной компетентности в вопросах кризисных состояний, первой психологической помощи, владение техниками кризисного консультирования, первой психологической помощи и самопомощи.

Перечень учебных и методических материалов, необходимых для реализации программы

Требования к материально-технической оснащенности организации для реализации программы (библиотека, информационно-коммуникационная сеть «Интернет», иное)

Для проведения программы необходимо оборудование для проигрывания художественных и мультипликационных фильмов (персональный компьютер, проектор или телевизор).

Аудитория, в которой участники могут свободно передвигаться, в том числе работать в тройках.

Современные цифровые технологии, инструменты и сервисы (интерактивные доски, цифровые инструменты оценки образовательных результатов, образовательные сайты, интернет-музеи, электронные библиотеки, иное).

Для реализации программы необходима возможность доступа к предложенным художественным и мультипликационным фильмам (например, доступ в какой-либо онлайн-кинотеатр).

11. Сведения о практической апробации программы

Апробация программы обучения навыкам первой психологической помощи и самопомощи была проведена в 2024-2025 и 2025-2026 у.г. Всего обучение прошли 44 студента и 12 сотрудников Академии Достоевского.

Также был записан цикл видеопередач «Простая психология: мнение эксперта» : «Первая психологическая помощь» и «Наши чувства».

«Простая психология. Мнение эксперта. Первая психологическая помощь»:

https://vkvideo.ru/video-3692_456241527

<https://dzen.ru/video/watch/691ecbd919fa7e0e040c974d>

<https://rutube.ru/video/9624b13199ecdfdd74b55cc07f7b4230/>

Цикл «Наши чувства» включает в себя 6 видео:
«Наши чувства»

https://vkvideo.ru/video-3692_456241540

<https://dzen.ru/video/watch/694b8e0d0a35b71cddc4f1ee>

<https://rutube.ru/video/private/9da5326a037f03ad57988c3112e97846>

https://youtu.be/UZy_bekOUHg

Диафрагмальное дыхание

<https://youtu.be/e5Va6G9v3BA>

https://vkvideo.ru/video-3692_456241552

<https://dzen.ru/video/watch/6965de9081e5767d085bc583>

<https://rutube.ru/video/faf80d22e598b42bf742f836e4a08829/>

«Разрядка страха»

<https://youtu.be/0tX5kX8tPII>

https://vkvideo.ru/video-3692_456241553

<https://dzen.ru/video/watch/696a15e592435b4a19ae496c>

<https://rutube.ru/video/8b95380c1102f507783c7d7f5079b2ff/>

«Разрядка гнева»:

https://vkvideo.ru/video-3692_456241571

<https://dzen.ru/video/watch/6997185b45c14a37baddefd2>

<https://rutube.ru/video/865a927790058fafae838719602840a3/>

<https://youtu.be/wFY-NuHeYtY>

Разрядка грусти

<https://youtu.be/Al75Jl22HgE>

https://vkvideo.ru/video-3692_456241554

<https://dzen.ru/video/watch/69d771c109018b2c4428c69f>

<https://rutube.ru/video/380f50c45064666716affdb446b41340/>

Профилактика блокировки чувств

<https://youtu.be/ELgILziSmS0>

https://vkvideo.ru/video-3692_456241555

<https://dzen.ru/video/watch/69d772917d9e1f668ece2292>

<https://rutube.ru/video/867c6bc5ef8b65925e8ce8937f344f35/>

Плейлисты курса «Наши чувства»: лекция + упражнения для тренировки чувств.

- https://www.youtube.com/playlist?list=PLDcN1T0AmY7PpIcxz_3-aKUzFN8qNY0vP
- https://vkvideo.ru/playlist/-3692_30
- <https://studio.rutube.ru/playlist/1579124>

Записи передач размещены на всех онлайн-платформах Академии Достоевского и регулярно предлагаются к просмотру и использованию в просветительских и коррекционно-просветительских занятиях, а также в работе с кураторами и старостами групп.

Список литературы

1. Абрамова, Г.С. Практическая психология : учебное пособие. М.: Прометей, 2018. 541 с. [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=483174
2. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? М.: АСТ; Астрель, 2007. 238 с.
3. Киселева М.В. Загадка арт-терапии, или Пробуждение внутреннего ребенка / М.В. Киселева. – СПб.: Речь, 2018. – 80 с.
4. Курс по оказанию первой психологической помощи /Психосоциальная поддержка на уровне сообществ. Белорусский Красный Крест (методическое

пособие). [Электронный ресурс]. - URL: <https://psp.redcross.by/wp-content/uploads/2022/03/kurs-po-okazaniyu-ppp.pdf>

5. Кюблер-Росс Э. О смерти и умирании. – М.; Киев: София, 2001. 316 с.

6. Мастерство психологического консультирования./ Под ред. А.А. Бадхен, А.М. Родиной. СПб.: Речь, 2007. 240 с.

7. Перлз Ф. Гештальт-подход и Свидетель терапии: [Пер. с англ.] Москва : Либрис, 1996. 240 с.

8. Петрановская Л.В. Травмы поколений [Электронный ресурс] <https://www.pravmir.ru/travmy-pokolenij/>

9. Психологические основы саморегуляции: Метод. указания / Сост. Т.М. Панкратова; Яросл. гос. ун-т, Ярославль, 2002. 24 с.

10. Райх В. Анализ характера: Пер. с англ. Е. Поле. М.: Апрель Пресс, Изд-во ЭКСМО Пресс, 2000. 528 с.

11. Ромек В.Г., Конторович В.А., Крукович Е.И. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. СПб.: Речь, 2004. – 256 с.

12. Стряпухина Ю.В., Посохова С.Т. Клинико-психологическая помощь родственникам зависимых: учебно-методическое пособие. СПб.: РХГА, 2025. 288 с.

13. Ульянина О.А., Гаязова Л.А., Файзуллина К.А., Никифорова Е.А., Семенова К.Г. Отечественный и зарубежный опыт оказания экстренной психологической помощи населению // Современная зарубежная психология, 2022. Т. 11. № 3. С. 114 – 126.

14. Фабер А., Мазлиш Э. Как говорить, чтобы дети слушали. Как слушать, чтобы дети говорили. – М.: Эксмо, 2010. 336 с.

15. Фоппель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие: Пер. с нем.: В 4-х томах. Т. 1 М.: Генезис, 1998.

16. Чеснокова Е.Н. Метод построения развивающих диалогических отношений «учитель – ученик» : дис. ... канд. психол. наук. СПб. : РГПУ им. А.И. Герцена, 2005.

17. Экстренная допсихологическая помощь при острых стрессовых реакциях. Методическое пособие ФКУ «Центр экстренной психологической помощи МЧС России». 2016. [Электронный ресурс]. - URL: <https://социопрофи.рф/upload/iblock/bf3/4jw1omohng8juct75hk3ac6mgohrlljh.pdf>

18. Ялом И. Мамочка и смысл жизни: психотерапевтические истории. Пер. с англ. Е. Филиной. М.: Эксмо-Пресс, 2002. 287 с.