

Министерство внутренних дел Российской Федерации
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ МВД РОССИИ»
(ФГКОУ ВО «СПбУ МВД России»)

А.С. Душкин,
Ю.Ю. Стрельникова,
М.Г. Барина

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ СОТРУДНИКОВ ПОСЛЕ
ВЫПОЛНЕНИЯ ОПЕРАТИВНО-СЛУЖЕБНЫХ ЗАДАЧ В ОСОБЫХ
УСЛОВИЯХ, В ТОМ ЧИСЛЕ ПОЛУЧИВШИХ РАНЕНИЕ
Методические рекомендации

Санкт-Петербург 2024

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
1. Понятие и содержание психологической реабилитации в органах внутренних дел.....	6
2. Последствия деятельности сотрудников органов внутренних дел в особых условиях, в том числе получивших ранение.....	10
3. Программа психологической реабилитации сотрудников органов внутренних дел, после выполнения оперативно-служебных задач в особых условиях, в том числе получивших ранение.....	16
Заключение.....	21
Список использованных источников.....	22
Приложения.....	26

ВВЕДЕНИЕ

Современный этап организации психологической работы в органах внутренних дел Российской Федерации (ОВД) претерпевает новый виток преобразований, обусловленных изменениями в жизни российского общества и геополитической обстановкой. Профессиональная деятельность психолога органов внутренних дел становится все более многоуровневой и полимодальной, что отражается в нормативных правовых актах МВД России.

В соответствии с приказом МВД России от 27 августа 2024 г. № 500 «Об утверждении Положения о порядке организации морально-психологического обеспечения деятельности органов внутренних дел Российской Федерации» отдельным видом морально-психологического обеспечения является морально-психологическое обеспечение в особых условиях [1]. Морально-психологическое обеспечение деятельности органов, организаций, подразделений МВД России при выполнении оперативно-служебных задач в особых условиях направлено на формирование и поддержание морально-психологической готовности сотрудников к эффективным действиям в условиях негативного влияния психологических, физических и иных факторов [1].

Характер выполнения сотрудниками ОВД оперативно-служебных задач в особых условиях характеризуется высокой напряженностью и интенсивностью, что определяет необходимость поддержания психического здоровья, а также прогностической оценки психологического благополучия сотрудников в ранний и отдаленный период после выполнения оперативно-служебных задач в особых условиях и при необходимости психологической реабилитации [2].

Проблема психологической реабилитации сотрудников ОВД после выполнения оперативно-служебных задач в особых условиях, в том числе в ходе специальной военной операции (СВО), к сожалению, не теряет своей

актуальности, поскольку особые условия ее выполнения характеризуются многоуровневым психотравмирующим воздействием, включающим следующие факторы стресса: профессиональные (при участии в оперативных мероприятиях, сопряженных с опасностью для жизни и причинения вреда здоровью, атаке беспилотных летательных аппаратов, наблюдение ранений, трупов и др.), ситуационно-психогенные (грохот снарядов, вспышки взрывов, акустический удар, сложные метеорологические условия, переохлаждение, перегревание и др.) и личностные (физические, физиологические и сенсорные перегрузки; дезинтеграционный, биологический и социальный страх, идентификация с умершим, чувство вины, этнически близкая национальность, сходство языка и вероисповедания с противником и др.) [3]. При этом наиболее психотравмирующим является не одномоментное, интенсивное и кратковременное воздействие, а дискретный характер длительно действующих факторов стресса при выполнении оперативно-служебных задач в особых условиях. Суммирующий и потенцирующий эффект совокупности психотравмирующих воздействий расходует адаптационный потенциал личности, приводя к истощению компенсаторных ресурсов организма, перенапряжению механизмов психологической и иммунной защиты, негативных последствий травматического стресса (аффективных и невротических расстройств, посттравматического стрессового расстройства (ПТСР) и др.) и требует разработки дифференцированных программ психологической реабилитации.

Содержание методических рекомендаций включает систематизированные материалы о психологической реабилитации сотрудников после выполнения оперативно-служебных задач в особых условиях, в том числе получивших ранение, значимые для построения программы психологической реабилитации, с целью коррекции негативных последствий деятельности в особых условиях,

коррекции возможных последствий ранения, отражающихся на психологическом, соматическом уровнях и профессиональной деятельности.

Приведена примерная программа психологической реабилитации в зависимости от дня и целей оказания психологической помощи. Предложенная примерная программа психологической реабилитации учитывает направления и виды оказания психологической помощи, типы психологических последствий и психотерапевтические «мишени» воздействия, а также мероприятия психологической реабилитации сотрудников ОВД. В приложениях методических рекомендаций представлен комплекс методик и упражнений психологической реабилитации.

1. Понятие и содержание психологической реабилитации в органах внутренних дел

К настоящему времени в отечественной и зарубежной науке накоплен большой опыт в изучении психологических последствий при выполнении оперативно-служебных задач в особых условиях, в том числе ПТСР у ветеранов вооруженных конфликтов, особенностей его диагностики, нейробиологических и психосоциальных факторов риска тяжести проявлений, а также возможных направлений, форм и методов в основном медико-психологической реабилитации. Однако комплексных и дифференцированных программ психологической реабилитации, ориентированных на отдельные категории сотрудников ОВД (с учетом сложности, интенсивности профессиональной служебной деятельности в особых условиях, типов психологических последствий) разработано недостаточно.

Медико-психологическая реабилитация (МПР) предусмотрена для сотрудников ОВД статьей 11 Федерального закона от 19 июля 2011 г. № 247-ФЗ «О социальных гарантиях сотрудникам органов внутренних дел Российской Федерации и внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации» [4]. Перечень показаний к данному виду реабилитации и соответствующую им продолжительность, перечень категорий сотрудников, подлежащих МПР, а также порядок и места ее проведения, регламентируются приказом МВД России от 23 июля 2024 г. № 429 «О медико-психологической реабилитации сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации» [5].

Законодательно определена возможность проведения психологической реабилитации как самостоятельного направления работы. В статье 61 Федерального закона от 30 ноября 2011 г. № 342-ФЗ «О службе в органах внутренних дел Российской Федерации и внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации» указано, что «сотруднику предоставляется на срок не более 10 суток отпуск по личным обстоятельствам в

случае необходимости психологической реабилитации» [6]. Также приказом МВД России от 2 сентября 2013 г. № 660 «Об утверждении Положения об основах организации психологической работы в органах внутренних дел Российской Федерации» одной из функций психолога подразделения по работе с личным составом определено «проведение психологической реабилитации с сотрудниками, имеющими признаки нарушений психической адаптации или переутомления» [7].

В соответствии с приказом МВД России от 27 августа 2024 г. № 500 «Об утверждении Положения о порядке организации морально-психологического обеспечения деятельности органов внутренних дел Российской Федерации» психологическая работа направлена на выполнение следующих задач: психологическая реадaptация и реабилитация сотрудников, выполнявших служебные обязанности в повседневных и особых условиях, сопряженных с риском для жизни и включает мероприятия по коррекции нарушений психологической адаптации, состояния переутомления у сотрудников, их психологическая реабилитация [1].

Психологическая реабилитация — это «система психологических, психолого-педагогических, социально-психологических мероприятий, направленных на предупреждение развития патологических процессов (профилактику психических нарушений), восстановление утраченных функций или компенсацию дефектов развития, а также ресурсных возможностей, личного, социального статуса и отношений людей, получивших психическую травму» [8].

Медицинская и психологическая реабилитация неотделимы друг от друга, так как представляют собой стороны интегративного биопсихосоциального подхода к восстановлению физического и психического здоровья. В основе данного подхода к реабилитационным мероприятиям сотрудников ОВД находится понимание роли и взаимосвязи всего комплекса факторов риска в развитии состояний психической дезадаптации [9].

Необходимо также отметить неразрывную связь социально-психологической реадaptации и реабилитации данной категории сотрудников ОВД. Социально-психологическая реадaptация – продолжительный, организованный, поэтапный перевод психики участников боевых действий с военного на мирный режим функционирования, бескризисное встраивание их в систему связей и отношений мирного времени [10].

Успешная социально-психологическая реадaptация сотрудников ОВД требует проведения с ними целого комплекса разнообразных мероприятий [11]. Если в рамках медицинской реабилитации восстанавливаются утраченные функции организма, то при проведении социально-психологической реадaptации и реабилитации обеспечивается нормальное существование личности в социуме и предупреждение ее саморазрушения.

Анализ научных исследований содержания психореабилитационной работы с сотрудниками ОВД, свидетельствует о сложности такой работы и необходимости принятия комплексных решений по ее организации в системе МВД России [8, 12, 13].

Мы согласны с позицией А.С. Поршукова, что «в определенной степени работа психолога подразделения по работе с личным составом рассматривается исключительно в контексте выполнения программы, утвержденной комиссией по медико-психологической реабилитации медицинского учреждения. Между тем проблема стоит гораздо шире, включая персонификацию работы» [14].

На сегодня важным является осмысление тех форм и методов психологической реабилитации, которые уже используются, а также разработка дифференцированных программ с учетом интенсивности и длительности психотравмирующего воздействия, факторов риска снижения адаптационных возможностей организма и профессиональной работоспособности сотрудников ОВД [15].

При проведении диагностических и психореабилитационных мероприятий

в системе МВД России применяется бригадный полипрофессиональный подход [16]. В рамках психореабилитационных мероприятий и в рамках оказания психологической помощи используются техники регуляции психологического состояния (психологическое консультирование, психологическая коррекция и психотерапия), направленные на профилактику снижения адаптационных возможностей организма к условиям окружающей среды и (или) на восстановление адаптационных ресурсов личности [5].

Широкий диапазон форм и методов психологической реабилитации опирается на современные исследования патогенеза психической травматизации.

К числу основных методов, наиболее часто применяемых для реабилитации психической травмы, относят: «десенсибилизация и переработка травмирующих переживаний посредством движений глаз, систематическая десенсибилизация, релаксационная визуализация; техника вскрывающих интервенций; трансформация образа в сочетании с фокусированием; метод двойной диссоциации; техники краткосрочной позитивной психотерапии; гештальт- и арт-терапии; символдрамаи др.» [8]. При этом многими зарубежными исследователями (P. Schnurr, M.J. Friedman, C.C. Engel, 2007; Lewis C, Roberts NP, Andrew M, 2020; Sh.M. Kehle-Forbes, D. Nelson, S.B. Norman, P.P. Schnurr, 2022) наиболее эффективными признаются методы когнитивно-поведенческой психотерапии, сфокусированной на травме [17], включая терапию длительного воздействия и когнитивно-процессуальную терапию [18]. Хорошие результаты показала эклектичная «психотерапевтическая техника эмоционального освобождения (Clinical EFT — Emotional Freedom Techniques), включающая в себя элементы когнитивно-бихевиоральной, телесно-ориентированной и экспозиционной психотерапии с использованием техник акупунктуры».

2. Последствия деятельности сотрудников органов внутренних дел в особых условиях, в том числе получивших ранение

Последствия несения службы в особых условиях не ограничиваются развитием у личного состава ОВД исключительно негативных последствий, они, безусловно, шире, и включают не только симптомы ПТСР, но и большое число разнообразных адаптационных форм стрессового реагирования и личностных изменений (как позитивного, так и компенсаторного характера). «Компенсаторные изменения (неустойчиво-адаптивный тип последствий) проявляются в ранний период реадaptации (до 1 года) и характеризуются средним уровнем психического напряжения, стеническим типом стрессового реагирования с преобладанием возбудимых черт, директивностью, склонностью к риску, агрессивным реакциям, недостаточным волевым самоконтролем. Негативные (пограничные) последствия чаще выявляются в отдаленный реадaptационный период (от 1,5 лет и более) и характеризуются симптомами ПТСР, выраженной психической напряженностью и утомлением, конфликтным сочетанием гипостенических (инертность, пассивность, пессимизм, зависимость, социальная интроверсия) и стенических (возбудимость, импульсивность, авторитарность, ригидность) личностных свойств, усиленных чертами индивидуалистичности, низкой мотивацией к деятельности, склонностью к употреблению психоактивных веществ, частой и длительной заболеваемостью» [3].

В сложной и экстремальной оперативно-служебной обстановке личностные особенности сотрудников ОВД выступают либо детерминантами сохранения психического здоровья, укрепления характера и ресурсами для посттравматического развития личности (экстраверсия, стрессоустойчивость, гибкость и рациональность мышления, и др.), либо становятся предикторами дезадаптации и семейной дисгармонии (пессимистичность, высокий

невротический контроль, импульсивность, эмоциональная лабильность, индивидуалистичность и др.). Следовательно, «мишенями» психореабилитационной работы являются не только проявления психической травмы, актуальное эмоциональное состояние сотрудников ОВД, но и их мотивация, установки и специфические личностные изменения.

Четкое определение психической травмы является вопросом сложным и многоаспектным, что подтверждается наличием огромного числа концепций по данной проблематике. Разные ситуации и чувствования могут быть описаны как «травматические», но, отмечая диагностическую характеристику выявления факта травматического опыта, многие авторы выделяют: наличие факта конкретного события либо тяжелого глубинного переживания на протяжении долгого времени, а также развитие после подобных ситуаций тех или иных симптомов [19].

В соответствии с клиническими рекомендациями российского общества психиатров, ПТСР – это «психическое расстройство, развивающееся вследствие мощного психотравмирующего воздействия угрожающего или катастрофического характера, основными клиническими проявлениями выступают повторные переживания элементов травматического события в форме флэшбеков, повторяющихся сновидений и кошмаров, что сопровождается чаще тревогой и паникой, но возможно также гневом, злостью, чувством вины или безнадежности, стремлением избегать внутренние и внешние стимулы, ассоциирующиеся со стрессором» [20].

Следует иметь в виду, что реакции психической травматизации и симптомов ПТСР могут иметь отсроченный характер и проявляться через значительный промежуток времени после психотравмирующего события. При выявлении у сотрудников признаков психической травматизации, ПТСР, дезадаптации, с ними организуются психореабилитационные мероприятия.

Наиболее частой ошибкой начинающих психологов, не имеющих специальной подготовки в области работы с психической травмой, является применение методов, которые используются для психологической коррекции состояний стресса. Важно понимать, что «стресс-факторы являются условием развертывания общего адаптационного синдрома и индивидуального стрессового реагирования, эмоционально-поведенческие проявления которого находятся в нормативном диапазоне, купируются саморегуляцией или психокоррекционными мероприятиями» [8]. ПТСР, в отличие от психической травмы, характеризуется принципиально другими психофизиологическими механизмами развития, которые требуют обязательной медико-психологической помощи и реабилитации.

В таблице 1 представлены типы психологических последствий деятельности, психотерапевтические «мишени» воздействия и предлагаемые мероприятия психологической реабилитации сотрудников ОВД, выполнявших оперативно-служебные задачи в особых условиях, в том числе получивших ранение. Данные мероприятия не являются исчерпывающими, но могут сориентировать психологов ОВД в направлениях и видах оказания психологической помощи.

Таблица 1 - Типы психологических последствий, психотерапевтические «мишени» воздействия и мероприятия психологической реабилитации сотрудников ОВД

Типы психологических последствий	Психотерапевтические «мишени» воздействия	Мероприятия психологической реабилитации
Позитивные (конструктивные)	Нет	Не нуждаются в психологической реабилитации. Рекомендован здоровый образ жизни, соблюдение режима труда и отдыха, полноценный сон, занятия спортом.

Неустойчиво-адаптивные	Состояние психического напряжения и утомления, возбудимость, склонность к риску, импульсивность, недостаточный волевой контроль, агрессивность, эгоцентричность, директивность, индивидуалистичность, дистресс, отдельные умеренно выраженные симптомы ПТСР, возможные признаки психосоматических расстройств.	1. При наличии психической травмы и отсутствии симптомов ПТСР: психокоррекция эмоционального состояния, личностных черт, система биологической обратной связи, релаксационные и физиопроцедуры (рефлексо- и ароматерапия, аутогенная тренировка, электросон, массаж, акупунктура, бальнеопроцедуры и др.), активный отдых, дозированные физические нагрузки, обучение методам психической саморегуляции. 2. При наличии умеренно выраженных симптомов ПТСР: когнитивно-поведенческая психотерапия, телесно-ориентированная, ДПДГ, гештальт-терапия, символдрама, семейная психотерапия и др. 3. Лечение психосоматических заболеваний
Типы психологических последствий	Психотерапевтические «мишени» воздействия	Мероприятия психологической реабилитации
Негативные (пограничные)	Состояние выраженной астении, психической напряженности, утомления, дисбаланс гипостенических и стенических личностных черт, признаки внутриличностного конфликта, эгоцентризм, социальная интроверсия, ригидность,	1. Лечение соматической и коморбидной патологии (фармако- и физиотерапия). 2. Психотерапия: когнитивно-поведенческая, нарративная, экспозиционная, когнитивно-процессуальная, телесно-ориентированная, ДПДГ, гештальт-терапия, символдрама, семейная психотерапия и др.

	неконформизм, пессимистичность, гипостенический или смешанный тип стрессового реагирования, низкая мотивация к деятельности, склонность к употреблению психоактивных веществ, выраженные симптомы ПТСР, частая и длительная заболеваемость	3.Психокоррекция мотивации, личностных установок, конфликтного сочетания противоречивых личностных черт. 4.Психокоррекция состояния напряжения и утомления с помощью релаксационных и физио-процедур (рефлекс- и ароматерапия, аутогенная тренировка, электросон, массаж, акупунктура, бальнеопроцедуры и др.), рекомендованы здоровый образ жизни, спокойные условия жизнедеятельности, привычный круг общения, дозированные физические нагрузки, 5.Психокоррекция стрессоустойчивости: обучение методам психической саморегуляции.
--	---	---

Следует учитывать также, что негативные предубеждения к посещению психолога, а также психотравматическая стигматизация могут приводить к неудовлетворительным результатам психологической реабилитации.

По мнению А.Г. Караяни «факт ранения чаще всего рассматривается исследователями как мощное потенциально травматическое событие в его жизни. Такое событие может привести к нарушению нормальных адаптивных механизмов приспособления как к краткосрочным, так и к долгосрочным эмоциональным травмам, развитию тяжёлых форм реактивных состояний, увеличивающих риск развития хронического ПТСР в отдалённом периоде, нарушению идентичности личности. Масштабы и глубина психологических последствий ранений и, следовательно, стратегии психологической работы с ними в значительной степени определяются такими факторами, как характер

ранения, социально-психологическая и боевая специфика ситуации ранения, индивидуально-психологические и личностные особенности, отношение общества к войне, ее участникам и раненым. В частности, отмечается, что обстоятельства ранения являются фактором, приводящим к тому, что сотрудники, перенесшие особенно травмирующий опыт, связанный со смертью или увечьями других людей, испытывают более серьезный стресс» [21].

Необходимо отметить, «что сотрудники, получившие ранение, подвергаются дополнительным стрессорам, таким как боль, неопределенность в исходе, что приводит к более частому возникновению психических расстройств пограничного уровня (развиваются более чем в 30% случаев), а «удельный вес ПТСР составляет от 14% до 17%. При этом ПТСР может провоцировать или усиливать другие психические расстройства, такие как тревога и депрессия, химические и нехимические аддикции, расстройства пищевого поведения. В числе наиболее неблагоприятных социальных последствий ПТСР отмечается высокий уровень суицидов, насильственные действия в отношении как ближайшего окружения, так и незнакомых лиц» [10].

«Многие исследователи выделяют в качестве важнейшей переменной психологических последствий ранения особенности личности раненого. Среди личностных свойств и образований, выполняющих роль переменных в формировании психологических проблем раненого называют ведущая тенденция личности, адаптационный потенциал личности, содержание внутренней картины болезни, содержащей в себе в свёрнутом виде всю драму личностных трансформаций в условиях ранения, а также тип «комбатантной акцентуации» раненого (тревожно-астеническая, explosивно-агрессивная и истеро-неустойчивая)» [21].

Таким образом, своевременно оказанная психологическая помощь позволяет повысить эффективность служебной деятельности сотрудников ОВД. При этом значение имеет эффективная профилактика, раннее начало и адекватность

проводимых психореабилитационных мероприятий, социальная поддержка со стороны общества, коллег, семьи и близких, а также высокая квалификация оказывающего помощь психолога [22].

3. Программа психологической реабилитации сотрудников органов внутренних дел, после выполнения оперативно-служебных задач в особых условиях, в том числе получивших ранение

Основными принципами психологической реабилитации сотрудников ОВД, после выполнения оперативно-служебных задач в особых условиях, в том числе получивших ранение, являются:

1. Срочность и оперативность: раннее, своевременное начало оказания психологической помощи – это залог профилактики развития ПТСР и последствий психологической травматизации (в первые 7-10 дней, в период от 3-х до 6-ти месяцев, повторно через 1 год, и, при необходимости – каждые полгода на протяжении первых 3-х лет реадaptационного периода, продолжительностью 10-15-20 сессий, которые проводятся индивидуально с периодичностью 2-3 раза в неделю, или еженедельно в групповой форме).

2. Системный, патогенетический подход: с учетом наличия и выраженности ранения, коморбидной патологии, а также нейробиологических, нейроэндокринных, психофизиологических и социально-психологических аспектов формирования последствий деятельности в особых условиях.

3. Комплексность, этапность и преемственность: медицинская и психологическая помощь может оказываться последовательно (например, в период восстановления после ранений) или параллельно (если отсутствуют противопоказания к психотерапии и позволяет соматическое состояние сотрудника).

4. Индивидуальный и дифференцированный подход: разработка психореабилитационной программы с учетом частоты и длительности

психической травматизации, последствий ранения, суммарного травматического опыта, возраста и типа психологических последствий деятельности (конструктивных, неустойчиво-адаптивных и пограничных).

5. Психопрофилактика и создание ресурсной поддержки: психологическая работа с семьей сотрудника с целью гармонизации отношений, предотвращения стигматизации и формирования положительных установок на реабилитацию.

В таблице 2 приведена примерная программа психологической реабилитации сотрудников ОВД, после выполнения оперативно-служебных задач в особых условиях, в том числе получивших ранение. В приложениях представлено развернутое описание групповой работы по дням.

Таблица 2 – Примерная программа психологической реабилитации сотрудников органов внутренних дел, в том числе получивших ранение, выполнявших оперативно-служебные задачи в особых условиях

День	Содержание программы	Примечания
1-й	<p>Установление позитивного контакта, диагностика эмоционального состояния и симптомов психической травматизации.</p> <p>1. Знакомство. Создание доверительного контакта, комфортной атмосферы для участников (10 минут).</p> <p>2. Разминка (10 минут).</p> <p>3. Мини-лекция: «Последствия психической травматизации» (40 минут).</p> <p>3.1. Мини-лекция: «Влияние ранения на психическое состояние, последствия психической травматизации»</p> <p>4. Интегральная экспресс-оценка психического состояния (60 минут): Структурированное клиническое диагностическое интервью (СКИД), Шкала для клинической диагностики ПТСР, Шкала оценки влияния травматического события (ШОВТС), Миссисипская шкала для оценки посттравматических реакций (военный вариант), Опросник травматического стресса И.О. Котенева, Методика стал тест смысло-жизненные ориентации (методика СЖО), Д.А. Леонтьев и др.</p>	Приложение А

2-й	<p>Работа с мотивацией участников, определение личных и социальных ресурсов, планирование жизненных целей.</p> <p>1. Разминка 1 (5 минут).</p> <p>2. Упражнение № 1. «Жизненное препятствие» (20 минут).</p> <p>3. Упражнение № 2. Планирование жизни (55 минут).</p> <p>4. Упражнение № 3. Определение личных и социальных ресурсов (30 минут).</p> <p>5. Подведение итогов дня (10 минут).</p>	Приложение Б
3-й	<p>Психологическая реабилитация после психической травматизации.</p> <p>1. Разминка 1. Упражнения на релаксацию (10 минут).</p> <p>2. Упражнение 1. Актуализация событий психотравмы (10 минут)</p> <p>3. Разминка 2. «Скала». Ощущение социальной поддержки (10 минут).</p> <p>4. Упражнение № 2. Визуализация травматической ситуации, изменение субмодальностей мысленно-зрительных образов, уменьшение «остроты» эмоций, разблокирование телесных ощущений (60 минут).</p> <p>5. Упражнение № 3. Отреагирование агрессивных эмоций (20 минут).</p> <p>6. Подведение итогов дня (10 минут).</p>	Приложение В
4-й	<p>Психологическая реабилитация после психической травматизации.</p> <p>1. Разминка 1. Создание доверительного контакта, развитие сотрудничества и доверия к окружающим (5 минут).</p> <p>2. Упражнение № 1. Техника визуально-кинестетической диссоциации (50 минут).</p> <p>3. Разминка 2. Оценка потенциала доверия (5 минут).</p> <p>4. Упражнение № 3. Психокоррекция страхов иммерсионными методами (50 минут).</p> <p>5. Подведение итогов дня (10 минут).</p>	Приложение Г
5-й	<p>Коррекция личностных особенностей участников, принятие и реконструкция образа «Я»</p> <p>1. Разминка 1. Сокращение дистанции между участниками (5 минут).</p> <p>2. Упражнение № 1. Развитие способности к пониманию себя, саморегуляции и мотивации на успех (15 минут).</p>	Приложение Д

	<p>3. Разминка 2. Развитие умений видеть в любом человеке положительные черты, принятие себя (10 минут).</p> <p>4. Упражнение № 2. Осознание своего уникального «Я», и общности с другими людьми (40 минут).</p> <p>5. Упражнение № 3. Психосинтез (перестройка личности вокруг нового «центра»). Формирование идеальной модели образа «Я» (40 минут).</p> <p>6. Подведение итогов дня (10 минут).</p>	
6-й	<p>Психокоррекция негативных эмоциональных состояний.</p> <p>1. Разминка 1. Создание положительного настроения на работу (10 минут).</p> <p>2. Упражнение № 1. Анализ стрессового состояния (20 минут)</p> <p>3. Упражнение № 2. Преодоление тревоги (30 минут)</p> <p>4. Упражнение № 3. Снятие стресса (по К. Шрайнеру) 30 минут</p> <p>5. Упражнение № 4. Разрешение стрессовой ситуации методом «Взмаха» (по Р. Бендлеру) 20 минут.</p> <p>6. Подведение итогов дня (10 минут).</p>	Приложение Ж
7-й	<p>Развитие способности к самоанализу и коррекции негативного поведения.</p> <p>1. Разминка 1. Развитие способности к саморефлексии (10 минут).</p> <p>2. Упражнение № 1. Коррекция негативного поведения путем самоанализа (по Д. Рейуортеру) 40 минут.</p> <p>3. Упражнение № 2. Развитие самосознания и своего настоящего «Я» (по Т. Йоуменс) 30 минут.</p> <p>4. Упражнение № 3. Диалог с самим собой в целях экстренной самопомощи (по М.Е. Сандомирскому) 30 минут.</p> <p>5. Подведение итогов дня (10 минут).</p>	Приложение К
8-й	<p>Развитие способности к саморегуляции эмоционального состояния.</p> <p>1. Разминка 1. «Портрет» (20 минут)</p> <p>2. Упражнение № 2. Обучение технике активной релаксации (45 минут).</p> <p>3. Упражнение № 3. Дыхательные упражнения (15 минут).</p> <p>4. Упражнение № 4. «Безопасное место» (20 минут)</p> <p>5. Подведение итогов дня (20 минут).</p>	Приложение Л

9-й	Развитие способности к регуляции ценностно-смысловой сферы личности. 1. Разминка 1. «Ценности моей жизни» (5 минут) 2. Упражнение № 1. «Пирамида» (10 минут) 3. Разминка № 2. «Способности» (5 минут) 4. Упражнение № 2. «Рекомендация» (20 минут) 5. Упражнение № 3. «Понимание целей» (30 минут) 6. Упражнение № 4. Развитие позитивной направленности личности (10 минут). 7. Упражнение № 5. Выявление и коррекция цели жизни, дальнейшего профессионального роста (10 минут). 8. Упражнение № 6 «Правила гражданской жизни» (20 минут). 9. Подведение итогов дня (10 минут).	Приложение М
10-й	Психологическая коррекция семейных отношений (по потребности) Этап 1: Построение терапевтического альянса. Этап 2: Воссоздание проблемы. Этап 3: Переструктурирование проблемы. Этап 4: Развитие «теории заживления».	Приложение Н
1-й – 10-й	Индивидуальная психологическая реабилитация последствий психической травматизации, психологическая коррекция личностных черт, затрудняющих адаптацию	

Предложенная выше программа не является исчерпывающей, однако представляет собой примерный алгоритм групповой и индивидуальной форм психологической коррекции и реабилитации сотрудников ОВД, опирающийся на современные концепции развития психической травмы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Представленные методические рекомендации «Психологическая реабилитация сотрудников после выполнения оперативно-служебных задач в особых условиях, в том числе получивших ранение» призвано обосновать мероприятия по психологической профилактике, коррекции и реабилитации негативных последствий деятельности в особых условиях, уточнить критерии динамического мониторинга психического состояния, сроков, объема, направлений и методов психологической помощи, позволяя повысить эффективность выполнения профессиональной деятельности психологов ОВД.

Имея четко выраженную практическую направленность, методические рекомендации предлагает к использованию практические упражнения, способствующие психологической реабилитации и помогающие сотрудникам ОВД после выполнения оперативно-служебных задач в особых условиях, в том числе получивших ранение справиться с последствиями психической травматизации. Содержание методических рекомендаций имеет конкретное целевое назначение, содержит позиции ведущих отечественных и зарубежных исследований в области психологической реабилитации, рекомендации и описание направлений и методов психологической работы с сотрудниками ОВД, а также позволяет проанализировать и выявить последствия выполнения оперативно-служебных задач в особых условиях, в том числе получивших ранение в зависимости от внешних и внутренних факторов [23].

Представленные материалы позволяют расширить знания не только в области психологической реабилитации, но также в области психологической диагностики последствий психотравмирующих событий, направлений и методов психологической помощи и профилактике возможных негативных последствий, после выполнения оперативно-служебных задач в особых условиях.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Об утверждении Положения о порядке организации морально-психологического обеспечения деятельности органов внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 27 августа 2024 г. № 500.

2. Шаранов Ю. А., Душкин А. С. Психологическая травматизация сотрудников правоохранительных органов, выполнявших оперативно-служебные задачи в особых условиях // Прикладная юридическая психология. – 2023. – № 2 (63). – С. 26–38. DOI: 10.33463/2072-8336.2023.2(63).026-038.

3. Стрельникова Ю. Ю. Психологические последствия участия сотрудников органов внутренних дел в контртеррористической операции: монография. – СПб. : СПбУ МВД России, 2020. – 256 с.

4. О социальных гарантиях сотрудникам органов внутренних дел Российской Федерации и внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации: Федеральный закон от 19 июля 2011 г. № 247-ФЗ // СПС «Консультант плюс» (дата обращения: 01.10.2024).

5. О медико-психологической реабилитации сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 23 июля 2024 г. № 429 // СПС «Консультант плюс» (дата обращения: 01.10.2024).

6. О службе в органах внутренних дел Российской Федерации и внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации: Федеральный закон от 30 ноября 2011 г. № 342-ФЗ // СПС «Консультант плюс» (дата обращения: 04.10.2024).

7. Об утверждении Положения об основах организации психологической работы в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 2 сентября 2013 г. № 660 // СПС «Консультант плюс» (дата обращения: 04.10.2024).

8. Стрельникова Ю. Ю., Барина М. Г., Пряхина М. В. Психологическая

интервенция (развитие, коррекция и реабилитация): учебное пособие. – СПб.: СПбУ МВД России, 2023. – 180 с.

9. Стрельникова Ю.Ю. Стрессовая адаптация и дезадаптация личности в условиях чрезвычайной ситуации // Психолого-педагогические проблемы безопасности человека и общества. – 2014. – № 4 (25). – С. 21-29.

10. Методические рекомендации по проведению мероприятий психологической работы, направленных на реадaptацию и реабилитацию сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации, принимавших участие в специальной военной операции или выполнявших задачи, связанные с ее проведением: письмо ГУРЛС МВД России от 14 июля 2023 г. № 21/8/13976 «О направлении методических рекомендаций и памятки».

11. Смирнов В.Н. Социально-психологическая реадaptация сотрудников ОВД в постэкстремальный период // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2012. – № 1(48). – С. 71-74.

12. Душкин А.С. Концептуальные основы психологической реабилитации сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации // Обеспечение личной безопасности в деятельности сотрудников органов внутренних дел: Материалы внутриведомственной научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 28–29 мая 2015 года. – СПб.: СПбУ МВД России, 2015. – С. 92-95.

13. Психологическая помощь, оказываемая в рамках медико-психологической реабилитации сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации с признаками невротических, связанных со стрессом и соматоформных расстройств: учебное пособие / Т. В. Мальцева, О. С. Возженикова, Т. В. Михайлова [и др.]. – М.: Академия управления МВД России, 2024. – 172 с.

14. Поршукoв А.С. Организация психологической реабилитации личного состава органов внутренних дел // Теоретическая и экспериментальная

психология. – 2020. – Т. 13. – № 3. – С. 79-86.

15. Енина В.В., Енин К.А. Психологическая травматизация сотрудников правоохранительных органов в процессе профессиональной деятельности и их психологическая реабилитация // Научное обозрение. Серия 2: Гуманитарные науки. – 2020. – № 5. – С. 81-85. DOI 10.26653/2076-4685-2020-5-09.

16. Лихолетов А.Г., Двинских М.В., Ичитовкина Е.Г. Медико-психологическая реабилитация комбатантов в медицинских организациях органов внутренних дел Российской Федерации // Медицинский вестник МВД. – 2024. – Т. 128. – № 1(128). – С. 28-31. DOI 10.52341/20738080_2024_128_1_28.

17. Kehle-Forbes Sh.M., Nelson D., Norman S.B., Schnurr P.P., Shea M.T., Ackland P.E., MeisL., Possemato K., Polusny M.A., Oslin D., Hamblen J.L., Galovski T., Kenny M., Babajide N., Hagedorn H. Comparative Effectiveness Of Trauma-Focused And Non-Trauma-Focused Psychotherapy For Ptsd Among Veterans With Comorbid Substance Use Disorders: Protocol&Rationale For A Randomized Clinical Trial // Contemporary Clinical Trials. 2022, V. 120, Sept., 106876. <https://doi.org/10.1016/j.cct.2022.106876>.

18. Lewis C., Roberts N.P., Andrew M., Starling E., Bisson J.I. Psychological therapies for posttraumatic stress disorder in adults: systematic review and meta-analysis // Eur. J. Psychotraumatol. 2020. Mar 10; 11(1): 1729633. doi:10.1080/20008198.2020.1729633.

19. Радченко А.М., Садовникова Н.О. Психологическая травма: ретроспективный анализ проблемы // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2024. – № 06 (июнь). – 0,9 п.л. – URL. <http://e-koncept.ru/2024/242011.htm>

20. Посттравматическое стрессовое расстройство: клинические рекомендации (Одобрено Научно-практическим Советом Минздрава России). ГКДЖ https://cr.minzdrav.gov.ru/schema/753_1?ysclid=ltgyoyx1nt628669149 (дата обращения: 04.10.2024).

21. Караяни А.Г. Психологические последствия ранения: рабочая модель // Человеческий капитал. – 2023. – № 11-1(179). – С. 97-105. – DOI 10.25629/НС.2023.11.09.

22. Стрельникова Ю.Ю. Структурно-динамическая модель личностных изменений специалистов профессий экстремального профиля: дис. ... д-ра. психол. наук: 19.00.03. – СПб.: СПбГУ, 2016. – 582 с.

23. Барина М.Г. Психологические особенности участников боевых действий после выполнения служебных задач в особых условиях // Актуальные проблемы психологии правоохранительной деятельности: концепции и технологии решения (Васильевские чтения - 2024): Материалы международной научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 26–27 апреля 2024 года. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский университет МВД РФ, 2024. – С. 74-77.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

1-й день: Установление позитивного контакта, диагностика эмоционального состояния и симптомов психической травматизации.

Знакомство. Создание доверительного контакта, комфортной атмосферы (10 минут).

Действия тренера и участников:

1. Представление тренера. Обсуждение формы обращения («Ты-Вы», общение по именам и др.).

2. Объяснение цели и задач тренинга, плана и регламента групповой работы по дням (работа без перерыва 2 часа, с правом выхода участников за пределы группы при острой необходимости).

3. Объяснение правил поведения и принципов групповой работы (добровольность участия, пунктуальность, конфиденциальность сведений, которые участники узнают друг о друге, обсуждаемые проблемы не выносятся за пределы данной группы; необходимо исключить взаимные упреки, оценки, критику, недоброжелательность; высказываться о собственных переживаниях, а не обсуждать чувства окружающих; приветствуются проявления взаимной поддержки, искренности и уважения к говорящему, активность и «обратная связь» о результатах работы группы, а также вопросы к ведущему).

4. Представление участников: необходимо сказать свое имя, а затем эпитет, позитивным образом характеризующий Вашу личность (например, оптимистичный Алексей, решительный Дмитрий и т. д.).

Разминка. Психогимнастика (10 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).

Дается общее представление о видах последствий деятельности в особых условиях, наблюдаемых у сотрудников органов внутренних дел (позитивно-адаптивных, пограничных и патологических), а также клинической картине острого (ОСР) и посттравматического стрессового расстройства (ПТСР), возможностях психокоррекционного и реабилитационного вмешательства. Необходимо 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, связанные с пережитыми событиями, с собственными переживаниями и др. (10 минут).

Интегральная экспресс-оценка психического состояния и симптомов ПТСР (60 минут).

Для диагностики психического состояния и симптомов ПТСР участников группы могут быть использованы (представлен ориентировочный список):

- тест «Нервно-психическая адаптация» (Гурвич И.Н.);
- тест М. Люшера (модификация «Попарные сравнения»);
- экспресс-методика оценки состояния социально-психологической адаптации и прогноза вероятности развития дезадаптационных нарушений у лиц с признаками ПТСР (В.А. Корзунин, П.А. Зиборова);
- Шкала оценки влияния травматического события (ШОВТС);
- Миссисипская шкала для оценки посттравматических реакций (военный вариант);

- Опросник травматического стресса (ОТС) И.О. Котенева;
- Структурированное клиническое диагностическое интервью (СКИД);
- Шкала для клинической диагностики ПТСР;
- Шкала оценки интенсивности боевого опыта и др.

Подведение итогов дня.

2-й день: Работа с мотивацией участников, определение личных и социальных ресурсов, планирование жизненных целей¹

Разминка 1. «Пересядьте те, кто...» (5 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.

Упражнение № 1. «Жизненное препятствие» (20 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 (без слов), 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 (55 минут).

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

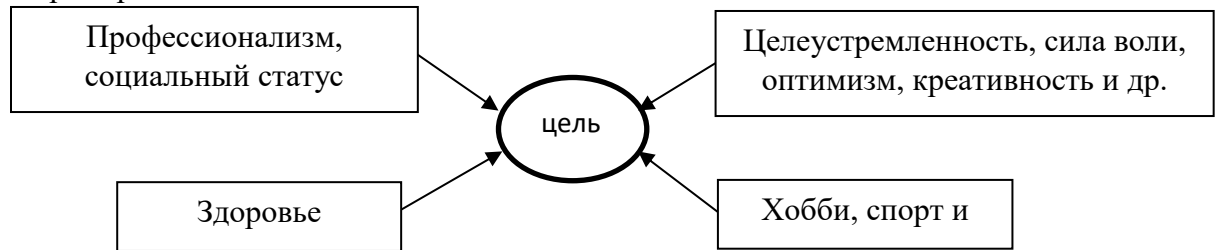
¹Стрельникова Ю. Ю. Структурно-динамическая модель личностных изменений специалистов профессий экстремального профиля : дис. ... д-ра психол. наук. СПб.: СПбГУ, 2016. С. 531–538.

Упражнение № 3. Определение личных и социальных ресурсов (30 минут).

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?».

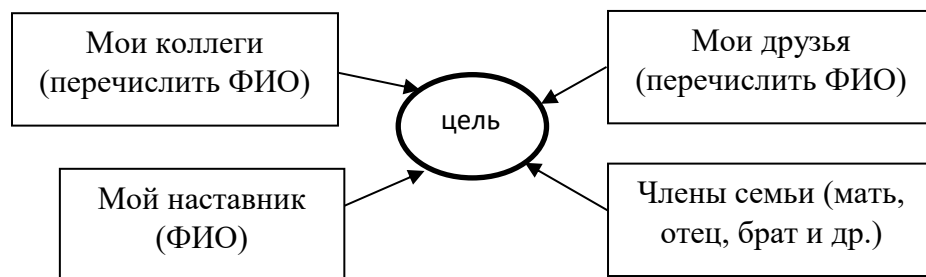
Например:



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).

Например:



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 (10 минут).

Сядьте поудобнее, закройте глаза, расслабьтесь... 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?

3-й день: Психологическая реабилитация после психической травмы

Разминка 1. 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. Актуализация событий психотравмы (10 минут)

Вопросы к присутствующим:

– Что значит для Вас экстремальная ситуация: 1) угроза, опасность; 2) испытание; 3) приключение?

– Какие эмоции (чувства, переживания) Вы ощущали в период выполнения оперативно-служебных задач в особых условиях?

Разминка 2. «Скала». Ощущение социальной поддержки (10 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. Визуализация травматической ситуации, изменение субмодальностей мысленно-зрительных образов, уменьшение «остроты» эмоций, разблокирование телесных ощущений (60 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 (опасную) ситуацию. Представьте ее в виде цветной картинку, расставьте действующих лиц. Теперь поменяйте цвет, расположение фигур (проработайте 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 картинку.

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

8. Перенесите характеристики позитивной картинку 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 яркосиней, 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.

Упражнение № 3. Отреагирование агрессивных эмоций (20 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.

Подведение итогов дня (10 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.

4-й день: Психологическая реабилитация после психической травматизации

Разминка 1. Создание доверительного контакта, развитие сотрудничества и доверия к окружающим (5 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?».

Упражнение № 1. Техника визуально-кинестетической диссоциации (60 минут).

Переработка травматического опыта, преодоление эмоциональной вовлеченности 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 полицейского».

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. Отдайте 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 нравитесь. 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.

Разминка 2. Оценка потенциала доверия (5 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, ответить на вопросы: «Что побудило сказать «Стоп»? Насколько близко я позволяю другим подойти ко мне?»

Упражнение № 3. Психокоррекция страхов иммерсионными методами (50 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. Закрывать 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 наихудший 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.

Подведение итогов дня (10 минут). Обратная связь: «Как себя чувствуете при воспоминании о психотравмирующей ситуации?» Субъективное мнение участников о том, что понравилось или мешало работе.

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

Разминка 1. Сокращение дистанции между участниками (5 минут).

Сегодня, приветствуя друг друга, каждый будет дарить другому воображаемый подарок (неважно какой, главное — дарить от души). Получивший подарок должен сказать, чем понравился или не понравился подарок, и что в действительности он хотел бы получить.

Упражнение № 1. Развитие способности к пониманию себя, саморегуляции и мотивации на успех (15 минут).

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 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?

Разминка 2. Развитие умений видеть в любом человеке положительные черты, принятие себя (10 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 (40 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» (40 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 5–6 раз.

Подведение итогов дня (10 минут).

Обмен впечатлениями и обратная связь: субъективное мнение участников о том, что было хорошо, что — неудачно. Вопросы для обсуждения: «Что нового о себе Вы узнали? Над чем стоит подумать?».

6-й день: Психокоррекция негативных эмоциональных состояний

Разминка 1. Создание положительного настроения на работу (10 минут).

Участникам предлагается сравнить своё настроение с каким-либо цветом (как вариант может быть сравнение с цветом). Каждый по очереди высказывается, объясняя свой выбор. Краткое обсуждение задания.

Упражнение № 1. Анализ стрессового состояния (20 минут)

Представьте, что Вы встретили человека в стрессе. Ответьте для себя на ряд вопросов: Как он выглядит? Во что одет? Как себя чувствует? Как вы думаете, что происходит в его жизни? Что стало причиной стресса для человека? Переключается ли состояние человека в стрессе с вашим состоянием? Как бы вы поддержали такого человека? Есть ли способ сделать что-то прямо сейчас для того, чтобы стало легче?

Краткое обсуждение выполнения задания.

Упражнение № 2. Преодоление тревоги (30 минут)

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 № 3. Снятие стресса (по К. Шрайнеру) 30 минут

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 почувствовать тот момент, когда Вы сильно напряжены. Задайте 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 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. «Отметаем» 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 № 4. Разрешение стрессовой ситуации методом «Взмаха» (по Р. Бендлеру)
20 минут

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 у Вас наступает стрессовое напряжение, и делать до тех пор, пока положительный образ окончательно не вытеснит отрицательный.

Подведение итогов дня (10 минут).

7-й день: Развитие способности к самоанализу и коррекции негативного поведения

Разминка 1. Развитие способности к саморефлексии (10 минут).

Необходимо составлять фразы, выражающие то, что участник в данный момент осознает, чувствует. Начинать предложение необходимо со слов «сейчас», «в данный момент», «здесь».

Обсуждение: «С какими трудностями Вы столкнулись?»

Упражнение № 1. Коррекция негативного поведения путем самоанализа (по Д. Рейнортеру) 40 минут.

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: 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: прислушайтесь 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: 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 № 2. Развитие самосознания и своего настоящего «Я» (по Т. Йоуменс) 30 минут.

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.

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 № 3. Диалог с самим собой в целях экстренной самопомощи (по М.Е. Сандомирскому) 30 минут.

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 неуютные 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, сожаление, 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 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.

Подведение итогов дня (10 минут).

Обмен впечатлениями и обратная связь (что удалось, что не получилось).

8-й день: Развитие способности к саморегуляции эмоционального состояния

Разминка 1. «Портрет» (20 минут)

Цель: развитие умения анализировать личностные особенности других участников.

Участникам предлагается нарисовать (описать) словесные портреты сидящего рядом человека (например, по часовой стрелке). При этом надо стремиться к реальному сходству, подмечая индивидуальные личностные особенности. Чем больше похож портрет на человека, тем лучше. После того как задание выполнено, портреты отдают ведущему, и он читает их всей группе. Задача группы отгадать кто нарисован (описан).

Краткое обсуждение выполнения задания.

Упражнение № 2. Обучение технике активной релаксации (45 минут)

Основные предпосылки занятий нервно-мышечной релаксацией состоят в следующем:

1. Стресс и тревожность связаны с мышечным напряжением.
2. При ослаблении напряжения мышц можно достигнуть значительного уменьшения переживаний беспокойства, тревоги и других проявлений повышенного возбуждения.
3. Ощущения расслабления мышц легче достигнуть и почувствовать при сравнении с напряжением.

Использование приемов релаксации — мощное средство, позволяющее полностью расслабиться и обрести душевное равновесие. Однако это активно вырабатываемый навык, и как всякий навык, требует упорной тренировки. Ошибка большинства людей, начинающих заниматься релаксацией, состоит в том, что они стремятся форсировать овладение этой процедурой. Но, для того чтобы добиться успеха, нужна практика и терпение. Достаточно пятнадцати минут ежедневных занятий.

Предварительная инструкция

...Прежде чем начать заниматься, найдите спокойное место с приглушенным освещением. Сядьте в удобное кресло... освободитесь от стесняющей Вас одежды — жмущих поясков, галстука, тяжелой верхней одежды, тесной обуви. Снимите очки или выньте контактные линзы...

Система релаксационных упражнений предполагает напряжение с последующим расслаблением каждой группы мышц в течение 5 с, которые повторяются дважды. Однако если Вы почувствуете остаточное напряжение в мышце, то можно увеличить количество сокращений мышечных групп до семи раз. Следует помнить, что мышечное напряжение не тождественно мышечной боли или другим неприятным ощущениям: непроизвольной дрожи, подергиваниям и др. В этих случаях следует снизить степень произвольного сокращения или просто отказаться от упражнения. Если Вы хотите расслабить все тело, то на это потребуется около 20 мин. Можно сократить это время, релаксируя меньшее число мышечных групп или, если это удобнее, вдыхайте во время напряжения и выдыхайте при расслаблении мышц.

Основная инструкция

Теперь Вы готовы к постепенному расслаблению большинства мышечных групп для того, чтобы достигнуть состояния общей релаксации. Расположитесь как можно удобнее, пусть ничто Вас не стесняет ...закройте глаза. Начнем с того, что обратим внимание на Ваше дыхание. Дыхание — это метроном тела. Так давайте посмотрим, как работает этот метроном. Следите внимательно, как воздух попадает в ноздри и дальше проходит в легкие. По мере того, как Вы вдыхаете, живот и грудная клетка расширяются, при выдохе они сужаются. Сосредоточьтесь на Вашем дыхании. (Пауза на 30 секунд).

В каждом случае, когда мы будем фокусировать внимание на определенной мышечной группе, перед началом выполнения упражнения я дам подробные объяснения относительно

того, как его надо делать. Поэтому не начинайте упражнения, прежде чем я скажу: «Готовы? Начали!»

Грудная клетка

Расслабление начнем с грудной клетки. Советую Вам, но только по моему сигналу и не раньше, сделать очень-очень глубокий вдох. Попробуйте вдохнуть весь воздух, который Вас окружает. Сделаем это сейчас, готовы? Начали! Сделайте очень глубокий вдох! Самый глубокий вдох! Глубже! Глубже! Задержите воздух... и расслабьтесь. Теперь выдохните весь воздух из легких и возвратитесь к нормальному дыханию. Почувствовали ли Вы напряжение в грудной клетке во время вдоха? Заметили ли Вы расслабление после выдоха? Давайте запомним это ощущение, осознаем, оценим его, поскольку придется повторить это упражнение. Готовы? Начали! Вдохните глубоко! Очень глубоко! Глубже, чем прежде! Глубже, чем когда-либо! Задержите вдох и расслабьтесь. Быстро выдохните и верните исходное дыхание. Почувствовали теперь напряжение? Почувствовали расслабление? Попробуйте сосредоточиться на разнице Ваших ощущений, чтобы затем с большим успехом повторить все снова. Между упражнениями необходимо соблюдать паузы в 5–10 секунд.

Нижняя часть ног

Давайте обратимся к ступням ног и икрам. Прежде чем начать, поставьте обе ступни плотно на пол. Теперь я попрошу Вас оставить пальцы ног на полу и поднять обе пятки так высоко, насколько это возможно. Готовы? Начали! Поднимите Ваши пятки! Поднимите их обе очень высоко! Еще выше! Задержите их в таком положении и расслабьте.

Пусть они мягко упадут на пол. Вы должны были почувствовать напряжение в икрах. Давайте повторим это упражнение. Готовы? Начали! Поднимите пятки высоко! Очень высоко! А сейчас еще выше! Выше! Задержите! А теперь расслабьтесь. При расслаблении Вы могли почувствовать покалывание в икрах, некоторую тяжесть, что соответствует расслабленному состоянию. Теперь советую Вам оставить обе пятки на полу, а пальцы поднять как можно выше, стараясь достать ими до потолка. Давайте попробуем. Готовы? Начали! Поднимите пальцы ног! Выше! Еще выше! Задержите их! И расслабьтесь. Теперь давайте повторим это упражнение. Готовы? Начали! Поднимите пальцы ног высоко! Выше! Еще выше! Ну еще чуть-чуть! Задержите! Расслабьтесь. Вы можете почувствовать покалывание в ступнях. Попробуйте почувствовать это покалывание, а возможно, и тяжесть. Ваши мышцы сейчас расслаблены. Пусть мышцы становятся все тяжелее и расслабленнее (пауза 20 секунд).

Бедра и живот

Теперь сосредоточим внимание на мышцах бедер. Это упражнение очень простое. По моей просьбе надо вытянуть прямо перед собой обе ноги, если это неудобно, то можно вытягивать по одной ноге. При этом помните, что икры не должны напрягаться. Давайте начнем! Готовы? Начали! Выпрямляйте обе ноги перед собой! Прямо! Еще прямей! Прямей, чем было! Задержите! И расслабьтесь. Пусть ноги мягко упадут на пол. Почувствовали Вы напряжение в бедрах? Давайте повторим это упражнение. Готовы? Начали! Вытяните обе ноги перед собой! Прямо! Еще прямей! Прямее, чем до сих пор! Задержите! И расслабьтесь. Чтобы расслабить противоположную группу мышц, представьте, что Вы на пляже зарываете пятки в песок. Готовы? Начали! Зарывайте пятки в пол! Тверже! Еще тверже! Тверже, чем было! Тверже! И расслабьтесь. Повторим еще раз. Готовы? Начали! Зарывайте пятки в пол! Тверже! Еще тверже! Тверже, чем было! Еще!

И расслабьтесь. Теперь в верхней части Ваших ног должно чувствоваться расслабление. Дайте мышцам расслабиться еще больше! Еще! Сосредоточьтесь на этом ощущении (пауза 20 секунд).

Кисти рук

Теперь перейдем к рукам. Сначала я Вас попрошу одновременно обе руки очень крепко сжать в кулаки. Сожмите вместе оба кулака настолько сильно, насколько это возможно. Готовы? Начали! Сожмите кулаки очень крепко! Крепче! Еще крепче! Крепче, чем до сих пор! Задержите! И расслабьтесь. Это прекрасное упражнение для тех, чьи руки устали от письма в течение всего дня. Теперь давайте повторим. Готовы? Начали! Сожмите кулаки очень крепко. Крепче! Еще крепче! Крепче всего! Задержите! И расслабьтесь. Для того чтобы расслабить противоположную группу мышц, нужно просто растопырить пальцы настолько широко, насколько это возможно. Готовы? Начали! Раздвиньте Ваши пальцы широко! Шире! Еще шире! Задержите их в этом состоянии! Расслабьтесь. Повторим еще раз. Готовы? Начали! Растопырьте Ваши пальцы! Шире! Еще шире! Максимально широко! И расслабьтесь. Обратите внимание на ощущение теплоты или покалывания в кистях рук и предплечьях (пауза 20 секунд).

Плечи

Теперь давайте поработаем над плечами. Мы несем на наших плечах большой груз напряжения и стресса. Данное упражнение состоит в пожимании плечами в вертикальной плоскости по направлению к ушам. Мысленно попытайтесь достать до мочек ушей вершинами плеч. Готовы? Начали! Поднимите плечи. Поднимите их выше! Еще! Выше, чем было! Задержите! Расслабьтесь. Повторим еще раз. Готовы? Начали! Поднимайте Ваши плечи как можно выше! Еще выше! Выше! Максимально высоко! И расслабьтесь. Очень хорошо! Сконцентрируйте внимание на ощущении тяжести в плечах. Опустите плечи, полностью дайте им расслабиться. Пусть они становятся все тяжелее и тяжелее (пауза 20 секунд).

Лицо

Начнем со рта. Первое — улыбнитесь настолько широко, насколько это возможно. Это должна быть «улыбка до ушей». Готовы? Начали! Улыбнитесь широко! Еще шире! Шире некуда?! Задержите! И расслабьтесь. Теперь повторим это упражнение. Готовы? Начали! Широкая улыбка! Широчайшая улыбка! Еще шире! Шире! Задержите! И расслабьтесь. Для расслабления противоположной группы мышц сожмите губы вместе, будто Вы хотите кого-то поцеловать. Готовы? Начали!

Сомкните губы вместе! Очень крепко сожмите их! Еще! Крепче! Сожмите их максимально плотно и крепко! Расслабьтесь. Повторим это упражнение. Готовы? Начали! Сожмите губы! Крепче! Вытяните немного вперед! Еще крепче! Задержите! И расслабьтесь. Распустите мышцы вокруг рта — дайте им расслабиться! Еще более и более расслабляйте их.

Теперь перейдем к глазам. Надо очень крепко закрыть глаза. Представьте, что в Ваши глаза попал шампунь. Готовы? Начали! Зажмурьте глаза! Очень крепко! Еще крепче! Совсем крепко! Задержите! Расслабьтесь. Повторим это упражнение. Готовы? Начали! Закройте плотнее Ваши глаза! Сильнее! Напрягите веки! Еще! Еще сильнее! Расслабьтесь.

Последнее упражнение заключается в том, чтобы максимально высоко поднять брови. Не забудьте, что Ваши глаза должны быть при этом закрыты. Готовы? Начали! Поднимите брови высоко! Как можно выше! Еще выше! Так высоко, насколько это возможно! Задержите! Расслабьтесь. Повторим это упражнение. Готовы? Начали! Поднимите брови! Еще выше! Как можно выше! Еще! Задержите их! Расслабьтесь. Сделайте паузу на несколько мгновений, чтобы почувствовать полнее расслабление лица. (Пауза 15 с.)

Заключительный этап

Сейчас Вы расслабили большинство основных мышц Вашего тела. Чтобы была уверенность в том, что все они действительно расслабились, я буду в обратном порядке перечислять мышцы, которые Вы напрягали, а затем расслабили. По мере того как я буду называть их, старайтесь расслаблять их еще сильнее. Вы почувствуете расслабление, проникающее в Ваше тело, как теплая волна. Вы чувствуете расслабление, начиная со лба,

затем оно переходит на глаза и ниже на щеки. Вы чувствуете тяжесть расслабления, охватывающего нижнюю часть лица, затем оно опускается к плечам, на грудную клетку, предплечья, живот, кисти рук. Расслабляются Ваши ноги, начиная с бедер, достигая икр и ступней. Вы чувствуете, что Ваше тело стало очень тяжелым, очень расслабленным. Это приятное чувство. Задержите эти ощущения и насладитесь чувством расслабления. Пауза 2 минуты.

Пробуждение

Теперь я хочу, чтобы Вы ощутили себя и окружающий Вас мир. Я буду считать от 1 до 10. На каждый счет Вы будете чувствовать, что сознание становится все более и более ясным, а тело более свежим и энергичным. Когда я досчитаю до 10, откройте глаза и Вы почувствуете себя лучше, чем когда-либо в этот день. Придет ощущение бодрости, свежести, прилива сил и желания действовать. Давайте начнем «1—2» — Вы начинаете пробуждаться, «3—4—5» — появляется ощущение бодрости, «6—7» — напрягите кисти и ступни, «8» — потянитесь, «9—10» — теперь откройте глаза. Вы пробудились и готовы действовать. Ваше сознание ясно, Ваше тело отдохнуло».

Обсуждение: участники делятся своими ощущениями, возникшими у них, описывают, что они чувствовали, получилось ли расслабиться во время выполнения задания.

Получение обратной связи через вопросы: «Какое настроение у участников?», «Менялось ли оно в ходе упражнений?».

Упражнение № 3. Дыхательные упражнения (15 минут)

Дыхание «животом» в режимах «квадрат»: каждый этап дыхания (вдох-пауза-выдох-пауза) должен длиться 4 секунды;

- «4—7—8»: вдох — 4 секунды, выдох — 7, вдох — 8 секунд; и

- «6—3—9»: вдох — 6 секунд, выдох — 3, вдох — 9 секунд.

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. Если мы хотим расслабиться, то выдох должен быть длиннее вдоха, для активизации вдох длиннее выдоха.

Упражнение № 4. «Безопасное место» (20 минут)

Цель: расслабление, улучшение сна.

Представьте любое место, которое вам кажется наиболее безопасным и приятным. Это может быть что угодно, даже какое-то абсолютно выдуманное место или место из фильма. Главное, чтобы оно вам нравилось. Там может не быть людей, а могут и быть люди, которые вас поддерживают и любят. Вы сами решаете, что есть в этом месте. Постарайтесь его представить максимально детально.

Теперь у вас есть любимое место, которое будет всегда с вами. В случае тревоги и стресса вспомните это место. Побудьте там несколько минут. Прочувствуйте то, каково это, быть там и ощущать всё, что там есть (ветер, солнце, море, голоса, звуки, и т.п.). По выходе из этой визуализации вы будете более расслаблены, и у вас будут новые ресурсы, чтобы пережить возникший стресс.

Подведение итогов дня (20 минут).

Обсуждение: участники рассказывают о своем опыте, отмечая, что хорошо получилось, а что было трудно. Ответы на вопрос: «Какое настроение у участников?», «Менялось ли оно в ходе упражнений?».

9-й день: Развитие способности к регуляции ценностно-смысловой сферы личности

Разминка 1. «Ценности моей жизни» (5 минут)

Ведущий стоит в центре круга и говорит ценность, которая для него актуальна и относится к нескольким участникам, например: «Поменяйтесь местами те, для кого важно здоровье». Затем говорит следующий участник.

Обсуждение: Обмен впечатлениями: в каких случаях все менялись местами? Когда вставали несколько человек? Когда вставал только один человек?

Упражнение № 1. «Пирамида» (10 минут)

Цель: сплочение, нахождение общего среди участников.

Одному из участников группы предлагается выйти в коридор или другое помещение. После того как он вышел, оставшиеся выстраиваются по приоритетам ценностей так, чтобы получилась цепочка. Эта цепочка изображает пирамиду. Участник возвращается и должен вспомнить кому какие ценности были важны. Краткое обсуждение выполнения задания.

Разминка № 2. «Способности» (5 минут)

Цель: поднять эмоциональное настроение группы.

Ресурс: небольшая мягкая игрушка.

Участникам предлагается по кругу передавать или перекидывать игрушку со словами: «У меня лучше всего получается ..., чего и тебе желаю!» (Игрушка должна побывать у каждого).

Начинает ведущий или желающий участник: «У меня лучше всего получается общаться с людьми, чего и тебе желаю». Получивший игрушку участник передает ее с пожеланиями другому.

Упражнение № 2. «Рекомендация» (20 минут)

Цель: развитие навыков самопрезентации (создание условий для поиска своих сильных сторон, тренировка уверенного поведения).

Представьте, что вам необходимо попасть в элитарный клуб (участники придумывают сами, какой это будет клуб). Для этого вам нужно распределиться на пары, где вы получаете необходимую информацию друг о друге и готовите рекомендации, почему именно ваш напарник должен быть принят в этот клуб. На общение в парах дается 5 минут. Далее каждая пара представит друг друга перед нами.

Вопросы для обсуждения с группой:

- Что нового и интересного удалось узнать друг о друге?
- Какие презентации лучше всего запомнились, чем именно?
- Если у кого-то возникали затруднения, то с чем они связаны, как их можно преодолеть?

Упражнение № 3. «Понимание целей» (30 минут)

Сядьте, возьмите 4 листа бумаги, карандаш или ручку. Напишите сверху на первом листе: «Каковы мои цели в жизни?» Потратьте 3 минуты, чтобы ответить на этот вопрос. Пишите все, что приходит вам в голову, каким бы общим, абстрактным или тривиальным написанное ни казалось. Вы можете включить сюда личные, семейные, карьерные, социальные, общественные или духовные цели. Дайте себе еще 2 минуты, чтобы просмотреть весь список и сделать дополнения и исправления. Отложите первый лист в сторону.

Возьмите второй лист и напишите сверху: «Как бы я хотел провести следующие три года?» Потратьте 3 минуты, чтобы ответить на этот вопрос. Потратьте еще 2 минуты на то, чтобы просмотреть список. Этот вопрос должен помочь вам выявить ваши цели более

отчетливо, чем первый. Отложите в сторону и этот список.

Чтобы увидеть свои цели с другой точки зрения, напишите на третьем листе: «Если бы я знал, что мне осталось жить 6 месяцев, начиная с сегодняшнего дня, как бы я их прожил?» Этот вопрос нужен, чтобы выявить, что важно для вас, но о чем вы до сих пор даже не задумывались. Снова потратьте на ответы 3 минуты и еще 2 минуты на то, чтобы проверить список, отложите лист в сторону.

На четвертом листе выпишите 3 цели, которые считаете наиболее важными из всех перечисленных. Сравните все четыре списка.

Обсуждение:

- Есть ли темы, проходящие красной нитью через все разнообразие ваших желаний?
- Не принадлежат ли все ваши цели к одной категории, например, социальной или личной?
- Появляются ли какие-то цели во всех трех первых списках?
- Не отличаются ли цели, которые вы выбрали как самые важные, от остальных перечисленных вами целей?

Упражнение № 4. Развитие позитивной направленности личности (10 минут). Вспомните о неприятном событии, которое произошло с вами в прошлом. Подумайте, что в этом событии может быть хорошего. Расскажите об этом. Обсуждение: что мешает обращать внимание на позитив?

Упражнение № 5. Выявление и коррекция цели жизни, дальнейшего профессионального роста (10 минут).

Вспомните ваши достижения в профессиональной деятельности, сравните себя начинающего сотрудника с тем, что Вы достигли сейчас.

Упражнение № 6 «Правила гражданской жизни» (20 минут).

Цель: понимание отличий гражданской и военной жизни; основаны на основных специфических правилах выживания и навыках, необходимых в бою, но которые усложняют гражданскую жизнь.

Вспомните правила выживания и навыки, необходимые для выполнения служебных обязанностей в особых условиях. Обсуждение: «Какие из них могут пригодиться в гражданской жизни, а какие могут мешать?»

Подведение итогов дня (10 минут). Получение обратной связи по итогам занятия: что для участников было особенно важным или интересным?

10-й день: Психологическая коррекция семейных отношений

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 выдвижение 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).

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, статистическом 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 проявления 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 проявлению 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.