

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Медичний інститут
Кафедра психології

ЗАТВЕРДЖУЮ:

Перший проректор

_____ Н. М. Іщенко
„____” _____ 2018 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПОСТТРАВМАТИЧНИХ СТЕРСОВИХ РОЗЛАДІВ»

Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність 053 «Психологія»

Розробник
Завідувач кафедри розробника
/ Завідувач кафедри спеціальності
/ Гарант освітньої програми
Декан юридичного факультету
Директор медичного інституту
/ Начальник НМВ

Озерський І. В.
Блага А. Б.
Васильєв Я.В.
Васильєв Я.В.
Січко Д.С.
Грищенко Г.В.
Потай І.Ю.

Миколаїв 2018

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показника	Характеристика дисципліни
Найменування дисципліни	Психологічні аспекти посттравматичних стресових розладів
Галузь знань	05 Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність	053 «Психологія»
Спеціалізація (якщо є)	
Освітня програма	«Психологія»
Рівень вищої освіти	Магістр
Статус дисципліни	Вибіркова. Цикл професійної підготовки
Курс навчання	V
Навчальний рік	2018-2019
Номер(и) семестрів:	Денна форма 11
Загальна кількість кредитів ЄКТС/годин	5 кредитів / 150 годин
Структура курсу:	Денна форма
– лекції	30
– групові заняття	30
– годин самостійної роботи студентів	90
Відсоток аудиторного навантаження	40%
Мова викладання	Українська
Форма проміжного контролю (якщо є)	Тренінг з Десенсибілізації
Форма підсумкового контролю	Екзамен

ОСНОВНІ ТЕРМІНИ ДИСЦИПЛІНИ

Психологічна реабілітація бійців ООС (АТО) – система заходів, спрямованих на відновлення, корекцію психологічних функцій, процесів, якостей, властивостей особистості травмованого бійця, створення сприятливих умов для його утвердження. Психологічна реабілітація передбачає проведення психологічної діагностики бійця, визначення та використання форм, методів, засобів, терміну та процедур психологічної корекції, консультування та психологічного прогнозування.

Психологічна діагностика - психологічне обстеження бійців ООС (АТО), у тому числі інвалідів, моніторинг змісту та умов індивідуального відновлення бійців та можливості їх інтеграції в мирний соціум.

Психологічна корекція – це корекція окремих властивостей пізнавальних процесів особистості бійця ООС (АТО) і характеру (мотивів, інтересів, установок, ціннісних орієнтацій, поведінкових реакцій) з метою засвоєння оптимальних способів різних видів діяльності (комунікативної, професійної і т.п.) для можливості успішної й ефективної самореалізації і соціальної інтеграції.

Психологічна терапія – комплекс проведення індивідуальних та групових занять, спрямованих на усунення психологічних, нервових і психологічних розладів бійців ООС (АТО), яке вирішує завдання щодо пом'якшення чи ліквідації наявної симптоматики (клінічно орієнтована психотерапія) і зміни ставлення до соціального оточення і власної особистості (особистісно орієнтована психотерапія).

Психологічне консультування – це комплекс процедур, спрямованих на допомогу людині у вирішенні проблем та прийнятті рішень відносно професійної бійцю ООС (АТО), його родині, вдосконалення особистості та міжособистісних відносин.

Психологічна профілактика – своєчасне попередження відхилень у сприйманні та поведінці травмованих бійців ООС (АТО) та становленні особистості, міжособистісних взаєминах, запобіганню конфліктних ситуацій.

Практичний психолог - реабілітолог – спеціаліст з психологічної реабілітації бійців ООС (АТО) та їх родин, який проводить психологічну діагностику та підтримку протягом адаптаційного періоду, під групові та індивідуальні заняття з соціального розвитку, з корекції дезадаптивних форм поведінки.

Психологічна адаптація бійців ООС (АТО) – процес встановлення оптимального співвідношення бійця ООС (АТО) і оточуючого середовища в процесі соціалізації до умов мирного життя, що дозволяє індивідууму задовольняти актуальні потреби і реалізовувати пов'язані з ними важливі цілі, забезпечуючи в цей час відповідність максимальної діяльності, поведінки та потреб середовища.

Психоедукація - це пояснення і донесення до людей необхідної інформації про психічне здоров'я, психологічні негаразди та їх наслідки для особистості. Отже, психоедукація – це первинний засіб в роботі з воїнами ООС (АТО), який формує вдалу роботу на наступних етапах: стабілізація та контроль психологічного стану людини з використанням техніки дистанціювання, коупінгу румінацій (чи можна дати відповіді на всі питання? в чому сенс життя та смерті?), відволікання (робити щось, що потребує стільки ж когнітивних зусиль, як і румінація).

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) - важкий психічний стан, різновид тривожного розладу (неврозу), що виникає в результаті одиничної або повторюваних психотравмуючих ситуацій, як, наприклад, військовими діями, важкою фізичною травмою, сексуальним насильством, або загрозою смерті. ПТСР - більш тривала за часом реакція на стрес у вигляді комплексу психічних порушень, що розвиваються у осіб, які пережили екстремальну подію.

Надзвичайна ситуація – подія, яка виходить за межі «звичайного життєвого досвіду» індивіда чи колективного досвіду оточуючого його мікросоціального середовища і з психологічної точки зору може викликати стрес у кожного, незалежно від попереднього досвіду та соціального становища.

Психотравмуючий стрес – особлива форма загальної стресової реакції, обумовленої екстремальною ситуацією, в якій екстремальні фактори діють в часі та просторі, мають певне значення для особистості та суб'єктивно оцінюються як такі, що виходять за межі «звичайного людського досвіду».

Гостра реакція на стрес – психічні розлади, що найчастіше виникають одразу після надзвичайних ситуацій.

Психологічна допомога – широка багаторівнева сфера психологічної практики, що здійснюється у формах психологічної консультації, психокорекції, психологічного консультування і психотерапії.

2. Мета, завдання та результати вивчення дисципліни

Мета: вивчення критеріїв та основних симптомів ПТСР, особливостей стресових реакцій учасників бойових дій, демобілізованих воїнів та вимушених переселенців окупованих територій України, інших вразливих верств населення, а також озброєння студентів університету системою загально-теоретичних та практично-орієнтованих знань, вмінь і навичок нейтралізації посттравматичних стресових розладів особистості шляхом умілого застосування діагностичних та корекційних процедур (методик).

Психологічна корекція посттравматичних стресових розладів – спецкурс у межах клінічної психології, присвячений засадам діагностики та корекції посттравматичних стресових розладів. В умовах екстремальної ситуації та тривалого стресу відбувається виснаження захисних сил організму та адаптаційних можливостей людини, результатами яких можуть стати розлади психіки психогенного характеру. Одним з таких розладів є посттравматичний стресовий розлад, при якому відбуваються характерні зміни особистості, дезадаптація до оточуючого мікросоціального середовища, погіршення здоров'я в цілому. В залежності від того, коли і як якісно буде надана психологічна допомога залежить, ефективність подолання наслідків перебування в екстремальних ситуаціях.

Завдання:

- розширення кола знань про критерії та основні симптоми посттравматичних стресових розладів;
- ознайомлення з психофізіологічною, психодинамічною, когнітивною та інформаційною концепціями ПТСР;
- ознайомлення з психологічними методами психологічної діагностики ПТСР;
- набуття знань з основних принципів та етапів надання психологічної допомоги при ПТСР;
- ознайомлення з основними методами надання психокорекційної допомоги при ПТСР;
- набуття навичок зі складання програми психокорекційної допомоги при ПТСР.

Передумови вивчення дисципліни: Навчальна дисципліна «Психологічні аспекти посттравматичних стресових розладів» спрямована на професійну та практичну підготовку майбутнього юриста, а тому вивчає систему заходів, що спрямовані на виправлення (нівелювання) основних симптомів посттравматичних стресових розладів за допомогою спеціальних методів психологічного впливу на особистість. «Психологічні аспекти посттравматичних стресових розладів» передбачає перехід від загальних питань, що мають теоретико-методологічне значення, до аналізу та рекомендацій з подолання, нейтралізації посттравматичних стресових розладів в особистості яка їх зазнала внаслідок кризових чи критичних ситуаціях професійної чи будь-якої іншої діяльності.

Успішне опанування дисципліни «Психологічні аспекти посттравматичних стресових розладів» базується на знаннях, вміннях та навичках отриманих студентами під час вивчення таких дисциплін: «Психологія», «Клінічна психологія», «Психологія спорту», «Сімейна психологія», «Військова психологія» та ін. Міждисциплінарні зв'язки навчальної дисципліни визначаються інтегральним характером навчальної дисципліни, міждисциплінарним дискурсом; тісним зв'язком з комплексом базових та гуманітарних (психолого-педагогічних), а також правничих дисциплін. Вивчення педагогіки вищої школи та науково-дослідної роботи передбачає використання знань із загальної, вікової, соціальної та інших галузей психології та педагогіки, а також з цілої низки правничих дисциплін. Знання магістрантами педагогіки вищої школи та науково-дослідної роботи сприятимуть пізнанню останніми педагогічних (освітніх) технологій і закономірностей, які виникають у тих сферах діяльності, що регулюються нормами права.

Очікувані результати навчання: Знання курсу «Психологічні аспекти посттравматичних стресових розладів» сприятимуть пізнанню студентами психічних явищ і закономірностей, які виникають у тих сферах діяльності, що здійснюються у кризових умовах та критичних ситуаціях життя. Навчальний курс «Психологічні аспекти посттравматичних стресових розладів» належить до циклу психологічних дисциплін, засвоєння яких є необхідною умовою підготовки висококваліфікованих спеціалістів-психологів, оскільки критичні та кризові ситуації життя, зокрема особливості професії передбачають необхідність виконання різноманітних соціальних і специфічних функцій, ефективна реалізація яких можлива за умов поглибленого вивчення студентами психологічних спеціальностей психологічних аспектів окремих посттравматичних стресових розладів особистості, умілого застосування цих знань у психологічній практиці (кризовій психології).

Лише синтезувавши психологічні знання зі знаннями психології окремих посттравматичних стресових розладів особистості, психолог може стати компетентним фахівцем. Саме «Психологічні аспекти посттравматичних стресових розладів» як окремий навчальний спецкурс озброює його знаннями про найбільш ефективні психологічно обумовлені методи і засоби здійснення психологічної діяльності, особливості й умови подолання, нейтралізації посттравматичних стресових розладів, соціально адаптовану поведінку особи, психологічні чинники, що викликають її стресові розлади, структурний підхід до організації психокорекційної роботи тощо.

В результаті вивчення дисципліни студент:

Має оволодіти загальними компетентностями:

- Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу.
- Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
- Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.
- Здатність працювати в команді.
- Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).
- Здатність зберігати та приумножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку права, його місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:

знати:

- критерії діагностики та основні симптоми ПТСР;
- теорії ПТСР;
- психологічні методики діагностики ПТСР;
- основні принципи та етапи надання психологічної допомоги при ПТСР;
- методи та техніки надання психологічної допомоги при ПТСР;
- методи і прийоми психологічного впливу на об'єкти професійної діяльності.

вміти:

- застосовувати психологічні методи діагностики ПТСР;
- оцінювати психологічний стан осіб з ПТСР;
- визначати необхідність надання психологічної допомоги особам з ПТСР;
- визначати обсяги надання психологічної допомоги особам з ПТСР;
- вибирати ефективні методи та техніки надання психологічної допомоги особам з ПТСР;
- аналізувати витоки кризової, критичної ситуації, їх профілактику і запобігання.

ПРОГРАМНІ КОМПЕТЕНЦІЇ

Загальні компетентності (ЗК):

ЗК1. Здатність застосовувати знання в практичних ситуаціях.

ЗК4. Уміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми.

ЗК5. Цінування та повага різноманітності та мультикультурності.

Фахові компетентності спеціальності (ФК):

СК3. Здатність обирати і застосовувати валідні та надійні методи наукового дослідження та / або доказові методики і техніки практичної діяльності.

СК4. Здатність здійснювати практичну діяльність (тренінгову, психотерапевтичну, консультаційну, психодіагностичну та іншу залежно від спеціалізації) з використанням науково верифікованих методів та технік.

СК5. Здатність організувати та реалізовувати просвітницьку та освітню діяльність для різних категорій населення у сфері психології.

ПРОГРАМНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

ПР1. Здійснювати пошук, опрацювання та аналіз професійно важливих знань із використанням сучасних інформаційно-комунікаційних технологій.

ПР4. Робити психологічний прогноз щодо розвитку особистості, груп, організацій.

ПР5. Розробляти програми психологічних інтервенцій (тренінг, психотерапія, консультування тощо), провадити їх в індивідуальній та груповій роботі, оцінювати якість.

2. Програма навчальної дисципліни
Денна форма:

Назви кредитів і тем	Кількість годин					
	денна форма					
	усього	у тому числі				
л		п	лаб	інд	с.р.	
1	2	3	4	5	6	7
Кредит 1. Теоретико-методологічні засади та понятійно-категоріальний інструментарій навчальної дисципліни «Психологічні аспекти ПТСР»						
Тема 1. Поняття та характеристика посттравматичних стресових розладів	14	2	2			10
Тема 2. Поняття та критерії діагностики посттравматичного стресового розладу	18	4	4			10
Тема 3. Особливості посттравматичних стресових розладів та роль захисних механізмів психіки в подоланні стресу	18	4	4			10
Разом за кредитом 1	50	10	10			30
Кредит 2. Теоретико-прикладні засади психологічної корекції посттравматичних стресових розладів						
Тема 4. Діагностичний інструментарій посттравматичних стресових розладів	14	2	2			10
Тема 5. Поняття та принципи надання психологічної допомоги (психокорекції) при посттравматичному стресовому розладі	18	4	4			10
Тема 6. Методи та техніки надання психологічної допомоги особам, які перебували в надзвичайних ситуаціях	18	4	4			10
Разом за кредитом 2	50	10	10			30
Кредит 3. Прикладні аспекти психологічної корекції посттравматичних стресових розладів						
Тема 7. Стресові ситуації у школярів та їх психологічна нейтралізація	14	2	2			10
Тема 8. Психологічна корекція ПТСР в учасників бойових дій	18	4	4			10
Тема 9. Методичний комплект засобів практичної психології в ситуаціях ПТСР	18	4	4			10
Разом за кредитом 3	50	10	10			30
Усього годин	150	30	30			90

3. Зміст навчальної дисципліни

3.1. План лекцій

Денна форма навчання

№	Тема заняття/план
	Лекція 1. Поняття та характеристика посттравматичних стресових розладів 1. Стрес, травматичний стрес, посттравматичний стресовий розлад. 2. Характеристика посттравматичного стресового синдрому. 3. Типологія ПТСР. 4. Основні напрями реабілітації ПТСР.
	Лекція 2. Поняття та критерії діагностики посттравматичного стресового розладу 1. Розлади психіки, що виникають в наслідок екстремальних ситуацій. 2. Критерії діагностики та основні симптоми ПТСР. 3. Теоретичні концепції ПТСР. 4. Методики психодіагностики ПТСР.
	Лекція 3. Особливості посттравматичних стресових розладів та роль захисних механізмів психіки в подоланні стресу 1. Особливості посттравматичних стресових розладів у дітей та дорослих. 2. Індивідуальна вразливість і психологічні наслідки травми. 3. Роль захисних механізмів психіки в подоланні стресу. 4. Психологічний супровід осіб, що постраждали, що страждають від посттравматичних стресових розладів.
	Лекція 4. Діагностичний інструментарій посттравматичних стресових розладів 1. Діагностичні методики та їх первинна роль у визначенні засобів нейтралізації ПТСР. 2. Тест САН. Тест стресостійкості. Шкала реактивної та особистісної тривожності. 3. Метод Холмса-Раге. Тест «Самооцінка психічних станів» (Г.Айзенк). 4. Методика виміру агресивності Ассінгера та ін.
	Лекція 5. Поняття та принципи надання психологічної допомоги (психокорекції) при посттравматичному стресовому розладі 1. Поняття та значення надання психологічної допомоги при ПТСР. 2. Принципи надання психологічної допомоги при ПТСР. 3. Етапи надання психологічної допомоги при ПТСР. 4. Основні принципи тілесно-орієнтованої терапії.
	Лекція 6. Методи та техніки надання психологічної допомоги особам, які перебували в надзвичайних ситуаціях 1. Групове обговорення пережитої екстремальної ситуації (дебрифінг), його завдання і фази. 2. Кризове консультування, його стадії. 3. Принципи та техніки кризового консультування (інтервенція, активне слухання, навіювання). 4. Тілесно-орієнтована терапія при ПТСР, основні техніки.
	Лекція 7. Стресові ситуації у школярів та їх психологічна нейтралізація 1. Стрес у дітей та підлітків. 2. Ознаки стресу чи ПТСР у дітей. 3. Психологічна робота з дітьми в умовах травматичної кризи. 4. Правила реагування батьків на ознаки стресу в дітей.
	Лекція 8. Психологічна корекція ПТСР в учасників бойових дій 1. Психокорекційна робота в умовах війни. Кризова психологічна служба та її завдання. 2. Психологічні підрозділи Збройних сил України. 3. Психореабілітаційні центри та їх робота з учасниками ООС (АТО). 4. Психологічна робота з родинами учасників ООС (АТО).

№	Тема заняття/план
Лекція 9. Методичний комплект засобів практичної психології в ситуаціях ПТСР	
1. Методичні підходи до формування стресостійкості дітей. 2. Тренінгові вправи для профілактики стресу. 3. Психолог – психологу та педагогічним працівникам. 4. Прийоми вияву особливостей стресових реакцій в учасників бойових дій: психологічні реакції, дезадаптивні реакції, гострі афективні реакції, невротичні реакції, патохарактерологічні реакції, гострі реактивні психози. Типи психічної дезадаптації у ветеранів бойових дій.	

3.1. План семінарських занять

Денна форма навчання

№	Тема заняття/план
Семінарське заняття 1. Поняття та характеристика посттравматичних стресових розладів	
1. Стрес, травматичний стрес, посттравматичний стресовий розлад. 2. Характеристика посттравматичного стресового синдрому. 3. Типологія ПТСР. 4. Основні напрями реабілітації ПТСР.	
Семінарське заняття 2. Поняття та критерії діагностики посттравматичного стресового розладу	
1. Розлади психіки, що виникають в наслідок екстремальних ситуацій. 2. Критерії діагностики та основні симптоми ПТСР. 3. Теоретичні концепції ПТСР. 4. Методики психодіагностики ПТСР.	
Семінарське заняття 3. Особливості посттравматичних стресових розладів та роль захисних механізмів психіки в подоланні стресу	
1. Особливості посттравматичних стресових розладів у дітей та дорослих. 2. Індивідуальна вразливість і психологічні наслідки травми. 3. Роль захисних механізмів психіки в подоланні стресу. 4. Психологічний супровід осіб, що постраждали, що страждають від посттравматичних стресових розладів.	
Семінарське заняття 4. Діагностичний інструментарій посттравматичних стресових розладів	
1. Діагностичні методики та їх первинна роль у визначенні засобів нейтралізації ПТСР. 2. Тест САН. Тест стресостійкості. Шкала реактивної та особистісної тривожності. 3. Метод Холмса-Раге. Тест «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк). 4. Методика виміру агресивності Ассінгера та ін.	
Семінарське заняття 5. Поняття та принципи надання психологічної допомоги (психокорекції) при посттравматичному стресовому розладі	
1. Поняття та значення надання психологічної допомоги при ПТСР. 2. Принципи надання психологічної допомоги при ПТСР. 3. Етапи надання психологічної допомоги при ПТСР. 4. Основні принципи тілесно-орієнтованої терапії.	
Семінарське заняття 6. Методи та техніки надання психологічної допомоги особам, які перебували в надзвичайних ситуаціях	
1. Групове обговорення пережитої екстремальної ситуації (дебрифінг), його завдання і фази. 2. Кризове консультування, його стадії. 3. Принципи та техніки кризового консультування (інтервенція, активне слухання, навіювання). 4. Тілесно-орієнтована терапія при ПТСР, основні техніки.	
Лекція 7. Стресові ситуації у школярів та їх психологічна нейтралізація	
1. Стрес у дітей та підлітків. 2. Ознаки стресу чи ПТСР у дітей. 3. Психологічна робота з дітьми в умовах травматичної кризи. 4. Правила реагування батьків на ознаки стресу в дітей.	
Семінарське заняття 8. Психологічна корекція ПТСР в учасників бойових дій	
1. Психокорекційна робота в умовах війни. Кризова психологічна служба та її завдання. 2. Психологічні підрозділи Збройних сил України. 3. Психореабілітаційні центри та їх робота з учасниками ООС (АТО). 4. Психологічна робота з родинами учасників ООС (АТО).	
Семінарське заняття 9. Методичний комплект засобів практичної психології в ситуаціях ПТСР	
1. Методичні підходи до формування стресостійкості дітей. 2. Тренінгові вправи для профілактики стресу. 3. Психолог – психологу та педагогічним працівникам. 4. Прийоми вияву особливостей стресових реакцій в учасників бойових дій. Методика: десенсибілізація.	

3.3. Завдання для самостійної роботи

Денна форма навчання

№	Денна форма навчання		
1.	Поняття та характеристика посттравматичних стресових розладів	Психотерапія посттравматичного стресового розладу. Консультування та психотерапія учасників військових дій. Модель психологічної реабілітації. Копінг-стратегії як основа стресостійкості. Протидія інформаційній війні.	1-7, 17, 18, 19, 23, 26, 31-33, 35-40, 55-58
2.	Поняття та критерії діагностики посттравматичного стресового розладу	Критерії діагностики та основні симптоми ПТСР. Теоретичні концепції ПТСР: психофізіологічна, психодинамічна, когнітивна та інформаційна. Методики психодіагностики ПТСР.	1, 2, 6, 55-58
3.	Особливості посттравматичних стресових розладів та роль захисних механізмів психіки в подоланні стресу	Роль захисних механізмів психіки в подоланні стресу. Психологічний супровід осіб, що постраждали, що страждають від посттравматичних стресових розладів.	1, 2, 6, 55-58
4.	Діагностичний інструментарій посттравматичних стресових розладів	Тест нервово-психічної адаптації. Опитувальник «Методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності». Методика виміру тривожності Тейлора. Методика виміру депресивності. Методика виміру агресивності Ассінгера. Методика визначення акцентуацій К.Леонарда (або версія Лічко). Методика діагностики схильності до конфліктної поведінки К.Томаса. Методика МРІ та ін.	1, 2, 6, 30, 40, 41, 53, 55-58
5.	Поняття та принципи надання психологічної допомоги (психокорекції) при посттравматичному стресовому розладі	Основні принципи тілесно-орієнтованої терапії. Методи групової терапії. Основні завдання та методи екзистенціальної терапії. Методи та техніки арт-терапії. Методики сенсорної корекції і сенсорної інтеграції.	1, 2, 6, 55-58

6.	Методи та техніки надання психологічної допомоги особам, які перебували в надзвичайних ситуаціях	Принципи та техніки кризового консультування (інтервенція, активне слухання, навіювання). Тілесно-орієнтована терапія при ПТСР, основні техніки. Біхівіріально-когнітивна терапія, основні техніки. Психодинамічна терапія, основні техніки. Екзистенціальна терапія, основні техніки. Формування вмінь та навичок з оцінки психологічного стану осіб, що перебували в екстремальній ситуації; визначення необхідності надання психологічної допомоги; вибору ефективних методів психологічної допомоги; з організації проведення дебрифінгу та кризового консультування; з визначення необхідності надання психотерапевтичної допомоги.	1, 2, 5, 6, 16, 55-58
7.	Стресові ситуації у школярів та їх психологічна нейтралізація	Правила реагування батьків на ознаки стресу в дітей. Індивідуальна та групова робота з дітьми-переселенцями. Групова робота з подолання страхів у дітей вимушених переселенців. Як повідомити про загибель рідної людини. Повідомлення про смерть дорослій людині. Особливості повідомлення про смерть дитині.	1, 2, 6, 30, 42, 43, 55-58
8.	Психологічна корекція ПТСР в учасників бойових дій	Когнітивно-поведінкова психотерапія. Основні напрями психокорекційної роботи з учасниками ООС (АТО), демобілізованими бійцями ООС (АТО). Шелшок та психокорекційні заходи. Особливості стресових реакцій у учасників бойових дій: психологічні реакції, дезадаптивні реакції, гострі афективні реакції, невротичні реакції, патохарактерологічні реакції, гострі реактивні психози. Типи психічної дезадаптації у ветеранів бойових дій.	1, 2, 6, 41, 49, 55-58
9.	Методичний комплект засобів практичної психології в ситуаціях ПТСР	Методи захисту під час розгортання соціально-політичної надзвичайної ситуації. Поради щодо подолання стресу. Удома – після того, що сталося. 10 топ – технік звільнення від стресу. Методи самопомоги. Поради для рідних і друзів людини, що страждає на ПТСР. Антистресова релаксація. Способи релаксації за 10 хвилин. Ефективність застосування техніки «Когнітивне переструктурування». Ефективність застосування техніки «Створення розслаблюючих образів». Ефективність застосування техніки «Локалізація тривоги».	1, 2, 6, 31, 51, 52, 55-58

Вибіркові види самостійної роботи та завдання до них

Завдання 1. Підготувати «Згоду на участь в психологічному дослідженні (експерименті) за зразком наведеним нижче.

Зразок:

З Г О Д А на участь в психологічному дослідженні (експерименті)

Місто (сел.) _____ «___» _____ 20___ року

Час проведення: початок _____ кінець _____

(найменування фізичної чи юридичної особи – експериментатора, який проводить психологічне дослідження)

Представлене Вам психологічне дослідження (експеримент) передбачає

(коротко про суть проведення (психологічного дослідження) експерименту, його мету, назву, методики)

Означене дослідження проводиться із врахуванням та дотриманням застережень передбачених чинним законодавством України, а саме: ч. 3 ст. 28 Конституції України (*Жодна людина без її вільної згоди не може бути піддана медичним, науковим чи іншим дослідям*), ч. 1 ст. 142 Кримінального кодексу України (*Незаконне проведення медико-біологічних, психологічних або інших дослідів над людиною, якщо це створювало небезпеку для її життя чи здоров'я караються обмеженням волі на строк до п'яти років або позбавленням волі на той самий строк, з позбавленням права обіймати певні посади чи займатися певною діяльністю на строк до трьох років або без такого*), ч. 3. ст. 281 Цивільного кодексу України (*Медичні, наукові та інші досліді можуть провадитися лише щодо повнолітньої дієздатної фізичної особи за її вільною згодою*), ст. 45 «Основ законодавства України про охорону здоров'я» (*Застосування медико-біологічних експериментів на людях допускається із суспільно корисною метою за умови їх наукової обгрунтованості, переваги можливого успіху над ризиком спричинення тяжких наслідків для здоров'я або життя, гласності застосування експерименту, повної інформованості і вільної згоди повнолітньої дієздатної фізичної особи, яка підлягає експерименту, щодо вимог його застосування, а також за умови збереження в необхідних випадках лікарської таємниці. Забороняється проведення науково-дослідного експерименту на хворих, ув'язнених або військовополонених, а також терапевтичного експерименту на людях, захворювання яких не має безпосереднього зв'язку з метою досліду*) та п. 1 Розділу 3 «Етичного кодексу психолога» прийнятого на I Установчому з'їзді Товариства психологів України 20.11.1990 р. (*Психологи суворо додержуються принципу добровільної участі клієнта в обстеженнях*).

Увага!!! Вся інформація отримана до, під час, та після психологічного дослідження (експерименту) буде збережена в таємниці, а Ваші персональні дані змінені (деперсоніфіковані) з метою їх захисту згідно із Законом України «Про захист персональних даних» (2010 р.). При обробці результатів психологічного дослідження (експерименту) будуть використовуватися індивідуальні психологічні дані та експериментальні результати роботи групи, однак Ваше ім'я та інша приватна інформація не використовуватиметься.

Зважаючи на вищезазначене,

Я _____,

(ПІБ респондента – учасника дослідження (експерименту))

погоджуюся на деперсоналізоване (анонімне) використання результатів дослідження (експерименту) з науковою (освітньою) метою та підтверджую згоду на особисту участь в психологічному дослідженні (експерименті) _____,

(назва психологічного дослідження (експерименту))

усвідомлюючи, що моя участь є цілком добровільною, і що маю запропоновану тренерами (ведучим) нагоду відмовитися від такої участі в будь-який момент (час) психологічного дослідження (експерименту).

«___» _____ 20___ р. _____

Завдання 2. Підготуйте тренінг з психофізіологічних та соціальної реадaptaція учасників військових дій

Цілі тренінгу поділяються на основні (первинні) і додаткові (вторинні). Основні цілі пов'язані із звільненням клієнта від основних симптомів ПТРС. Вторинні цілі включають в себе філософію поведінки, яка, якщо її прийняти, дасть клієнту можливість прожити довгі роки щасливого і емоційно здоровим життям.

Основні (первинні) цілі. По закінченні тренінгу у клієнта повинні бути зведені до мінімуму:

- 1) почуття тривоги, несвідомого страху;
- 2) відчуття роздратування, гніву і ворожості;
- 3) стан депресії;
- 4) почуття провини.

Крім того, необхідно навчити клієнта методу самоспостереження і самооцінки; це дозволить йому в майбутньому нейтралізувати негативні емоції.

Додаткові (вторинні) цілі:

- 1) Інтерес до самого себе. Емоційно здорова людина дбає в першу чергу про самого себе. На відміну від мазохістів-альтруїстів, він не жертвує собою в ім'я інтересів інших людей. Тоді чому ж він уважний до інших людей? Тому, що, якщо він здатний насолоджуватися свободою від страждань і обмежень, він повинен створити світ, в якому поважають усі права людини.
- 2) Управління самим собою. Емоційно здорова людина бере на себе відповідальність за своє життя. При цьому кожен повинен в більшості випадків самостійно, не звертаючись ні до кого по допомогу, вирішувати свої проблеми. Хоча люди дуже часто воліють співробітництво, насправді часто можна обійтися без нього.
- 3) Терпимість до чужої думки. Емоційно здорова людина визнає за іншими право помилятися. Хоча йому може не подобатися поведінку оточуючих, а інші витівки просто викликають огиду, він не повинен звинувачувати або дорікати оточуючих. Нормальна людина мириться з тим, що всі люди недосконалі; він приймає як належне всі неминучі помилки, які все роблять у житті, не звинувачуючи людей і не прагнучи їх карати.
- 4) Визнання мінливості буття. Емоційно здорова людина визнає, що живе у світі невизначеності, ймовірності та випадковості. Він вважає, що це робить життя швидше захоплюючій, захоплює цікавим, ніж жахливою.
- 5) Гнучкість емоційно здорової людини зберігає відкритість до світу та готовність до змін. Він здатний скористатися сприятливою можливістю чи щасливим випадком, як тільки вони представляться.
- 6) Наукове мислення. Емоційно здорова людина відрізняється об'єктивним, раціональним і науковим мисленням. Він застосовує закони логіки як до себе, так і до оточуючих. Людина відрізняється від тварин тим, що вміє думати - і навіть думати про те, що він вміє думати. Тому він здатний впливати на свої емоції за допомогою свідомості і мислення.
- 8) Уміння ризикувати. Емоційно здорова людина вміє ризикувати. Але це не безрозсудний ризик. Він всіляко прагне подолати рутину життя, знайти справу до душі, навіть якщо успіх не гарантований.
- 9) Визнання себе як особистості. Емоційно врівноважена людина життєлюбний. Він не дає оцінки ні самому собі в цілому, ні своїх достоїнств, ні своїм значенням для оточуючих, ні своїм зовнішнім успіхам або досягнень. Він приймає або відкидає тільки ті чи інші форми своєї поведінки, але не себе як особистість у цілому.

Таким чином, комплексні цілі пропонованого тренінгу - це позбавлення від симптомів посттравматичного стресу, досягнення емоційного і психофізіологічного здоров'я і зміна взаємовідносин з навколишнім світом. Ці завдання нероздільні, тому що, за концепцією авторів тренінгу, досягнення будь-якої однієї з цих цілей неможливе без досягнення всіх інших.

Пропонований тренінг не ставить своєю метою глибока зміна особистості, але є унікальним інструментом, що дає клієнтові можливість самостійного вивчення та зміни самого себе і свого життя.

Групова робота - основний метод, який використовується у тренінгу. Тренінг складається з трьох блоків, або ступенів, органічно переплітаються і доповнюють один одного. З позиції теорії інтегральної індивідуальності діяльність людини визначається як зовнішніми обставинами, так і внутрішніми властивостями, притаманними даній людині. Інтегральна індивідуальність утворює ряд ієрархічних рівнів:

1. Індивідуальні властивості організму (біохімічні, обшесоматіческіе, властивості нервової системи).
2. Індивідуальні психічні властивості (темперамент, психічні особливості особистості).
3. Соціально-психологічні властивості (ролі в групі, в колективі і в соціально-історичної спільності).

Тому в пропонованому тренінгу робота здійснюється за трьома основними напрямками: **робота з тілом (психосоматика), робота з особистістю і робота з комунікацією.**

Ступінь 1. Психосоматика

Цей розділ тренінгу включає безпосередньо тілесну роботу з посттравматичними симптомами, тобто методики даного блоку засновані на використанні фізіологічних механізмів для впливу на інформацію, що зберігається в нервовій системі дисфункціональним чином.

Робота з тілом необхідна тому, що у людей з ПТСР дуже часто спостерігається синдром «вимкненого тіла», коли людина не приймає «тілесні почуття», уникає будь-яких дотиків.

Травмуючий подія - це загроза настільки сильна, що у пережив її людини повністю втрачається відчуття безпеки, здатність відчувати себе комфортно в цьому світі. На першому етапі тренінгу страх і біль можуть бути настільки великі, що повністю блокують свідоме опрацювання проблеми. На даному етапі абсолютно марно вказувати клієнту на його проблеми. Можливо, він зрозуміє це інтелектуально, але немає гарантії, що інтелектуальне розуміння дійсно допоможе йому на практиці їх подолати. Тому клієнта просто ставлять у ситуацію, в якій він починає суб'єктивно розуміти і опрацьовувати свої проблеми.

На даному етапі роботи передбачається, що проблеми ці пов'язані з внутрішнім поділом між свідомістю (душею) і тілом. Це розділення характерно для західної культури, більше того, без нього неможливо усвідомити своєрідність особистості (тому щоб розмірковувати про себе, необхідно розділитися, розщепнутися на 2 частини: одна аналізує іншу). Але коли в силу травми або стресу одна з частин, зазвичай тіло, відкидається, блокується, виникає проблема дисоціації.

У тривалій травмуючій ситуації, яку не можна уникнути, формується звичка диссоціюватися від свого тіла, щоб не відчувати фізичну або душевний біль.

Звичка відчувувати від себе свої почуття призводить до втрати контакту зі своїм тілом, так що людина перестає довіряти сигналам, які воно посилає (не тільки про біль, а й тому, в чому воно потребує).

Ця втрата чутливості спотворює, а іноді й загальмовує відчуття особистісного своєрідності, цінності Я як такого. У такій системі соціальні ролі і правила стають дуже жорсткими, що підтримує внутрішнє розщеплення.

Наступна проблема, про яку піде мова, отримала назву реакції «бий або біжи». Людина не замислюючись програє її всякий раз, коли відчуває наближення загрози, коли чогось боїться. Варто організму сприйняти сигнал небезпеки, як відбувається цілий ланцюжок фізіологічних і біохімічних змін: частішають серцебиття і дихання, зростає напруга м'язів, змінюється склад крові та інших рідких середовищ тіла і т.д. Весь цей комплекс реакцій і називається реакцією «бий або біжи». Як всяка людська функція, ця реакція загострюється в міру тренування і притупляється при рідкісному використанні. У людей, що пройшли через суворі випробування, нервова система добре натренована в певному напрямку: вона мобілізується з неймовірною швидкістю і при найменшому натяку на небезпеку. Зайва активація реакції «бий або біжи» наводить до безлічі симптомів стресу, в числі яких - м'язову напругу, підвищений кров'яний тиск, депресія, дратівливість, агресивність, порушення сну, загальна тривожність - все те, що асоціюється з ПТСР.

На психосоматическом (тілесному) рівні дисоціація з власним тілом і постійна невмотивована готовність до реакції «бий або біжи» призводить до втрати почуття рівноваги (опори), порушення відчуття фізичних меж і контактів з іншими людьми, до деформації уявлення про своє фізичному тілі (фізичний образ Я) і виникнення м'язових напруг, поступово провідних до соматичних захворювань (бронхіальній астмі, виразці шлунка, нейродермітів і т.д.).

Таким чином, даний блок тренінгу складається з п'яти тем:

1. Робота з опорами (внутрішню рівновагу).
2. Робота з агресією.
3. Робота з кордонами.
4. Робота з фізичним чином Я.
5. Робота з м'язовими затисками.

Якість заземлення людини відображає його внутрішнє відчуття безпеки. Коли людина добре заземлений, він відчуває себе безпечно на ногах, впевнений, що має ґрунт під ногами. Це не залежить від сили ніг, але тільки від того, як їх відчувають. Проблема нестачі почуття безпеки нерозв'язна, поки людина не усвідомлює своє недостатнє заземлення.

Роботи з опор (заземлення)

Вправа 1 «Розминка»

Стоячи закрийте очі, визначте центр ваги тіла (в районі сонячного сплетіння) і покладіть на нього долоню. Зробіть два-три циклу глибокого дихання з закритими очима, відчуйте своє тіло і спробуйте

визначити, яку його частину ви зараз відчуваєте найкраще. Знайшовши цю частину, уявіть собі, що ви видаєте нею небудь звук.

Витягніть руки перед собою, пальці вперед, пальці до себе, покрутіть кистями, ліктями, плечима, нахиліться вперед, убік, пообертайте ногами в колінах, ногами по одній - стегном, ступень, коліном, стегном. Підніміть руки, обертайте тазом по колу в одну сторону, потім - в іншу. Потрясіть кистями, руками в ліктях, в плечах. Потрясіть колінами. Потрясіть головою і зробіть «бр-р-р-р-р». А тепер трусіть всім, чим можете, відразу (і вухами теж!).

Закрийте очі, прислухайтеся до свого тіла. Постарайтеся не блокувати дихання.

Відкрийте очі. Ноги на ширині плечей, стопи паралельно. Покачайтеся вперед-назад-убік, визначте, що вам легше і приємніше. Спробуйте погойдатися по колу; якщо ви відчули напругу в стегнах, це добре. Розгойдуйтеся зліва направо, утримуючи рівновагу в крайніх положеннях.

Розбийтеся на пари. «Поклюйте» партнера складеними в жменю пальцями. Поплескайте по всьому тілу долонями. Постукайте кулаками по всьому тілу. Помінятися ролями.

Вправа 2 «Ходьба»

Під час ходьби постарайтеся усвідомлено відчути, як стопи торкаються до землі при кожному кроці. Для цього ходите дуже повільно, дозволяючи вазі тіла повністю переноситися поперемінно на кожну з стоп. Розслабте плечі і звертайте увагу на те, щоб не стримувати подих і не блокувати колінні суглоби.

Чи відчуваєте ви, що центр ваги тіла спустився вниз? _ Чи відчуваєте кращий контакт із землею? Чи відчуваєте ви себе в безпеці, більш розслабленим? Така манера ходьби може здатися спочатку дивною. Якщо це так, то ви повинні усвідомити, що під тиском преса сучасного життя ви втратили природну грацію тіла.

Спочатку ходите повільно, щоб розвинути чутливість в ногах і стопах. Коли ви станете краще відчувати землю, можете змінювати ритм кроків в залежності від настрою.

Чи відчуваєте ви в результаті кращий контакт зі своїм тілом? Рідше Чи ви занурюєтеся в свої думки під час ходьби? Чи відчуваєте ви себе розслабленіше і вільніше?

Вправа 3 «Танець хула»

Ця вправа схоже на основний крок у традиційному гавайському танці хула.

Стопи паралельні на відстані близько 30 см. Коліна трохи зігнуті, долоні на колінах. Мета вправи - виконати коливальний рух тазом з боку в бік за допомогою тільки ніг і стоп. Верхня частина тіла повинна бути розслаблена і неактивна.

Перенесіть вагу тіла на передню частину відділ правої стопи, без напруги випряміть праве коліно і дозвольте тазу відхилитися вправо. Перенесіть вагу тіла на ліву стопу, після чого зігніть праве і трохи розпрямите ліве коліно. Ви повинні відчути, що таз пересувається вліво. Знову перемістіть вагу на праву ногу і повторіть рух, намагаючись викликати зсув таза вправо без участі верхньої половини тіла. Продовжуйте вправу, переносючи поперемінно вагу тіла з однієї стопи на іншу близько 5 разів.

Більшість людей може рухати тазом, згинаючи верхню частину тіла, але так як цей рух не з'єднується з землею, воно виконується без грації і не приносить ніякого задоволення.

РОБОТА 3 агресією

Вправа 1 «Групове дихання»

Встаньте в коло. Ноги розставте на дві ширини плечей (близько 90 см), перенесіть вагу тіла на пальці ніг, злегка зігніть коліна, розслабте тіло.

Візьміться за руки і почніть дихати всі разом, одночасно. Дихайте животом, повільно і глибоко; видих можна озвучувати, не напружуючи голосових зв'язок. Виберіть одного з учасників, що стоять в колі навпроти вас, і дивіться йому в очі. Уважно прислухайтеся до виникаючих у вашому тілі відчуттям. (Цикл дихання повторюється не менше 16 разів.)

Тепер відпустіть руки сусідів. Дихайте вільно. Струсніть всім тілом, звисивши руки, згинаючи і випрямляючи коліна. Пострибайте, ледве відриваючи ноги від підлоги і роблячи невеликі паузи між стрибками.

Вправа 2

«Звільнення м'язів підборіддя»

Напруга м'язів підборіддя асоціюється з почуттям гніву або люті. Усвідомлення цієї напруги дозволяє, розслабивши м'язи, зняти негативні емоції і дає можливість керувати своїми почуттями.

Поставте стопи паралельно на відстані близько 20 см одну від іншої. Злегка зігніть коліна. Нахиліться вперед, переносючи вагу тіла на подушечки стоп. Висуньте підборіддя вперед і утримуйте його в цьому положенні 30 секунд. Дихання рівномірне. Посувайте напруженої щелепою вправо-вліво, утримуючи її висунутої вперед. Це може викликати біль у потилиці. Відкрийте рот якомога ширше і перевірте, чи зможете ви покласти між зубами три середніх пальця долоні. У багатьох людей напруження м'язів підборіддя настільки сильне, що вони не можуть широко розкрити рот.

Дозвольте підборіддю розслабитися. Знову висуньте його вперед, стисніть кулаки і скажіть кілька разів: «Ні!» Або: «Не буду!» Відповідним тоном. Звучить Чи ваш голос переконливо? Вимовляти «Не буду!» і «Ні!» Треба якомога голосніше для утвердження своєї волі.

РОБОТА З МЕЖАМИ

Вправа 1

«Порушення простору»

Це діагностичне вправа, що дозволяє визначити, як людина поводить у відповідь на зовнішній вплив. Клієнт лежить на підлозі, розвалившись, в зручній позі, і визначає «свій простір». Спочатку слід оглянути положення тіла клієнта: чи спостерігається перекис і асиметрія, і якщо так - в яку сторону. Після цього терапевт порушує особистий простір клієнта з різною інтенсивністю, спостерігаючи, що при цьому клієнт робить і відчуває. Для цього терапевт починає зрушувати разом і складати руки і ноги клієнта, з кожним разом складаючи їх все щільніше. Клієнт повинен оцінювати, як реагує на дії терапевта його тіло, наскільки кожна наступна поза (більш «стисла», ніж попередня) для нього незручніше, ніж попередня, і почати чинити опір при появі дискомфорту. Складіть руки клієнта на грудях, покладіть його ногу на ногу і зміщайте їх доти, поки клієнт не починає активно чинити опір. Якщо виявиться, що клієнт вже давно відчував дискомфорт і хотів чинити опір, але терпів, це говорить про його бажання пристосуватися до обставин.

Те ж вправу можна виконати, коли клієнт сидить на стільці або лежить на боці - в цьому випадку терапевт «складає» його в позу ембріона, спостерігаючи, що клієнт дозволяє з собою робити, а що - ні.

Вправа 2 «Внутрішній рух».

Це парне вправа дозволяє виміряти персональний простір кожного. Ми спробуємо уявити собі межі свого особистого простору і показати, як ми їх охороняємо. Розбийтеся на пари і сядьте на підлогу обличчям один до одного. Щоб визначити оптимальну відстань між вашими тілами, один з вас буде повільно наближатися, а інший повинен без слів спробувати його зупинити - зробити відсторонюється рух, відсунути і т. п. Які відчуття при цьому відчуває кожен з учасників у своєму тілі?

Тепер пари розходяться на відстань близько 10 метрів. Один учасник варто, інший повільно наближається до нього доти, поки не відчує, що далі наближатися важко. Що стоїть нерухомо партнер повинен відзначити про себе, коли йому захотілося сказати «стоп». Які відчуття кожен з учасників відчуває в тілі? Де вони локалізуються?

Розійдіться знову і повторіть вправу, але на цей раз той учасник, який стоїть на місці, тримає очі закритими.

Хто як відчуває психологічну дистанцію? Хто перетнув кордон чужого персонального поля, не відчувши її? Хто до неї не дійшов? Хто її вірно відчув? Хто кого і на яку відстань підпустив до себе? Хто ближче, хто далі - і чому?

Вправа 3 «Близькість»

Близькість тут розуміється не як зменшення дистанції між тілами, але як співзвуччя, зіткнення душ, «настрій на одну хвилину». Часто спілкування без дотиків набагато яскравіше виявляє подібну близькість.

Розбийтеся на пари. Зараз ви будете по черзі виконувати ролі ведучого і веденого. Ведучий взаємодіє з партнером, тримаючись на деякій відстані, що не торкаючись до його тіла, але як би торкаючись до його «аури». Ведений, стоячи на місці з закритими очима, реагує на ці «дотику» мимоволі, так, як «просить його тіло»: мускулатура напружується або розслабляється, дихання стає вільним, глибоким або здавленим, поверхневим і т. д. Завдання ведучого - спробувати виявити то відстань, на якій вдається впливати на партнера, викликаючи його мимовільні реакції, а також відчуті характер дотиків, який породжує ті чи інші реакції. Завдання веденого - відстежити, чи відчуває він дистантних «дотику», виконувати ведучим, і поспостерігати за власними відчуттями в процесі виконання вправи.

РОБОТА З ЧИНОМ Я

Вправа 1

«Я люблю себе з усіма своїми достоїнствами і недоліками»

За допомогою цієї вправи можна виявити м'язовий блок, пов'язаний з основною проблемою учасника. Встаньте в коло. По черзі кожен робить крок вперед і каже: «Я люблю себе з усіма своїми достоїнствами і недоліками». Зверніть увагу на міміку, інтонацію та інші особливості виконання цього простого вправи у себе і у інших членів групи. Що було важко? Де в тілі ви відчували опір?

Вправа 2

«Танець - візитна картка»

Група сідає в коло. Консультант дає інструкцію: «Ми з вами - члени племені, де основний засіб спілкування - танець. Там при знайомстві люди запитують один у одного: «Як ти танцюєш?» Ваше завдання - протанцювати танець, який дозволив би іншим учасникам познайомитися з вами, танець - візитну картку ». Один з учасників виходить у центр кола і танцює свій танець під вибрану ним музику. По закінченні танцю кожного члени групи обмінюються враженнями. Вправа триває доти, поки все не побувають у центрі кола.

Можливі різноманітні варіації цієї вправи, пов'язані з виразом в танцювальній формі традиційних компонентів Я-концепції: «Я - реальне», «Я - ідеальне», «Я - очима інших». Наприклад: один з учасників виходить у центр кола і танцює спочатку танець «Який я є насправді», потім - танець «Яким би я хотів бути», після цього - «Яким мене бачать інші». Для початку тренінгу такий варіант занадто складний. Його можна використовувати, коли для групи стануть актуальними проблеми спілкування, групових і міжособистісних очікувань, питання «що я є для себе та інших?». Танець в даному випадку є матеріалом для подальшого обговорення.

Вправа 3 «Танець з самим собою»

Встаньте перед дзеркалом. Вдивляйтеся кілька секунд в своє відображення. Ви чуєте повільну музику. Робіть спонтанні рухи головою, руками, всім тілом. Слідуйте за вашими почуттями, за вашим внутрішнім ритмом. Вдивляйтеся в своє відображення в дзеркалі. Уявіть собі, що ви бачите себе вперше. Яке ваше перше враження? Як би ви поставилися до людини, яку ви бачите в дзеркалі? Що у вашому танці характеризує саме вас, вашу індивідуальність, що відрізняє вас від інших? Танцюйте, пробуйте абсолютно нові рухи, не бійтеся експериментувати!

Вправа 4 «Розум, почуття, тіло»

Учасник вибирає з групи трьох людей, які будуть його «розумом», «почуттями» і «тілом». Потім він додає кожному з них форму, що виражає типове стан даної частини своєї особистості, і складає з них скульптурну групу, яка показує взаємодію цих частин. Після того як партнер побував у ролях «чистий» учасника, вони повинні поділитися своїми враженнями, розповісти, як їм бути його почуттями, тілом і розумом.

Вправа дозволяє побачити різницю в ступені усвідомлення різних частин свого Я. Надалі це може привести до їх гармонізації.

ЗАГАЛЬНА РОБОТА З БЛОКАМИ

Вправа 1 «М'язова гімнастика»

При виконанні цієї вправи - і при напрузі, і при розслабленні окремих груп м'язів - не забувайте про дихання. Дихайте животом, повільно і глибоко. Слідкуйте за тим, щоб напружувалися тільки ті м'язи, які необхідні для виконання кожного руху. Інші м'язи повинні бути вільні і розслаблені. М'язи треба напружувати якомога сильніше і утримувати в цьому стані до повної знемоги. Після цього слід максимально розслабити їх. При виконанні кожного руху необхідно зосередити увагу на відчуттях в напружених і розслаблених м'язах.

Обличчя: підніміть брови якомога вище і тримайте їх у цьому стані до повної знемоги беруть участь в цьому русі м'язів. Розслабтеся. Тепер сильно зажмурте очі, потім розслабте їх. Рот: посмішка до вух; губи витягнуті в трубочку - «поцілунок»; розкрийте рот якомога ширше - нижня щелепа максимально відведена вниз. У кожному русі чергуються напруга і розслаблення.

Плечі: дотягніться плечем до мочки вуха, чи не нахилиючи голову. Розслабтеся. Те ж саме - з другим плечем. Відчуйте, як плечі стають важче.

Руки: обидві кисті міцно стисніть в кулаки. Затримайтеся в такому положенні. Розслабтеся. Повинні з'явитися тепло і поколювання в пальцях.

Стегна і живіт: сидячи на стільці, підніміть ноги перед собою. Тримайте ноги на вазі до знемоги в стегнах. Розслабтеся. Напружте протилежну групу м'язів - спробуйте зарити ступні в землю. Заривайте твердіше! Розслабтеся і зосередьтеся на розслабленні, яке відчувається у верхній частині ніг.

Ступні: сидячи-на стільці, підніміть п'яти високо вгору. Тільки п'яти! Має з'явитися напруга в литках і ступнях. Розслабтеся. Підніміть шкарпетки. Відчуйте напругу в ступнях і передньої частини ніг. Розслабтеся. Прислухайтесь до відчуття в м'язах нижньої частини ніг.

Наступний етап: лежачи, не здійснюючи рухів, напружуйте окремі групи м'язів, користуючись пам'яттю відчуттів. Дихання черевне!

Вправа 2 «Пізнай своє тіло»

Учасники розсаджуються там, де їм зручно, і закривають очі. «Ви одні. Поторкайте свою руку: зап'ясті, долоню, пальці, нігті. Зустрітись з нею ... Що ви відчули? Чи знаєте ви свою руку? Якщо - ні, то наскільки взагалі ми знаємо себе? »

Вправа 3

«Діалог з напруженою частиною тіла»

Закрийте очі. Уявним поглядом пройдіть по всьому вашому тілу, відчуйте напружені і розслаблені ділянки. Зосередьте увагу на найбільш напруженій частині тіла. Може бути, цей зажим ви відчуваєте завжди; може бути - у важких ситуаціях; може бути, ви усвідомили його, роблячи одне з попередніх вправ. Відчуйте цю частину вашого тіла, будьте уважні до будь-яких відчуттів. Нічого не придумуйте, віддавайтеся вільному течію образів (зорових, слухових, кінстестетичних). Що за образи виникають, коли ви зосереджуєтесь на своєму затиску? Якщо це зоровий образ, розгляньте його уважніше. Що це (чи хто це)? Якого кольору? Це щось тепле або холодне? Наблизьтеся до нього. Запитайте, чого воно від вас хоче.

Зверніться до своєї пам'яті, спробуйте пригадати моменти свого життя, коли ви відчували себе абсолютно щасливим. Що відбувається з образом?

Пропустіть через все ваше тіло відчуття абсолютного благополуччя, направляючи його особливо на ті ділянки тіла, з якими у вас бувають проблеми. Що відбувається?

Уявіть і відчуйте, як всі хвороби і нездужання зникають під впливом сил, що йдуть від переживання повного тілесного благополуччя.

Ступінь 2. Особистість

Другий ступінь тренінгу більшою мірою присвячена взаєминам клієнта з самим собою. У ній зачіпаються наступні питання: що для мене важливо, які цілі я ставлю перед собою в житті, що мені заважає їх досягти, що мені допомагає їх досягати, які життєві стратегії управляють мною і чи сприяють ці стратегії досягненню того способу життя, до якого я прагну, яким мені потрібно зробити себе, над якими своїми якостями попрацювати, щоб завжди жити ефективно, і т. п. В основу даної шаблі покладено два основних поняття транзактного аналізу Е. Берна - модель его-станів і життєвий сценарій.

У роботу даної шаблі входять теми:

1. Самодіагностика - хто я (его-стану)?
2. Мій життєвий сценарій.

Обов'язкові види самостійної роботи

Підготуйте тренінги з використанням наступних вправ:

ВИЗНАЧЕННЯ життєвого сценарію

Вправа 1 «Ваш сценарій»

Візьміть олівець і папір і напишіть відповіді на наступні питання. Працюйте швидко, покладаючись на інтуїцію, записуйте перший відповідь, який прийде в голову.

Яку назву у вашого сценарію? Що це за сценарій? Веселий або сумний? Переможний або трагічний? Цікавий чи нудний? Потім опишіть останню сцену: чим закінчується ваш сценарій?

Збережіть ваші відповіді, до яких можна повернутися знову, зібравши побільше інформації про сценарій життя.

Вправа 2

«Розшифровка особистого сценарію»

Сни, фантазії, казки та дитячі історії можуть містити розгадку вашого сценарію. Не стримуйте уяву при виконанні розшифровки сценарію. Не думайте про те, для чого вони потрібні і що означають. Чи не контролюйте себе і не намагайтеся вгадати, що вам потрібно сказати. Просто уявіть якісь образи і відчуєте пов'язані з ними почуття.

Після цього можна приступити до аналізу і розшифровки. Найкращого результату можна добитися при роботі в групі або з партнером, але можна виконувати цю вправу і індивідуально. Бажано (особливо при самостійній роботі) записувати ваші відповіді на магнітофон. Після цього прослухайте плівку кілька разів і довіртеся вашої інтуїції. Ви будете, безсумнівно, здивовані тому, як багато ви дізналися про себе і своє сценарії.

Можливо, в процесі виконання вправ ви будете відчувати сильні емоції, що відображають ваші дитячі почуття, які спливають на поверхню разом з вашими сценарними враженнями. Якщо ви будете відчувати подібні почуття, то можна припинити вправу в будь-який момент. Якщо ви захочете зупинитися, сконцентруйте увагу на якомусь предметі в кімнаті. Скажіть собі, що це за предмет, якого він кольору і для чого він потрібен. Подумайте про звичайну тему дорослого розмови, наприклад, ято у вас буде на обід або коли вам наступного разу потрібно бути на роботі.

Герой. Хто ваш улюблений герой або героїня? Можливо, це персонаж дитячої казки, а може бути, герой п'єси, книги або фільму, який ви пам'ятаєте, чи реальна людина. Почніть з героя, який першим прийшов вам в голову. Потім увімкніть магнітофон. Стати цим героєм, увійдіть в його образ і говорите про себе стільки, скільки вам хочеться, при цьому починайте зі слова «Я. ...».

Казка. Знову виберіть те, що вам подобається, перше, що прийде в голову. Це може бути дитяча казка, байка, міф - все, що хочете. Для того, щоб витягти максимум користі з оповідання, перекажіть його, а якщо хочете - можете його змінити або продовжити, ставши яким-небудь персонажем або предметом. При цьому, як і в попередньому варіанті, говорите від першої особи.

Сон. Виберіть якийсь із ваших снів. Найбільше можна дізнатися з недавнього або ж повторюваного сну, хоча для цього вправи підійде будь-який сон. Розкажіть ваш сон, при цьому говорите не в минулому, а в теперішньому часі. Потім, як і у вправі з казкою, станьте-небудь людиною або річчю з сновидіння і почніть говорити про себе від його імені. Після того, як ви закінчите, відразу ж скажіть, що ви відчували. Було вам приємно чи ні? Вам сподобалося закінчення сну? Якщо ні, ви можете замінити його кінець. Нове закінчення сновидіння теж розповідайте в теперішньому часі. Переконайтеся в тому, що ви цілком задоволені кінцівкою сну. Якщо ні, придумайте еше один кінець, і так далі, скільки вам буде завгодно.

Предмет. Огляньте вашу кімнату і виберіть який-небудь предмет, найкраще той, про який ви подумали в першу чергу. Потім станьте ним і починайте говорити про себе. Для того щоб отримати максимум користі від вправи, попросіть партнера поговорити з вами як з обраним предметом. Партнер повинен просто розмовляти з вами, як ніби ви двері, камін і т. д.

П'єса вашого життя. Для цієї вправи необхідна людина, яка б розмовляв з вами, виконуючи роль ведучого. Якщо є можливість, Надикто свій спектакль на плівку, щоб після прослуховувати ці записи і, при бажанні, вносити в спектакль зміни. Ведучий може запропонувати цю вправу цілій групі. Він не повинен повторювати свою роль слово в слово. Краще, якщо він намітить для себе послідовність розповіді, а потім почне імпровізувати. Між пропозиціями необхідно робити паузи, щоб дати учасникам можливість сконцентруватися на тому, що вони бачать, а в кінці кожного уривка робити досить довгу паузу, щоб учасники могли усвідомити і / або надиктувати зміст кожної сцени.

Сядьте або ляжте зручніше. Розслабтеся. Можете закрити очі. Після цього ведучий починає говорити:

«Уявіть, що ви в театрі. Ви чекаєте початку вистави. Це вистава про ваше життя. Що за виставу ви збираєтеся дивитися? Комедію або трагедію? Драму або мильну оперу? Цікавий це спектакль чи нудний, героїчний або пересічний - або якийсь ще? Що театр - заповнений, напівпорожній або порожній? Буде публіка захоплюватися або нудьгувати? Веселитися чи плакати? Буде вона аплодувати або піде зі спектаклю - або щось ще? Як називається ваш спектакль - вистава про ваше життя? А зараз світло загасили. Піднімається завіса. Вистава починається. Ви бачите перший сцену. Це найперша сцена вашого життя. Ви - немовля. Що ви бачите навколо себе? Хто там? Чи бачите ви обличчя? Якщо бачите обличчя, зверніть увагу на його вираз. Що ви чуєте? Усвідомлюйте те, що відчуваєте. Може бути, у вас з'явилось якесь тілесне відчуття або емоції? Чи відчуваєте ви якийсь запах або смак? А тепер на якийсь час усвідомте цю першу сцену вашого спектаклю». (Пауза.)

Ведучий продовжує: «А зараз друга сцена. У цій сцені вистави ви - дитина від трьох до шести років. Де ви? Що бачите навколо? Чи є хтось поруч? Хто це? Що вони говорять вам? Що ви відповідаєте? Чи чуєте небудь інші звуки? Що ви відчуваєте в цій сцені? Чи відчуваєте якісь тілесні відчуття або емоції? Запах? Смак? Усвідомте те, що бачите, чуєте, відчуваєте в другій сцені вистави». (Пауза.)

Після цього ведучий тими ж словами вводить вас в наступні сцени вистави: сцену юнацтва, від десяти до шістнадцяти років; актуальну сцену, де вам стільки років, скільки зараз; сцену десять років потому; останню сцену вашого спектаклю - сцену вашої смерті. У репліках ведучого до цієї сцени повинен звучати питання: «Скільки вам років у цій останній сцені спектаклю?»

Нарешті ведучий просить вас повернутися в сьогоднішнє, витративши на це стільки часу, скільки необхідно. Поділіться з групою або партнером вашими відчуттями.

Вправа 3

«Культурний і сімейний сценарій»

Уявіть, що ви рухаєтеся назад у часі. Кfb були ваші предки, що жили сімдесят п'ять років або сто п'ятдесят років тому? Чи впливає на вас будь-яким чином ваше культурну спадщину (у вашій тендерної ролі, в роботі, в прагненні до освіти)? Згадайте хоча б одну тему, якої ви прямуєте тепер і яка визначається культурним сценарієм. Згадайте ваші нинішні життєві сцени. Чи включають будь-які з них субкультурні сценарії? Згадайте ролі в сценарії сім'ї, в якій ви виростили. Повторюєте ви якісь з них зараз? Які ролі ви змінили?

Вправа 4 «Невербальні та вербальні повідомлення вашого сценарію»

Прочитайте все опис вправи до кінця і лише потім виконуйте.

Закрийте очі і спробуйте побачити вирази обличчя оточуючих - найраніші, що ви можете пригадати. Якщо виникають тільки частини обличчя, такі як очі або рот, вдивіться в них уважніше. Чиї обличчя ви побачили?

Тепер спробуйте пригадати невербальні повідомлення, отримані вами від батьків через дії (запотилечник, стиснутий кулак, сердитий ляпанець, ніжний поцілунок).

Які приємні або неприємні почуття виникли у вас? Які повідомлення передавалися вам через вираження осіб і тілесні дії?

Знову уявіть собі, що ви дитина. На цей раз прислухайтеся до слів, які говорилися про вас у вашій родині. Що говорилося про вашу цінності? Вашій особі? Сексуальності? Про ваші здібності? Розумі? Моралі? Здоров'я? Про вашому майбутньому?

Вимовте вголос фрази, які ви згадали і які відображають те, що думав про вас кожен з батьків.

Пов'язана-яким чином ваша нинішня самооцінка з думкою ваших батьків про вас?

Вправа 5

«Рольові ототожнення»

Згадайте ваші відносини з різними людьми протягом декількох останніх днів. Не грали ви-яку з трьох драматичних ролей - Жертви, Переслідувача, Спасителя? Чи змінювалася ваша роль при зміні обставин? Чи грали ви одну роль частіше, ніж інші? Чи не нагадують ваші ролі персонажів. Ваших улюблених книг, казок, притч і т. п.?

Вправа 6 «Життєві сцени»

Уявіть своє життя у вигляді обертової сцени. На ній кілька типів обстановки - відповідних обстановці вашого життя. Візьміть типовий місяць життя. Виключіть час сну, якщо воно не представляє для вас особливої ??важливості. Чи відповідає енергія, яку ви витрачаєте на кожній сцені, кількістю часу, проведеному на ній? Чи є у вас реальний інтерес до цієї області, де ви витрачаєте свій час і енергію? Хто, на вашу думку, направляє вашу життєву драму на кожній сцені? Чи відчуваєте ви задоволення від того; як ви використовуєте свої можливості в різних оточеннях?

Вправа 7

«Список дійових осіб»

Згадайте найбільш важливих людей, які беруть участь у вашій життєвій драмі. Розташуйте їх відповідно з часом, енергією, яку ви витрачаєте на них, і реальним інтересом, який ви відчуваєте до них.

Змініть ситуацію. Скільки часу, енергії вони витрачають і який реальний інтерес, на вашу думку, відчувають до вас?

Ви вважаєте, що вони будь-яким чином сприяють вашим життєвим планам?

З ким і в яких сценах ви вдаєте? З ким і в яких сценах ви дійсно є своєю роллю, а не тільки граєте її?

Вправа 8 «Ідентичність і ім'я»

Обміркуйте, як пов'язані ваше ім'я та сценарій. Яку ідентичність ім'я вам дає?

Хто дав вам ім'я? Чому? Вас назвали на честь когось? Якщо так, то не несло чи ім'я вантаж якихось особливих очікувань? Ви пишалися своїм ім'ям або не любили його? Називали Чи вас ім'ям, яке не відповідало вашому підлозі, чи образливим прізвиськом? Ваше ім'я настільки поширене, що ви відчували себе частиною натовпу, або настільки рідкісне, що ви відчували себе неповторним? Чи є у вас прізвисько? Ласкаве ім'я? Як ви отримали їх? Як ваші імена або інші визначення, отримані від оточуючих, впливають на ваше уявлення про себе? Як вас називають тепер? Хто? Якщо ви одружені або заміжня, чи не називаєте ви свого чоловіка або дружину мамою чи татом? Чому? Вас називають різними іменами вдома і на роботі? Якщо так, то з чим це пов'язано? Як ви віддаєте перевагу, щоб вас називали? Чому? Хотіли б ви мати інше ім'я? Чому? Є у вас доводи Дорослого для зміни імені? Для збереження колишнього?

Вправа 9

«Перелік запитань за сценарієм»

Швидко прочитайте наступне завдання. Пишіть перше, що спадає вам на голову. Потім поверніться і заповніть пропуски у відповідях після додаткових роздумів.

Оцініть, що ви думаєте про інших і про себе, більшу частину часу.

Я ок _____

ЯнеОК _____

Інші ОК _____

Інші не ОК _____

Те, що я счітаю _____

Те, що я вважаю - НЕ ОК _____

Тепер оцініть вашу статеву ідентичність.

Я як чоловік (жінка) ОК _____

Я як чоловік (жінка) НЕ ОК _____

Чоловіки ОК _____ Мужчини НЕ ОК _____

Жінки ОК _____ Женщини НЕ ОК _____

Улюблені ігри, в які я граю: як Переслідувач - з ким?

як Спаситель - з ким? як Жертва - з ким?

Вид мого сценарія _____

(Конструктивний, деструктивний, непродуктивний)

Тема сценарія _____

Тип драми _____

(Фарс, трагедія, мелодрама, сага, комедія і т. д.)

Реакція глядачів на мою драму _____

(Оплески, нудьга, страх, сльози, ворожість)

Епітафія, якби її треба було написати сейчас _____

Новий сценарій, якщо я його хочу створити. _____

Нова епітафія, якщо ви її хочете написати _____

Договір з собою для нового сценарія _____

Вправа 10

«Сцена смертного ложа»

Знайдіть тихе місце, де вам не зможуть перешкодити. Уявіть, що ви вже стара людина і знаходитесь на смертному одрі. Ваше життя подумки проходить перед вами. Закрийте очі. Спроектуйте вашу життєву драму на уявний екран перед вами. Слідкуйте за нею з самого її початку до теперішнього моменту. Не поспішайте. Після цього досвіду розгляньте питання:

Які спогади були для вас найбільш важливими? Найприємнішими? Які зобов'язання, переживання і досягнення надають сенс вашого життя? Випробували чи ви жаль про що-небудь? Якщо так, що ви могли б зробити інакше? Що зараз ви можете зробити інакше? Чи не хочете ви проводити з ким-небудь побільше або трохи менше часу? Чи усвідомлювали ви вибір сценарію вашому житті? Або, можливо, ви просто боялися зробити його? Ви знайшли те, що ви цінуйте? Ваші цінності виявилися такими, якими ви хотіли? Ви виявили небадь, що ви хотіли б тепер змінити?

Вправа 11 «Ваш останній час»

Тепер погляньте на ваше життя з іншого боку. Уявіть, що вам залишився годину життя і ви можете провести його з ким завгодно. Кого б ви хотіли бачити біля себе? Як і де ви б хотіли провести цей останній час? Ця людина (люди) знає про ваші почуття до нього?

Вправа 12 «Звільнення від пастки»

Якщо ви відчуваєте, що спіймані в пастку або перебуваєте перед стіною, тобто не бачите можливість вибрати або приймати ясні рішення, спробуйте провести наступний уявний експеримент.

Закрийте очі і уявіть, що ви б'єтеся головою об високу цегляну стіну, преграждающую вам шлях, намагаючись таким чином подолати цю перешкоду. Спостерігайте за собою, як ви б'єтеся головою об стіну.

Тепер зупиніться і озирніться навколо. Знайдіть який-небудь спосіб перебратися через стіну, наприклад пролізти під стіною або обійти її. Якщо вам буде потрібно що-небудь для допомоги, уявіть потрібні ресурси.

Якщо в житті ви вважаєте себе «замкненим у пастці», уявіть, що ви опинилися у справжній пастці. Уявіть, що ви згорнулися калачиком всередині неї. Що ви відчуваєте? Чи захищає вона вас від чого-небудь або кого-небудь? Придумайте кілька способів вибратися з пастки. Потім виберіться з неї.

Після того як ви покинете вашу пастку, уявіть, що ви сидите поза її, під деревом. Подивіться навколо. Подивіться на вашу пастку, потім на навколишній світ.

Якщо ви відчуваєте, що перебуваєте перед стіною або замкнуті в пастці, чи не прислухайтесь до старих голосам, які говорять, що «дорослі так себе не ведуть».

Побудуйте (не в уяві, а насправді) стіну з картону, газет або т. п. Бийтеся головою об неї. Озирніться. Чи немає більш простого шляху назовні?

Візьміть великий картонний ящик. Заберіться в нього і закрийте кришку. Посидьте там деякий час, прислухаючись до своїх почуттів. Потім покиньте ящик. Подивіться на нього. Подивіться на навколишній вас світ.

Запитайте себе: чи не могло так статися, що я сам побудував свою стіну, сам заліз у свою пастку?

Якщо це так, то що це дає мені? Як це впливає на інших? Які свої позиції я тим самим зміцнюю? Як це соотвествує. юєму сценарієм? Це те, що я дійсно хочу? Тепер припиніть «битися головою об одну і ту ж ситуацію» і озирніться навколо.

Вправа 13 «Зміна сценарію»

Проаналізуйте, що нового ви відкрили в своєму сценарії при виконанні попередніх вправ. Чи вдалося вам виявити окремі аспекти життя, в яких вирішили бути переможцем, переможеним або переможцем? Якщо це так, то для кожного такого аспекту напишіть, як ви змогли б стати переможцем - замість переможеного або-переможця. Яким буде результат вашої перемоги? Потім для

кожного з аспектів напишіть п'ять дій, в першу чергу необхідних для досягнення перемоги. Кожен день виконуйте по одній дії і, якщо ви працюєте в групі, розкажіть про свій успіх товаришам.

Вправа 14

«Куди веде сценарій?»

Подумайте і напишіть відповіді на наступні питання: що трапляється з людьми на зразок мене? Якщо я далі буду таким, як є, ніж це за логікою має закінчитися? Що при цьому скажуть про мене інші?

Ступінь 3. Комунікація

Третя частина тренінгу будується на основі першого і другого ступенів і багато в чому розвиває ті ідеї, які лише в невеликій мірі зачеплені в попередніх блоках. Третій ступінь більшою мірою присвячена вашим відносинам і взаємодій з людьми. За великим рахунком, все наше життя пов'язана з іншими людьми і те, чи ми досягнемо своєї мети чи ні, багато в чому залежить від якості відносин між нами і оточуючими.

Третій ступінь дає вам можливість стати майстром створення відносин, оскільки на тренінгу ми досліджуємо, як люди сприймають один одного, впливають один на одного, з чого вони виходять у відносинах один з одним, а також що таке відносини між людьми і від чого вони залежать.

На цьому ступені набагато важливіше таке поняття, як команда: що ви можете зробити один і що стає можливим, коли ви дієте як командний гравець, коли навколо вас є люди, готові вас підтримати. У структуру цього ступеня входить комплекс різних вправ, які дозволяють вам по-новому, з точки зору ефективності, подивитися на важливі аспекти ваших відносин з іншими людьми.

Дана шабель тренінгу складається з наступних основних тем:

1. Модель спілкування та отримання зворотного зв'язку.
2. Ролі в нашому житті.
3. Рішення проблем.

Стресова реакція тісно пов'язана з труднощами в спілкуванні. У сучасному світі люди часто змушені приймати або віддавати повідомлення, що містять неточну інформацію.

Багато через це відвикли висловлювати свої думки ясно і до кінця. У деяких, наприклад у ветеранів війни, а також у жертв насильства або у людей, що опинилися в екстремальних умовах, де говорити ясно і правдиво було небезпечно, виробилася несвідома звичка уникати ясності в спілкуванні. Обстановка небезпек і безперервної боротьби за виживання формує у людини звичку приховувати від співрозмовника інформацію не тільки в екстремальних умовах, коли від цього залежить життя, але і в звичайній життєвій ситуації. Такого роду звичка часто супроводжує стресові реакції, так як є нерозривний зв'язок між відсутністю ясної інформації та почуттям страху.

Одна зі сфер спілкування, в якій найбільш часто виникають стресові реакції, - це вираження критики і схвалення. Якщо стиль спілкування виробляється в екстрем & тьної ситуації, то людина, ймовірно, тяжіє до чогось одного, часто йому легше критикувати, ніж хвалити. Не менш важливо, як людина приймає критику або схвалення. Чи здатний він слухати зауваження на свою адресу, не відчуваючи при цьому гострої стресової реакції? Чи вмє спокійно приймати похвалу?

Людина - це дуже складне, багатогранне істота, тому створити яесь «повне» його опис, «повну» модель швидше за все неможливо. Але при цьому іноді корисно просто взяти якийсь образ, метафору і при її допомозі спробувати описати якийсь аспект життя. Наприклад, за допомогою поняття «роль». Роль - це те, у що ми граємо, вона як би має свою мету, свою спрямованість. З одного боку, це дуже зручно: роль має більш-менш підходящий для багатьох ситуацій набір варіантів поведінки. Вірніше, роль - це шаблон, за яким будується поведінка в даній ситуації.

Але роль створює проблеми з причини своєї вузької спрямованості і супутнього нестачі гнучкості та замкнутості. Зазвичай напрацювання та досягнення однієї ролі недоступні іншій. Але дуже великий плюс ролей те, що вони добре відомі. Роль - це дуже зручна річ, питання тільки в тому, щоб навчитися користуватися нею з максимальною ефективністю.

Популярна концепція Томаса-Кіллена описує основні стратегії поведінки в конфліктній ситуації. Це: 1) уникнення; 2) суперництво; 3) пристосування; 4) компроміс; 5) співробітництво.

Зазначені стратегії поведінки виділені на основі взаємини наполегливості у задоволенні своїх інтересів - і готовності піти назустріч іншому в задоволенні його інтересів. Більшість людей схильні використовувати лише одну-дві з описаних п'яти стратегій поведінки в конфліктних ситуаціях.

До початку 70-х років сформувалося уявлення про впевненість в собі як про комплексну характеристику людини, що включає в себе певні емоційні (страх і тривожність), поведінкові (дефіцит навичок соціальної поведінки) і когнітивні компоненти. Під упевненістю в собі розуміється здатність висувати вимоги і запити у взаємодії з соціальним оточенням і домагатися здійснення бажаного. Крім цього, до впевненості в собі відноситься здатність відчувати своє право на запити і вимоги (установки по відношенню до самого себе), наважитися їх проявляти (соціальний страх і загальмованість) і володіння навичками їхнього здійснення (соціальні навички).

Впевненість у собі є властивість особистості, засноване на позитивній оцінці власних навичок і здібностей як адекватних для досягнення значущих для нього цілей і задоволення його потреб. Така оцінка формується за наявності досить широкого поведінкового репертуару, позитивного досвіду вирішення соціальних завдань і успішного досягнення власних цілей (задоволення потреб). Для формування впевненості в собі важливий не стільки об'єктивний життєвий успіх, статус, гроші і т.д., скільки суб'єктивна позитивна оцінка результатів власних дій і схвалення з боку значущих людей. Позитивна оцінка своїх навичок і здібностей визначають соціальну сміливість у постановці нових цілей і визначенні завдань, а також ініціативу, з якою людина береться за їх виконання.

У даному блоці тренінгу використані вправи з роботи (Вачков, 1999).

Модель спілкування та отримання зворотного зв'язку

Вправа 1 «Мій портрет очима групи»

Варіант I. Ведучий звертається до учасників групи з питанням:

Чи є серед вас бажаючі отримати свій психологічний портрет? І не просто словесний портрет з перерахуванням достоїнств і недоліків, а абсолютно реальне зображення на папері?

Бажають зазвичай перебувають. Визначившись з натурщиком, якому пропонується зайняти «гарячий стілець», ведучий продовжує:

- Усі інші учасники групи стануть художниками. У кожного з вас лист паперу і пачка фломастерів. Кожен - хоча б у дитинстві - пробував зображати людей. У когось це виходило вдало, у когось - не дуже.

Зробивши невелику паузу, ведучий продовжує свій монолог спокійним, трохи уповільненим голосом, створюючи необхідний настрій, медитативний творчий стан учасників. Можна в цей момент включити і медитативну музику, але є небезпека, що вона не буде цілком відповідати внутрішньому стану будь-кого з «художників» і зіб'є з вірного звучання його «внутрішній резонатор», який необхідно налаштувати на натурника.

А тепер подивіться уважно на людину, що сидить перед вами, проникніть крізь зовнішню оболонку, за якою ховається ніжна субстанція - людська душа. Яка вона у цієї людини? У чому її відмінність від інших душ? Які її особливості, що роблять цю людину унікальним створенням у Всесвіті? Роздивіться внутрішнім поглядом образ цієї душі. Почуйте звучання музики цієї душі. Відчуйте форму і фактуру, відчуєте матеріал цієї душі. Зрозумійте сутність душі ... І перенесіть своє розуміння на папір. Творіть!

Малювання триває протягом десяти-п'ятнадцяти хвилин. Ведучий попереджає про необхідність завершувати роботу за хвилину до кінця відведеного часу. Після цього малюнки розташовуються на стільцях учасників, а всі «художники» розглядають «портрети», переходячи від одного до іншого. Натурщик, зрозуміло, теж отримує можливість побачити зображення свого внутрішнього вигляду.

Варіант II. Вправу можна збагатити елементами, націленими на зміцнення згуртованості групи та розвиток навичок ефективної комунікації учасників, якщо не закінчувати його на створення «портретів», а продовжити далі. Для цього ведучий пропонує натурника, оглянувши всі малюнки, згрупувати їх за якихось ознаках. Кількість категорій і критерій класифікації не мають значення. Натурщик може прокоментувати свій спосіб класифікації, а може утриматися (другий випадок цікавіше). Важливо лише те, що він виділив в малюнках щось спільне. Біля кожної підгрупи малюнків збираються їх автори. Кожній сформованій таким чином групі ведучий вручає за великим аркушу паперу і пояснює:

- Людина, яку ви зобразили на портретах, вважає, що у ваших малюнках є щось спільне, може бути, то головне, що ви зуміли виділити в його внутрішньому світі. Вам дається таке завдання: обговорити, що ж об'єднує ваші малюнки, і спільними зусиллями створити узагальнений портрет того ж людини на великому аркуші паперу, який ви отримали. Може бути, має сенс чіткіше і яскравіше відобразити цією колективному портреті об'єднуючу ідею, може бути, в процесі спільної творчості вам вдасться відшукати і ще ясніше показати сутність внутрішнього світу натурника. Тоді його психологічний портрет буде в ще більшій мірі схожий з реальною картиною його душі.

На цю роботу виділяється п'ятнадцять-двадцять хвилин. По її завершенні представники творчих груп представляють і коментують плоди колективної праці. Можна запропонувати натурника висловити думку: який з портретів більшою мірою збігається з його образом себе.

Варіант III. Робота розгортається аналогічно тому, як описано у другому варіанті, тільки угруповання портретів здійснює не натурник, а самі «художники». Вони отримують завдання вибрати ті малюнки, які, на їх думку, містять щось спільне з їх власними. Таким чином, учасники об'єднуються у творчі групи за власним бажанням - де учасників об'єднує подібність уявлень про внутрішній світ натурника. Подальші інструкції провідного такі ж, як у другому варіанті.

Вправа 2 «Відповіді за іншого»

Інструкція ведучого:

- Психологи кажуть, що група є згуртованою, коли в ній існує єдність ціннісних орієнтацій. Іншими словами - коли по відношенню до найважливішим у житті речам люди відчувають себе подібним чином. Але така єдність можливо лише тоді, коли люди добре знають, як кожна людина з групи відноситься до того чи іншого питання, що йому подобається і що не подобається. Давайте перевіримо себе - наскільки добре ви вже знаєте один одного, наскільки ви можете проникнути в глибину душі людини з нашої групи і зрозуміти його смаки й уподобання. Чи здатні ви на основі тієї інформації, яка у вас вже є про людину, передбачити, як він відповість на ті питання, які в процесі нашої групової роботи ще не обговорювалися? Для цього пропоную вам наступну вправу. Візьміть великий аркуш паперу, покладіть його перед собою і розділіть вертикальними лініями на три частини. У верхній частині середнього стовпчика підпишіть своє ім'я. Над лівим стовпцем напишіть ім'я людини, що сидить зліва від вас, але не найближчого сусіда, а через одного. Над правим стовпцем - ім'я людини, що сидить праворуч від вас, також через одного. Таким чином, у кожного з вас є дві людини, очима яких ви повинні будете подивитися на світ і за яких дасте відповіді на питання, які я запропоную.

Така умова - відповідати не за найближчих сусідів, а за тих, хто сидить трохи подалі - викликано двома причинами: по-перше, якщо група сформована з людей, вже знають один одного, то зазвичай приятелі сідають поруч, а відповідати за добре знайомого людини не представляє труднощі і інтересу, по-друге, дана процедура забезпечує від спокуси підглянути, що ж насправді пише сусід на своєму листочку.

Отже. Зараз прозвучать питання. Їх записувати не потрібно. Ставте номери питань і записуйте відповіді, які, на вашу думку, дають ваші партнери. Не поспішайте, спробуйте вжитися у внутрішній світ людини, від імені якого вам доводиться писати. У середньому стовпці ви відповідаєте за себе. Відповідайте коротко і виразно.

Досить п'яти-шести питань. Їх зміст буде змінюватись в залежності від складу групи та її інтересів. Можливий перелік питань:

1. Ваш улюблений колір.
2. Ваше улюблене чоловіче ім'я.
3. Ваше улюблене жіноче ім'я.
4. Чи любите ви домашніх тварин? Якщо так, то яких віддаєте перевагу: собак, кішок, птахів, акваріумних рибок або якихось ще?
5. Сама неприємна для вас людська риса.
6. Найцінніше для вас людська якість.
7. Ваше улюблене проведення часу.
8. Книги якого жанру ви віддаєте перевагу?
9. Мінімальний розмір зарплати, відповідний вашій праці і влаштовує вас?

Для перевірки ступеня «попадання» після завершення процедури ведучий пропонує учасникам порівняти свої результати і підрахувати кількість збіглих відповідей. Підсумки підводяться під час загального обговорення.

Вправа 3

«Мовчати і говорить дзеркало»

Ведучий шукає добровольця, який буде «дивитися в дзеркало», останній виходить в коло.

- Твоє завдання тільки з відображення в «дзеркалі», точніше в двох «дзеркалах», визначити, хто з членів групи підійшов до тебе ззаду. Ці два «дзеркала», зрозуміло, будуть живими. Одне буде мовчазним: воно зможе пояснювати, хто перебуває за твоєю спиною, тільки за допомогою міміки і жестів. Друге «дзеркало» - говорить. Воно буде пояснювати, що це за людина, звичайно, не називаючи його імені. Вибери з групи тих двох, хто стане мовчазним наговорює «дзеркалом».

Після того як гравець зробив вибір, ведучий дає «дзеркалам» більш детальну інструкцію:

- «Дзеркала» стають поруч біля стіни. Основний гравець - перед ними. Всі інші учасники групи розташовуються за його спиною і по одному безшумно підходять до нього ззаду. Відображення «дзеркалами» відбувається по черзі. Спочатку працює мовчати «дзеркало». Якщо основний гравець не може вгадати людину за спиною, то вступає «говорить дзеркало» і вимовляє одну - тільки одну! - Фразу. Якщо гравець знову не вгадує, то знову - можна інакше - відображає мовчати «дзеркало» і так далі. Завдання гравця - вгадати людини за спиною якомога швидше.

Для «дзеркал» є певні правила. Мовчали «дзеркало» фактично не обмежують в способах «віддзеркалення». Але не варто акцентуватися тільки на зображенні чисто зовнішніх особливостей людей і тим більше підкреслювати якісь фізичні характеристики. На говорящее ж «дзеркало» накладається ряд чітких обмежень. По-перше, природно, заборонено називати ім'я людини, що стоїть за спиною того, хто вгадує. По-друге, описуючи цю людину, не можна посилатися на спогади про

події за участю цієї людини поза групою. По-третє, слід уникати простих описів зовнішності. Це дозволяється тільки в третій фразі. Починаємо!

Через кілька хвилин ведучий пропонує змінити основного гравця, а новий доброволець отримує право помінати і «дзеркала». Розкусили сенс гри учасники часто конкурують за право стати основним гравцем і перевірити свою здатність розуміти повідомлення «дзеркал». Трьох-чоти-рьох циклів гри буває достатньо, щоб не втратити темп заняття. Обов'язково слід поміркувати над грою. Можна обговорити такі питання:

Кому з гравців потурбувалися найменше дзеркальних «відображень», щоб визначити, хто перебуває за його спиною?

У чому секрет такої прозорливості?

Хто з учасників групи виявився найталановитішим «дзеркалом»? Що йому в цьому допомогло?

Хто з учасників був здивований тим, як його «відбили»?

Що ви відчули, коли побачили своє «відображення»?

Ролі в нашому житті

Вправа 1 «Обмін ролями»

Варіант I. Група ділиться навпіл. Одна половина утворює внутрішній коло учасників дискусії, інша - зовнішнє коло спостерігачів. Кожен з учасників дискусії витягує картку з ім'ям когось із членів групи, що сидять у внутрішньому колі. У цій вправі ведучому потрібно простежити, щоб нікому не дісталася картка з власним ім'ям - в іншому випадку гра втратить ефективність.

Кожен зі спостерігачів отримує завдання стежити за одним з учасників дискусії з метою визначити, чию роль той грає.

Ведучий задає тему дискусії, яка може стосуватися будь-якого питання: «Чи потрібні домашні тварини?», «Чи існує справжня любов?», «Чи варто вірити в магічну силу пристриту і псування?», «Чи варто йти на вибори?», «Що нас особливо відштовхує і що приваблює в людях?» і т.д.

Дискусія може тривати п'ять-десять хвилин. По її завершенні слово надається спостерігачам. Ті висловлюють припущення щодо того, чию роль играт їх підопічний. Перш ніж сам виконавець підтвердить або спростує цю думку, інші члени групи, включаючи учасників дискусії, висувають свої припущення, обгрунтовуючи їх. Після того, як учасники дискусії розкриють, кого вони зображували, обговорюється успішність і точність виконання ролей.

Потім учасники дискусії стають спостерігачами, а ті, отримавши картки, починають нову дискусію, помінявшись ролями один з одним.

Варіант II. Учасники дискусії обмінюються ролями не друг з одним, а з спостерігачами. Ті, в свою чергу, стежать за всіма гравцями, намагаючись знайти «себе».

Варіант III. Якщо група невелика, то не має сенсу розбивати її навпіл: гравці виконують ролі один одного в дискусії і потім разом намагаються визначити роль кожного.

Вправа 2 «Рекламний ролик»

Всім добре відомо, що таке реклама. Щодня ми бачимо безліч рекламних роликів на екранах телевізорів і нам зрозуміло ^ якими різними можуть бути способи представити гот чи інший товар. Оскільки ми всі - споживачі рекламованих товарів, можна без перебільшення сказати, що ми фахівці з реклами. Ось і уявімо собі, що ми тут зібралися для того, щоб створити свій власний рекламний ролик для якогось товару. Наше завдання - представити цей товар публіці так, щоб підкреслити його кращі сторони, щоб зацікавити. Все як у звичайної діяльності рекламної служби.

Але один маленький нюанс - об'єктом нашої реклами будуть,.. Конкретні люди, що сидять тут, у цьому колі. Кожен з вас витягне картку, на якій написано ім'я одного з учасників групи. Може виявитися, що вам дістанеться картка з вашим власним ім'ям. Нічого страшного! Значить, вам доведеться рекламувати самого себе. У нашій рекламі діятиме ще одна умова: ви не повинні називати ім'я людини, якого рекламуєте. Більше того, вам пропонується представити людини як якогось товару або послуги. Подумайте, чим міг би виявитися ваш протезе, якби не народився в людському вигляді. Може бути, холодильником? Або заміським будинком? Тоді що це за холодильник? І який цей заміський будинок?

Назвіть категорію населення, на яку розрахована ваша реклама. Зрозуміло, в рекламному ролику повинні бути відображені найважливіші та справжні гідності рекламованого об'єкта. Тривалість кожного рекламного ролика - не більше однієї хвилини. Після цього група повинна буде вгадати, хто з її членів був представлений в цій рекламі.

При необхідності можете використовувати як антураж будь-які предмети, що знаходяться в кімнаті, і просити інших гравців допомогти вам.

Час на підготовку - десять хвилин.

Вправа, як зазвичай, завершується обговоренням про переживання кожного з гравців, представленого за допомогою рекламного ролика.

Вправа 3 «Перед судом групи»

Учасникам групи (добровольцям) пропонується зважити на символічних терезах правосуддя свої достоїнства і недоліки. Заздалегідь готуються картки, на кожній з яких написано по одному особистісному якості - позитивному чи негативному (всього 25-30 карток). На великому аркуші ватману провідний робить символічне зображення терезів. На праву чашку ваг гравцеві пропонується скласти свої достоїнства, які він, як йому здається, зумів продемонструвати в групі за час тренінгу, на ліву - негативні якості, які теж проявилися на тренінгу.

Картки можна кріпити до листу за допомогою магніту, якщо малюнок висить на металевій дошці, або за допомогою шматочків скотча. Картками можуть також служити клеяться листочки.

Процедура така: гравець вибирає по черзі картки з позитивними і негативними якостями, голосно зачитує напис і кріпить картку до листу з зображенням терезів правосуддя. Решта учасників за сигналом ведучого демонструють своє рішення (згодні вони з думкою гравця чи ні): рука з піднятим догори великим пальцем означає згоду, опущена вниз великим пальцем - заперечення. Обраний заздалегідь «судовий секретар» веде підрахунок і фіксує кількість голосів «за» і «проти» кожної якості в спеціальному протоколі.

Гравець, який постав «перед судом», має право зупинитися в будь-який момент, навіть після перших двох карток, і поступитися своїм місцем іншому добровольцю. Коли бажаючих більше не буде (можливо, він виявиться єдиним, тиснути на учасників ні в якому разі не можна), гравці діляться своїми почуттями.

Вправа досить жорстке, але воно може дати дуже багато основнимучаснику. У кожному разі, зважившись на «суд», він вже зробив сміливий вчинок і тому - переможець, навіть якщо дізнався про проявлені негативних якостях. Він «вистраждав істину» і гідний поваги. Ведучому є сенс сказати про це в кінці обговорення гри.

Вправа 4

«Від суми та від тюрми ...»

Ніхто з вас, сподіваюся, не бував на лаві підсудних? А довелось чи кому-небудь жебракувати, просити милостиню? Чи не доводилося - і чудово, прагнути ні до того, ні до іншого нікому не варто. Однак не слід забувати відомого прислів'я: «Від суми та від тюрми не зарікайся». От і давайте уявимо собі ситуацію, коли вам доведеться вибирати між тюрмою і торбою - не в прямому сенсі, звичайно, а в тренінговому. Робляться картки, на частині з яких - символічне зображення тюремних ґрат, а на іншій - зображення простягнутої руки жебрака. Їх перемішують. Вам потрібно вибрати або ту, або іншу картку. Який же буде у нас сенс цієї альтернативи? Зараз роз'ясню.

Як би парадоксально це не звучало, але кожен з нас практично в будь-який момент життя є жебраком, що очікують подаяння, і підсудним, що очікують вироку. Жебраком - тому що нам майже завжди не вистачає визнання наших заслуг і достоїнств і ми хотіли б отримати «погладжування» від оточуючих у формі компліментів, захоплення, різноманітних знаків уваги, що підкреслюють нашу значимість. Хтось «вбогий» постійно і весь час «ходить з простягнутою рукою», домагаючись визнання, похвали, щоб тримати свою самооцінку на рівні. Хтось лише зрідка відчуває потребу в підтвердженні своєї значущості. А чому - підсудним? Тому що живучи серед людей, ми постійно піддаємося оцінці. Будь-який наш вчинок, будь-яке слово викликають певне ставлення до нас з боку партнерів по спілкуванню - позитивне, негативне, іноді - індиферентне. І в цьому сенсі - будь-яке наше діяння очікує якийсь вирок. Різниця між жебраком і підсудним у тому, що перший свідомо шукає позитивних оцінок, а другий готовий вислухати і вирок.

У нашій грі людина, що вибрала картку жебрака, забезпечує собі право на три «подавання». Тобто він може звернутися до будь-яких трьох членам групи і почути від кожного, якими головними достоїнствами він, на їх думку, володіє. Всяка критика і навіть натяк на недоліки «жебрака» виключаються - адже навіть вуличний жебрак бажає побачити у своїй шапці монету, а не кругляк.

Людина, що вибрала картку підсудного, готовий постати перед судом і не тішити себе надією вислуховувати виключно дифірамби. Але зате, на відміну від «жебрака», він може отримати правдиву інформацію про всіх - і позитивних, і негативних - своїх якостях.

Далі ведучий пропонує кожному зробити свій вибір:

«Отже, вибір зроблений усіма. Тепер прошу встати тих, хто вибрав жебрацьку торбу ... Спасибо. А тепер тих, хто віддав перевагу лаву підсудних ... Спасибо. Почнемо з «жебраків». Нехай кожен по черзі вибере трьох членів групи і попросить у них «подавання».

Починати з «жебраків» в будь-якому випадку розумніше. Потрібно враховувати, що за наявності великої кількості «підсудних» не всі з них зможуть постати перед судом - на це може просто не вистачити часу. Отримання подаяння «жебраками» проходить швидше, і всі вони отримують свою частку «погладжувань».

Коли збір «подаєння» закінчиться, ведучий пояснює процедуру суду і попереджає, що на лаві підсудних встигнуть побувати тільки три людини. Якщо охочих більше, то можна спочатку вибрати прокурора, адвоката і трьох суддів. Ці п'ять чоловік вибираються незалежно від того, хто вони - «злиденні» або «підсудні». Вони й вирішують, хто першим постане перед судом. Залишилося частина групи ділиться на «свідків звинувачення» і «свідків захисту». Цю процедуру можна організувати, наприклад, таким чином: «прокурор» і «адвокат» по черзі вибирають членів своєї команди. Зрештою, всі учасники групи отримують свою роль в цій грі. З початку суду у ведучого - функції незалежного арбітра й секретаря.

Всім трьом сторонам - «яка звинувачує», «захищає» і «Судячи» - дається 15 хвилин на підготовку: щоб, у тому числі, розставити меблі, створити відповідний «судовий» антураж і продумати зміст виступів. Природно і виправдано включення у гру деяких псевдоюридичні форматностей, таких, наприклад, як: команда секретаря «Встати, суд іде!», Підкреслено ввічливе звернення на «ви», клятва виступаючих на Біблії про те, що вони будуть говорити правду і тільки правду і т.п.

«Головний суддя» спочатку надає слово «прокурору». Той у своїй промові вимагає визнання провини «підсудного», апелюючи до реальних (це важливо!) Фактам, коли той виявляв негативні якості під час роботи групи. Потім виступає «адвокат», намагаючись спростувати звинувачення і показати «підсудного» в кращому світлі.

Після цього по черзі виступають «свідки» звинувачення і захисту. Слід заздалегідь домовитися про регламент, припустимо, виступи обмежити двома хвилинами. «Судді», «прокурор» і «адвокат» можуть задавати питання свідкам.

Ведучому слід уважно стежити за ходом судового процесу, щоб перервати його в момент, що передусе падінню напруження і, відповідно, зниження інтересу до гри. Хай краще не все буде сказано, що хотілося, ніж ситуація, коли учасники відчують нудьгу. Перервати процес може ведучий («секретар»), повідомивши суддям про те, що час, відведений на процес, закінчується. Тоді надається останнє слово «підсудному», в якому він має право висловити згоду чи незгоду з висунутими проти нього звинуваченнями, а можливо - і з думкою захисту. Судді віддаляються на п'ятихвилинне нараду для винесення вироку, в якому можуть бути лише два формулювання: винен чи не винен. Суддям потрібно вирішити, яка сторона - прокурорська або адвокатська - виявилася більш переконливою і яких якостей - позитивних чи негативних - виявилася в «підсудного» більше.

Наступний судовий процес проходить аналогічно. При бажанні можна поміняти склад суду, але це необов'язково. Колишній «підсудний» примикає до звинувачує або захищає стороні за своїм бажанням.

Після завершення потрібно провести обговорення всієї гри «Від суми та від тюрми ...» і надати всім учасникам можливість висловити свої думки і емоції не тільки з приводу суду, а й з приводу «збору подаєння».

Чи важко було зробити вибір між «жебрацтвом» і «в'язницею»? Як прогнозували учасники результати вибору в групі? Чому ти віддав перевагу саме цю роль?

Чи складно було «просити подаєння»?

Чи сподобалося його отримувати? Чому?

Хотів би ти сам опинитися на лаві підсудних?

Як відчуваєш себе в ролі «обвинувача»? «Захисника»?

Чи важко було на суді у відкриту обговорювати людину?

Чи вдалося тобі бути щирим під час обговорення?

Яке бути «підсудним»?

Рішення проблем

Вправа 1 «Розмова зі зміною позиції»

Усередині кожного з нас живуть різні складові Я, кожна з яких має свій голос, свою позицію, свої потреби. Такі складові нашого Я називаються субособистість. У непростих життєвих ситуаціях, що вимагають від нас прийняття певного рішення, субличности особливо яскраво проявляють себе, сперечаються один з одним, наполягаючи на своїй правоті. Зазвичай ми не усвідомлюємо, яка субособистість перемагає в нас, часто не можемо дистанціюватися від неконструктивної субличности.

Вправа, яке я хочу запропонувати, допоможе вам познайомитися з трьома з ваших субособистостей. Їх звать Мрійник, Скептик і Реаліст.

Мрійник не знає перепон своїм фантазіям, він - оптиміст і вірить у разрешимість будь-якої проблеми. Він сміливо пропонує незвичайні, несподівані ходи і здатний до генерації зовсім нестандартних ідей. Його не сковують умовності, він не помічає труднощів і ширяє в висях своєї уяви.

Скептик - повна протилежність Мрійнику. Він - песиміст, його погляд на світ пофарбований в чорний колір. Він не вірить у щасливий випадок та енергійні зусилля. Він чітко і аргументовано доводить марність будь-якої дії з вирішення проблеми. Він критикує всяке нову пропозицію.

Реаліст не відрізняється ентузіазмом Мрійника, але й не схильний до пораженьства, як Скептик. Він - тверезомисляча аналітик, вміє продумувати кожен крок і зважують всі «за» і «проти». Він міцно стоїть на землі. Будучи жорстким прагматиком, він вміє бачити в речах позитивні та негативні сторони і знаходити конструктивні, виправдані рішення.

Зараз ви пропрацюєте обрану проблему з використанням своїх субособистостей. Кожен учасник проведе сам з собою внутрішній діалог з приводу якоїсь своєї проблеми, по черзі «входячи» в різні ролі позиції: Реаліста, Мрійника і Скептика. Причому зміна позиції супроводжуватиметься реальним фізичним переміщенням в кімнаті. Переходи відбуваються за командою ведучого.

Далі ведучий пропонує інструкції, які виконуються учасниками:

«Визначте в просторі місця, де знаходяться ваші субличності ... Встаньте в позицію Реаліста ... Подумайте про вашу проблему. Сформулюйте її як жорсткий прагматик - гранично конкретно і точно

...

А тепер зробіть крок і встаньте в позицію Мрійника ... Ви - невгамовний фантазер. Ви вмієте придумувати цікаві рішення, знаходити нешаблонні виходи з найскладніших ситуацій. Ви тільки що вислухали формулювання проблеми, запропоновану реалістами. Підкажіть йому, де можна шукати потрібне рішення, як подолати наявні труднощі ... Ви вмієте відриватися від землі і бачити багато чого, що не видно знизу. Тому ви можете сміливо фантазувати ... Скажіть двом іншим субособистість про те, як ви бачите вирішення проблеми ...

А тепер ще один крок, і ви встаєте в позицію Скептика ... Ви - розумний і критичний чоловік. Ви чули пропозицію Мрійника. Поясніть йому, в чому він неправий, що він не врахував у своїх ідеях. Покажіть йому всю ефемерність його поглядів ...

Крок в нову позицію. Ви - Реаліст. Ви можете всебічно оцінити зміст спору, що стався між Мрійником і скептики. Ви бачите недоліки і достоїнства кожної з позицій. Подякуйте Скептика за глибоку і корисну критику і скажіть йому, в чому помилковість його песимістичних поглядів, продемонструйте його помилки, спростуйте його невіра ... Зверніться до Мрійнику. Скажіть йому «спасибі» за його блискучі пропозиції, поясніть, чому не всі з його пропозицій прийнятні. Покажіть, у чому раціональне зерно його ідеї ...

Наступний крок. Ви - у позиції Мрійника. Перед вами стоять ваші колеги. Разюча критика Скептика не повалила вас у зневіру, а м'яка підтримка Реаліста надала нові сили. Подумайте, як можна змінити і доповнити ваші ідеї, щоб знайти рішення проблеми? Що можна зробити ще? .. Адже ваші співрозмовники не вороги вам. Вони теж хочуть вирішити цю проблему, але тільки ви можете придумати щось відповідне всім. Висловіть скептиків і реалістів свої міркування ...

Перехід в нову позицію по колу. Ви - Скептик. Ви бачите перед собою захопленого і кілька наївного мрійника, що пропонує свої нав'язані ідеї. У принципі він - досить симпатичний суб'єкт. Але йому не вистачає ваших аналітичних здібностей та вміння бачити «підводні камені». Постарайтеся допомогти йому делікатній критикою, підкажіть, що в його пропозиціях, на ваш погляд, абсолютно незбутньо, а що цілком конструктивно ...

Нова зміна позиції. Ви - Реаліст. Ваш прагматизм дозволяє вам дати розумні поради двом вашим опонентам, врахувати найцінніше зі сказаного ними. Скажіть їм про це ... Зверніть увагу Скептика на зайво похмурий погляд на речі, адже він непродуктивний ... Підтримайте Мрійника; незважаючи на свої недоліки, він дуже славний і щиро бажає вирішити цю проблему. З вашою допомогою і під контролем Скептика він цілком здатний знайти вихід із ситуації. Висловіть свою думку з приводу проблеми ».

Потім учасник групи знову переходить в позицію Мрійника, що стимулює пошук нестандартного рішення. Ведучий може запропонувати описати три-чотири кола по субособистість, зазвичай цього вистачає, якщо приділяється достатня час опрацювання проблеми і кожній позиції.

В результаті обговорення вправи учасники приходять до висновку про те, що в реаліях нашого життя всі три субличності є для нас необхідними. Саме через діалог, через співпрацю між ними можливий конструктивний пошук оптимального вирішення виникаючих проблем. Слід знайти баланс між впливами кожної з них, оскільки вони виконують різні функції.

Вправа 2 «Несказочіе проблеми»

Учасникам групи пропонується пригадати про будь своїй труднощі, проблеми, з якою вони зіткнулися недавно. Ведучий дає таке завдання:

«Виберіть казкового персонажа, який міг би зіткнутися з такою ж проблемою. Цілком можливо, що вам захочеться придумати свого власного героя. Це ще краще. Назвіть своїх персонажів ».

При необхідності можна попросити уточнити характеристики, зовнішній вигляд і т.д. обраних персонажів. Це важливо тоді, коли це заново придуманий герой. Дуже часто (якщо не завжди) на образ казкового героя проєктуються риси Я-концепції.

Потім учасники повинні придумати зав'язку казки, в якій герой зіткнеться з проблемою, схожою (можливо, лише віддалено і метафорично) на їх реальну проблему. Ці зачини казок розповідаються по колу. Таким чином, на цьому етапі всім стає зрозумілий (в тій чи іншій мірі наближення) сенс труднощів кожного.

На дошці записуються імена всіх казкових персонажів. Кожному учаснику пропонують по черзі підійти до дошки і з'єднати стрілками імена тих героїв, чії труднощі, але їх думку, в чомусь схожі.

На наступному етапі необхідно в парах придумати продовження казки. Ведучий дає приблизно таку інструкцію:

«Ми маємо зав'язки казок, але, як і у великих романах, заявлені сюжетні лінії повинні якимось чином перетнутися, щоб народилося продовження обох казок - але вже в одному творі. Ваше завдання - скласти це ваше загальне продовження, в якому персонажі шукають способи вирішення постали перед ними важких питань».

Через кілька хвилин (10-15) в колі звучать щойно створені казки. Розповідає хтось один з пари, другий при необхідності доповнює.

«Казкові» способи вирішення життєвих проблем на цьому етапі, як правило, символічно повторюють ті спроби, які вже робилися учасниками в реальності і не дали результату. Або відображають знайдені способи вирішення, які були відкинуті з якихось причин як абсолютно неприйнятні. Це абсолютно природно: щоб перейти до пошуку вирішення проблем в іншій площині, треба зрозуміти, що варіанти очевидні вже вичерпані. «Відігравши» їх у метафоричній формі, учасники піднімаються на інший рівень щодо проблемної ситуації. Робота в парах і необхідність об'єднати зусилля в створенні казки з «загальним» рішенням дозволяє наблизитися до кордону цього переходу на якісно інший рівень, подивитися на ситуацію з нової, несподіваної точки зору.

Допомогти в цьому може раптове заяву ведучого, що, на його думку, всі казки залишилися незакінченими і необхідно скласти їх продовження:

«Уявіть собі, що вам дісталася якесь чарівний засіб, за допомогою якого можна дозволити вашу проблему. Подумайте, що це за чарівний засіб, хто вам його дав, яку зажадав плату? У чому полягає результат, який ви отримаєте, скориставшись засобом? Знову складайте разом!»

Важливе значення має питання про ієни, яку готовий заплатити герой за отримане чарівний засіб.

«Провокаційні» питання ведучого спрямовані на те, щоб підкреслити абсолютну незначимість матеріальних цінностей в казковому світі і зорієнтувати учасника на усвідомлення тих жертв, на які він готовий піти для досягнення шуканої мети, і змусити його задуматися, а чи варто мета цих жертв.

Вправа 3 «Метафора проблеми»

Саме мова метафор допомагає вийти на рівень усвідомлення проблеми в описуваної нижче грі. Саме метафори дозволяють людині розпізнати і назвати власні переживання і своє ставлення до життєвих труднощів, зрозуміти їх зміст і цінність. Метафора не тільки полегшує цей процес, розширюючи межі свідомості, але і зачіпає певні верстви підсвідомого.

У цій вправі особливого значення набуває взаємне сприйняття учасниками групи метафор один одного. Буквальний зміст метафоричного опису сприймається свідомістю, в той же час підсвідомість працює над більш тонким і копіткою справою: над розгадуванням та обробкою метафоричних повідомлень, розшифровкою прихованого змісту, другого плану, неочевидного змісту. Ця робота задає потрібну програму змін у поведінці, дозволяє переструктурувати цінності, погляди і позиції. Важлива також трансформація метафоричних образів в інші модальності.

1 етап. Інструкція ведучого:

«Важко знайти людину, яка ніколи не відчував би ніяких психологічних проблем, тому смію припустити, що і у вас існують якісь важковирішувані питання. Сьогодні ми трохи попрацюємо над ними. Від вас не потрібно докладного і всебічного викладу ваших проблем - може бути, ви хочете зберегти це в таємниці. Подумайте про те, як можна зобразити складну для вас проблему в метафоричній формі».

Для малювання своїх проблем можна використовувати фарби та фломастери.

Починає неголосно звучати медитативна музика.

Закрийте очі. Подумки поверніться в ту ситуацію, коли ви в останній раз випробували труднощі, яку вважаєте для себе труднопреодолимой ... Подивіться на неї як би з боку, залишаючись досить емоційно холодними ... Які асоціації викликає у вас ця проблемна ситуація? Який образ народжується? З чим або з ким асоціюєтесь ви самі? Поверніться трохи назад і згадайте іншу ситуацію, яку також сприйняли як проблемну ... Може бути, з пам'яті спливають інші ситуації, коли ви стикалися з труднощами ... Та ж ця проблема? Якщо ні, спробуйте зрозуміти, в чому подібність цих проблем? Може бути, вони мають один корінь? З чим асоціюється у вас цей корінь проблеми? Який образ постає перед внутрішнім поглядом, коли ви думаєте про корінь цієї проблеми? .. А тепер відкрийте очі, мовчки візьміть пензлик і починайте малювати картину, яку можна було б назвати

«Моя проблема». Обов'язково потрібно, щоб малюнок містив метафору вашої проблеми. Час на роботу - не більше півгодини.

II етап. Інструкція ведучого:

«А тепер поверніться, будь ласка, в наше коло, взявши з собою малюнки. Поставте їх так, щоб всі інші члени групи могли їх добре бачити (можна покласти малюнки на підлогу перед собою). Зараз кожен з вас відвідає вернісаж метафоричних проблем. Ви повинні побачити в картинах ваших товаришів їхні проблеми, зрозуміти сенс пропонованої метафори і вибрати ту картину, метафора якої здається вам найбільш близькою до власного образу проблеми. І все це без слів. Першим буде ... (Називається ім'я одного з учасників). Починайте не поспішаючи обходити круг. Потрібно не тільки розглянути картини, а й поглянути в очі кожному «художнику». Через кілька десятків секунд встане наступний і так далі ».

Завершивши коло, перший учасник сідає на своє місце і виступає вже в ролі «художника». Потім повертається другий. Коли всі учасники обійдуть коло і розглянуть картини один одного, ведучий продовжує:

«А тепер, дотримуючись той же порядок, зробіть, будь ласка, наступне: візьміть свої малюнок і покладіть його поруч з малюнком, що містить метафору, яка найближче відповідає баченню вашої власної проблеми. Таким чином, в результаті у нас виявляться групи споріднених за духом метафор. Якщо до того моменту, коли настане ваша черга вибирати малюнки, перед привернула вас картиною вже накопичиться кілька метафоричних зображень, то може виявитися, що не всі з них ви порухнете близькими до вашої метафори. У цьому випадку покладіть свій малюнок не просто зверху на інші, а поруч саме з тим, який привернув вас ».

III етап. Інструкція ведучого:

«Наступна ваше завдання - перевести метафору з мови малюнка на мову слів. Але це не означає, що ви зобов'язані роз'яснювати суть тривожної вас проблеми. Створіть словесну метафору проблеми, розкажіть її групі ».

На придумування і виклад метафор слід виділити п'ять-сім хвилин. Можливо, потрібно навіть менше часу, і цей етап можна буде скоротити. Однак ведучому важливо простежити, щоб кожен учасник запропонував свою метафору. Тільки після цього звучить така інструкція:

«На основі створених вами метафор група повинна придумати загальну метафору, яку потрібно представити і малюнком, і в словесному викладі (ведущій. снабжает кожную группу великими аркушами паперу). Обговорюйте спільний метафоричний образ вашої проблеми, не розкриваючи реальний зміст, використовуйте тільки метафоричний мову. Час на роботу - п'ятнадцять хвилин ».

Замість загального малюнка ведучий може запропонувати створити живу «скульптуру» або «скульптурну групу», метафорично відображає загальну для учасників (подібно сприйняттю і переживається) проблему.

По закінченні вироблення спільної метафори кожна група представляє іншим метафоричний образ своєї проблеми. Ведучому краще утриматися від коментарів і подякувати учасникам за спільну роботу.

IV етап. Інструкція ведучого:

«Отже, ви зуміли втілити суть проблеми в яскравих метафоричних образах. Останнє завдання - найважливіше. Вам потрібно створити метафору перемоги над проблемою. Разом з товаришами по групі придумайте нестандартну позитивну метафору. Може бути, саме в ній буде приховано винайдений вами спосіб вирішення проблеми? Непогано, якщо ви внесете в створюваний образ неабияку частку гумору ».

Робота над новою метафорою може зайняти п'ять-дві-двадцять хвилин. Для створення відповідного настрою фоном звучить мажорна музика. Бажано, щоб подання метафори (в малюнках, словах, «скульптурах») групи супроводжувалося оплесками.

На цьому вправу можна завершити і перейти до обговорення. Втім, якщо ведучий відчує необхідність і доречність цього, можна запропонувати всім учасникам об'єднатися і створити об'єднаною метафоричну «Скульптуру перемоги над проблемою» або загальний малюнок «Перемога над проблемою».

Теми рефератів

Підготувати письмову доповідь (есе), реферат на одну із тем:

1. Особливості стресовий реакцій у учасників бойових дій.
2. Особливості психологічної допомоги в екстремальних ситуаціях.
3. Психологічна характеристика ПТСР у учасників бойових дій.
4. Історія вивчення наслідків психотравмуючого стресу.
5. Психофізіологічна модель ПТСР.
6. Психодинамічна модель ПТСР.
7. Когнітивна модель ПТСР.
8. Інформаційна модель ПТСР.
9. Гештальт-терапія ПТСР.
10. Нейролінгвістичне програмування при ПТСР.
11. Особливості ПТСР у дітей.
12. Психологічна допомога дітям з ПТСР.
13. Психологічна підготовка до екстремальних ситуацій.
14. Прийоми саморегуляції психічного стану.
15. Психологічні особливості групової психокорекції ПТСР.
16. Ефективність застосування техніки «Когнітивне переструктурування».
17. Ефективність застосування техніки «Створення розслаблюючих образів».
18. Ефективність застосування техніки «Локалізація тривоги».

3.4. Забезпечення освітнього процесу

Для забезпечення навчального процесу наявні:

1. Робоча програма навчальної дисципліни
2. Конспект лекцій
3. Методичні рекомендації з самостійної підготовки, що розміщені в MOODLE
5. Навчально-наукова література в бібліотеці університету.

4. Підсумковий контроль

Підсумковий контроль здійснюється у формі екзамену. Критерії оцінювання: аргументована, логічна, повна відповідь; вільне володіння матеріалом всього навчального курсу; оперування відповідними понятійними психологічними інструментами, використання психологічних термінів; вміння встановити зв'язок між теоретичною «базою» та практикою; залучення до відповіді самостійно опрацьованої літератури; вміння аналізувати нормативні документи психолога та вміти користуватися психологічними знаннями для здійснення психодіагностики та психокорекції ПТСР.

Перелік питань до екзамену:

1. Поняття та характеристика стресу та травматичного стресу.
2. Поняття та характеристика посттравматичного стресового розладу.
3. Характеристика посттравматичного стресового синдрому.
4. Типологія ПТСР.
5. Основні напрями реабілітації ПТСР.
6. Психотерапія посттравматичного стресового розладу.
7. Консультування та психотерапія учасників військових дій.
8. Модель психологічної реабілітації.
9. Копінг-стратегії як основа стресостійкості.
10. Протидія інформаційній війні.
11. Розлади психіки, що виникають в наслідок екстремальних ситуацій.
12. Критерії діагностики та основні симптоми ПТСР.
13. Теоретичні концепції ПТСР: психофізіологічна, психодинамічна.
14. Теоретичні концепції ПТСР: когнітивна та інформаційна.
15. Методики психодіагностики ПТСР.
16. Особливості посттравматичних стресових розладів у дітей та дорослих.
17. Індивідуальна вразливість і психологічні наслідки травми.
18. Роль захисних механізмів психіки в подоланні стресу.

19. Психологічний супровід осіб, що постраждали, що страждають від посттравматичних стресових розладів.
20. Тест САН. Тест стресостійкості. Шкала реактивної та особистісної тривожності. Метод Холмса-Раге.
21. Тест «Самооцінка психічних станів» (Г.Айзенк). Тест «Уміння раціонально використовувати час».
22. Методика діагностики рівня соціальної фрустрованості (В.В. Бойко).
23. Тест нервово-психічної адаптації.
24. Опитувальник «Методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності».
25. Методика виміру тривожності Тейлора.
26. Методика виміру депресивності. Методика виміру агресивності Ассінгера.
27. Методика визначення акцентуацій К.Леонарда (або версія Лічко).
28. Методика діагностики схильності до конфліктної поведінки К.Томаса. Методика МРІ.
29. Поняття та значення надання психологічної допомоги при ПТСР.
30. Принципи надання психологічної допомоги при ПТСР.
31. Етапи надання психологічної допомоги при ПТСР: тілесно-орієнтована терапія, групова терапія, психотерапевтичні підходи, екзистенціальна терапія.
32. Етапи надання психологічної допомоги при ПТСР: тілесно-орієнтована терапія.
33. Етапи надання психологічної допомоги при ПТСР: групова терапія.
34. Етапи надання психологічної допомоги при ПТСР: психотерапевтичні підходи, екзистенціальна терапія.
35. Етапи надання психологічної допомоги при ПТСР: екзистенціальна терапія.
36. Основні принципи тілесно-орієнтованої терапії.
37. Методи групової терапії.
38. Основні завдання та методи екзистенціальної терапії.
39. Методи та техніки арт-терапії.
40. Методики сенсорної корекції і сенсорної інтеграції.
41. Групове обговорення пережитої екстремальної ситуації (дебріфінг), його завдання і фази.
42. Кризове консультування, його стадії.
43. Принципи та техніки кризового консультування (інтервенція, активне слухання, навіювання).
44. Тілесно-орієнтована терапія при ПТСР, основні техніки.
45. Біхівіріально-когнітивна терапія при ПТСР, основні техніки.
46. Психодинамічна терапія при ПТСР, основні техніки.
47. Екзистенціальна терапія при ПТСР, основні техніки.
48. Стрес у дітей та підлітків.
49. Ознаки стресу чи ПТСР у дітей.
50. Психологічна робота з дітьми в умовах травматичної кризи.
51. Правила реагування батьків на ознаки стресу в дітей. Індивідуальна та групова робота з дітьми-переселенцями.
52. Групова робота з подолання страхів у дітей вимушених переселенців.
53. Повідомлення про смерть дорослій людині та дитині.
54. Особливості повідомлення про смерть дитині.
55. Психокорекційна робота в умовах війни.
56. Кризова психологічна служба та її завдання.
57. Психологічні підрозділи Збройних сил України та їх функції.
58. Психореабілітаційні центри та їх робота з учасниками ООС (АТО).
59. Психологічна робота з родинами учасників ООС (АТО).
60. Когнітивно-поведінкова психотерапія.
61. Основні напрями психокорекційної роботи з учасниками ООС (АТО), демобілізованими бійцями ООС (АТО).
62. Шелшок та психокорекційні заходи.
63. Особливості стресових реакцій у учасників бойових дій: психологічні реакції, дезадаптивні реакції, гострі афективні реакції, невротичні реакції, патохарактерологічні реакції, гострі реактивні психози.
64. Типи психічної дезадаптації у ветеранів бойових дій.
65. Методичні підходи до формування стресостійкості дітей.
66. Тренінгові вправи, які можуть бути використані для профілактики стресу.
67. Психолог – психологу та педагогічним працівникам.
68. Методи захисту під час розгортання соціально-політичної надзвичайної ситуації.
69. Поради щодо подолання стресу.

- 70.10 топ – технік звільнення від стресу.
- 71.Методи самопомоги при ПТСР.
- 72.Поради для рідних і друзів людини, що страждає на ПТСР.
- 73.Антистресова релаксація при ПТСР.
- 74.Особливості застосування «Методу структурованого клінічного інтерв'ю» для діагностики ПТСР.
- 75.Особливості застосування методики «Опитувальник травматичного стресу» для діагностики ПТСР.
76. Особливості застосування методики «Шкала оцінки тяжкості травматичної події» для діагностики ПТСР.
77. Додаткові методики дослідження ПТСР.
- 78.Гештальт-терапія при ПТСР.
79. Механізми захисту в гештальт-терапії при ПТСР.
- 80.Нейролінгвістичне програмування при ПТСР та його основні техніки.
- 81.Екстрена психологічна допомога підліткам.
82. Ігротерапія дітей з ПТСР.
- 83.Соціально-психологічна реабілітація учасників ООС (АТО).
- 84.Роль громадських організацій в психореабілітації учасників ООС (АТО) та їх родин.
- 85.Міжнародний досвід нейтралізації ПТСР в учасників бойових дій.
86. Іпотерапія при ПТСР.
- 87.Роль військових капеланів в психореабілітаційній роботі з учасниками бойових дій.
- 88.Психологічна консультація при ПТСР.
89. Нормативно-правове врегулювання психологічної роботи з учасниками ООС (АТО) та їх родинами.
- 90.Роль та завдання кризового психолога на передовій в умовах проведення ООС (АТО).

Зразок білету на екзамен
Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Освітньо-кваліфікаційний рівень – магістр
Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»
Напрямок підготовки 053 «Психологія»
Перший рік навчання
Навчальна дисципліна
«Психологічні аспекти посттравматичних стресових розладів»

БІЛЕТ № 1

- 1. Поняття та значення надання психологічної допомоги при ПТСР – 20 балів**
- 2. Нормативно-правове врегулювання психологічної роботи з учасниками ООС (АТО) та їх родинами – 20 балів**

Затверджено на засіданні кафедри психології

Протокол № _____ від „__” _____ 20__ року

5. Критерії оцінювання та засоби діагностики результатів навчання

Денна форма

№	Вид діяльності (завдання)	Максимальна кількість балів
1	Семінарське заняття № 1 (опитування)	5
2	Семінарське заняття № 2 (опитування)	5
3	Семінарське заняття № 3 (опитування/вирішення задачі, тренінг)	5
4	Семінарське заняття № 4 (опитування/вирішення задачі)	5
5	Семінарське заняття № 5 (опитування/вирішення задачі)	5
6	Семінарське заняття № 6 (опитування/вирішення задачі, тренінг)	5
7	Семінарське заняття № 7 (опитування/вирішення задачі)	5
8	Семінарське заняття № 8 (опитування/вирішення задачі)	5
9	Семінарське заняття № 8 (опитування/вирішення задачі, тест)	5
	Тестовий зріз знань	15
	Екзамен	40
	Всього	100

Критерії оцінювання:

Опитування: аргументація і правова регламентація відповіді; обсяг відтвореної інформації та її співвідношення до обсягу повної інформації з даного питання; обсяг додаткової інформації, здобутої студентом, та доцільність її використання; частота допомоги викладача; кількість помилок (помилки, недоліки, неточностей) у відповіді; логічний зв'язок відтвореної інформації.

Слід зауважити, що «1» та «2» це оцінка (негативна), яка має бути ліквідована студентом як академічна заборгованість, а всі інші, починаючи з «3», «4», «5» «...» бали, що пізніше будуть утворювати рейтингову успішність здобувача відповідного рівня освіти. Скажімо, для складення заліку чи семестрового іспиту без безпосередньої участі студента в даних атестаційних (зрізових) формах контролю засвоєння навчального курсу пропонується від 90 до 100 балів. Також варто нагадати студентам, що участь останніх в різного роду конференціях, тренінгах з наступним отриманням сертифікату чи публікацією наукових тез (статті) з навчального курсу (дисципліни) може обраховуватися окремими високими балами (від 5 до 30).

Методика проведення семінарського заняття:

1. Закріплення попередньої лекційної теми шляхом проведення експрес – опитування (краще у письмовому вигляді, так звана «літучка»). Процедурно це полягає у написанні короткого контрольного зрізу знань у межах 5-7 хв., оскільки це заощаджує час на інші форми проведення семінарського (практичного заняття: тренінг (моделювання), цікаві доповіді («цікавинки»), класичне опитування за кафедрою, вирішення задач тощо). Запитань для письмового експрес-опитування може бути одне чи два та містити конкретний вираз оминаючи зайву розмитість змісту. Перед початком поваріантного у шахматному порядку оголошення викладачем запитань письмового експрес-опитування необхідно провести студентам інструктаж. Так, студентам необхідно вказати, що вони мають забрати все зі столу окрім чистого аркушу та ручки, а також попередити про зниження оцінки

за списування та інші порушення навчальної дисципліни. Після встановленого часу з написання письмової роботи, викладач чи староста навчальної групи збирає «літучки», після чого оголошується опитування з нової теми;

2. *Класичне опитування з нової теми*, що відбувається одразу після збору на перевірку письмового експрес-опитування, шляхом почергових відповідей згідно заявленого плану семінару чи логіки викладу лекційної теми. Для заохочення студентів (бажано зі слабкою підготовкою) на першу відповідь першої особи можна провести за бажанням оминувши блоки та додаткові запитання доповідачу. Надалі викладачу варто розпочати опитування на свій розсуд шляхом випадкового вибору доповідача на наступне за чергою запитання лекційної теми з урахуванням блочних вимог;

3. *Доповідь з цікавинками*. Така доповідь має бути дійсно цікавою, а тому має виключити донесення до студентської аудиторії монотонної, докучливої, відомої з підручників реферативної інформації за класичним (радянським) принципом. Що ж таке цікавинки? Пояснюємо, що це інформація за лекційною темою з правничого спецкурсу (дисципліни), котра практично та цікаво оснащена «живими» прикладами зі слідчої практики, інтернет мереж, газет, телебачення тощо. Наприклад, якщо лекційна тема має назву «Злочини проти статевої свободи та статевої недоторканості особи», то цікавинка може бути побудована на матеріалах розслідування того виду злочинів як-то: Справа маніяка Чикатило А.Р., Справа маніяка Онопрієнко Ф.Ю. тощо. Тим більше не варто до такого виду робіт ставити якісь формалізовані вимоги як до підготовки реферату. Доповідати студент може навіть з використанням будь-якого гаджету, що заощадить кошти останнього на папір та друк такої роботи (цікавинки). Викладачу бажано провести перевірку (оцінювання) письмових робіт студентів одночасно із заслуховуванням доповідей студентів з цікавинками, що значно заощадить час, а відтак дозволить охопити більш широкий обсяг роботи на семінарському занятті. Після заслуховування цікавинок, викладач оголошує оцінки за наслідками написання письмового опитування, що дозволяє одразу перевірити правильність вказаного студентами варіанту роботи та опрацювати з ними разом їх помилки. Також це створює прозорість оцінювання кожного студента, оскільки будь-який студент за бажанням може переглянути аналогічну письмову роботу іншого однокласника, а відтак провести так званий самостійний аудит;

4. *Проведення тренінгу (моделювання) чи вирішення навчальних задач* з лекційної теми, тестування, дискусії;

5. *Уточнення домашнього завдання* на наступне семінарське (практичне) заняття, що включає: підготовку до письмового експрес-опитування («літучки») з попередньої теми для її закріплення та контролю засвоєння лекційного матеріалу студентами; класичне опитування з нової теми, що має містити групову дискусію та блочну структуру відповіді; заслуховування цікавинок з обраних самостійно чи викладачем тем у межах заявленої теми семінарського заняття; підготовка до тренінгу чи вирішення задач.

Плани семінарських занять вибудовані відповідно до плану лекції за формулою питання плану (логіка викладу) лекції = плану питань семінару. Студент має заробити (вибороти) рейтинговий бал пройшовши відповідні етапи. Відповідь має складатися з 4 – х етапів (блоків) кожен з яких оцінюється в один бал та структурно виглядає так:

1. Безпосередня відповідь на поставлене запитання з лекційної теми (2).
2. Цитування вчених, що займались означеною проблемою (1).
3. Якими нормативно-правовими актами регламентується проблема визначена в означеному запитанні лекційної теми (1).
4. Яку окрему проблему ви вбачаєте у проблемі, що визначена в означеному запитанні лекційної теми (1).

Також викладач може поставити уточнюючі чи додаткові запитання в обсязі відповіді на запитання лекційної теми лише у випадку неповної чи викривленої (із суттєвими помилками) її подачі. Якщо Ви на семінарському занятті під час опитування доповнювали іншого доповідача, то при Вашій відповіді за кафедрою на питання лекційної теми Ви звільняєтесь від додаткових питань за умови, що всі блоки запитання пройдено успішно.

Критерії оцінювання самостійної роботи:

Тестове завдання: правильність обраного варіанту відповіді, коли бал виставляється шляхом підрахунку правильних варіантів відповіді.

Теоретичне завдання: обґрунтованість, ступінь розкриття сутності питання, логічна завершеність викладу матеріалу, психологічна грамотність, посилання на нормативно-правові акти та наукові статті.

100-90 % - відповідь на теоретичне питання обґрунтована, тема повністю розкрита, текст логічно побудований, є посилання на наукові статті (не менше 3)

89-75% - аналогічний критерій, проте посилань на наукові праці менше 3

74-50% - відповідь недостатньо повна, є певна кількість стилістичних та незначних змістовних помилок, використання 1 наукової статті

49-20% - відповідь неповна, порушена логіка викладу матеріалу, є змістовні помилки, описовість

19-0% - відповідь неповна, порушена логіка викладу матеріалу, є змістовні помилки, явні ознаки того, що матеріал скачаний з інтернету.

Реферат: новизна змісту; обґрунтованість вибору джерел; ступінь розкриття сутності питання; уміння працювати з дослідженнями, аналітичною літературою, систематизувати й структурувати матеріал; наявність авторської позиції, самостійність оцінок і суджень; стильова єдність тексту; дотримання вимог до оформлення. Для написання реферату необхідно опрацювати значну кількість літератури, не менше 10 джерел, відповідні законодавчі акти, лекційний матеріал тощо. При цьому доцільно на підставі аналізу джерел робити нотування, висновки. Це стосується і періодичної преси, і підручників. Це допоможе скласти план реферату.

100-90% - новизна змісту; обґрунтованість вибору джерел; ступінь розкриття сутності питання; уміння працювати з дослідженнями, аналітичною літературою, систематизувати й структурувати матеріал; наявність авторської позиції, самостійність оцінок і суджень; стильова єдність тексту; дотримання вимог до оформлення. Для написання реферату необхідно опрацювати значну кількість літератури, не менше 10 джерел, відповідні законодавчі акти, лекційний матеріал тощо.

89-75% - ті ж критерії, проте відсутня авторська позиція, самостійність суджень.

74-50% - порушення вимог до оформлення, порушення логіки викладу матеріалу, описовість роботи, менша, ніж 10 кількість джерел.

49-20% - тема не розкрита повністю, є спроби вийти за межі теми через прогалини в базових знаннях, порушення вимог до оформлення, порушення логіки викладу матеріалу, описовість роботи, менша, ніж 10 кількість джерел

19-0% - грубі помилки в викладенні матеріалу, використання застарілих джерел та законодавчої бази. Відсутня логіка викладу, не дотримані вимоги щодо оформлення, відсутні посилання на наукову літературу. Ознаки повного плагіату.

Критерії оцінювання на заліку:

- оцінкою в межах «1-59» балів оцінюється відсутність відповіді на поставлене запитання або кілька запитань, але не відмову студента давати відповідь (в таких випадках викладач зобов'язаний надати спробу студенту відповісти, змінивши запитання або форму перевірки знань); виставляється «незараховано»;

- оцінкою в межах «60-100»; виставляється «зараховано».

Розділ 7. Рекомендовані джерела інформації

I. Нормативно-правові акти:

1. Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту. Закон України від 22 жовтн.1993 р. № 3551-ХІІ. URL: <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/3551-12>
2. [Про військовий обов'язок і військову службу](http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/2232-XII). Закон України від 25.03.1992 № 2232-ХІІ. URL: <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/2232-XII>
3. Про соціальний і правовий захист військовослужбовців та членів їх сімей. Закон України від 20.12.1991 № 2011-ХІІ. URL: [//zakon3.rada.gov.ua/laws/show/2011-12](http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/2011-12)

II. Підручники, посібники, науково-практичні коментарі, монографії, дисертації тощо:

Базові новітні:

4. Гремлинг С., Ауэрбах С. Практикум по управлению стрессом/ С. Гремлинг, С. Ауэрбах . – СПб.: Питер, 2012. – 240 с.
5. Кадыров Р. В. Посттравматическое стрессовое расстройство (PTSD): состояние проблемы, психоагностика и психологическая помощь: учеб. пособие /Р. В. Кадыров. – СПб.: Речь, 2012. – 448 с.
6. Караяни А. Г., Сыромятников И. В. Прикладная военная психология /А. Г. Караяни, И. В. Сыромятников. – СПб.: Питер, 2016. – 480 с.
7. Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: Навч. посібник для студентів вищих навчальних закладів / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк. – К.: Ніка-Центр, 2019. – 580 с.
8. Малкина-Пых И. Г. Экстремальные ситуации/ И. Г. Малкина-Пых. – М.: Эксмо, 2015. – 960 с. – (Справочник практического психолога).
9. Смирнов Б. А., Долгополова Е. В. Психология деятельности в экстремальных ситуациях/ Б. А. Смирнов, Е. В. Долгополова. – 2 изд. испр., доп. – Х.: Изд-во Гуманитарный центр, 2018 – 292 с.
10. Осипова А. А. Общая психокоррекция: Учебное пособие для студентов вузов/ А. А. Осипова. – М.: ТЦ «Сфера», 2019. – 512с.
11. Осипова А. А. Справочник психолога по работе в кризисных ситуациях/ А. А. Осипова – Изд. 2-е. –

- Ростов н/Д: Феникс, 2016. – 315 с.
- 12.Тарабрина Н. В. Практикум по психологии посттравматического стресса/ Н. В.Тарабрина. – СПб.: Питер, 2016. – 272 с.
 - 13.Яценко Т. С. Психологічні основи групової психокорекції : Навч. посібник/ Т. С. Яценко. – К.: Либідь, 2016. – 264 с.
 - 14.Озерський І. В. Організація соціально-психологічної реабілітації учасників АТО : методичний посібник / І. В. Озерський – Київ : В-во ТОВ Полтавський літератор - Київ, 2016.- 24 с.
 - 15.Озерський І. В. Збройні сили України : організаційно-правовий та політичний вектор діяльності / І. В. Озерський / Електронне наукове видання «Юридичний науковий електронний журнал» Запорізький національний університет. – Запоріжжя, 2015 - № 1, С. 131-134.
 - 16.Озерський І. В. Критерії вимірювання професійної придатності мобілізованих до антитерористичної операції за оцінкою їх інтелектуальних здібностей / І. В. Озерський / Соціально-гуманітарні науки, економіка, право : нові виклики, практика інновацій : матеріали Міжн. наук-практ. конф., (м. Полтава, 16-17 квітн. 2015 р. – у 2 т. Т. 1. - Полтава : Університет “Україна”, 2015 – С. 347-355.
 - 17.Озерський І. В. Психологічна підтримка бійців АТО у кризових умовах та критичних ситуаціях бойових дій / І. В. Озерський / Соціально-гуманітарні науки, економіка, право : нові виклики, практика інновацій : матеріали Міжн. наук-практ. конф., (м. Полтава, 2016 р. – у 2 т. Т. 1. - Полтава : Університет “Україна”, 2016 – С. 207-211.
 - 18.Озерський І. В. Організаційно-правові засади психореабілітаційної допомоги бійцям АТО / І. В. Озерський /«Порівняльно-аналітичне право» - № 6, 2016, Ужгород, 2016 - С. 413 - 418.
 - 19.Озерський І. В. До питання розроблення ефективної методики психореабілітації учасників АТО / І. В. Озерський / Право, суспільство і держава: форми взаємодії : матеріали III Міжнар. наук.–практ. конфер., (м. Київ, 15-16 січня 2016 року).– Київ : Центр правових наукових досліджень, 2016 – С. 75-79.
 - 20.Озерський І. В. Нейтралізація посттравматичного стресового розладу демобілізованих бійців АТО / І. В. Озерський / Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя : збірник наукових праць / [за ред. Кузікової С.Б., Щербакової І.М.], - Суми : Вид- во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2016 – С. 367-371.
 - 21.Озерський І. В. Юридична психологія (підбір та підготовка фахівців-правоохоронців) : [наук. - практ посіб.] / І. В. Озерський – К.: Талком, 2014. – 182 с.
 - 22.Кравченко О. В., Тімченко О. В., Христенко В. Є. Психологічне забезпечення діяльності ОВС в ризиконебезпечних ситуаціях оперативно - службової діяльності: Навчальний посібник. - Харків, 2012. - 127 с.
 - 23.Воробйова І. Ю. Психологічне забезпечення діяльності працівників ОВС в умовах вияву соціально небезпечної поведінки натовпу : дисертація на здоб.наук.ступеня канд. психол.наук: 19.00.06. - / НАВСУ. - К., 2019. - 250 с.

Допоміжні:

24. Бурлачук Л. Ф., Коржова Е. Ю. Психология жизненных ситуаций: учебное пособие/ Л. Ф. Бурлачук, У. Ю. Коржова. – М.: Рос. пед. агенство, 1998. – 263 с.
25. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В. А. Бодров. – М.: ПЕР СЭ, 2016 - 352 с.
26. Ващенко І. В., Антонова О. Г. Конфлікт. Посттравматичний стрес: шляхи їх подолання. Навч. посіб. / І. В. Ващенко, О. Г. Антонова - К.: Знання, 1998. – 289 с.
27. Каменюкин А. Г., Ковпак Д. В. Антистресс – тренинг/ А. Г. Каменюкин, Д. В. Ковпак. – СПб.: Питер, 2014. – 194 с.
28. Корольчук М. С. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк, Т. І. Кочергіна. – К.: ІНККОС, 2002 – 272 с.
29. Корольчук М. С. Актуальні проблеми психофізіології військової діяльності: Навчальний посібник / М.С. Корольчук. – К.: КВГІ, 1996. – 164 с.
30. Котенев І. О. Психологическая диагностика постстрессовых состояний у сотрудников органов внутренних дел : методическое епособие / И. О. Котенев. – М.: МЦ при ГУК МВД России, 1997. – 40 с.
31. Лебедев В. И. Экстремальная психология. Психическая деятельность в технических и экологически замкнутых системах: Учебник / В. И. Лебедев. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2011.- 431 с.
32. Практическое руководство по психологии посттравматического стресса. Ч.1 Теории и методы/ Н. В. Тарабрина [и др.]. – М.: Когито – Центр, 2017. –
33. Тимошенко Г. В. Работа с телом в психотерапии : практическое руководство / Г. В. Тимошенко, Е. А. Леоненко. – М.: Психотерапия, 2013.–480 с.
34. Лесков В. О. Соціально-психологічна реабілітація військовослужбовців із районів військових конфліктів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.09 “Психологія діяльності в особливих умовах” / В. О. Лесков. - Хмельницький, 2008. - 20 с.

35. Мірзоев І. Психоемоційна корекція та реабілітація поведінки учасників війни [Електронний ресурс] — Режим доступу : <http://www.stationline.org.ua/pedagog/85/15350-psixoemocijna-korekciya-ta-reabilitaciya-povedinki-uchasnikiv-vijni.html>
36. Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти. Методичний посібник / Упор. : Д.Д. Романовська, О.В. Ілашук. – Чернівці : Технодрук, 2014. – 133 с.
37. Юнісеф, Дитячий фонд, Україна. Експрес оцінка соціально психологічного становища дітей в Донецькій області. URL: http://www.unicef.org/ukraine/ukr/Rapid_Psychosocial_Assesment_of_Children_in_Donetsk_Oblast_ua.pdf
38. ГО «Українська асоціація фахівців з подолання наслідків психотравмуючих подій» або Психологічна Кризова Служба [Електронний ресурс] — Режим доступу : <http://psyservice.org/>
39. Учасник бойових дій Іван Балашов про психологічну реабілітацію. За матеріалами інтернет-видання “Про захід”. URL: <http://dsvv.gov.ua/aktualni-pytannya/uchasnyk-ato-ivan-balashov-pro-psyholohichnu-reabilitatsiyu.html>
40. Мосієнко О. Психоедукація - первинний засіб в роботі з воїнами АТО. URL: <http://business-territory.com/articles/psikhoeducatsiya-pervinnii-zasib-v-roboti-z-voynami-ato>
41. Київський осередок. Психологічна Кризова Служба (NGO “Psychological Crisis Service”). URL: <http://psyservice.org>
42. Як лікувати ПТСР [Електронний ресурс] — Режим доступу : <http://help-me.pp.ua/6896-yak-lkuvati-ptsr.html>
43. Програма Комплексної допомоги сім'ям загиблих, інвалідів та учасникам АТО «Затверджено» на пленарному засіданні Ради Профспілки атестованих працівників органів внутрішніх справ України 26 вересня 2014 року. URL: <http://papovs.com.ua>
44. Психологічна підготовка мобілізованих. URL: <http://psyservice.org>
45. Потіха А. Соціально-психологічна та медична реабілітація учасників АТО. URL: http://nbuviar.gov.ua/index.php?option=com_content&view=article&id=858:reabilitatsiya-uchasnikiv-ato
46. Соціальний захист учасників антитерористичної операції. URL: <http://www.google.com.ua/url?url=http://dsznzoda.gov.ua/sites/ATO>
Інформаційні ресурси
47. Науковий вісник НАВС. URL: <http://www.naiiu.kiev.ua/tlc/pages/biblio/visnik>
48. Електронна бібліотека психології. URL: http://gumer.info/bibliotek_Buks/Psixon/Index.php
49. Психологічний словник. URL: <http://amazon-kat.narod.ru>
50. Світ психології. URL: <http://psychology.net.ru/>
51. Психология на русском языке. URL: <http://www.psychology.ru/>
52. Оптичні ілюзії та феномени. URL: <http://www.psy.msu.ru/illusion/>
<http://www.naiiu.kiev.ua/naiiu/tslc/index.php>
53. <http://www.nbuv.gov.ua/>
54. <http://rada.gov.ua/laws/main/a#Find>
55. <http://mvs.gov.ua/mvs/control/main/uk/index>
56. <http://www.kmu.gov.ua/control/>
57. <http://uk.wikipedia.org/wiki/>