

Бюджетное учреждение
Ханты-Мансийского автономного округа - Югры
«Центр социальной адаптации для лиц без определенного места
жительства «Альтернатива»

ПРОГРАММА
социально-психологической реабилитации для лиц без
определенного места жительства пожилого возраста
«НЕТ ТАКОЙ БОЛЕЗНИ-СТАРСТЬ»
(для получателей социальных услуг в условиях пребывания в
полустационарной форме обслуживания)

Автор программы:
Е.Я. Чучуйко
психолог социально-реабилитационного
отделения

г. Сургут
2017

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Критерии	Описание
Паспорт	Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Сургутский районный центр социальной адаптации для лиц без определенного места жительства» (20.03.2018 переименовано в Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Сургутский районный центр социальной адаптации для лиц без определенного места жительства») (далее – учреждение)
Территориальная принадлежность	г. Сургут, Сургутский район
Наименование, направленность	Программа социально-психологической реабилитации для лиц без определенного места жительства пожилого возраста, являющихся получателями социальных услуг в условиях пребывания в полустационарной форме обслуживания, «Нет такой болезни - старость»
Составители	Чучуйко Е.Я., психолог социально-реабилитационного отделения
Работники, реализующие программу	Психологи социально-реабилитационного отделения
Должностное лицо, утвердившее программу	Директор О.В. Фуранов
Дата утверждения	19.09.2017
Практическая значимость	Проведение специальной работы по социальной адаптации и психологической подготовке к жизни в новых условиях, играет огромную роль в восстановлении личности получателей социальных услуг пожилого возраста. Применение психологического воздействия, направленного на снятие последствий психотравмирующих ситуаций, нервно-психической напряженности, формирует личностные предпосылки для адаптации к меняющимся жизненным обстоятельствам. В результате реализации программы предполагается ситуация, при которой у пожилого человека появится вера в себя
Цель	Социально-психологическое сопровождение лиц без определенного места жительства пожилого возраста, направленное на коррекцию их психологического самочувствия, мобилизацию внутреннего потенциала, формирование психологических защитных возможностей организма
Задачи программы	Организовать комплекс реабилитационных мероприятий, направленных на формирование необходимых компетенций и практических навыков у получателей социальных услуг пожилого возраста; осуществить оценку социального и психологического статуса, реабилитационного потенциала у получателей социальных услуг пожилого возраста;

	оказать помощь получателям социальных услуг пожилого возраста в овладении способов саморегуляции психического состояния, направленных на снижение уровня эмоционального напряжения и активизации внутренних ресурсов; отработке поведения в конфликтных ситуациях; провести мониторинг и анализ эффективности мероприятий программы
Целевая группа	Лица без определенного места жительства пожилого возраста, оказавшиеся в трудной жизненной ситуации, в том числе инвалиды, ранее осужденные и освобожденные из мест лишения свободы, признанные нуждающимися в социальном обслуживании, и находящиеся на социальном обслуживании в учреждении
Сроки реализации	19.09.2017-19.09.2021
Ожидаемый результат	Улучшение психоэмоционального состояния и повышение жизненной активности у участников тренинговых занятий. Увеличение доли граждан, у которых наблюдается стабилизация эмоционального состояния и положительная динамика по результатам реализации программы

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Актуальность

Главными проблемами граждан пожилого возраста является одиночество и отчуждение, которые особенно остро ощущают граждане данной категории, оказавшиеся в трудной жизненной ситуации.

Как показывает статистика, 88 % получателей социальных услуг в бюджетном учреждении Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Центр социальной адаптации лиц без определенного места жительства «Альтернатива» это граждане в возрасте от 50 лет и старше. Основными причинами возникновения трудной жизненной ситуации является потеря гражданами жилья ввиду наличия следующих фактов: алкоголизма; махинации с недвижимостью при попытке его продажи, обмена или дарения; семейные проблемы (развод, конфликт с родственниками, насилие в семье); освобождение из мест лишения свободы и неумение адаптироваться в обществе; наличие синдрома бродяжничества и др. Данная категория лиц особенно отягощены такими заболеваниями, как: туберкулез, расстройства психики, деменция, алкоголизм.

Положение лиц без определенного места жительства пожилого возраста осложняется ещё и тем, что в период бродяжничества они утрачивают способность к самостоятельности и у них формируется потребительское отношение к трудовой деятельности, и как результат этого, они отвыкают от необходимости заботиться о себе и во всём полагаются на предусмотрительность специалистов, равнодушных людей к проблемам общества. Они не всегда готовы проявлять достаточно энергии для того, чтобы включиться в трудовую деятельность.

Реабилитация лиц без определённого места жительства – сложный, длительный и многогранный процесс. Он охватывает комплекс вопросов их нравственной, психологической, практической подготовки к жизни в обществе.

Процесс социально-психологической реабилитации лиц без определённого места жительства с их бытовой неустроенностью, подорванным здоровьем, утратой социальных связей, отсутствием жилья, большими сложностями в трудоустройстве требует от человека значительных душевных усилий, терпения, выносливости.

Эти проблемы обуславливают необходимость проведения специальной работы по психологической подготовке к жизни в новых условиях, которая состоит в активизации психики, настрое чувств, привычек, психических состояний и формировании установки на формирование стереотипов социального поведения.

Одним из эффективных форм работы психолога с пожилыми людьми является проведение социально-психологических тренингов. Социально-психологический тренинг – область практической психологии, ориентированной на использование активных методов групповой психосоциальной работы с целью развития компетентности в общении. Заключается в активном психологическом воздействии, направленном на снятие последствий психотравмирующих ситуаций, нервно-психической напряженности, формирование личностных предпосылок для адаптации к меняющимся жизненным обстоятельствам.

В качестве основного критерия успешной реализации программы предполагается ситуация, при которой у пожилого человека появится вера в себя.

2. Целевая группа – лица без определенного места жительства пожилого возраста, оказавшиеся в трудной жизненной ситуации, в том числе инвалиды, ранее осужденные и освободившиеся из мест лишения свободы, признанные нуждающимися в социальном обслуживании, и находящиеся на социальном обслуживании в учреждении (далее по тексту – получатели социальных услуг).

3. Цель программы

Социально-психологическое сопровождение лиц без определенного места жительства пожилого возраста, включающее коррекцию их психологического самочувствия, мобилизацию внутреннего потенциала, формирование психологических защитных возможностей организма.

4. Задачи программы

организовать комплекс реабилитационных мероприятий, направленных на формирование необходимых компетенций и практических навыков у получателей социальных услуг пожилого возраста;

осуществить оценку социального и психологического статуса, реабилитационного потенциала у получателей социальных услуг пожилого возраста;

оказать помощь получателям социальных услуг пожилого возраста в овладении способов саморегуляции психического состояния, направленных на снижение уровня эмоционального напряжения и активизации внутренних ресурсов; отработке поведения в конфликтных ситуациях;

провести мониторинг и анализ эффективности мероприятий программы.

5. Формы и методы работы

Направление	Формы работы	Методы работы
Организационные	Консультация, инструктаж, участие на курсах повышения квалификации	Информирование, нормирование
Исследовательские (диагностические)	Беседа, диагностика, мониторинг (на входе и выходе)	Анализ личных дел, наблюдение, анкетирование, беседа, сбор информации, интервьюирование, тестирование, проективный метод, наблюдение

		биографический метод, методики (приложения 1-3, 6-7)
Практические	Консультация, тестирование, социальный патронаж, упражнение, групповые и индивидуальные занятия, тренинг	Анализ продуктов деятельности, беседа, тренинг, консультирование, интерпретация, игротерапия, арт-терапия, музыкотерапия
Аналитические	Анализ, оценка, анкетирование	Анализ, обобщение, трансляция опыта

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Этапы и сроки реализации программы

Программа разделена на три этапа: организационный, практический и аналитический.

I этап – организационный (1-2 недели):

подготовка материалов, оборудования, оформление комнаты психологической разгрузки;

формирование целевой группы по результатам первичного психологического обследования. При этом используются тесты:

- 1) шкала социальной желательности Кроуна-Марлоу (приложение 1);
- 1) стандартизированный опросник для выявления уровня тревожности (приложение 2);
- 2) стандартизированный опросник наблюдения за проявлением агрессивности (приложение 3).

При формировании группы психолог предварительно беседует с каждым участником. Целью беседы является знакомство, формирование мотивации к групповым занятиям.

При отборе участников целевой группы используются принципы:

- принцип добровольности;
- принцип информированного участия (проведение предварительной беседы о тренингах, его целях, возможных результатах).

Количественный состав группы 6 – 8 человек. Это обусловлено тем, что психолог, проводящий занятие, должен наблюдать за любым изменением состояния каждого участника группы. Состав группы является постоянным от момента начала и до конца тренингового курса, так как задания усложняются от занятия к занятию.

II этап – практический (2 месяца):

проведение реабилитационного курса, включающего 9 занятий (описание занятий в приложении 4). Периодичность проведения занятий – 1 раз в неделю, продолжительность – от 30 мин. до 1 ч 30 мин. Каждое занятие состоит из трех частей: разминки, основной части и заключительной части (примерная структура занятия представлена в приложении 5).

III этап – аналитический (1 – 2 недели):

анализ и оценка результатов реализации программы;
 диагностическое обследование получателей социальных услуг по завершению программы (приложения 6, 7); подведение итогов;
 заключительное итоговое совещание при директоре учреждения.

2. Направление деятельности

Социально – психологическое направление включает проведение социально-психологического тренинга и конкретизируется на следующих задачах:

- 1) овладение психологическими знаниями;
- 2) формирование умений и навыков в сфере общения;
- 3) коррекция, формирование и развитие установок, нужных для успешного общения;
- 4) развитие способности адекватного и полного познания себя и других людей;
- 5) коррекция и развитие системы отношений личности.

В группе социально-психологического тренинга особый акцент делается на создание климата доверия, позволяющего реализовать большую по сравнению с повседневным общением интенсивность открытой обратной связи. В результате участники получают возможность реально увидеть себя со стороны и сориентироваться в собственном опыте общения, что является необходимой предпосылкой и составляющей развития компетентности в общении.

Создание климата доверия существенно определяется особой формой проведения занятий, когда ведущий не является преподавателем в традиционном смысле. Его ролевая позиция направлена не на противопоставление себя группе, а на интеграцию с ней: он выступает одним из участников групповой работы, хотя и задает на первых этапах групповые нормы и модели поведения. Для достижения целей тренинга психологу нужно создать условия для формирования группы высокого уровня развития. Здесь он опирается на ряд принципов в организации занятий:

принцип активности участников – в ходе занятий члены группы постоянно вовлекаются в различные действия: обсуждение и проигрывание ролевых ситуаций, предложенных самими участниками, наблюдение по заданным критериям за поведением участников ролевых игр, выполнение специальных устных и письменных упражнений;

принцип исследовательской позиции – в ходе работы в группах тренинга создаются такие ситуации, когда участникам нужно самим найти решение проблемы, самостоятельно сформулировать уже известные психологии закономерности взаимодействия и общения людей;

принцип объективации поведения – в начале занятий поведение участников группы переводится с импульсивного на объективированный уровень и поддерживается на этом уровне; важное средство объективации поведения, используемое во всех видах тренинга, - это особым образом организованная обратная связь, эффективность которой существенно повышается при использовании видеозаписи;

принцип партнерского общения – предполагает признание ценности другой личности, ее мнений, интересов, а также принятие решения с максимально возможным учетом интересов всех участников общения.

Активность участников тренинга носит особый характер, поскольку они вовлекаются в проигрывание специальных упражнений для отработки каких-либо личностных качеств, свойств, умений, установок, проявляющихся в первую очередь, в общении. В процессе тренинга делается акцент на создание атмосферы доверия и безопасности, и, поэтому, не существует неправильного или ошибочного выполнения упражнений.

Участники тренинга принимают участие в играх добровольно, т.е. имеют право отказаться от выполнения того или иного упражнения.

Тренинговые занятия проводятся в кабинете психологической разгрузки. Спокойные тона в кабинете, удобные кресла, расставленные кругом, способствуют созданию эмоционального комфорта, раскрепощению участников группы. Рекомендуемое время для проведения занятий – утренние часы.

Психолог – практик, работающий с пожилыми людьми, должен учитывать, что в этой работе важно не столько изменить жизненную позицию человека, проводя с ним

психотерапевтическую работу, сколько помочь ему ощутить себя человеком, который кому-то интересен, нужен; помочь принять одиночество как здоровое и самодостаточное состояние и закономерный этап в жизни каждого человека.

3. Тематический план занятий

№ занятия	Содержание занятия	Цели занятия
Занятие № 1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вступительное слово 2. Выработка правил работы в группе 3. Упражнение «Снежный ком» 4. Упражнение «Письмо в будущее» 	<p>Определение задач занятий и особенностей групповой работы; выработка норм работы в группе; раскрепощение участников; формирование позитивного настроения</p>
Занятие № 2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Представление» 2. Сеанс релаксации 3. Упражнение на овладение методами самозащиты и саморегуляции 	<p>Формирование установок на выявление позитивных личностных и других качеств; овладение приемами релаксации; ознакомление с методом саморегуляции; освобождение от физического и нервного напряжения</p>
Занятие № 3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Приветствие» 2. Упражнение «Комиссионный магазин» 3. Беседа «Стресс в нашей жизни» 4. Способы выхода из стрессового состояния 	<p>Формирование доверительного стиля общения в процессе налаживания контактов; выявление значимых личностных качеств для совместной тренинговой работы; дальнейшее раскрепощение членов группы, снятие напряжения; ознакомление со способами выхода из стрессового состояния</p>
Занятие № 4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Беседа «Самовнушение как эффективный способ лечения» 2. Сеанс релаксации методом аутогенной тренировки (самовнушения) в сочетании с музыкой 	<p>Освоение основ способа лечения самовнушением, направленного на полное расслабление мышц тела; освобождение от физического и нервного напряжения</p>
Занятие № 5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Я дарю тебе» 2. Беседа «Психологические причины болезней и пути их преодоления» 3. Упражнение «Образ Я» 	<p>Снятие эмоционального напряжения, развитие умения слушать и слышать партнера и совершенствовать коммуникативные навыки; более глубокое осознание личностного существования; ознакомление с</p>

		психологическими причинами болезней и метафизическим путем их преодоления
Занятие № 6	1. Упражнение «Хвастовство» 2. Беседа «Психологические приемы снятия эмоционального напряжения». 3. Упражнение на снятие отрицательных эмоций	Формирование навыков самораскрытия; ознакомление с психологическими приемами снятия эмоционального напряжения и отрицательных эмоций
Занятие № 7	1. Беседа «Метод СОЭВУС» 2. Упражнение «Какой Я» 3. Сеанс релаксации	Знакомство с методом словесно образного эмоционально-волевого управления состоянием человека; формирование навыков искренних высказываний для анализа сущности «Я»;
Занятие № 8	1. Упражнение «Единство» 2. Упражнение «Доверяющее падение» 3. Сеанс релаксации методом аутогенной тренировки (самовнушения) в сочетании с музыкой	Помощь в осознании уникальности и значимости собственной личности для других; помощь в осознании значимости доверительных отношений с другими;
Занятие № 9	1. Упражнение «Последняя встреча» 2. Упражнение «Чемодан в дорогу» 3. Упражнение «Письмо из прошлого»	Формирование эмоционально-волевого единства участников тренинга; совершенствование коммуникативной культуры

РЕСУРСЫ

1. Кадровые ресурсы

Должность	Количество штатных единиц	Функциональные обязанности
Заведующий социально-реабилитационным отделением	1	Участвует в разработке нормативного правового сопровождения, информационно-методического обеспечения программы; участвует в подготовке и проведении мероприятий программы; проводит анализ результатов эффективности реализации программы
Психолог	2	Осуществляет реабилитационные мероприятия в рамках реализации данной программы; консультирует по вопросам укрепления психического здоровья и психического комфорта получателей социальных услуг; ведет учетно-отчетную документацию

2. Материально-технические ресурсы

Реализация программы осуществляется на базе учреждения с использованием имеющегося оборудования и помещений. Закупка расходных материалов проводится по необходимости.

3. Информационные ресурсы

1. Интернет-ресурсы.
2. Официальный сайт БУ «Методический центр развития социального обслуживания»: www.methodcentr.ru.
3. Официальный сайт профессионального общества «Социальная защита Югры»: socioprofi.com.
4. Официальный сайт учреждения: www.ksc-alternativa.com.ru.

4. Методические ресурсы

Диагностические методики, методические рекомендации и разработки (анкеты, тесты и т. д.).

РЕЗУЛЬТАТЫ

Ожидаемые результаты и критерии эффективности

№ п/п	Задача	Ожидаемый результат	Критерии оценки	
			Количественные	Качественные
1	Организовать комплекс реабилитационных мероприятий, направленных на формирование необходимых компетенций и практических навыков у получателей социальных услуг	Формирование целевой группы для реализации программы. Создание условий для реализации программы	Количество охваченных целевой группы мероприятиями программы; количество предоставленных социально-психологических услуг	Наличие утвержденных индивидуальных программ предоставления социальных услуг в соответствии с причиной нуждаемости
2	Осуществить оценку социального и психологического статуса, реабилитационного потенциала пожилых граждан без определенного места	Разработка индивидуальных реабилитационных маршрутов участников целевой группы по итогам диагностического обследования	Количество разработанных индивидуальных реабилитационных маршрутов; количество получателей социальных услуг, прошедших комплексное обследование	Доля получателей социальных услуг, имеющих высокую мотивацию к изменению социального и психологического самочувствия

	жительства			
3	Оказать помощь в овладении способов саморегуляции психического состояния, направленных на снижение уровня эмоционального напряжения и активизации внутренних ресурсов; отработке поведения в конфликтных ситуациях	Улучшение психоэмоционального состояния и повышение жизненной активности у всех участников тренинговых занятий. Повышение мотивации получателей социальных услуг на получение конкретного результата	Количество получателей социальных услуг, прошедших полный реабилитационный курс	Доля граждан целевой группы, которые владеют практическими навыками саморегуляции психического состояния; доля граждан, у которых наблюдается стабилизация эмоционального состояния; доля граждан, имеющих положительную динамику по результатам реализации программы
4	Провести мониторинг и анализ эффективности мероприятий	Оценка эффективности реализации программы	Проведение запланированных мероприятий	Доля положительных отзывов по качеству предоставленных социальных услуг; уровень удовлетворенности целевой группы качеством программных мероприятий

Полученные результаты

Социально-психологическое сопровождение лиц без определенного места жительства пожилого возраста, реализуемое в учреждении с 2017 года в рамках программы «Нет такой болезни - старость» показало положительную динамику психоэмоционального состояния у получателей социальных услуг, о чем свидетельствуют положительные показатели.

В 2020 году сотрудниками учреждения были проведены реабилитационные мероприятия со 125 гражданами целевой группы (оказано 625 социально-психологических услуг).

По итогам диагностического обследования психологического статуса, реабилитационного потенциала получателей социальных услуг пожилого возраста у 94% была выявлена высокая мотивация к изменению социального и психологического самочувствия.

На основании проведенной первичной психологической диагностики были разработаны индивидуальные реабилитационные маршруты и сформированы целевые группы.

По результатам проведенных мероприятий у получателей социальных услуг, прошедших полный реабилитационный курс наблюдалась положительная динамика психоэмоционального состояния:

овладели практическими навыками саморегуляции психического состояния - 88% ;

стабилизировалось эмоциональное состояние - 93%;

имеют положительную динамику по результатам реализации программы 87%.

По результатам проведенного анкетирования уровень удовлетворенности целевой группы качеством программных мероприятий составил 99%.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Большая психологическая энциклопедия: почему человек ведёт себя так, а не иначе. Психологические законы человеческого поведения / Э. Аронсон, Т. Уилсон, Р. Эйкерт. - СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2008. - 558 с. - ISBN 978-5-93878-629-5.
2. Большой психологический словарь/ред. Б.Г. Мещеряков, В.П. Зинченко. - 3-е изд., испр. и доп. - СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2006. - 672 с.
3. Гуслова, М.Н. Теория и методика социальной работы : учебник для нач. проф. образования/ М.Н. Гуслова. 2-е изд., стер. М. Издательский центр «Академия», 2011. - 160 с. - SBN: 978-5-7695-3397.
4. «Словарь практического психолога / Сост. С.Ю. Головин: Харвест; Минск; 1998. - 301 с. - ISBN 985-433-167-9.
5. Игумнов, С.А. Стресс и стресс-зависимые заболевания/С.А. Игумнов, В.А. Жебентяев. - СПб.: Речь, 2011. - 346 с. - ISBN 978-5-9268-1073-5.
6. Колесникова, И.А.; Марон, А.Е.; Тонконогая, Е.П. и др. Основы андрагогики. Серия: Высшее образование. Издательский центр "Академия", 2003. – 240 с. - ISBN: 5-7695-0978-3.
7. Краева, М.А., Тарасова, Т.О., Чижова, Е.А. Тренинг познавательных процессов лиц пожилого возраста и старческого возраста. - СПб.: Речь, 2003 - 62 с. ISBN: 5-9268-0224-5.
8. Лазарянц, О. В. Одиночество как психологический феномен пожилых/О.В. Лазарянц // ЧФ: СОЦИАЛЬНЫЙ ПСИХОЛОГ: журнал для психологов. - 2008. - N 1. - С. 62-64. - ISSN 1812-1985.
9. Методы исследований в социальной работе: учебное пособие / С.С. Новикова, А.В. Соловьев. - М.: ИНФРА-М, 2016. - 381 с. - ISBN 978-5-16-010444-7.
10. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях: учебное пособие/ Н.Г. Осухова. - 3-е изд. стер. - М.: Академия, 2008. - 288 с. - ISBN 978-5-7695-4854-3.
11. Полная энциклопедия здоровья Луизы Хей / Пер. с англ. - М.: ОЛМА-ПРЕСС Образование, 2004. - 784 с.
12. Теория и практика психосоциальной работы: учебное пособие / Т.И. Целевич, Е.А. Белобородова. - М.: Форум: ИНФРА-М, 2013. - 352 с. - ISBN 978-5-91134-722-2.
13. Сытин, Г.Н. Животворящая сила или помощи себе сам. С-Пб, ТОО Лейла, 1993, - 416 с. - ISBN:5-85871-002-6.
14. Теория и технология социальной работы с пожилыми людьми: учебное пособие / А.Ю. Нагорнова. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Юрайт, 2017. - 148 с. - ISBN 978-5-534-03823-1.
15. Социальная работа с пожилыми и инвалидами учебник / Г.Ф. Нестерова, С.С. Лебедева, С.В. Васильев; Санкт-Петербургский государственный институт психологии и социальной работы. - М.: Академия, 2009. - 288 с. - ISBN 978-5-7695-5670-8.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Шкала социальной желательности Марлоу – Кроуна

Тест «Двадцатка»

Тест разработан Д. Кроуном и Д. Марлоу в 1960г. для диагностики мотивации одобрения. Шкала состоит из 33 утверждений. В России известен сокращенный вариант шкалы (20 утверждений) стандартизирован Ю.Л.Ханиным (1974, 1976) на выборке более 800 чел. С последующей проверкой валидности и надежности.

Шкала применяется при исследовании одобрения; для контроля над степенью установочного поведения и склонностью к соответствующим искажениям ответов в тестах; при изучении предпочтительных средовых и межличностных влияний.

Тест «20» может быть использован для выявления «готовности к тестированию». Предлагаемые утверждения входят в круг феномена «социальной желательности» т.е. когда человек отвечает на вопросы или утверждения не рефлексировав особенности своего поведения, а ориентируясь на социально одобряемые качества.

Обработка полученных результатов:

1. Подсчитайте, сколько получилось ответов «Да» или (+) в первой верхней строке, т.е. в пунктах от 1 до 10.

2. Подсчитайте, сколько получилось ответов «Нет» или (-) во второй строке, т.е. в пунктах от 11 до 20.

3. Сложите две полученные суммы, т.е. ту, которая получилась от сложения ответов первой и второй строк.

4. Если полученная сумма ответов больше 5, то Вы или Ваш клиент не готовы к дальнейшему тестированию, а следовательно, последующие задания выполнять бесполезно, поскольку психологический портрет будет отражать желаемую, а не действительную, психологическую характеристику.

В случае получения суммы ответов более 5, необходимо еще раз пересчитать утверждения и подумать, в действительности ли, например, «вы всегда следите за тем, как Вы одеты», а кто же следит за светофором на улице, смотрит кино или читает книгу? Необходимо более внимательно вдуматься в перечисленные утверждения и выполнить задание еще раз, до снижения уровня социальной желательности до 2-3 баллов. Только после этого Вы можете приступить к дальнейшему тестированию.

Бланк

ФИО _____

Дата _____

Специальность: _____

Возраст: _____

Прочтите внимательно нижеприведенные утверждения. Если Ваше поведение строго соответствует тому, что сказано в утверждении, поставьте рядом с соответствующей цифрой ответ «Да» или (+); если Ваше поведение не согласуется с соответствующими утверждением, поставьте ответ «Нет» или (-).

Утверждения к заданию:

1. Я внимательно читаю каждую книгу, прежде, чем вернуть ее друзьям или в библиотеку.
2. Я не испытываю колебаний, когда кому-нибудь нужно помочь в беде.
3. Я внимательно слежу за тем, как я одет.
4. Дома я веду себя за столом так же, как в кафе или ресторане.
5. Я всегда испытываю к людям только симпатию.

6. Я всегда внимательно слушаю собеседника, кто бы он ни был.
7. Я всегда охотно признаю свои ошибки.
8. Я всегда оплачиваю свой проезд в общественном транспорте.
9. Я всегда прихожу вовремя на работу или свидание.
10. Я всегда спокойно отношусь к тому, что говорят другие, даже если это высказывание противоположно моему мнению.
11. Был случай, когда я бросал что-либо делать из-за неуверенности в себе.
12. Я иногда сплетничаю.
13. Были случаи, когда я придумывал вескую причину, чтобы оправдаться.
14. Случалось, что я пользовался оплошностью человека.
15. Иногда, вместо того, чтобы простить человека, я стараюсь отплатить ему тем же.
16. Были случаи, когда я настаивал, чтобы делали по-моему.
17. Были случаи, когда я завидовал удаче других.
18. Иногда меня раздражают люди, обращающиеся ко мне с просьбой.
19. Когда у людей неприятности, я иногда думаю, что они получили по заслугам.
20. Я всегда выполняю свои обещания.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

**Вопросы стандартизированного опросника
для выявления уровня тревожности**

Ф.И.О _____ **Дата** _____

1. Человеку трудно сосредоточиться на чем-то.
2. Любой вопрос вызывает излишнее беспокойство.
3. Во время беседы излишне напряжен, скован.
4. Смущается чаще других.
5. Много говорит о возможных неприятностях.
6. Спит беспокойно, засыпает с трудом.
7. Жалуется на то, что руки обычно холодные, влажные.
8. Жалуется на расстройство стула.
9. Жалуется на то, что сильно потеет, когда волнуется.
10. Жалуется на излишнюю пугливость, на то, что многое вызывает у него страх.
11. Жалуется на то, что легко расстраивается.
12. Жалуется на плохой аппетит.
13. Жалуется на то, что часто не может сдержать слезы.
14. Жалуется на то, что плохо переносит ожидание.
15. Не уверен в себе, в своих силах.

Чтобы получить общий балл тревожности, необходимо суммировать количество «плюсов».

Высокая тревожность - 10 - 15 баллов

Средняя - 6 - 11 баллов

Низкая - 1 - 5 баллов

**Вопросы стандартизированного наблюдения
за проявлением агрессивности**

Ф.И.О. _____ **Дата** _____

1. Бурно возмущается, когда чем-то не доволен.
2. Настаивает на своем так, что окружающие теряют терпение.
3. Переспорить его маловероятно.
4. Склонен затягивать и обострять споры.
5. Любит затевать споры.
6. Очень сердится, если ему кажется, что кто-то подшучивает.
7. Очень ворчлив.
8. Наоборот.
9. Склонен к «перепалкам», задиристый.
10. Склонен вмешиваться в контакты и нарушать их.
11. Сразу видно, что любит командовать, подчинять себе других.
12. Небольшие отклонения от привычного режима вызывают сильное раздражение, поиски виновных.
13. Легко ссорится с окружающими его людьми.
14. Не считается ни с чьим мнением, не уступает, настаивает на своем мнении.

Положительный ответ на каждый вопрос оценивается как один балл.

Подсчитайте, сколько утверждений, по вашему мнению, относится к исследуемому.

Высокая агрессивность – 9-14 баллов

Средняя - 5-8 баллов

Низкая - 1-4 баллов

Описание упражнений по тематическому плану

Занятие № 1

Вступительное слово

Я приветствую вас в комнате психологической разгрузки. В этом кабинете мы с вами будем встречаться пять раз. Я надеюсь, что эти занятия вам понравятся.

Вы все прекрасно знаете, какое значение для человека имеет общение. Неэффективность в общении может быть связана с полным или частичным отсутствием того или иного коммуникативного умения, например, умения ориентироваться или вести себя в конкретной ситуации, а также может быть вызвана недостаточным контролем, например, из-за неумения справиться с перевозбуждением, импульсивностью, агрессией. Каждый из нас учится этому в ходе всей своей жизни, приобретая опыт, который часто строится на своих ошибках и разочарованиях.

А у людей, которые выходят на пенсию и теряют привычный круг общения, либо пожилые граждане, попавшие в трудную жизненную ситуацию, проблема общения выступает на первый план. Многие люди замыкаются, а может быть, не могут создать новый круг общения. Поэтому, основной задачей наших занятий будет получение навыков коммуникации, а может быть и научиться общению.

Это сделать можно при помощи игры. Ведь игра – это модель жизненной ситуации, в частности общения, в процессе которой человек приобретает определенный опыт. И наши занятия будут способствовать овладению приемами эффективного общения через игровые компоненты.

Участникам предлагаются правила работы в группе.

- 1) Общение по принципу «здесь и теперь».
- 2) Отказ от общих рассуждений. Умение говорить о своих конкретных переживаниях, мнениях, действиях.
- 3) Атмосфера доверия, доброжелательности между членами группы.
- 4) Свободное и открытое выражение своих чувств, возникающих под влиянием происходящего.
- 5) Соблюдение конфиденциальности – готовность не выносить содержание общения за пределы группы.

Упражнение «Снежный ком»

Цели:

раскрепощение участников;
снятие напряжения и сокращение эмоциональной дистанции.

Первый участник называет свое имя. Следующий человек повторяет имя соседа и называет свое имя. Последний должен назвать все имена.

Упражнение «Письмо в будущее»

Цели:

помощь в рефлексии собственного состояния, структурировании образа будущего; формирование позитивного настроения.

Каждый участник пишет себе письмо в будущее, которое откроет на последнем занятии. В этом письме участник пишет о том, что он хочет получить на занятиях, чем может сам поделиться, пожелания самому себе.

Занятие № 2

Упражнение «Представление»

Цель: формирование установок на выявление позитивных личностных и других качеств, умение представить себя и войти в первичный контакт с окружающими.

Каждый участник называет себя (так как ему хочется, имя может быть вымышленным).

Участникам дается следующее пояснение: в представлении вы должны постараться отразить индивидуальность так, чтобы все остальные участники сразу запомнили выступавшего. Например, «Возраст у меня средний, внешность не броская, способности и возможности обыкновенные. Единственное, в чем я разбираюсь, может быть, лучше других – я вкусно готовлю и угощаю своих друзей».

Сеанс релаксации

Цели:

сформировать состояние полного телесного покоя при активном сознании;
определить роль и значение этого состояния в процессе самопознания и саморегуляции;

выявить приемы релаксации.

Упражнения на овладение приемами релаксации

Упражнение 1. «Сосредоточение на предмете»

Внимание! В вашей голове прожектор. Его луч может осветить что угодно с безмерной яркостью. Этот прожектор – ваше внимание. Управляем его лучом! В течение 2 – 3 минут «освещаем прожектором» любой предмет. Все остальное уходит во тьму. Смотрим только на этот предмет. Возвращаемся к нему снова и снова, разглядываем, находим все новые черточки и оттенки...

Упражнение 2. «Сосредоточение на звуке»

А теперь сосредоточили свое внимание на звуках за окном кабинета. Прислушиваемся к ним. Для того, чтобы лучше сосредоточиться, можно закрыть глаза. Выделим один из звуков. Вслушаемся в него, держим его.

Рефлексия ощущений. Удалось ли вам длительно сосредоточить свое внимание на одном объекте? На чем легче удержать внимание: на предмете или на звуке?

Упражнение 3. «Войти в палец»

Свободная поза. Руки лежат на коленях или подлокотниках кресла. Посмотрим внимательно на кончик своего пальца. Вроде бы ничего особенного: кончик как кончик... А теперь посмотрим так, словно видим его в первый раз и намерены основательно изучить... Он, только он занимает теперь ваше внимание, в нем все собралось и больше ничего интересного не существует. Только наше внимание и только на кончик пальца... Теперь это единственная точка нашего мироощущения. Почувствуйте, как он соприкасается с миром, другой материей. Представьте, как от него идут импульсы, токи в мозг...

Рефлексия возникшего состояния. Удалось ли перейти от внешнего созерцания к проникновению во внутреннее состояние?

Упражнение 4. «Сосредоточение на эмоциях и настроениях»

Сосредоточьтесь на настроении. Оцените свое настроение. Какое оно? Хорошее, плохое, среднее, веселое, грустное, приподнятое?

А теперь сосредоточьтесь на эмоциях, которые вызывает у вас это занятие. Оно вам нравится? Не нравится?

Выходим из состояния релаксации. Открываем глаза. Рефлексия вашего эмоционального состояния.

Упражнение 5. «Сосредоточение на чувствах»

Сядьте удобно. Расслабьтесь. Закройте глаза. Сосредоточьтесь на внутренних ощущениях. Выберите мысленно одного из присутствующих здесь – это может быть ваш сосед или другой член группы. Какие чувства вы испытываете по отношению к нему? Вы ему рады, вам он нравится, вы его не переносите, он вам безразличен? Осмыслите ваши чувства, осознайте их. Выходим из состояния релаксации. Открываем глаза.

Рефлексия ваших чувств:

- 1) Удалось ли вам представить себе все, о чем я говорила? Поделитесь своими ощущениями.
- 2) В чем вы испытывали наибольшие затруднения?
- 3) Какие представления были наиболее яркими?

Упражнения на освоение навыков самозащиты и саморегуляции

Способы, связанные с управлением дыханием

Способ № 1

Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10-15 см висит пушинка.

Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыбалась.

Способ № 2

Это упражнение можно делать в любом месте - на работе, в общественном транспорте. Нужно сесть поудобнее, сложить руки на коленях, поставить ноги на землю и найти глазами предмет, на котором можно сосредоточить свое внимание.

1. Начните считать от 10 до 1, на каждом счете делая вдох и медленный выдох (выдох должен быть заметно длительнее вдоха).

2. Закройте глаза. Снова посчитайте от десяти до одного, задерживая дыхание на каждом счете. Медленно выдыхайте, представляя, как с каждым выдохом уменьшается и, наконец, исчезает напряжение.

3. Не раскрывая глаз, считайте от десяти до одного. На этот раз представьте, что выдыхаемый Вами воздух окрашен в теплые пастельные цвета. С каждым выдохом цветной туман сгущается, превращается в облака.

4. Плывайте по ласковым облакам до тех пор, пока глаза не откроются сами.

Чтобы найти нужный ритм счета, дышите медленно и спокойно, отгораживаясь от всевозможных волнений при помощи воображения. Этот метод очень хорошо ослабляет стресс.

Через неделю начинайте считать от 20 до 1, еще через неделю от 30 и так до 50.

Способы, связанные с нервно-мышечным расслаблением

Способ № 3

Этот комплекс очень прост и эффективен. Для его выполнения Вам не потребуется ничего, кроме стены.

1. Нахмурьте лоб, сильно напрягите лобные мышцы на 10 секунд; расслабьте их тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 секунду. Фиксируйте свои ощущения в каждый момент времени.

2. Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте - тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее.

3. Наморщите нос на 10 секунд. Расслабьте. Повторите быстрее.

4. Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.

5. Сильно упритесь затылком в стену, пол или кровать. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

6. Упритесь в стену левой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

7. Упритесь в стену правой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

Способ № 4

Если обстановка вокруг Вас накалена, и Вы чувствуете, что теряете самообладание, этот комплекс можно выполнить в любом месте практически незаметно для окружающих.

✓ Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног (на счет 1, 2, 3). Затем расслабьте их (на счет 1, 2, 3).

- ✓ Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.
- ✓ Напрягите и расслабьте икры.
- ✓ Напрягите и расслабьте колени.
- ✓ Напрягите и расслабьте бедра.
- ✓ Напрягите и расслабьте ягодичные мышцы.
- ✓ Напрягите и расслабьте живот.
- ✓ Расслабьте спину и плечи.
- ✓ Расслабьте кисти рук.
- ✓ Расслабьте предплечья.
- ✓ Расслабьте шею.
- ✓ Расслабьте лицевые мышцы.

Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда Вам покажется, что Вы медленно плывете, - Вы полностью расслабились.

Расслабляйтесь в любых ситуациях, как только почувствуете, что все идет не так, как Вам хотелось бы. Эти упражнения прекрасно блокируют проявления стресса, но Вы можете сделать для себя гораздо больше.

Способы, связанные с воздействием слова

Известно, что «слово может убить, слово может спасти».

Способ № 5. Самоприказы

Это короткое, отрывистое распоряжение, сделанное самому себе:

«Разговаривать спокойно!», «Не поддаваться на провокацию!», «Молчать, молчать!» помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно, соблюдать требования этики и правила работы с клиентами. Применяется самоприказ, когда человек уже убедился, что надо вести себя определенным образом. Он ясно видит свои недостатки, но никак не может заставить себя выполнять намеченный план действия. В этот момент и появляется необходимость в приказной форме решительно потребовать от себя необходимого действия. В следующий раз выполнить такое действие будет легче, а в дальнейшем оно станет привычкой. Мысленно повторите самоприказ несколько раз. Если это возможно, повторите его вслух.

Иногда приходится применять самоприказ несколько недель и даже несколько месяцев.

Способ № 6. Самовнушение

Самовнушение помогает владеть собой в самых трудных ситуациях. В течение нескольких недель, а иногда и месяцев, с целью изменения поведения в требуемую сторону по много раз в день произносится заранее подготовленная фраза: «Я спокойна в любых обстоятельствах», «Я владею собой» и т.д. Делается это повторение заученных формул до тех пор, пока уверенность не становится непоколебимой, не оставляя ни тени сомнений в возможности справиться с собой, вести себя в соответствии с самовнушением.

Особенно действенным самовнушение бывает в тех случаях, когда проводится перед сном и сразу же после утреннего пробуждения, лежа в кровати. Какие-либо усилия, волевые действия здесь не нужны. Все формулы произносятся спокойно, без напряжения. Мысленно произносимые слова вызывают эффект самовнушения, который приводит к соответствующим изменениям в организме. Мысленные внушения должны быть простыми, краткими, не должны содержать частицу «не». Слова произносятся в медленном темпе, в такт дыханию.

Способ №7. Самоодобрение

Во многих ситуациях целесообразно «оглянуться назад», вспомнить о своих успехах в аналогичном положении. Прошлые успехи говорят человеку о его возможностях, о скрытых резервах в духовной, интеллектуальной, волевой сферах и вселяют уверенность в своих силах.

- Вспомните ситуацию, когда вы справлялись с аналогичными трудностями.
 - Сформулируйте текст программы; для усиления эффекта Д. Карнеги рекомендует использовать слова «именно сегодня». Психологи называют их «зарядкой позитивного мышления»: «Именно сегодня у меня все получится!», «Именно сегодня я буду самым спокойным и выдержанным!», «Именно сегодня я буду ко всем доброжелательным!», «Именно сегодня я буду находчивым и уверенным!».
 - Мысленно повторите эти утверждения несколько раз.
- Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Это, особенно в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок, - одна из причин увеличения нервозности, раздражения. Поэтому важно поощрять себя самим.
- В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: «Молодец!», «Умница!», «Здорово получилось!»
 - Находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3-5 раз.

Занятие № 3

Упражнение «Приветствие»

Цели:

формирование доверительного стиля общения в процессе налаживания контактов; создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение.

Участники садятся в круг и по очереди приветствуют друг друга, обязательно подчеркивая индивидуальность партнера, например: «Я рад тебя видеть и хочу сказать, что ты выглядишь великолепно» или «Привет, ты как всегда энергичен и весел». Можно вспомнить об индивидуальной черте, которую сам человек выделил на первом знакомстве. Участник может обращаться ко всем сразу или к конкретному человеку. Во время этой психологической разминки группа должна настроиться на доверительный стиль общения, продемонстрировать свое доброе отношение друг к другу.

Упражнение «Комиссионный магазин»

Цель:

выявление значимых личностных качеств для совместной тренинговой работы; углубление знаний друг о друге через раскрытие качеств каждого участника.

Участникам предлагается поиграть в комиссионный магазин. Товары, которые принимает продавец, - это человеческие качества, например, доброта, глупость, открытость. Участники записывают на карточку черты своего характера, как положительные, так и отрицательные. Затем предлагается совершить торг, в котором каждый из участников может избавиться от какого-то ненужного качества или его части, и приобрести что-либо необходимое.

Беседа «Стресс в нашей жизни»

Стресс - обширный круг состояний человека, возникающих в ответ на разнообразные экстремальные воздействия.

Признаки стресса можно разделить на 3 категории: физическую, эмоциональную и поведенческую.

Физические признаки: бессонница, боли в груди, животе, спине, шее, высокое кровяное давление, головные боли, изжога, опухание суставов, подергивание века или носа, понос. Речевые затруднения, усиленное сердцебиение, холодные руки и/или ноги, частые простуды.

Эмоциональные признаки: беспокойство, повышенная возбудимость, гнев, депрессия, нарушение памяти, необычная агрессивность, ночные кошмары, плохое настроение, раздражительность.

Поведенческие признаки: злоупотребление алкоголем, кручение волос, морщение лба, кусание ногтей, привычка к хождению по комнате, пронзительный нервный смех, резкое изменение социального поведения, судорожная еда, усиленное курение,

хронические опоздания.

Научившись распознавать симптомы стресса, можно вовремя остановить развитие стрессового состояния и не допустить появления различных негативных последствий стресса. Следует отметить, что избавиться, а лучше не допустить появления стресса можно только благодаря целеустремленной работе по изменению привычного поведения, приводящего к стрессу, для чего нужно владеть несложными способами психической и физической саморегуляции.

Способы выхода из стрессового состояния

Бывает, что мы находимся внутри стрессовой ситуации и от наших способностей «держаться в руках» и не поддаваться на провокации, зависит исход, например, деловых переговоров, или даже собственная жизнь и жизнь других, в зависимости от ситуации.

Психологи предлагают следующие техники работы со своим состоянием в стрессовой ситуации, выполнить которые не сложно:

1. Сполосните руки (можно и ноги) холодной водой.

2. Следите за своим дыханием. Если вы хотите остаться хладнокровным и эмоционально не зацепленным, то длительность вашего выдоха должна быть больше, чем длительность вдоха. Дыхательный цикл состоит из 4 фаз: вдох – пауза – выдох – пауза. Есть успокаивающий тип дыхания, в нем следующее состояние фаз (для счета используют удары пульса или счет 1-2 в сек.) вдох (2)1, задержка (0), выдох (5)6, задержка после выдоха (4).

Примерно такое дыхание у человека устанавливается перед сном. Его необходимо научиться вызывать для расслабления. Дыхание с продолжительным вдохом ведет к активизации организма, а с более продолжительным выдохом, наоборот, вызывает успокоение.

3. Обратите внимание на окружающие вас предметы, назовите их мысленно на выдохе. Тогда вам будет легче говорить, донести содержание своих мыслей в максимально корректной форме.

Некоторым людям с «горячим» темпераментом (холерики) психологи рекомендуют досчитать до 100, прежде чем начать что-либо делать, говорить, возражать.

4. Упражнения с оздоровительными китайскими (тибетскими) шариками помогают добиться уравновешенности и укрепить организм. При стрессовой ситуации или сразу после неё необходимо перекатывать в руках 2(3) шарика. Вместо китайских шариков можно использовать созревшие плоды каштана.

Занятие № 4

Беседа «Самовнушение как эффективный способ лечения».

Немедикаментозные способы лечения: иглотерапия, йога, гипноз основаны на внушении. Внушению подвержены все люди. При помощи молитв и заклинаний, основанных на внушении, жрецы Древней Греции достигали прекрасных результатов: устранялась глухота, слепота, потеря речи, разного рода параличи, потеря способности ходить, стоять. Происходили они от того, что люди очень верили в результаты лечения. Вера человека делала чудеса, доказывая, что дух властвует над телом.

Чтобы внушение было действенным, формулы необходимо составлять по определенным законам. Подсознание не приемлет отрицание в виде частицы «не». Например, такие утверждения, как «Я не буду болеть» подсознательно воспринимаются с противоположным значением. Правильно будет утверждать: «Я здоров». Подсознание терпеть не может приказов, типа Фраз «Я должен», «Мне необходимо». Любая такая установка встречает внутреннее сопротивление, желание все сделать наоборот. Поэтому подсознание можно только просить и уговаривать. Слова «должен», «надо» лучше заменить на фразу «я выбираю».

Существуют различные способы эффективного использования самовнушений.

Повторяемость – важнейший фактор улучшения подсознательного восприятия, поэтому каждую фразу следует проговаривать минимум по 3 – 4 раза, а если это длительное внушение с результатом растянутым во времени, то ежедневно.

Внушение можно и проговаривать и прописывать до 70 раз в день в течение недели.

Эффект внушения будет многократно усилен, если на словесное «послание» наложить еще и зрительную «картинку».

Образцы аутогенной тренировки

Мой огонек

Ты выходишь из дома и идешь по улице. Ты никуда не торопишься, просто идешь. Ты просто гуляешь. Замечаешь снежные сугробы вокруг дороги. Снег серебрится в лучах фонарей. Ты останавливаешься и любишься снегом. Потом поднимаешь глаза, видишь дома, освещенные окна. В окнах горит теплый свет. В каждом окне – маленький мир. Уютный дом. Теперь представь себе, что где-то внутри тебя горит такой же маленький теплый свет. Он дает тебе уют и теплый покой. Что бы не происходило с тобой, какие бы бури и волнения ты ни переживал, он горит ясным, теплым, спокойным светом. Представьте его в виде язычка пламени. Ты можешь осторожно взять его в руки. Вот он перед тобой, ты бережно держишь его в руках. Полнуйся его ровным, мягким светом. Поблагодари за тепло и мир, которые он дает. (Пауза). Теперь бережно положи его. Он всегда будет с тобой.

Разговор с собой

Представь, что ты идешь по тропинке, спускаешься к реке. Ты идешь вдоль реки. Вода тихо струится, переливается. Ты смотришь на воду – и вдруг мир вокруг тебя изменяется. Я не знаю, как – но ты знаешь это. Ты смотришь на берег, и видишь вдали маленького мальчика. Он играет один. Он кажется тебе очень близким. Тыходишь и видишь, что он – это ты. Только меньше. Маленький, беспечный, незащитный. Он глядит на мир большими изумленными глазами. Он еще многого не знает. Подойди ближе к нему. Сейчас ты можешь прикоснуться к нему. Просто молча посидеть рядом. И можешь сказать ему какие-то очень важные, нужные слова. (Пауза).

Теперь ты можешь пустить его внутрь себя... Или можешь отпустить его. Только помни, что в тебе всегда частичка этого маленького существа.

Занятие № 5

Упражнение «Я дарю тебе...»

Цель:

углубление знаний друг о друге;
сплочение членов группы.

Участники дарят друг другу самые невероятные подарки. Однако соблюдается следующее условие: в начале реплики обязательно звучит благодарность «Спасибо за подарок, Вика...»

Рефлексия: что было приятнее: дарить подарки или получать; какие чувства вы испытывали, когда дарили подарки и получали их.

Беседа «Психологические причины болезней и пути их преодоления»

Современные психологи на основе многолетних исследований сделали неутешительное заключение: «две трети населения промышленно развитых урбанизированных стран умирает от стресса», избытка отрицательных эмоций.

Длительные стрессовые состояния, устойчивые отрицательные эмоции типа страха, гнева, чувства безысходности или регулярно повторяющихся конфликтных ситуаций в общении, ведут к органическим изменениям функций органов на физиологическом и биологическом уровнях, приводят к различным психосоматическим заболеваниям.

Всемирно известная целительница – Луиза Хей, со взглядами которой мы сегодня познакомимся, создала учение о методах исцеления от недугов лишь простым изменением своего стереотипного мышления, не применяя никаких лекарственных

средств. Эти методы подробно описаны в книге Л. Хей «Исцели себя сам».

Основной принцип работы Л. Хей заключается в следующем: «Дайте задание вашему сознанию, и оно само справится со всеми проблемами».

Чтобы навсегда избавиться от недуга, мы сначала должны избавиться от его психологической причины. Например, вероятная причина бессонницы – это страх, недоверие к жизненному процессу, чувство вины; болезни мышц – сопротивление новому новому опыту, так как мышцы символизируют способность к движению по жизни; нервозности – страх, беспокойство, борьба, суета, недоверие к жизненному процессу.

Л. Хей рекомендует:

- 1) Проговаривать для себя, если можно, то вслух: «Я хочу избавиться от стереотипа мышления, который вызвал этот недуг».
- 2) Несколько раз повторить образцы новых мыслей.
- 3) Убедить себя, что вы уже находитесь в процессе выздоровления. И так каждый раз, когда вы думаете о своем недуге, повторять вышеуказанные действия.
- 4) Используйте в работе над собой аффирмации для здорового тела и различные упражнения.
- 5) Живите с любящим сердцем, одобряя самих себя. Любовь растворяет гнев, заставляет забыть об обидах, разгоняет страх, создает безопасность.

Упражнение «Образ «Я»

Цель: более глубокое осознание личностного существования.

Каждому участнику предлагается произнести слово «Я» с только ему присущей интонацией, мимикой, жестами. Нужно сделать это так, чтобы одним словом как можно полнее выразить восприятие своего «Я», свою индивидуальность и свое место в мире, любовь к самому себе.

Занятие № 6

Упражнение «Хвостовство»

Цели:

создание условий и формирование навыков самораскрытия;
совершенствование навыков группового выступления.

Участники рассаживаются в большой круг и получают задание (время для подготовки 3 мин.). Каждый должен похвастаться перед группой каким-либо качеством, умением, способностью своего соседа; рассказать о его сильных сторонах, о том, что он любит и ценит в себе.

На выступление отводится 1 минута.

По окончании всех выступлений группа обсуждает ощущения, возникшие в процессе выполнения упражнения.

Некоторые психотехнические приемы снятия эмоционального напряжения

Сегодня мы продолжаем с вами знакомиться с приемами, которые помогают нам бороться со стрессами.

Шесть способов взаимодействия с отрицательными эмоциями.

- 1) Терпим и страдаем от возникшей эмоции (например, от гнева). Это самый короткий путь к болезни.
- 2) Постепенно вытесняем возникшую отрицательную эмоцию положительной. Этот путь тоже ведет к болезням, но меньшим.
- 3) Как только отрицательная эмоция возникла, мгновенно задавите ее в самом начале. Если упустить время и сделать это с опозданием, она успеет принести много вреда. Мгновенному подавлению эмоций можно научиться, хотя и этот путь ведет к заболеваниям, но меньшим, чем подразумеваемые в первом пункте.
- 4) Принимаем любое событие как посланное Богом для испытания, для нашей же

пользы. Этот путь ведет к здоровью и мудрости.

5) Научитесь отстраненно наблюдать возникшую эмоцию, чувствуя ее распространение. Пассивное наблюдение за ней приводит к ее уничтожению.

6) Дайте возможность эмоции выплеснуться, не загоняйте ее вглубь, а реагируйте.

Способы снятия отрицательных эмоций физическими усилиями

Способ 1.

Например, у вас возникла сильная эмоция гнева. Сделайте вдох. На выдохе сожмите сильно кулаки, так, чтобы даже пальцы побелели, руки задрожали от усилий. Держите напряжение до тех пор, пока не кончится выдох. Сделайте это от одного до десяти раз – до сильной усталости. Сильное мышечное напряжение ослабляет действие эмоции на организм.

Способ 2.

При возникновении отрицательной эмоции начинайте усиленно дышать в течение 5 – 10 минут. Дышите глубоко. Эмоционально тело успокоится.

Способ 3.

Если вы верующий, прочитайте три раза молитву.

Занятие № 7

Беседа о методе СОЭВУС

Метод словесно-образного эмоционально-волевого управления состоянием разработал кандидат психологических наук, доцент Г.Н. Сытин.

Вот уже более сорока лет лечит он словом – и лечит успешно – от неврозов и бессонницы, ишемической болезни сердца и гипертонии, язвенной болезни и радикулита, заболеваний дыхательных путей...

Никакой мистики, чудес, никакого шарлатанства нет. Все основано на строгой науке – на учении И.П. Павлова о речи как второй сигнальной системе и ее связи с подсознанием человека, управляющим физиологическими процессами в организме. Таким образом, с помощью слова можно оказывать целенаправленное воздействие на психику и при ее посредстве – на эти процессы, восстанавливать и усиливать функции внутренних органов. Наибольшую пользу метод СОЭВУС приносит тем, кто подходит к нему с доверием и надеждой. Но известны и парадоксальные случаи, когда настрои оказывали целительное воздействие на людей, не только не признававших метод, но и оказывающих активное противодействие лечению.

Г.Н. Сытин говорит: «Значение своего метода я вижу еще и в том, что он позволяет не только лечить, но и предотвращать многие заболевания. Метод СОЭВУС – это профилактика болезней, это мощное средство для поддержания жизненного тонуса организма. Им можно пользоваться всем, не дожидаясь, когда станет худо. И пользоваться везде и всегда – по дороге на работу можно проговаривать про себя настрои, вечером, сидя в кресле, можно почитать помогающие вам настрои из книги Г.Н. Сытина «Животворящая сила. Помоги себе сам». Метод Г.Н. Сытина не раз проверялся Минздравом СССР, институтом биофизики АМН, НИИ судебной психиатрии им. В.П. Сербского. Выводы авторитетных комиссий недвусмысленны: метод признан самостоятельным и эффективным.

Настрой на здоровый образ жизни (по Сытину Г.Н.)

В мою психику, во все мои нервы вливается стальная крепость, стальная крепость, стальная крепость вливается в психику, во все мои нервы. В мою личность вливается крепкая стальная сила. Я – человек неодолимой стальной воли. Неодолимая стальная воля светится в моих глазах, и ее чувствуют во мне все люди, которые приходят со мной в соприкосновение.

Я - человек смелый, твердо уверенный в себе, я все смею, все могу и ничего не боюсь. Среди всех житейских ураганов и бурь я непоколебимо стою, как скала, о которую все сокрушается. Я твердо знаю, что если на меня неожиданно обрушатся все

трудности сразу, им все равно не сокрушить моей могучей воли. И потому я смотрю миру в лицо, ничего не боясь, и среди всех противодействующих сил непоколебимо стою за трезвый образ жизни. Я ежедневно упорно усваиваю настрой на трезвый образ жизни, я постоянно преодолеваю все противодействующие силы, которые стараются нарушить мой трезвый образ жизни, я создаю мощную поддержку своему трезвому образу жизни, я создаю мощную защиту своему трезвому образу жизни.

Я твердо знаю, что человек, окрыленный идеей оздоровления, превосходит своей мощью все стихии естества, все противодействующие силы и наперекор всем противодействующим влияниям сохраняет трезвый образ жизни.

Я настраиваюсь на энергичную здоровую трезвую молодую жизнь и сейчас, и через десять лет, и через пятьдесят лет и через бесконечное количество лет. Я настраиваюсь на постоянное наращивание волевых усилий за трезвый образ жизни и тем самым постоянно увеличиваю запас надежности, прочности трезвого здорового образа жизни.

Я становлюсь сильнее всех противодействующих сил, которые разрушают мой настрой на трезвый здоровый образ жизни.

Я постоянно укрепляю свой настрой на трезвый здоровый образ жизни, и никакие вредные влияния не разрушат мой настрой на трезвый здоровый образ жизни.

Я чувствую, как здоровею-крепну, и это наполняет мое существо радостью жизни. У меня впереди радостная долголетняя молодая жизнь, и это наполняет меня торжествующей силой молодости. Неугасимый веселый огонек всегда горит в моих глазах, солнечная радость жизни светится в моих глазах. Во всем теле огромная энергия бьет ключом, все внутренние органы работают энергично-весело. Моя походка веселая, веселая-быстрая, иду – птицей на крыльях лечу, ярко чувствую молодость.

Наперекор всем трудностям я непоколебимо сохраняю прекрасное самочувствие и веселое жизнерадостное настроение. Я – человек смелый, твердо уверенный в себе, я выбираю трезвый здоровый образ жизни наперекор всем противодействующим силам. Я чувствую себя неизмеримо сильнее всех вредных влияний. Вся моя жизнь наполняется радостью постоянных побед над всеми препятствиями. С каждым днем я становлюсь и сильнее и жизнерадостней.

Занятие № 8

Упражнение «Единство»

Цель: формирование эмоционально-волевого единства группы.

Участники рассаживаются в круг. Каждый сжимает руку в кулак и по команде ведущего все «выбрасывают» пальцы. Группа должна стремиться к тому, чтобы все участники, независимо друг от друга, выбрали одно и то же число. Участникам запрещается переговариваться. Игра продолжается до тех пор, пока группа не достигнет результата.

Каждому участнику предлагается оценить:

- 1) Сколько вы получили полезного?
- 2) Сколько бесполезного времени вы провели на занятиях?
- 3) Степень вашей включенности в занятия.
- 4) Сколько отдали?

Упражнение «Доверяющее падение»

Цели:

формирование навыков психомоторного взаимодействия;
сокращение коммуникативной дистанции между членами группы.

Каждому человеку важно знать, что в трудную минуту есть люди, которые его поддержат. Я предлагаю вам «здесь и теперь» ощутить поддержку группы.

Участники образуют большой круг. Один человек встает в центр круга. Он должен упасть на руки кому-либо из круга. Для этого нужно закрыть глаза, расслабиться и

падать назад. Каждый должен иметь возможность падать и ловить. По окончании задания группа обсуждает впечатления от выполненного упражнения.

Занятие № 9

Упражнение «Последняя встреча»

Цели:

совершенствование коммуникативной культуры;

создание эмоционального комфорта в группе.

Представьте себе, что занятие уже закончилось, и вы расстаетесь. Но все ли мы успели сказать друг другу? Может быть, вы забыли поделиться с группой своими переживаниями? Или есть человек, мнение которого о себе вы бы хотели узнать? Или вы хотите поблагодарить кого-либо? Сделайте это здесь и теперь.

Упражнение «Чемодан в дорогу»

Цели:

формирование умения делать комплименты и создавать позитивные установки друг на друга;

отработка навыков эмпатии.

«Когда человек собирается в дорогу – он собирает себе чемодан, в который кладет самые необходимые вещи. Я предлагаю сейчас собрать каждому из нас такой чемоданчик. Но вместо вещей мы положим в чемодан добрые слова и пожелания. А когда вы придете к себе в комнату, вы можете мысленно открыть этот чемоданчик, и наши добрые слова всегда вас согреют».

Упражнение «Письмо из прошлого»

Цель: рефлексия.

Участники читают свои письма (упражнение «Письмо в будущее») и анализируют все, что происходило на занятиях. Сбылись ли пожелания себе, группе? Какова была степень включенности в занятия? Какие были самые значимые эпизоды, упражнения, во время которых удалось сделать определенный «прорыв», что-то лучше понять о себе, в чем-то разобраться?

Структура занятия

Цель разминки: снятие напряжения, раскрепощение членов группы.

Задача разминки: сбросить инертность физического и психического самочувствия, «разогреть» внимание и интерес участников к занятию, настроить членов группы на активную работу. Для решения этой задачи выполняются игры-упражнения. В конце каждого упражнения и каждого занятия проводится рефлексия.

Вопросы для рефлексии:

- 1) Как вы себя чувствуете?
- 2) Какие чувства возникли у вас при выполнении задания?
- 3) Что понравилось в этом упражнении?
- 4) Удалось ли вам сконцентрироваться на ощущениях?
- 5) На каких ощущениях вы сосредоточились?

Цель основной части – овладение психологическими знаниями (когнитивный блок).

Для обсуждения предлагаются следующие темы:

- 1) «Стресс в нашей жизни»;
- 2) «Самовнушение как эффективный способ лечения»;
- 3) «Психологические причины болезней и метафизические пути их преодоления»;
- 4) «Психологические приемы снятия эмоционального напряжения»;
- 5) «Овладение приемами релаксации»;
- 6) «Метод СОЭВУС».

После прослушивания теоретического материала проходит обсуждение услышанного.

Вопросы для обсуждения:

- какие мысли возникли у вас при прослушивании?
- какие чувства вы при этом испытывали?
- полезна ли для вас эта информация?

Цель заключительной части – снятие физического и эмоционального напряжения. Для достижения этой цели проводятся сеансы релаксации

Подведение итогов занятия

Рефлексия в конце занятия: поделиться своими впечатлениями по поводу занятия.

Экспресс-анализ эмоционального состояния: выразить одним словом свое эмоциональное состояние в конце занятия.

Методика "Выход из трудных жизненных ситуаций" (автор Брунер Е.Ю.)

Люди по-разному выходят из затруднительных жизненных ситуаций, в том числе таких, которые связаны с педагогической работой. Одни мирятся с проблемами, неприятностями, приспосабливаются к ним, предпочитают «плыть по течению». Другие проклинают судьбу, эмоционально разряжаются и, в конечном счете, также успокаиваются, фактически не решая никаких проблем. Третьи замыкаются в себе и предпочитают «не видеть» проблем. Четвертые поступают как-то по-другому. Следующий опросник позволяет выявить доминирующий у данного человека способ решения жизненных проблем. Ознакомившись с ним, необходимо на каждое суждение выбрать один из возможных вариантов ответов.

Бланк

ФИО _____
Дата _____

1. Рассказываете ли вы другим людям о своих проблемах и неприятностях:
 - а) нет, так как считаю, что это не поможет;
 - б) да, если для этого есть подходящий собеседник;
 - в) не всегда, так как иной раз самому тяжело думать о них, не то, что рассказывать другим.
2. Насколько сильно вы переживаете неприятности:
 - а) всегда и очень тяжело;
 - б) это зависит от обстоятельств;
 - в) стараюсь терпеть и не сомневаюсь, что любой неприятности, в конечном счете, придет конец.
3. Если вы не употребляете спиртное, то пропустите этот вопрос и переходите к следующему. Если вы употребляете спиртные напитки, то по какой причине:
 - а) для того чтобы «утопить» в вине свои проблемы;
 - б) для того чтобы как-то отвлечься от них;
 - в) просто так, мне нравится время от времени быть навеселе и чувствовать себя свободнее.
4. Что вы делаете, если что-то вас глубоко ранит:
 - а) позволяете себе расслабиться и делаете то, что давно себе не позволяли;
 - б) идете в гости к друзьям;
 - в) сидите дома и жалеете самого себя.
5. Когда близкий человек обижает вас, то вы:
 - а) замыкаетесь в себе и ни с кем не общаетесь;
 - б) требуете от него объяснений;
 - в) рассказываете об этом каждому, кто готов вас выслушать.
6. В минуту счастья вы:
 - а) не думаете о перенесенном несчастье;
 - б) боитесь, что эта минута слишком быстро пройдет;
 - в) не забываете о том, что в жизни есть немало неприятного.
7. Что вы думаете о психиатрах:
 - а) вы бы не хотели стать их пациентом;
 - б) многим людям они могли бы реально помочь;
 - в) человек сам, без психиатра, должен помогать себе.

8. Судьба, по вашему мнению:
- а) вас преследует,
 - б) несправедлива к вам,
 - в) благосклонна к вам.
9. О чем вы думаете после ссоры с супругом или любимым человеком, когда ваш гнев уже проходит:
- а) о том приятном, что у вас было в прошлом;
 - б) мечтаете тайно ему отомстить;
 - в) думаете о том, сколько вы от него (нее) уже вытерпели.

Ключ: способ перевода ответов, выбранных испытуемым по данной методике, в баллы

Выбранный ответ	Порядковый номер осуждения								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
А 3	4	5	0	3	1	4	5	1	1
Б 1	0	3	2	0	3	2	2	2	2
В 2	2	1	4	1	5	3	1	3	3

На основании общей суммы баллов, набранных испытуемым, судят о типичных для него способах выхода из затруднительных ситуаций.

При сумме баллов от 7 до 15 делают вывод о том, что данный человек легко примиряется с неприятностями, правильно оценивая случившееся и сохраняя душевное равновесие.

При сумме набранных баллов от 16 до 26 приходят к заключению, что не всегда данный человек с достоинством выдерживает удары судьбы. Часто он срывается, проклинает ее, т.е. расстраивается при возникновении проблем и расстраивает других.

Если сумма баллов оказалась в пределах от 27 до 36, то это дает основание сделать вывод о том, что данный человек не может нормально переживать неприятности и обычно реагирует на них психологически неадекватно.

Тест описания поведения в конфликте (автор К.Томас)

ИНСТРУКЦИЯ

Вам будут последовательно по одной предъявляться 30 пар суждений. В каждой паре Вам необходимо выбрать то одно суждение, которое является наиболее типичным для Вашего поведения.

Внимательно читайте вопросы. Не спешите с ответом – время ответа не лимитировано; но и не пытайтесь угадать "правильный" ответ. Помните, что нет "плохих" или "хороших" ответов, а есть лишь ответы, выражающие Ваше личное мнение. Важно лишь то, чтобы Вы отвечали на вопросы самостоятельно, не обсуждая их с другими людьми.

При обработке результатов, ответы на отдельные вопросы не рассматриваются, важна лишь общая картина Ваших ответов на все вопросы.

1. а) иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.
б) чем обсуждать то, в чём мы расходимся, я стараюсь обратить внимание на то, в чём мы оба согласны.
2. а) я стараюсь найти компромиссное решение.
б) я пытаюсь уладить его с учётом интересов другого человека и моих собственных.
3. а) обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
б) иногда я жертвую своими собственными интересами ради интересов другого человека.
4. а) я стараюсь найти компромиссное решение.
б) я стараюсь не задеть чувств другого человека.
5. а) улаживая спорную ситуацию, я всё время пытаюсь найти поддержку другого.
б) я стараюсь делать всё, чтобы избежать бесполезной напряжённости.
6. а) я пытаюсь избежать неприятностей для себя.
б) я стараюсь добиться своего.
7. а) я стараюсь отложить решение спорного вопроса, с тем, чтобы со временем решить его окончательно.
б) я считаю возможным в чём-то уступить, чтобы добиться другого.
8. а) обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
б) я первым делом стараюсь определить то, в чём состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.
9. а) думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникших разногласий.
б) я предпринимаю усилия, чтобы добиться своего.
10. а) я твёрдо стремлюсь добиться своего.
б) я пытаюсь найти компромиссное решение.
11. а) первым делом я стремлюсь ясно определить то, в чём состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.
б) я стараюсь успокоить другого и, главным образом, сохранить наши отношения.
12. а) зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.
б) я даю возможность другому в чём-то остаться при своём мнении, если он также идёт мне навстречу.
13. а) я предлагаю среднюю позицию.
б) я настаиваю, чтобы всё было сделано по-моему.
14. а) я сообщаю другому свою точку зрения и спрашиваю о его взглядах.
б) я пытаюсь доказать другому логику и преимущество моих взглядов.

15. а) я стараюсь успокоить другого и сохранить наши отношения.
б) я стараюсь сделать всё необходимое, чтобы избежать напряжения.
16. а) я стараюсь не задеть чувства другого.
б) я обычно пытаюсь убедить другого в преимуществах моей позиции.
17. а) обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
б) я стараюсь сделать всё, чтобы избежать бесполезной напряжённости.
18. а) если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своём.
б) я дам другому возможность остаться при своём мнении, если он идёт мне навстречу.
19. а) первым делом я пытаюсь определить то, в чём состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.
б) я стараюсь отложить спорные вопросы, с тем, чтобы со временем решить их окончательно.
20. а) я пытаюсь немедленно преодолеть наши разногласия.
б) я стараюсь найти наилучшее сочетание выгод и потерь для нас обоих.
21. а) ведя переговоры я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.
б) я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблемы.
22. а) я пытаюсь найти позицию, которая находится посередине между моей позицией и позицией другого человека.
б) я отстаиваю свою позицию.
23. а) как правило, я озабочен(а) тем, чтобы удовлетворить желание каждого из нас.
б) иногда я предоставляю другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.
24. а) если позиция другого кажется ему очень важной, я стараюсь идти ему навстречу.
б) я стараюсь убедить другого пойти на компромисс.
25. а) я обычно пытаюсь показать другому логику и преимущество моих взглядов.
б) ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к аргументам другого.
26. а) я обычно предлагаю среднюю позицию.
б) я почти всегда стремлюсь удовлетворить интересы каждого из нас.
27. а) зачастую стремлюсь избежать споров.
б) если это сделает другого человека счастливым, я дам ему возможность настоять на своём.
28. а) обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
б) улаживая ситуацию, я обычно стремлюсь найти поддержку у другого.
29. а) я предлагаю среднюю позицию.
б) думаю, что не всегда стоит волноваться из-за возникших разногласий.
30. а) я стараюсь не задеть чувств другого.
б) я всегда занимаю такую позицию в споре, чтобы мы совместно могли добиться успеха.