

# Групповая психотерапия 150

упражнений  
и советов

- раздаточные материалы
- упражнения
- рабочие листы

Когнитивно-поведенческая терапия · Диалектическая поведенческая терапия ·  
Стрессоустойчивость · Позитивная психология · Терапия принятия и ответственности ·  
Обучение жизненным навыкам · Осознанность · Коммуникативные навыки ·  
Игры-ледоколы · Командообразование

**Джудит Бельмонт**

***Групповая  
психотерапия***  
***150 упражнений  
и советов***

*150 More Group Therapy  
Activities & TIPS*

*Judith A. Belmont*

# *Групповая психотерапия*

*150 упражнений  
и советов*

*Джудит Бельмонт*

Київ  
Комп'ютерне видавництво  
"ДІАЛЕКТИКА"  
2021

УДК 615.851.6

Б44

Перевод с английского *В.И. Протасенко*

Под редакцией *В.Р. Гинзбурга*

**Бельмонт, Дж.А.**

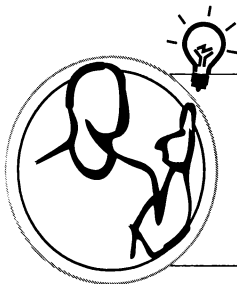
Б44 Групповая психотерапия: 150 упражнений и советов/Джудит А. Бельмонт; пер. с англ. В.И. Протасенко. — Киев. : “Диалектика”, — 352 с. : ил. — Парал. тит. англ.

ISBN 978-617-7874-50-7 (укр.)

ISBN 978-1-683-73015-6 (англ.)

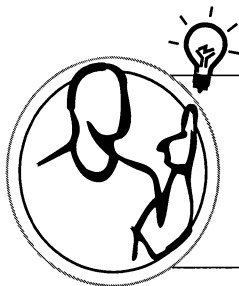
Автор целого ряда бестселлеров Джудит Бельмонт предлагает читателям простые и удобные раздаточные материалы, упражнения, рабочие листы, мини-уроки и тесты, которые помогут пациентам развить эффективные жизненные навыки. В книге описано множество приемов психоэдукации в фирменном авторском формате советов, построенных по схеме “теория–практика–вывод”.

УДК 615.851.6



# ***Оглавление***

<b>Об авторе</b>	11
<b>Благодарности</b>	12
<b>Введение</b>	13
<b>Глава 1. Организация группы</b>	15
<b>Глава 2. Метафоры и мультимодальность</b>	47
<b>Глава 3. Коммуникативные навыки</b>	89
<b>Глава 4. Меняем жизнь, меняя мышление</b>	159
<b>Глава 5. Осознанность и стрессоустойчивость</b>	211
<b>Глава 6. Повышение самооценки и личностный рост</b>	279
<b>Глава 7. Окончание групповой работы</b>	327



# Содержание

Об авторе	11
Благодарности	12
Введение	13
От издательства	14
<b>Глава 1. Организация группы</b>	<b>15</b>
Психодукация как основа группового сеанса	16
С чего начать	18
Эмоциональное здоровье	20
Успех порождает успех	22
Луковица и жемчужина	24
Кладезь поговорок	26
Мои любимые вещи	28
Рассказ по цепочке	30
Игра в имена	32
Вопросы пациентам	34
Чувство юмора	36
Самовыражение через рисунок	39
Восприятие определяет сознание	41
Варианты выбора	44
Сокровище внутри нас	46
<b>Глава 2. Метафоры и мультимодальность</b>	<b>47</b>
Метафоры в быту	48
Коробка спокойствия	51
Визуализация и демонстрация	54
Ментос и кола	57
Упражнение “Сложи листок”	58
Терапия воздействия	60

Метафоры в ТПО	62
Кинотерапия	64
Музыкотерапия	66
Нарисованная метафора	68
Наглядные метафоры	69
Метафорические наборы	71
Игровой набор	74
Снежинки	76
Арт-терапия	77
Подсолнух жизни	79
Метафора дерева	81
Кукла беспокойства	84
Ведро и ковш	85
<b>Глава 3. Коммуникативные навыки</b>	<b>89</b>
Права личности	90
Права влекут за собой обязанности	92
Иррациональные убеждения	95
Знакомство с коммуникативными навыками	97
Рольевые игры о трех типах поведения	99
Три типа поведения	104
Три типа поведения: упрощенная версия	105
Сравнение стилей общения	106
Черепашка, тигр и сова	108
Мой стиль общения	110
Навыки общения для детей	112
Метафора светофора	113
“Я-высказывания” против “Ты-высказываний”	118
Карточки для тренировки “Я-высказываний”	123
Практика перевода “Ты-высказываний” в “Я-высказывания”	125
Детские чувства	129
Риторические вопросы	132
Признаки эффективного общения	134
Чек-лист эффективного общения	136
Уровень ассертивности	137
Скептик	139
Активное слушание	141

Практика, практика и еще раз практика	145
Смена ролей	148
Чек-лист после диалога	149
Забота	150
Да, но...	151
Еще больше ролевых игр	152
Как отталкивать людей	155
Выбор стороны	156
<b>Глава 4. Меняем жизнь, меня мышление</b>	159
Знакомство с когнитивной терапией	160
Модель ABC	162
Моя модель ABC	164
12 основных иррациональных идей по Альберту Эллису	165
Виды когнитивных искажений	170
Автоматические негативные мысли и негативные глубинные установки	174
Доверяйте фактам, а не интерпретациям	177
Изменение искаженного мышления	179
От проблем к решениям	181
Замена слов	184
Дневник мыслей	186
Деструктивные и конструктивные когниции	191
Копинг-карточки	192
Копинг-карточки друг для друга	194
Метафорические копинг-карточки с коробочками	196
Групповая корзина для копинг-карточек	198
Глубинные убеждения	199
Убеждения о других людях и мире	201
Анализ издержек и выгод	203
Прекрати!	204
Анализ негативных мыслей	205
Замена осуждения принятием	206
Палка, палка, огуречик	207
Психодрама	210

<b>Глава 5. Осознанность и стрессоустойчивость</b>	211
Осознанность	212
Листья на воде	214
Стратегии принятия и осознанности	216
Упражнение для осознанности	219
Четыре рекомендации для практики осознанности	221
“Осознанная” банка с блестками	222
Минута осознанности	224
Наблюдение за мыслями	225
Практика принятия через визуализацию	228
Противоположные суждения	231
Управление стрессом	234
Позитивный и негативный стресс	237
Дневник стрессов	239
Управление гневом	242
Управление гневом: советы для детей	245
Как справиться с гневными мыслями	246
Скажите гневу: “СТОП!”	247
Чек-лист: управление гневом	248
Акронимы в диалектико-поведенческой терапии	250
Создание и разрушение привычек	252
Отпустите то, что тянет вас вниз	254
Переосмысление прошлого	257
Принятие изменений	259
Дневник изменений	261
Копинг-карточки как практика стрессоустойчивости	264
Идеи для копинг-карточек	267
Навыки спокойствия	269
Как сохранить эмоциональную устойчивость	271
Тест на эмоциональную устойчивость	273
Проактивность	275
Эмоциональный переводчик	277
<b>Глава 6. Повышение самооценки и личностный рост</b>	279
Знакомство с позитивной психологией	280
10 способов стать лучшей версией себя	281
10 простых рекомендаций, чтобы стать счастливым	284

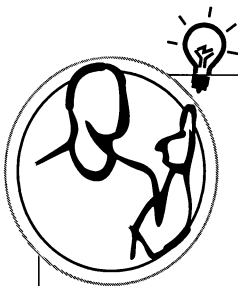
10 признаков очень счастливого человека.	287
Умение прощать	291
Дневник благодарности	294
Мой внутренний дом	298
Взаимодоверие	301
Повседневная осознанность	303
50 жизненных уроков	305
Самосострадание	308
Ожидание невозможного	311
Зрелая и незрелая любовь	312
Позитивные намерения	315
Мы все звезды!	317
Метод скрытого моделирования	320
Осмысление чувств	322
Самооценка	324
Лучший совет своему молодому “я”	326
<b>Глава 7. Окончание групповой работы</b>	327
Вопросы самому себе как психотерапевту	328
Дополнительный чек-лист для конца сеанса	331
Обратная связь	333
Составление группового раздаточного материала	334
Письмо благодарности	335
Выражение признательности	337
Домашнее задание	339
Небольшая вечеринка	341
Метафора моей личности	343
Браслет дружбы	344
Сладкие воспоминания	345
Письмо благополучия самому себе	346

## ***Об авторе***

---



**Джудит Бельмонт** — психотерапевт с 40-летним стажем и мотивационный спикер. Автор шести книг о психическом здоровье, в которых терапевтам и пациентам даются полезные советы по развитию жизненных навыков. Проводит ментальные тренинги, на которых предлагаются различные психоэдукативные программы. В качестве спикера популяризирует идею *позитивной рабочей атмосферы* (Positive Workplace) в масштабах страны. Основатель сайта Belmont Wellness ([www.belmontwellness.com](http://www.belmontwellness.com)), посвященного ее профессиональной деятельности.



# Благодарности

*Эта книга не увидела бы свет без экспертной помощи двух ключевых членов команды PESI Publishing: Линды Джексон и Эми Рубензер.*

*Линда, будучи моим издателем, показала себя великолепным профессионалом, контролируя процесс выпуска книги согласно плану. Она сделала огромное количество метких замечаний, прояснила многие вещи и всегда делилась со мной информацией в любезной, уважительной и тактичной манере.*

*Эми, наш графический дизайнер, посвятила всю себя этому проекту. Благодаря ее стараниям книга получилась живой и наглядной, доступной как для психотерапевтов, так и для пациентов. Серьезные темы групповой психотерапии стали восприниматься легче за счет броских иллюстраций и привлекательного дизайна.*

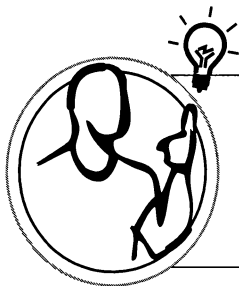
*Я благодарна всем авторитетным авторам, писавшим на данную тему. Именно они заложили основу для всех рекомендаций и практических упражнений, рассмотренных в книге. Составляя свои 150 советов, я пользовалась их идеями и выводами.*

*Кроме того, я в долгу перед собственными пациентами и участниками групп — перед теми, кто вдохновил меня своей смелостью и решимостью, кто был готов развивать жизненные навыки, чтобы сделать свою жизнь и мир вокруг лучше.*

*И наконец, большое спасибо вам, инициативным психотерапевтам, которые намерены воспользоваться данным материалом и которые не дадут угаснуть интересу к психозадукации. Благодарю вас за обучение пациентов и стремление помогать им, чтобы они затем могли помочь себе сами.*

**Джудит Бельмонт**

[www.belmontwellness.com](http://www.belmontwellness.com)



# ***Введение***

Занятия в группе — идеальная форма обучения. Мы социальные личности, поэтому нахождение в группе позволяет улучшить социальные навыки, научиться чему-нибудь на чужом опыте, попрактиковаться с другими людьми, обрести уверенность и повысить самооценку. Благодаря взаимодействию мы совершенствуем важные жизненные навыки. Терапевтическая группа — это площадка, где человек развивает и применяет изученное, ощущая поддержку и получая обратную связь. Групповая обстановка не только способствует развитию социальных навыков и умению находить общий язык с другими людьми, но и стимулирует самопознание и личностный рост. Хотите верить, хотите нет, но персональное развитие происходит обычно не в изоляции, а в условиях общения и поддержки.

В этой книге вы узнаете о различных приемах и методах групповой работы с пациентами. С их помощью члены группы усвоят важные и полезные терапевтические идеи и смогут наладить свою жизнь. Несмотря на то что все советы представлены как задумки для группы, многие из них применимы также для индивидуальной психотерапии. Раздаточные материалы, рабочие листы и даже многие мини-уроки и упражнения будут вполне уместны в рамках индивидуальных сеансов со взрослыми и детьми.

Психотерапевты предоставляют пациентам не только поддержку и консультацию. Они не просто выслушают клиента и посочувствуют ему, но и смогут обучить его навыкам самопомощи. Важно отметить, что такое обучение реализуется не в виде указаний, что нужно делать. Напротив, в психоэдукации действует инициативный подход, при котором пациент использует на практике те или иные умения, приобретенные во время занятий. Как учитель музыки не ожидает, что ученик научится играть на фортепиано, разобравшись, как читаются ноты и что означают знаки при ключе, так и психотерапевт не ждет от пациента, что он начнет применять незнакомый для себя навык. Основной прогресс достигается путем практики между сеансами, поэтому домашнее задание и тренировка в повседневной жизни — основа психоэдукации. Включая в обучение разнообразные практические упражнения, материалы и креативную составляющую, вы способствуете тому, что

пациенты начинают самостоятельно пользоваться полученными знаниями и навыками.

Роль руководителя группы очень полезная и вдохновляющая, если он владеет правильным инструментарием. Моя цель — обеспечить читателя набором идей, которые можно применять для обучения клиентов.

## ***От издательства***

Вы, читатель этой книги, — ее главный критик. Мы ценим ваше мнение и хотим знать, что мы сделали правильно, что можно было сделать лучше и что еще вы хотели бы увидеть изданным нами. Нам интересно получить и любые другие ваши замечания в наш адрес.

Мы ждем ваших комментариев и надеемся на них. Вы можете прислать нам электронное письмо или зайти на наш веб-сайт и оставить свои замечания там. Одним словом, любым удобным для вас способом дайте нам знать, нравится или нет вам эта книга, а также выскажите свое мнение о том, как сделать наши книги более интересными для вас.

Отправляя письмо или оставляя сообщение, не забудьте указать название книги и ее авторов, а также ваш электронный адрес. Мы внимательно ознакомимся с вашим мнением и обязательно учтем его при отборе и подготовке к изданию следующих книг.

Наши электронные адреса:

E-mail: [info.dialektika@gmail.com](mailto:info.dialektika@gmail.com)

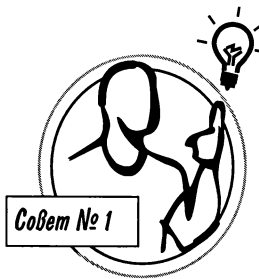
WWW: <http://www.dialektika.com>

**1**

***Организация  
группы***

***Советы 1-15***





# **Психозе́дукация как основа группового сеанса**

---

## **Теория**

Психотерапевт, какого бы теоретического подхода он ни придерживался, ставит перед собой задачу не только выслушать и поддержать, но и прежде всего **обучить** пациента. В большинстве популярных психологических теорий, включая когнитивно-поведенческую терапию (КПТ), диалектическую поведенческую терапию (ДПТ), когнитивную терапию на основе осознанности (КТНОО), а также терапию принятия и ответственности (ТПО), при лечении активно используются методы преподавания и обучения. У многих пациентов на момент обращения за терапевтической помощью не получается справиться с негативным внутренним диалогом и тяжелыми жизненными проблемами самостоятельно. Они обычно приходят на консультацию, не осознавая, что упреки в свой адрес и навешанные на себя ярлыки — не более чем выдумка. Для них это самая настоящая реальность.

**Психозе́дукация** — это не попытка рассказать человеку, что он должен делать. Это попытка дать ему полезные знания и навыки, которыми он ранее не владел.

## **Практика**

Ниже представлены некоторые из психозе́дукативных приемов, полезных при работе с группой, и приведены примеры того, как их использовать для развития коммуникативных навыков.

**Мини-уроки: основной ознакомительный материал.**

*Пример:* объяснение разницы между ассертивным, пассивным и агрессивным стилями общения.

**Групповые упражнения: обучение на собственном опыте через интерактив.**

*Пример:* участники группы тренируют ассертивное рукопожатие, чтобы осознать важность невербального общения в самовыражении.

**Раздаточные материалы: справочные пособия для чтения, обучающие концепциям жизненных навыков.**

*Пример:* раздаточные материалы о трех стилях общения.

### **Рабочие листы: материалы для развития жизненных навыков.**

*Пример:* рабочие листы с утверждениями, позволяющими переключиться с агрессивного “Ты-утверждения” на ассертивное “Я-утверждение”.

### **Визуализации: снятие стресса и борьба с негативными эмоциями через психологические образы.**

*Пример:* создание образа успешного и уверенного в себе человека во время выступления или разговора с коллегой.

### **Метафоры и сравнения: предметы, образы или символы, которые отражают концепции жизненных навыков и делают обучение интересным и запоминающимся.**

*Пример:* взболтайте бутылку с газировкой, образно демонстрируя, к каким негативным последствиям приводит пассивное состояние и сдерживание отрицательных мыслей. Игнорируя свои внутренние проблемы, мы накапливаем их, из-за чего потом происходит всплеск эмоций.

### **Ролевые игры: члены группы тренируют навыки межличностного общения, играя роли значимых в своей жизни людей.**

*Пример:* вы (либо кто-то из участников сеанса) изображаете из себя проблемного члена семьи, давая возможность попрактиковаться в общении с ним посредством обратной связи и взаимоподдержки.

### **Домашние задания: каждому члену группы даются самостоятельные задания по оттачиванию навыков между сеансами.**

*Пример:* участники сеанса просматривают раздаточные материалы и заполняют рабочие листы, а также практикуют навыки ассертивного поведения за пределами группы.

## **Вывод**

Основное преимущество групповой психотерапии заключается в том, что можно выразить свое мнение и получить обратную связь, находясь в благоприятной атмосфере среди таких же людей, как и ты сам. Открывая универсальную природу своих трудностей, человек не чувствует себя одиноким, а, наоборот, ощущает поддержку со стороны окружающих. Групповые сеансы создают отличные условия для приобретения и применения жизненных навыков. Это возможность научить пациентов справляться с личными проблемами самостоятельно.



## С чего начать

### Теория

Повысить максимальную эффективность групповых занятий можно с помощью ряда организационных приемов. **Эффективность групповой психотерапии главным образом зависит от эффективного начала и конца занятия.** В этом совете вы получите рекомендации в виде чек-листа, который позволит запомнить важнейшие компоненты сеанса.

### Практика

Продуктивные групповые сеансы, как правило, включают большинство из представленных ниже приемов.

Для каждого сеанса отмечайте те пункты, которые вы планируете задействовать в начале занятия.

**Обсуждение успехов и трудностей.** Уделите время на то, чтобы члены группы поделились своими успехами и трудностями за прошедшую неделю. Подробнее об этом будет рассказано в совете № 4.

\_\_\_\_\_ **Обсуждение предыдущего сеанса.** Часто бывает полезно “подчистить хвосты” с прошлого сеанса, получить обратную связь и снять возникшие вопросы.

\_\_\_\_\_ **Неформальная проверка настроения.** Поинтересуйтесь у каждого члена группы о его сегодняшнем самочувствии. Можно поступить более формально и воспользоваться небольшим тестом по типу опросника Бернса.

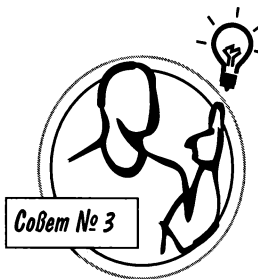
\_\_\_\_\_ **Проверка домашнего задания.** Важно проверять домашнее задание в начале каждого сеанса, потому что так к нему начинают относиться серьезнее. Кроме того, это побуждает заниматься практикой между занятиями. Лучше сначала проверять задание со всей группой, а далее ее можно будет разделить на подгруппы или пары, чтобы проверить все более детально.

\_\_\_\_\_ **Рассказ о плане занятия.** Это поможет участникам сориентироваться в теме сегодняшнего занятия.

- \_\_\_\_\_ **Постановка целей.** После того как вы рассказали о плане занятия, предложите участникам подумать как минимум об одной личной цели на сеанс. Это можно сделать, всего-навсего попросив каждого члена группы по очереди закончить предложение: “Сегодня я хотел бы научиться \_\_\_\_\_ или улучшить свои навыки в \_\_\_\_\_”.
- \_\_\_\_\_ **Самотестирование.** Если у вас есть быстрый тест на тему сеанса, попросите участников группы выполнить его. Можете, например, начать с совета № 124, при условии, что тема сеанса касается прощения.
- \_\_\_\_\_ **Минута осознанности.** Если вы хотите практиковать осознанность в рамках группы, начало сеанса — самое удачное время для этого. Напомните участникам о важности осознанности. Выполните короткое дыхательное упражнение, создайте образ или примените визуализацию.

## **Вывод**

Эти приемы позволят структурировать занятия, сделав их более последовательными. Впрочем, сеанс не обязан включать все вышеуказанные элементы, но наличие большинства из них говорит о его эффективности. Данный чек-лист позволит понять, настроена ли группа на максимальный результат.



# Эмоциональное здоровье

---

## Теория

Быстрые тесты позволяют участникам познакомиться с темой сеанса и получить представление об уровне собственной подготовленности. В Интернете свободно доступны популяризированные Аароном Бекон и Дэвидом Бернсом шкалы тревоги, депрессии и настроения.

Приведенный далее тест на эмоциональное здоровье можно использовать неоднократно, независимо от тематики сеанса или типа группы, поскольку тема эмоционального здоровья универсальна и актуальна в любом контексте. Тест “Мое эмоциональное здоровье” — это своеобразный датчик, свидетельствующий о состоянии человека в целом либо о его настрое на сеанс.

## Практика

Тест подходит для применения как на периодической, так и на постоянной основе. С его помощью члены группы определяют уровень своего эмоционального здоровья на текущий момент. Кроме того, он мотивирует участников к повышению своего эмоционального интеллекта.

Сохраняйте у себя прошлые тесты, чтобы под конец цикла занятий вернуть их участникам. Это позволит членам группы оценить собственный прогресс на протяжении всего курса психотерапии.

## Вывод

Проведенный единожды тест уже подталкивает к анализу характеристик эмоционально здоровой личности. После того как вы определили настроение участников, желательно провести небольшую дискуссию. Если вы пользуетесь тестом периодически и храните результаты, под конец цикла занятий такой подход принесет свои плоды: выданная каждому участнику папка с его тестами в хронологическом порядке даст возможность увидеть, насколько занятия помогли повысить его эмоциональный интеллект.

Имя: \_\_\_\_\_ Дата: \_\_\_\_\_

**Укажите, насколько вы согласны или не согласны с перечисленными ниже пунктами. Оцените каждый из них по шкале от 1 до 7 баллов. Постарайтесь быть честными с самими собой.**

- 7 — полностью согласен.
- 6 — в целом согласен.
- 5 — скорее согласен, чем не согласен.
- 4 — затрудняюсь ответить.
- 3 — скорее не согласен, чем согласен.
- 2 — в целом не согласен.
- 1 — полностью не согласен.

\_\_\_\_\_ Я доволен собой и могу отнестись к себе с сочувствием.

\_\_\_\_\_ Я не позволяю сожалениям и разочарованиям влиять на мое сегодняшнее состояние.

\_\_\_\_\_ Я без проблем контактирую с другими и не чувствую себя изолированным.

\_\_\_\_\_ Я мыслю в целом рационально и оптимистично.

\_\_\_\_\_ Я не держу зла на других и умею прощать.

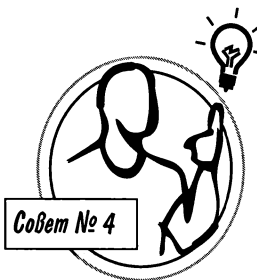
\_\_\_\_\_ Я умею контролировать свои эмоции, мысли и чувства.

\_\_\_\_\_ Я ценю хорошее чувство юмора и способен посмеяться над жизненными проблемами.

\_\_\_\_\_ Я благодарен за то, что имею, и не зацкливаюсь на том, чего у меня нет.

**Общий балл:** \_\_\_\_\_

- 51–56 — потрясающий уровень эмоционального здоровья.
- 46–50 — высокий уровень эмоционального здоровья.
- 40–45 — средний уровень эмоционального здоровья.
- 32–39 — недостаточный уровень эмоционального здоровья.
- 24–31 — эмоциональное здоровье требует внимания.
- 16–23 — эмоциональное здоровье нуждается в серьезном улучшении.
- 15 и ниже — требуется профессиональная помощь.



## *Успех порождает успех*

### Теория

Существует замечательная программа SMART Recovery (англ. Self-Management And Recovery Training — тренинг по работе над собой и восстановлению), в рамках которой организуются групповые занятия для людей, страдающих от аддикции (наркотической или алкогольной зависимости), а также для их близких. Независимо от типа группы, это отличный пример программы с пошаговыми инструкциями как для самих психотерапевтов, так и для участников вместе с членами их семей. Программа SMART Recovery фокусируется на когнитивной терапии и улучшении жизненных навыков, что подходит для любой группы, в которой используются приемы психоэдукации. Данный совет основан на одной из практик этой программы, а именно на той ее части, когда в начале сеанса психотерапевт **помогает членам группы сконцентрироваться на успехах за неделю**. Например, он может спросить, как они справлялись с трудностями и каким навыкам научились.

### Практика

Уделите пять минут в начале сеанса обсуждению успехов пациентов, чтобы дать им понять, насколько они продвинулись в решении проблем, а также убедиться, что они растут как личности и мотивированы для изменений. “Успех порождает успех” — один из слоганов программы SMART Recovery.

Обратите внимание участников на то, что, даже сталкиваясь с неудачами, мы всегда способны вынести для себя что-то положительное и в дальнейшем успешно продвигаться вперед. Формирование устойчивого мышления — уже успех! Во время обсуждения стоит напомнить членам группы о том, что следует воспринимать положительные результаты как само собой разумеющиеся и радоваться любой победе, какой бы маленькой она ни казалась.

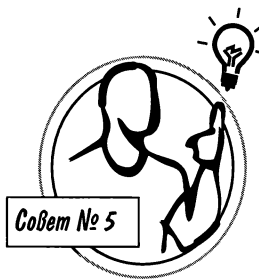
Спросите также, что не вышло и что разочаровало — так будет легче сориентироваться, с чем стоит поработать на занятии. Проведите мозговой штурм, чтобы попытаться понять, как можно было бы поступить по-другому. Напомните участникам, что неудачи и провалы непременно предшествуют успеху.

Успех не измеряется только в больших победах. Успех — это и маленькие достижения, которые закладывают основу для побед в будущем.

В программе SMART Recovery также подчеркивается важность плана занятия, который необходимо обсудить с участниками в самом начале сеанса. Тем самым формируются правильные ожидания от занятия и улучшается понимание его целей.

## **Вывод**

Уделяя время рассказам членов группы об успехах и привлекая их к коллективному анализу, вы закладываете фундамент успеха групповой психотерапии. Дайте участникам пару минут на то, чтобы поделиться личными переживаниями без погружения в глубокие детали. Возьмите за правило после каждого услышанного примера интересоваться, испытывал ли кто-нибудь нечто подобное. Подобный опрос своей универсальностью создает терапевтический эффект: люди делятся общими проблемами на пути к личностному успеху и осознают, что они не одни такие.



## Луковица и жемчужина

### Теория

Игры-ледоколы в начале сеанса — это возможность сформировать атмосферу доверия и установить контакт с другими членами группы. Визуальные метафоры вовлекают участника в упражнение, не вызывая ощущения, что он находится в некомфортном или трудном положении. Даже тихоням метафорическая визуализация покажется увлекательным способом выразить и раскрыть себя. Как и многие другие упражнения в книге, **упражнения с метафорами облегчают выражение чувств и мыслей**, а также прививают гибкое и креативное мышление, которое помогает найти новые решения старых проблем.

### Практика

Начните с метафоры луковица и жемчужины. Можете воспользоваться чем-то похожим на жемчужное ожерелье и обычной луковицей, чтобы придать метафоре реалистичности.

Объясните участникам, что образ луковицы отражает что-то неприятное. Его слои представляют собой тяжелые жизненные уроки. Очищая их, мы находим решение.

Жемчуг — метафора редкой и ценной находки. Это может быть обретенная мудрость или что-то особенное, что удалось изучить.

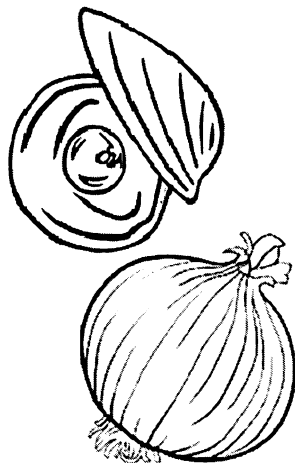
Группе будет интересно узнать, что жемчужина фактически появляется вследствие раздражения и неблагоприятных условий; она образуется в раковине моллюска после попадания внутрь раздражающего его песка. Реакция моллюска на инородное тело и приводит к образованию жемчуга. Можете подчеркнуть, что подобным образом испытания и невзгоды в нашей жизни делают нас более глубокими, чуткими и развитыми личностями.

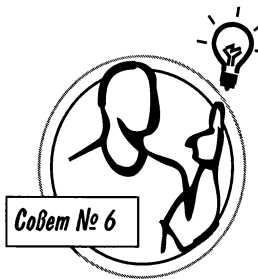
**После того как вы объяснили метафору, попросите членов группы передавать жемчужину и луковицу по кругу, рассказывая при этом о событиях и трудностях за неделю.**

Данное вводное упражнение хорошо подходит как для детей, так и для взрослых.

## Вывод

Это связующее упражнение способствует самораскрытию и повышает степень доверия в группе. Чем чаще вы его используете, тем выше групповая сплоченность. Подмечайте, какие общие темы поднимают участники группы, когда делятся событиями. Применяйте к ним универсальный подход, который окажется очень полезным в контексте группового сеанса.





## Кладезь поговорок

### Теория

Мудрые поговорки и высказывания могут стать источником вдохновения для членов группы. Древние изречения, особенно латинские и китайские, содержат в себе множество глубоких идей, которые помогают по-иному взглянуть на жизненные проблемы. Такое простое упражнение понравится группе и воодушевит ее. Оно **активизирует креативное и абстрактное мышление** и заставляет участников смотреть на вещи под другим углом, особенно когда они слышат мнения, отличающиеся от их собственных.

### Практика

Несколько примеров, которые будут полезны для развития жизненных навыков.

- “Путь в тысячу ли начинается с первого шага”, — Лао-цзы.
- “Птица поет не потому, что у нее есть ответ. Она поет, потому что у нее есть песня”, — Джоан Энглунд.
- “Я слышу и забываю. Я вижу и запоминаю. Я делаю и понимаю”, — Конфуций.
- “Счастье зависит от нас самих”, — Аристотель.
- “Ты не запретишь птицам скорби виться над своей головой, но ты можешь помешать им свить гнездо в своих волосах”, — китайская пословица.
- “На каждой тропинке есть свои лужи”, — английская пословица.
- “Когда становится тяжело, сильные не ноют, а берутся за дело”, — американская пословица.
- “Один в поле не воин”, — русская пословица.
- “Живущим в стеклянном доме не следует бросаться камнями”, — английская пословица.
- “Надейся на лучшее, готовься к худшему”, — английская пословица.
- “Лучше поздно, чем никогда”, — латинское изречение.
- “Нельзя приготовить омлет, не разбив нескольких яиц”, — Максимилиан Робеспьер.

Запишите высказывания на карточках и поместите их в шапку, коробку или баночку. Можете подписать предмет или украсить его портретом какого-нибудь философа, например Конфуция или Аристотеля.

Каждый участник должен по очереди взять по одной карточке. Прочитав поговорку, он должен высказать свое мнение о ней и подумать, каким образом она переплетается с его жизненной ситуацией.

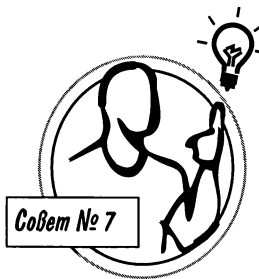
После ответа предложите другим членам группы раскрыть свое понимание данной поговорки и привести примеры, каким образом она относится к ним.

**Как вариант:** поговорки можно заменить цитатами или утверждениями, что будет не менее забавным и вдохновляющим. Старайтесь для разнообразия чередовать поговорки, цитаты и утверждения.

## **Вывод**

Анализ поговорок и их сопоставление с реальным жизненным опытом может оказаться полезным с терапевтической точки зрения. Преимущество упражнения состоит в том, что участники проводят коллективное обсуждение и находят общий язык. Предложите группе записать собственные поговорки и бросить их в баночку. В конце концов, мудрость есть в каждом из нас!





## Мои любимые вещи

---

### Теория

Поделиться списком своих любимых вещей — отличный способ **раскрыть себя перед группой** и лучше узнать других ее членов.

### Практика

Можете включить песню “My Favorite Things” из мюзикла “Звуки музыки”, чтобы начать упражнение на веселой ноте.



Раздайте каждому участнику приведенный ниже рабочий лист и объясните, что мы сможем многое узнать о других и о себе самих, поделившись тем, что любим больше всего.

Когда участники заполняют листы, попросите их по очереди рассказать о своих любимых вещах. Поинтересуйтесь, какие сходства и общие для всех темы они отметили. Предложите всем вкратце изложить, что они узнали об остальных, основываясь на озвученных ответах.

### Вывод

Такое простое упражнение значительно повысит групповую сплоченность и взаимоподдержку, дав членам группы возможность раскрыться в позитивной обстановке, сблизиться между собой и найти общие интересы. Упражнение будет наиболее эффективным, если вы подтолкнете участников к анализу, почему они выбрали именно эти вещи как любимые.



## *Мои любимые вещи*

Моя любимая песня: \_\_\_\_\_

Мой любимый фильм: \_\_\_\_\_

Мое любимое хобби: \_\_\_\_\_

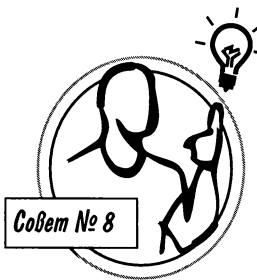
Мой любимый вид спорта: \_\_\_\_\_

Мой любимый человек: \_\_\_\_\_

Мое любимое место: \_\_\_\_\_

Моя любимая еда: \_\_\_\_\_

Мое любимое животное: \_\_\_\_\_



## ***Рассказ по цепочке***

---

### **Теория**

Это замечательное упражнение для знакомства. С помощью коллективной работы **члены группы учатся сближению и взаимному доверию**. Поэтому, придумывая совместную историю, в которой приветствуется вклад каждого участника, вы повышаете доверие и групповую сплоченность. Данное упражнение, выполняемое в режиме “поток сознания”, учит членов группы думать быстро, не переживая, делают ли они ошибки и придерживаются ли правил. Робкому человеку такое довольно безобидное и структурированное упражнение поможет научиться самовыражению и пригодится в борьбе с социофобией.

### **Практика**

Предложите группе составить совместный рассказ по цепочке.

Участники должны понимать, что при создании такой истории важен вклад каждого члена группы. Необходимо подчеркнуть, что здесь нет правильных или неправильных решений. Приемлемо все — лишь бы без грубости, оскорблений и ругани.

Предупредите, что начнете рассказ с одной простой фразы, после чего пройдете по кругу, и каждый участник должен будет по очереди добавить к истории одно-два предложения.

Примеры начальных фраз:

“Темной и дождливой ночью...”

“По улице шли два школьника...”

“Два друга вошли в пугающее здание...”

Сделайте столько кругов, сколько нужно, чтобы история обрела завершение.

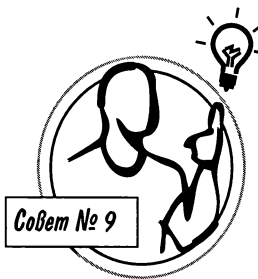
Пока участники вносят свою лепту в историю, необходимо внимательно слушать, какие мысли они при этом выражают и какое настроение передают. Эти наблюдения помогут лучше адаптировать остальные групповые упражнения или обсуждения.

## Вывод

Поинтересуйтесь впечатлениями членов группы от получившегося рассказа: было ли им некомфортно составлять его в спешке и чему они научились. Коллективный анализ упражнения важен, как и само упражнение. Он приучает пациентов делиться своими мыслями с другими в контексте взаимоподдержки. Упражнение будет особенно полезным для людей, которые нуждаются в помощи при преодолении социофобии или испытывают страх выступлений на публике.

Добавьте, что вклад каждого участника имеет большое значение не только в этом упражнении, но и в группе в целом. Точно так же каждый человек способен повлиять на любую ситуацию за пределами комнаты.





## Игра В имена

### Теория

Креативное начало первого сеанса задает доброжелательный и веселый настрой всей группе, закладывает основу сплоченности и творческого подхода, а также создает подходящие условия для самораскрытия и поддержки.

Ниже представлено несколько примеров эффективных вводных упражнений, позволяющих членам группы получать удовольствие от знакомства друг с другом и формировать взаимопонимание. Поскольку большинство членов группы по причинам отсутствия доверия не слишком стремятся раскрыться, это упражнение позволит им задействовать легкую и безобидную форму общения.

### Практика

- Попросите участников группы по очереди представиться и описать себя, используя первую букву своего имени.

Например: *“Меня зовут Элен, и я энергичная”*.

- Попросите участников группы по очереди представиться и описать что-то, что они любят, используя первую букву своего имени.

Например: *“Меня зовут Леонид, и я люблю леденцы”*.

- Попросите участников группы по очереди представиться и описать чувство, которое они испытывают, используя первую букву своего имени.

Например: *“Меня зовут Эвелин, и я испытываю энтузиазм”*.

- Предложите участникам написать свои имена мелкими либо цветными карандашами и украсить их рисунками, которые описывают их, а затем поделиться сделанным с группой.

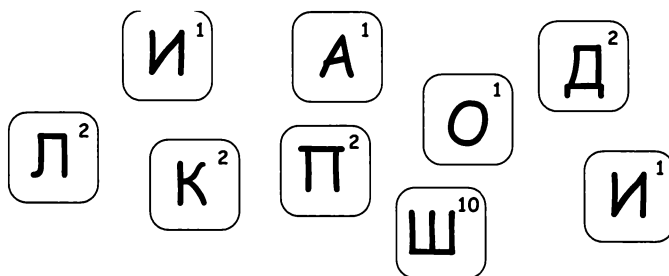
- Чтобы участники могли запомнить друг друга, попросите их по очереди назвать сначала собственное имя, а затем имена членов группы, произнесенные до них.



- Когда все запомнили друг друга, возьмите мячик и выборочно бросьте его, обращаясь к участнику по имени, например: *“Эй, Джин, какой твой любимый цвет?”* После того как Джин ответит, она должна кинуть мячик другому участнику и задать свой вопрос, опять же обращаясь к человеку по имени. Каждый член группы должен поучаствовать в этом хотя бы один раз.
- Знакомство в парах: участники разбиваются на пары и несколько минут беседуют в форме интервью, после чего каждый из пары представляет своего партнера всей группе.
- Участники по очереди называют свои имена и одну вещь, которую о них мало кто знает.
- Попросите участников представиться и назвать два факта, первый из которых правдивый, а второй — нет. Другие члены группы с помощью наводящих вопросов должны выяснить, что правда, а что ложь.
- Передайте по кругу пачку драже и предложите участникам взять по две конфеты: одну они оставляют себе, а вторая нужна для упражнения. Далее вам понадобится плакат с вопросами для каждого цвета.

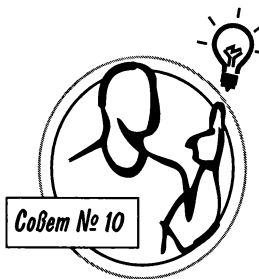
К примеру, если участнику попалась коричневая конфета, он сначала называет свое имя, а затем отвечает на вопрос вроде *“Можешь назвать лучшее, что ты сделал за этот месяц?”*

- После того как члены группы запомнят имена друг друга, попросите их выстроиться в алфавитном порядке.
- Предложите членам группы выбрать одну букву из “Эрудита” или другой игры в слова и сообщить о себе что-то, что начинается на эту букву.



## Вывод

Все вышеуказанные варианты помогают членам группы начать знакомство друг с другом в увлекательном и интерактивном формате, находясь в довольно непринужденной атмосфере. Упражнение не займет много времени. Участники проведут это время с пользой, отвечая на вопросы и взаимно самораскрываясь. Такие упражнения задают позитивный и творческий настрой в группе.



## Вопросы пациентам

---

### Теория

Одно из преимуществ групповой терапии — возможность для человека самораскрыться, что повышает доверие и чувство комфорта. Порой достаточно задавать правильные вопросы, чтобы участники могли открыться друг перед другом и укрепить связи между собой.

### Практика

Ниже приведено несколько эффективных вопросов, которые могут послужить отправными точками для группового сеанса. Когда все уже воспользовались возможностью сблизиться и поделиться своими чувствами, а также прошлись по домашнему заданию на неделю, можно задать вопрос (на каждом сеансе разный), на который участники должны по очереди ответить. Это удачный момент попрактиковать самораскрытие и саморефлексию.

Вот примеры удачных вопросов.

- *Что о тебе почти никто не знает?*
- *Чего ты втайне желает?*
- *С какой самой трудной проблемой ты столкнулся за последнее время?*
- *Кем ты больше всего восхищаешься?*

Кроме того, допустимы вопросы в виде незаконченных предложений. Такое упражнение — хороший способ поделиться информацией, чувствуя себя в безопасности. Члены группы могут вытягивать карточки из коробки или же заполнять листок с пятнадцатью пунктами, который они будут передавать друг другу по очереди и заканчивать одно выбранное предложение. Приведем ряд примеров.

*Люди часто не понимают обо мне того, что...*

---

*Я всегда хотел...*

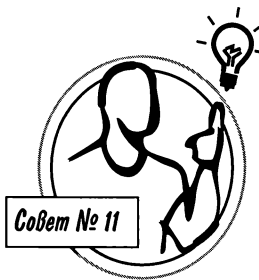
---

*Я мечтаю о...*

---

## **Вывод**

Вопросы и приемы с заполнением предложений подтолкнут участников к обсуждению чего-то важного для них. Членам группы предоставляется возможность раскрыть те вещи, которые они обычно не упоминали бы, но которые тем не менее очень значимы для них. Подобный метод обучения непременно повысит сплоченность группы и уровень доверия в ней.



## Чувство юмора

### Теория

Мини-тесты — это замечательный способ посвятить группу в тему дискуссии. В начале сеанса можно провести короткий тест, чтобы перед освоением новых навыков узнать, как у членов группы обстоят дела с ними. Тем самым у них появляется возможность выполнить сравнение “до” и “после”.

В этом упражнении участники группы сформируют представление о своем “коэффициенте юмора” и узнают, **какую роль юмор играет в их жизни**. Юмор сам по себе коррелирует с приливом сил, приподнятым настроением, нормальным давлением, снижением беспокойства, здоровым сердцем, повышенным иммунитетом и улучшенным самочувствием. Психотерапия — вещь серьезная, но даже несмотря на это внедрение юмора в сеансы положительно сказывается на пациентах и помогает им более объективно оценивать сложившуюся ситуацию.

### Практика

- Использовать тему юмора — легкий и в тоже время эффективный способ начать работу с группой. Подчеркните, что одна из самых важных характеристик стрессоустойчивой личности — это чувство юмора.
- Не стоит путать позитивный юмор и сарказм. Сарказм — это унижительная для других форма юмора, которая может приниматься на свой счет.

Позитивный юмор не связан ни с сарказмом, ни с агрессией — это способность видеть светлую сторону жизни. Хорошее чувство юмора влечет за собой позитивное мышление. Как говорил Оскар Уайльд: “Жизнь слишком важна, чтобы рассуждать о ней серьезно”.

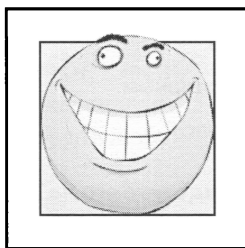
- Предложите участникам группы выполнить приведенный ниже тест на “коэффициент юмора”.

Попросите показать результат на пальцах. Если вы считаете, что это может смутить некоторых участников, тогда задайте вопрос наподобие “В каком пункте у вас самый низкий балл, а в каком — самый высокий?” Возможно, это приведет к плодотворному обсуждению того, что мешает им видеть светлую сторону жизни.

Пройдя этот тест, пациенты увидят, насколько важно обладать чувством юмора, и смогут выделить несколько его неотъемлемых характеристик.

## **Вывод**

Устройте мозговой штурм на тему того, как можно повысить свой коэффициент юмора. Обратите внимание на пункты, в которых участники набрали наименьшее количество баллов, и проанализируйте, каким образом они могут посмотреть на жизнь с более яркой стороны, чтобы развить стрессоустойчивость. Попросите членов группы поделиться вдохновившими их примерами из жизни, когда человек не забывал о юморе даже в самые трудные времена. Такие быстрые тесты прекрасны тем, что их можно периодически повторять. Это делается для того, чтобы участники проверили, повысился ли у них “коэффициент юмора”. Люди обычно думают, что чувство юмора формируется само по себе, и им придется прикладывать усилия, чтобы развить его.



**Следующие вопросы помогут вам подсчитать свои “запасы юмора”.**

Оцените каждый пункт по шкале от 1 до 5:

Неправда ← 1 2 3 4 5 → Правда

\_\_\_\_\_ Я воспринимаю себя слишком серьезно.

\_\_\_\_\_ Я слишком занят, чтобы смотреть на вещи с юмором.

\_\_\_\_\_ Я слишком погружен в рутину, чтобы относиться к жизни проще.

\_\_\_\_\_ Меня беспокоит, что другие думают обо мне.

\_\_\_\_\_ В целом я редко смеюсь.

\_\_\_\_\_ Мало что кажется мне смешным.

\_\_\_\_\_ Я давно хорошо не смеялся.

**Подсчитайте общий балл и разделите его на 7:**

Общий балл \_\_\_\_\_, деленный на 7, равняется \_\_\_\_\_.

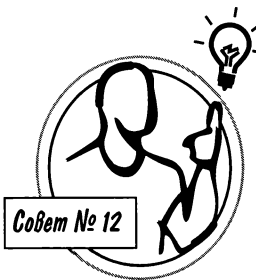
### **Интерпретация оценки**

1. Превосходно: ваш “коэффициент юмора” чрезвычайно высок. Продолжайте в том же духе!
2. Очень хорошо: у вас отлично получается относиться к жизни проще.
3. Средний уровень: не помешало бы немного повысить ваш “коэффициент юмора”.
4. Стоит поработать: ищите способы облегчить свою ношу.
5. Непочатый край работы: нельзя все воспринимать настолько серьезно. В вашей жизни не хватает ярких красок! Если вы пребываете в подавленном настроении, обратитесь за профессиональной помощью.

**Каким образом вы могли бы улучшить свой “коэффициент юмора”?**

---

---



## Самовыражение через рисунок

### Теория

Использовать искусство для выражения эмоций и мыслей по отношению к группе — интересный вариант самораскрытия через вербальный взаимообмен и вопросы. Сеанс может начаться с задания “Нарисуй свое настроение” или “Изобрази успех за неделю” — главное, что **рисование способствует творческому выражению**. Даже на самом первом групповом сеансе упражнения с рисованием помогают участникам в непринужденной обстановке представить себя друг другу.

### Практика

Вам понадобятся бумага, ручки, карандаши, мелки и/или цветные карандаши. Это упражнение подойдет для групп любого возраста.

Задание “Нарисуй свое настроение” позволяет проверить самочувствие пациента. Попросите участников нарисовать, как они себя чувствуют в данный конкретный момент.

Вы должны подчеркнуть, что это упражнение не требует художественных способностей. Важна смысловая нагрузка образа. Даже эскизно нарисованные картинки передают нужные чувства.

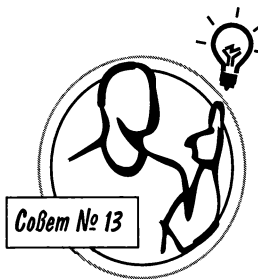
Если вы рассматриваете данное упражнение как “разогрев” в начале сеанса, убедитесь, что установлен временной лимит от трех до пяти минут. Вам понадобится просмотреть рисунки, поэтому рассчитывайте время так, чтобы его хватило для основных упражнений сеанса.

Другой вариант — задание “Изобрази успех за неделю”. Также участники могут нарисовать свои цели на сеанс или изобразить что-то, что произошло на неделе.



## **Вывод**

Рисование полезно при работе с детьми, которые имеют проблемы с вербальным общением. Как правило, дети одобрительно относятся к рисованию и искусству в целом, потому что для них это способ самовыражения. Кроме того, они меньше переживают по поводу своих художественных способностей. Для взрослых рисование тоже может давать терапевтический эффект, поскольку они нечасто прибегают к невербальному самовыражению. Групповые упражнения с рисованием позволяют им найти творческую отдушину. Это приятное времяпровождение для людей любого возраста. Если упражнение проходит успешно, на дальнейших сеансах, перед тем как подходить к главной теме, попробуйте изменить тематику рисунков.



## **Восприятие определяет сознание**

---

### **Теория**

Это одни из моих любимых упражнений, которыми я пользуюсь в начале группового сеанса. Они представляют принципы КПТ, подкрепляющие концепцию, что взгляд на мир зависит от нашего восприятия.

Упражнения демонстрируют, что восприятие способно определять наше ощущение реальности. Гибкость мышления позволяет менять восприятие, которое, в свою очередь, меняет наш взгляд на мир. Когда меняется подход к жизни, тогда меняется и сама жизнь. Благодаря наглядным демонстрациям эта концепция усваивается эффективнее, чем на словах.

### **Практика**

Начните с идеи о том, что взгляд на мир фильтруется нашим восприятием. Зачастую тревожащие чувства проистекают от нездорового мышления и восприятия. Если не считать трагические жизненные ситуации, связанные, например, с физическим насилием, то все зависит скорее от нашего взгляда на проблему, а не от самой проблемы. Греческий философ Эпиктет еще в 130 году н. э. сказал, что *“людей мучают не вещи, а представление о них”*.

Можно процитировать Уэйна Дайера:

*“Если вы сможете изменить самих себя, то измените и мир вокруг себя”*.

**Упражнение “Руки-крюки”** — мой любимый способ показать группе силу восприятия и то, насколько важно сохранять гибкость мышления. Это очень быстрое упражнение, которое понравится участникам. Я пользуюсь им с каждой группой, а также на офисных тренингах, и оно никогда не подводит меня.

Дайте группе следующие указания.

Сложите руки в замок. Какой из больших пальцев оказался сверху?

Независимо от соотношения левшей и правшей, половина людей кладет сверху левый палец, а половина — правый. Заметьте: что естественно для одного, может быть чуждо для другого. В этом и заключается наше восприятие: мы думаем, что люди смотрят на вещи так же, как и мы, но с помощью данного наглядного упражнения мы понимаем, что это не так!

Теперь сложите пальцы противоположным образом (это касается всех пальцев, а не только больших). Что вы чувствуете?

Наиболее частые ответы — “странно”, “непривычно” или “неудобно”. И все же у некоторых людей это выходит легко и естественно. Таким образом, данное упражнение служит метафорой, что даже со слегка измененным мышлением мы уже способны менять свое восприятие. С помощью этого приема вы сможете донести, что нужно принимать чужую непохожесть. Упражнение показывает, что у людей не всегда сходятся мысли, что все мы поступаем по-разному, и то, что естественно для одних, для других противоположно.

Можно пойти еще дальше и попросить участников группы сложить руки на груди. Тем самым достигается еще больший эффект, поскольку, меняя местами сложенные на груди руки, многие участники ощущают сильный дискомфорт, даже учитывая, что примерно половине группы это не покажется сложным.

**Мы видим то, что хотим увидеть.** Предложите группе оглянуться вокруг и зацепиться взглядом за все синее. Затем попросите участников закрыть глаза и назвать все красные вещи в комнате. Ожидайте жалоб, ведь они искали совсем не то, не обращая внимания на другие вещи.

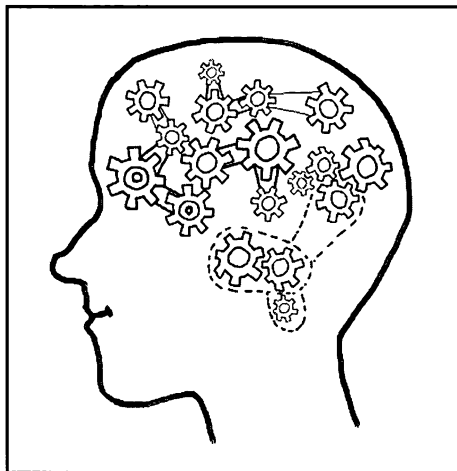
Практика осознанности помогает людям быть более открытыми к своему окружению и концентрироваться на текущем моменте. Все мы часто игнорируем вещи вокруг нас, живем в своем маленьком мире, заикливаемся на собственных мыслях и тем самым сводим на нет осознание настоящего.

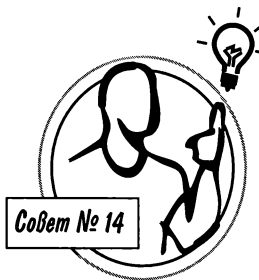
Отметьте, что восприятие фильтрует реальность и может закреплять нездоровое мышление. К примеру, человек с низкой самооценкой склонен воспринимать безобидные замечания других как осуждение, свидетельствующее о неприязни к нему.

В совете № 29 на примере упражнения со снежинкой будет продемонстрировано, насколько все зависит от нашего восприятия. Во время данного упражнения каждый получает одинаковые инструкции о том, как нужно складывать и нарезать листок. В результате все снежинки получаются разными!

## Вывод

Несколько предложенных упражнений и демонстраций на тему измененного восприятия действительно дают быстрый и эффективный результат, а также показывают, что все дело в наших представлениях о тех или иных вещах. Эти упражнения хорошо подходят в качестве отправной точки сеанса, поскольку подчеркивают значимость гибкого мышления и позволяют приступить к обучению с непредвзятостью по отношению к окружающим.





## Варианты Выбора

### Теория

Это упражнение напрямую взято из купленной мною в Интернете игры “Choices in a Jar” (Баночка решений) от Free Spirit Publishing. Хотя этот продукт и предназначен для детей, он также отлично подходит подросткам и взрослым. В банке содержится 101 карточка, каждая из которых предлагает две альтернативы, а человек выбирает вариант, который посчитает лучшим. “Баночка решений” способствует творческому подходу, гибкости мышления, самопознанию, самораскрытию и групповой сплоченности. Это неплохой способ начать сеанс. Люди таким образом выражают себя в гипотетических ситуациях и делают выбор из двух противоположных концепций. Одни из них реалистичные, другие — образные (концепции имеют и развлекательный, и терапевтический эффект). Участники группы учатся **лучше понимать друг друга, узнавая о том, что для них важно** и как они мыслят.

### Практика

Расскажите группе о таком методе: участники берут из банки карточки с двумя альтернативами, а затем называют и объясняют свой выбор.

Что бы вы предпочли?

- *Всегда проигрывать или никогда не играть?*
- *Томиться от скуки или быть как на иголках?*
- *Быть всегда любимым или всегда правым?*
- *Прожить двести лет в будущем или двести лет в прошлом?*
- *Знать все или иметь все?*
- *Пробыть один день глухим или немым?*

Пусть каждый член группы по очереди возьмет карточку, выберет одну альтернативу и обоснует свое решение.

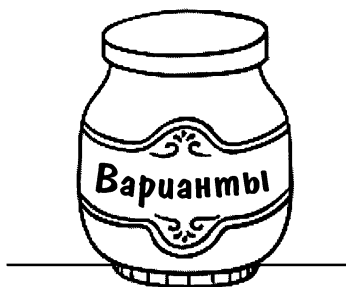
После каждого ответа спрашивайте у группы, что они думают по этому поводу и что бы они сами выбрали. Может получиться дискуссия, которая поспособствует личностному раскрытию и групповой сплоченности.

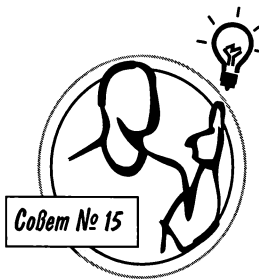
Также вы можете раздать группе листки и попросить написать на них собственные примеры выбора одного из двух вариантов, а затем собрать и положить их в банку. Таким образом, члены группы должны будут достать чью-нибудь чужую карточку.

## **Вывод**

Карточки от Free Spirit Publishing отлично подходят для групповых занятий. Можно выбирать различные темы по развитию жизненных навыков, чтобы в дальнейшем обсуждать их в группе.

Если вы хотите развивать самопознание и командообразование посредством увлекательного упражнения, сделайте собственные карточки с альтернативами, утверждениями, сценками и простыми вопросами по любой теме сеанса.





## Сокровище Внутри нас

### Теория

Блестящие камешки символизируют особенности каждого из нас. Их можно недорого купить в магазинах товаров ручной работы. **Они показывают, что все мы драгоценные сами по себе**, а в контексте группы как раз можно открыть уникальные качества друг друга. Это упражнение задаст положительный настрой при знакомстве с группой либо же в начале любого группового сеанса.

### Практика

Подбирая аксессуары для занятия, возьмите камни разных цветов.

Упражнение подойдет как способ представить себя остальной группе на самом первом занятии.

Попросите членов группы подумать, что особенного они видят в себе, а затем по очереди поделиться своими ответами со всеми участниками.

Упражнение можно выполнять, когда пациенты только знакомятся: участник называет свое имя и как минимум две свои характерные особенности.

Подчеркните, что человек ценнее бриллиантов, и их размер не важен. Порой мы и окружающие нас люди забываем об этом.



### Вывод

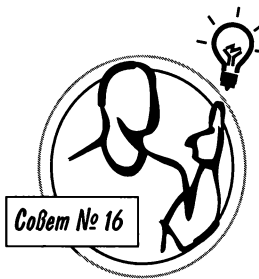
Это короткое и простое, но эффективное упражнение отлично подходит, чтобы начать первое групповое занятие или открыть еженедельный сеанс. Оно помогает развивать позитивное мышление насчет себя и других людей.

Отметьте, что любить себя — не значит быть высокомерным или эгоистичным. Любить себя — значит отмечать свои особенности. Любовь к себе — краеугольный камень любви и здорового отношения к окружающим. Данное упражнение позволяет показать членам группы важность самосострадания, подразумевающего доброту к себе и принятие себя вместо самокритичности и самоосуждения.

**2**

**Метафоры  
и мульти-  
модальность**  
*Советы 16-34*





# Метафоры в быту

## Теория

В этом совете мы рассмотрим, как можно использовать обыденные вещи — своеобразные “реквизиты” — на сеансах и между ними. **Привычные для нас предметы выполняют поясняющую функцию, если мы воспринимаем их в качестве метафоры. Это ключ к изменениям, который доступен каждому.**

Метафора как средство воздействия часто применяется в КПТ, ДПТ и других современных формах психотерапии. Лэйн Педерсон, автор книг по ДПТ, признает пользу метафор и образных историй в психотерапии, приводя в качестве примера следующую поговорку: *“Ты не можешь менять направление ветра, но ты всегда можешь поднять паруса”*. Педерсон пишет: *“Метафоры упрощают обучение, создают запоминающийся образ и, как показывает практика, хорошо усваиваются пациентами, поскольку те с легкостью взаимодействуют с чем-то знакомым и привычным”*.

## Практика

Обратите внимание группы на следующие моменты. Метафоры эффективны, потому что:

- помогают взглянуть на вещи под другим углом и формируют новый образ мышления;
- развивают гибкость мышления;
- вызывают эмоции и чувства, способствующие изменениям;
- сочетают в себе слова и визуальные образы, что облегчает восприятие и усвоение материала;
- улучшают понимание благодаря ассоциациям из жизни;
- служат напоминаниями, которые сохраняют у пациентов положительный настрой и помогают закрепить изученное между сеансами.

Метафорические предметы как *неотъемлемый метод психотерапии*: участники группы могут взять домой содержащий метафору “реквизит”, чтобы не забывать о том, чему они научились на сеансе.

Ниже представлены мои фавориты.

- **Игрушечная кегля для боулинга:** символизирует стойкость и асертивность. Если вас сбили с ног, сразу же поднимайтесь!
- **Игрушечный солдатик:** вы должны быть храбрыми и сильными. Сражайтесь за то, во что верите!
- **Ангелочек:** символ надежды. Помните: вы не одиноки.
- **Шоколад “Hershey’s Kisses”:** любовь и доброта к другим — превыше всего.
- **Ластик:** делать ошибки — это нормально.
- **Ручка или карандаш:** мы сами пишем свою историю. Будет ли она счастливой — зависит только от нас.
- **Попрыгунчик:** эмоционально устойчивый человек сталкивается со стрессом и уходит от него, словно попрыгунчик, отскакивающий от пола.
- **Кнопка:** только вы можете управлять собой.
- **Кости:** нужно наслаждаться игрой под названием жизнь, даже если не всегда получается контролировать ее ход.
- **Ракушка:** напоминает о беззаботных деньках на пляже.
- **Что-то похожее на жемчужину:** мудрость, как и жемчуг, появляется после испытаний и невзгод.
- **Пластырь:** заживает и успокаивает душевные раны.
- **Стикер для заметок:** оставьте заметку для самого себя, что вы особенный.
- **Цветной мелок:** ваш мир станет красочнее.
- **Воздушный шарик:** выше нос!



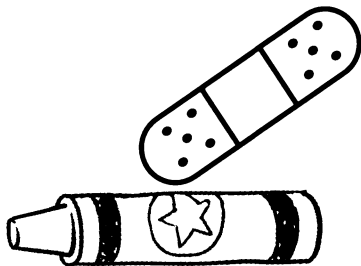
Добавьте вместе с группой что-то от себя в этот список.

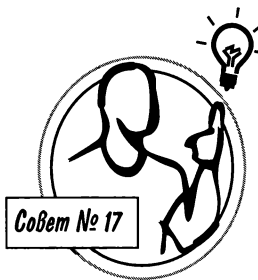
Можно договориться с пациентами, чтобы они выбрали и принесли свой “реквизит” — образ, который поместится в сумочке, кошельке или заднем кармане. Какая, по их мнению, метафора сможет помочь им в трудную минуту? Какой предмет символизирует силу, мужество и принятие себя?

Есть также еще один вариант упражнения: принесите “реквизиты” побольше, чем описанные выше. Например, подойдут кухонные приборы (венчик, лопатка, кухонный таймер и т.п.). Предварительно положите их в сумку или коробку. Затем участники должны по очереди достать по предмету и угадать его метафорическое значение. Это увлекательное упражнение, которое в то же время повышает гибкость мышления.

## Вывод

Упражнения с метафорами приносят колоссальную пользу. Они развивают креативное мышление и обучают новым жизненным навыкам. Поэтому метафора — это один из наиболее эффективных приемов в психотерапии. Кроме того, стоит выделить время на анализ и взаимообмен новыми идеями, что также значительно способствует приобретению навыков.





## Коробка спокойствия

### Теория

В данном совете мы продолжим тему метафор. Упражнение заключается в том, что участники создают свою “коробку спокойствия”. Материальные предметы прекрасно подходят, когда человек (будь то ребенок или взрослый) испытывает стресс и ему нужно отвлечься и расслабиться. **Одно дело просто подумать, а другое — закрепить мысль дополнительными методами вроде материальных “успокоителей”.** Такие предметы особенно полезны при эмоциональных расстройствах. Они сразу вызывают чувство комфорта, помогают отвлечься и переключить внимание.

### Практика

Раздайте всем по коробочке или попросите членов группы принести собственные. Их можно купить в магазине товаров ручной работы или магазине хозтоваров. Коробки из-под обуви тоже подойдут.

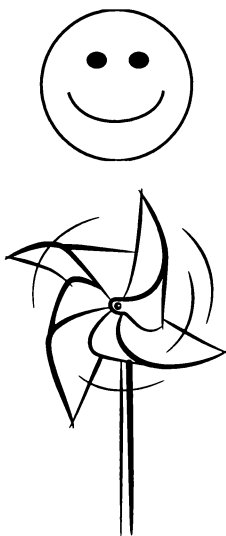
Начните со слов, что предметы, символизирующие навыки, которым пациенты научились на сеансах, помогут установить контроль над гневом или другими сильными эмоциями.

Разложите разнообразные предметы на столе и расспросите участников группы, каким образом эти вещи могут успокоить их. Это увлекательное упражнение обычно проводится в формате мозгового штурма. Принимаются любые ответы.

Ниже приведено несколько примеров.

- **Колода карт, кроссворды или sudoku:** подходят не только символически, но и когда нужно разогнать грусть и переключиться на что-то приятное.
- **Мяч-антистресс:** как и стрессоустойчивый человек, он сохраняет форму, не имеет шероховатостей, всегда принимает исходное состояние — и к тому же он такой мягкий и приятный на ощупь!
- **Шоколадка “Hersey’s Kisses”:** не так важно быть правым, как добрым. А еще она вкусная!
- **Банка с блестками:** отличный источник спокойствия. Просто добавьте в воду клей с блестками. Мысли успокаиваются, пока встряхнутые блестки медленно оседают.

- **Дневник:** место для мыслей в тяжелый момент. Благодаря ему сохраняется спокойствие и нормальное эмоциональное состояние. Можно просмотреть прошлые записи, чтобы понять, в каком направлении двигаться.
- **Стикер со смайликом:** сохраняйте позитив и оптимизм! На ситуацию можно посмотреть и со светлой стороны.
- **Детский калейдоскоп:** цвета, что меняются и чередуются. Еще как успокаивает!
- **Мыльные пузыри:** приятная и полезная дыхательная гимнастика.
- **Вертушка:** медленно подуйте на нее и сфокусируйтесь на дыхании.
- **Пластилин:** отдушина, с помощью которой можно лепить все что угодно.
- **Листики, карандаши и мелки:** с их помощью вы сможете нарисовать что-то значимое для себя или написать самому себе утешительное письмо — по сути, выходит копинг-карточка.
- **Декоративный набор:** если время позволяет, можно воспользоваться журналами, ножницами и клеем, чтобы украсить коробочку, листики и карточки.



Постарайтесь вдохновить пациентов настолько, чтобы они сами приносили из дома “утешающие” предметы.

### ***Коробки спокойствия для детей***

Создавая такую коробочку с детьми, можете использовать приведенные ниже идеи. Так дети найдут то, что поможет им в борьбе со стрессом. Они научатся самоуспокоению в моменты эмоционального возбуждения, вместо того чтобы проявлять импульсивное поведение.

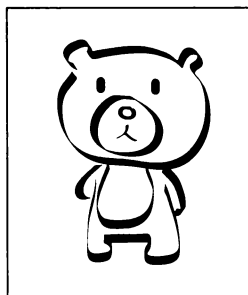
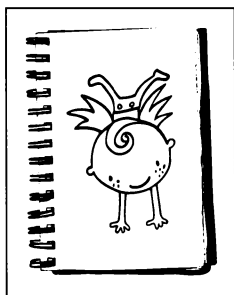
Вот ряд идей, которые могут оказаться полезными.

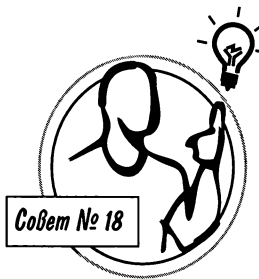
- **Личные фото:** детские и семейные фотографии, фотографии друзей и/или животных.
- **Рабочая тетрадь:** словесные игры, головоломки или sudoku.
- **Здоровый перекус:** злаковый батончик или фрукт.
- **Бумага и карандаш:** чтобы записывать свои мысли.
- **Любимая книга:** что-то, что приятно даже просто полистать.
- **Конструктор LEGO:** чтобы ребенок мог построить что-нибудь.

- **Мыльные пузыри:** дышите медленно и глубоко.
- **Калейдоскоп:** наслаждайтесь сменой цветов.
- **Банка с блестками:** встряхните и наблюдайте, как блестки оседают.
- **Воздушный шарик:** надуйте, завяжите и смотрите, как шарик летает.
- **Мяч-антистресс:** можно сжимать и играть с ним.
- **Плюшевая зверушка:** всегда есть кого обнять.
- **Колода карт:** игры по типу “Мемори” или “Солитер”.

## Вывод

Упражнение подразумевает, что участники тоже делятся своими идеями с группой. Не исключено, что такой метод вполне даст терапевтический эффект. В конце упражнения предложите членам группы рассказать, что они положили в коробочку. Поинтересуйтесь, как выбранные предметы помогают им бороться со стрессом. В ходе последующих занятий не забывайте про периодическую обратную связь касательно коробки спокойствия.





# Визуализация и демонстрация

---

## Теория

Визуализация подкрепляет метафоры; с ее помощью преподносятся терапевтические концепции. Смело применяйте на сеансах визуальные и демонстративные приемы. Во время коллективного обсуждения вы задействуете слуховую память, но, внедрив другие стили обучения, такие как визуальный и кинестетический, вы сможете сильнее повлиять на группу и сделать терапевтический процесс более запоминающимся. Например, когда мы смотрим новости по телевизору и видим визуальную картинку, это оказывает большее воздействие на нас, чем когда мы слушаем радио и работает только слуховая память.

Некоторые люди лучше воспринимают визуальную информацию, и для запоминания им нужно **УВИДЕТЬ**, а не **УСЛЫШАТЬ**. Когнитивная терапия, диалектико-поведенческая терапия, терапия принятия и ответственности, терапия воздействия — все эти подходы в значительной степени зависят от наглядного обучения. Приведенные ниже примеры — лишь малая часть того, как можно сделать занятие более интересным.

## Практика

Я выбрала примеры, когда визуальная демонстрация подготавливает почву для обучения жизненным навыкам.

Доктор Эд Джейкобс и его помощница Кристин Шиммель, авторы книги *Impact Therapy: The Courage to Counsel* (2014), активно используют визуализацию в своем терапевтическом подходе. Они применяют простые диаграммы и визуальные образы из обычной жизни, что действительно оказывает “воздействие” во время обучения.

К примеру, чтобы продемонстрировать проблемную связь между матерью и сыном, рисуется простенькая диаграмма с пересекающимися окружностями. Первая окружность — это мать, вторая — сын, а само пересечение подразумевает нарушение личных границ и запутанные отношения между ребенком и родителем.

Затем рисуются отдельные круги, показывающие здоровую взаимосвязь, в которой мать и сын уважают личное пространство друг друга.

Другой пример визуализации от Джейкобса и Шиммель: терапевт взбалтывает бутылку газировки, показывая, что происходит с человеком, который накапливает в себе злые эмоции и не дает им выйти наружу. “Заполняя” себя эмоциями и не давая им выйти, мы доводим ситуацию до взрыва, как в случае с газировкой, которую взбалтывают и сразу открывают. Пример с газировкой должен оказать воздействие на пациентов, поскольку те наглядно увидят, что происходит с эмоционально “переполненным” человеком. Конечно, демонстративно открывать такую бутылку внутри помещения не стоит, но для более яркого эффекта можно сделать это снаружи.

— . —

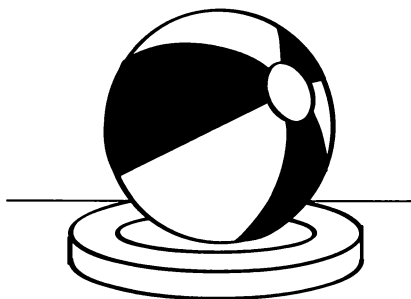
Дейл Карнеги делится одним из своих самых ярких воспоминаний из школы, когда его учитель вылил все молоко в раковину и произнес: “Нет смысла плакать над пролитым молоком” — буквально показав, что не стоит расстраиваться и терять оптимизма.

— . —

Капля пищевого красителя в стакане воды демонстрирует, насколько сильно одна негативная мысль способна повлиять на разум и восприятие мира. Добавьте разнообразные цвета — вода станет темнее и потеряет цвет. Различные цвета здесь сравниваются с множеством негативных мыслей.

— . —

**Чтобы продемонстрировать психологическое отрицание и сопротивление,** можете воспользоваться примером пляжного мячика, который сразу же вынырнет, если опустить его под воду.



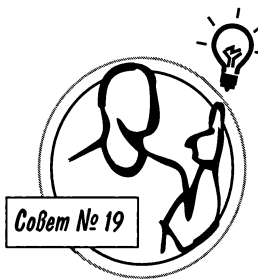
— . —

**Демонстрация хрупкости отношений.** Нам понадобится пара яиц: одно вареное, а второе сырое. У меня упражнение получается мультисенсорным, потому что я не только объясняю на словах, но и пускаю “реквизиты” по кругу и прошу передавать их аккуратно, чтобы они не разбились. Все же люди часто относятся друг к другу с небрежностью, словно к вареному яйцу, и в тоже время могут быть деликатнее с сырым яйцом, чем с живым человеком! После этого я разбиваю сырое яйцо на клеенке и упоминаю Шалтая-Болтая, который разбился, и никто не смог его собрать, имея в виду, что отношениям по неосторожности тоже можно нанести непоправимый ущерб. *Это упражнение я описываю фразой: “Что к человеку, что к яйцу нужно относиться бережно”.*

## **Вывод**

Выделите время в конце сеанса, чтобы узнать мнение участников о сегодняшней визуализации. Можете еще провести мозговой шторм на тему, как визуализации помогают уяснить различные психологические теории. Каким образом они позволяют контролировать свое импульсивное состояние и как с их помощью усвоить ценные жизненные уроки?

Стоит отметить, что компании тратят огромные деньги на визуальную рекламу своей продукции. Как, используя преимущества визуализации, оставаться сфокусированным на личных целях?



## Ментос и кола

### Теория

Следующая концепция знакома многим, поэтому упражнение определенно произведет впечатление, и забудут его не скоро!

### Практика

Вам понадобятся диетическая “Кока-Кола” (или другая газировка) и “Ментос”. Отдельно друг от друга они не представляют никакой опасности, но стоит только соединить их — берегись!

Выполняйте упражнение на улице или используйте клеенку, чтобы ничего не разлить на пол.

Открутите крышку бутылки и бросьте в нее одну-две конфеты “Ментос”.

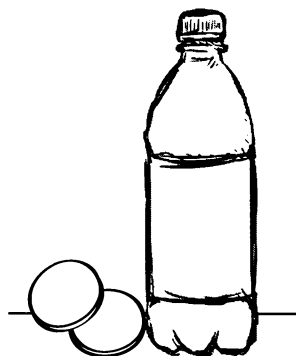
Произойдет химическая реакция, которая вызовет самое настоящее извержение.

Данная эффективная визуализация дает понять, что когда у ситуации есть катализатор, она способна стать взрывоопасной.

### Вывод

Несколько вопросов для группы: Ты больше “Ментос” — подстрекатель — или скорее похож на “Кока-Колу” — человека, легко поддающегося на провокацию? Ты “взрываешься”, когда тебя провоцируют? Как ты реагируешь на подстрекательство со стороны других? Может, ты больше похож на молоко и не даешь катализатору вызвать взрывоопасную реакцию? Такое содержательное и увлекательное упражнение приводит к оживленному обсуждению.

Примечание: на YouTube есть множество видео на тему добавления “Ментоса” в “Кока-Колу”.





## Упражнение „Сложи листок“

### Теория

Порой слов недостаточно. Включая в терапию демонстративный метод, вы делаете ее эффективнее. **Человек лучше усваивает материал, когда не только слушает, но и задействует дополнительные органы чувств.** А если пациент делает упражнение самостоятельно, то учится на практике, а не просто визуально. Упражнение “Сложи листок” — адаптация упражнения Дебры Бердик из ее книги *Mindfulness Skills for Kids and Teens* (2014).

### Практика

Каждый участник берет по чистому листу.

Попросите пациентов согнуть лист пополам, неважно в какую сторону. Сложив лист несколько раз, при этом “заутюживая” его, они затем должны развернуть его, посмотреть на получившиеся складки и снова свернуть по тем же линиям.

Дебра Бердик в своей книге утверждает, что уже сложенный ранее листок складывается легче, чем “с нуля”. Тем самым она образно демонстрирует сформировавшиеся и укрепившиеся нейронные связи в мозге. Она приводит пример, как человек учится завязывать шнурки: когда нужные для этого нейронные связи уже созданы, завязать их не составляет труда. Бердик отмечает, что изучение чего-то нового, что мы делаем впервые, требует больших усилий. Это касается и техники осознанности, которой можно овладеть, регулярно тренируясь.

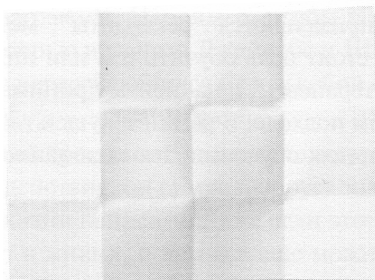
Также этим упражнением она заявляет, что, если мы привыкли к негативному образу мышления, то нашим нейронным связям проще возвращаться к нему, из-за чего мы попадаем в ловушку негативных интерпретаций. Нужно стараться смотреть на вещи свежим взглядом, если мы хотим изменить эти автоматические связи.

Подобная демонстрация окажется полезной при обсуждении принципов КПТ, детальнее о которых мы поговорим в главе 4.

После проделанной работы необходимо раздать еще по одному пустому листу и попросить пациентов написать на нем положительные мысли и решения, которые они хотят воплотить, при этом заворачивая лист с каждой вписанной идеей. Это символизирует формирование новых нейронных связей, укрепленных позитивными утверждениями и мыслями.

## **Вывод**

Эффективность упражнения зависит от усвоения вышеуказанных моментов. Пациент должен рассмотреть их в контексте собственных проблем и выразить свое понимание, а группа тем временем поддержит его и поделится идеями, как и с помощью каких методов можно изменить ситуацию. Упражнения такого типа подчеркивают, что важно практиковать новоприобретенные умения, если стоит цель сменить старые привычки. Они также дают надежду на осознанное изменение своих привычек и автоматических нейронных путей.





# Терапия Воздействия

## Теория

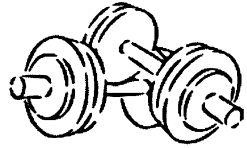
*Терапия воздействия* (impact therapy) — это творческий консультативный подход в психотерапии, разработанный доктором Эдом Джейкобсом и развитый Кристин Шimmel и Дэни Болье. **Терапия взаимодействия предлагает мультисенсорный метод обучения** и уходит корнями в гештальт-терапию, теорию трансакционного анализа и рационально-эмоциональную терапию Альберта Эллиса. В основе терапии воздействия лежит теория, что именно кинестетический стиль обучения способствует изменениям у пациентов. В терапии воздействия свободно применяются “реквизиты”, метафоры, визуализации и демонстрации, когда стоит цель обучить тем или иным вещам и повысить их понимание. И психотерапевты, и пациенты принимают активное участие в этом экспериментальном подходе. В рамки текущей главы, в которой рассказывается о мультисенсорном обучении, техники данного вида психотерапии вписываются идеально.

## Практика

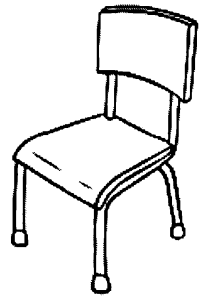
Рассмотрим несколько примеров техник, применяемых в терапии воздействия.

- **Маркерная доска (флипчарт).** Доска используется на большинстве сеансов для иллюстративного и демонстративного объяснения. Диаграммы и рисунки помогают участникам визуализировать идею, что сильнее воздействует на них, чем применение одних лишь слов.
- **Газировка.** Эта демонстрация говорит о том, что, не давая себе времени остыть, мы взрываемся. Взболтайте бутылку и спросите, что случится, если ее открыть. Очевидно, вслед за шипением содержимое попросту разбрызгается. Это сравнимо с нашим гневом: когда мы не позволяем ему ослабнуть из-за импульсивного реагирования, мы похожи на газировку, которую взболтали.
- **Пластиковый стаканчик.** Если тема сеанса — самооценка, то этот “реквизит” поможет визуализировать определенные идеи. Возьмите пластиковый стаканчик и сделайте в нем дырочки. Объясните, что эти дырочки — негативные мысли, а стаканчик — самооценка. Затем участники смогут поделиться друг с другом, кто или что “делает дыры” в их самооценке.

- **Гантели.** “Реквизит” символизирует тяжелые мысли, которые тянут вниз. Пусть участники попробуют поддержать гантель и прочувствовать эту тяжесть.



- **Кусочек оргстекла.** Данный предмет играет роль щита, подчеркивающего, что никто не оказывает прямого влияния на наши же эмоции. Каждый человек сам распоряжается своими чувствами.
- **Нить или веревка.** Если пациент чувствует злость, на сколько хватит его “фитиля”, прежде чем он взорвется от этого чувства? Возьмите веревки или нитки разной длины и попросите участников выбрать то, что напоминает их “фитиль” по длине. Как можно его удлинить?
- **Детский стульчик.** Означает глубоко засевшую проблему. Участник может сесть на этот стул — визуальный образ его проблем — и обратиться к своему внутреннему ребенку.
- **Диаграммы.** В терапии воздействия для иллюстративного объяснения применяются диаграммы. Например, чтобы показать проблему отношений между матерью и сыном, Джейкобс и Шimmel рисуют на маркерной доске два пересекающихся между собой круга, а затем два круга, показывающих здоровую взаимосвязь.
- **Лишний стул.** Такой “реквизит” часто используется в терапии воздействия; он символизирует значимых людей в жизни пациента. Даже если этого человека уже нет в живых, о нем все еще можно поговорить, чтобы выпустить засевшую тревогу. Стул также может представлять собой иррациональное мышление пациента, с которым он борется. Пациент пересаживается с одного стула на другой, таким образом переключаясь с одного типа мышления на другой.



## Вывод

В своей книге *Group Counseling: Strategies and Skills* (2015) Джейкобс и Шimmel подчеркивают, что эффективность техники определяет ее анализ и обсуждение. Применяемые ими техники не представляют собой самоцель — это всего лишь катализатор дискуссии. Упражнение как таковое не оказывает воздействия и не несет большого смысла без его убедительного анализа. Поэтому авторы предупреждают руководителей групп оставлять достаточное количество времени для разбора тех или иных моментов. Они упоминают одну из самых частых ошибок психотерапевтов, когда те не выделяют время на обсуждение и слишком увлекаются проведением самого упражнения.



# Метафоры в ТПО

## Теория

Терапия принятия и ответственности (ТПО) во многом полагается на метафоры, когда речь заходит о терапевтическом изменении. ТПО основана на концепции, что в нашей жизни боль неизбежна и, вместо того чтобы бороться с ней, **нужно принять ее и отделить от себя**. Метафоры порождают у пациентов образы, связанные с их нездоровым мышлением, а визуализация помогает взять вверх над проблемными мыслями. Предлагаю рассмотреть несколько популярных метафор в ТПО, которые способны дать лечебный эффект и приблизить пациентов к их жизненным целям.

## Практика

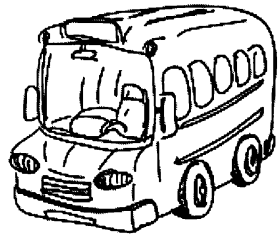
Стивен Хайес, основатель ТПО, использует метафорическую визуализацию, чтобы запустить у группы *когнитивное разделение* (cognitive defusion), один из ключевых процессов в ТПО, который отделяет привычные для человека иррациональные мысли от его автоматического мыслительного процесса.

К примеру, такой подход заменяет мысль “Я неудачник” мыслью “Меня преследует мысль, что я неудачник”. Таким образом, человек учится **относиться к своим мыслям объективнее, вместо того чтобы просто отождествлять себя с ними**.

Приведу несколько примеров самых популярных визуализаций, разработанных Хайесом.

- **Зыбучие пески.** Чем больше усилий прикладываешь, чтобы выбраться из зыбучего песка, тем глубже в него погружаешься. То же происходит, когда вы пытаетесь сопротивляться мыслям, но часто только усугубляете ситуацию. Хайес учит пациентов принимать неизбежные жизненные трудности и, образно говоря, рассеиваться по этому песку, а не сопротивляться ему. Как ни странно, выходит, что чем меньше сопротивляешься, тем меньше погружаешься в него. Говорят же: “То, чему ты сопротивляешься, остается”.
- **Пассажир автобуса.** Пациент должен представить, что он водитель автобуса, а ворчливые пассажиры в салоне — иррациональные и негативные мысли, которые отвлекают его от движения к цели. Вместо того чтобы отвлекаться из-за разъяренных пассажиров (т.е. негативных мыслей) и

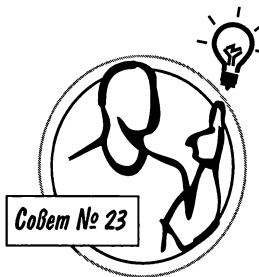
слушать их, водитель едет, не останавливаясь, и не сворачивает в неверном направлении. Он, наоборот, продолжает путь к позитивной и здоровой жизни, а также обязывается больше не сворачивать и не поддаваться влиянию других.



- **Поезд с мыслями.** Участники группы представляют проезжающий по мосту поезд, вагоны которого заполнены беспокойствами и негативными мыслями. При *когнитивном разделении* мы только наблюдаем за таким поездом, но не садимся на него. По сути, **мы отделяемся от мыслей, а не связываем себя с ними.**
- **Листья на воде.** Пациенты представляют, что сидят у ручья, по которому проплывают листья. Они должны визуализировать, что кладут все свои негативные мысли на эти листья и наблюдают, как те плывут вниз, постепенно скрываясь из виду. С помощью воображения участники пробуют *отделиться* от определенных мыслей в голове и стать более объективными и беспристрастными.
- **Желтый джип.** Данная метафора показывает, что чем отчаяннее человек борется с мыслями, тем более они навязчивы. Попросите пациентов представить желтый джип, а затем остановиться и перестать думать о нем. Конечно же, картинку будет трудно “выключить”, и пациенты, вероятно, будут дальше рисовать в голове этот джип, о котором до начала упражнения они и знать не знали. Такой прием даст понять, что не нужно бороться с навязчивыми мыслями — лучше принять свой негатив, но при этом относиться к нему более беспристрастно.
- **Пляжный мячик.** Когда мы убегаем от реальности и игнорируем свои проблемы, мы словно заталкиваем под воду мяч, который затем выпрыгивает на поверхность, если его отпустить. Это демонстрация того, что даже длительное подавление мыслей и чувств ни к чему не приведет.

## Вывод

Анализ этих метафор и визуализаций вместе с группой так же важен, как и их использование. Можете поинтересоваться у пациентов, что они чувствовали, например, рисуя в голове образ с листьями и ручьем. Как можно включить эти техники в свою повседневную жизнь? Что у них никак не выходит из головы? Как стать объективнее и принять неизбежное? Как признаться себе, что не все под контролем, при этом не опуская руки? Используя и персонифицируя изученное на сеансе, участники находят применение метафорам в собственной жизни.



# Кинотерапия

---

## Теория

Кинотерапия — это эффективный метод психотерапии, который **учит принимать важные жизненные решения, пробуждает эмоции и формирует свой взгляд** — и все это посредством просмотра отрывков из фильмов. На каждую тему можно найти подходящую сцену из кино, просмотр которой перейдет в открытую дискуссию, даст понимание материала и активизирует взаимодействие между участниками. Вы сможете найти необходимый вам фрагмент из фильма на YouTube. Короткого отрывка будет достаточно, чтобы донести свою точку зрения. Такая методика вызывает у пациента эмоциональную реакцию и несет в себе терапевтический эффект. Сила и потенциал фильмов безграничны!

## Практика

Я отметила некоторые свои любимые отрывки, которые, как считаю, справляются с описанной выше задачей.

**“Обыкновенные люди” (1980).** Очень напряженная драма о семье, в которой случилась беда: один из двух сыновей погибает в результате несчастного случая, а его брат после этого пытается покончить жизнь самоубийством. Я очень люблю сцену, когда мама (Мэри Тайлер Мур) и сын (Тимоти Хаттон) находятся снаружи и разговаривают о соседской собаке. Сын спрашивает, почему они не могут завести питомца, на что мама в ответ защищает свою, противоположную, точку зрения, тем самым все больше теряя способность выслушивать сына. И выходит так, что они не слушают, а все сильнее перебивают друг друга. Эта сцена отлично демонстрирует разницу между “слышать” и “выслушивать”. Довольно острый момент, показывающий влияние инвалидации на неадекватное поведение сына, на которое накладывается нездоровая динамика семейных отношений с участием эмоционально травмированной матери.

**“Каждое воскресенье” (1999).** Незабываемая речь Аль Пачино перед футбольной командой о том, как в жизни важен каждый дюйм. Она подталкивает к действиям и вдохновляет, а также служит катализатором эмоций в группе. Мы понимаем, что наши повседневные усилия — это

потенциальные шаги к обретению смысла и цели в жизни. В конце концов, все великое начинается с малого.

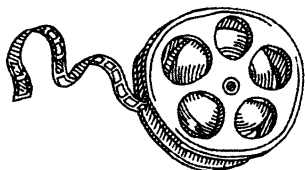
**“Все путем” (2009).** Роберт Де Ниро играет доброжелательного, но очень строгого по отношению к детям отца. Участники группы, вероятно, узнают себя в целом ряде сцен, показывающих сложные и напряженные отношения между детьми и родителями. В одной замечательной сцене герой Де Ниро беседует со своими уже повзрослевшими детьми, но играют их здесь именно дети-актеры. Говорит он с каждым из них о вещах, которые они скрывали от него. Ребята объясняют, что они не хотели разочаровывать его по своим причинам и поэтому делали вид, будто “все нормально”. Таким образом, члены группы видят на этом примере требовательного, но в тоже время благожелательного родителя, с которым его дети не обсуждают настоящие проблемы, а скрывают их, избегая осуждения и критики.

**“Рокки 5” (1990).** У Сильвестра Сталлоне в этом фильме есть несколько великолепных сцен, но мне особенно понравилась его речь, приведенная ниже. Это обращение может оказаться вдохновляющим для участников группы, если они чувствуют, что жизнь отправила их в нокдаун и им нужна мотивация и надежда, чтобы дать ей отпор.

*“Ни ты, ни я, никто на свете не бьет так сильно, как жизнь. Совсем не важно, как ты ударишь, а важно, какой держишь удар, как двигаешься вперед. Будешь идти — иди, если с испугу не свернешь. Только так побеждают! Если знаешь, чего ты стоишь, иди и бери свое, но будь готов держать удары. А не плакаться и говорить: «Я ничего не добился из-за него, из-за нее, из-за кого-то». Так делают трусы, а ты не трус! Быть этого не может!”*

## Вывод

Отрывки из фильмов дают повод для обсуждения и оказывают значительное воздействие на группу. У кинотерапии есть преимущество перед традиционной терапией: человек может прочувствовать и визуализировать концепцию, а также пробудить свои эмоции посредством запоминающегося медиаресурса. Даже пару минут просмотра определенной сцены и ее последующий разбор с группой способны открыть глаза на некоторые вещи. Обсуждая фрагменты фильмов и делая выводы на их основе, пациенты учатся самопомощи и взаимоподдержке.





# Музыкотерапия

## Теория

Большинство из нас любит музыку. Музыка пробуждает эмоции и образное мышление, что обычные слова зачастую сделать не в силах. Используя музыку в групповом консультировании, вы задействуете эффективную технику, которая способствует усвоению важных жизненных навыков.

## Практика

Существует множество способов применения музыки во время группового сеанса. Ниже приведено несколько идей, как оказать воздействие на группу.

- Использование фоновой музыки для расслабляющего упражнения или сеанса рисования.
- Каждую неделю пациент, чья очередь подошла, включает значимую для него песню. Он может предложить группе разобрать ее.
- Можете включить короткий клип на “иррациональную” песню, чтобы подчеркнуть, что некоторые даже романтические песни на самом деле нелогичны и свидетельствуют о нездоровом и зависимом мышлении.

### “I Can’t Stop Loving You”, Рэй Чарльз

Я акцентирую внимание на том, что слово *can’t* (“не могу”) здесь иррациональное и противоречит следующей фразе: “*I made up my mind*” (“я принял решение”). Иррациональное мышление и менталитет жертвы — это печальное явление. Далее я прошу участников “перевести” название песни на язык здорового человека: “Мне сейчас тяжело, но я способен разлюбить тебя”. Скорее всего, с таким названием золотым хитом она не станет, но звучит гораздо рациональнее.

### “You Make Me So Very Happy”, группа Blood, Sweat & Tears

Проблема песни в том, что если счастье человека зависит от кого-то, то выходит, что у этого “кого-то” есть власть причинять страдания и даже доводить до суицидального настроения. Перевод: “Я счастлив, когда ты рядом” или “С тобой моя жизнь намного счастливее”. Я обращаю внимание пациентов на то, что нужно уметь брать счастье в свои руки, не находясь в зависимости от других.

Очень увлекательно провести мозговой штурм по другим песням, которые знакомы участникам. Вот еще примеры “страдальческих песен”:

- “There Goes My Everything” Энгельберта Хампердинка, которая демонстрирует мышление “все или ничего” и подчеркивает, что наша самооценка зависит от мнения других людей;
- “Because of You” Келли Кларксон, в которой она обвиняет во всех своих бедах родителей и то детство, которое они ей дали.

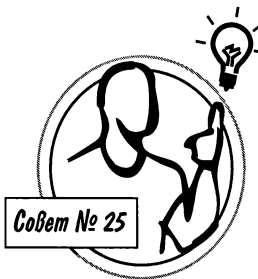
Может, вы с группой вспомните еще что-то из песен?

Обсуждать и включать можно и позитивные песни. К примеру, “Greatest Love of All” Уитни Хьюстон — прекрасная песня, повышающая самооценку.

## **Вывод**

Музыкальный подход в психотерапевтической практике ставит целью улучшить понимание и помочь пациентам взглянуть на проблему под другим углом, что дает позитивный эффект. Музыка оказывает положительное воздействие, поскольку многие люди любят ее. Это увлекательное и приятное упражнение.





# Нарисованная метафора

## Теория

Групповая терапия — идеальная площадка для самовыражения в социальной среде. Помочь пациентам в самовыражении можно, добавив рисование в свой терапевтический арсенал. Необязательно быть арт-терапевтом, чтобы включать в группу обучение через искусство, а участникам не требуется быть творческими натурами. Напротив, арт-терапия выступает экспериментальным подходом, который позволяет всем пациентам выражать мысли и чувства в творческой манере.

## Практика

Вам понадобятся листы, мелки, ручки и цветные карандаши. Участники должны понимать, что цель упражнения — выразить себя через рисунок, а не показать талант художника. Нет никаких правильных или неправильных способов самовыражения. В ход идут и абстрактные, и реалистичные приемы.

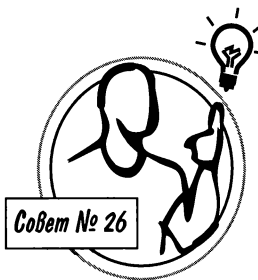
Попросите участников нарисовать картинку, образ, символ или просто добавить цвета, таким образом передавая:

- свое самочувствие на текущий момент;
- что-то ценное и важное для себя;
- личные цели;
- что-то, что описывает их;
- свое любимое занятие;
- видение своего будущего;
- то, чему они научились на сеансах;
- что это за чувство — быть самим собой;
- кого-то значимого (или что-то значимое) для них;
- свое отношение к окружающим.

Можете также включить легкую фоновую музыку.

## Вывод

После того как участники закончат рисовать, попросите их рассказать о рисунке и объяснить, что он значит. Это важно для целостности упражнения. Рисование — уникальный способ самовыражения и самораскрытия. Оно дает представление о многих вещах и повышает групповую сплоченность.



## Наглядные метафоры

### Теория

Обучение жизненным навыкам посредством метафор занимает не последнее место в моих книгах и остается для меня одним из самых эффективных приемов в психотерапии.

Метафорический подход **вовлекает пациента в процесс, часто приводит к осознанию определенных вещей и вызывает положительные эмоции, улыбку и даже смех.** Накладывая на абстрактные идеи визуальную картинку, вы применяете более эффективный тип обучения. Это лучше, чем объяснять, ограничиваясь лишь словами.

### Практика

Во многих упражнениях будет полезно использовать соответствующие “реквизиты” в качестве вспомогательных средств. Ниже приведено несколько общих примеров, а в последующих советах будут предложены более конкретные идеи, как использовать метафорические предметы, чтобы улучшить жизненные навыки.

Обсуждая с группой улучшение коммуникативных навыков, можно показать ей **ловушку для пальцев.** Пытаясь доказать свою правоту в конфликте, оба его участника заманивают себя в ловушку и застревают в ней. Чтобы продемонстрировать это, я прошу одного добровольца засунуть палец в ловушку. Тем временем я засовываю свой палец в другой ее конец и отхожу. В результате пациенту приходится вставать, так как я веду его за собой. Я подчеркиваю, что, когда два человека вступают в перепалку и пытаются доказать, кто из них прав, они дают оппоненту управлять собой и своим поведением, словно покорной лошадкой.

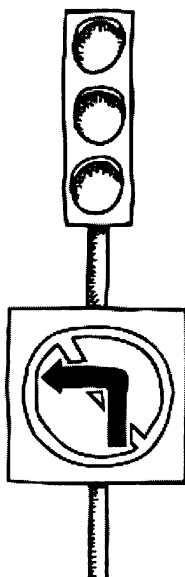
**Дорожные знаки (мини-версии)** напоминают нам о том, чему мы научились в плане взаимоотношений с людьми. К примеру, знак “Стоп” символизирует, что нам не стоит проявлять агрессию. Знак “Уступи дорогу” показывает, что нужно идти на компромиссы и стремиться к взаимовыгодным решениям. Знак ограничения скорости намекает, что нужно устанавливать ограничения во взаимоотношениях с другими людьми и учиться говорить “нет”. Эти предметы помогут участникам соблюдать “правила жизненного движения”.

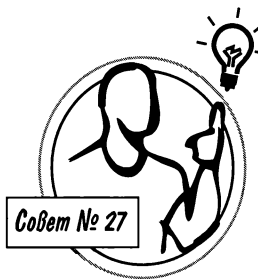
**Эспандер** демонстрирует тему стресса. Я использую резиновую ленту как метафору стресса и показываю, что он может быть положительным и целесообразным, пока резинка, его символ, растягивается и не рвется. А вот слабая натянутость — это скука и бездействие, которые не дают никакого роста. Быть гибким и эластичным — значит поддерживать правильный жизненный баланс.

## **Вывод**

Всегда поражаюсь многообразию того, как участники интерпретируют различные метафоры. Благодаря взаимобмену и извлечению чужого опыта пациенты учатся мыслить шире. Обратите внимание группы, что решение проблемы нередко требует творческого и гибкого мышления, а метафоры и креативные идеи как раз показывают, как находить новые решения старых проблем.

Как говорил Эйнштейн: *“Ни одну проблему нельзя решить на том уровне сознания, на котором она была создана”*.





# Метафорические наборы

## Теория

“Метафорический набор” — одна из самых полезных техник, которые я вводила в свой терапевтический курс и на тренингах Workplace Wellness. Такой тип упражнения прекрасен тем, что можно адаптировать и корректировать этот набор и его компоненты под цели терапии или тему сеанса. Метафоры выступают в качестве помощников, преподносящих ценные жизненные уроки за счет визуального и кинестетического подхода.

## Практика

Ниже перечислены применимые к группе виды “наборов”. Некоторые из наборов могут отличаться в зависимости от темы, но многие метафоры в них подходят в любом контексте. Шоколад “Hershey’s Kisses”, в частности, напоминает, как важно любить, быть добрым и распространять положительные эмоции.

Идеи для наборов:

- счастье;
- жизненные навыки;
- управление стрессом;
- воздержание от психоактивных веществ;
- позитивный образ мышления;
- взаимоотношения;
- управление гневом;
- помощь при депрессии;
- эмоциональная регуляция;
- “мои положительные стороны”.

Набор можно собирать в пластиковом или бумажном пакете, ведерке или какой-нибудь недорогой емкости из магазина хозяйственных товаров.

Пример: набор “Мои положительные стороны”, который я предварительно собираю в мешочек, чтобы потом использовать на тренингах по следующим темам.

### **Будьте гибким и боритесь с проблемой**

Вывод: гибкость и измененное восприятие позволяют преодолеть препятствия на пути.

Метафоры:

- пластилин — сохраняйте гибкость мышления;
- попрыгунчик (мяч) — “прыгайте” от стресса разными способами.

### **Используйте стресс во благо**

Вывод: стресс должен давать мотивацию и помогать достигать цели, а не истощать.

Метафоры:

- эспандер — натянутая резинка демонстрирует положительный и отрицательный стресс. Слишком натянете эспандер — и он порвется. И наоборот, слишком слабое натяжение приводит к вялости и слабости;
- мяч-антистресс — напоминает стрессоустойчивого человека, который также возвращается в норму, не дает себя потопить, остается гибким и сохраняет форму.

### **Ассертивное общение**

Вывод: заменяйте “Ты-высказывания” “Я-высказываниями”. Избегайте риторических вопросов.

Метафоры:

- игрушечная кегля — стойкость и ассертивность, благодаря которой вы поднимаетесь, если вас сбивают;
- ловушка для пальцев — опасайтесь ловушки вследствие агрессии и попыток доказать свою правоту.

### **Позитивный внутренний диалог**

Вывод: чувства идут из головы. Никто не может заставить нас испытывать определенные чувства — это наша участь!

Метафоры:

- лупа — собирайте мысли, словно улики;
- конфеты “Самый умный” — сохраняйте рассудок и благоразумие.

## **Возьмите благодарность за привычку**

Вывод: доброта важнее правоты.

Метафоры:

- конфеты “Hershey’s Kisses” — символизируют доброту и любовь к себе, дарите радость через поцелуи;
- конфеты “Hershey’s Hugs” — тоже сойдет!

## **Групповой набор**

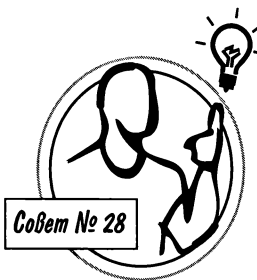
Вывод: члены группы могут собрать набор с предметами, которые символизируют, чему они научились на занятиях.

Метафоры:

- предложите участникам принести свои метафорические предметы;
- каждый может распечатать изображение своей любимой метафоры и поделиться им с группой;
- держите под рукой карточки, на которых пациенты смогут изобразить свои любимые метафоры.

## **Вывод**

“Метафорический набор” — упражнение, которое дает впечатляющий результат и способствует креативному мышлению. Как видите, существует множество способов применения данной техники, и вы можете подстроить ее под любую тему группового сеанса.



## Игровой набор

### Теория

Метафорического образа не всегда достаточно. Порой, чтобы отвлечься и снять напряжение, человеку нужны тактильные ощущения, а не просто картинка в голове. В этом плане данное упражнение попадает прямо в яблочко. Чтобы внести ясность, приведу пример: настоящий батончик, который прямо перед тобой, определенно вкуснее, чем его изображение.

Этот игровой набор — одна из стратегий ДПТ, которая занимается эмоциональной регуляцией и подталкивает к развитию навыков, повышающих стрессоустойчивость. Групповая обстановка — подходящая площадка для составления такого набора. Он также отвлекает от саморазрушительного поведения (такого, как злоупотребление психоактивными веществами или членовредительство), которое кажется единственным выходом из ситуации.

### Практика

Для игрового набора идеально подойдет большая красочная емкость, приобрести которую можно в магазине хозтоваров. Приведу примеры элементов для релаксации — так сказать, набор неотложной помощи:

- плюшевая зверушка;
- мыльные пузыри;
- комиксы или юмористические журналы;
- книга;
- ароматическая свеча;
- блокнот, журнал или бумага для записок;
- карточки;
- успокаивающие эфирные масла;
- судоку;
- батончик;
- мяч-антистресс;
- пряжа и спицы (для вязальщиц).

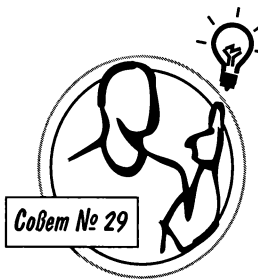
Какие еще примеры приходят пациентам на ум? Что они могут добавить в собственный набор? Для полноты упражнения попросите их взять на следующий сеанс какие-нибудь предметы из дома на выбор.

## **Вывод**

Пусть участники поделятся с группой своими игровыми наборами. В групповой обстановке они могут научиться чему-то у коллег и обменяться с ними своими, как показала практика, удачными идеями.



*vk.com/psy\_abc*



## Снежинки

### Теория

Это наглядное упражнение использует преимущества визуализации и учит как взрослых, так и детей ценить свою уникальность.

### Практика

Выдайте каждому участнику ножницы, бумагу и цветные карандаши.

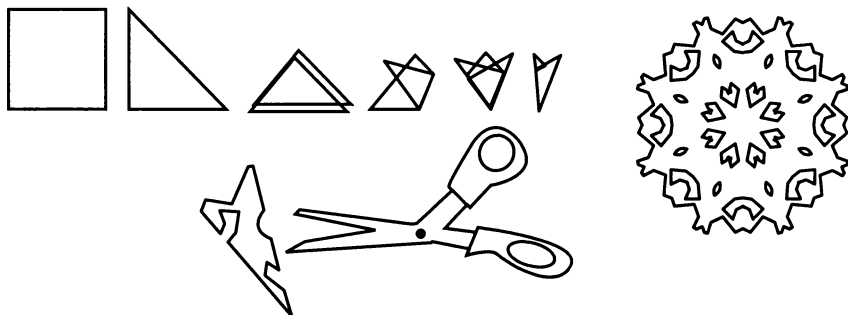
Чтобы получилась снежинка, они должны сложить лист пополам, сделать еще один-два сгиба, отрезать ножницами кусочки бумаги возле краев или углов, а затем развернуть лист.

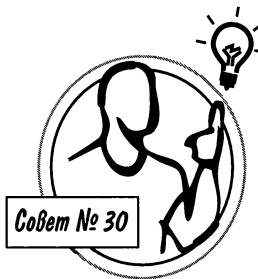
Члены группы могут также оставлять слова, фразы или рисунки на своих снежинках и снежинках других участников. На своем творении они могут изобразить или написать то, что делает их особенными и уникальными; на снежинке другого человека (которая подписана его именем в скобках) можно написать, за что его можно ценить как личность.

Попросите пациентов по очереди продемонстрировать то, что у них в результате вышло. Подчеркните, что двух одинаковых людей, как и снежинок, не бывает — и те, и те уникальны и по-своему особенны.

### Вывод

Это простое упражнение показывает, что все мы уникальны и самобытны, поэтому нужно ценить себя. Осознавая собственную уникальность посредством такой креативной визуализации, пациентам легче ставить под сомнение свой негативный внутренний диалог.





# Арт-терапия

---

## Теория

Приемы арт-терапии, используемые по отношению к детям и взрослым, служат прекрасным подспорьем для самоисследования и самовыражения. **Творческие задания поддерживают процесс самопознания, роста и создают терапевтическую перспективу.**

## Практика

Сделать искусство составным элементом групповой терапии можно разными способами. Некоторые участники не считают себя талантливыми в этом деле, и одна только мысль что-то нарисовать кажется им неприятной. Необходимо заверить группу, что можно использовать слова, рисовать абстрактные вещи, изображать простеньких человечков — в общем, применять любые средства, при этом не беспокоясь за качество своего творения. Как правило, убедившись в этом, участники проще относятся к упражнению и начинают наслаждаться процессом.

Попросите пациентов изобразить свои чувства по поводу темы сеанса. Например, если тема касается управления гневом, они должны вспомнить, когда в последний раз испытывали злость, и нарисовать свои ощущения или что-то, связанное с этой ситуацией.

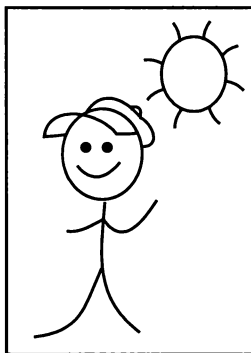
У арт-терапевтов пользуется популярностью упражнение, в котором участникам нужно нарисовать мандалу. “Мандала” на санскрите означает круг и считается символом единства и гармонии. Этот сакральный символ помогает вступить в контакт с внутренним миром человека и вызывает целебный эффект. Нарисовать круг можно, обводя тарелку или применяя циркуль. Также можете найти более сложную мандалу в Интернете и распечатать ее, чтобы в дальнейшем раскрасить. Кроме того, существуют книжки-раскраски с разными мандалами. Их можно найти в магазинах подарков или даже в супермаркетах, и они подойдут для взрослых и детей.

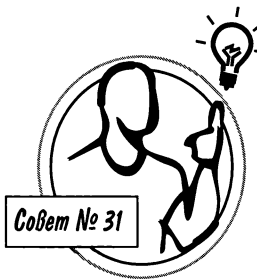
### **Предложите участникам нарисовать:**

- то, что они любят в себе;
- свои любимые вещи;
- автопортрет;
- то, что любовь или счастье значит для них;
- свои цели и надежды;
- особенность, которую они любят в себе;
- сегодняшнее самочувствие;
- того, кем они восхищаются;
- то, чему они научились на сеансе.

### **Вывод**

Подобные творческие упражнения служат основой для плодотворной дискуссии и взаимообмена. Попросите участников поделиться своими рисунками с остальными и объяснить их значение. Такого рода самораскрытие развивает у пациентов доверие и групповую сплоченность. У членов группы появляется возможность лучше узнать и друг друга, и самих себя, а также научиться новым способам мышления.





## Подсолнух жизни

### Теория

Подсолнух — очень удачный метафорический образ, отражающий рост, позитивную энергию и изменения. Для визуализации возьмите с собой на сеанс настоящий или искусственный подсолнух.

### Практика

Думаю, не найдется того, кому не нравятся подсолнухи и их красота. Суть метафоры заключается в следующем.

- Подсолнух вырастает высоким, уверенным и сильным — все благодаря теплу и энергии солнца.
- Даже его шляпка сама по себе напоминает солнце.
- С ростом растение все больше поражает своей красотой.
- Подсолнечник растет в земле, которая нуждается в питательных веществах, чтобы давать ему рост. Нередко именно болезненные жизненные уроки “подготавливают почву” для нашего личностного роста, сравнимого с формированием прекрасного подсолнечника.
- Аналогично, когда мы наслаждаемся внутренним теплом и положительной энергией, чувствуем легкость, наш “стебель” растет быстрее и увереннее.
- Как подсолнух питается солнцем, так и мы раскрываем свой потенциал и добиваемся лучших результатов, когда руководствуемся позитивным образом мышления.

Какие еще мысли можно выделить, пользуясь данной метафорой? Проведите мозговой штурм.

Раздайте рабочие листы, которые помогут понять пациентам, в каком направлении двигаться.

### Вывод

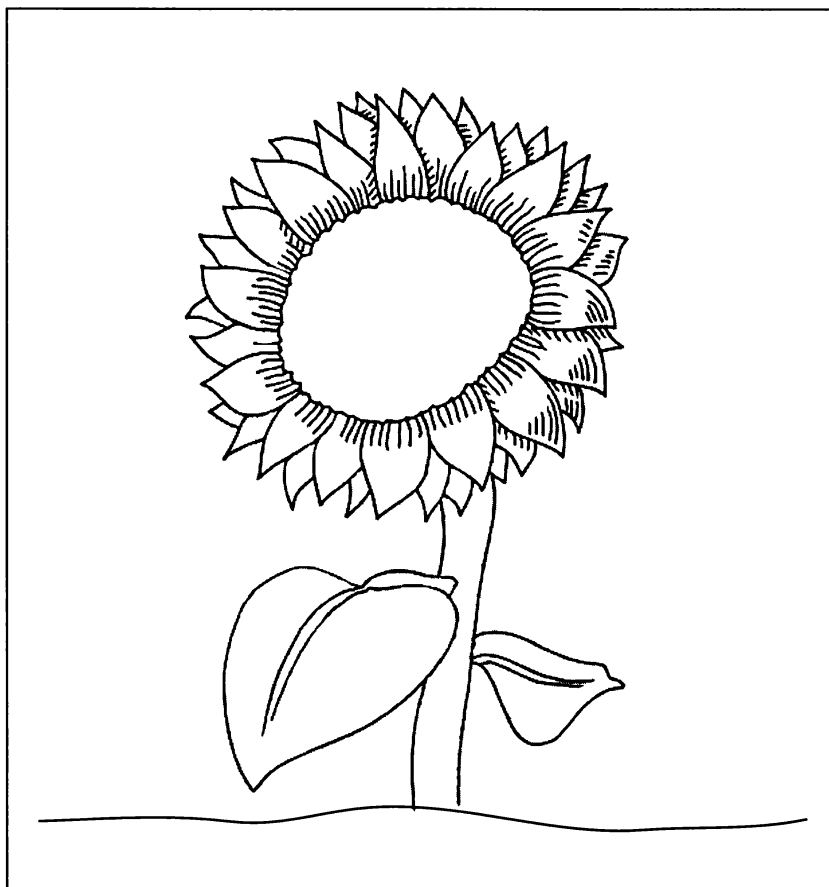
Данное упражнение работает на нескольких уровнях, способствуя самораскрытию и лучшему пониманию самого себя. Выделите достаточно времени, чтобы каждый участник мог представить группе свой подсолнух.

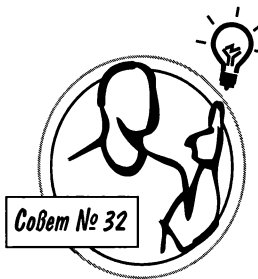
**Впишите в строение подсолнуха свои примеры.**

**ПОЧВА:** поучительный опыт, ошибки, невзгоды и жизненные испытания.

**СТЕБЕЛЬ:** ценности, черты характера, поступки и решения.

**ШЛЯПКА:** надежды, цели, мечты и стремления.





## Метафора дерева

---

### Теория

Метафора дерева **визуализирует корни человека, его ценности и то, что дает ему рост**. Используя в повседневной жизни метафоры как напоминание о важных жизненных уроках и способ самоисследования, пациенты получают довольно значимый опыт, причем на постоянной основе. Что лучше подойдет как образ, если не обычное дерево, которое знакомо каждому из нас?

### Практика

В начале упражнения участники должны представить себе дерево. Что, по их мнению, нужно этому дереву, чтобы вырасти высоким и крепким? Обычно отвечают, что дереву необходима вода, питательные вещества, солнце, воздух, благоприятная окружающая среда и т.п.

Отметьте, что всем деревьям, как и людям, важно иметь здоровые корни. Корни в понимании человека — это семья, друзья, отношения, образование, приобретенный опыт, ценности и моральные принципы.

Ствол дерева символизирует силу, рациональные решения, здоровые привычки и поступки — все, что идет от корней, например воздержание от психоактивных веществ, асертивное общение, открытость, взаимопомощь, понимание своих прав как личности, честность и т.п.

Листья олицетворяют цели, надежды и стремления.

Предложите членам группы заполнить приведенный далее рабочий лист и оставить на нем свои мысли, представленные в виде корней, ствола и листочков. Как бы они охарактеризовали их?

После того как пациенты закончат, они должны по очереди поделиться своими ответами с группой.

## **Вывод**

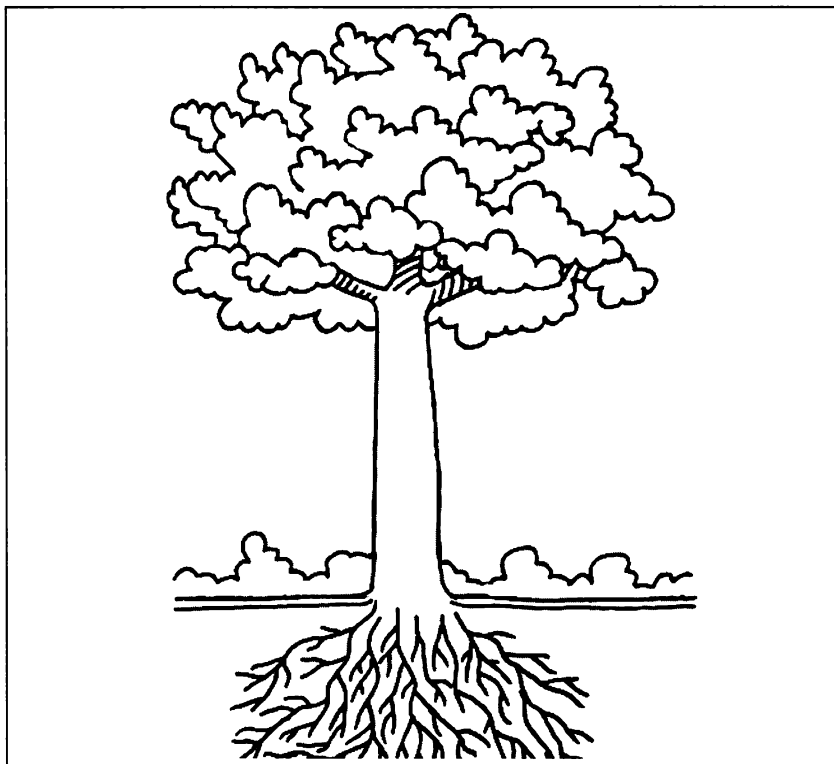
Когда участники будут делиться своими работами, обратите внимание на то, что между ними общего и в чем они отличаются друг от друга. Благодаря взаимобмену мы перенимаем чужие знания, поэтому предложите членам группы добавить что-то еще на свое дерево, опираясь на ответы коллег. Продолжая аналогию с деревом, спросите, что происходит, когда наш метафорический корень и ствол состоят из тормозящих рост негативных мыслей и поступков, например: агрессивное поведение, иррациональное черно-белое мышление, конфликты и злоупотребление психоактивными веществами. В таких нездоровых условиях наше дерево не сможет вырасти большим и крепким.

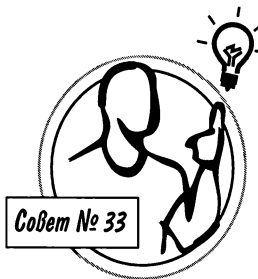
Заполните лист, используя дерево как образ.

**В корневой зоне** впишите свои самые важные жизненные корни. Что держит вас на ногах? Каким образом другие люди поддерживают вас? Какие жизненные уроки вы усвоили? С какими ценностями и моральными принципами вы живете?

**В стволе** впишите свои сильные стороны, хорошие привычки и поступки, которые идут от ваших корней. Например, это может быть здоровое общение, взаимопомощь и другие факторы, способствующие личностному росту.

**На листьях** впишите свои цели, надежды и стремления.





## Кукла беспокойства

### Теория

Помещение своих тревог в материальный предмет, который тем самым освобождает человека от них, — идея не новая. Эти выразительные куклы придумали в Гватемале, и они популярны как среди местных, так и среди туристов. Согласно верованиям гватемальцев, человек (обычно ребенок) **перед сном оставляет свои беспокойства в кукле**. Утром все тревоги уходят, поскольку кукла забирает их себе. Гватемальские родители часто просят своих детей сделать себе такую куклу. Этот предмет как раз и связан с лечебным эффектом следующей визуализации.



### Практика

Пациенты должны записать по три тревожащие их вещи. Можно также дать им несколько минут на то, чтобы обсудить ответ с соседом.

Выдайте каждому участнику куклу беспокойства (их можно недорого приобрести в Интернете). Расскажите о традициях, связанных с ней. Отметьте, что, помещая свои тревоги в куклу, человек избавляется от них.

Подойдите к упражнению творчески, особенно работая с детьми, и проведите целую церемонию, во время которой участники будут рассказывать кукле, что их беспокоит, и символически помещать это в нее.

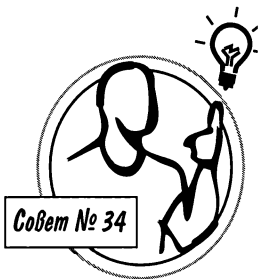
Дома кукла беспокойств будет напоминать, что тревоги не страшны, и в случае чего их можно поместить в нее.

Беспокойства, которые участники отдают кукле, также можно записать.

**Как вариант:** символом, куда помещаются все тревоги, может послужить “коробка беспокойства”. Маленькие дети особенно любят украшать такие коробочки.

### Вывод

Как метафора кукла беспокойства подойдет и взрослым, и детям. Данный “реквизит” недорого можно купить в Интернете. Он станет важным элементом психотерапии, который можно взять домой и добавить в свой “метафорический набор”. Вернитесь к упражнению через какое-то время, чтобы проверить, как куклы справляются с задачей.



## ***Ведро и ковш***

### **Теория**

В детских книгах иногда можно найти удачные метафоры для обучения жизненным навыкам, которые подойдут взрослым и детям. Мой любимый пример — популярная детская книга *Have You Filled A Bucket Today?* (2015), написанная Кэрол Макклауд. Книга строится на **образе нашего невидимого внутреннего ведра, которое другие люди, как и мы сами, должны наполнять хорошими делами.** Улыбка, достойный поступок, доброе слово, поцелуй, объятие, помощь — это примеры того, чем можно заполнить свое ведро или ведро близкого человека.

### **Практика**

Примените приведенный далее рабочий лист, чтобы закрепить мысль, что у всех нас есть также внутренний ковш, с помощью которого нужно наполнять ведро, а не опустошать его. “Черпающий ковш” — это образ неприятной личности, которая своим негативом отчерпывает положительные чувства. Такой человек невнимателен к другим и груб. Если мы ведем негативный внутренний диалог и наносим ущерб своему самочувствию, мы пробуждаем в себе такой тип личности.

Обсудите с группой, как можно наполнить ведро и в каких случаях оно опустошается. Запишите список на доске.

<i><b>Ведро наполняется</b></i>	<i><b>Ведро опустошается</b></i>
Доброта	Обидные высказывания
Комплименты	Осуждение
Тактичность	Неуважительное отношение
Взаимовыручка	Безразличие к проблемам других
Позитивные эмоции	Грубость
Обмен чувствами и эмоциями	Подавление эмоций и чувств
Объятия и поцелуи	Физическое насилие

Пусть участники напишут на карточках что-то хорошее о каждом из группы и положат написанное в соответствующее место.

Лично я приобрела в магазине товаров ручной работы бумагу типа “heart punch”, чтобы пациенты писали свои комплименты на “сердцах”. Это экономит время, так как не нужно ничего вырезать. Можно также подобрать другую подобную бумагу, например в виде цветков или звезд.

При таких обстоятельствах может выйти дискуссия о комплиментах и о том, как здорово делать их, взамен получая позитивные эмоции.

Поговорите о различии между настоящим и поверхностным комплиментом. Делая искренний комплимент, вы говорите конкретно о человеке и о том, что вы в нем цените, не фокусируясь на поверхностных вещах вроде “классная футболка”.

Таким образом, участники группы подойдут к разговору об ассертивных комплиментах. Отметьте, что людям с низкой самооценкой тяжело принимать комплименты. Неуверенный человек часто пассивно воспринимает любезные слова в свою сторону, с некоторым пренебрежением к себе, отводит глаза и даже может возразить. Рекомендую провести короткое упражнение, в котором члены группы делают соседу “настоящий” комплимент (о чем шла речь выше) и практикуют ассертивное поведение, принимая комплименты с установленным зрительным контактом и уверенностью в себе.

**Фокусируясь на наполнении ведра и комплиментах, вы осознаете, насколько важно при построении отношений проявлять сострадание и доброту к себе и другим людям.**

У каждого из нас есть внутреннее ведро, которое нужно наполнять любовью, заботой и позитивом. Но если мы испытываем обиду на себя или на окружающих, то эти ведра будут полны негатива.

Спросите у пациентов, к чему они больше склонны: наполнять или опустошать свои и чужие ведра. Нередко бывает, что люди относятся к другим намного добрее, чем к себе.

Члены группы должны переосмыслить или заменить те негативные установки, которые несут в самих себе. Упражнение “Ведро и ковш” поможет им сконцентрироваться на позитивных мыслях, чтобы научиться наполнять ведра и делать свою и чужую жизнь лучше.

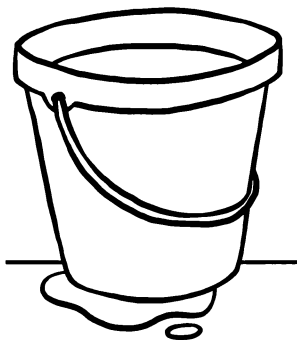
Поинтересуйтесь, какие послания и слова к самому себе позволяют участникам наполнять собственное ведро добротой.

К упражнению прилагается рабочий лист. С его помощью члены группы поймут, в каком практическом направлении двигаться, чтобы научиться описанному навыку.

Также есть еще одна интересная вариация упражнения на эту тему: пациент маркером пишет на камушке свои негативные мысли, а на бумаге — позитивные утверждения. Негативные мысли на камне символизируют тяжесть и боль, что придавливают нас. Тем не менее нужно помнить, что всегда найдется место для позитива и легкости.

## **Вывод**

Коллективный анализ упражнения, сопровождающийся реальными примерами из жизни, позволяет участникам персонифицировать идею наполнения ведра по отношению к себе. Подчеркните, что все мы достойные личности и заслуживаем любви и добра. Каждый сам решает, относиться ли ему к себе и другим с добротой и быть ли ему “черпающим ковшом” или нет. “Реквизит” в виде обычного камня — эффективный способ наглядно показать тяжесть наших негативных мыслей.





## *Ведро и ковш*

Есть два человека, ведра которых я хочу наполнить добром. Вот что я планирую сделать и почему.

**Я наполню ведро (чье):** \_\_\_\_\_

Я планирую выразить: \_\_\_\_\_

Я сделаю для этого: \_\_\_\_\_

Почему я хочу сделать это: \_\_\_\_\_

**Я наполню ведро (чье):** \_\_\_\_\_

Я планирую выразить: \_\_\_\_\_

Я сделаю для этого: \_\_\_\_\_

Почему я хочу сделать это: \_\_\_\_\_

**Я также наполню собственное ведро, подумаю, что во мне положительно-го, и сделаю для себя что-то хорошее:** \_\_\_\_\_

Мои положительные мысли о себе: \_\_\_\_\_

Мой добрый поступок по отношению к себе: \_\_\_\_\_

Я сделаю это и буду горд: \_\_\_\_\_

Разумный выбор в отношении себя, который я могу сделать: \_\_\_\_\_

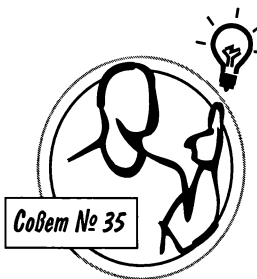
\_\_\_\_\_

**3**

**Коммуни-  
кативные  
навыки**

**Советы 35-64**





# Права личности

## Теория

Все мы заслуживаем уважения к себе. Подводя группу к теме ассертивного общения, неплохо бы начать с этой идеи. Низкая самооценка, постоянная тревожность и отсутствие сострадания к самому себе — все это частые признаки того, что человек ощущает себя бесправным как личность. Понять и принять свои “законные” права пациентам поможет техника визуализации. К тому же ее эффективность в групповой обстановке значительно повышается.

## Практика

Говоря о концепции прав личности, напомните группе, что люди слишком часто ощущают себя бесправными: им кажется, будто они не имеют права думать или чувствовать по-своему. В результате такой человек сильно осуждает собственные мысли, поступки и чувства.

**Низкий уровень самосострадания** — это своего рода сломанный фильтр внутри личности, оставляющий стыд, злость на себя и сомнения, что “я не такой достойный, как другие”. Теоретически мы все знаем, что рождены равными, но тем не менее большое количество людей с недостатком самосострадания не испытывают этого любящего чувства к себе. Я сейчас, конечно, сыплю соль на рану, но тот, кто не понимает свои права и не защищает их, позволяет окружающим вытирать о себя ноги, что лишь усиливает чувство вины и склонность к самоунижению.

После вступления в данную тему проведите мозговой шторм, записывая на доске те основные права личности, которые приходят на ум. Вот несколько примеров.

- 💡 У меня есть право говорить “нет” без чувства вины.
- 💡 У меня есть право на уважение к себе.
- 💡 У меня есть право отдавать преимущество своим потребностям, а не потребностям других.
- 💡 У меня есть право на ошибки и неудачи.
- 💡 У меня есть право не оправдывать чужие необоснованные ожидания.
- 💡 У меня есть право на личные границы, даже если это кому-то не нравится.

- 💡 У меня есть право устанавливать личные границы на работе и требовать от подчиненных заинтересованности в результате.
- 💡 У меня есть право вести себя ассертивно, несмотря на чьи-то упреки.
- 💡 У меня есть право просить о помощи.
- 💡 У меня есть право не носить звание “суперначальника”, которого все любят и почитают.

Составив список, попросите членов группы определиться, с каким конкретно правом им психологически тяжело согласиться.

Далее наступает время для короткой визуализации. Пусть пациенты закроют глаза и представят, как выглядела бы их жизнь, если бы они не испытывали проблем с этим правом.

Можно включить легкую фоновую музыку на время визуализации.

Предложите участникам группы вообразить, будто они находятся в каком-то умиротворенном месте и записывают это право на облачке или доске.

Важно подойти к упражнению творчески, чтобы группа сформировала представление о своих особых, неоспоримых правах в легкой и благоприятной обстановке.

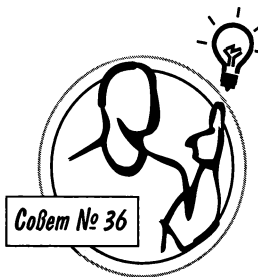
Ниже прилагаются вопросы, которые можно включить в упражнение. Они направлены на визуализацию того самого проблемного права.

- *Какой была бы ваша жизнь, если бы вы считались с этим правом? Относились бы вы к себе по-другому?*
- *Как изменилась бы ваша жизнь?*
- *Отличались бы ваши поступки, если бы вы понимали это право?*
- *Могли бы вы стать настоящим собой, перестав походить на ту личность, которую хотят видеть в вас другие люди?*

Затем участники открывают глаза. Поинтересуйтесь, что за право они выбрали и что чувствовали, предоставляя его себе.

## **Вывод**

Успех упражнения в значительной степени зависит от сделанных во время него выводов и коллективного обсуждения. Опять же, эффективность в условиях группы выше, поскольку то, чему пациенты учатся друг у друга, умножается на то, чему они научились на собственном примере. Меня всегда поражало, как люди обретают надежду и примиряются с собой через эту визуализацию. Упражнение помогает людям, ведущим негативный внутренний диалог, ощутить себя более достойными, в связи с чем они чувствуют себя счастливее и начинают испытывать самоуважение.



## ***Права влекут за собой обязанности***

### **Теория**

После того как вы раскрыли тему прав личности, наступает подходящее время рассказать группе об **обязанностях, что порождают эти самые права.**

### **Практика**

Прежде чем приступить к работе с раздаточным материалом, целесообразно будет провести мозговой штурм, записав основные права и соответствующие им обязанности.

Ниже приведены примеры, как соотносятся права и обязанности. С ними можно и начать.

<i>У меня есть право</i>	<i>Я обязан</i>
На достойное отношение к себе	Относиться к другим с уважением
Выражать свои чувства без какого-либо осуждения	Относиться к чувствам других с пониманием, без осуждения, насмешек и обвинений
Быть человеком, которому свойственно ошибаться	Не упрекать людей за их ошибки

Какое именно право участникам сложнее всего воспринять? Этот вопрос полезно будет задать каждому из них, так как он помогает адаптировать обучение под конкретного пациента и его жизненную ситуацию. Далее имеет смысл спросить об обязанности, которой им так же трудно придерживаться при общении с другими людьми. Родители и всевозможные руководители очень часто пользуются своим влиянием и, следовательно, становятся требовательными и предвзятыми к тем, кого они контролируют. **Родитель или начальник не обязан быть строгим надзирателем!**

Приведенный далее раздаточный материал — это, по сути, памятка о важных правах каждой личности и обязанностях, переплетающихся с ними.

## **Вывод**

Во время выполнения упражнения стоит обратить внимание участников на следующее: в жизни мы позволяем другим людям нарушать наши права и сами же нарушаем чужие права, поскольку думаем, что “Я заслуживаю этого” или “Они заслуживают этого”. Следовательно, в понимании универсальности прав заключается колоссальная сила. Постарайтесь “вытянуть” из членов группы те случаи, когда они нарушали собственные права или права других и даже не понимали этого. Вероятно, это станет своеобразным открытием для пациентов и подвигнет их к обучению навыкам эффективного общения. Например, тот, кто больше склонен к агрессии, осознает, что необходимо уважительнее относиться к другим людям, будучи при этом честным с самим собой.

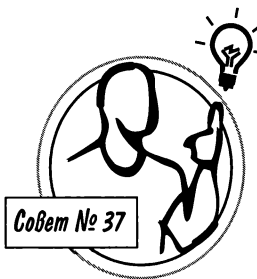
## *Мои права и обязанности*

### *У меня есть право*

На достойное отношение к себе  
Не давать другим управлять мною  
Выражать свои чувства без  
какого-либо осуждения  
Отстаивать свои права  
Высказывать свои потребности  
и желания  
Любить себя независимо от мнения  
окружающих  
Отдавать преимущество собственным  
потребностям  
Принимать себя таким,  
какой я есть  
Меняться  
Устанавливать личные границы  
с другими людьми  
Выражать свои чувства без какого-либо  
осуждения  
На ошибки и неудачи  
Просить о помощи  
На частную жизнь и личное  
пространство  
Расставлять приоритеты, как я хочу  
Говорить "нет", не чувствуя себя эгоистом  
Иметь свою мечту, интересы  
и увлечения  
Проявлять слабость  
Не оправдывать чужие ожидания  
Прощать себя  
Тянуться к людям, которые дают мне рост

### *Я обязан*

Уважительно относиться к другим  
Давать другим свободу действий  
Относиться к чужим чувствам  
с пониманием  
Уважать чужие права  
Учитывать потребности и желания  
других людей  
Любить другого человека, несмотря на  
мнение окружающих  
Учитывать потребности  
других  
Принимать человека таким,  
какой он есть  
Не пытаться изменить других  
Уважать чужие личные  
границы  
Быть беспристрастным  
к людям  
Не осуждать других за их неудачи  
Предлагать помощь  
Уважать личное пространство другого  
человека  
Уважать чужие приоритеты  
Соглашаться с чужим "нет"  
Поддерживать мечты и интересы  
другого человека  
Принимать слабости других  
Не быть требовательным к другим  
Прощать других  
Поддерживать человека в его росте



## Иррациональные убеждения

### Теория

Темы, рассмотренные в двух предыдущих советах, подводят группу к одной из концепций когнитивной психотерапии, которая касается иррационального мышления и объясняет, почему из-за него мы игнорируем свои права. В данном совете мы выясним, по каким основным причинам нам сложно “уживаться” с ними. Лично меня нередко поражали вопросы пациентов на сеансах, есть ли у них право чувствовать себя тем или иным образом. **Многие пациенты придерживаются иррациональных убеждений о себе и других людях, поэтому им трудно воспринимать свои права.** К примеру, такой человек может ставить себя ниже других людей, руководствуясь мнением, что эти люди достойнее и лучше, чем он. В связи с этим он думает, что не заслуживает такого же уважительного отношения к себе. Люди, состоящие в зависимых (абьюзивных) отношениях с вербальным, эмоциональным или даже физическим насилием, передают свою самооценку в чужие руки и впоследствии позволяют нарушать собственные права.

### Практика

Проведите с группой мозговой штурм, записывая на доске примеры иррациональных убеждений и установок, которые мешают личности пользоваться своими правами. Какими доводами пациенты руководствуются, когда начинают предвзято относиться к своему мнению, мыслям и чувствам, тем самым отказывая себе в самовыражении? Задав этот вопрос, вы, скорее всего, услышите примерно следующее.

- “Я боюсь сказать что-то не то”.
- “Не хочу выглядеть глупо”.
- “Не хочу показаться эгоистом”.
- “Я очень боюсь, что кому-то это не понравится”.
- “Я должен быть вежливым и слушать других”.
- “Вдруг окажется, что они правы, а я нет?”
- “Не хочу злить человека еще больше, если у него уже не задался день”.

Составив список, пройдитесь по каждому пункту и проведите мозговой штурм по поводу того, чем можно заменить эти иррациональные убеждения, полные самопожертвования.

*“Я боюсь сказать что-то не то” можно заменить на “У меня есть право самовыражаться без страха, что я скажу что-то неправильно. Совершать ошибки — это нормально. Я не должен быть идеальным”.*

Поделите группу на пары, чтобы участники индивидуально поработали над заменой иррациональных убеждений, которые нарушают их права, более “здоровой” альтернативой.

Если останется время, выдайте членам группы копинг-карточки. Это поможет им бросить вызов своим ошибочным убеждениям.

Карточка может выглядеть примерно так, как показано ниже.

**С одной стороны карточки.** Ошибочное убеждение: *“То, что другие подумают обо мне, важнее моего собственного мнения”.*

**С другой стороны карточки.** Объективное убеждение: *“Я выбираю жизнь, лишенную беспокойства о том, что подумают другие. Любовь к себе подчеркивает мое здоровое мышление и то, что я достоин любви”.*

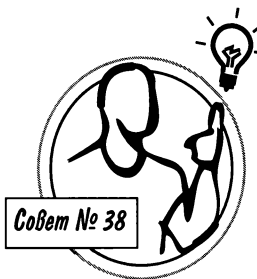
## **Вывод**

Благодаря здоровому мышлению человек учится воспринимать свои фундаментальные права, и его поведение во взаимоотношениях с людьми существенно меняется. В моей практике встречались пациенты, которые были очень способны к ассертивному поведению, и у них получалось устанавливать и защищать свои личные границы, просто выдавая себе “разрешение” на те самые проблемные права. Поэтому понимание мыслительных процессов, от которых зависит то, как человек воспринимает свои права, — полезный жизненный навык и к тому же хороший способ начать знакомство с когнитивной терапией.

Никто не знает нас лучше, чем мы сами. И лучше всех наши мысли и чувства понимаем только мы.

Хотелось бы процитировать Оскара Уайльда:

*“Будь собою — все остальные роли уже заняты”.*



# **Знакомство с коммуникативными навыками**

---

## **Теория**

Находясь в группе, человек значительно **улучшает способность взаимодействовать** и налаживать контакт с другими людьми.

## **Практика**

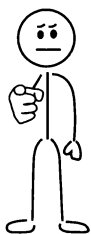
Начать тему коммуникативных навыков можно с ролевой игры, а затем уже перейти к разнообразным раздаточным материалам и рабочим листам из следующих советов. Я предлагаю пациентам различные виды раздаточных материалов и рабочих листов, чтобы помочь им в развитии навыков. Кроме того, с помощью таких ресурсов они могут освежить в памяти то, что изучили ранее.

**Объясните группе, что мы постоянно общаемся, но нам все равно крайне не хватает навыков эффективного общения.** Люди нередко заблуждаются относительно того, каким должно быть здоровое общение. Поэтому, к сожалению, непонимание выливается в проблематичные и раздираемые конфликтами отношения. Часто модель поведения и общения формируется в раннем возрасте или в результате социализации. К примеру, общество поощряет женщин за более пассивное поведение, а мужчин — за более агрессивное. Человек, обучившийся основным навыкам общения, с легкостью сможет отличить агрессивное “Ты-высказывание” от ассертивного “Я-высказывания”. Такой человек и заметить не успеет, как начнет реализовывать свои знания на практике.

В раздаточных материалах вы увидите четкую разницу между тремя главными стилями общения: ассертивным, пассивным и агрессивным. Эти материалы повысят представление группы о взаимодействии с другими людьми и покажут, как конструктивно выражать свои эмоции и чувства.

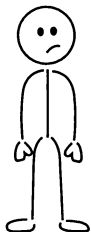
Вдобавок вам понадобятся добровольцы, чтобы можно было обыграть ролевые ситуации из жизни участников, связанные с их друзьями, коллегами или семьей.

Ниже описываются три основных типа поведения.



**Агрессивное поведение.** Вы нарушаете права другого человека и пользуетесь “Ты-высказываниями”. Ваша цель — открыто управлять другими и переубеждать их, настаивая на собственной правоте. Вы часто не уважаете собеседника и проявляете грубость и бестактность в общении. “Девиз” агрессивного человека: *“Я нормальный, другие — нет”*.

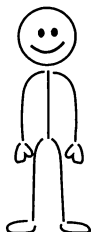
---



**Пассивное поведение.** Вы пытаетесь избегать опасностей и привыкли угождать другим. Вы боитесь не соответствовать чужим ожиданиям и не хотите попадать в конфликтные ситуации, что приводит к внутреннему напряжению, подавлению чувств и эмоциональному взрыву. Из-за этого может возникнуть депрессия или чувство тревоги. В вашей голове царит страх и ощущение бесправности.

“Девиз” пассивного человека: *“Ты нормальный, а я — нет”*.

---



**Ассертивное поведение.** Вы проявляете уважение к себе и другим и открыто выражаете свои чувства и мысли. Ваша цель — самовыражение, поэтому вы используете “Я-высказывания” и не навязываете другим свою точку зрения.

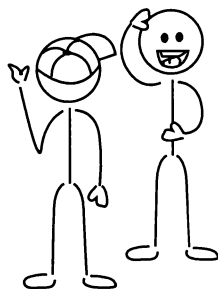
“Девиз” ассертивного человека: *“Я нормальный, и ты нормальный”*.

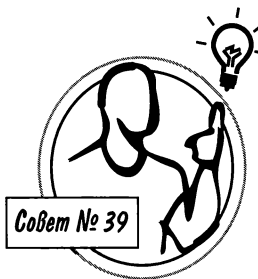
---

Можно привести в пример поведение родителей, которые считают, что проявлять доминирование и контролировать своих детей просто по праву родителей — это абсолютно нормально; так рождается менталитет по типу “Потому что я так сказал”. Подчеркните, что, напротив, такое притеснение ведет к сниженной самооценке у ребенка и в принципе имеет довольно агрессивный характер. Более целесообразно будет вести себя ассертивно и применять демократичный подход, который порождает уважение и доброту. Но нужно быть осторожным: очень часто люди встают на путь ассертивности, но впоследствии сбиваются с него.

## Вывод

В этой главе вы ознакомитесь с раздаточными материалами, с помощью которых пациенты выяснят, какой модели и стиля общения они придерживаются. Изучив тему коммуникативных навыков, они также смогут в дальнейшем не раз возвращаться к ней, поскольку большинство других тем, с которыми вы будете работать, требует достаточных навыков общения.





## ***Ролевые игры о трех типах поведения***

---

### **Теория**

От эффективных навыков общения может зависеть, будет ли человек счастлив и будут ли его отношения здоровыми. Крепкие межличностные отношения, удовольствие от жизни и даже ее продолжительность — очень взаимосвязанные факторы.

### **Практика**

В вашем распоряжении имеется множество раздаточных материалов, которые помогут закрепить то, что предлагается в данном совете. Лично я начинаю разговор о типах поведения с ролевой игры. Может быть так, что, когда я участвую в упражнении и играю в сценке, многим участникам группы кажется, будто я очевидным образом демонстрирую ассертивное поведение, хотя в действительности я допускаю большое количество “Ты-высказываний” и веду себя грубо и пренебрежительно.

Заготовки для ролевой игры, которые я отобрала, подталкивают членов группы к созданию и обыгрыванию собственных сценариев. Преимущество занятий в группе трудно переоценить, поскольку у участников появляется возможность поучиться друг у друга через личные ситуации.

Раздаточные материалы, с которых начинается тема коммуникативных навыков, могут отличаться по направленности: одни, более упрощенные, лучше подходят для детей, а другие, более углубленные, предназначены для взрослых. О различиях в типах поведения важно знать каждой возрастной группе.

Доброволец из группы читает заготовленные строки, а я отвечаю на них и моделирую для пациентов как эффективные, так и неэффективные пути разрешения конфликтной ситуации.

Поскольку доброволец всего лишь читает с листка, никто не акцентирует особого внимания на его репликах — все внимание приковано к психотерапевту, который дает ответы в одном из стилей общения. Единственная задача группы — решить, что это за стиль общения: ассертивный, пассивный или агрессивный. При этом они могут пользоваться раздаточными материалами.

## **Упражнение “Ролевая игра”**

Выдайте добровольцу заранее заготовленные реплики. Он играет друга, с которым вы вместе отправляетесь в встречу. Друг должен каждый раз забирать вас перед ней, но он постоянно опаздывает на 15 минут.

### **Шаблон первой сцены для асертивного ответа**

*Друг. Привет! Ну что, готов выходить?*

*Я. \_\_\_\_\_*

*Друг. Ой, я и не обратил внимания на время!*

*Я. \_\_\_\_\_*

*Друг. Ты слишком чувствительный. Я всего-то на пятнадцать минут опоздал!*

*Я. \_\_\_\_\_*

*Друг. Да ладно, не будь мелочным. Ничего страшного не произошло.*

*Я. \_\_\_\_\_*

*Друг. А вот не стоит так думать!*

*Я. \_\_\_\_\_*

*Друг. Я не думал, что это так важно для тебя. Постараюсь быть вовремя в следующий раз.*

Я заполнила пропуски ответами, свойственными каждому типу поведения. Начнем с агрессивного типа, который люди часто принимают за асертивный.

### **Сцена с агрессивным поведением**

*Друг. Привет! Ну что, готов выходить?*

*Я. Да я уже пятнадцать минут как готов. Ты где был все это время?  
(На заметку: риторические вопросы — признак агрессивного  
стиля общения.)*

*Друг. Ой, я и не обратил внимания на время!*

*Я. Тогда, может, пора обзавестись часами?*

*Друг. Ты слишком чувствительный. Я всего-то на пятнадцать минут опоздал!*

*Я. Как ты можешь говорить такое? (Очередной риторический вопрос.) Куча всего происходит в начале встречи, тот же анонс, например!*

*Друг. Да ладно, не будь мелочным. Ничего страшного не произошло.*

*Я. Никакой я не мелочный. Пятнадцать минут — еще как важно!*

*Друг. А вот не стоит так думать!*

*Я. Может, не стоит указывать, как мне стоит думать? (Двумя “стоит” я подчеркиваю свое несогласие с тем, как со мной разговаривают.)*

*Друг. Я не думал, что это так важно для тебя. Постараюсь быть вовремя в следующий раз.*

К моему удивлению, большая часть моих пациентов думает, что я веду себя ассертивно, потому что отстаиваю свою позицию. И еще удивительно, что заготовленные реплики друга также часто относят к ассертивным или даже пассивным. Обратите внимание, что они на самом деле довольно агрессивного характера (взять хотя бы навешанные ярлыки или пренебрежительное обращение).

Если время позволяет, следующей я ставлю сценку с пассивным поведением. В случае, если времени не хватает, я сразу же перехожу к ассертивному типу.

### **Сцена с пассивным поведением**

*Друг. Привет! Ну что, готов выходить?*

*Я. Ага, уже жду не дождусь.*

*Друг. Ой, я и не обратил внимания на время!*

*Я. Подумаешь, немного позже пришел...*

*Друг. Ты слишком чувствительный. Я всего-то на пятнадцать минут опоздал!*

*Я. Прости, не хочу показаться слишком педантичным.*

*Друг. Да ладно, не будь мелочным. Ничего страшного не произошло.*

*Я. Извини, я не хотел. Я просто думаю, что пунктуальность чрезвычайно важна.*

*Друг. А вот не стоит так думать!*

*Я. Я знаю, прости. Постоянно напрягаюсь по всяким пустякам.*

*Друг. Я не думал, что это так важно для тебя. Постараюсь быть вовремя в следующий раз.*

Интересно получается, что в сценарии с пассивным поведением опаздывает один человек, а просит прощения другой. Пассивный человек клеймит себя “педантом” и позволяет вытирать о себя ноги.

И наконец, модель ассертивного поведения, использующая “Я-высказывания”.

### **Сцена с ассертивным поведением**

*Друг. Привет! Ну что, готов выходить?*

*Я. Да, готов. Я уже довольно долго жду тебя.*

*Друг. Ой, я и не обратил внимания на время!*

*Я. Я беспокоюсь, что мы пропустим анонс в начале встречи.*

*Друг. Ты слишком чувствительный. Я всего-то на пятнадцать минут опоздал!*

*Я. В первые пятнадцать минут много чего происходит. С этого момента, если ты не будешь у меня к 17:30, мы будем встречаться уже там.*

*Друг. Да ладно, не будь мелочным. Ничего страшного не произошло.*

*Я. Не думаю, что ты поступил красиво по отношению ко мне.*

*Друг. А вот не стоит так думать!*

*Я. Я вижу это именно так.*

*Друг. Я не думал, что это так важно для тебя. Постараюсь быть вовремя в следующий раз.*

Я даю группе понять, что не атакую собеседника и акцентирую внимание не на нем, а на себе, своих потребностях, при этом не поддаваясь ответным высказываниям. Я придерживаюсь своей точки зрения, не давая агрессивным высказываниям другого человека сбить меня с толку.

Затем наступает очередь добровольцев попробовать себя в ассертивном стиле общения. Даже после того, как участники наблюдали за моими действиями, многие из них все равно замечают за собой агрессивное или пассивное поведение. Выходит очень занимательно, когда члены группы пробуют свои силы в этой или следующей сцене. Приведенный ниже диалог тоже содержит грубое обращение и навешивание ярлыков. В этот раз позвольте участникам переборщить с актерской игрой. Таким образом, упражнение может выйти очень смешным.

## Вторая сцена

**Член семьи.** *Вечно тебя нет, когда ты нужен. Эгоист!*

**Я.** \_\_\_\_\_

**Член семьи.** *Ты только о себе и думаешь!*

**Я.** \_\_\_\_\_

**Член семьи.** *Ты постоянно задеваешь мои чувства!*

**Я.** \_\_\_\_\_

В случае данного диалога его могут тормозить высказывания “*Это неправда!*” и “*Ты тоже задеваешь мои чувства!*”.

Примеры ассертивных утверждений: “*Мне жаль, что ты обиделся, но мне неприятно, когда со мной говорят свысока*” и “*Мне жаль, что ты ощущаешь отсутствие поддержки с моей стороны*”.

Отметьте, что пациенты не должны оправдываться, если их вербально атакуют — вместо этого они могут просто учесть чувства человека и заявить о собственных.

## Вывод

Успех упражнения и обучения, которое оно предлагает, будет зависеть от профессионализма руководителя группы и понимания участниками, что представляют собой три типа поведения. Раздаточные материалы и рабочие листы из последующих советов послужат хорошим дополнением к этому совету и помогут закрепить приобретенные знания. Тема коммуникативных навыков чрезвычайно важна, поэтому я адаптировала материалы и под взрослых, и под детей. Вместо одного-двух рабочих листов по этой теме вам предоставляется целый ряд материалов на выбор, к которым можно возвращаться в любое время, если вы хотите лишний раз поработать над навыками здорового общения. Кроме того, я использую такой метод обучения почти со всеми пациентами в рамках индивидуальной психотерапии, потому что их проблемы всегда отчасти связаны с общением.

Советую регулярно прибегать к упражнениям с ролевыми играми на протяжении всего курса психотерапии, чтобы участники группы практиковались с другими людьми, при этом получая обратную связь и оттачивая свои коммуникативные навыки. Ролевая игра с поддержкой со стороны и взаимобменом — это то, что даст вам групповая обстановка.



Совет № 40

## Три типа поведения

### *Пассивное поведение*

- Нерешительный
- Позволяет другим нарушать свои права
- Не защищает свои права
- Боится вступать в конфликт
- Не принимает решений
- Неуверенный, взволнованный

- Боль, тревожное состояние, разочарование в себе, переходящее в злость

- Избегает неприятных и потенциально конфликтных ситуаций
- Чувствует себя использованным, накапливает гнев внутри себя, считает себя бесправным



**Пассивное поведение** напоминает поведение черепахи. Данный тип личности скрывается от опасности, избегает ее и предпочитает находиться под защитой

### *Ассертивное поведение*

- “Я-высказывания”
- Выражает и защищает свои права, потребности и желания
- Не нарушает чужих прав
- Эмоционально открытый, прямой, экспрессивный

### *Возникающие чувства*

- Уверенность, самоуважение, хорошее отношение к себе и другим

### *Последствия*

- Чувствует себя ценным
- Чувствует себя увереннее, удовлетворяет свои потребности, свободнее и честнее ведет себя с людьми



**Ассертивное поведение** ассоциируется с мудрой совой. У такого человека присутствует рациональное мышление, он рассудительный и мудрый, цепляется за свое

### *Агрессивное поведение*

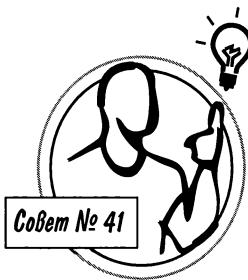
- “Ты-высказывания”
- Самоутверждается за счет других
- Вспышки гнева и враждебные реакции
- Эмоционально открытый, прямой и грубый

- Самодовольство, чувство превосходства, возмущение и злость, возможно также чувство стыда

- Из-за накопленного гнева происходит эмоциональный взрыв
- Возникает сильное желание “поквитаться”



**Агрессивное поведение** представляет собой поведение льва. Такой человек нарушает чужие права, показывая себя влиятельным, могучим, сильным и опасным



## ***Три типа поведения: упрощенная версия***

---

### ***Ассертивное поведение***

Мудрый собеседник

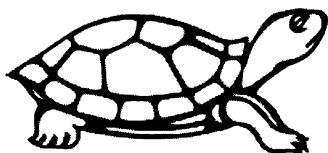
“Я-высказывания”: “Я думаю...”, “Я чувствую...”

“Это важно для меня...”

Уважает себя и других

“Я нормальный, и ты нормальный”

---



### ***Пассивное поведение***

Пассивный в диалоге

“Ты нормальный, а я — нет”

“Мне нужно твое одобрение”

“Зачем поднимать шумиху?”

Уклончивый человек, ходит вокруг да около

---

### ***Агрессивное поведение***

“Я нормальный, другие — нет”

“Потому что я так сказал!”

“Неудивительно, что я сорвался, ведь я так долго держал это в себе”

Право за сильным

“Ты-высказывания”

“Ты меня бесишь!”

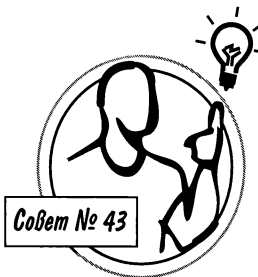




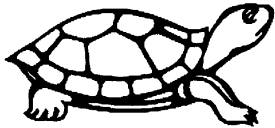


## Сравнение стилей общения

<i>Пассивное поведение</i>	<i>Ассертивное поведение</i>	<i>Агрессивное поведение</i>
Держит все в себе, не высказывается	Тактичен в общении	Бестактный с другими людьми
Подавляет свои права и потребности	Отстаивает свои права, потребности и желания	Самоутверждается за счет других
Отдает преимущество чужим потребностям	Старается удовлетворить свои потребности, не нарушая чужих прав	Удовлетворяет свои потребности за счет других
Позволяет другим нарушать свои права	Придерживается границ и расставляет свои приоритеты	Нарушает чужие права
Эмоционально закрытый, уклончивый, нерешительный, зависим от чужого мнения	Уверенный, спокойный, приятный в общении	Откровенный, резкий, прямолинейный, самодовольный
Склонный к самопожертвованию	Решает за себя	Решает за других
<i>Недостатки</i>	<i>Преимущества</i>	<i>Недостатки</i>
Боль, чувство тревоги, беспокоится, что о нем подумают другие	Уверенность, самоуважение, хорошее отношение к себе	Злость, негодование, самодовольство
Чувство вины	Никого не винит	Винит и критикует других

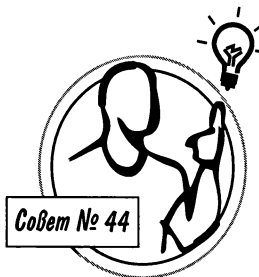
<i><b>К чему приводит</b></i>		
Низкая самооценка, бесхарактерность	Может достичь желаемого, уверен в себе, несмотря ни на что	Чувствует себя отчужденным, возможно чувство стыда
Ощущение собственной ненужности	Чувствует себя нужным и полезным	За превосходством скрывается неуверенность
<i><b>В результате</b></i>		
Становится тихоней	Открытые и честные взаимоотношения	Ему кажется, что он поступает по справедливости
Избегает конфликтов	Получает удовольствие от самовыражения	Ставит себя выше других
Безынициативный в отношениях с людьми	С легкостью может заручиться поддержкой других людей	Держит дистанцию с другими
Угождает другим	Стремится к взаимовыгодному решению	Всегда старается добиться своего



## Черепаха, тигр и сова

<i>Пассивная модель поведения („Черепаха“)</i>	<i>Агрессивная модель поведения („Тигр“)</i>	<i>Ассертивная модель поведения („Сова“)</i>
 <p>Прячется, избегает проблем, боится чужого отказа и недовольства</p>	 <p>Грубый, властный, контролирует других</p>	 <p>Мудрый, спокойный, собранный, более проактивный, чем реактивный</p>
Цель: действовать осторожно и нравиться другим	Цель: доказать свою правоту	Цель: честное и тактичное самовыражение
Боится, что на него накричат или применят физическую силу	Показывает свою силу вербально или даже физически	Воздерживается от вербальной и физической агрессии
Ведет себя тихо, чтобы в случае чего не влипнуть в историю	Использует “Ты-высказывания”	Использует “Я-высказывания”
Чувствительный к отказам и порицаниям	Безразличен к чувствам других	Неравнодушен к себе и другим
Не уважает себя	Не уважает других	Уважает и себя, и других
Позволяет нарушать свои права	Нарушает чужие права	Знает свои права и соответствующие им обязанности

<i>Пассивная модель поведения („Черепашка“)</i>	<i>Агрессивная модель поведения („Тигр“)</i>	<i>Ассертивная модель поведения („Соба“)</i>
Мнение других ему важнее собственного	Осуждает других	Учитывает свое и чужое мнение
Сдерживает свои чувства	Открыто выражает злость	Тактично выражает свои чувства
Боится быть неправым или показаться глупым	Обязательно должен оказаться правым	Быть добрым ему важнее, чем быть правым
Скрытный и уклончивый	Прямолинеен, не обращает внимания на чужие интересы	Обходительный и открытый
Тревожится, грустит, чувствует себя изолированным и непонятым	Ставит себя выше других, самоуверенный и вспыльчивый	Самодостаточный, уверенный и доброжелательный



## ***Мой стиль общения***

---

Данный рабочий лист поможет установить вашу модель поведения и понять, с каким из символов вы больше всего ассоциируетесь.

### **Черепаша символизирует человека с пассивным поведением.**

Пассивный человек скрывает свои чувства и мысли, зачастую стеснителен и избегает самовыражения из-за страха неодобрения или злости по отношению к нему. Он не станет возражать, если с ним общаются без уважения. Такой человек “привязан” к низкой самооценке и грусти.

**“Девиз” пассивного человека:** *“Ты нормальный, а я — нет”.*

**Пример:** человек расстроился и начинает отмалчиваться, при этом не может постоять за себя.

### **Тигр символизирует человека с агрессивным поведением.**

Агрессивные люди, как правило, властные и конфликтные, выражают мысли и чувства, не заботясь о других. Они используют “Ты-высказывания”, таким образом решая, каким человеку “стоит” быть. Их больше всего заботит собственная правота. Агрессивный человек относится к другим людям неуважительно и любит навешивать ярлыки. Может проявлять физическую агрессию.

**“Девиз” агрессивного человека:** *“Я нормальный, другие — нет”.*

**Пример:** *“А вот не стоит так думать! Это глупо!”*

### **Сова символизирует человека с ассертивным поведением.**

Обычно ассертивный человек — человек зрелый, небезразличный, добрый, проявляющий уважение к себе и другим. Он относится к людям так, как хочет, чтобы они относились к нему. Такой человек открыто, но при этом тактично выражает свои мысли и чувства, а также способен проявлять сочувствие. В его арсенале имеются “Я-высказывания”.

**“Девиз” ассертивного человека:** *“Я нормальный, и ты нормальный”.*

**Пример:** *“Мне не нравится то, как неуважительно ты со мной разговариваешь”.*

Большинство людей проявляют все три типа поведения в разное время и с разными собеседниками. К примеру, некоторые дети ведут себя в школе хорошо (т.е. ассертивно), а дома ссорятся с братом, сестрой или родителями (признак агрессивного поведения). Важно заметить, что ассертивное поведение — это самый здоровый и разумный метод во взаимоотношениях, к тому же самый добрый.

**Впишите ниже примеры, когда вы вели себя:**

Пассивно \_\_\_\_\_

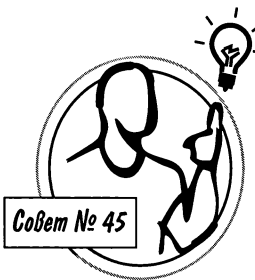
Агрессивно \_\_\_\_\_

Ассертивно \_\_\_\_\_

**Подумайте, какие бы “Я-высказывания” вы могли использовать в тот момент, когда:**

Вели себя агрессивно \_\_\_\_\_

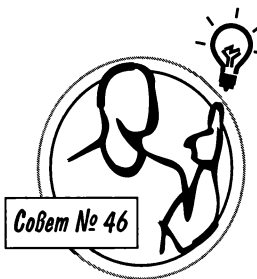
Вели себя пассивно \_\_\_\_\_



# Навыки общения для детей

Совет № 45

<i>Тип поведения</i>	<i>Пассивный</i>	<i>Агрессивный</i>	<i>Ассертивный</i>
<b>Символы поведения</b>	<p>Черепаха</p>  <p>“Черепашки” прячутся от других, таким образом защищая себя</p>	<p>Тигр</p>  <p>“Тигры” свирепы и могучи</p>	<p>Сова</p>  <p>“Совы” мудрые</p>
<b>Тип высказывания</b>	Не выражает чувств — держит все в себе	“Ты-высказывания”	“Я-высказывания”
<b>Цель</b>	Действовать осторожно, избегать конфликтов любой ценой	Контролировать и получать свое	Самовыражаться, отстаивать свое мнение, потребности и желания
<b>Распространенные чувства</b>	Страх, тревога, неуверенность, чувствительность к критике, боязнь ошибиться	Вспыльчивость, раздражительность, нетерпеливость	Спокойствие, уверенность в себе, терпеливость
<b>Распространенные мысли</b>	“Я должен понравиться им”, “Они лучше меня”, “Я недостаточно хорош”	“Я лучше их”, “Я знаю, что прав, и они должны знать это”, “Мне не нравится то, как они поступают”	“Я принимаю и люблю себя, как и их”, “Я отношусь к людям так, как хочу, чтобы они относились ко мне”
<b>Распространенное поведение</b>	Стеснительный, тихий, держит все в себе, что может в дальнейшем спровоцировать агрессию	Не уважает других, лишен сочувствия, любит спорить и доказывать свою правоту	Уважительное отношение к себе и другим людям, быть добрым ему важнее, чем быть правым



## Метафора светофора

### Теория

Обучение жизненным навыкам можно сделать более эффективным с помощью обычных вещей, которые мы видим постоянно. Одна из таких вещей — светофор. Это довольно обыденная картина для нас, так как с ним мы пересекаемся множество раз за день. Неважно — водитель, пассажир или пешеход — все мы подчиняемся предупреждающим сигналам. **Я поняла, что СВЕТОФОР — это отличная метафора, помогающая пациентам развить их коммуникативные навыки.**

### Практика

Нужно объяснить, чем отличаются три типа поведения, используя в качестве демонстрации изображение светофора. Каждый из трех цветов на нем представляет определенный стиль общения.

#### **КРАСНЫЙ.** Агрессивное общение — СТОЙ!

Говорит остановиться. Не делайте этого! Даже не думайте идти! В межличностных отношениях такому общению нет места. Это значит, что не должно быть никаких споров, “Ты-высказываний”, жесткой критики, властного и грубого поведения, а также применения физической силы.

#### **ЖЕЛТЫЙ.** Пассивное общение — ВНИМАНИЕ!

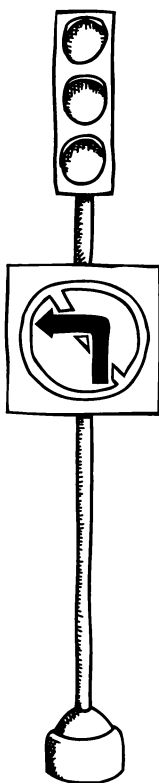
Остерегайтесь ощущения тревоги, страха и признаков того, что вы подавляете свои настоящие чувства и мысли, чтобы угодить другим. Помните, что напряжение растет из-за нехватки самовыражения. Если напряжение и стресс будут нарастать, вы рискуете нарваться на эмоциональный взрыв, что приведет к агрессивному поведению. Поэтому обращайте внимание на свои мысли и физические ощущения. Не накапливайте все в себе. Вы должны постоять за себя, если с вами обошлись неуважительно.

## **ЗЕЛЕНЫЙ.** Ассертивное общение — ИДИ!






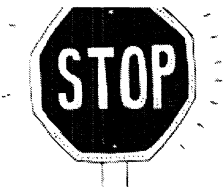
Не забывайте, что у вас есть право выражать свои мысли и чувства, а также обязанность уважать других людей. Стремитесь к взаимовыгодному решению, когда все участники ситуации довольны. Будьте уверены в себе и используйте стресс как толчок для развития.

### **Вывод**

Данная метафора сделает ваше обучение “убедительнее”. Например, если участники чувствуют злость, они могут следовать схеме “Остановиться (на красный), решить, как действовать дальше, и идти (на зеленый)”. После того как я показала метафору одному очень способному десятилетнему мальчику, он составил для себя памятку (я оставила ее ниже в виде образца), когда ему нужно ИДТИ, СТОЯТЬ и проявлять ВНИМАНИЕ.



Данный образец — творение рук моего десятилетнего пациента. Он создал для себя эту памятку после сеанса о трех типах поведения, вдохновившись имеющимся материалом. Обучение жизненным навыкам в значительной степени помогло ему справиться со своей злостью и научиться сохранять самообладание.

<i>Пассивное поведение</i>	<i>Ассертивное поведение</i>	<i>Агрессивное поведение</i>
 <p>Я держу чувства в себе. Если мне плохо, стоит поговорить об этом. Станет легче</p>	 <p>Я выражаю свои чувства и могу злиться, но делаю это спокойно и без острых реакций</p>	 <p>Я чересчур остро реагирую и перехожу на крик, перекладываю свои проблемы на кого-нибудь еще</p>
Мне не стоит держать все в себе — так я только усугублю ситуацию	Это ПРАВИЛЬНО!	Я не ДОЛЖЕН так делать!
Боюсь, что на меня накричат или применят силу	Я воздерживаюсь от вербальной и физической агрессии	Я применяю вербальное или даже физическое насилие
Желтый свет 	Зеленый свет 	
Притормози	ИДИ!	

## Светофор



**КРАСНЫЙ.** Агрессивное поведение... Стой!

**ЖЕЛТЫЙ.** Пассивное поведение... Внимание!

**ЗЕЛЕНЫЙ.** Ассертивное поведение... Иди!

**Приведите примеры трех типов поведения, которые вы заметили за собой на прошлой неделе.**

Агрессивное поведение (красный свет):

---

Пассивное поведение (желтый свет):

---

Ассертивное поведение (зеленый свет):

---

**Теперь подумайте, как можно сменить свое агрессивное и пассивное поведение на ассертивное.**

Способ сменить мое агрессивное поведение на ассертивное:

---

---

Способ сменить мое пассивное поведение на ассертивное:

---

---

Какое поведение вы заметили за другими людьми на прошлой неделе? Можете ли вы сопоставить этих людей с каждым из трех типов поведения? Приведите примеры.

---

---



## **Стой, внимание, ИДИ!**

### ***Агрессивное поведение*** **КРАСНЫЙ – СТОЙ!**

Будьте осторожны, если видите **КРАСНЫЙ СВЕТ!**

Не делайте этого! Даже не думайте идти! В межличностных отношениях такому общению нет места. Это значит, что не должно быть никаких споров, "Ты-высказываний", жесткой критики, властного и грубого поведения, а также физической силы.

### ***Пассивное поведение*** **ЖЕЛТЫЙ – ВНИМАНИЕ!**

Остерегайтесь ощущения тревоги и страха!

Помните, что напряжение растет из-за нехватки самовыражения. Если напряжение и стресс будут нарастать, вы рискуете нарваться на эмоциональный взрыв, что приведет к агрессивному поведению. Поэтому обращайтесь внимание на свои мысли и физические ощущения. Не накапливайте все в себе. Вы должны постоять за себя, если с вами обошлись неуважительно.

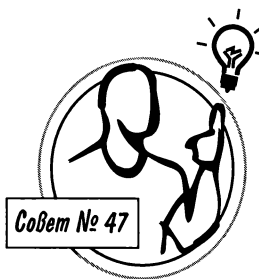
### ***Ассертивное поведение*** **ЗЕЛЕНый – ИДИ!**

**Говорите начистоту и будьте уверены в себе!**

Не забывайте, что у вас есть право выражать свои мысли и чувства, а также обязанность уважать других людей. Стремитесь к взаимовыгодному решению, когда все участники ситуации довольны. Будьте уверены в себе и используйте стресс как толчок для развития.

Напишите ниже то, что, по вашему мнению, отличает один тип поведения от другого. Используйте написанное как памятку.

<b><i>Агрессивное поведение</i></b>	<b><i>Пассивное поведение</i></b>	<b><i>Ассертивное поведение</i></b>
<b><i>СТОЙ!</i></b>	<b><i>ВНИМАНИЕ!</i></b>	<b><i>ИДИ!</i></b>



## **„Я-высказывания“ против „Ты-высказываний“**

### **Теория**

“Я-высказывание” — это честное, прямое и асертивное утверждение или вопрос, в то время как “Ты-высказывание” — признак контроля над человеком, агрессии и отсутствия уважения. Концепция “Я-высказываний” была создана доктором Томасом Гордоном, известным клиническим психологом и основателем таких образовательных программ, как “Тренинг эффективного родителя” (Parent Effectiveness Training — Р.Е.Т), “Тренинг эффективного учителя” (Teacher Effectiveness Training — Т.Е.Т) и “Тренинг эффективного руководителя” (Leadership Effectiveness Training — Л.Е.Т).

### **Практика**

Группа должна понять, что важно использовать именно “Я-высказывания”. Агрессивные, осуждающие, неуважительные “Ты-высказывания” направлены на контроль, а “Я-высказывания” асертивны, уважительны, открыты и в то же время тактичны.

Попрактикуйте “Я-высказывания” с помощью ролевой игры. Это поможет эффективно усвоить изученное на сеансе. Если вы будете брать уроки игры на фортепиано и выучите ноты, то не сможете улучшить свою игру без практики. Так же и здесь важно использовать различные ролевые упражнения, чтобы обучиться навыкам на практике.

**Существует множество способов попрактиковать “Я-высказывания” с использованием раздаточных материалов.**

**Станьте переводчиком!** Пусть один участник произносит “Ты-высказывание”, которое другой участник должен перевести в “Я-высказывание”. Далее переводивший формулирует свое “Ты-высказывание” и называет его следующему человеку. И так до тех пор, пока каждый из группы не поучаствует в составлении и переводе высказываний.

Когда закончите упражнение, разбейте группу на пары. Работа в парах заключается в том, что партнеры помогают друг другу воспроизводить ситуации из личной жизни, используя “Я-высказывания”. Под конец упражнения они должны поделиться впечатлениями от интерактива и, если есть желание, предложить, какие еще способы коммуникации можно применить.

**“Ты-высказывания”, замаскированные под “Я-высказывания”.** Когда человек использует слово “я” в высказывании, это еще не значит, что он “отстрелялся”. Утверждения, начинающиеся на “я”, могут на самом деле быть “Ты-высказываниями”. Возьмем, к примеру, высказывание “Я думаю, ты отврагителен”. Как видите, утверждение, содержащее “я”, не обязательно ассертивное.

Но это вовсе не говорит о том, что в утверждениях вообще нельзя использовать местоимение *“ты”*. Когда я провожу ролевые упражнения, пациенты часто боятся вставлять это слово, опасаясь, что оно звучит агрессивно. Слово *“ты”* хорошо подходит для описания чувств, например во фразе “Мне очень нравится, что ты рядом”. Проблемы возникают, если *“ты”* используется для обвинения, например в высказывании “Ты меня бесишь”.

**Персонализированные ролевые игры.** Члены группы по очереди делятся своими ситуациями из жизни, в которых проявляются их проблемы с ассертивностью. Для обыгрывания этих ситуаций вам понадобятся добровольцы. Поначалу ролевая игра может показаться неловким и пугающим занятием, но это один из лучших способов усовершенствовать навыки общения через практику.

## **Вывод**

Раздаточные материалы из прошлых советов в сочетании с вышеуказанными ролевыми упражнениями открывают бесконечные возможности для взаимодействия и обсуждения. Что чувствовали участники, попробовав самовыражаться посредством “Я-высказываний”? Как это может повлиять на их внутренний диалог и взаимоотношения с окружающими?

После сеанса на тему “Я-высказываний” и ассертивности следует дать домашнее задание: попросите участников группы за неделю придумать или взять из жизни сценку, затрагивающую проблему ассертивного общения, чтобы ее можно было попрактиковать с группой на следующем занятии.



## Перевод „Ты-высказывания“ в „Я-высказывание“

“Ты-высказывания” отличаются грубостью, неуважением и приводят к спорам и конфликтам. Даже если кто-то ведет себя грубо, как в приведенном ниже примере, это не означает, что такому человеку стоит отплачивать той же самой агрессией. Запущенный процесс все еще можно остановить.

**Ситуация: член семьи называет меня неудачником.**

**Пример “Ты-высказывания”:**

*“Да ты не имеешь права говорить мне такое! Это ты неудачник! Как у тебя только хватает наглости?”*

Обратите внимание на навешивание ярлыков, попытки подавить, контролировать, “отомстить” человеку. Также стоит выделить риторический вопрос, который, по сути, является приемом подавления, замаскированным под вопрос.

**Пример “Я-высказывания”:**

Я почувствовал злость и огорчение (описание чувства), когда ты назвал меня неудачником (что произошло). Я рассчитываю на более уважительное отношение к себе и был бы признателен, если бы ты попросил прощения (просьба изменить ситуацию).

То, что вы видите выше, совсем не похоже на “Ты-высказывание”. На этот раз человек сохраняет спокойствие, уверенность, самоуважение и не намерен “мстить”. Здесь нет оскорблений и критики — конфликт решается с помощью ассертивного поведения.

### **ВАША ОЧЕРЕДЬ ТРЕНИРОВАТЬСЯ!**

**Опишите межличностный конфликт, в котором вы хотели бы занять более ассертивную позицию.**

**Впишите “Я-высказывание”, чтобы эффективно справиться с конфликтом.**

Я чувствую (почувствовал) \_\_\_\_\_, когда \_\_\_\_\_  
(описание чувства) (что произошло)

Я рассчитываю \_\_\_\_\_  
(просьба изменить ситуацию)

**ПОМНИТЕ!**

**Цель использования “Я-высказываний” — изменить себя и свое отношение, а не других людей.**

Обучение “Я-высказываниям” требует практики.

“Я-высказывания” кажутся легкими и логичными, но многие люди испытывают трудности в их употреблении. Тренируйтесь!

**Способность применять “Я-высказывания” говорит о хорошей самооценке, уверенности в себе, здоровом мышлении, самоуважении и уважении к другим.**

**Можете ли вы привести другие примеры из своей жизни?**

“Ты-высказывание”: \_\_\_\_\_

“Я-высказывание”: \_\_\_\_\_

“Ты-высказывание”: \_\_\_\_\_

“Я-высказывание”: \_\_\_\_\_

“Ты-высказывание”: \_\_\_\_\_

“Я-высказывание”: \_\_\_\_\_

“Ты-высказывание”: \_\_\_\_\_

“Я-высказывание”: \_\_\_\_\_

“Ты-высказывание”: \_\_\_\_\_

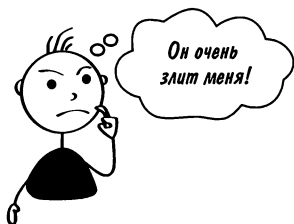
“Я-высказывание”: \_\_\_\_\_



## Позиция жертвы и победителя

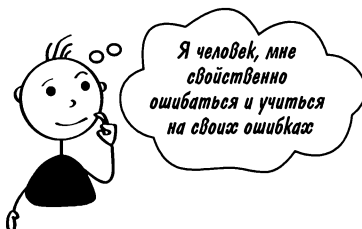
Во время внутреннего диалога также важно занимать асертивную позицию. Когда вы думаете асертивно, вы думаете как победитель. Если же вы ведете агрессивный внутренний диалог, вы в конечном итоге становитесь жертвой. Чтобы занять внутри себя позицию победителя, а не жертвы, необходимо сменить мышление. Доверяйте фактам, а не своим негативным трактовкам! Разве вы не хотите стать самому себе лучшим другом?

### Агрессивный диалог/диалог жертвы



Я неудачник  
Я не смогу пройти через это!

### Асертивный диалог/диалог победителя



Я был зол на него, когда он это сказал.  
Это удар для меня, но я верю, что справлюсь и выстою.

**Думайте в ключе “Я-высказываний”:** теперь ваша очередь вести асертивный внутренний диалог!

Приведите пример “жертвенного” мышления, а затем подумайте, как превратить агрессию, направленную на самого себя, во внутренний диалог победителя. Очень часто люди ведут с собой такой диалог, который никогда бы не позволили по отношению к другим. Если вы замечаете, что тоже так поступаете, скажите себе **избавиться от этого внутреннего вредителя!**

Агрессивный диалог/  
диалог жертвы

---



---



---



---

Асертивный диалог/  
диалог победителя

---



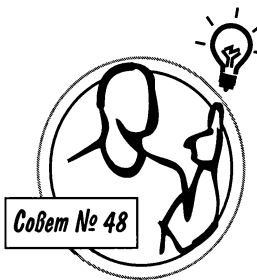
---



---



---



## Карточки для тренировки „Я-высказываний“

### Теория

“Я-высказывания” — это краеугольный камень ассертивного общения. Данное понятие предложил Томас Гордон, автор книги *Курс эффективного родительства*. В вашей “терапевтической аптечке” есть средства, которые помогут пациентам усвоить эту тему еще лучше.

### Практика

Уже понимая, что собой представляют три типа поведения, участники смогут перейти к практике и начать применять “Я-высказывания” вместо “Ты-высказываний”, тем самым закрепляя приобретенные навыки.

Ниже приведено несколько примеров “Ты-высказываний”. Заметьте, что некоторые из них — это команды, и они отнюдь не обязательно содержат слово “ты”. Кроме того, **риторические вопросы также относятся к “Ты-высказываниям”**.

- *Ты слишком чувствительный!*
- *Ты вообще слушаешь меня?*
- *Опять ты задеваешь мои чувства!*
- *Все, хватит! Прекрати!*
- *У тебя нет права говорить мне такое!*
- *Почему ты не можешь быть добрее ко мне?*
- *Ты не слушаешь меня!*
- *Почему ты не можешь подумать обо мне?*

Сделайте карточки с примерами “Ты-высказываний” и раздайте их случайным образом. Каждый участник по очереди читает “Ты-высказывание” на карточке и переводит его в “Я-высказывание”. Если человек затрудняется с ответом, руководитель группы и остальные участники могут сделать это за него.

После упражнения выдайте всей группе по пустой карточке, попросив пациентов написать “Ты-высказывание” на ней. Это может быть утверждение, адресованное им как от себя, так и от окружающих.

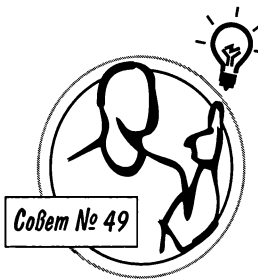
Соберите карточки сначала от одной половины группы, а затем от другой. Сделайте две отдельные стопки и раздайте их так, чтобы членам группы не попадались их же карточки.

Когда участник прочитает то, что написано на карточке, и переведет ее содержимое, попросите автора высказывания “показаться” и вкратце объяснить ситуацию, из-за которой оно возникло.

Упражнение с карточками хорошо подходит как “разогрев” перед ролевой игрой в парах, которая, в свою очередь, уже воссоздает эти жизненные ситуации.

## **Вывод**

Закреплять знания о “Я-высказываниях” через тренировочные карточки — увлекательный и легкий способ повысить свой коммуникативный интеллект. Это своеобразная форма поведенческой репетиции. Структурированные карточки кажутся участникам менее устрашающими, чем требующие более активного участия ролевые игры. К тому же они дают шанс попрактиковать навыки общения.



## ***Практика перевода „Ты-высказываний” в „Я-высказывания”***

---

“Ты-высказывания” приводят к проблемам во взаимоотношениях, в том числе к обидам и ссорам. Цель таких высказываний — изменить мнение другого человека или раскритиковать его, причем сделать это в грубой и неуважительной манере. “Ты-высказывания” относятся к агрессивному поведению.

“Я-высказывания” способствуют эффективной коммуникации, потому что сосредоточены на действительности, описывают, что думает и чувствует человек, демонстрируют уважительное отношение к себе и другим и фокусируются на самовыражении вместо навязывания другим своей точки зрения. Использование “Я-высказываний” — признак ассертивного общения.

Ниже указаны другие примеры перевода “Ты-высказываний” в “Я-высказывания”.

“Ты-высказывание”: *“Почему ты суешь свой нос, куда не просят? Это тебя не касается!”*

“Я-высказывание”: *“Мне неудобно делиться чем-то настолько личным”.*

“Ты-высказывание”: *“Перестань вести себя как урод!”*

“Я-высказывание”: *“Мне не нравится то, как ты ведешь себя, и я не буду разговаривать с тобой, пока ты не начнешь относиться ко мне уважительнее”.*

“Ты-высказывание”: *“Ты бесишь меня!”*

“Я-высказывание”: *“Я разозлился, когда ты сказал это”.*

Теперь потренируйтесь переводить агрессивные “Ты-высказывания” в ассер-  
тивные “Я-высказывания”.

“Ты-высказывание”: *“У тебя нет права говорить мне такое!”*

“Я-высказывание”: \_\_\_\_\_

“Ты-высказывание”: *“Ты никогда не слушаешь меня!”*

“Я-высказывание”: \_\_\_\_\_

“Ты-высказывание”: *“А вот не стоит так думать!”*

“Я-высказывание”: \_\_\_\_\_

“Ты-высказывание”: *“Ты слишком чувствительный!”*

“Я-высказывание”: \_\_\_\_\_

“Ты-высказывание”: *“Ты мог бы и догадаться!”*

“Я-высказывание”: \_\_\_\_\_

**Как стоит начинать “Я-высказывание”:**

Я чувствую \_\_\_\_\_

Я хочу \_\_\_\_\_

Я хотел бы \_\_\_\_\_

Я думаю \_\_\_\_\_

Я полагаю \_\_\_\_\_

Я предпочитаю \_\_\_\_\_

Я прошу тебя \_\_\_\_\_

**Остерегайтесь “Ты-высказываний”, замаскированных под “Я-высказывания”! Если предложение начинается с “я”, это еще не значит, что оно ассертивное.**

Примеры таких замаскированных высказываний:

*“Я думаю, ты отвратителен!”*

*“Я хочу, чтобы ты убрался отсюда”.*

*“Я терпеть тебя не могу!”*

*“Я думаю, ты очень грубый!”*

*“Я не могу поверить, что ты такой эгоист. Думаешь только о себе!”*

*“Я считаю, тебе стоит хорошенько подумать о своем поведении!”*

**Обратите внимание на преувеличения, содержащие в себе навешивание ярлыков, полярное мышление и осуждения. Как бы вы перевели эти предложения в “Я-высказывания”?**

---

---

“Я-высказывания” выражают уважение и тактично передают правдивые мысли и чувства. Они не обвиняют других, а лишь заявляют о чувствах и просят изменить ситуацию, не принуждая.

### Формула “Я-высказывания”:

Я чувствую (почувствовал) \_\_\_\_\_ (назовите эмоцию),  
когда ты \_\_\_\_\_ (опишите поведение).

Я хотел бы (я прошу тебя) \_\_\_\_\_ (просьба изменить ситуацию).

В случае если поведение человека вам очень неприятно, можно условиться ограничениями или последствиями.

Если это снова произойдет, я \_\_\_\_\_ (предупредите об ограничениях или последствиях).

Следующее утверждение я предложила использовать своему десятилетнему пациенту, которого периодически обижали в школе. Ребенок понял, что, говоря “Прекратите!”, он делает только хуже. Как только он использовал приведенное ниже высказывание, проблема исчезла, и он больше не боялся идти в школу. “Я-высказывание” помогло ему избавиться от обидчиков.

Ответ в виде “Я-высказывания”: *“Меня расстраивает то, что вы обзываете меня. Поэтому прошу перестать. Если это повторится, я скажу учителю”.*

### Теперь ваша очередь.

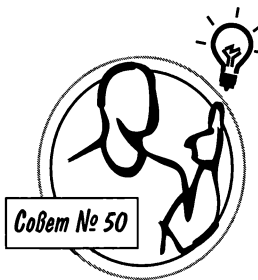
Подумайте о ситуации, в которой вы можете воспользоваться “Я-высказыванием” вместо того, чтобы молчать или употреблять “Ты-высказывание”.

Я чувствую (почувствовал) \_\_\_\_\_ (назовите эмоцию),  
когда ты \_\_\_\_\_ (опишите поведение).

Я хотел бы (я прошу тебя) \_\_\_\_\_ (просьба изменить ситуацию).

В случае если поведение человека вам очень неприятно, можно условиться ограничениями или последствиями.

Если это снова произойдет, я \_\_\_\_\_.



## Детские чувства

### Теория

Часто дети, как и взрослые, сталкиваются с проблемами в плане понимания своих первичных чувств. Выходит, вместо того чтобы понять и определить собственные чувства, человек просто выплескивает эмоции. Самоосознание, самоконтроль и самовыражение тесно связаны с полезными жизненными навыками и нормальной самооценкой. Данное упражнение помогает детям понять, что они чувствуют.

### Практика

Раздайте копии прилагающегося к совету рабочего листа. Он поможет детям идентифицировать свои чувства.

Пациенты должны подумать о ситуации, которая расстраивает их. Это может быть, к примеру, ссора с братом или сестрой из-за видеоигры.

Попросите их обвести то, что они чувствуют.

После этого пациенты переходят к следующему блоку и обводят или вписывают то, что их расстраивает. Далее они предлагают, как можно изменить ситуацию на лучшее.

И наконец, попросите их написать или обвести то, что случится, если другой человек не желает менять положение дел.

Этот совет относится не только к теме “Я-высказываний” и асертивности, он также закрепляется в главе о повышении самооценки.

### Вывод

Поинтересуйтесь у детей, как бы изменились их отношения с семьей и друзьями, если бы они могли понимать и контролировать свои чувства так же, как научились этому с помощью рабочего листа. Смогут ли они вспомнить то, чему обучились на занятии, если ощущают, что эмоции берут вверх над ними? Пациенты должны понимать, что таким навыкам можно научиться. Пока у человека получается справляться со сложными ситуациями, никто не сможет негативно повлиять на него.

## Определение и выражение чувств

Подумайте о расстраивающей вас ситуации. Представьте себя в этот момент. Получается?

Сначала необходимо выяснить, какие чувства вы испытываете в определенной ситуации, обвести их, а затем идти по следующим блокам. В каждом блоке вы можете вписывать свой ответ, если чего-то из предложенного в рабочем листе нет.

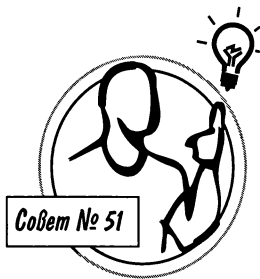
<i>Я чувствую себя</i>					
Злым	Грустным	Недовольным	Расстроеным	Растерянным	Разочарованным
Подавленным	Разъяренным	Потерянным	Смущенным	Оскорбленным	Напряженным
Обеспокоенным	Настороженным	Паникующим	Нервным	Униженным	Испуганным
<i>Когда ты</i>					
Дразнишь меня	Отдаляешься от меня	Бьешь меня	Делаешь мне больно	Орешь	Кричишь на меня
Отмалчиваешься	Издаешь раздражающие звуки	Не слушаешь меня	Не слушаешь меня	Злишься на меня	Объединяешься с другими против меня
Ведешь себя грубо	Не проявляешь ко мне уважения	Насмехаться надо мной	Смущаешь меня перед остальными	Обзываешься	Повышаешь на меня голос

***Я прошу тебя***

<b>Прекратить делать это</b>	<b>Быть вежливее</b>	<b>Подумать о моих чувствах</b>	<b>Перестать насмехаться надо мной</b>	<b>Быть добрее ко мне</b>	<b>Попросить прощения</b>
<b>Дать мне шанс...</b>	<b>Оставить меня в покое</b>	<b>Нормально вести себя со мной</b>	<b>Вести себя уважитель- нее</b>	<b>Перестать обзывать</b>	<b>Проявить уважение</b>

***Иначе я***

<b>Пойду домой</b>	<b>Не буду общаться с тобой</b>	<b>Расскажу своим родителям</b>	<b>Сделаю еще что-нибудь</b>	<b>Не буду дружить с тобой</b>	<b>Не буду под- держивать тебя</b>
<b>Попрошу тебя уйти</b>	<b>Уйду</b>	<b>Расскажу учителю</b>	<b>Перестану играть с тобой</b>	<b>Буду держаться от тебя подальше</b>	<b>Не буду звать тебя играть</b>



## ***Риторические Вопросы***

---

Некоторые вопросы по сути и не являются вопросами. Это могут быть высказывания, которые преследуют цель психологически подавить человека, маскируясь под вопросы. Называются они *риторическими*. Остерегайтесь вопросов такого типа, поскольку они относятся к агрессивным высказываниям.

***“Ты хоть что-нибудь можешь сделать нормально?”***

Перевод: “Ты ничего не можешь сделать нормально!”

***“О чем ты думал?”***

Перевод: “Ты не подумал и совершил глупость”.

***“Да что с тобой не так?”***

Перевод: “С тобой что-то не так!”

***“Ты издеваешься надо мной?”***

Перевод: “Ты не говоришь мне правду!”

***“Почему ты не можешь послушать меня?”***

Перевод: “Ты не слушаешь меня!”

***“Разве я не говорил тебе этого?”***

Перевод: “Ты уже должен знать это”.

***“Что?! Ты с ума сошел?”***

Перевод: “Ты совсем рехнулся!”

***“Сколько раз тебе еще повторить, чтобы ты убрал это?”***

Перевод: “Перестань игнорировать меня и сделай, что я хочу”.

***“Ты серьезно?”***

Перевод: “Ты еще тот кадр”.

**ВАША ОЧЕРЕДЬ! Какие еще риторические вопросы приходят на ум?**

1. \_\_\_\_\_

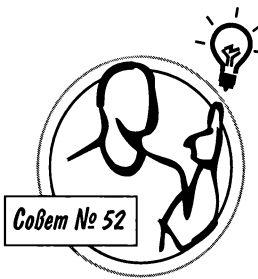
Перевод: \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

Перевод: \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

Перевод: \_\_\_\_\_



## Признаки эффективного общения

### Эффективное общение

### Неэффективное общение

**“Я-высказывания”**

*Я чувствую себя некомфортно, когда ты повышаешь голос на меня*

а не

**“Ты-высказывания”**

*Я тебя нет права повышать на меня голос!*

**Описательные утверждения**

*Меня расстраивает то, что ты не можешь понять мою точку зрения*

а не

**Умозаключения**

*Ты не слушаешь меня!*

**Доброта**

*Я не уверен, что ты услышал сказанное мною*

а не

**Самодовольство**

*Я уже сказал тебе!*

**Утверждения**

*Я удивился, когда ты сказал это*

а не

**Риторические вопросы**

*Как ты можешь говорить такое?*

**Сопереживание**

*Похоже, ты очень расстроился по этому поводу*

а не

**Безразличие**

*Нечего здесь переживать!*

**Тактичность**

*Я не согласен с тем, что ты сказал*

а не

**Бестактность**

*Это просто смешно!*

**Конкретность** ← **а не** → **Преувеличение**  
*Я расстроился, когда ты назвал меня ленивым*      *Ты всегда критикуешь меня!*

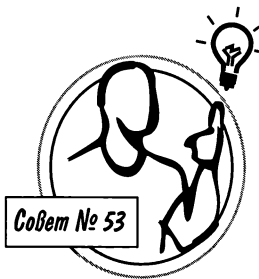
**Уважение** ← **а не** → **Навешивание ярлыков**  
*Мне некомфортно, когда ты груб со мной*      *Ты ведешь себя как урод!*

**Просьба изменить ситуацию** ← **а не** → **Требование**  
*Пожалуйста, прекрати говорить мне это*      *Замолчи!*

**Пожелание** ← **а не** → **Указание**  
*Я был бы признателен, если бы ты не повышал на меня голос*      *Ты не должен повышать на меня голос.*

**Активное слушание** ← **а не** → **Перекрикивание**  
*Видимо, ты разочарован во мне*      *Я никогда не делал этого!*

**Поддержка** ← **а не** → **Отталкивание**  
*Ты можешь сказать мне, что ты чувствуешь?*      *Это вранье.*



## Чек-лист эффективного общения

---

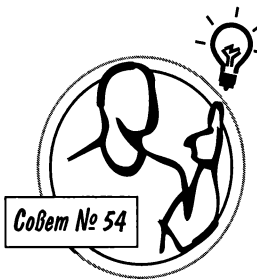
- \_\_\_ Разъясните свою цель и убедитесь, что она асертивного характера.
- \_\_\_ Обращайте внимание на внутренний диалог. Он должен быть асертивным.
- \_\_\_ Избегайте негативных риторических вопросов.
- \_\_\_ Различайте *факт* и *вымысел*. От восприятия многое зависит.
- \_\_\_ Слушайте, а не *просто слышите* человека.
- \_\_\_ Следите за своими и чужими невербальными сигналами.
- \_\_\_ Поймите свои чувства и мысли, а также избегайте иррационального мышления.
- \_\_\_ Знайте свои права и обязанности.
- \_\_\_ Сравните издержки и выгоды асертивности.
- \_\_\_ Репетируйте и практикуйте эффективное общение, просите обратную связь.

### ...И ПОМНИТЕ:

- \_\_\_ Используйте “Я-высказывания”.
- \_\_\_ Избегайте негативных риторических вопросов.
- \_\_\_ Остерегайтесь контроля со стороны. *Контролируйте только себя.*
- \_\_\_ Порой можно воздержаться от самоутверждения.
- \_\_\_ Не стоит постоянно просить прощения или объясняться.
- \_\_\_ Помните о своей цели и не сбивайтесь с пути.
- \_\_\_ Будьте объективным и исключайте осудительное отношение к другим.
- \_\_\_ Не клеймите других людей.
- \_\_\_ Не преувеличивайте.
- \_\_\_ Не отвечайте агрессией на агрессию.
- \_\_\_ Не позволяйте окружающим негативно влиять на вас.
- \_\_\_ Помните о комплиментах и положительной обратной связи.

Цель эффективного общения:

- **выразить себя, а не поразить других;**
- **объяснять, а не принуждать.**



## Уровень асертивности

Имя: \_\_\_\_\_ Дата: \_\_\_\_\_

Общение играет важную роль во всех сферах нашей жизни. От него зависит, как будут развиваться отношения с другими людьми. Данный тест содержит семь пунктов, описывающих асертивное поведение. Пройдя его, вы узнаете свой *уровень асертивности*.

**Указание:** в каждом пункте оцените свой уровень асертивности с помощью предложенной шкалы от 1 до 7.

- 7 — полностью согласен.
- 6 — согласен.
- 5 — скорее согласен, чем не согласен.
- 4 — не могу ответить.
- 3 — скорее не согласен, чем согласен.
- 2 — не согласен.
- 1 — полностью не согласен.

\_\_\_\_\_ Я способен мыслить гибко и смотреть на вещи под разными углами.

\_\_\_\_\_ Я не пытаюсь поменять чье-либо восприятие.

\_\_\_\_\_ Я самовыражаюсь честно и тактично, используя “Я-высказывания” и избегая “Ты-высказываний”.

\_\_\_\_\_ Во время конфликта и спора я обязательно слушаю человека, понимаю и анализирую то, что он говорит, не пытаюсь “отбиваться”.

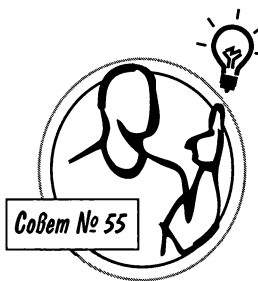
\_\_\_\_\_ Я мыслю рационально и могу отличить факт от чьей-то трактовки.

\_\_\_\_\_ Быть добрым мне важнее, чем быть правым.

\_\_\_\_\_ Я привык думать позитивно и оптимистично.

**Общая оценка:** \_\_\_\_\_

- 44–49 — ГЕНИЙ: у вас чрезвычайно высокий уровень ассертивности!
- 38–43 — МАСТЕР: высокий уровень ассертивности.
- 32–37 — ПРОФИ: умеренный уровень ассертивности.
- 26–31 — СЕРЕДНЯК: уровень ассертивности нужно немного повысить.
- 20–25 — ЛЮБИТЕЛЬ: низкий уровень ассертивности.
- 14–19 — ДИЛЕТАНТ: угрожающе низкий уровень ассертивности.
- Ниже 14 — ОПАСНАЯ ЗОНА: вам необходима помощь в развитии навыков ассертивного общения.



## Скептик

---

### Теория

Здоровые межличностные отношения — это основа ментального здоровья и удовольствия от жизни. То, как мы строим свои отношения, коррелирует с нашим уровнем счастья и адаптации. **Человек, относящийся к другим с добром и позитивом, будет развивать здоровые отношения**, а негатив тормозит это развитие. Данное демонстративное упражнение уделяет особое внимание тому, как негатив скептического человека отталкивает от него других людей. Кроме того, упражнение подчеркивает преимущества позитивного отношения к окружающим.

### Практика

Группа разбивается на пары. Упражнение заключается в обыгрывании ролей: на протяжении нескольких минут участники играют двух друзей, которые решают, куда пойти на выходные.

Партнеры по очереди играют того, кто предлагает план на выходные, и того, кто проявляет себя *скептиком*.

К примеру, если один человек хочет пойти на пляж, то другой должен найти всевозможные причины, почему идти не стоит, по типу *“Я ненавижу, когда песок забивается между пальцами”* или *“Туда очень далеко ехать”*.

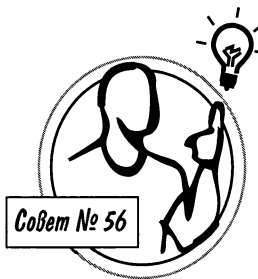
Когда каждый член группы попробовал себя в роли *скептика*, идея меняется: *скептик* начинает поддерживать все предложения. Он восторженно и с позитивным настроением присоединяется к любой задумке, показывая энтузиазм и восхищаясь изобретательностью своего друга. Например, так: *“Мы замечательно проведем время вместе! Жду не дождусь!”*

Теперь такой гораздо более позитивный взаимообмен подарит смех и улыбки. Затем партнеры снова меняются ролями.

Призовите группу к обратной связи в конце упражнения и сделайте выводы, каково было ощущать себя скептиком, а позже противостоять негативу такой личности.

## **Вывод**

Несмотря на свою преувеличенность, упражнение и представленные в нем действия демонстрируют, что быть занудой вовсе не стоит. Каково группе было подходить к разговору с двух разных позиций? Что можно вынести из упражнения на тему взаимоотношений? Упражнение поможет участникам прийти к пониманию того, как лучше общаться в повседневной жизни и какие изменения приведут их к позитивному диалогу с другими.



## Активное слушание

---

### Теория

Итак, вы подошли к моменту, когда у группы уже была куча возможностей обучиться навыкам ассертивного общения. Вы подкрепляли эти возможности разнообразными материалами, но знания не будут полными, если пациенты не узнают о методе активного слушания. Многие думают, что общаться — значит только говорить. В действительности не менее важно уметь слушать. **Объяснив разницу между “слышать” и “слушать”, вы, возможно, значительно поспособствуете чьему-нибудь прогрессу относительно коммуникативных навыков.** Этот мини-урок и дополняющий его раздаточный материал/рабочий лист научат пациентов тому, как быть активным слушателем.

### Практика

Подчеркните, что быть хорошим слушателем так же важно, как быть хорошим оратором. Термин “активное слушание” предложил Томас Гордон в своей книге *Leader Effectiveness Training* (2001). Активно слушать и просто слышать — это не одно и то же. “Слышать” ограничивается восприятием звуков, в то время как слушающий человек больше сосредоточен на том, о чем говорится.

**Во время активного слушания человек не только слышит то, что сам хочет, но и понимает посыл, который ему хотят донести. Это означает, что активный слушатель не принимает сразу же слова за чистую монету — ему нужно уточнить, проанализировать, переформулировать у себя в голове все, что он слышит, при этом учитывая чувства собеседника.**

Слушание — это один из самых лучших подарков для другого человека. Оно подразумевает пристальное внимание как к вербальным, так и к невербальным средствам общения, т.е. когда один человек говорит, второй активно расшифровывает его вербальное и эмоциональное сообщение.

Активное слушание учитывает чувства и мнение собеседника. Оно не относится к пассивному или агрессивному поведению. Активный слушатель не будет эгоцентричным и равнодушным. Давая обратную связь, учитывая и слова, и переживания после услышанного, вы заставляете человека чувствовать себя ценным.

После того как закончите со вступлением, переходите к рабочему листу, в котором рассматривается разница между активным и пассивным слушанием. Участники должны поработать с ним во время сеансов или между ними, а также обсудить данную тему, чтобы в дальнейшем можно было применить знания в реальной жизни.

Попросите членов группы поделиться случаями из жизни, когда они и окружающие использовали активное и пассивное слушание. Пусть они вспомнят те моменты, когда активное слушание действительно оказалось полезным, а также ситуации, когда они не слушали собеседника и во что это в итоге вылилось. Как бы они поступили иначе тогда? Участники могут разыграть сценки друг с другом, в которых демонстрируется, как человек “слушает” и “слышит”.

## **Вывод**

Следующий раздаточный материал и рабочий лист помогут пациентам определить, что за метод они используют в общении с людьми: пассивное или активное слушание. Скольких ссор и недоразумений можно избежать, просто применяя умение активно слушать! Участникам стоит задуматься об этом.

## *Активное слушание*

Рассмотрим, что собой представляет активное слушание. Как можно увидеть, пассивное и активное слушание — это разные вещи. Их необходимо различать.

<i>Пассивное слушание</i>	<i>Активное слушание</i>
Воспринимает звуки	Слушает внимательно, сосредоточен на вербальных и невербальных средствах
Не проявляет интереса к информации, не интерпретирует ее и не сообщает свое мнение о сказанном	Понимает, оценивает информацию, выражает свое мнение по сказанному
Фокусируется на собственных словах	Фокусируется на том, чтобы понять собеседника
Всем своим видом показывает, что ему все равно	Небезразличен
Может быть пренебрежительным и проявлять неуважение	Чуткий. Это качество чрезвычайно ценится среди людей
Не учитывает мнение и чувства человека	Учитывает чувства и чужое мнение
Высказывает	Обсуждает
Сосредоточен только на вербальных средствах	Подстраивается под невербальную и эмоциональную информацию
Заканчивает диалог	Начинает диалог
Порождает конфликты и вызывает гнев	Налаживает отношения и пресекает конфликты
Во время противостояния ставит целью доказать свою точку зрения	Во время противостояния ставит целью найти компромисс
Фокусируется на том, чтобы произвести впечатление на других	Сосредоточен на выражении и взаимнообмене
Важно свое мнение	Важно свое и чужое мнение
Цель — правота	Цель — доброта

**Задумайтесь, скольких ссор и недоразумений можно избежать, просто используя активное слушание. Помните, что такое умение требует непосредственно говорить с людьми. При этом нужно оценивать, понимать и принимать сказанное собеседником.**

### Когда вы слушаете, вы...

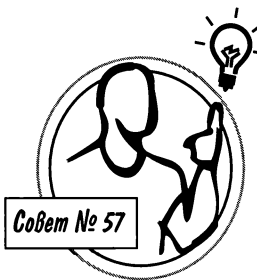
- Сопереживаете?
- Проявляете уважение?
- Поддерживаете зрительный контакт и используете невербальные средства активного слушателя?
- Понимаете, оцениваете и можете перефразировать вербальную информацию и основной посыл?
- Можете интерпретировать эмоциональное состояние человека?
- Принимаете чувства другого человека без осуждений?
- Понимаете, что стоит за словами собеседника?
- Обходитесь без возражений и просьб внести ясность?
- Проявляете к человеку уважение, избегая критики и негативных риторических вопросов?
- Используете "Я-высказывания"?
- Фокусируетесь на том, чтобы быть добрым, а не правым?
- Воздерживаетесь от указаний, как и что делать и говорить?
- Предпочитаете открытые вопросы риторическим и наводящим?
- Учитываете личные границы человека?

**Что у вас вышло? Над чем бы вы хотели поработать, чтобы повысить свое умение активно слушать? Запишите ниже.**

---

---

---



## ***Практика, практика и еще раз практика***

---

### **Теория**

Рассмотрев основные коммуникативные темы и, в частности, тему активного слушания, участники могут приступить к **ролевым играм, которые станут отличным способом закрепить изученное.** На протяжении всего курса психотерапии ролевая игра должна быть скрепляющим элементом. Ни один другой тип упражнения не дает такого же четкого понимания материала и не развивает столь же эффективно навыки общения. Когда под конец сеанса я интересуюсь у членов группы, что оказалось полезнее всего для них, большинство упоминают ролевую игру, даже несмотря на изначально внушенное недовольство и сопротивление насчет нее.

### **Практика**

Способов провести ролевую игру с группой бесконечно много. Лучше всего, если в такой игре разыгрываются жизненные ситуации участников, которыми те захотели поделиться.

Готовясь к ролевой игре, попросите членов группы в течение недели поразмыслить над сценкой для практики в группе. Наверняка найдутся добровольцы, желающие поделиться собственной проблемой.

В качестве подготовки воспользуйтесь “Чек-листом эффективного общения” (совет № 53), а также материалами из “Активного слушания” (совет № 56), чтобы участники группы могли освежить основные соображения об эффективном общении. Пациенты должны точно понять, что они поставили перед собой цель общаться ассертивно и поэтому должны не “высказывать” что-то другому человеку, а, скорее, “обсуждать” это с ним. Часто участники замечают проблемы с коммуникативными навыками из-за того, что поставлена агрессивная цель, принуждающая собеседника изменить взгляды и заставить его передумать, или из-за пассивного слушания, когда человек уделял внимание только собственным словам.

Прелесть группы заключается в том, что здесь есть люди, которые могут сыграть роли значимых людей из жизни определенного человека. Итак, допустим, личная ситуация касается девушки. Одна из женщин в группе может стать добровольцем. Если нужно несколько ролей, задействуйте еще участников, чтобы придать ролевой игре реалистичности.

Сценка должна быть короткой и простой, не требующей подробного объяснения. За неделю до игры также предупредите членов группы об этом.

Порой в результате обратной связи и предложений из группы ролевую игру необходимо воспроизвести несколько раз. Как известно, тяжело в учении, легко в бою! Практика, практика и еще раз практика!

## **Вывод**

Обычно участники быстро преодолевают застенчивость, и практика с ролевой игрой становится увлекательной, особенно когда актеры начинают “переигрывать”.



## **Развитие социальных навыков в групповой обстановке**

Многим сложно говорить и чувствовать себя комфортно в группе, особенно когда есть люди, которых они не знают. Несмотря на возраст и на то, в какой ситуации вы оказались, ассертивное общение и уверенность в себе помогает развивать социальные навыки и побороть социофобию.

Чтобы развить социальные навыки, определитесь с целью, которой будете добиваться. Чем конкретнее цель, тем выше шанс, что вы достигнете ее. Например, цель "чувствовать себя комфортнее" можно уточнить как намерение "чувствовать себя комфортно при обращении к людям и инициировании беседы".

Моя цель: \_\_\_\_\_

Практические стратегии для достижения моей цели (это могут быть различные памятки или копинг-карточки, помогающие справляться с нервными моментами). Предложите хотя бы три стратегии.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Чего вы добились на пути к цели? Не забывайте награждать себя!

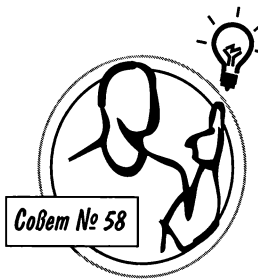
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Что я хочу улучшить/развить:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Копинг-карточки/памятки, которые можно использовать в следующий раз:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



## Смена ролей

---

### Теория

Еще один эффективный метод — ролевая игра со сменой ролей. Например, человек, изображавший ассертивное поведение, меняется с кем-нибудь местами и играет другую роль. Это дает возможность занять чужое место, предложить другие варианты развития событий и увидеть ответную реакцию. **Нередко полезно, чтобы сам психотерапевт смоделировал ассертивное поведение.**

### Практика

Предложите участникам группы подумать о ситуациях, в которых нужно проявить ассертивное поведение, но они по-прежнему ведут себя пассивно или агрессивно.

Вам понадобится первый доброволец. Он выбирает кого-нибудь, кто сыграет его самого, объясняет суть, а затем играет другого человека. Таким образом, участники группы накидывают “протагонисту” идеи, как можно ответить в той или иной ситуации.

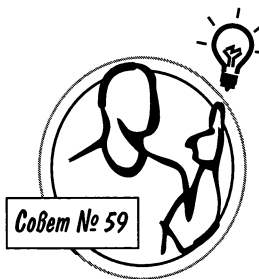
Возьмем, к примеру, девушку, у которой проблемы с ревнивым парнем. Она будет играть своего парня, имитируя его поведение из реальной жизни, а партнер из группы притворится этой девушкой и попытается общаться с ним (парнем) ассертивно.

Иногда участникам трудно применять ассертивные навыки, поэтому будьте готовы к тому, что придется стать образцом для подражания и наглядно продемонстрировать такое поведение.

Разыграв пару примеров с добровольцами, можете разбить группу по двое и по трое, чтобы каждый попробовал сменить роль. Следующий “Чек-лист после диалога” (совет № 59) поможет пациентам освежить в памяти те компоненты эффективного общения, которые должны присутствовать в их ролевой игре.

### Вывод

Группа обнаруживает, что ролевые ситуации, в которых они меняются ролями и наблюдают за собой со стороны, — это отличный способ взглянуть на личную проблему по-новому. Во время упражнения конфликтную ситуацию становится легче решить. Наблюдение за тем, как руководитель и участники группы моделируют ассертивное поведение, может натолкнуть “протагониста” на идеи, которые ранее не приходили ему в голову.



## Чек-лист после диалога

Данный список поможет сосредоточиться во время ролевой игры. С его помощью вы убедитесь, что общаетесь эффективно. Он напоминает о принципах ассертивного общения и о том, как вести диалог, избегая при этом агрессивных и пассивных моделей поведения. **Цель ассертивного поведения заключается в самовыражении, а не принудительном изменении взглядов собеседника.**

- \_\_\_ Цель общения была ассертивной?
- \_\_\_ Было ли общение сосредоточено на выражении чувств, а не попытках изменить мнение или поведение?
- \_\_\_ С какими основными моментами вы столкнулись? Были ли они понятны?
- \_\_\_ Использовались ли “Я-высказывания”?
- \_\_\_ Проявлял ли человек уважение к себе и другим?
- \_\_\_ Был ли должный зрительный контакт?
- \_\_\_ Интонация была решительной и уверенной?
- \_\_\_ Каким был язык тела? Отражал ли он то, о чем говорилось?
- \_\_\_ Вербальные и невербальные средства соответствовали друг другу?
- \_\_\_ Улыбался ли человек и казался ли расслабленным и открытым?
- \_\_\_ Использовались ли проблематичные “Ты-высказывания” и риторические вопросы?
- \_\_\_ Вы заметили невербальные отвлечения, такие как слова-паразиты или “эканье”?
- \_\_\_ Ощущался ли самоконтроль во время общения?
- \_\_\_ Было ли что-то, что очень сильно понравилось вам в этом общении?
- \_\_\_ Есть ли у вас идеи, как улучшить будущее общение?



## ***Забота***

Знаете ли вы, что такое ЗАБОТА об окружающих?  
**Она проявляется в общении!**

**З** – заинтересованность;  
**А** – ассертивность;  
**Б** – благожелательность;  
**О** – открытость;  
**Т** – тактичность;  
**А** – активный слушатель.

### ***Советы, как проявлять заботу***

#### **Используйте “Я-высказывания”**

Никаких обвинений, оскорблений, навешанных ярлыков и указаний

Будьте честными и при этом тактичными

#### **Проявите уважение к себе и другим**

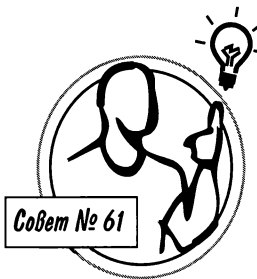
Принимайте чужую позицию без осуждений

Будьте толерантны к чужим идеям и мнениям

#### **Покажите, что учитываете чужие чувства**

Следите, что стоит за словами и чувствами другого человека

Взгляните на ситуацию с другой точки зрения



## Да, но...

### Теория

Данное короткое упражнение позволяет выяснить, кто какой стиль общения применяет. Большинство из нас не осознают, что произнося “но”, мы часто перечеркиваем дальнейший посыл того, что хотим сказать другим людям. Поэтому и выходит, что позитивное сообщение превращается в негативное.



### Практика

Это увлекательное упражнение стоит продемонстрировать всей группе, а затем разбить ее на пары для дополнительной практики. Во-первых, нужно подчеркнуть, что “но” нередко служит негативным блокиратором общения, к тому же вы сводите на нет часть сказанного ранее.

Например, если вы говорите: “*Ты замечательный человек, но бываешь таким невнимательным к другим*”, то комплимент переходит в критику в том же предложении, и коммуникация приобретает враждебный характер. “Но” перечеркивает любое позитивное сообщение. Такую фразу можно заменить следующими словами: “*Ты замечательный человек, и я особенно ценю то, что ты уверенно стоишь на своем, если мы расходимся во мнениях*”.

Найдите добровольца для ролевой игры: вы оба решаете, куда пойти на ужин с помощью схемы “да, но” в начале каждого предложения. Затем начните диалог заново и замените “да, но” одобрительным высказыванием по схеме “да, и”.

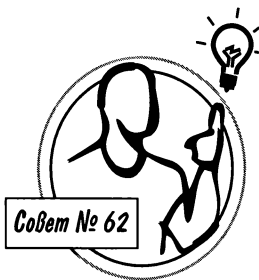
После того как участники увидят эффективность такой замены, они должны разбиться на пары или небольшие группы. Опираясь на примеры из собственной жизни, они могут по очереди обыграть два сценария и сравнить разницу между обоими подходами.

### Вывод

Закончив ролевую игру, проанализируйте с группой чувства, возникающие, когда они слышали “да, но”, а затем “да, и”. Также поинтересуйтесь, что они ощущали, говоря по схеме “да, и” вместо “да, но”.

Многие участники наверняка согласятся, что слышать “чистые” одобрения гораздо приятнее.

**ПОМНИТЕ:** “но” — это потенциальная угроза позитивному сообщению!



## Еще больше ролевых игр

---

### Теория

Если времени на обыгрывание ситуаций из жизни не хватает, быстрые и простые структурированные упражнения сделают свое дело. **Заготовленные ролевые игры с карточками дают возможность практиковаться** таким образом, что участникам не придется погружаться в конкретную личную историю.

### Практика

Такие заготовки и простые сценарии предоставят группе эффективную практику ассертивных навыков, причем в довольно безобидной обстановке. Безусловно, есть смысл проводить более длинные ролевые упражнения с личными ситуациями пациентов, но тем не менее короткие ролевые игры также помогут развить навыки общения, и проводятся они за короткий промежуток времени. Вы обходитесь без долгих предисловий, как это бывает с обыгрыванием жизненных ситуаций. Приведенные ниже примеры помогают всем членам группы попрактиковать ассертивное поведение между собой и часто сопровождаются шутивными и забавными ответами, когда участники “переигрывают”.

Далее вы увидите три примера ролевых игр, идеи из которых вы сможете использовать для собственных сценок. Карточки можно раздать или попросить участников достать по очереди из коробочки. У каждого должно быть по одной или две карточки.

#### Пример № 1. Ассертивные фразы

Данная карточка содержит конфликтный сценарий. Участник читает агрессивную строчку на карточке, а группа, вместо того чтобы отплатить ему тем же, должна подобрать *ассертивный* ответ, ограничивающийся одной фразой.

### Ассертивная фраза

Член семьи говорит:

*“Ты только о себе заботишься”, а вы отвечаете:*

### **Пример № 2. Ассертивные, пассивные и агрессивные игровые карточки**

Вы должны записать на карточках сценарий, на который человек реагирует одним предложением. В верхней части карточки находится указание, какой из трех типов поведения нужно применить в ответе. Затем группа старается угадать, что это за тип поведения. К примеру, в карточке требуется пассивная реакция. Пассивный человек попросил бы прибавки к зарплате так: “Вам не кажется, что, наверное, мне уже можно было бы дать прибавку к зарплате?” (Невербальные средства: опущенный взгляд, нерешительность, бормотание.) Члены группы после этого дают обратную связь и рассказывают, как прошла сцена. Какие они заметили вербальные и невербальные средства в таком пассивном общении?

Важно отметить, что невербальные сигналы должны соответствовать вербальной информации. Обычно выходит очень увлекательно, когда пациенты “переигрывают” свое невербальное поведение, отвечая на ситуацию из карточки.

### Пассивно

*Вы просите у начальника прибавки к зарплате.*

### Пример № 3. Ассертивная дилемма

Следующий тип карточек — это упражнение в виде ролевой игры с партнером, включающее в себя “ассертивную дилемму”. Каждая карточка содержит непростой сценарий, в котором один человек начинает конфликтную ситуацию, а другой (тот, кто взял карточку первым) пытается ответить с помощью ассертивного подхода. “Чек-лист эффективного общения” (совет № 53) прекрасно подходит как раздаточный материал для таких карточек и помогает вспомнить ключевые принципы ассертивного общения.

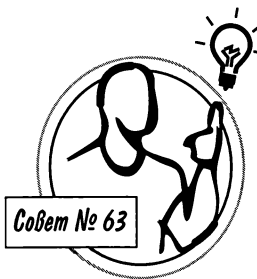
#### Ассертивная дилемма

Друг просит вас подвезти его, но вы заняты. Он спрашивает, почему вы не можете поменять свои планы, напоминая, что выручил вас на прошлой неделе.

Один из участников может снять на телефон то, как выступает его одноклассник, если тот хочет позже посмотреть на свое выступление. Для обучающего эффекта будет замечательно, если вы имеете возможность воспроизвести такое видео на большом экране.

### Вывод

Короткие ролевые заготовки занимательны, они не вызывают беспокойства и довольно безобидны по своей сути. Даже тихоням будет легко принять участие в таких структурированных упражнениях. Ожидаемо, что у кого-то из участников возникнут ассоциации между поднятыми в упражнении темами и собственной жизнью. Если остается время, можно воспользоваться этим и поработать с личными ситуациями пациентов.



## Как отталкивать людей

---

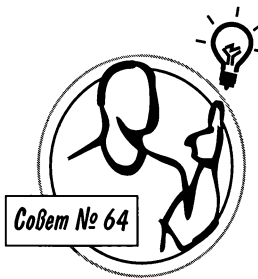
Есть ли в вашей жизни отношения, которые хотите наладить, но в конечном счете делаете только хуже?

Предлагаю ироничный чек-лист, чтобы посмотреть, действительно ли вы отталкиваете кого-то своим неэффективным общением.

### **ВЫ:**

- \_\_\_ Осуждали человека?
- \_\_\_ Проявляли неуважение?
- \_\_\_ Говорили громче, чтобы вас было лучше слышно?
- \_\_\_ Говорили человеку, что ему следует думать, чувствовать или делать?
- \_\_\_ Как-то еще указывали, делая из себя при этом образец для подражания?
- \_\_\_ Закатывали глаза, ворчали, вздыхали или использовали другие невербальные жесты, чтобы показать пренебрежение?
- \_\_\_ Рассказывали человеку, как все на самом деле обстоит, и доказывали ему, что он ошибается, а вы правы?
- \_\_\_ Рассказывали человеку, что он думает или чувствует?
- \_\_\_ Преподносили свои интерпретации как факты?
- \_\_\_ Пытались навязать свою точку зрения и доказать правоту человеку, несмотря на то что он выглядел расстроенным?
- \_\_\_ Критиковали человека, клеймили его “эгоистом”, “неженкой” или “лжецом”?
- \_\_\_ Использовали “Ты-высказывания”?
- \_\_\_ Фокусировались на том, чтобы быть правым, а не быть добрым?
- \_\_\_ Задавали навоящие или риторические вопросы?
- \_\_\_ Контролировали человека?
- \_\_\_ Произносили пренебрежительные фразы вроде “ну вот, опять”?

**Что у вас вышло? Если у вас имеются проблемы в отношениях, можете ли вы идентифицировать их?**



## Выбор стороны

---

### Теория

Это увлекательное интерактивное упражнение позволяет членам группы проанализировать три стиля общения. **Любая вариация упражнения, которая подразумевает движение, с легкостью вовлекает участников и кажется им занимательной.**

### Практика

Нужно оставить по одной табличке в трех углах комнаты, на которых указан стиль общения (ассертивный, пассивный и агрессивный). Таким образом, каждый угол представляет один стиль.

После того как вы обсудили характеристики всех типов поведения, попросите пациентов подумать о члене семьи, коллеге или друге, с которым у них самые конфликтные отношения. Какое поведение участники обычно проявляют во время конфликта с этим человеком?

Затем укажите на три знака в разных углах комнаты. Они должны перейти в угол, который лучше всего отражает их реакцию.

Тем, кто стоит в ассертивном углу, предложите по очереди поделиться с группой примером того, как им удается вести себя подобным образом.

Затем подойдите к пассивному углу и попросите коротко описать выбранную участниками ситуацию, когда они демонстрируют пассивное поведение. Каким способом можно ответить ассертивно в данном контексте? Это спрашивается для того, чтобы задействовать процесс развития ассертивных навыков. Бывает, что пациенты начинают теряться, поэтому, чтобы помочь им, вы можете сыграть того “проблемного” человека, против которого у них не получается выступить в ассертивной манере.

Как только участнику удалось применить ассертивное поведение, он переходит в ассертивный угол, чтобы присоединиться к остальным, кто уже стоит там. Продолжайте до тех пор, пока все пассивные члены группы (то же самое касается агрессивного угла) не перейдут в ассертивный угол.

## **Вывод**

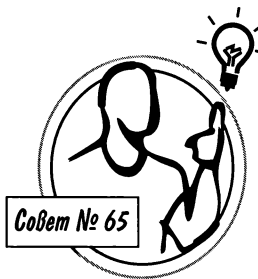
Если человек попал в затруднительное положение и не может покинуть свой угол, призывайте других участников к обратной связи: пусть предложат собственные идеи, как справиться с ситуацией. Преимущество групповой обстановки заключается в том, что участники делятся опытом друг с другом. Я применяю конкретно эту технику на своих тренингах Workplace Wellness, когда перехожу к теме ассертивности, и в целом люди любят это хоть и простое, но очень поучительное упражнение.



**4**

***Меняем  
жизнь, меняя  
мышление  
Советы 65-88***





# Знакомство с когнитивной терапией

---

## Теория

Когнитивно-поведенческая терапия — широко распространенный метод психотерапевтической помощи индивидуального и группового характера. Ее идея заключается в том, чтобы **изменить мышление человека** и тем самым **вызвать значительные перемены в его жизни**.

## Практика

Цель психоэдукативной группы — обучение жизненным навыкам и их дальнейшая практика. Основные проблемы, с которыми большинство пациентов обращаются к психотерапевту, включают депрессию, тревогу, наркотическую зависимость, а также нестабильность в межличностных отношениях. **КПТ предлагает множество наглядных советов и практических решений на этот счет.** Члены группы ощущают, что, изменив свое мышление и восприятие, они способны в корне изменить и свою жизнь.

Советы из данной главы применимы как между групповыми сеансами, так и во время них. Предлагаемые мини-уроки и темы для обсуждения позволяют понять, как избавиться от нездоровых шаблонов мышления и заменить их более рациональными мыслями.

Все приведенные далее раздаточные материалы отличаются “автономностью” и понятны без каких-либо дополнительных разъяснений. Они легко адаптируются под проблемную ситуацию конкретного пациента и подходят для работы во время сеанса, но можно также использовать их в качестве домашнего задания.

Если вы решили задавать работу с раздаточным материалом на дом, убедитесь, что у вас есть время на ее проверку во время следующего сеанса. Кроме того, советы снабжены уже заполненными рабочими листами. Такие образцы поддерживают интерес у пациента и делают его обучение более запоминающимся. Во многих случаях участники сталкиваются с проблемами при заполнении листов, поэтому им может понадобиться помощь и обратная связь. Проверка домашнего задания поможет точнее понимать и различать смешанные чувства и мысли пациента, которые, к слову, очень часто наблюдаются у них.

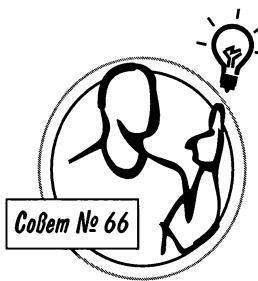
**Положительный эффект от раздаточных материалов и рабочих листов, предлагаемых в данной главе, зависит по большей части от взаимодействия пациента с другими членами группы и психотерапевтом.**

Здоровое мышление в сочетании с дополнительными материалами позволяет развить навыки, которые будут приносить пользу всю жизнь. По завершении курса психотерапии оставшиеся у участников раздаточные материалы и рабочие листы будут напоминать о том, чему они научились на групповых занятиях. В нескольких первых советах из главы рассказывается о методике Альберта Эллиса — рационально-эмоционально-поведенческой терапии (РЭПТ), а в остальном они состоят из раздаточных материалов и рабочих листов на вышеупомянутую тему либо на тему КПТ (когнитивно-поведенческой терапии). Оба направления фокусируются на том, что искаженное мышление приводит к негативному опыту и таким же эмоциям. Также подчеркивается, что нужно подавлять нездоровые шаблоны мышления и любые признаки когнитивных искажений — только так человек сможет улучшить свое самочувствие и эмоциональное здоровье.

## **Вывод**

Во всех последующих раздаточных материалах закладывается общая идея, что многие наши чувства в значительной степени определяются нашими мыслями, поэтому мы должны опровергать свои иррациональные мысли и учиться думать в более рациональном ключе, если хотим изменить свое внутреннее состояние. Посредством различных упражнений члены группы дают и получают обратную связь, таким образом усиливая борьбу с нездоровым мышлением. Удовольствие от обучения и практики навыков группа получает в комфортной и доброжелательной обстановке.

***ПОМНИТЕ: доверяйте фактам, а не интерпретациям!***



## Модель ABC

---

### Теория

В основе РЭПТ лежит модель ABC — теория, которая объясняет, почему пациент оказался в той или иной ситуации. Последующие советы подкрепляют знания о ней и дают возможность соотнести изученное с личной жизненной проблемой. Данная модель представляет огромную ценность для психотерапии и учит, как управлять жизнью, управляя мыслями. Модель основана на работах Альберта Эллиса в 1950-х годах, в частности на предложенной им рационально-эмоционально-поведенческой терапии (РЭПТ). РЭПТ, в свою очередь, заложила основу для когнитивно-поведенческой терапии (КПТ), которую в 1960-х годах разработал Аарон Бек.

### Практика

Вам нужно будет научить группу пользоваться этой моделью. Закрепить изученное можно советами № 67 и 68.

Для введения в тему подойдет следующий пример.

**А (activating event)** — активирующее событие. *Мой брат называет меня “ленивым”.*

Для лучшего разъяснения я пока что пропускаю “В” и сразу перехожу к “С”.

**С (consequences)** — последствия. Возникающие эмоции и поведение.

Эмоции: злость, чувство мести, ярость.

Поведение: вы кричите “Замолчи!” и начинаете огрызаться.

Я спрашиваю у пациентов, бывало ли такое, что кто-то из членов семьи злил их и вынуждал повышать голос. Обычно они отвечают “да”.

Затем я задаю вопрос, что означает “В” посередине. Часто участники говорят, что это поведение (behavior). В ответ я напоминаю, что поведение относится к последствиям, а “В” означает суждения или установки насчет события. Далее я привожу пример негативной мысли, которая может вызвать крик или гнев.

## **В (belief)** — убеждение.

*“У него нет права говорить такое!”*

*“Какой же он урод!”*

Такой образ мышления — это то, что заставляет человека кричать, испытывать гнев и желание поквитаться.

Я провожу мозговой штурм, спрашивая, как можно *оспорить* и *ослабить* образующиеся иррациональные мысли.

*Показав, что событие В приводит к событию С, я перехожу к расширенной модели, которая приводит к позитивным изменениям.*

## **Д (disputing)** — оспаривание иррационального убеждения.

*“Хотел бы я, чтобы он этого не говорил, но не мне решать, что он «должен» говорить”.*

*“Называть человека уродом только из-за того, что мне не понравились его слова, — это чересчур; навешивание ярлыков не принесет ничего хорошего”.*

## **Е (effect)** — эффект от оспоренного иррационального убеждения.

Человек чувствует себя спокойнее.

Он может испытывать раздражение, но не гнев.

Незлопамятный человек выражает чувства и мысли в ассертивной манере.

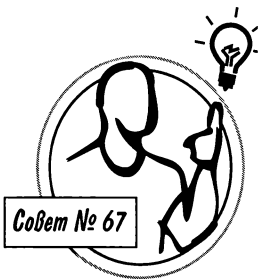
Он держит себя в руках.

Раздаточные материалы и рабочие листы по РЭПТ и КПТ станут ценными ресурсами, с помощью которых участники группы получат более четкое представление о том, почему они испытывают негативные эмоции и что можно сделать, чтобы остановить этот процесс.

Отметьте, что благодаря модели АВС пациенты научатся определять и различать свои мысли, чувства и поступки, а также смогут лучше контролировать сильные эмоции.

## **Вывод**




Попросите участников поделиться личными ситуациями, которые тревожат их на данный момент. Как можно проанализировать эти примеры через модель АВС? Обучая пациентов разбирать “эмоционально заряженные” ситуации с использованием данной модели, вы можете работать как с целой группой, так и разбивать ее на подгруппы (для более детального рассмотрения событий). Вполне вероятно, что кому-нибудь из пациентов вы откроете глаза на определенные вещи и поможете изменить жизнь.

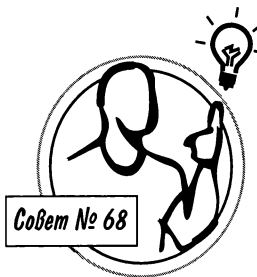


# Моя модель ABC

Чтобы понять свои эмоции и поведение, заполните приведенную ниже таблицу, используя при этом модель ABC.

Подумайте об актуальной для вас ситуации, которая вызывает негативные эмоции, депрессию, тревогу или стресс. Это упражнение ставит целью отделить навязчивые мысли от эмоциональных и поведенческих реакций.

<p><b>A – активирующее событие</b></p> 	<p><b>B – убеждение (восприятие, интерпретация, мысли)</b></p> 	<p><b>C – последствие (эмоции, поведение)</b></p> 	<p><b>D – оспаривание и деэскалация убеждения</b></p> 	<p><b>E – эффект от оспаривания и деэскалации убеждения</b></p> 
<p>Пример: друг оскорбляет меня</p>	<p>Это невыносимо! Он урод!</p>	<p>Гнев — крики и переход на личности</p>	<p>“Он урод” и “Это невыносимо” — признаки полярного мышления. “Я спокойно могу перенести то, что мне не нравится, — нужно перестать драматизировать и клеймить. Я просто должен придерживаться того факта, что мне неприятны его слова”</p>	<p>Я чувствую себя спокойнее и самовыражаюсь в ассертивной манере, говоря ему, что мне не нравится, когда меня оскорбляют</p>



## 12 основных иррациональных идей по Альберту Эллису

В 1950-х годах Альберт Эллис стал одним из первых психологов, обративших внимание на то, что для улучшения самочувствия важно изначально изменить мышление. Будучи одним из первопроходцев в когнитивной терапии, он считал, что **все иррациональные убеждения проистекают из двенадцати основных заблуждений, порождающих тревогу, депрессию и другие негативные эмоции**. Поэтому приведенный ниже список основывается на его выводах.

1. “Очень важно, чтобы все люди любили меня и одобряли мои действия”.

**Оспаривание иррациональной идеи.** Это невозможно. Стремясь получить одобрение от каждого человека, вы забываете о собственном мнении. Таким образом, ваша самооценка зависит от других.

---

2. “Я должен добиваться успеха и быть компетентным во всем, чем занимаюсь”.

**Оспаривание иррациональной идеи.** Опять же невозможно. Нельзя быть компетентным во всех областях. Зато можно быть лучше в некоторых вещах, чем другие, и это нормально. Если вам что-то не дается, это не значит, что вы НЕУДАЧНИК.

---

3. “Есть «плохие» люди, которые поступают неправильно и заслуживают наказания”.

**Оспаривание иррациональной идеи.** Человек может быть больным. Даже если у него есть проблемы, психические заболевания или он совершил плохой поступок, это не означает, что его нужно ненавидеть или порицать.

---

4. “УЖАСНО, когда что-то не получается так, как хочется”.

**Оспаривание иррациональной идеи.** Катастрофизация — это преувеличение чего-то незначительного, что никак не повредит человеку и не повлияет на его жизнь. Вещи, кажущиеся УЖАСНЫМИ, лучше воспринимать как “неудачи” или “разочарования”.

---

5. “Все зависит от внешних событий, на которые я не в силах повлиять. Поэтому винить стоит не себя, а обстоятельства”.

**Оспаривание иррациональной идеи.** Мы сами решаем, как реагировать на жизненные события, и наше счастье зависит от нас. Не нужно следить за каждым действием другого человека, считая, будто он гарант вашего счастья. Личность, выбравшая путь *победителя*, не будет *жертвой*.

---

6. “Я должен постоянно быть настороже, если что-то пугает меня или вызывает опасение”.

**Оспаривание иррациональной идеи.** Даже учитывая, что такое беспокойство может защитить от потенциальной опасности, чрезмерная осмотрительность и осторожность насчет независящих от нас вещей плохо сказывается на психической устойчивости. Когда мы включаем нагнетание по типу “а что, если?..”, на первый план выходит тревога и ее разрушительное действие.

---

7. “Порой лучше обходить жизненные трудности, чем сталкиваться с ними лицом к лицу”.

**Оспаривание иррациональной идеи.** Помните: то, чему сопротивляешься, остается. Отрицание, нежелание посмотреть правде в глаза и разобраться с проблемой — это то, что рано или поздно только ухудшит ситуацию. Игнорирование трудностей — казалось бы, легкий путь, но такой подход обернется против вас и заметно усложнит жизнь.

---

8. “В жизни всегда должен быть тот, кто сильнее меня и на кого я могу опереться”.

**Оспаривание иррациональной идеи.** К детям это не относится, потому что они бессильны в этом плане и им важно получать должное воспитание и заботу, а вот мы, взрослые, сами решаем, быть нам сильными

или нет. Но это также не означает, что мы не можем просить о помощи. Личное счастье не должно зависеть от кого-то еще. Привязанность к другим людям подрывает уверенность в себе, и в конечном итоге человек чувствует себя уязвимым и даже впадает в отчаяние.

---

9. “То, что повлияло на меня в прошлом, сказывается на моем нынешнем поведении, мыслях и эмоциях, и это нельзя никак изменить”.

**Оспаривание иррациональной идеи.** Прошлое, конечно, дает о себе знать, но именно от нас зависит, что делать с его отголосками. Кто-то живет им, кто-то извлекает из него опыт — выбор за нами. Оно не обязательно определяет настоящее.

---

10. “Я должен переживать чужие неприятности как свои”.

**Оспаривание иррациональной идеи.** Хорошо, если человек способен посочувствовать другим и выразить обеспокоенность, но нельзя, чтобы чужое несчастье заставляло его страдать. Наше состояние и уровень счастья не должны навязываться и зависеть от внешних обстоятельств. Как гласит пословица: “Горе — что море: его ни переплыть, ни выплакать”.

---

11. “Существует только одно верное решение, поэтому жизненно важно принять именно его”.

**Оспаривание иррациональной идеи.** Такой упрямый перфекционизм ограничивает свободу действий. Многие люди отчаянно стремятся быть идеальными, но зачастую в жизни нет “правильного” решения проблем.

---

12. “Нужно все знать и все уметь”.

**Оспаривание иррациональной идеи.** В личные достоинства не должно вписываться умение делать все на превосходном уровне. Средние навыки не делают человека хуже того, у кого эти навыки выше. Каждый из нас в чем-то хорош. Самооценка не может измениться от меньшей продуктивности.



## Мои иррациональные убеждения

Впишите в отведенных для этого линейках личные примеры заблуждений, которые относятся к той или иной иррациональной идее Эллиса, а затем замените их более здоровыми мыслями.

1. "Очень важно, чтобы все люди любили меня и одобряли мои действия".

Мой пример: \_\_\_\_\_

Оспаривание моего примера: \_\_\_\_\_

2. "Я должен добиваться успеха и быть компетентным во всем, чем занимаюсь".

Мой пример: \_\_\_\_\_

Оспаривание моего примера: \_\_\_\_\_

3. "Есть «плохие» люди, которые поступают неправильно и заслуживают наказания".

Мой пример: \_\_\_\_\_

Оспаривание моего примера: \_\_\_\_\_

4. "УЖАСНО, когда что-то не получается так, как хочется".

Мой пример: \_\_\_\_\_

Оспаривание моего примера: \_\_\_\_\_

5. "Все зависит от внешних событий, на которые я не в силах повлиять. Поэтому винить стоит не себя, а обстоятельства".

Мой пример: \_\_\_\_\_

Оспаривание моего примера: \_\_\_\_\_

6. "Я должен постоянно быть настороже, если что-то пугает меня или вызывает опасение".

Мой пример: \_\_\_\_\_

Оспаривание моего примера: \_\_\_\_\_

7. "Порой лучше обходить жизненные трудности, чем сталкиваться с ними лицом к лицу".

Мой пример: \_\_\_\_\_

Оспаривание моего примера: \_\_\_\_\_

8. "В жизни всегда должен быть тот, кто сильнее меня и на кого я могу опереться".

Мой пример: \_\_\_\_\_

Оспаривание моего примера: \_\_\_\_\_

9. "То, что повлияло на меня в прошлом, сказывается на моем нынешнем поведении, мыслях и эмоциях, и это нельзя никак изменить".

Мой пример: \_\_\_\_\_

Оспаривание моего примера: \_\_\_\_\_

10. "Я должен переживать чужие неприятности как свои".

Мой пример: \_\_\_\_\_

Оспаривание моего примера: \_\_\_\_\_

11. "Существует только одно верное решение, поэтому жизненно важно принять именно его".

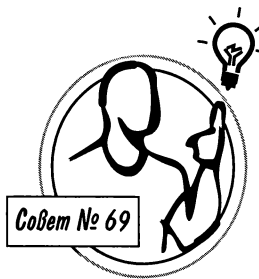
Мой пример: \_\_\_\_\_

Оспаривание моего примера: \_\_\_\_\_

12. "Нужно все знать и все уметь".

Мой пример: \_\_\_\_\_

Оспаривание моего примера: \_\_\_\_\_



## ***Виды когнитивных искажений***

---

Существует ряд типичных шаблонов мышления, приводящих к различно-го рода беспокойствам, в том числе к тревоге и депрессии. Впервые их выделили популяризаторы КПТ — Аарон Бек и Дэвид Бернс.

- **Полярное (черно-белое) мышление.** Вы видите все либо в черном, либо в белом цвете, без каких-либо оттенков серого. Совершив ошибку, вы думаете, что “провалились” и считаете себя “неудачником”. **Пример:** *“Я плохая мать”.*
- **Обвинение.** Вы вините себя или других в своих проблемах и теряете контроль над чувствами и эмоциональными реакциями. Это менталитет жертвы. **Пример:** *“Это из-за него я несчастный!”*
- **Игнорирование позитивных моментов.** В любой ситуации вы видите лишь негатив. **Пример:** *“Она попросила меня как компетентного сотрудника проинструктировать его, но она не понимала, сколько всего я не знаю”.*
- **Эмоциональное обусловливание.** Вы не учитываете объективных фактов и придерживаетесь трактовок, которые основываются на ваших эмоциях и негативном представлении о себе. **Пример:** *“Если мне кажется, что я глупый, значит, я и есть глупый”.*
- **Ложная вера в справедливость.** Вы верите в то, что мир устроен справедливо. **Пример:** *“Жизнь справедлива, поэтому я получаю то, чего заслуживаю”.*
- **Предсказательство.** Вы предсказываете негативный исход, полагаясь на свой искаженный образ мышления. Вы будто бы знаете, что произойдет, но при этом не имеете никаких реальных доказательств своего утверждения. **Пример:** *“Я никогда и никого больше не полюблю”.*
- **Поспешные выводы.** Вы не проверяете факты и сразу же делаете выводы, интерпретируя ситуацию по-своему, в негативном ключе. **Пример:** *“Он не позвонил мне — наверное, он порвал со мной”.*
- **Навешивание ярлыков.** Вы клеймите себя или других людей такими словами, как, например, “лентяй”, “жирный”, “тупица”, “неудачник”, “идиот”, и преподносит их как факты. Такие ярлыки ошибочно

принимаются за оценку и влияют на самоуважение. **Примеры:** *“Я всего лишь жирный лентяй”* и *“Он придурок”*.

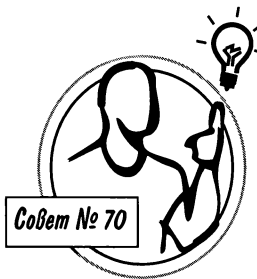
- **Преуменьшение или преувеличение.** Либо вы все слишком сильно раздуваете, либо отрицаете наличие проблемы. **Примеры:** *“Ничего такого — пустяки”* (когда на самом деле это не пустяк для вас) и *“То, что она это сказала, УЖАСНО!”*
- **Фильтрация негатива.** Вы обращаете внимание на одну негативную деталь и закичиваетесь на ней, будто это капля чернил, делающая мутной воду в стакане. **Пример:** *“Я такой некрасивый из-за своего большого носа”*.
- **Домысливание за других (чтение мыслей).** Вы убеждены, что знаете чувства и мысли других людей. **Пример:** *“Он просто пытается унижить меня”*.
- **Катастрофизация.** Вы ожидаете худшего и преувеличиваете проблему. Совершив ошибку, вы считаете себя неудачником. **Пример:** *“Она злится на меня. Как я теперь буду смотреть ей в глаза?”*
- **Чрезмерное обобщение.** Вы делаете общий вывод, принимая во внимание только отдельно взятое. В вашей речи часто встречаются слова вроде “всегда” и “никогда”. Если случается одно негативное событие, вы уверяете себя, что оно будет повторяться снова и снова. **Пример:** *“Никто не любит меня”*.
- **Персонализация.** При этом когнитивном искажении вы думаете, что все происходящее вокруг касается лично вас, хотя на самом деле это всего лишь ваша интерпретация. Вы считаете, что если кто-то злится или отрицательно настроен, то ответственность за это должна лежать именно на вас — даже за те вещи, которые вы не в силах контролировать. **Пример:** *“Это я виноват в том, что мой ребенок подавлен”*.
- **Проигрышные сравнения.** Вам необходимо сравнивать себя с другими и при этом не быть хуже. Вы чувствуете себя лучше, когда затмеваете кого-то. **Пример:** *“Он намного умнее меня. Я тупой”*.
- **Долженствование.** У вас имеются предварительные установки относительно того, какими лично вы и другие люди “должны” быть. Грубые и суровые установки “должен” и “обязан”, выражающие ожидания, приводят к сильным переживаниям. **Примеры:** *“Я не должен расстраиваться по этому поводу”* и *“Он уже обязан знать это!”*

Приведите примеры своих иррациональных мыслей и определите, к каким видам когнитивных искажений они относятся.

## *Когнитивные искажения*

<i>Иррациональные мысли</i>	<i>Вид когнитивного искажения</i>
Пример: я странный в глазах окружающих и всегда таким буду	Навешивание ярлыков, предсказательство, полярное мышление





# Автоматические негативные мысли и негативные глубинные установки

## Теория

Элиша Гольдштейн, Аарон Бек и Дэвид Бернс принадлежат к числу психологов, которые пользуются броскими акронимами, чтобы пациентам было легче выявлять и устранять негативные мысли и установки. Их удобные и простые приемы включают визуализацию — это помогает человеку осознать, какие нездоровые шаблоны мышления ему свойственны.

В своей книге *Uncovering Happiness* (2015) Гольдштейн использует акроним NUTS (Negative Unconscious ThoughtS — негативные глубинные установки, НГУ), что дословно переводится как “орехи”. Таким образом, **осознавая свои навязчивые внутренние установки**, человек может “расколоть” их, словно орехи.

Бек, в свою очередь, ввел акроним ANTS (Automatic Negative ThoughtS — автоматические негативные мысли, АНМ). Автоматические мысли также называются “муравьями”. Они приводят к тревоге, депрессии, низкой самооценке и неуверенности в себе. Бернс популяризировал понятие автоматических мыслей в своей книге *Хорошее самочувствие. Новая терапия настроений* (1980). НГУ и АНМ плохо сказываются на самооценке и уровне счастья и характеризуются уже упомянутыми когнитивными искажениями, а именно: полярное мышление, поспешные выводы, эмоциональное обусловливание и навешивание ярлыков.

## Практика

Ваша задача — провести для группы мини-урок на тему НГУ и АНМ. Эти аббревиатуры по сути взаимозаменяемы, когда мы обозначаем “самосаботирующие” шаблоны мышления.

После вступления переходите к практической части. Это упражнение демонстрирует метод борьбы с негативными мыслями, помогая участникам “расколоть орехи” и “вывести муравьев”.

- **Определите навязчивые мысли.** Члены группы записывают по пять фраз, относящихся к НГУ и АНМ. К примеру: *“Я ничего не умею”*, *“Я никогда не найду свою любовь”*, *“Со мной что-то не так”*, *“Меня никто не любит”*. Подумайте, что общего между этими негативными мыслями и установками. Какие причины связывают их?
- **Бросьте им вызов.** Пациенты должны спросить себя, насколько они уверены в правдивости своего навязчивого мышления. Необходимо, чтобы группа оспорила достоверность таких “самосаботирующих” утверждений. Где доказательства, что это правда? Какими рациональными способами можно переосмыслить их?
- **Подсчитайте их.** Дайте участникам несколько минут на то, чтобы выявить свои негативные мысли и установки и записать их. Они увидят, какие из них приходят на ум за определенный промежуток времени.

## **Вывод**

Эти две визуальные аббревиатуры помогают подойти к обучению с юмором и преодолеть иррациональное мышление. В качестве домашнего задания можно попросить участников выявить негативные мысли и установки, которые возникли между сеансами, и рассказать о них на следующем занятии, чтобы в дальнейшем обсудить это с группой. Сколько таких негативных утверждений они заметили за прошлую неделю? Сколько получилось оспорить?

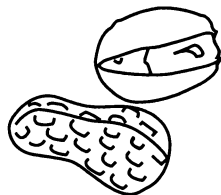
Научившись идентифицировать навязчивые мысли и установки, вы приблизитесь к решению своих эмоциональных проблем.

Элиша Гольдштейн использует акроним **NUTS** (**N**egative **U**nconscious **T**hought**S** — негативные глубинные установки, НГУ), если речь идет о навязчивых внутренних убеждениях. Дословно это переводится как “орехи”. Аарон Бек и Дэвид Бернс, в свою очередь, называют тревожащие и “самосаботирующие” мысли акронимом **ANTS** (**A**utomatic **N**egative **T**hought**S** — автоматические негативные мысли, АНМ), то есть “муравьи”. Психологи пользуются разными образами, ссылаясь на похожую проблему, которую мы испытываем, когда мыслим в негативном ключе и, как следствие, понижаем свою самооценку и уровень счастья.

### Запишите свои пять главных НГУ.

Пример: “Меня никто не любит”.

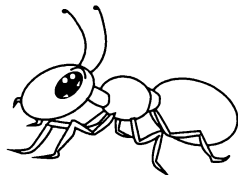
1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_



### Какие автоматические мысли вы хотите изменить?

Пример: “Никто и никогда меня не полюбит”.

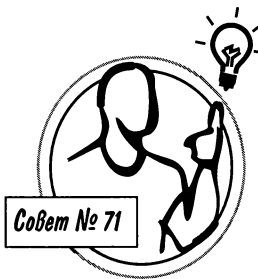
1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_



### Какие когнитивные искажения заставляют чувствовать вас хуже и вызывают эмоциональные проблемы?

Пример: полярное мышление.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_



## ***Доверяйте фактам, а не интерпретациям***

### **Что вас тревожит?**

Очень часто причиной негативных эмоций, депрессии и тревоги являются иррациональные шаблоны мышления. Они неконструктивны, нелогичны и сильно мешают. **Вы сможете изменить свое мышление, научившись различать факты и домыслы.** Ниже приведены примеры ошибочных убеждений и показано, как переосмыслить их и превратить в факты.

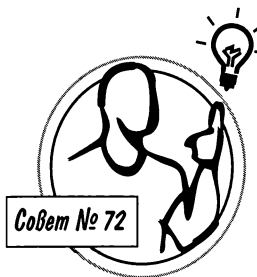
В интерпретациях нет ничего зазорного, просто нужно понимать, что это вымысел, а не факт. Обратите внимание на то, что слова, выделенные полужирным, являются преувеличениями.

<b><i>Вымысел</i></b>	<b><i>Вид искажения</i></b>	<b><i>Факт</i></b>
<i>Я не <b>могу</b> вынести этого!</i>	Полярное мышление	<i>У меня есть проблемы с этим</i>
<i><b>Ужасно</b>, что он сказал это!</i>	Катастрофизация	<i>Меня разочаровало то, что он сказал это</i>
<i>Он не <b>должен</b> так себя вести!</i>	Долженствование	<i>Лучше бы он так себя не вел</i>
<i>У меня <b>никогда ничего</b> не получается!</i>	Полярное мышление	<i>Часто выходит не так, как я надеялся</i>
<i>Я <b>никогда</b> не найду свою любовь</i>	Предсказательство	<i>Я не могу знать того, что меня ждет, вследствие чего приложу все силы</i>
<i>Я такой <b>неудачник</b></i>	Навешивание ярлыков	<i>Я недоволен собой, поэтому изменюсь</i>
<i>Она уже всех <b>достала!</b></i>	Обвинение	<i>Она сложный человек</i>
<i>Это я <b>виноват</b>, что мой ребенок несчастлив</i>	Персонализация	<i>Я сделал все, что мог. Винить себя — нелогично</i>
<i>Я огорчен, но это <b>пустяки</b></i>	Преуменьшение	<i>Я огорчен и не буду принижать этого</i>

<b><i>Вымысел</i></b>	<b><i>Вид искажения</i></b>	<b><i>Факт</i></b>
Он думает, что это <b>моя вина!</b>	Поспешные выводы	Я не знаю, что у него в голове
Я уродливый <b>из-за</b> своего огромного носа	Фильтрация негатива	Одна черта лица не отнимает других достоинств
Я <b>обречен</b>	Полярное мышление	Я все еще борюсь. Не будем драматизировать
Я уже <b>должен</b> был достичь большего	Долженствование	Я разочарован, но буду совершенствоваться и идти вперед

**Теперь ваша очередь.** Запишите тревожащие вас ошибочные убеждения, определите вид когнитивного искажения, а затем “переведите” их в факты.

<b><u>Вымысел</u></b>	<b><u>Вид искажения</u></b>	<b><u>Факт</u></b>
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____



## ***Изменение искаженного мышления***

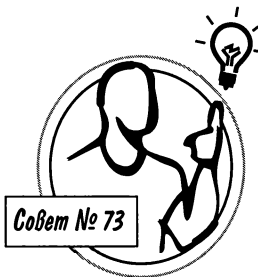
---

Обратите внимание на слова, выделенные полужирным: негибкие, нелогичные, иррациональные, они раздувают проблему и могут привести к депрессии и тревоге.

1. *Я не могу вынести этого!*
2. *Все идет не так, и это ужасно!*
3. *Он не должен быть таким!*
4. ***Ненавижу**, когда меня критикуют!*
5. *Они должны слушать меня!*
6. *Я не могу изменить того, о чем думаю.*
7. *Я ужасно боюсь быть неправым.*
8. ***От меня зависят** чувства моего ребенка.*
9. *Я не могу простить себя/их.*
10. *У меня **крыша едет** из-за него!*
11. *Это сводит меня с ума!*
12. *Он разрушил мою жизнь!*
13. *Все безнадежно!*
14. *Это кошмар!*
15. *Это из-за меня она такая!*
16. *Мое детство **всегда** сказывается на мне!*
17. *Это из-за нее я чувствую себя так!*
18. *Я не могу управлять своими чувствами.*
19. ***Ничего не могу поделать** с тем, как себя веду.*
20. *Он **всегда** так делает!*

Видите ли вы фразы, относящиеся к вам? Запишите эти фразы или другие свои иррациональные убеждения ниже, а затем замените их здоровыми мыслями.

<i><b>Искаженное мышление</b></i>	<i><b>Здоровое мышление</b></i>
Пример: "Это из-за нее я чувствую себя так!"	Она не может управлять моими чувствами. Просто мне так показалось, когда она сказала об этом



## От проблем к решениям

Мысли и восприятие окрашивают наш мир эмоциями, определяя наши чувства и наше поведение.

Обдумайте следующие истины:

- чем здоровее мысли, тем здоровее чувства и поведение;
- нездоровое мышление приводит к тревоге, депрессии и нездоровому поведению;
- конструктивное мышление основывается на фактах, оно более рациональное, формирует здоровую самооценку и приводит к реализации своего потенциала и здоровым жизненным выборам;
- заменяя беспокоящие мысли конструктивными, мы помогаем себе управлять негативными эмоциями.

Напротив каждой негативной мысли впишите как минимум один вид когнитивного искажения.

<i>Иррациональная мысль</i>	<i>Вид когнитивного искажения</i>
<i>Я не могу вынести этого!</i>	Полярное ригидное мышление
<i>Он не должен быть таким дерзким</i>	
<i>Я ужасно боюсь быть неправым</i>	
<b>НЕНАВИЖУ</b> , когда он так себя ведет	
<i>Он урод!</i>	
<i>Я неудачник!</i>	
<i>Я всегда буду так себя чувствовать</i>	
<i>У меня крыша едет из-за него!</i>	
<i>На самом деле это не был комплимент с его стороны</i>	

Теперь покажите, как можно заменить приведенные выше примеры конструктивными мыслями. Важно проследить гибкость таких мыслей и то, как они избавляют от катастрофического эффекта. Полужирным выделен переход от иррациональных мыслей к более здоровому и гибкому мышлению.

### Иррациональное мышление

Я **не могу** вынести этого!

Он **не должен** быть таким дерзким

Я **ужасно боюсь** быть неправым

**НЕНАВИЖУ**, когда он так себя ведет

Он **урод!**

Я **неудачник!**

Я **всегда** буду так себя чувствовать

У меня **крыша едет** из-за него!

На самом деле это **не был** комплимент с его стороны

### Конструктивное мышление

Я **способен** перенести даже то, что мне не нравится

Я **хотел бы**, чтобы он проявлял больше уважения

Будет **досадно**, если я ошибаюсь, но я живой человек!

Меня **раздражает** такое его поведение

Мне кажется, что он относится ко мне **неуважительно**

Есть то, что я хотел бы **улучшить**

Чтобы не чувствовать себя так, я **постараюсь изменить** свое мышление

Его поведение **убивает** меня

Я **ценю** его теплые слова в мой адрес

Какие проблемные мысли тянут вас вниз? Можете ли вы определить виды когнитивных искажений, относящихся к ним? Каким образом можно заменить эти проблемные утверждения конструктивным мышлением? Ежедневная практика способствует улучшению гибкости мышления!

**Проблемные мысли**

---

---

---

**Виды когнитивных искажений**

---

---

---

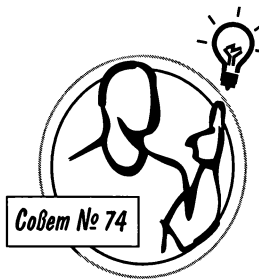
**Конструктивные мысли**

---

---

---

***ПОМНИТЕ: меняя мысли, мы меняем свою жизнь!***



## Замена слов

---

Часто мысли влияют на чувства. Именно наши мысли и восприятие событий, а не сами события определяют наши чувства и поведение. Изменив образ мышления, мы можем изменить и свои чувства. Это упражнение помогает заменить тот подбор слов, который вы используете во внутреннем диалоге. Когда вы “обмениваете” иррациональные слова в свой адрес, вы меняете образ мышления и, следовательно, свою жизнь.

### Слова и фразы, которые стоит заменить:

замените “не вынесу” словами “нет дела до”;

замените “обязан” словом “выбираю”;

замените “всегда” словом “обычно”;

замените “должен” словами “мог бы”;

замените “нужно” словом “буду”;

замените “ужасно” словом “досадно”;

замените “никогда” словом “нечасто”.

### Ваша очередь.

Запишите в предназначенных для этого линейках несколько предложений или фраз с вышеуказанными словами и замените их более рациональными, гибкими и целесообразными мыслями.

**Иррациональная фраза:** \_\_\_\_\_

**Ее здоровая альтернатива:** \_\_\_\_\_

**Иррациональная фраза:** \_\_\_\_\_

**Ее здоровая альтернатива:** \_\_\_\_\_

Заменяя такие слова, вы заменяете негативные эмоции и учитесь управлять ими.

*“Опустошенность”* становится *“нестабильностью”*.

*“Депрессия”* становится *“грустью”*.

*“Стыд”* становится *“сожалением”*.

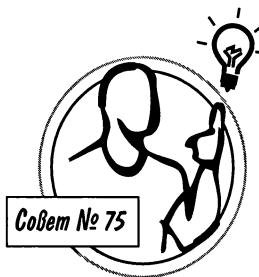
*“Ярость”* становится *“огорчением”*.

*“Тревога”* становится *“обеспокоенностью”*.

**Можете подобрать другие иррациональные слова?**

Изменяю \_\_\_\_\_ на \_\_\_\_\_

Изменяю \_\_\_\_\_ на \_\_\_\_\_



## Дневник мыслей

---

### Теория

Вне сеансов полезно будет заполнять “дневник мыслей”. Делать это можно на ежедневной, еженедельной или другой регулярной основе. Он также способствует более эффективному взаимодействию между членами группы во время занятий. **Дневник мыслей закрепляет навыки КПТ и помогает членам группы выявлять иррациональные мысли и различные виды когнитивных искажений.** Участники должны приносить свои дневники на следующий сеанс, чтобы демонстрировать собственный прогресс перед группой.

### Практика

Предложите пациентам ежедневно пользоваться дневником, таким образом борясь со своими ошибочными убеждениями.

Дневник мыслей помогает определять и отслеживать следующее:

- триггеры;
- положительные эмоции;
- отрицательные эмоции;
- эмоциональный уровень;
- тревожные убеждения;
- проблемные мысли;
- степень убежденности;
- виды когнитивных искажений;
- здоровые реакции;
- нездоровые реакции;
- издержки/выгоды ситуации;
- умозаключения и цели.

Пациенты должны понять, что оценка своих убеждений помогает мыслить в более рациональном ключе и ограничивает полярное мышление с его установками “все или ничего”. В результате человек начинает видеть вещи в менее контрастных оттенках. Цель упражнения состоит в том, чтобы сделать шаг назад, проанализировать свои убеждения и мысли и дать им объективную

оценку. Призывайте членов группы составлять план действий и ставить цели, руководствуясь здоровым образом мышления. Данный совет ставит под сомнение привычные убеждения пациентов и учит мыслить более критично вместо того, чтобы слепо верить своим автоматическим мыслям.

**Следующий пример можно использовать для того, чтобы показать группе, как заполняется дневник мыслей.**

Триггер: развод.

Иррациональная мысль: *“Я никогда и никого больше не полюблю. Я буду одинок всю свою оставшуюся жизнь”*.

Степень убежденности: 40%.

Вид когнитивного искажения: предсказательство, полярное мышление, поспешные выводы.

Рациональный ответ: *“Мне сейчас больно, но если я любил ее, значит, способен полюбить кого-нибудь еще. Я не повторю тех же ошибок, которые допустил с ней”*.

Степень убежденности: 85%.

План действий и цели: *“Я буду работать над тем, чтобы поскорее вернуть уверенность в общении и на свиданиях. Я не ожидаю встретить кого-то серьезного, пока не почувствую себя более уверенным и уравновешенным”*.

Предложите участникам заполнить дома хотя бы один пример. Поделиться и обсудить выполненное задание можно будет в начале следующего сеанса.

## **Вывод**

В следующих вариациях дневника мыслей предлагается система тренировок между сеансами, которая поможет пациентам в развитии здорового мышления. Выделите время в начале сеанса на проверку домашнего задания. Групповая обстановка идеально подходит для анализа упражнения, поскольку задействованы обратная связь и взаимоподдержка. Дневник не обязательно заполнять каждый день, однако я склоняюсь именно к ежедневному его использованию, т.к. это регулярная практика жизненных навыков.

<p><b>Триггер тревоги</b> Страх отказа в предвкушении похода на вечеринку для одиночек</p>	
<p><b>Отрицательные эмоции</b> Чувство тревоги</p>	<p><b>Положительные эмоции</b> Приятное волнение ввиду возможности встретить кого-нибудь</p>
<p><b>Уровень отрицательных эмоций</b></p>	<p><b>Уровень положительных эмоций</b></p>
<p><b>Определите негативные убеждения</b> Женщины не обращают на меня внимания Здесь будут люди намного интереснее меня Что, если со мной никто не станет общаться?</p>	<p><b>Ответьте позитивными убеждениями</b> Даже если меня игнорируют, я не должен терять самоуважение Я горжусь собой за то, что пытаюсь познакомиться с кем-нибудь</p>
<p><b>Вид когнитивного искажения</b> Проигрышные сравнения, полярное мышление</p>	<p><b>Ответ на когнитивное искажение</b> Я не буду сравнивать себя с другими или преувеличивать</p>
<p><b>Степень убежденности</b></p>	<p><b>Степень убежденности</b></p>
<p><b>Нездоровая реакция</b> Иду на вечеринку и сразу же уйду Игнорирую других, не инициирую разговор</p>	<p><b>Здоровая реакция</b> Иницирую разговор Стараюсь практиковать ассертивные навыки общения, которым обучился</p>
<p><b>Анализ издержек/выгод</b> Нездоровая трактовка Издержки: "Я буду в полном одиночестве и не смогу встретить кого-нибудь"</p>	<p><b>Анализ издержек/выгод</b> Здоровая трактовка Выгоды: "Я буду в порядке и защищу себя от унижений и отказов"</p>
<p><b>Умозаключения и цели</b> Я намереваюсь дальше пробовать и практиковаться, а также ставлю реалистичную цель на этот год — повысить уровень своей ассертивности</p>	

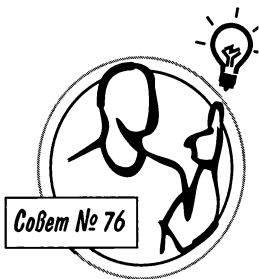


# Мой дневник мыслей

Рабочий лист

С помощью этого дневника вы сможете отслеживать свои когнитивные искажения.

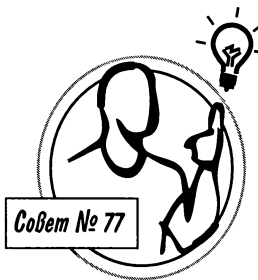
<i>Иррациональная мысль</i>	<i>Степень убежденности, %</i>	<i>Вид когнитивного искажения</i>	<i>Рациональный ответ</i>	<i>Степень убежденности, %</i>	<i>План действий и цели</i>



## ***Деструктивные и конструктивные когниции***

Дэвид Бернс демонстрирует свою новаторскую технику в КПТ, сравнивая деструктивные когниции с конструктивными. Он выделяет мысли, препятствующие побуждению к действию, и показывает, как заменить их объективными решениями. Конструктивный подход помогает преодолеть прокрастинацию и стать более проактивным.

<b><i>Деструктивные когниции</i></b>	<b><i>Вид когнитивного искажения</i></b>	<b><i>Конструктивные когниции</i></b>
<i>“Мне никогда не станет лучше”</i>	Предсказательство, полярное мышление, ощущение тщетности	<i>“Мне станет лучше, как только я активнее возьмусь за лечение и буду работать над изменением своего нездорового мышления”</i>



## Копинг-карточки

---

### Теория

Копинг-карточки — одна из основных техник КПТ. Это **важные напоминания для пациентов, записанные на карточках и развивающие умение справляться с проблемой**. Копинг-карточки можно носить с собой: памятка в кармане, кошельке или сумочке выручит и поддержит в моменты эмоциональной неустойчивости.

### Практика

**Познакомьте группу с концепцией копинг-карточек.**

Для создания копинг-карточек используйте листок бумаги размером примерно 7—12 см. Они должны быть достаточно компактными, чтобы уместиться в заднем кармане. Человек носит их с собой как напоминание, если вдруг возникнет эмоциональная проблема. Также копинг-карточки готовят к ситуациям, которые вызывают тревогу и стресс. Например, это может быть какое-нибудь мероприятие или собрание на работе.

Предоставьте членам группы на выбор разнообразные принадлежности: мелки, ручки, маркеры, цветные карандаши и т.п. Лично я предпочитаю использовать цветные карточки — они более привлекательны. Чтобы сделать процесс рукоделия еще интереснее, запаситесь журналами, ножницами и клеем. Таким образом, карточки можно будет украсить вырезанными картинками и словами.

**Упражнение с копинг-карточками адаптируется под тему сеанса или тип группы. Возможно, вашей группе подойдут следующие примеры.**

- Для людей, страдающих от алкогольной и наркотической зависимости, копинг-карточки содержат здоровые самоутверждения, подталкивают к рациональному поведению и служат предупреждением, если возникает желание взяться за старое.
- Для людей с пограничным расстройством и импульсивным поведением, а также для тех, у кого проблемы с управлением гневом, копинг-карточки содержат “меню” из успокаивающего поведения, которым можно воспользоваться во время эмоционального стресса. Вот несколько идей: дыхательные упражнения, счет до ста, звонок другу или члену семьи, напоминание о “наборе для самоуспокоения” и т.п.

- **Людам с низкой самооценкой и повышенной тревожностью** копинг-карточки помогают бороться с негативным внутренним диалогом, а еще они содержат утверждения, на которые можно сослаться в момент тревоги.
- **Для слишком самокритичных и иррационально мыслящих людей**, а также для тех, кто подавлен и испытывает стыд и сожаление, копинг-карточки напоминают о самосострадании и самопринятии. В борьбе с самообвинением они бесценны.
- **Для людей, состоящих в эмоционально нестабильных отношениях**, копинг-карточки с напоминанием, как заменить агрессивное поведение в порыве гнева ассертивным, станут полезной находкой. Вполне вероятно, что “слоган” с напоминанием об ассертивности даст должный эффект. Пример такого напоминания: *“Моя цель — выразить себя, а не поразить других!”*

Изготовьте **групповые копинг-карточки**, которые расскажут об основополагающих “правилах” и создадут комфортную атмосферу внутри группы. Такие карточки могут служить напоминанием о том, что нужно быть непредвзятым, уважительным и ценить позитивный опыт.

Можете также использовать разные цвета для разных видов карточек. К примеру, копинг-карточки с утверждениями могут быть синими, а двухсторонние карточки с иррациональными мыслями — желтыми. Так их легче различить в стрессовой ситуации.

**Двухсторонние карточки.** С одной ее стороны запишите иррациональную мысль, а с другой — вид когнитивного искажения. Например: *“Я никогда больше никого не полюблю!”* Данная иррациональная мысль компенсируется указанием вида искажения — здесь это предсказательство или полярное мышление.

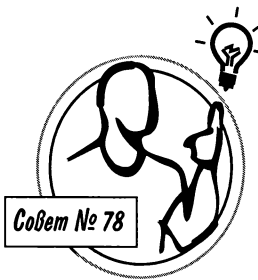
Другая двухсторонняя карточка может взвешивать за и против принятия мер в определенной ситуации.

Еще одна вариация копинг-карточки: с одной стороны пишется иррациональная мысль, а с другой она заменяется более рациональным ответом.

Можете воспользоваться дыроколом, чтобы проделать отверстие в углу карточек, а затем сшить их с помощью нитки и шила или же скоросшивателя. Заламинируйте карточки прозрачной пленкой для большей долговечности.

## **Вывод**

Чтобы упражнение было увлекательным и интерактивным, побуждайте участников к диалогу и взаимобмену, пока они изготавливают карточки. Пусть каждый поделится сделанными копинг-карточками со всей группой, когда закончит. Благодаря взаимодействию участники смогут почерпнуть новые идеи, как управлять эмоциями во время стресса.



## Копинг-карточки друг для друга

### Теория

Смысл этого группового упражнения заключается в том, чтобы члены группы сделали копинг-карточки друг для друга. Иногда посмотреть на ситуацию с точки зрения другого человека — значит освободиться от укрепившегося нездорового мышления и поведения. После того как вы преподнесли идею копинг-карточек, а участники изготовили собственные, можно приступить к созданию карточек друг для друга. Такая активность порождает в группе дружескую атмосферу.

### Практика

Выдайте участникам заготовки для карточек. У каждого их должно быть столько, чтобы можно было сделать по карточке для всех остальных в группе.

Пациенты по очереди кратко описывают проблему, с которой чаще всего сталкиваются. Попросите их рассказать о конкретной ситуации, при этом не вдаваясь в подробности.

**Ниже приведены примеры таких ситуаций.**

- *Когда мой парень вспоминает о прошлом, я теряю контроль, и мы начинаем спорить.*
- *Находясь в компании, я очень нервничаю, поэтому, как правило, рано ухожу. Хочу стать решительнее и научиться вливаться в социум.*
- *Мне трудно сдерживать свой гнев, когда родители критикуют меня.*
- *Обдумывая речь перед классом или другой группой людей, я впадаю в панику и забываю, что хочу сказать.*

Когда участник объясняет ситуацию, у других членов группы появляется время задать свои вопросы. Они пишут на карточках по одному совету для “протагониста”, как ему справиться со своей проблемой. Попросите остаться при этом на карточке свое имя и имя человека, которому дается совет.

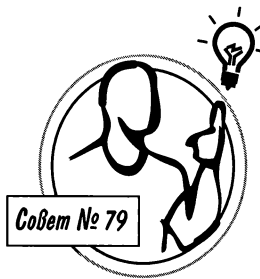
Далее все участники должны прочитать то, что они написали.

Повторите эти действия для каждого.

Теперь каждый человек будет обладать целым набором копинг-карточек, созданных его коллегами.

## **Вывод**

На практике набор из копинг-карточек, сделанных для определенного участника другими членами группы, может оказаться очень полезным. Субъективному суждению он придает более объективный характер. Упражнение принесет пользу как для отдельно взятого человека, так и для всей группы, повышая в ней уровень взаимоподдержки и сплоченности.



## **Метафорические копинг-карточки с коробочками**

### **Теория**

Копинг-карточки часто применяются как в КПТ, так и в ДПТ. Они напоминают пациенту мыслить в рациональном ключе и приходят на помощь, когда нужно справиться со стрессовой ситуацией. Как правило, карточки содержат в себе утверждения, направленные на преодоление трудностей, к примеру такие: “Эти чувства не будут длиться вечно” или “Я могу пройти через это”. Бывают и двухсторонние копинг-карточки: на одной стороне указана иррациональная мысль, а на другой — вид когнитивного искажения, а также рациональный ответ. Данный совет основывается на метафорическом подходе в применении к копинг-карточкам.

### **Практика**

Метафоры всегда были мощным приемом в психологическом консультировании. Если же использовать их совместно с копинг-карточками, то получится совокупность двух эффективных средств психотерапии.

Проведите мозговой штурм, расспросив членов группы о метафорах и визуализациях, которые помогают им сохранять спокойствие на фоне негативных событий.

Мысли об успокаивающих образах вполне могут поднять участникам настроение.

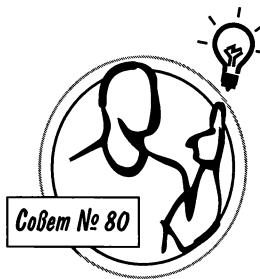
Вещи из “метафорического набора” можно положить и в коробочку с копинг-карточками. К примеру, мяч-антистресс служит напоминанием о гибкости и устойчивости: он упругий, возвращается в нормальное состояние и выдерживает удары.

Для метафорического образа вы также можете принести что-нибудь из дома. Так, сито может символизировать отсеивание негативных и ошибочных мыслей.

Метафорические карточки с рисунками или вырезками из журналов — даже без слов — интересная идея для заполнения коробочки. Ими можно украсить ее.

## **Вывод**

Все члены группы по очереди должны продемонстрировать метафорическую карточку и объяснить, чем она может помочь в случае стресса. Упражнение способствует взаимообмену и групповой сплоченности. Извлекая чужой опыт, участники развивают новые навыки, помогающие им справляться со стрессовыми ситуациями.



## **Групповая корзина для копинг-карточек**

---

### **Теория**

В этом упражнении участники делают совместную групповую корзину, которую они будут использовать для последующих сеансов. Процесс создания копинг-карточек становится еще более особенным, поскольку **пациенты объединяются и работают над решением общих проблем**, а также благодаря групповой обстановке открывают универсальную природу своих трудностей.

### **Практика**

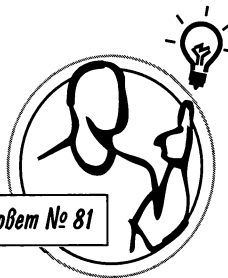
Для упражнения вам понадобится корзина или коробка.

Участники группы по очереди говорят о своей проблеме и высказывают соображения, с помощью каких копинг-карточек ее можно было бы решить. Получая поддержку со стороны группы, каждый пациент вносит свой вклад в групповую корзину и придумывает две-три карточки для нее.

Копинг-карточки стоит использовать на постоянной основе, чтобы участники привыкали к ним и в дальнейшем практиковались с ними вне группы. Выберите несколько карточек и обсудите, как навыки, которые они развивают, могли бы помочь пациентам на прошедшей неделе или какую пользу могут принести уже на следующей. Уделите на обсуждение от пяти до десяти минут в начале либо в конце сеанса.

### **Вывод**

Совместная корзина для копинг-карточек — прием, который сделает взаимобмен комфортнее, улучшит дружеские отношения в группе и покажет, что переживания могут носить универсальный характер. Упражнение также создает атмосферу взаимоподдержки и способствует тому, чтобы участники почувствовали связь друг с другом. Как и почти во всех групповых упражнениях, эффективность данного упражнения зависит от должного взаимодействия и анализа.



Совет № 81

## Глубинные убеждения

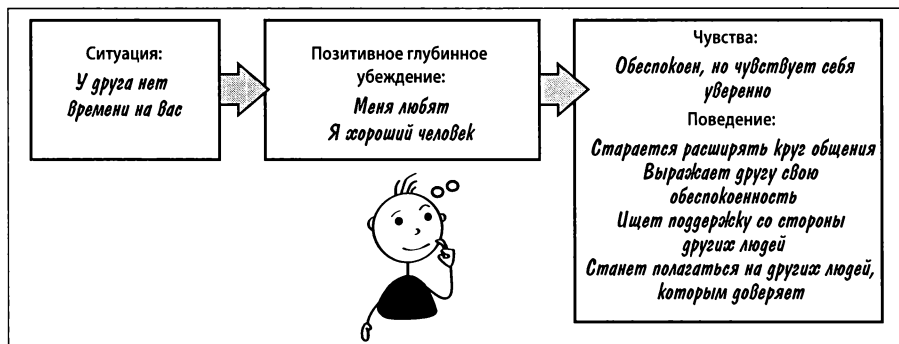
Каждый из нас видит мир по-своему, как и самого себя. Смотрим мы на все через свои глубинные убеждения — они же служат и фильтром наших взглядов.

**ПРИМЕР:** возьмем ситуацию, в которой у друга нет времени на вас. Человек с определенно негативными убеждениями (т.е. “Я непривлекателен”, “Я неудачник”) будет воспринимать этот случай по-другому, в отличие от человека с более позитивными убеждениями о себе (“Это не отнимает того, что я хороший человек и чего-то стою”).

Вот как глубинные убеждения человека могут влиять на него в негативном плане.



В то же время человек, имеющий позитивные глубинные убеждения, воспринимает такую же ситуацию и реагирует на нее совсем иначе.



Ниже приведены примеры основных негативных и позитивных убеждений. Отметьте те пункты, которые лучше всего описывают вас. В конце подсчитайте свои отметки, чтобы определить силу тех или иных убеждений. Какие убеждения преобладают: позитивные или негативные?

**Негативные глубинные убеждения****Позитивные глубинные убеждения**

*Отметьте те пункты, которые лучше всего описывают вас*

\_\_\_\_\_ Я непривлекателен

\_\_\_\_\_ Я могу расположить к себе

\_\_\_\_\_ Меня не любят

\_\_\_\_\_ Меня любят

\_\_\_\_\_ Я плохой человек

\_\_\_\_\_ Я хороший человек

\_\_\_\_\_ Я глупый

\_\_\_\_\_ Я здравомыслящий человек

\_\_\_\_\_ Я неудачник

\_\_\_\_\_ Я по-своему особенный

\_\_\_\_\_ Я некрасивый

\_\_\_\_\_ Я привлекательный

\_\_\_\_\_ Я никчемный

\_\_\_\_\_ Я успешный

\_\_\_\_\_ Я стыжусь того, кем являюсь

\_\_\_\_\_ Я горжусь тем, кто я есть

\_\_\_\_\_ Я неполноценный

\_\_\_\_\_ Я не хуже других

\_\_\_\_\_ Я недостаточно хорош

\_\_\_\_\_ Я классный

**Негативные убеждения****Позитивные убеждения**

**Общая оценка:** \_\_\_\_\_

**Общая оценка:** \_\_\_\_\_

**Коэффициент глубинных убеждений**

Чтобы узнать свой коэффициент глубинных убеждений, поставьте знак минус перед оценкой за негативные ответы. Далее вам нужно будет прибавить полученное число к позитивной оценке. (Например, если оценка за негативные убеждения составляет 2 балла, она превращается в  $-2$ , а затем к ней прибавляется оценка за позитивные убеждения.)

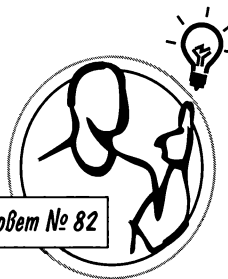
**Общая оценка:** \_\_\_\_\_

Укажите свой балл на следующей шкале. Так вы сможете узнать, насколько здоровый у вас коэффициент глубинных убеждений. Чем выше число, тем лучше!

**Нездоровые убеждения**  
(Нужна помощь)

**Здоровые убеждения**  
(Замечательно!)

-10 -9 -8 -7 -6 -5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

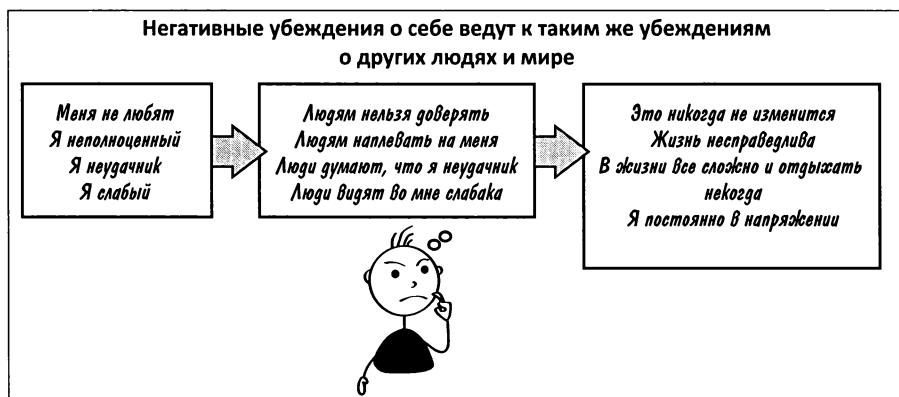


Совет № 82

## Убеждения о других людях и мире

Негативные представления о себе влияют на то, как мы смотрим на других людей и мир. Мировоззрение человека, видящего в себе только плохое, можно сравнить с ношением грязных очков, через которые все выглядит нечетко. По сути, наш взгляд на мир и место в нем — это следствие глубинных убеждений о себе.

Тот, кто таит в себе негативные убеждения, воспринимает мир и окружающих людей как нечто небезопасное и угрожающее.



В то же время человек, имеющий позитивные убеждения о себе, чувствует поддержку и положительное отношение к себе со стороны окружающих.





## Мои глубинные убеждения

**Перечислите три основных убеждения о себе.**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**Какие убеждения преобладают: негативные или позитивные? Если наблюдаются нездоровые негативные убеждения, замените их позитивными.**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**Перечислите три основных убеждения о других людях.**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**Какие убеждения преобладают: негативные или позитивные? Если наблюдаются нездоровые негативные убеждения, замените их позитивными.**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

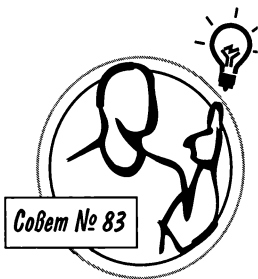
**Перечислите три основных убеждения о мире.**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**Какие убеждения преобладают: негативные или позитивные? Если наблюдаются нездоровые негативные убеждения, замените их позитивными.**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**Практикуясь, вы сможете изменить свои глубинные убеждения и сделать их добрее, здоровее и позитивнее.**



# Анализ издержек и выгод

## Теория

**Анализ издержек и выгод** — это одна из самых широко используемых техник когнитивно-поведенческой и диалектико-поведенческой терапии. Этот метод хорошо адаптируется к условиям как групповых, так и индивидуальных занятий. Проводить анализ издержек и выгод — все равно что взвешивать за и против с целью принять обоснованное решение.

## Практика

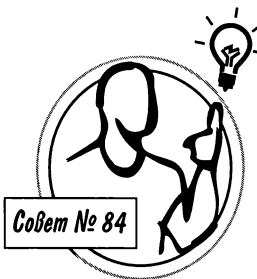
Возьмите определенное поведение и сравните преимущества и недостатки, которые оно влечет за собой. Это поможет участникам найти правильное решение насчет анализируемой ситуации. Одна сторона — выгоды, т.е. плюсы решения, а другая — издержки, т.е. минусы решения. Рассмотрим следующий пример.

### *Продолжаю много пить*

<i>Выгоды</i>	<i>Издержки</i>
<i>Помогает "остыть"</i>	<i>В конечном итоге расслабленность уходит, а тревога нарастает</i>
<i>Я раскрепощаюсь, находясь в компании</i>	<i>Без алкоголя я не могу чувствовать себя уверенно в компании</i>
<i>Проводить время становится увлекательно</i>	<i>В результате я отталкиваю тех, кого люблю больше всего</i>
<i>Я "заслужил" это</i>	<i>Я подвергаю опасности свое здоровье</i>

## Вывод

Выполняя упражнение, участники на своем и чужом опыте осознают, насколько принятие здорового решения может быть тяжелым. Часто, выслушивая других и вникая в их проблемы, можно научиться не меньшему, чем делая своей ситуацией. Совместное обучение такой технике, как взвешивание за и против, повышает доверие и сплоченность в группе, а также способствует развитию ценных жизненных навыков.



# Прекрати!

Когнитивно-поведенческая терапия основана на представлении о том, что человек может управлять своими эмоциями, изменив свое мышление. Данный акроним напоминает, что не стоит мыслить в негативном ключе, поскольку тревожные мысли создают проблемы. Прекращайте поддаваться им!

**П**ереосмысли

Какие размышления вы хотите ПРЕКРАТИТЬ?

**Р**аздумывайте

**Е**жедневные

**К**ритические

**Р**азрушительные

**А**втоматические

**Т**ревожные

**У**гнетают

---

---

---

---

---

Подумайте, какими здоровыми убеждениями можно заменить эти негативные мысли.

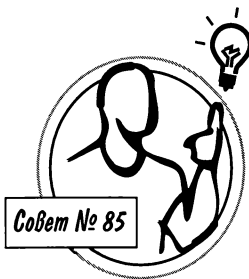
---

---

---

---

---



## **Анализ негативных мыслей**

Данный рабочий лист помогает понять, что собой представляет нездоровое мышление. Осмысление и повышение уровня осведомленности — это шаг на пути к изменениям!

**1. Каким мыслям я хочу бросить вызов?**

---

---

**2. Какой вред несут мои нездоровые мысли?**

---

---

**3. К каким видам когнитивных искажений относятся эти мысли?**

---

---

**4. Какие чувства вызывают эти мысли?**

---

---

**5. Каким образом эти мысли тянут меня вниз?**

---

---

**6. Есть ли у меня доказательства, что эти мысли правдивы?**

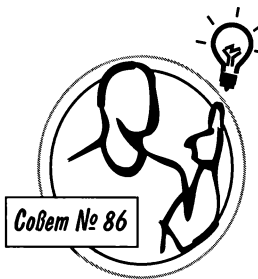
---

---

**7. Как поменялась бы моя жизнь, если бы я избавился от этих негативных мыслей?**

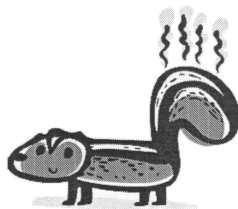
---

---



## Замена осуждения принятием

Когда мы жалуемся на себя или окружающих, у нас проявляется “зловонное мышление”. Ниже представлены примеры, как быть добрее и снисходительнее к себе и другим людям и перестать изображать из себя “судью”. Эту должность занимает лишь тот, кто председательствует в зале суда. Мысли, ориентированные на принятие, концентрируются на реальных фактах, тогда как осуждения сосредоточены на долженствовании.



<i>Осуждение</i>	<i>Принятие</i>
<i>Он не должен быть таким!</i>	<i>Хотел бы я, чтобы он не был таким, но как-нибудь переживу это</i>
<i>Я неудачник</i>	<i>Мне сейчас нелегко, но это не отнимает того, что я достойный человек</i>
<i>Моя сестра — идиотка!</i>	<i>Кое-что в поведении моей сестры мне не нравится</i>
<i>Он ведет себя как ребенок!</i>	<i>Мне не нравится то, как он себя ведет</i>

**Ваша очередь.** Переведите свои осуждения в мысли, ориентированные на принятие и сострадание.

*Осуждения*

*Мысли, ориентированные на принятие  
и сострадание*

---



---



---



---



---



---



---



---

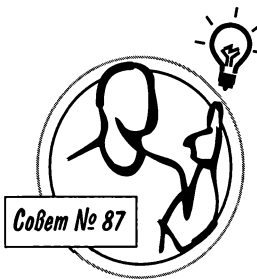


---



---

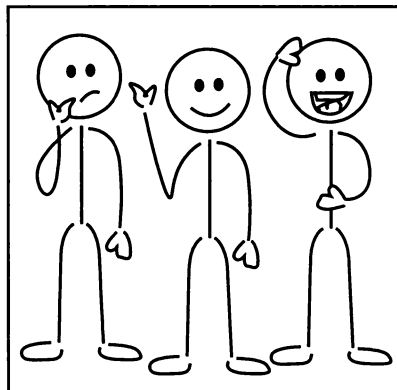
**СЛОВО “ДОЛЖЕН” В ОТНОШЕНИИ СЕБЯ ИЛИ ДРУГИХ  
ЛЮДЕЙ НУЖНО УСТРАНЯТЬ!**



## Палка, палка, огуречик

### Теория

Каждый может нарисовать простого человечка, независимо от имеющихся художественных способностей. Получается такой человечек очень быстро, его легко нарисовать, и он всем понятен. “Мультишность” фигурок создает непринужденную атмосферу во время упражнения, внося в процесс обучения толику юмора.



### Практика

Расскажите об основной концепции КПТ, которая заключается в том, что наши мысли определяют наши чувства, а искаженное мышление часто приводит к отчаянию, депрессии и тревоге.

Предложите пациентам использовать следующую технику, когда они расстроены: нужно нарисовать человечка и облачко над его головой, а затем вписать мысли, которые привели к его печальному состоянию. Таким образом, мысль объясняет, почему человечек несчастлив.

После этого рядом рисуется улыбающийся человечек и другое облачко над ним с уже более рациональной и позитивной мыслью.

Чтобы продолжить упражнение, раздайте прилагаемые рабочие листы, один из которых представлен в виде образца, а другой участники должны заполнить самостоятельно.








Попросите добровольцев показать группе свои рисунки с человечками и кратко рассказать об изображенной ситуации.

### Вывод

Проанализируйте с группой, как замена искаженного мышления более рациональным помогает оставаться позитивно настроенным. Подход с человечками и подписями делает процесс обучения более понятным и интересным. Это креативное упражнение превращает серьезную концепцию в веселый и интересный способ обучения.

## Изменение образа мышления

В приведенных примерах показано, как можно управлять чувствами, изменяя мысли.

<i>Следствие искаженного мышления</i> <b>НЕГАТИВНЫЕ ЭМОЦИИ</b>	<i>Следствие рационального мышления</i> <b>ПОЗИТИВНЫЕ ЭМОЦИИ</b>
 <p data-bbox="191 503 445 691"><i>Я никому не нравлюсь</i></p>	<p data-bbox="557 498 941 691"><i>Я не могу всем нравиться, но есть люди, которые меня любят, и что самое важное — я люблю самого себя!</i></p> 
 <p data-bbox="191 727 445 915"><i>Я неудачник</i></p>	<p data-bbox="557 722 941 915"><i>Я люблю себя таким, какой я есть, и принимаю свои ошибки, извлекая из них опыт. Сегодняшний день дает больше возможностей, а вчерашний уже в прошлом</i></p> 
 <p data-bbox="191 951 445 1139"><i>Я так зол на него!</i></p>	<p data-bbox="557 947 941 1139"><i>Я не позволю ему управлять мной. Я сам „заведу“ своими чувствами и могу избавиться от мышления жертвы</i></p> 
 <p data-bbox="191 1176 445 1364"><i>Ничего не изменится к лучшему</i></p>	<p data-bbox="557 1171 941 1364"><i>Я не предсказатель. Все наладится, если я буду искать более эффективные пути решения проблемы и сфокусируюсь только на том, что подвластно моему контролю</i></p> 

## Изменение образа мышления


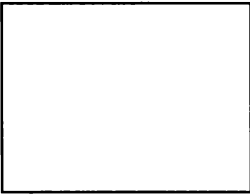
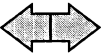



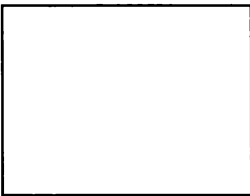
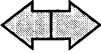

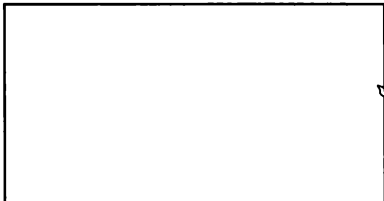

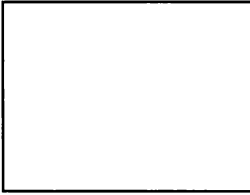


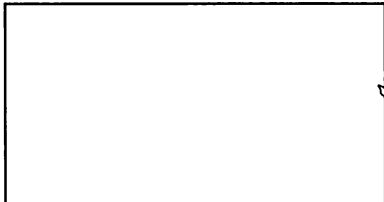

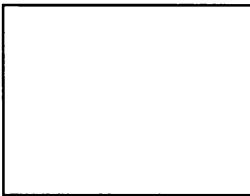



Теперь ваша очередь менять мышление. Запишите четыре иррациональные мысли, вызывающие у вас проблемы, и придумайте к ним более рациональные и позитивные ответы.

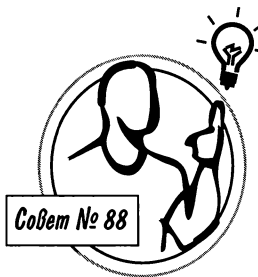
*Следствие искаженного мышления*

**НЕГАТИВНЫЕ ЭМОЦИИ**

*Следствие рационального мышления*

**ПОЗИТИВНЫЕ ЭМОЦИИ**



# Психодрама

---

## Теория

В групповой психотерапии всегда приветствуется креативный подход, в том числе к принципам КПТ. Следующее эффективное упражнение доказывает, что иррациональные мысли разыгрывают в нашей жизни настоящую драму.

## Практика

Начните упражнение, спросив членов группы, есть ли у кого-нибудь из них опыт выступления на сцене или хотели бы они приобрести такой опыт.

Подчеркните, что в актерском мастерстве как таковом нет ничего плохого, однако нередко мы без умысла делаем из жизни настоящую драму, а все из-за иррационального мышления.

Каждый участник определяется со своей нездоровой внутренней мыслью.

Затем все по очереди должны поделиться с группой своими иррациональными мыслями и вместе с одним или двумя коллегами разыграть драму на эту тему.

Воспользуйтесь примером “я неудачник”: участники преувеличивают сказанное и переигрывают, заостря внимание на своей ничтожности и т.п. Побуждайте других “актеров” доводить преувеличение до абсурда, например: “Да в блохе и то больше самоуважения!”

Как следствие, упражнение может выйти довольно забавным и дать комический эффект. Оно проясняет, что драме место только на сцене. Важно избегать иррационального мышления, которое как раз и приводит к различным переживаниям.

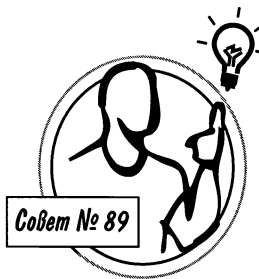
## Вывод

Эффект от упражнения, в котором человек проявляет актерский талант, а затем обсуждает с группой свои ощущения, может быть очень даже поучительным. Какой опыт можно извлечь из упражнения? На следующем сеансе проанализируйте, насколько оно повлияло на членов группы. Участники могут поделиться тем, удалось ли им убрать драму из своей жизни и сформировались ли у них какие-нибудь представления вследствие такого эмпирического подхода.

**5**

***Осознанность  
и стрессо-  
устойчивость  
Советы 89-119***





# Осознанность

---

## Теория

*Третья волна* когнитивно-поведенческой терапии и вытекающие из нее направления возникли из-за того, что психотерапевты столкнулись с определенными трудностями. Им нужно было найти подход к пациентам, которые не обладали важными жизненными навыками и не умели бороться со стрессом, если оказывались перед лицом проблемы.

В основе третьей волны лежат стратегии осознанности и принятия. Кроме того, упомянутые техники являются дополнительным компонентом в традиционной КПТ и поддерживающей терапии. Изначально они использовались в работе с трудными пациентами, в частности с людьми, страдающими пограничным расстройством личности. Сейчас же практики осознанности и принятия включены во все основные методы психотерапии.

## Практика

Ниже приведены психоэдукативные тезисы для ознакомления с темой осознанности и принятия.

- Одна из четырех стратегий диалектико-поведенческой терапии — принятие. Она включает в себя различные практики осознанности, которые помогают сосредоточиться на настоящем моменте и воспринимать его безоценочно.
- *Описание и наблюдение мыслей* — это те приемы, которые часто применяются в практике осознанности. Осознанность же в целом можно описать как процесс пребывания в настоящем моменте, концентрации на нем, когда человек воспринимает мысли, не отвлекаясь на оценочные суждения и страх.
- С помощью осознанности мы можем наблюдать, описывать и отмечать то, что думаем и чувствуем, применяя при этом проактивный подход.

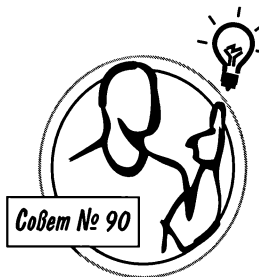
- Принимать реальность не значит терпимо относиться к нарушениям своих прав. Напротив, нужно устанавливать личные границы и отстаивать их, не давая внешним обстоятельствам рушить собственную жизнь. Это и делает человека устойчивее и адаптивнее к сложным стрессовым ситуациям.
- Осознанность не заставит тревогу и депрессию окончательно уйти, однако поможет изменить отношение и реакцию на такое негативное состояние.

Вот несколько популярных техник осознанности.

- **“Сканирование тела”**. Применяется в когнитивной терапии на основе осознанности (КТНОО). Человек сосредоточивается на текущих ощущениях в различных частях тела, тем самым “сканируя” себя.
- **Прогрессивная мышечная релаксация**. Попеременно напрягая различные мышцы тела, а затем расслабляя их, человек может почувствовать контраст ощущений. Напряжение сменяется чувством релаксации.
- **Осознанность в ежедневной рутине**. Осознанное состояние можно поддерживать за рулем, за столом, во время приема пищи или уборки по дому.

## **Вывод**

Создается впечатление, будто упражнения для осознанности выполняются сугубо индивидуально, однако работать с ними в групповой обстановке также очень эффективно. Коллективный анализ своих ощущений, наблюдений и опыта способствует развитию осознанности. К тому же человек чувствует поддержку со стороны группы.



## Листья на воде

---

### Теория

Групповые занятия — идеальная площадка для практики осознанности и упражнений на релаксацию. Сюда же относится и метод имажинации (символдрамы). **Взаимообмен медитативным опытом и взаимодействие в группе значительно пополняют багаж знаний участников, а также стимулируют к тренировкам между сеансами.**

Стивен Хайес, основатель терапии принятия и ответственности, называет символическую имажинацию примером техники *когнитивного разделения*.

### Практика

Попросите участников закрыть глаза и представить следующую картину. Вы стоите у ручья, по которому медленно плывут листья. Положите на них каждую возникающую в голове мысль, будь то позитивную или негативную. Затем вообразите, будто смотрите со стороны на то, как вода постепенно уносит эти листья и они скрываются из виду, а вместе с ними и мысли.

Таким образом, участники пробуют *отделиться* от привычного мышления и вместо того, чтобы напрямую *связывать* себя со своими мыслями, выступают в качестве их *наблюдателя*.

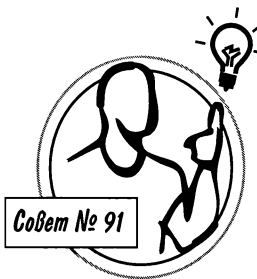
Подчеркните, что не стоит останавливать или менять течение — пусть пациенты просто наблюдают за ним. Им важно принять тот факт, что мысли на листьях не находятся под их контролем.

Объясните, что *когнитивное разделение* помогает *воспринимать мысли по-новому*. Человек перестает зависеть от иррационального мышления, которое причиняет ему боль и беспокойство. Отдаляясь от своих мыслей, как в примере с образом листьев и ручья, он перестает отождествлять себя с ними.

## Вывод

Данная визуализация помогает обрести объективный взгляд на собственные мысли и развить навык наблюдения за ними. Заметьте, что, если пациент будет уделять этой технике больше внимания, ему станет легче отделять себя от тревожащих утверждений. *Когнитивное разделение* — основной элемент ТПО. Это та практика осознанности, которая учит человека дистанцироваться от внутреннего негатива, тем самым не давая жизненным трудностям сломить себя.





## Стратегии принятия и осознанности

---

### Теория

Ниже предлагается несколько кратких советов от экспертов в области осознанности и принятия. Это идеи о том, **как внедрить применяемые ими техники в групповой процесс.**

### Практика

**Марша Линехан** (*Когнитивно-поведенческая терапия пограничного расстройства личности*)

- Практика осознанности подразумевает обучение искусству *наблюдения* и *описания*. Линехан отмечает, что осознанное и непредвзятое наблюдение не подчиняется интерпретациям.
- К примеру, техника осознанности предлагает вам просто посмотреть на свою руку и спросить себя: “Что я вижу?”
- *Безоценочное осознанное наблюдение* — это когда вы смотрите на свою руку и думаете: “Пять пальцев, на одном из них кольцо”.
- *Предубежденное* наблюдение будет приблизительно таким: “Вижу свои пальцы: какие-то уродливые, морщинистые, со страшными возрастными пятнами”.
- Быть безоценочным наблюдателем — значит описывать ситуацию объективно.

**Терри Фрелих** (*The Five Core Skills of Mindfulness: A Direct Path to More Confidence, Joy and Love*)

Переключившись на осознанное состояние, вы словно становитесь *свидетелем* своих мыслей. Вместо того чтобы верить своему “внутреннему критику”, вы наблюдаете за ним, тем самым ослабляя самоосуждение. Сосредоточьтесь на этом наблюдении и смените автоматические мысли о себе и других людях на сострадание и доброе отношение.

Вот несколько фраз для самоутверждения и концентрации во время практики осознанности и безоценочного наблюдения.

“Я могу лучше относиться к самому себе”.

“Я чувствую тепло внутри себя”.

“Я чувствую любовь, что связывает всех и вся”.

**Лэйн Педерсон** (*Dialectical Behavior Therapy: A Contemporary Guide for Practitioners*)

- С помощью пианино или другого музыкального инструмента сыграйте ноту, одновременно сделав вдох, и выдохните, когда она затихнет. Педерсон хочет показать, насколько важно ощущать паузы — т.е. тишину — между нотами.
- Начиная прием пищи, сделайте пять осознанных откусываний, медленно пережевывая. Обратите внимание на запах, вкус и температуру каждого кусочка.
- Осознанно надкусите фрукт. Задействуйте все чувства, пережевывая его. Полностью погрузитесь в процесс и отмечайте, какой он на вид, какие у него тактильные ощущения, запах и вкус.
- Пройдитесь. Осознанно наблюдайте за тем, что вас окружает. Обратите внимание на движения своего тела и его связь с поверхностью, по которой вы идете.
- Воспользуйтесь техникой “Ум новичка”. Такой ум, словно ребенок, воспринимает все, как в первый раз. Это опыт, который позволяет находиться здесь и сейчас и не дает прошлому негативно сказываться на настоящем.
- Примените дыхательную технику 3–5–7. Сначала полностью выдохните воздух через рот, а затем сделайте вдох носом, считая до трех. Задержите дыхание, считая до пяти, и медленно выдыхайте на протяжении семи секунд.

**Дебра Бердик** (*Mindfulness Skills for Kids & Teens: A Workbook for Clinicians & Clients with 154 Tools, Techniques, Activities & Worksheets*)

Бердик предлагает следующие дыхательные упражнения.

- **Вертушка.** Наблюдайте за тем, как ваше дыхание заставляет вертушку вращаться. Подуйте на нее сильно, затем слабо. Почувствуйте разницу.
- **Мыльные пузыри.** Возьмите бутылочку с мыльными пузырями (можно использовать мыльную воду) и плавно выдувайте их палочкой. Тренируя медленное дыхание, вы концентрируетесь на настоящем моменте.
- **Косметические салфетки.** Поднимите салфетку над собой и отпустите ее. Чтобы она и дальше кружилась в воздухе, поддувайте ее. Обратите внимание: чем сильнее дыхание, тем выше подлетает салфетка.

- **Свечи.** Слегка дуйте на свечку, заставляя пламя дрожать. Проследите, насколько сильно можно подуть на нее, чтобы ее фитиль не погас.

**Маргарет Веренберг** (*The 10 Best Anxiety Busters: Simple Strategies to Take Control of Your Worry*)

Представьте, что видите шар света над собой. Он имеет тот цвет, который ассоциируется у вас с безмятежностью и спокойствием. Вообразите, будто с каждым вдохом и выдохом поток света входит в вас, а затем обратно выходит наружу, постепенно заполняя все тело своим цветом. Можете “нарисовать” на этом шаре слово, ассоциирующееся со спокойствием, например “мир” или “покой”. Данный образ можно использовать на регулярной основе, чтобы восстанавливаться в течение дня.

**Томас Марра** (*Depressed and Anxious: The Dialectical Behavior Therapy Workbook for Overcoming Depression & Anxiety*)

**ОДИН УМ** — один из основополагающих акронимов для осознанности, используемый в ДПТ. Этот прием говорит, что нужно жить в настоящем моменте, **ЗДЕСЬ** и **СЕЙЧАС**.

Потренируйтесь в развитии осознанности посредством мнемотехники “ОДИН УМ”.

**О** — *концентрация на одном объекте и его объективное описание.*

**Д** — *“диагноз” без осуждения.*

**И** — *интерес к внешним событиям.*

**Н** — *нахождение здесь и сейчас.*

**У** — *усиление органов чувств.*

**М** — *внимание к моменту.*

Практикуя данный прием, вы работаете над тем, чтобы занять объективную, непредвзятую позицию, согласно которой наблюдение и описание происходящих вокруг вещей не зависит от каких-либо односторонних интерпретаций себя и других людей. Вы осмысливаете каждое событие с помощью всех пяти органов чувств и ощущаете полную погруженность в процесс.

## **Вывод**

В этом совете предлагаются различные стратегии по развитию навыков осознанности в группе. Без сомнения, обратная связь и взаимобмен во время упражнений сделают обучение ярче и эффективнее. Изложенные техники помогут группе взглянуть на тревожащие мысли более объективно, вместо того чтобы ассоциировать себя с ними.



## Упражнение для осознанности

### Теория

Метод имагинации (символдрама) — высокоэффективное упражнение для осознанности. Процесс воображения помогает человеку присутствовать в настоящем моменте и концентрироваться на успокаивающем и целебном образе. К тому же **имагинация способствует образованию новых нейронных связей**. Образы можно использовать в повседневной жизни, например перед выступлением или произнесением речи на мероприятии. Раскрывая для себя преимущества визуализации, участники развивают еще один жизненный навык, который влияет на повышение их личной эффективности.

### Практика

Уделите несколько минут тому, чтобы помочь членам группы сфокусироваться на целебных образах и мыслях. Такой процесс воображения называется имагинацией или же визуализацией.

Существует множество способов применения символической имагинации. Тип образа, который вы будете использовать, зависит от темы и типа группы. Следующая визуализация представляет собой сокращенную адаптацию из книги *Guided Imagery For Healing Children and Teens*, написанной Эллен Карран.

*Попросите участников группы представить, что они находятся на каком-нибудь красивом пляже, озере, в парке или другом приятном для них месте. Опишите, как теплые лучики солнца согревают их, а свежий воздух приносит чувство спокойствия. Далее они визуализируют, будто поднимают ракушку, камушек или палку, осматривают предмет и видят на нем слово “умиротворенность” или “принятие”. Или же пусть вообразят, что та ракушка или тот камушек обладает магическими свойствами и умеет вбирать в себя все тревоги и проблемы. Участники могут представить, как разговаривают с этим предметом, несут его с собой, используя в качестве защитника от беспокойств, которые атакуют их жизнь. Призовите к поиску и использованию таких “магических защитников” в повседневной жизни. Только от нас зависит, сумеем ли мы внести немного магии в свою жизнь. И помочь нам в этом сможет данная визуализация!*

Пациенты могут сами поочередно контролировать процесс имажинации на каждом сеансе. Свою идею для визуализации они придумывают самостоятельно или берут ее из Интернета.

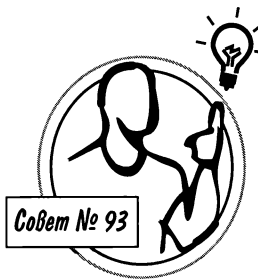
Включите на фоне легкую расслабляющую музыку. Члены группы должны делать глубокие вдохи и выдохи, наблюдая за своим дыханием и осознавая возникающие при этом ощущения.

Один из своих любимых образов я позаимствовала у Стивена Хайеса, основателя ТПО, и Джона Кабат-Зинна, основателя КТНОО.

*Пациент представляет листья, плывущие по ручью. Каждую тревожащую мысль он кладет на листки, таким образом освобождая от них свою голову. Остается только наблюдать, как эти мысли плывут по течению и исчезают.*

## **Вывод**

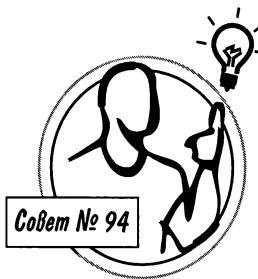
Поинтересуйтесь у участников, какое впечатление произвел на них метод имажинации. Какая картина всплывала в голове? Подчеркните, что важно концентрироваться именно на настоящем моменте.



## **Четыре рекомендации для практики осознанности**

Практика осознанности является центральным компонентом таких психотерапевтических методов, как ДПТ и ТПО. Она заключается в идее, что сконцентрированный и внимательный к настоящему моменту человек не станет слушать свой негативный внутренний голос, который напоминает ему о прошлых проблемах. **Фокусируясь на сегодняшнем дне, вы оказываете сопротивление так называемому “обезьяньему уму”** — спутанным мыслям и суждениям, не дающим полностью погрузиться в настоящее. Если участники группы будут пользоваться техниками осознанности, им станет легче справляться с повседневными трудностями. Отметьте, что благодаря регулярным упражнениям для осознанности они, вероятно, смогут развить навыки, необходимые для преодоления жизненных препятствий. Эффективность таких навыков распространяется и на эмоциональный стресс, при котором они особенно важны.

- 1. Выберите упражнение для осознанности.** Выберите способ, с помощью которого вам интересно практиковать осознанность. Можете гладить кошку или собаку, заниматься спортом, прогуливаться, вязать, играть на музыкальном инструменте и т.п.
- 2. Во время упражнения сфокусируйтесь на настоящем моменте.** Выбранное вами занятие должно сопровождаться концентрацией на настоящем. Сосредоточьтесь на ощущениях, которые у вас возникают, запахах, звуках, прикосновениях. Сфокусируйтесь на дыхании, делая глубокий вдох и медленный выдох. Расслабьтесь!
- 3. Научитесь направлять свое внимание.** Вы должны замечать, когда отвлекаетесь от настоящего. Смысл осознанности не только в том, чтобы пребывать в текущем моменте — еще важнее уметь возвращаться к нему!
- 4. Плавно и безоценочно возвращайтесь к настоящему моменту.** Не переживайте, если ваше внимание рассеялось. Спокойно вернитесь в настоящий момент без каких-либо отрицательных оценок.



## **„Осознанная“ банка с блестками**

---

### **Теория**

Банка с блестками, сделанная своими руками, пользуется большой популярностью в детских группах (но может подойти и для взрослых). Чтобы смастерить эту вещицу, вам понадобятся всего лишь такие основные компоненты: вода, клей и глиттер (блестки). **Это очень эффективное упражнение, поскольку банка с блестками помогает контролировать свой гнев, стресс и тревогу в домашних условиях.** Кроме того, это своеобразная практика осознанности: пациенты встряхивают банку и внимательно наблюдают за тем, как блестки постепенно оседают. Успокоить негативные эмоции можно, например, ожидая, пока блестки полностью опустятся на дно банки, прежде чем реагировать на ситуацию. Глиттер символизирует мысли и чувства, которым нужно время, чтобы утихнуть. Если банку встряхнуть, мысли и чувства будут хаотично кружиться вокруг и выглядеть неуправляемыми. Когда же человек дает напряжению “осесть”, эмоции успокаиваются.

### **Практика**

Описание, как делается банка с блестками, можно легко найти в Интернете. Идеи по изготовлению попадают разные. Обычно из основных компонентов используется вода, глиттер и клей, а в качестве дополнительного материала подойдут мини-фигурки LEGO (или другие маленькие предметы), пищевой краситель, глицерин и моющее средство. Мне очень нравится подход Аканэ Эверитт ([www.jugglingwithkids.com](http://www.jugglingwithkids.com)). Вместо того чтобы ставить ребенка в угол, пытаясь утихомирить его, лучше, по ее мнению, применять банку с блестками для этих целей.

Основные компоненты, которые она использует:

- маленькая банка;
- клей с блестками;
- пищевой краситель;
- теплая вода.

*Руководство: соотношение клея к воде — одна столовая ложка клея на 250 мл воды. Необходимое количество воды и ложек зависит от размера банки. Добавьте пищевой краситель. Эверитт отмечает, что клей лучше растворяется в теплой воде, поэтому она 30–60 секунд нагревает ее в микроволновой печи.*

Также мне нравится совет из блога Momma Owls Lab ([www.mommaowlslab.blogspot.com](http://www.mommaowlslab.blogspot.com)). На приготовление смеси уйдет всего около двух минут:

- глицерин 60 мл;
- горячая вода 175 мл;
- чайная ложка клея с блестками серебряного цвета;
- две чайные ложки соли;
- 3–4 капли средства для мытья посуды.

В книге Дебры Бердик (*Mindfulness Skills for Kids & Teens: A Workbook for Clinicians & Clients with 154 Tools, Techniques, Activities & Worksheets*) есть несколько замечательных рецептов таких “осознанных” банок. Также автор предлагает эффективные вопросы для взаимодействия и обсуждения во время упражнения.

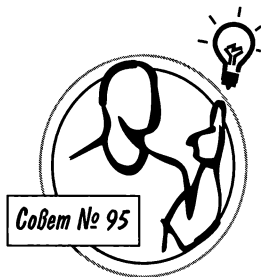
Бердик утверждает, что успех большинства психотерапевтических упражнений зависит от анализа. Это то, что делает упражнение больше похожим на терапию, нежели на обычное рукоделие. Ниже приведено несколько советов, как можно сделать упражнение более продуктивным.

- Попросите пациентов встряхнуть банку и представить, что ее содержимое — это их возбужденное, напряженное, злое, взволнованное или же нервное состояние.
- Подчеркните, что мысли подобны оседающим блесткам. Успокаиваясь, мы даем им стать более уравновешенными и ясными.
- Пусть пациенты подпрыгнут вместе с банкой в руках, таким образом встряхивая ее, а затем, стоя на месте, понаблюдают за тем, как блестки оседают на ее дне.

Посредством данного упражнения для осознанности разум и тело человека успокаиваются, а мысли утихают, словно блестки, оседающие в воде.

## **Вывод**

Предлагаемые выше приемы, подразумевающие использование “осознанной” банки, подойдут для любого возраста. Добавьте немного волшебства в обучение — такой подход наверняка станет изюминкой вашей группы!



## ***Минута осознанности***

---

### **Теория**

Популярность ДПТ отчасти обусловлена **ориентированностью на практики осознанности и принятия**. Навыки осознанности относятся к основным стратегиям диалектико-поведенческой терапии. В данном совете рассказывается о простых упражнениях для осознанности на основе ДПТ и предлагаются идеи от нескольких известных практиков.

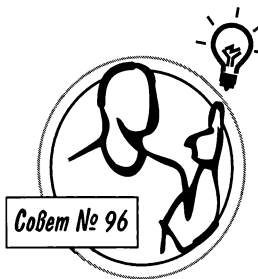
### **Практика**

Приведенные ниже советы помогут сделать “минуту осознанности” частью каждого группового сеанса.

- Минута осознанности напоминает пациентам о важности осознанного состояния и подталкивает их к его практикованию в повседневной жизни.
- Минуты осознанности каждую неделю могут отличаться друг от друга. Простые упражнения из текущей главы стимулируют развитие осознанности в повседневной жизни.
- Поинтересуйтесь у участников, есть ли у них на примете упражнение для осознанности, которое они готовы провести для группы. Еще, к примеру, каждую неделю один доброволец может вести минуту осознанности.
- Многие упражнения находятся в открытом доступе, и их легко найти в Интернете.

### **Вывод**

Несмотря на то что упражнения для осознанности обычно выполняются индивидуально, у работы в группе есть преимущество в виде взаимобмена личным опытом и эмоциональными реакциями. Обсуждать упражнение можно как со всей группой, так и разбившись по подгруппам. Чтобы пробудить еще больший интерес к осознанности, позволяйте участникам по очереди проводить минуту осознанности.



## Наблюдение за мыслями

---

### Теория

Наблюдение за мыслями — это еще одна техника *когнитивного разделения*, которая учит пациентов **использовать практики осознанности так, чтобы развивать объективное мышление**. Человек, который наблюдает за процессом своего мышления, рассуждает безоценочно и в меньшей степени подвергается влиянию негативных эмоций. Такой подход способствует улучшению жизни и развитию навыков преодоления стресса. Пациенты должны научиться смотреть на свои мысли как бы со стороны, что даст им возможность отвлечься от испытанного эмоционального потрясения.

### Практика

С помощью техники наблюдения за мыслями участники учатся быть объективнее и смотреть на происходящую в жизни драму глазами зрителя, вместо того чтобы быть ее ключевым протагонистом, бродящим по сцене в кандалах стресса.

#### Объективизация мысли

Используя данную технику, замените, например, мысль “Я неудачник” мыслью “Меня преследует мысль, что я неудачник”. Этот тип мышления помогает пациенту стать объективнее и меньше отождествлять себя с тревожащей мыслью.

#### Представьте, что мысли помещаются в воздушный шарик, который улетает

Это еще один пример использования образов для того, чтобы дистанцироваться от неприятных мыслей. Наблюдайте, как тревожащие мысли исчезают.

#### Воспринимайте мысли как фильм

Моим пациентам очень понравилась эта визуализация. Ее цель — дистанцироваться от эмоционального кризиса. Участники должны взглянуть на драму в жизни со стороны, будто смотрят фильм в кинозале. Они постепенно отдаляются от экрана, переходя из ряда в ряд, а их мышление тем временем становится все более объективным. Наконец,

они достигают последнего ряда. Визуализация призывает пациентов отделиться от собственных мыслей и поведения и не связывать себя с ними как единое целое.



## **Вывод**

После того как группа поработала с какими-нибудь из предложенных визуализаций, можно перейти к изменению тревожащих мыслей на практике. Делается это с помощью приведенного ниже рабочего листа. Дайте участникам немного времени на его заполнение и дальнейшее обсуждение ответов. Данный рабочий лист учит отдаляться от негативного мышления путем визуализации: пациенты буквально записывают в голове свои объективные рассуждения — результат техники наблюдения за мыслями. Подобные практики осознанности и принятия позволяют человеку безоценочно относиться к своим жизненным переживаниям. Чем чаще применять и улучшать технику наблюдения за мыслями, тем легче отделяться от тревожащих установок, что и помогает справляться с ними в более рациональном ключе.

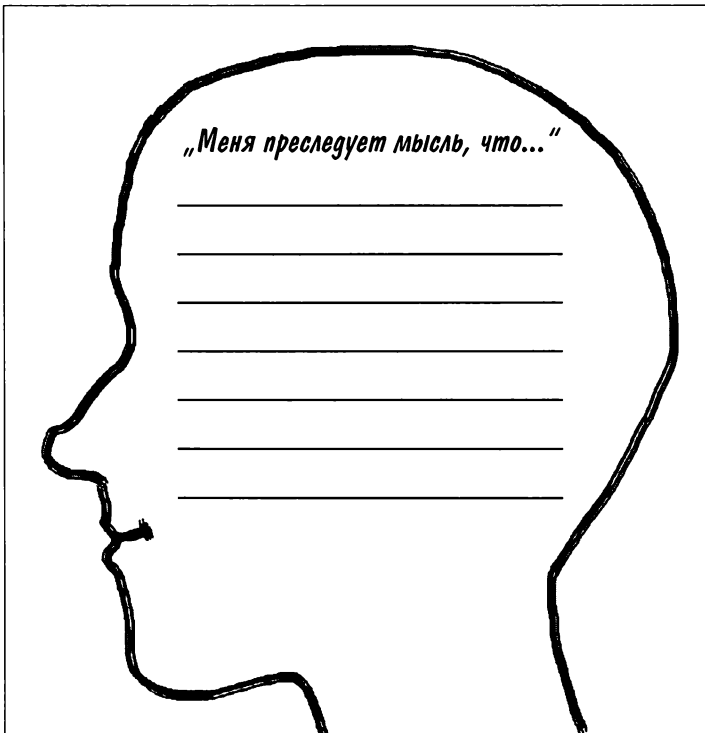


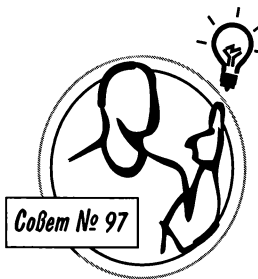
## Наблюдение за мыслями

Укажите максимум пять тревожащих вас мыслей. В нарисованной голове запишите, как можно оспорить эти мысли, чтобы перестать отождествлять себя с ними и поддаваться их негативному влиянию.

Тревожащие мысли, которые я хочу изменить:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_





## Практика принятия через Визуализацию

---

### Теория

Третья волна когнитивно-поведенческой терапии во многом полагается на практики принятия. Ее развитию послужили возникшие сложности с пациентами, которые не обладали важными жизненными навыками и не умели бороться со стрессом в повседневной жизни. К методам третьей волны относятся ДПТ, КТНОО и ТПО. Все методы *третьей волны* активно задействуют концепции КПТ, “разбавленные” восточными подходами к осознанности и принятию. Техники осознанности и принятия распространялись еще даже в КПТ второй волны (к первой волне причисляют психоаналитический и классический поведенческий подходы).

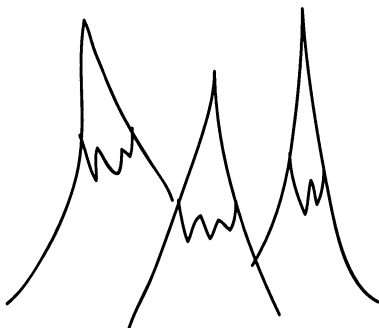
### Практика

Ниже предлагаются несколько эффективных стратегий обучения практикам осознанности и принятия. Принятие помогает нам примириться с реальностью и с вещами, которые нельзя изменить. Ориентируясь на принятие, человек ослабляет негативные мысли и размышления, относящиеся его к прошлому.

Вот несколько визуализаций, полезных для обучения принятию.

- **Визуализация “Зыбучие пески”.** Стивен Хайес применяет метафору, во время которой пациенту нужно представить, что он застревает в зыбучих песках. Это символизирует то, как личность сражается с реальностью и в результате закапывается в песок все глубже и глубже. Расслабьтесь и расправьте руки, примите свое положение и не сопротивляйтесь песку — только так можно спасти себя от дальнейшего погружения в него.
- **Визуализация “Пляжный мячик”.** Если кинуть пляжный мячик в воду и заталкивать его под нее, он все равно рано или поздно будет выпрыгивать обратно на поверхность. Этот образ говорит о том, что невозможно сопротивляться реальности и мыслям. Когда мы упорно отрицаем и сопротивляемся действительности, она “всплывает” еще активнее, словно пляжный мячик, выпрыгивающий из воды. Говорят же: “То, чему ты сопротивляешься, — остается”.

- **Визуализация “Самолет”**. Чтобы обрести более безоценочный взгляд, вообразите, будто летите на самолете или вертолете. С воздуха перспектива мира выглядит шире, а восприятие становится объективнее и беспристрастнее.
- **Визуализация “Гора”**. Независимо от погодных условий, будь то дождь, снег, слякоть, град или солнце, гора остается устойчивой и непоколебимой. Непогода ей не страшна.



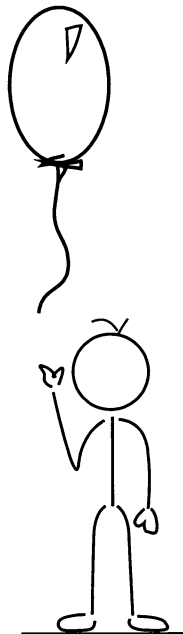
- **Визуализация “Поезд”**. Представьте, что стоите на мосту и видите проезжающий поезд. Каждый его вагон заполнен вашими негативными мыслями, разного рода тревожащими фразами и словами. Наблюдая за тем, как поезд пронесется мимо вас, вы отделяете себя от этих мыслей.
- **Визуализация “Воздушные шарики”**. Вообразите, что держите в руках целую связку воздушных шариков, на каждом из которых написано воспоминание (мысль, тревога). Отпустите эту связку и наблюдайте, как воздушные шарики улетают, постепенно пропадая из вида.
- **Визуализация “Мониторинг”**. Представьте, что видите свои мысли на экране телевизора, как они проносятся перед вами, будто котировки фондового рынка на бегущей строке финансового телеканала.

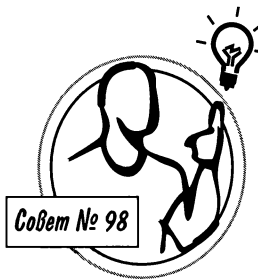
Думайте о том, что мысли — это котировки акций, а вы наблюдаете за ними. Независимо от того, растут они или падают, смотрите на них беспристрастно, таким образом дистанцируясь от паники. Взять, к примеру, финансового аналитика: он сообщает о ситуации безоценочно, не паникует и не сходит с ума, если наблюдает резкое падение фондового рынка.

- **Визуализация “Тефлоновое мышление”**. Лэйн Педерсон использует образ *тефлона*, описывая умение отпускать мысли, вместо того чтобы привязываться к ним. С тефлоновой сковородой пища не прилипает и не пригорает!

## Вывод

Поинтересуйтесь у участников их впечатлением от визуализаций. Предложите им попрактиковать эти образы дома. Эффективность упражнения зависит от должного коллективного анализа. Могут ли члены группы поделиться собственными визуализациями, которые помогли им стать осознаннее и принять свои мысли?





# Противоположные суждения

---

## Теория

Термин “диалектика” относится к мышлению, которое характеризуется противоречиями. Как и наша жизнь, диалектический подход в психотерапии полон парадоксов. Он сочетает в себе непохожие друг на друга восточные и западные терапевтические методы. Восточные практики осознанности и принятия переплетаются с западными стратегиями когнитивной терапии, которая, в свою очередь, использует различные поведенческие техники (к примеру, тренинг ассертивных навыков). Таким образом, в данном совмещенном методе терапии пересекаются приемы, скажем, Берреса Скиннера и Будды. Благодаря практикам осознанности и принятия когнитивно-поведенческие элементы воспринимаются “мягче”.

## Практика

Диалектико-поведенческая терапия объединяет, казалось бы, противоположные восточные и западные практики. Вместе они образуют один универсальный метод терапии, основанный на психоэдукации.

**Раскрывая тему противоположных суждений, используйте что-нибудь из нижеуказанных примеров на свое усмотрение. Это образцы случаев, с которыми многие из нас сталкиваются, и касаются они противоречивых потребностей, желаний и мыслей.**

- Любимый человек ранил ваши чувства и причинил вам боль, поэтому и вы хотите причинить ему боль в ответ.
- Вы любите кого-нибудь настолько сильно, что это вызывает боль.
- Чем сильнее вы цепляетесь за человека, тем больше отталкиваете его от себя.
- Вы хотите сбросить вес, но в итоге едите еще больше.
- Вы любите человека, но поступаете с ним плохо.
- У вас есть вторая половинка, но вы заводите роман на стороне.
- Вы любите своих детей, но вступаете в конфликт с ними и порицаете их.

- Вы находитесь в депрессии, поэтому употребляете чрезмерное количество алкоголя, который является депрессантом.
- Вы хотите улучшить самочувствие, поэтому занимаетесь “самолечением” посредством наркотиков и алкоголя.

**Вместе с участниками составьте список их собственных противоречий.**

**Можете привести несколько примеров оксюморонов — фраз, в которых сочетаются несочетаемые слова и содержатся смысловые парадоксы. Это поможет немного отвлечься и поднять членам группы настроение.**

- Гигантская мелочь.
- Горькая радость.
- Оглушающая тишина.
- Невозможный факт.

Попробуйте совместно с группой придумать еще какие-нибудь примеры оксюморонов.

**Предложите пациентам вспомнить пример противоречия из своей жизни и поделиться им с группой.**

Какие меры можно предпринять, чтобы решить изложенную проблему? Когда человек говорит об этом, он осознает, что ему не стоит избегать своих эмоциональных конфликтов, — это нормальное и ожидаемое явление. Их урегулирование и примирение с ними — часть здорового подхода к жизни.

**Прилагающийся рабочий лист поможет участникам персонифицировать материал урока путем указания противоречий из личной жизни, которые доставляют им неудобства.**

## **Вывод**

Разбирать повседневные противоречия особенно эффективно в групповой обстановке, поскольку члены группы обмениваются опытом между собой, и часто за счет схожестей отношение к трудностям становится нормальным. Облегчение от осознания того, что “я не один такой”, очень обнадеживает пациентов.

Групповая атмосфера напоминает нам, что мы не одиноки и что все мы боремся с похожими проблемами. Увлекательное мини-упражнение с оксюморонами, проведенное в форме мозгового штурма, подарит множество веселья и смеха.



## Противоречия

Ниже представлены примеры распространенных противоречий (взаимоисключающих желаний и потребностей) из повседневной жизни.

**Проверьте, не относятся ли они к вам, и объясните свой ответ.**

- \_\_\_\_\_ Чем больше я пытаюсь контролировать других, тем меньше я способен контролировать самого себя.
- \_\_\_\_\_ Я люблю человека и хочу сблизиться с ним, но в итоге отталкиваю его.
- \_\_\_\_\_ Больше всего конфликтных ситуаций и ссор у меня возникает с теми людьми, которых я люблю сильнее всего.
- \_\_\_\_\_ Я строю между собой и окружающими стену, стараясь избежать боли, но чувствую себя изолированным.
- \_\_\_\_\_ Я слишком сильно привязываюсь к человеку, из-за чего отдаляюсь от него.
- \_\_\_\_\_ Я очень злюсь и даже ненавижу тех, кого люблю больше всего.
- \_\_\_\_\_ Я любящий отец/мать, но при этом порицаю ребенка.
- \_\_\_\_\_ Я нахожусь в депрессии и испытываю тягу к алкоголю, который к тому же является депрессантом.
- \_\_\_\_\_ Говорю: "Мне все равно", когда на самом деле это до жути меня волнует.
- \_\_\_\_\_ Очень переживаю, а затем чувствую безразличие.

**Объясните свой ответ:**

---

---

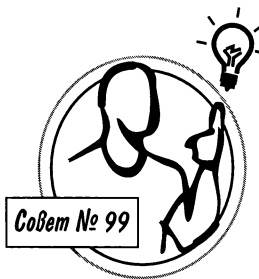
**Запишите примеры своих личных противоречий, порождающих эмоциональный конфликт.**

---

---

**Чтобы закрепить в памяти тему противоречий, впишите несколько знакомых вам оксюморонов, т.е. словесных пар с противоположным значением.**

Страшно красивый • Большой ребенок • Одиноки вместе

# Управление стрессом

---

## Теория

Разъяснение для членов группы различий между управляемым и накопившимся стрессом дает довольно поучительный эффект. Большинство людей считают, что стресс — это плохо. Однако если донести до человека, что стресс не так страшен, то он сумеет **принять его и научиться укрощать негативные эмоции, вместо того чтобы “прятаться” от них.**

## Практика

Начиная раскрывать тему стресса, спросите у участников, какое определение ему можно дать. Запишите результаты на доске и поставьте возле них знак плюс или минус, в зависимости от описания — позитивного или негативного.

Большинство ответов будут негативными, поскольку стресс обычно воспринимается как нечто отрицательное, но в действительности он не является “плохим” или “хорошим” — это просто состояние. Допишите несколько примеров положительного стресса: рождение ребенка, путешествие, долгожданная встреча с родными, новая работа и т.п.

Подчеркните, что стресс — это неотъемлемая часть жизни. Напряженное состояние позволяет быть активным, адаптивным, вовлеченным и оживленным. Если мы управляем своим стрессом, мы способны справиться с ним. Однако если он выходит из-под нашего контроля, мы испытываем тревогу.

**Стресс-менеджер — это тот, кто справляется со стрессом и умеет находить в нем баланс.** Такой человек испытывает стресс ровно на том уровне, чтобы чувствовать вовлеченность и ответственность. Он не перенапрягается, словно чересчур натянутая резинка, которая сейчас порвется.

Мне нравится следующий метод: я раздаю участникам резиновые ленты, чтобы каждый из них мог визуально выразить перед группой свой уровень стресса в различных ситуациях. Также я демонстрирую, что если ленту очень сильно растянуть, то она порвется. Если же ее вовсе не напрягать, то она становится вялой и слабой.

Не нужно избегать стресса при условии, что он сбалансированный — т.е. когда вы не перенапряжены и не слишком расслаблены. Это сравнимо со струнным инструментом: слабо натянутая струна дребезжит, туго натянутая может лопнуть, а правильное натяжение дает прекрасное звучание.

Пусть поднимут руку те, кто считает себя скорее “стрессозависимым”, а затем те, кто способен назвать себя “стресс-менеджером”.

**Стресс-менеджер, как правило, позитивно настроен, уравновешен, ему присуще ассертивное поведение, и он уважительно относится к другим людям и самому себе.** Стрессозависимый человек, в свою очередь, склонен к тревожному состоянию и страху; он обидчивый, ведет себя агрессивно или пассивно и часто проявляет неуважение к себе и окружающим.

Предложите членам группы поделиться примером знакомого им человека, подходящего под описание стресс-менеджера. Почему именно он?

Прилагающийся тест поможет пациентам понять разницу между “стресс-менеджером” и “стрессозависимым”.

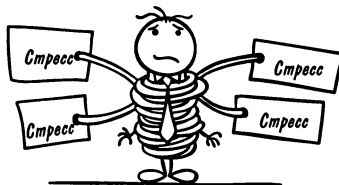
## **Вывод**

Такой психоэдукативный подход к стрессу окажется очень полезным для тех пациентов, кто расценивает стресс как что-то, чего следует избегать любой ценой. Пациенты, научившись правильно использовать стресс и развиваться с его помощью, реже сталкиваются с негативными эмоциями. Приведенный ниже раздаточный материал подкрепляет тезис, что личность, на которую стресс действует положительно, является стресс-менеджером, а тот, на кого он оказывает негативное влияние, считается стрессозависимым.

## Тест

# Стресс: помощник или балласт?

Стресс-менеджер не избегает напряженного состояния, а, напротив, крепнет благодаря ему. Ниже приведены характеристики стресс-менеджера и стрессозависимого человека. В обоих колонках обведите те пункты, которые точнее всего описывают вас. Подсчитайте свои баллы. Где у вас вышло наибольшее количество баллов? Вы все же стресс-менеджер или стрессозависимый? Этот короткий тест поможет определиться с тем, на чем необходимо акцентировать внимание, чтобы улучшить навыки борьбы со стрессом.



### Характеристика стрессозависимого

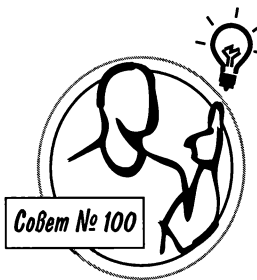
1. Опасается перемен
2. Не способен простить
3. Упрямый, любит все контролировать
4. Ведет себя пассивно или агрессивно
5. Склонен к иррациональному мышлению
6. Недостаточно заботлив к самому себе
7. Чувствует себя жертвой
8. Ему важно быть правым
9. Низкая самооценка
10. Ненавидит ошибаться
11. Подвергается давлению
12. Постоянно бросается во все стороны
13. Нервный голос
14. Напряжен
15. Постоянно жалуется

Общий балл: \_\_\_\_\_

### Характеристика стресс-менеджера

1. Готов меняться и расти как личность
2. Умеет прощать
3. Уважает разные точки зрения
4. Общается с людьми в асертивном стиле
5. Мыслит рационально
6. Хорошо заботится о себе
7. Занимает позицию победителя
8. Ему не нужно доказывать правоту
9. Высокая самооценка
10. Воспринимает ошибки и неудачи как неотъемлемую часть жизни
11. Расслаблен
12. Обходится без суеты
13. Разговаривает непринужденно
14. Спокоен
15. Выражает благодарность

Общий балл: \_\_\_\_\_



## **Позитивный и негативный стресс**

---

### **Теория**

Обычно считается, что стресс вреден для здоровья, хотя это далеко не так. **Стресс — важнейшая часть нашей жизни.** Чтобы заставить стресс работать на нас, мы должны управлять им, а не подчиняться ему. Необходимо разрушить миф о том, что стресс — это сугубо негативная реакция.

### **Практика**

Учитывая эффективность аналогий и зрительных образов при обучении важным жизненным навыкам, батарейки послужат отличной метафорой стресса. Предмет, который можно взять с собой домой, прекрасно подходит для занятий в психоэдукативной группе.

Раздавая “реквизиты”, проведите аналогию между батарейкой и стрессом. Подобно электрическому заряду батарейки, стресс бывает положительным и отрицательным. В большинстве случаев от нас самих зависит, подзарядит он нас позитивом или негативом.

Опросите членов группы, как можно описать стресс, и запишите ответы на доске.

Обратите внимание группы на то, что основная масса ответов содержит негативное описание, например: “истощение”, “усталость” или “подавленность”. Кроме того, могут упоминаться “работа”, “начальник”, “дети”, “деньги” и т.п. И лишь небольшое количество ответов носит положительный характер (“Стресс — это мотивация” или “Стресс — это польза”).

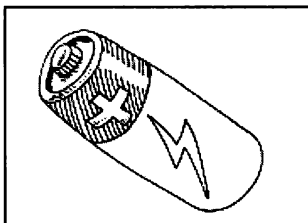
Разбирая каждый ответ, определите в нем то ключевое слово, которое свидетельствует о позитивном или негативном заряде. Поставьте плюс возле целесообразных пунктов, минус — возле иррациональных, а рядом с нейтральными определениями укажите оба знака. Возвращаясь к примеру выше, работа, дети, вторая половинка — все это вызывает как положительный, так и отрицательный стресс. Деньги могут быть благоприятным явлением, но также их отсутствие способно вызывать негативные эмоции. Даже на тяжелую работу можно посмотреть с положительной стороны, поскольку наличие работы — это уже хорошо.

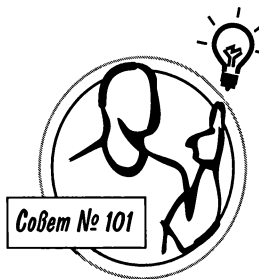
Чтобы повысить эффективность занятия на тему стресса, воспользуйтесь приведенными ниже визуализациями, которые наглядно показывают влияние стресса.

1. Для визуализации вам понадобится **резиновая лента**. Подчеркните, что излишне растянутая лента может порваться, а если ее не растягивать, то она останется скрученной. Должный уровень напряжения находится где-то посередине, когда резинка слегка натянута, что также символизирует баланс в жизни. Сравнение с воздушным шариком работает похожим образом. Раздайте пациентам резиновые ленты (подойдут и упомянутые шарики). Попросите каждого растянуть выданную ленту, таким образом демонстрируя всей группе, насколько стрессовой для него выдалась неделя. Часто то, как участники показывают свой уровень стресса, вызывает смех. Чем больше резиновая лента, тем лучше!
2. Отметьте, что стресс можно сравнить со **струнным инструментом**. Слабо натянутая струна будет дребезжать, а если ее натянуть слишком туго, то она лопнет. Только натянув струны в меру, вы услышите красивую музыку.
3. Объясните, что из букв слова **“напряжение”** можно составить слово **“инженер”**. Это как бы символизирует, что благодаря стрессу мы сами способны **“конструировать”** свою жизнь.

## Вывод

Разъяснение позитивного и негативного стресса посредством метафоры батарейки помогает адекватнее расценивать его как явление. Члены группы научатся выявлять в стрессе положительные стороны. Например, человек, занимающийся соревновательным видом спорта, или родитель ребенка-спортсмена согласится, что участие в спортивных соревнованиях — это событие действительно нервное и напряженное, которое, однако, может вызывать восторг и приятное волнение. Интрига, сохраняющаяся до конца матча, хоть и сама по себе стрессовая, зато гораздо более увлекательная, чем заранее известный результат. Упражнение станет еще осмысленнее, если участники поделятся с группой примерами позитивного стресса в собственной жизни.





# Дневник стрессов

---

## Теория

Развитие жизненных навыков требует практики, практики и еще раз практики! Данный дневник как раз позволяет тренироваться в управлении стрессом. Итак, пациенты поняли, когда стресс опасен, а когда нет, и научились отличать стресс-менеджера от стрессозависимого. Теперь они готовы приступить к заполнению “дневника стрессов”, благодаря которому можно отслеживать свой прогресс и практиковать техники управления стрессом.

## Практика

Посредством дневника участники группы определяют основные направления, на которых следует сфокусироваться, чтобы изменить свою модель поведения. Заполняя его, они показывают, чему научились на групповых занятиях на тему стресса и управления им.

При помощи дневника можно определять и отслеживать:

- положительные эмоции;
- отрицательные эмоции;
- эмоциональный уровень;
- негативные убеждения;
- позитивные убеждения;
- степень убежденности;
- здоровые реакции;
- нездоровые реакции;
- умозаключения и цели.

Используйте образец, приведенный на следующей странице, чтобы продемонстрировать пациентам, как нужно вести дневник стрессов.

## Вывод

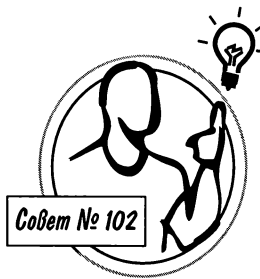
Дневник следует заполнять между сеансами, а на самих занятиях написанное можно проанализировать вместе с другими участниками. Взаимообмен уникальным опытом облегчает работу над ключевыми вопросами, касающимися управления стрессом, а также способствует развитию дружеской атмосферы внутри группы. Человек, который вникает в ситуации окружающих и интересуется препятствиями на их пути, становится проницательнее.

<p><b>Описание стрессового события</b> Работа над презентацией для показа на собрании</p>	
<p><b>Отрицательные эмоции</b> Чувство тревоги, страх</p>	<p><b>Положительные эмоции</b> Приятное волнение ввиду возможности проявить себя, прилив сил</p>
<p><b>Уровень отрицательных эмоций</b></p>	<p><b>Уровень положительных эмоций</b></p>
<p><b>Определите негативные убеждения</b> <i>Они могут возразить</i> Я ужасно боюсь, что начну нервничать и не смогу ответить на вопрос Хотел бы я быть таким же умным, как Нэнси</p>	<p><b>Ответьте позитивными убеждениями</b> <i>Ничего страшного, даже если они со мной не согласятся</i> Если я отмолчусь, это будет, конечно, неприятно, но не стоит делать из этого трагедию Интеллект Нэнси не делает меня глупее — мы разные</p>
<p><b>Вид когнитивного искажения</b> Катастрофизация, проигрышные сравнения</p>	<p><b>Здоровая замена</b> Доверие фактам, а не интерпретациям</p>
<p><b>Степень убежденности</b></p>	<p><b>Степень убежденности</b></p>
<p><b>Нездоровая реакция</b> Избегаю зрительного контакта и не могу без чтения презентации со слайдов</p>	<p><b>Здоровая реакция</b> Выражаю свои мысли перед аудиторией Тренирую приобретенные навыки ассертивного общения</p>
<p><b>Анализ издержек и выгод</b> Нездоровый подход Издержки: отталкиваю других, самоизолируюсь Выгоды: держусь от людей на дистанции, защищаюсь от них</p>	<p><b>Анализ издержек и выгод</b> Здоровый подход Издержки: Нужно время, чтобы составить план и прорепетировать то, что я скажу Выгоды: чувствую себя уверенным, собранным и подготовленным. Я часть команды</p>
<p><b>Умозаключения и цели</b> Оспорив свои иррациональные убеждения и заменив их более рациональными мыслями, я воспользуюсь этой презентацией как возможностью сделать еще один шаг на пути личностного развития.</p>	



# Дневник стрессов

<i>Описание стрессового события</i>	
<b>Отрицательные эмоции</b>	<b>Положительные эмоции</b>
<b>Уровень отрицательных эмоций</b>	<b>Уровень положительных эмоций</b>
← 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 → Низкий Высокий	← 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 → Низкий Высокий
<b>Определите негативные убеждения</b>	<b>Ответьте позитивными убеждениями</b>
<b>Вид когнитивного искажения</b>	<b>Здоровая замена</b>
<b>Степень убежденности</b>	<b>Степень убежденности</b>
← 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 → Низкая Высокая	← 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 → Низкая Высокая
<b>Нездоровая реакция</b>	<b>Здоровая реакция</b>
<b>Анализ издержек и выгод</b>	<b>Анализ издержек и выгод</b>
<b>Умозаключения и цели</b>	



## Управление гневом

---

### *Кто кем управляет: я гневом или он мной?*

Гнев может быть приспособительной реакцией на нечестность и несправедливость. Однако очень часто мы позволяем ему управлять нами вместо того, чтобы самим контролировать его.

### *Является ли мой гнев результатом нетерпимости и ограниченного мышления — мнения, что люди должны поступать так, как этого хочу я?*

Порой чувство гнева возникает не от здоровых причин, а из-за нетерпимости, отвращения, односторонних и завышенных ожиданий от себя и окружающих.

### *Чем так опасно полярное мышление?*

Когда речь идет об управлении гневом, первостепенное значение имеет навык мыслить объективно и таким образом бороться с иррациональными утверждениями. Видя все исключительно в черных и белых тонах, вы рискуете пробудить в себе злость.

### *А что насчет навязчивых и преувеличенных долженствований?*

Личность, которая избавляется от таких необоснованных утверждений, выдвигающих требования, какой она и окружающие ее люди “должны” быть, закладывает фундамент для здорового мышления.

### *Нужно ли помнить о серьезных последствиях того, что говоришь?*

Сказанного не вернешь! Это сравнимо с перьевой подушкой, если ее разорвать: как только перья разлетаются, их уже обратно не соберешь.

### *Агрессивное поведение — это следствие гнева?*

Когда человек испытывает гнев, у него может возникнуть желание выразить его в агрессивной манере. Не стоит поддаваться такому желанию. Многие думают, что гнев и агрессия — это одно и то же, но это не так. Гнев — это чувство, в то время как агрессия — поведение. Испытывать гнев — это нормально, а вот вести себя агрессивно — нет!

***Правда, что агрессивное проявление гнева вызывает чувство стыда?***

Как только злость утихает, большинство здоровых людей жалеют о том, что они сделали и произнесли в порыве гнева. Это приводит к угрызениям совести, и злиться человек начинает уже на самого себя.

***Что важнее: правота или доброта?***

Люди спорят, потому что хотят доказать свою точку зрения, но при этом забывают, насколько важно поддерживать нормальные отношения с собеседником и проявлять к нему доброту.

О чем необходимо помнить, чтобы управлять своим гневом?

---

---

---

***ПОМНИТЕ: пытаюсь контролировать других, мы теряем контроль над собой!***

***“То, что начато в гневе, кончается в стыде”, — Бенджамин Франклин.***



## Управление гневом

Будет ли человек испытывать гнев, зависит только от него. Мы сами контролируем свои эмоции и поведение. Какой бы триггер нам ни повстречался, он управляем.

В следующем примере “протагонист” испытывает гнев по отношению к своему брату. Здесь показано, каким образом привычный агрессивный ответ можно заменить более здоровой реакцией.

**Пример:** *“Меня очень злят слова брата о том, что я толстый”.*

**Моя стандартная реакция:** *говорю ему заткнуться, убегаю в раздражении или бью его.*

**Здоровая реакция:** *говорю ему в асертивной манере, что мне неприятно слышать такое, поэтому прошу его извиниться. При этом я разговариваю серьезным тоном, без каких-либо криков. Если он продолжает вести себя так же, я прошу помощи у кого-нибудь из родителей или других взрослых.*

Можете ли вы привести пример ситуации из своей жизни, находясь в которой вы испытываете гнев? Укажите свой привычный иррациональный ответ, а затем замените его здоровой реакцией.

Ваш пример: \_\_\_\_\_

Стандартная реакция: \_\_\_\_\_

Здоровая реакция: \_\_\_\_\_

Ваш пример: \_\_\_\_\_

Стандартная реакция: \_\_\_\_\_

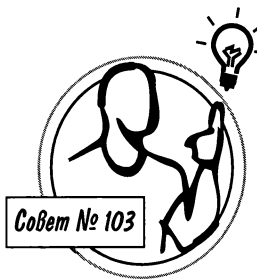
Здоровая реакция: \_\_\_\_\_

Ваш пример: \_\_\_\_\_

Стандартная реакция: \_\_\_\_\_

Здоровая реакция: \_\_\_\_\_

**ПОМНИТЕ:** *каждый заслуживает уважения! Однако если к вам относятся с неуважением, это не значит, что нужно грубить в ответ. Важно просто установить личные границы и вести себя асертивно.*



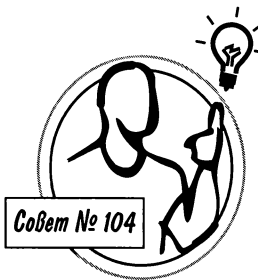
## **Управление гневом: советы для детей**

---

Задавайте себе следующие вопросы, когда злитесь. Помните: **мы должны сами контролировать свой гнев. Не позволяйте никому другому брать на себя эту ответственность!**

- *Кто кем управляет: я гневом или он мной?*
- *Руководствуюсь ли я полярным мышлением, используя такие фразы, как “Я этого не вынесу” или “Я ненавижу его”?*
- *Кажется ли мне, что люди должны вести себя так, как я того хочу?*
- *Не слишком ли мое мышление полярно?*
- *Не излишне ли я критичен к другим?*
- *Помню ли я о серьезных последствиях того, что говорю? Ведь того, что сделано или сказано, уже не вернуть.*
- *Веду ли я себя агрессивно, испытывая гнев?*
- *Что для меня важнее: быть добрым или быть правым?*
- *Как мне превратить свой гнев в мотивацию?*





## Как справиться с гневными мыслями

Гнев возникает не из-за отдельного человека, а из-за внутренних установок об этом человеке.

По сути, никто не способен разозлить нас — это происходит в нашей голове! **Другие люди могут спровоцировать гневную реакцию, но в силах каждого сформулировать рациональные утверждения, которые не дадут этому чувству выйти из-под контроля.**

Когда человек злится, его внутренний диалог зачастую характеризуется бескомпромиссностью, оценочными суждениями, полярным мышлением и долженствованиями по отношению к себе и окружающим. Выявив подобные крайности и заменив их более рациональными реакциями, направленными на преодоление проблемы, вы сможете снизить свой уровень гнева.

<i>Гневная мысль</i>	<i>Рациональная реакция</i>
<i>Он очень злит меня!</i>	<i>Нет у него такого умения — контролировать мои чувства. То, что я чувствую, зависит от меня. Правильнее сказать, что я сержусь на него</i>
<i>Я НЕНАВИЖУ ее!</i>	<i>Она мне определенно не нравится</i>
<i>Он испортил мне жизнь!</i>	<i>Он очень расстроил меня</i>
<i>У нее НЕТ ПРАВА говорить такое!</i>	<i>Я разочарован тем, что она сказала</i>
<i>Ему это не сойдет с рук!</i>	<i>Я намерен сказать, что очень оскорблен его словами</i>

Теперь ваша очередь!

Запишите ниже несколько примеров своих гневных мыслей и переформулируйте их в качестве более здоровых установок.

*Гневная мысль*

---



---



---



---

*Рациональная реакция*

---



---

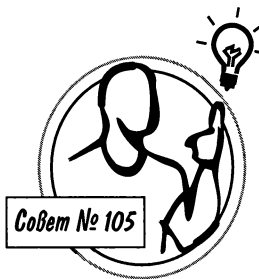


---



---

*vk.com/psy\_abc*



## Скажите гневу: „СТОП!“

Чувствуете злость? Не знаете, что делать?  
Как насчет метафоры знака СТОП?

Не следует забывать о возможности

**Ставить Тревожащие Осуждения на Паузу.**

Если вы испытываете злость, не нужно вести себя агрессивно, что подразумевает вымещение гнева на других. Этого не стоит делать, даже когда человек проявляет к вам неуважение.

Представьте знак “Стоп”. Сделайте паузу и проанализируйте свои мысли. Можно ли их назвать рациональными?

Пример иррациональной мысли: “Он идиот”.

Ее можно заменить такой рациональной мыслью: “Мне не нравится его поступок, но это не означает, что он никчемный или глупый. То, что он сделал что-то неправильно, еще не делает его плохим человеком”.

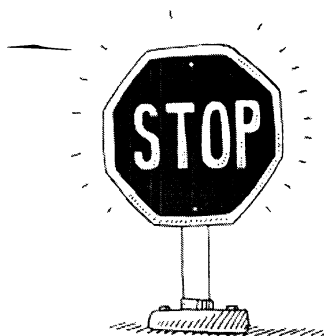
Какие иррациональные мысли у вас появляются, когда вы испытываете злость? Можете ли вы “взять паузу” и найти им более здоровую замену?

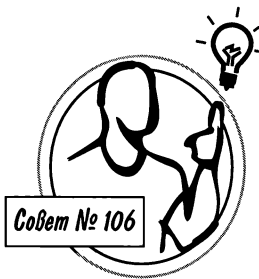
1. Иррациональная мысль: \_\_\_\_\_

2. Рациональный ответ: \_\_\_\_\_

1. Иррациональная мысль: \_\_\_\_\_

2. Рациональный ответ: \_\_\_\_\_





## Чек-лист: управление гневом

---

Отметьте пункты, которым вы соответствуете.

- Я могу определить свои “триггеры гнева”.
- Я могу описать то, что чувствую.
- Я умею распознавать негативный внутренний диалог.
- Я способен заменить негативные мысли более рациональными установками.
- Я знаю, как правильно справляться с гневом.

### Что я делаю, чтобы справиться с гневом

Отметьте идеи, которые помогают вам управлять гневом.

- Считать до десяти, прежде чем реагировать.
- Сохранять спокойствие за счет здорового внутреннего диалога.
- Записывать свои чувства в дневник.
- Пользоваться “Я-высказываниями”.
- Обсуждать проблему с друзьями.
- Прогуливаться.
- Прощать других людей за их ненадлежащее поведение.
- Абстрагироваться от ситуации.
- Преодолевать гнев посредством ролевой игры.
- Написать письмо (отправлять не нужно).
- Помнить, что можно изменить себя, но не окружающих.
- Решать проблему ассертивно.
- Изображать свои чувства на бумаге.
- Подумать, что заставило человека так себя вести.
- Выявлять свои проблемные долженствования.
- Сделать глубокий вдох и медленный выдох.
- Заниматься отвлекающей деятельностью для “разрядки”.
- Просить о помощи.

***Спросите себя:*** “Как изменится моя жизнь, если я воплощу эти идеи на практике?”

---

---

---

---

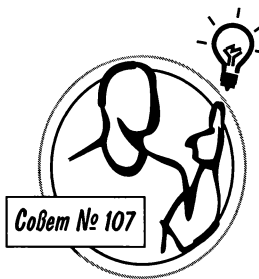
***Спросите себя:*** “Какие еще стратегии могут помочь мне управлять гневом?”

---

---

---

---



# Акронимы в диалектико-поведенческой терапии

## Теория

Чтобы лучше понимать ДПТ, стоит ознакомиться с акронимами, обозначающими основные задачи данного терапевтического подхода: **эмоциональную регуляцию, межличностную эффективность, стрессоустойчивость и осознанность**. ДПТ использует акронимы для работы во всех четырех направлениях, что делает обучение результативным.

## Практика

Приступая к теме акронимов в ДПТ, можете привести примеры сокращений, которые встречаются в повседневной жизни. Вот некоторые из них:

**КВН**: “Клуб веселых и находчивых”;

**СДВГ**: синдром дефицита внимания и гиперактивности;

**АА**: Анонимные алкоголики.

**IMPROVE** — один из акронимов ДПТ, относящийся к стрессоустойчивости. Он представляет собой краткий перечень приемов, которые необходимо использовать, чтобы справиться со стрессовой ситуацией. Руководствуясь этим акронимом, члены группы смогут улучшить свои навыки преодоления стресса. Содействуйте тому, чтобы предлагаемые стратегии стали для пациентов частью ежедневной рутины.

**I**magery (Воображение). Создайте в голове умиротворяющий образ. Для этого используйте, например, метод имажинации и цифровые материалы для релаксации. Развивайте свое воображение каждый день.

**M**eaning (Смысл). Находите смысл во всем, что с вами происходит. Любое событие может способствовать росту, если извлекать из него опыт. Обретите цель.

**P**raayer (Молитва). Обратитесь за помощью к высшей духовной силе или другим людям. Надежда есть всегда.

**R**elaxation (Расслабление). Сделайте вдох и выдох. Медленное, глубокое дыхание успокаивает и насыщает организм кислородом.

**O**ne-Mindfully (Внимательность). Сосредоточьтесь на текущем моменте.

**V**acation (Отдых). Выделите хотя бы пару минут на прогулку или разговор с другом.

**E**ncouragement (Мотивация). Станьте своим личным мотиватором. Делайте себе комплименты.

Проведите мозговой штурм, спросив участников о том, каким образом они могут применить каждую из стратегий в своей жизни.

Следующий акроним — **ACCEPTS** — также касается темы стрессоустойчивости. Он предлагает идеи и подсказки, какими полезными действиями можно заменить то, что вызывает негативные переживания.

**A**ctivities (Занятия). Найдите то, что доставляет вам удовольствие и позволяет расслабиться.

**C**ontribute (Вклад). Помогайте окружающим.

**C**ompare (Сравнение). Сравнивайте себя с теми, кому повезло меньше, таким образом находя повод для благодарности.

**E**motions (Эмоции). Выражайте эмоции, противоположные своему нынешнему состоянию (например, если вам грустно, можно петь, чтобы поднять настроение).

**P**ush away (Отталкивание). Абстрагируйтесь от тревожащих вас событий и мыслей.

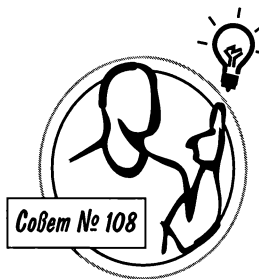
**T**houghts (Размышления). Отвлекитесь на другие мыслительные процессы. Например, сосредоточьтесь на головоломке или досчитайте до десяти.

**S**ensations (Ощущения). Переключите внимание на чувство вкуса, тактильные ощущения или запах. Можно, к примеру, подержать в руке кубик льда, принять горячую ванну или зажечь ароматическую свечу.

Пусть пациенты придумают свои собственные акронимы. Что, по их мнению, помогает легче переносить стрессовые ситуации?

## **Вывод**

Обсудите с участниками, каким образом акронимы могут пригодиться в стрессовых ситуациях. Можно ли с помощью этой техники ввести в привычку приемы саморегуляции? Взаимообмен опытом, когда участники рассказывают о применении вышеуказанных или других акронимов, только подтвердит, насколько важна практика навыков стрессоустойчивости.



## Создание и разрушение привычек

---

### Теория

Как все мы знаем, от старых привычек трудно избавиться. Стойкая привычка до такой степени автоматическая, что пациенту порой очень сложно перебороть себя и пересмотреть мешающие ему привычные способы мышления. Небольшая демонстрация из этого совета способна подтолкнуть участников к изменению своих устоявшихся привычек мыслить определенным образом.

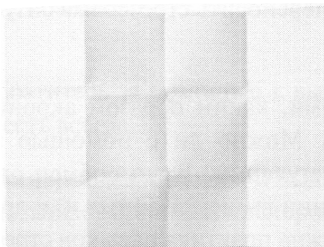
### Практика

Дебра Бердик, автор книг по осознанности, предлагает простейшее упражнение, объясняющее, что автоматические мысли возникают вследствие старых нейронных путей, отказ от которых требует усилий.

Ниже представлена **последовательность действий при выполнении упражнения**, взятого из книги *Mindfulness Skills for Kids & Teens*.

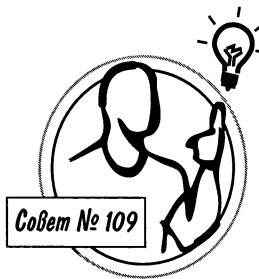
- Возьмите плотный лист бумаги.
- Согните лист пополам, а затем согните его еще два раза. Разгладьте сложенный листок.
- Разверните бумагу.
- Повторите процедуру. Обратите внимание, насколько теперь легче складывать лист бумаги за счет уже имеющихся изгибов — точно так же укрепленные нейронные связи возвращают человека к привычному для него мышлению.

Пациенты видят, что сложенный и разложенный несколько раз лист бумаги складывается все проще и быстрее.



## **Вывод**

Подчеркните, что порой нам затруднительно за короткий период времени “сделать новые складки” (выработать новые привычки), которые положительно скажутся на нас. Бердик также отмечает, что данное упражнение показывает, насколько сложнее развивать гибкость мышления и мыслить по-новому, когда в голове уже укоренились конкретные “правила”. Учитывая эту позицию, члены группы должны понимать, что если мы привыкли делать что-то определенным образом, то нам, возможно, будет трудно “отойти” от старого и научиться новому. Приведите пример со складыванием бумаги. Есть множество способов сложить листок — и воспринимать одну и ту же вещь тоже можно по-разному. Отношение к ситуации и точка зрения, с которой человек смотрит на нее, зависит в первую очередь от него самого.



## ***Отпустите то, что тянет вас вниз***

---

### **Теория**

Этот совет развивает идею, рассматривающую визуализацию как более эффективный прием в терапевтическом плане, если сравнивать ее с исключительно вербальной подачей материала. Беря на вооружение проверенные визуализации, вы подогреваете интерес к процессу обучения.

### **Практика**

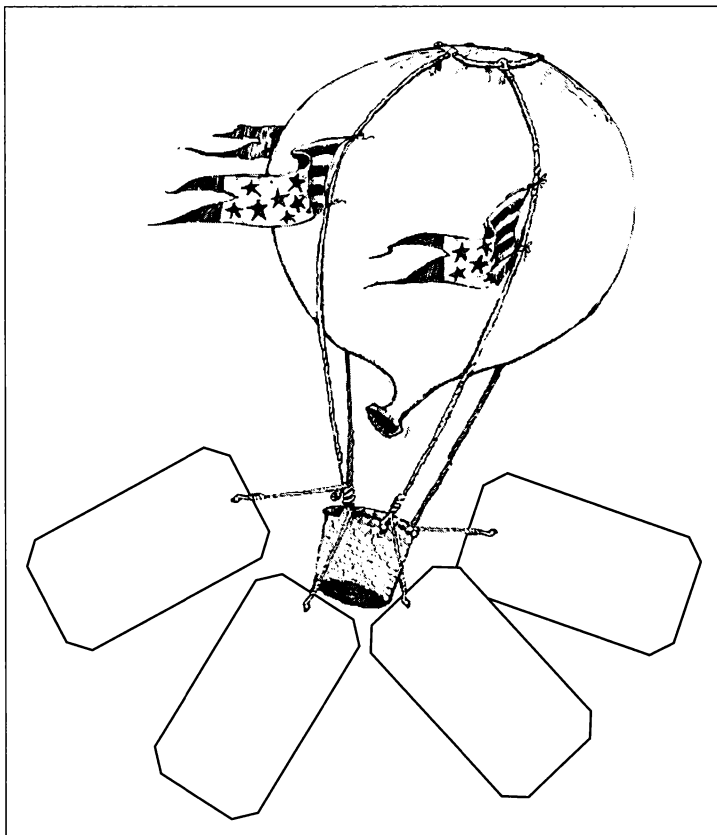
- Начните обсуждение со следующего вопроса участникам: есть ли в их жизни что-то, что мешает им расти как личность и чувствовать себя счастливым человеком? Возможные примеры: вредные привычки мышления, иррациональное поведение или деструктивные отношения.
- Пользуясь образом воздушного шара в прилагающемся рабочем листе, пациенты вписывают или рисуют там, где изображен груз, свои негативные и иррациональные мысли, которые не дают шару взлететь. В том месте, где должен быть газ, они помещают свои позитивные мысли, цели, надежды и ценности — все то, что поднимает их ввысь.
- Предоставьте членам группы цветные карандаши или мелки, чтобы самовыражение было творческим.
- Также в качестве альтернативы или дополнения к упражнению участники могут записать или нарисовать те положительные мысли, которые освобождают их разум от всего удручающего, пока они наслаждаются полетом на воздушном шаре.
- Некоторые психотерапевты используют настоящую связку шариков, служащую символом большого воздушного шара. Они просят пациентов привязать к шарикам небольшие подписанные клочки бумаги, а затем запустить их в небо. Однако лично я предпочитаю ограничиваться методом визуализации, поскольку считаю, что это практичнее и к тому же не наносит вреда экологии.

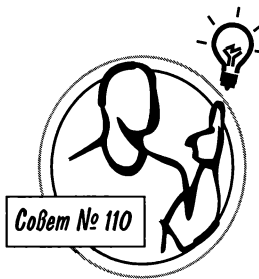
## **Вывод**

Оставьте время на то, чтобы участники группы поочередно поделились своими творениями. Что они решили отпустить? А что удерживает их? Какие цели и стремления дарят им надежду и поднимают их дух? Как и во всех групповых упражнениях, коллективный анализ и обратная связь способствуют развитию как отдельной личности, так и всей группы, причем в креативной и непринужденной манере.

## Отпустите то, что тянет вас вниз

Напишите или нарисуйте на грузах шара то, что тянет вас вниз и тормозит ваш персональный рост. Это могут быть иррациональные мысли и модели поведения, нездоровые отношения или другие барьеры. На самом шаре напишите/нарисуйте свои позитивные мысли, цели, надежды и чувства, которые не только поддерживают ваше развитие, но и приводят вас в состояние душевного подъема.





## Переосмысление прошлого

---

### Теория

По своему опыту могу с уверенностью сказать, что одно из главных препятствий для пациентов — отпустить прошлые ошибки и простить себя за былую неспособность предвидеть столь очевидное на данный момент, когда уже есть возможность оглянуться назад. Люди, которые не прекращают заниматься самобичеванием из-за прошлых ошибок и даже небольших неудач, “закрывают двери” перед СЕГОДНЯШНИМ ДНЕМ. Проблема в том, что сожаления привязывают человека к прошлому, и вследствие этого оно определяет его настоящее. Как всем нам известно, прошлого не изменить. Нил Роуз в своей книге *If Only: How to Turn Regret Into Opportunity* (2005) предлагает **видоизменить сожаления, превращая удручающие воспоминания в поучительный опыт**. Не стоит переживать насчет прошедшего — лучше сосредоточьтесь на том, как стать лучше сейчас, ссылаясь на усвоенные уроки жизни и принимая новые решения.

### Практика

Попросите участников назвать два или три их главных сожаления в жизни. Каким образом эти сожаления мешают им пребывать в настоящем моменте?

Первым шагом в упражнении может послужить фраза “Если бы только...”, продолжающаяся словами “тогда...”

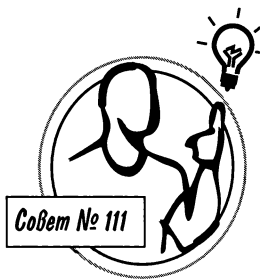
Участники закрывают глаза и пару минут представляют, какой была бы их жизнь, если бы они были снисходительнее к себе и перестали сожалеть о прошлом. Как бы изменилась их жизнь, если бы они простили себя и других и сконцентрировались на продвижении вперед с учетом приобретенного опыта?

Отметьте, что человек превращает такие бесполезные угрызения совести в пользу в том случае, когда анализирует свои ошибочные действия и становится мудрее и эмпатичнее.

Примирившись с прошлым, сфокусировавшись на развитии за счет его оценки, а также переключив внимание на текущий момент, пациенты смогут развить такую полезную в жизни привычку, как самопринятие.

## **Вывод**

Фокус на преобразовании тревожащих сожалений в поучительный опыт и даже в мотивацию способен дать вполне терапевтический эффект. Коллективный анализ тоже целесообразен: так развивается самораскрытие и групповая сплоченность.



# Принятие изменений

---

## Теория

Наш мир постоянно меняется. Очень часто многие твердят, что не любят перемены. Это касается и членов терапевтических групп: сопротивление переменам присуще значительной части из них. Но все же правда в том, что изменения — это неотъемлемая часть жизни. Открытая дискуссия о переменных, сопровождающаяся какими-нибудь из представленных ниже демонстраций и упражнений, **учит участников принимать изменения, быть готовыми к ним и осознавать их необходимость**, вместо того чтобы тянуть одну и ту же песню под названием “Я не люблю перемен”.

## Практика

Начните разговор на тему перемен, попросив закончить предложение:

*“Перемены — это...”*

Запишите ответы на доске. Не забудьте во время обсуждения затронуть вопрос о положительных изменениях, например: новый друг, женитьба или поездка в отпуск. Поставьте плюс, минус или оба знака рядом с каждым пунктом в списке, в зависимости от характера ответа. Порой я провожу упражнение по этому же шаблону, лишь меняя “перемены” на “стресс”.

Пациенты будут удивлены, узнав, что изменения (как и стресс) могут быть позитивными, хоть многие люди и говорят, что не любят перемен.

**Проведите мозговой штурм на тему распространенных перемен, которые мы принимаем как должное.**

- Переходный возраст у подростка.
- Ребенок начинает ползать, затем учится ходить и говорить.
- Получение новых знаний в школе, на работе и в жизни в целом.
- Гусеница, превращающаяся в красивую бабочку.
- Чаша, изготовленная из куска глины на гончарном круге.

- Процесс готовки в духовке или на плите: сырые ингредиенты становятся съедобным блюдом. В конце концов, вы вряд ли захотите употреблять сырое тесто вместо испеченного хлеба.
- Чтобы плыть по морю, паруснику необходим ветер — ветер перемен. Нет ветра — нет движения.

#### **Вот несколько идей для наглядных демонстраций перемен.**

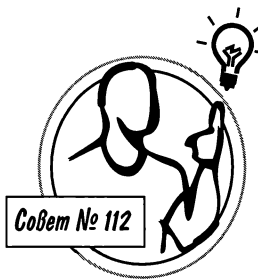
- Поместите в пластиковый стаканчик кубик льда или немного снега и наблюдайте за процессом таяния.
- Добавьте в воду краситель и понаблюдайте, как он окрашивает ее.
- Насыпьте в воду пищевую соду. Обратите внимание, как жидкость мутнеет.
- Взболтайте бутылку газировки — она начнет шипеть.
- Вам понадобится лист бумаги. Приложите к нему горящую спичку и проследите за процессом горения (конечно, только если это безопасно в ваших условиях). Обязательно нужно иметь при себе что-то вроде металлической банки, чтобы можно было потушить в ней огонь.
- Бросьте в бутылку диетической “Кока-Колы” драже “Ментос”, и вы увидите самое настоящее извержение. Будет весело!

**Упражнение “Найди отличия”.** В этом проверенном упражнении на тему изменений группа разбивается по парам. Один участник отворачивается, а его партнер на протяжении минуты меняет в себе три вещи. После этого ранее отвернувшийся человек поворачивается обратно и пытается понять, что изменилось в его партнере. Участники должны меняться ролями, чтобы сыграть обе роли.

**Изменения как метафора.** Деньги могут послужить метафорой перемен. Каждый момент, когда члены группы расплачиваются за покупки и получают сдачу, — напоминание о важности жизненных изменений.

### **Вывод**

Это “попури” из разных метафор, упражнений и демонстраций на тему перемен помогает актуализировать вопрос о том, как изменения способны положительно сказываться на нашей жизни. Чем сильнее мы сопротивляемся им, тем меньше допускаем те переходные этапы, которые содействуют личностному росту. Это лишь небольшой список мыслей насчет раскрытия целесообразности перемен и снисходительного подхода к ним.



# Дневник изменений

## Теория

Данный дневник — средство, помогающее пациентам отслеживать свои мысли и чувства. Определив собственное состояние, **члены группы способны заменить иррациональные мысли более здоровыми утверждениями**. В качестве образца прилагается заполненный дневник, который позволяет ознакомиться с некоторыми проверенными техниками КПТ.

## Практика

Раздайте участникам пустые, а также заполненные рабочие бланки. Пройдитесь по дневнику, рассказывая, как им пользоваться. Пациенты должны вести его дома и брать записанное с собой на следующий сеанс, чтобы вместе со всеми обсудить результаты.

Дневник в идеале нужно внедрять в терапию уже после того, как группа усвоила базовые навыки КПТ, в том числе умение выявлять когнитивные искажения. Он хорошо совмещает в себе основные методы, используемые в КПТ для борьбы с нездоровым мышлением, и содержит следующие описания:

- проблемное событие;
- вид когнитивного искажения;
- положительные эмоции;
- степень убежденности;
- отрицательные эмоции;
- здоровые реакции;
- эмоциональный уровень;
- нездоровые реакции;
- определение негативных убеждений;
- анализ издержек и выгод;
- оспаривание позитивными убеждениями;
- умозаключения и цели.

## Вывод

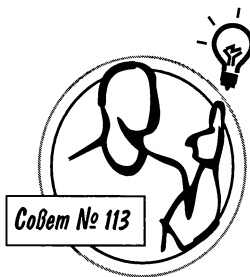
Благодаря плодотворному взаимообмену работа с дневниками в начале занятия создает атмосферу поддержки. Эта методика прекрасно выполняет скрепляющую функцию: проверяя домашнее задание на последующих сеансах, вы сможете сослаться на “задокументированное” ранее состояние. Рабочие листы (включая этот дневник) — отправная точка для обсуждения и обучения. Пациенты, выполняющие домашнее задание с их помощью, учатся следовать принципам КПТ.

<p><b>Описание стрессового события</b></p> <p>Проблемы с адаптацией на новой работе и беспокойство из-за отсутствия опыта</p>	
<p><b>Отрицательные эмоции</b></p> <p>Страх, растерянность</p>	<p><b>Положительные эмоции</b></p> <p>Приятное волнение, надежда</p>
<p><b>Уровень отрицательных эмоций</b></p>	<p><b>Уровень положительных эмоций</b></p>
<p><b>Определите негативные убеждения</b></p> <p><i>Они могут пожалеть о том, что взяли меня: я не такой умный, как многие другие в коллективе. УЖАСНО боюсь сделать что-то неправильно</i></p>	<p><b>Оспорьте их позитивными убеждениями</b></p> <p><i>Мне нужно перестать сравнивать себя с другими. Работодатель знает, что я вчерашний студент без опыта работы. Ошибаться — это нормально</i></p>
<p><b>Вид когнитивного искажения</b></p> <p><i>Катастрофизация, полярное мышление, проигрышные сравнения</i></p>	<p><b>Здоровая замена</b></p> <p><i>Я буду доверять фактам и сравнивать себя только с прежним собой, а не с другими людьми</i></p>
<p><b>Степень убежденности</b></p>	<p><b>Степень убежденности</b></p>
<p><b>Нездоровая реакция</b></p> <p><i>Как только рабочий день заканчивается, я “удаляюсь”; самоизоляция</i></p>	<p><b>Здоровая реакция</b></p> <p><i>Стараюсь завести на работе новых друзей, зову коллег, например, пообедать вместе</i></p>
<p><b>Анализ издержек и выгод</b></p> <p><i>Чувствую себя напряженным и подавленным</i></p>	<p><b>Анализ издержек и выгод</b></p> <p><i>Знакомлюсь с новыми людьми и открываюсь всему новому</i></p>
<p><b>Умозаключения и цели</b></p> <p><i>Самоизоляцией и боязнью ничего не добиться. Я воспользуюсь новой работой в качестве шанса измениться и вырасти как профессионал и личность.</i></p>	



# Дневник изменений

<b>Описание стрессового события</b>	
<b>Отрицательные эмоции</b>	<b>Положительные эмоции</b>
<b>Уровень отрицательных эмоций</b>	<b>Уровень положительных эмоций</b>
<p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Низкий Высокий</p>	<p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Низкий Высокий</p>
<b>Определите негативные убеждения</b>	<b>Оспорьте их позитивными убеждениями</b>
<b>Вид когнитивного искажения</b>	<b>Здоровая замена</b>
<b>Степень убежденности</b>	<b>Степень убежденности</b>
<p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Низкая Высокая</p>	<p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Низкая Высокая</p>
<b>Нездоровая реакция</b>	<b>Здоровая реакция</b>
<b>Анализ издержек и выгод</b>	<b>Анализ издержек и выгод</b>
<b>Умозаключения и цели</b>	



# ***Копинг-карточки как практика стрессоустойчивости***

## **Теория**

Как мы могли убедиться в главе 4, использование копинг-карточек — это неотъемлемая техника как КПТ, так и ДПТ.

Копинг-карточки считаются одним из самых эффективных приемов в психотерапии и находят широкое применение среди таких известных психологов, как Джудит Бек и Дэвид Бернс. Домашнее задание с использованием таких карточек — обычное явление для индивидуальной и групповой КПТ. Пациент записывает важные для себя утверждения, которые он усваивает во время сеанса, а карточки в качестве напоминаний помогают ему справляться с навязчивыми, негативными эмоциями и мыслями.

## **Практика**

Составление копинг-карточек — отличное групповое упражнение. Если речь идет об индивидуальной форме занятий, то этим процессом, как правило, занимаются дома. Групповая же обстановка подходит для упражнения, подразумевающего социальную поддержку и коллективную сплоченность, и делает обучение интереснее и увлекательнее.

Пациенты записывают на бумаге улучшенные навыки, оспоренные мысли или позитивные изменения в собственном поведении. Создавая копинг-карточки в групповой атмосфере, они взаимодействуют между собой, получают и дают обратную связь, извлекают чужой опыт и делятся своим, а также закрепляют новые рационализированные идеи, направленные на изменение мышления и поведения.

Групповая ситуация создает ощущение безопасности, потому что участники спокойно могут делиться друг с другом своими проблемами и успехами в их решении.

Чтобы сделать копинг-карточку, понадобится всего лишь лист бумаги и маркер. К примеру, она может содержать простое утверждение, сообщаемое человеку о базовых принципах самооценки, самоуважения или самоэффективности.

Есть типы копинг-карточек, которые перечисляют ряд альтернативных моделей поведения для контроля импульсивного состояния. Другой тип карточек предлагает рациональные ответы на автоматические негативные

мысли — причины чрезмерной тревоги, депрессии и нездорового поведения. Те, кто сталкиваются с особенно вредными привычками, такими как наркомания или неправильное питание, нередко, чувствуя всплеск негативных эмоций, забывают или игнорируют важные навыки преодоления стресса, поэтому они могут записать на бумаге, как стоит противодействовать проблеме, тем самым напоминая себе об этих навыках.

Посоветуйте членам группы носить копинг-карточки с собой в бумажнике или сумочке, чтобы те напоминали им о здоровых реакциях во время эмоционального напряжения. Несколько моих пациентов составили свои карточки, а затем, чтобы они дольше прослужили, заламинировали их прозрачной пленкой и скрепили с помощью скотча.

Копинг-карточки могут быть двухсторонними. Например, на одной стороне указана иррациональная мысль “Что я ни сделаю, все не так”, а на другой — рациональный ответ на нее: “Я делаю все, что в моих силах, но прежде всего я человек, которому свойственно ошибаться. Нужно и далее стараться становиться лучше”.

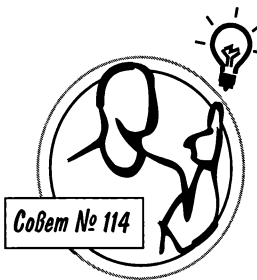
**Сторона 1**

**Сторона 2**

Я ленивый	У меня есть проблемы с мотивацией
Я его на дух не переношу	Мне сложно с ним общаться
Бесполезно! Я никогда не справлюсь с этим	Я разобью проблему на маленькие шаги, чтобы было легче разобраться с ней
Я неудачник	Я уважаю и люблю себя, а также заслуживаю быть счастливым

## **Вывод**

Когда между участниками происходит взаимообмен, они начинают ощущать поддержку. Делясь своей проблемой и выслушивая чужую ситуацию, пациенты открывают универсальную природу того, с чем столкнулись, и находят решения общих проблем. Кроме того, они могут почерпнуть полезные идеи, о которых прежде не задумывались, и посмотреть на свое затруднительное положение более объективно.



## Идеи для копинг-карточек

Копинг-карточки оказывают большую помощь во время эмоционального стресса. Ниже перечислены типы карточек, которые могут пригодиться в борьбе с отрицательными эмоциями, при конфликтах, депрессии и тревоге.

### Утверждения

*Я достойный и такой же нормальный человек, как и все остальные*

### Ассертивные напоминания

- Удостовериться, что моя цель — самовыражение, а не навязывание своей точки зрения
- Использовать "Я-высказывания"
- Оставаться спокойным и перестать быть настороженным

### Личные напоминания

*Эти чувства пройдут, даже если сейчас кажется, что они будут длиться вечно*

### Цитаты

*"Держать в себе гнев — все равно что схватить горячий уголек с намерением бросить его в кого-нибудь; обожжется именно вы".*

— Будда

### Как справиться с негативными эмоциями:

- позвонить другу;
- досчитать до ста, прежде чем реагировать;
- выполнить дыхательные упражнения;
- написать о чувствах в дневнике;
- записать свои мысли на бумаге и опспорить их

### Опасные для меня когнитивные искажения

- Полярное мышление
- Предсказательство
- Поспешные выводы

### Рациональный ответ на стресс и панику

- Я знаю, что справлюсь с этим
- Я сосредоточусь на текущем моменте. Никто не умирает от приступов паники. Я уже проходил через это — до сих пор живой!
- Я могу сделать из этого определенные выводы и найти мотивацию для роста



## Копинг-карточки

Теперь ваша очередь составлять копинг-карточки. Рекомендую использовать индексные карточки и заламинировать их.

Утверждения

Как справиться с негативными эмоциями

Ассертивные напоминания

Опасные для меня когнитивные искажения

Цитаты

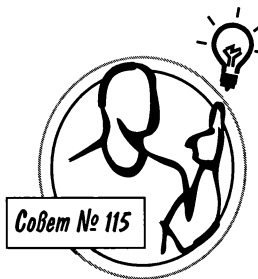
Личные напоминания

Утверждения для борьбы с тревогой

Утверждения для управления гневом

Рациональные ответы

Как можно справиться с паникой



# Навыки спокойствия

---

## Теория

Помогая пациенту улучшить свою жизнь через развитие у него стратегических навыков борьбы со стрессом, мы, психотерапевты, достигаем одной из основных рабочих целей. Снижение уровня гнева, самоконтроль и стрессоустойчивость — это лишь некоторые из жизненных навыков, которые мы стараемся передать нашим пациентам. Данное упражнение, включающее набор карточек для спокойствия, позволяет структурировать развитие важных жизненных навыков, что особенно актуально при работе с группой. Представленные примеры таких карточек ориентированы на подростков, однако можно составить экземпляры, подходящие для любого возраста.

## Практика

Набор подразумевает четыре вида карточек, которые помогают погрузиться в обсуждение и решение проблем того, как улучшить навыки борьбы со стрессом.

Ниже представлены четыре категории карточек с примерами для каждой из них.

Совет. Найдите свое место спокойствия. Если вы злитесь из-за чего-то, посетите то тихое место, где вы чувствуете комфорт и умиротворение. Это может быть ваша комната, местный парк или любое другое место, которое дает вам почувствовать душевное равновесие.

Как бы вы поступили? Вы идете по улице, и вдруг кто-то из толпы выкрикивает оскорбление в ваш адрес. Вы продолжаете идти, не обратив внимания, и тут уже вся толпа начинает осыпать вас ругательствами.

Притворитесь, что... Кто-то, угрожая, тыкает в вас пальцем, а вы, чтобы успокоиться, используете технику глубокого дыхания. Сделайте пять глубоких вдохов и выдохов (вдыхайте через нос и выдыхайте через рот). Продемонстрируйте группе технику выполнения глубокого дыхания.

Взаимообмен. Поговорите о случае, когда вы рационально отреагировали на гнев и это улучшило ситуацию.

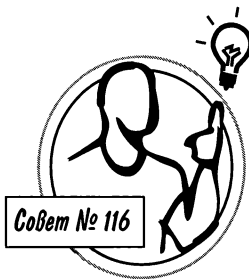
Вы можете рассматривать по одной категории за сеанс или же применять сразу все виды карточек в произвольном порядке.

Чтобы актуализировать обучение, попросите членов группы привести в пример триггер из личной жизни, ассоциирующийся с тем, что они прочли на карточке.

Имеет смысл провести групповое упражнение, в котором участники составляют собственные карточки и кладут их, к примеру, в баночку, чтобы в дальнейшем коллеги могли воспользоваться ими.

## **Вывод**

Такие копинг-карточки с легкостью открывают обсуждение, в ходе которого члены группы узнают друг у друга, какие навыки преодоления стресса работают на их личном опыте, а какие — нет. Когда вы адаптируете эти четыре вида карточек к теме и цели группового занятия, процесс обучения становится еще более актуальным и увлекательным.

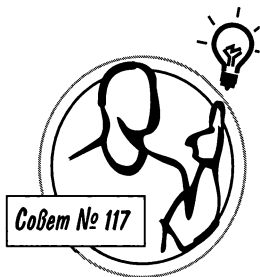


## **Как сохранить эмоциональную устойчивость**

---

- 💡 **Отпустите вчерашний день.** Он уже прошел. Теперь нужно зализать раны, усвоить полученные уроки и двигаться вперед.
- 💡 **Не бойтесь ошибок и неудач — учитесь на них.** Путь к успеху усеян неудачами. Развивайтесь за счет своих ошибок, и вы станете мудрее и проныцательнее.
- 💡 **Если хотите изменений в жизни — начните с себя.** Зачастую, чтобы что-то изменить в жизни, нужно изменить отношение к ней.
- 💡 **Фокусируйтесь только на том, что под вашим контролем.** Сосредоточьтесь на решении, а не на проблеме.
- 💡 **Измените восприятие.** Не стоит винить других за свои чувства. Как говорил Эпиктет, живший еще в первом столетии: “Людей мучают не вещи, а представления о них”.
- 💡 **Перестаньте злиться из-за завышенных ожиданий.** Гнев — это логичная реакция на оскорбления или грубое поведение, однако очень часто мы злимся, потому что наши ожидания не оправдались. Все не может быть так, как вы хотите.
- 💡 **Не нужно отбрасывать чувство печали из-за тех вещей, которые могли случиться или должны были случиться, но не случились, — примите их.** Только мужественная личность может пожалеть о потере, а затем, несмотря ни на что, идти дальше.
- 💡 **Не задавайте себе вопрос “Почему?” — спрашивайте “Что дальше?”** Задавать слишком много “почему” — не очень мудро. Часто это не имеет смысла, поэтому переходите к тому, что ожидает вас далее.
- 💡 **Стремитесь делать добро.** Нет надобности быть идеальным во всем. Отбросьте потребность доказывать свою правоту. Избегайте защитных реакций. Учитесь прощать и себя, и других людей. Примите то, что вы неизбежны. Вам необходимо освободиться от долженствований, из-за которых вы испытываете негативные эмоции.

- 💡 **Развивайте сострадание.** Ваш приоритет — доброта, а не правда. Откажитесь от критики и осуждения как себя, так и окружающих.
- 💡 **Выработайте полезные для себя привычки.** Делайте регулярные перерывы, чтобы восстановить силы и проветрить голову. Заботьтесь о своем разуме, теле и духе. Правильно питайтесь, выполняйте физические упражнения и хорошенько высыпайтесь. Не забывайте баловать себя. Ограничьтесь в чем-нибудь, расставляйте приоритеты и контролируйте себя.
- 💡 **Не изолируйтесь — ВЗАИМОДЕЙСТВУЙТЕ!** Не закливайтесь только на себе и своих чувствах. Стремитесь понимать других людей.
- 💡 **Находите юмор во всем.** Будьте проще! Нельзя воспринимать все слишком серьезно. Жизнь — несправедливая штука, и это стоит принять.
- 💡 **Развивайте осознанность.** Концентрируйтесь на настоящем моменте.
- 💡 **Куда бы вы ни шли, не забывайте о чувстве юмора.** Юмор — ваш постоянный спутник.



## ***Тест на эмоциональную устойчивость***

---

### **Теория**

Быстрые тесты помогают лучше понять внутреннее состояние человека, определяют его умения и представление о теме, а также **служат полноценной основой для группового обсуждения и взаимобмена.**

### **Практика**

Участникам отводится несколько минут на прохождение следующего теста. Он не должен занять больше 3–5 минут. Поскольку некоторые пациенты, набравшие очень низкий балл, возможно, не захотят афишировать свой результат, можно просто попросить поднять руки тех, кто набрал 28 баллов и выше, а затем тех, кому не хватило баллов до этой отметки. Пусть каждый выберет тот пункт, оценка в котором у него вышла наименьшая, и обсудит с группой, над чем ему следует поработать, чтобы улучшить ситуацию.

### **Вывод**

Благодаря результатам теста, которые указывают на эмоциональное здоровье, у вас появится возможность провести мозговой штурм на тему эмоционально здорового человека. Основой для обсуждения могут послужить такие ключевые аспекты стрессоустойчивости, как умение прощать, чувство признательности, позитивное мышление, отстраненность от вины и сожалений, самоконтроль, а также навыки взаимодействия и самораскрытия.

Большинство из нас знают о полезных физических упражнениях и правилах здорового питания, однако о ключевых принципах эмоционального здоровья многие люди совершенно не в курсе. Представленный ниже тест позволит вам определить уровень своего эмоционального здоровья. Проверьте себя время от времени, чтобы понимать, улучшается ли этот показатель.

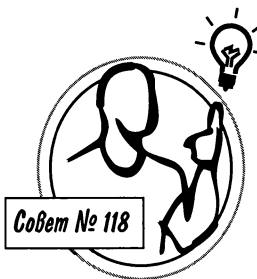
**Просьба указать, насколько вы согласны или не согласны с восьмью пунктами ниже. Оцените каждый из них по шкале от 1 до 7 баллов. Будьте честными и открытыми перед собой.**

- |                                       |                                       |
|---------------------------------------|---------------------------------------|
| 7 — полностью согласен.               | 3 — скорее не согласен, чем согласен. |
| 6 — в основном согласен.              | 2 — в основном не согласен.           |
| 5 — скорее согласен, чем не согласен. | 1 — полностью не согласен.            |
| 4 — затрудняюсь определить.           |                                       |

- \_\_\_\_\_ Я доволен тем, кем являюсь и какое место в жизни занимаю.
- \_\_\_\_\_ Я не даю сожалениям и разочарованиям затуманивать свое "сегодня".
- \_\_\_\_\_ Я хорошо чувствую связь с другими людьми и не считаю себя изолированным.
- \_\_\_\_\_ Я привык мыслить рационально и оптимистично.
- \_\_\_\_\_ Я не держу обиды на других людей и могу простить их, если они не оправдали моих ожиданий.
- \_\_\_\_\_ Я очень хорошо управляю своими эмоциями, мыслями и чувствами.
- \_\_\_\_\_ У меня здоровое чувство юмора, и я умею смеяться над абсурдными ситуациями в жизни.
- \_\_\_\_\_ Я благодарен за то, что имею, и не озабочен тем, чего у меня нет.

**Ваша общая оценка:** \_\_\_\_\_

- 51–56 — прекрасный уровень эмоционального здоровья и устойчивости.
- 46–50 — высокий уровень эмоционального здоровья и устойчивости.
- 40–45 — средний уровень эмоционального здоровья и устойчивости.
- 32–39 — уровень эмоционального здоровья и устойчивости нуждается в повышении.
- 24–31 — низкий уровень эмоционального здоровья и устойчивости. Необходимо обратить внимание на свое состояние.
- 16–23 — уровень эмоционального здоровья и устойчивости опасно низкий. Обратитесь за помощью!
- 15 и ниже — опасная зона! Вам срочно нужна помощь!



# Проактивность

## Теория

В своей книге *Семь навыков высокоэффективных людей* Стивен Кови рассматривает проактивность как фундамент для остальных шести привычек, поэтому пишет о ней в первую очередь.

Кови считает, что **проактивный человек сам контролирует своей жизнью и распоряжается ею, а также чувствует ответственность за происходящее в ней.** Он отмечает, что выбор — это ключевой принцип проактивности: мы сами выбираем, как реагировать на ту или иную ситуацию, а от нашей реакции зависит то, как внешние события повлияют на нас. Люди, не владеющие проактивностью, чаще всего относятся к реактивным личностям — тем, кто занимает позицию жертвы обстоятельств и чувствует себя ущемленным.

## Практика

Объясните членам группы то, о чем говорилось выше, таким образом подчеркивая важность проактивности. Исходя из слов Кови, проактивность означает следующее:

- 1) уметь ставить цели и достигать их;
- 2) создавать возможности, а не ожидать, пока они сами появятся;
- 3) брать свою жизнь под осознанный контроль;
- 4) понимать, что ты сам выбираешь, как построить свою жизнь;
- 5) учитывать личные принципы и ценности при принятии решений;
- 6) видеть возможные альтернативы, будучи креативным и изобретательным;
- 7) осознавать собственную независимость и, как следствие, давать индивидуальный ответ на различные ситуации.

В этой на шумевшей книге также проводится различие между “если бы” и “могу”. Последнее фокусируется на собственном “я” и на способах контролировать происходящее. Вместо концентрации на мысли “Если бы у меня была работа получше” у проактивной личности возникнет идея вроде “Я могу быть находчивее”.

Вместо того чтобы занимать позицию угнетенного, участники должны сосредоточиться на том, какими они “могут” быть.

Попросите членов группы записать как минимум три фразы “если бы” и заменить их утверждениями “могу”.

*Например: мысль “Если бы у меня был начальник получше” заменима утверждением “Я могу быть смелее в общении с ним”.*

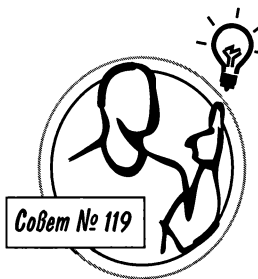
Помните о важности быть проактивным и избегайте реактивности!

Предложите каждому участнику разработать конкретный план действий, основанный на вашем утверждении “могу”. Это можно сделать в форме чек-листа, расписания или диаграммы, мотивирующих на достижение цели.

## **Вывод**

Поспособствуйте тому, чтобы каждый пациент поочередно высказал свои соображения по поводу развития навыка проактивности между сеансами. К тому же на пути к своей цели им необходимо исключать фразы с “если бы”, заменяя их утверждениями “могу”.

*“Если вы проактивны, вам не нужно ждать, пока обстоятельства или другие люди откроют перед вами широкую перспективу. Вы можете сознательно сделать это сами”, — Стивен Кови.*



## Эмоциональный переводчик

---

### Теория

Во время стресса мы очень часто руководствуемся эмоциями, а не логикой и фактами. Данное упражнение позволяет человеку пересмотреть свой язык эмоций посредством объективного взгляда других участников и групповой поддержки.

### Практика

Выделите пациентам несколько минут, чтобы они записали мысли, которые беспокоят их и вызывают негативные эмоции.

Примеры:

*“Мне уже просто все равно — у меня ничего не получается”.*

*“Людям нельзя доверять, иначе они разочаруют тебя”.*

*“Я не могу собрать свою жизнь воедино. Чувствую себя неудачником”.*

Кроме того, можно использовать такой метод: члены группы достают из коробочки или какой-нибудь емкости карточку и читают записанную на ней негативную мысль.

Итак, первый участник читает написанное, а его коллега играет роль “эмоционального переводчика”.

*Участник 1: “Мне уже просто все равно — у меня ничего не получается”.*

*Участник 2: “Ты слишком огорчен, чтобы что-то сделать, и тебя преследует чувство безнадежности, что ничего не изменится”.*

*Участник 1: “Людям нельзя доверять, иначе они разочаруют тебя”.*

*Участник 2: “Ты боишься, что тебе сделают больно, и поэтому пытаешься уберечься от повторения своего горького опыта”.*

Уделите пару минут анализу и обсуждению негативного утверждения и его перевода. Группа, в том числе и участник 1, должна давать обратную связь. Будьте готовы к тому, что “переводчику” понадобится помощь.

Идея этого упражнения заключается в том, что нередко, глядя на чужую ситуацию со стороны, мы развиваем умение “эмоционального перевода” и становимся в целом безоценочнее. Практикуясь на примерах других, пациенты тренируют навыки, которые они в дальнейшем смогут применять и по отношению к себе.

В качестве альтернативы можете поступить следующим образом: участники записывают свои негативные мысли на листках, которые вы затем собираете. Далее вы читаете эти утверждения и просите группу “переводить” их, таким образом сохраняя анонимность написавшего. Пациенту, если он хочет чувствовать себя комфортнее, не обязательно показываться в качестве автора того или иного утверждения.

## **Вывод**

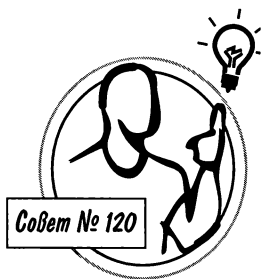
Данное упражнение может оказаться чрезвычайно полезным во многих аспектах, включая взаимообмен мнений, групповую поддержку, практику замены негативных утверждений, а также развитие своей точки зрения. Реакция членов группы способна дать объективную оценку той реальности, в которой находится пациент.

**6**

***Повышение  
самооценки  
и личностный  
рост***

***Советы 120-138***





# ***Знакомство с позитивной психологией***

---

## **Теория**

Несмотря на то что позитивная психология уходит корнями в далекое прошлое, она считается относительно новым психологическим направлением, которое фокусируется на счастье и благополучии человека. **Эта отрасль психологии не концентрируется на патологии и ее лечении — она исследует то, что способствует хорошему самочувствию (велнес), удовлетворению от жизни, а также эмоциональному и духовному здоровью.**

## **Практика**

В данной главе содержатся раздаточные материалы и рабочие листы на такие обсуждаемые в позитивной психологии темы, как счастье, самооценка и благодарность.

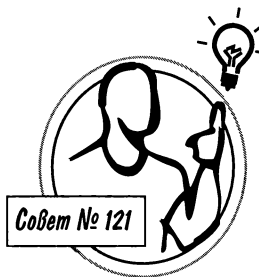
Используйте эти ресурсы в качестве отправной точки для обсуждения того, насколько тот или иной принцип важен в жизни благополучного человека.

Например, чтобы начать плодотворную и позитивную дискуссию, попросите участников по очереди прочитать вслух выданный им материал и выбрать из него свой любимый пункт.

Раздаточные материалы и рабочие листы на темы позитивной психологии можно совмещать с метафорическими наборами (например, набором “Позитивный образ жизни”).

## **Вывод**

Приведенные ниже ресурсы нацелены на взятие жизни под контроль и развитие позитивного мышления. В них описываются принципы благодарности, прощения, счастья — того, что имеет отношение к концепции велнес (благополучие). Раздаточные материалы и рабочие листы лучше всего предлагать в виде домашнего задания — средства самопомощи, которое анализируется и обсуждается на следующем занятии.



## **10 способов стать лучшей версией себя**

---

Следующие 10 рекомендаций расскажут, как стать эмоционально здоровым и позитивным человеком — **ЛУЧШЕЙ ВЕРСИЕЙ СЕБЯ**.

**1. Счастье — внутри. Перестаньте искать его во внешних факторах.**

То, что находится снаружи нас, действительно способно помочь, однако настоящее счастье зависит только от нас и нашего видения.

**2. Любите себя, и другие полюбят вас.**

Если вы любите и уважаете себя, вы становитесь привлекательны для других людей!

Не ставьте одобрение окружающих выше собственного.

**3. Сталкиваясь с трудностями, сохраняйте гибкость и устойчивость.**

Гибкость и измененное восприятие помогают выработать в себе умение преодолевать препятствия.

**4. Используйте стресс во благо.**

Стресс способствует достижению цели; он должен мотивировать, а не истощать.

**5. Проявляйте асертивность в общении.**

Пользуйтесь “Я-высказываниями” и избегайте “Ты-высказываний”. Исключайте негативные риторические вопросы.

**6. Ведите позитивный внутренний диалог.**

Чувства идут из головы, поэтому нужно мыслить рационально.

Никто не может заставить нас испытывать определенные чувства — это наша участь!

Мыслить здраво — значит прекрасно себя чувствовать!

**7. Проявляйте благодарность.**

Быть добрым важнее, чем быть правым.

## **8. Учитесь прощать себя и других.**

Чувство обиды влечет за собой страдания. Все мы люди, всем нам свойственно ошибаться, и мы не всегда осознаем последствия своих действий. Извлекайте опыт из того, что произошло тогда, и совершенствуйтесь сейчас!

## **9. Погрузитесь в настоящий момент.**

Многие люди очень часто живут прошлым, вместо того чтобы учиться у него, заикливаются на мыслях “а что, если...” и переживают по поводу неизвестного будущего. Запомните одно знаменитое высказывание Элис Морс Эрл: “Вчерашний день — это история. Завтрашний — загадка. Сегодняшний — подарок”.

## **10. Общайтесь с людьми.**

Нередко бывает так, что человек, которому в реальности необходимо открыться, включает защитный механизм и изолируется от других. Закрываясь в себе, мы становимся только несчастнее. Ищите поддержку у окружающих и прокладывайте таким образом путь к собственному счастью!



## *Лучшая версия меня*

Принимая во внимание совет № 121, ответьте на 10 вопросов.

1. Каким образом я строю собственное счастье? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. Каким образом я повышаю самооценку? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. Как мне сохранить гибкость и устойчивость в проблемной ситуации?

\_\_\_\_\_

4. Какую пользу я могу извлечь из стресса? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. Как вести себя и общаться в асертивной манере? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

6. Какие позитивные фразы служат для меня напоминанием? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

7. За что я испытываю благодарность? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

8. Как мне научиться прощать себя и других? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

9. Как мне стать осознаннее и погрузиться в настоящий момент? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

10. Как мне улучшить отношения с семьей и друзьями? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## **10 простых рекомендаций, чтобы стать счастливым**

---

Вот 10 простых советов, которые помогут вам стать счастливым человеком.

### **1. Любите себя!**

Важно не то, что у вас есть, а то, кем вы являетесь!

### **2. Не сравнивайте себя с другими людьми.**

Единственный человек, с которым стоит себя сравнивать, — это вы сами. Вы в прошлом — показатель того, насколько вы выросли в настоящем. Счастливый человек не пытается быть лучше других, так как знает, что это может породить озлобленность.

### **3. Не отказывайтесь от поддержки окружающих.**

Счастливый человек стремится любить и быть любимым.

### **4. Прощайте себя и других.**

Тот, кто не держит зла на себя и других людей, как правило, чувствует себя счастливее.

### **5. Не оглядывайтесь назад.**

Счастливый человек, с какими бы трудностями он ни сталкивался, способен взять себя в руки и идти вперед. Оглядываться назад полезно только для того, чтобы учитывать прошлый опыт, а не жить им.

### **6. Вам нужно понимать, что некоторые вещи не зависят от вас.**

Счастливый человек осознает, что определенные обстоятельства никогда по-настоящему не исправить, однако это не мешает ему испытывать радость, невзирая на жизненные невзгоды. Он не заикливается на трудностях, но и не отрицает их.

### **7. Учитесь доверять людям и не позволяйте защитным реакциям управлять вами.**

Счастливый человек доверяет другим, исходя из доверия и любви к самому себе.

## **8. Будьте оптимистами!**

Оптимизм — не означает притворяться, что все в порядке, когда на самом деле это не так; оптимизм — это умение смотреть на вещи с положительной стороны.

## **9. Проявляйте проактивность и избегайте реактивного поведения.**

Счастливый человек не станет ждать, пока что-то случится, — он **ДЕЙСТВУЕТ!**

## **10. Выражайте сочувствие как к себе, так и к другим людям.**

Счастливый человек фокусируется на принятии — ему нет необходимости постоянно осуждать себя и других.

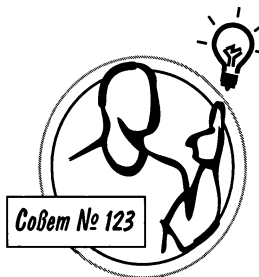
Просмотрев этот список, выделите наиболее проблемные для себя пункты. Выберите один или два совета, над которыми вам хотелось бы поработать, и составьте план действий, как вы собираетесь развить в себе привычку быть счастливым.

---

---

---





## **10 признаков очень счастливого человека**

---

Счастье и чувство благополучия взаимосвязаны. Казалось бы, почему одни люди без особого личного и материального успеха могут ощущать себя счастливыми, в то время как другие, у которых столько всего, настроены к себе негативно? Счастье не измеряется тем, что снаружи, — его источник находится внутри.

Ниже перечислены свойства, присущие очень счастливому человеку (далее — ОСЧ).

 **1. ОСЧ измеряет свою ценность качеством личного развития.**

Человек с высокой самооценкой не воспринимает всяческие материальные блага вроде дорогих автомобилей, шикарного гардероба и роскошных поездок как способы обрести истинное счастье. Он прекрасно знает: сколько бы вещей у тебя ни было, тебе все равно может быть знакомо чувство внутренней пустоты.

 **2. ОСЧ имеет высокую самооценку.**

У счастливого человека есть чувство собственного достоинства. Только несчастный человек будет бессмысленно тратить время, сравнивая себя с другими. Счастливая же личность сравнивает себя только с прошлым собой и ставит целью рост и совершенствование.

 **3. ОСЧ отчетливо ощущает поддержку окружающих.**

Счастливый человек открыт, ему свойственно чувство любви и желание быть любимым. Такая личность привлекательна для других за счет своей доброты и открытости. Счастливый человек доверяет людям, идет им навстречу, ему чужда озлобленность. Он наверняка согласится с лозунгом: “Вместе мы сила”.

 **4. ОСЧ способен простить себя и других.**


Тот, кто не держит зла на себя и других, как правило, чувствует себя легче и не так сильно погружается в эмоции, в отличие от того, кто несет бремя в виде сожалений и обид.

 5. **ОСЧ редко оглядывается назад.**


Такой человек живет, глядя и двигаясь только вперед. А вот тот, кто погряз в сожалениях и размышлениях “если бы да кабы”, думая, как все могло бы сложиться иначе, заключает себя в “тюрьму” прошлых неудач и опускает руки из-за прошлого. ОСЧ, напротив, концентрируется на извлечении опыта из прошлых ошибок и действует, исправляя их в **НАСТОЯЩЕМ**.

 6. **ОСЧ полностью осознает, что есть непреодолимые вещи, которые не зависят от него.**


ОСЧ не ждет от жизни постоянных удач и понимает, что на пути счастья тоже возникают свои преграды; настоящая жизнь в действительности не обходится без моментов большой печали. Вместо того чтобы протестовать против несправедливости жизни, такой человек рассматривает трудности как возможность для роста.

 7. **ОСЧ умеет доверять и верит, что за утратой следуют положительные моменты.**

ОСЧ не тратит силы, пытаясь избежать боли. Наоборот, такой человек достаточно уверен, что, обращаясь к другим за теплом, утешением и поддержкой, он не показывает слабость, а потенциально становится только сильнее. Он доверяет людям, но также понимает, что в первую очередь нужно доверять самому себе. Это можно сравнить с нахождением в гребной лодке посреди озера: вы более охотно доверите партнеру грести веслами, если умеете плавать.

 8. **ОСЧ — оптимист.**

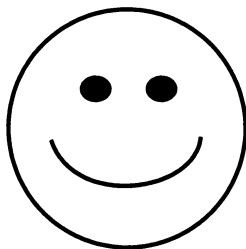
Тот, кто настроен оптимистично, не ожидает, что все всегда будет хорошо. Оптимист убежден, что, несмотря ни на что, *с ним* все будет в порядке. Такой человек уверен, что может взглянуть с положительной стороны почти на любую ситуацию, при этом не притворяясь и не скрывая свои настоящие эмоции. Он прислушивается к своим чувствам и мыслям, а не отбрасывает их и делает вид, что ему все равно. Оптимист верит, что ему удастся перешагнуть через отрицательные эмоции, увидеть луч надежды, находясь в трудном положении, и извлечь полезный для себя урок.

 9. **ОСЧ — проактивный.**

Проактивный человек не ждет, пока кто-то другой создаст обстановку, в которой он начнет действовать, — у него есть движущие им приоритеты, ценности и конкретное направление. Он знает, что делать со своей жизнью, умеет расставлять приоритеты, понимает, в каком направлении ему двигаться, и осознает собственные ценности. Не в его правилах пассивно ждать, пока что-то случится само по себе.

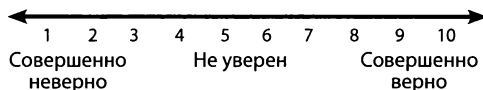
 10. **ОСЧ полон самосострадания и не испытывает отвращения, ненависти или злобы к себе.**

Люди, открывшие секрет счастья, знают: все дело в любви — любви к себе и к другим, которая сопровождается принятием и исключает порицание и осуждение. Наставление в порыве гнева никогда не срабатывает, а вот совет, данный в обходительной манере, часто может чему-то научить. Доброта и сочувствие важнее всего. Даже важнее правоты.



Данный тест поможет вам определить свой “коэффициент счастья”.

**В каждом пункте оцените правдивость утверждения по шкале от “совершенно неверно” до “совершенно верно”. Чтобы узнать свой “коэффициент счастья”, суммируйте все баллы и разделите их на 10.**



- \_\_\_\_\_ Я измеряю свою ценность тем, что находится внутри меня, духовными, а не материальными благами.
- \_\_\_\_\_ Я доволен собой, и у меня высокая самооценка.
- \_\_\_\_\_ Я отчетливо ощущаю поддержку окружающих меня людей.
- \_\_\_\_\_ Я умею прощать себя и других.
- \_\_\_\_\_ Я привык концентрироваться на настоящем моменте, а не предаваться сожалениям о прошлом.
- \_\_\_\_\_ Я не надеюсь, что неудачи обойдут меня стороной, однако имею достаточную стойкость, чтобы пройти через них.
- \_\_\_\_\_ Я открытый человек, умею доверять другим и редко трачу силы на защитные реакции.
- \_\_\_\_\_ Я привык относиться к жизни оптимистично и позитивно.
- \_\_\_\_\_ Я привык действовать, воплощая задуманное в жизнь, и чувствую себя достаточно сильным, чтобы быть проактивным.
- \_\_\_\_\_ Я стараюсь любить и делиться любовью, а также способен проявлять сострадание к себе и другим.

**Общий балл:** \_\_\_\_\_

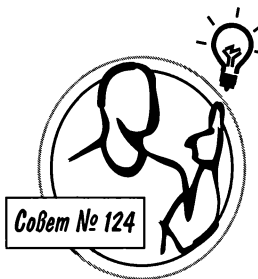
**Разделите общий балл на 10, чтобы узнать свой “коэффициент счастья”:** \_\_\_\_\_

8–10 — гуру счастья.

6–7 — начинающий счастливец.

4–5 — искатель счастья.

1–3 — опасная зона: вам необходимо обрести счастье!



## Умение прощать

---

### Теория

В современной психологии важность прощения стала явной. **В особенности на процессе прощения концентрируется позитивная психология.** Когда терапевт сообщает, что прощение — это выбор и сознательный поступок, совершенный вопреки гневу, критичному отношению и чувству боли, это помогает пациенту лучше контролировать свою обиду.

### Практика

Далее приведен небольшой тест, который показывает, соответствует ли пациент основным признакам человека, способного прощать.

После того как члены группы пройдут тест, попросите их разбиться на группы или пары и обсудить пункты, набравшие у них самый низкий и самый высокий балл.

Пусть участники также поговорят о ситуациях, в которых им было трудно простить человека, и способах научиться прощать сейчас.

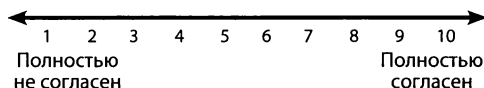
Предложите пациентам представить, насколько бы изменилась их жизнь, если бы они умели прощать и себя, и других людей.

### Вывод

Как и со всеми остальными тестами, чем больше участники взаимодействуют и обсуждают результаты между собой, тем легче им будет избавиться от удручающего чувства. Подчеркните, что прощать не значит закрывать глаза на действия другого человека; прощать — это умение отпустить. Когда человек отпускает обиду, это не отменяет того, что ему нужно устанавливать границы и предупреждать о последствиях. Важно понимать, какое отношение к себе для него считается нормой, а какое — нет. Впрочем, такой подход позволяет дистанцироваться от долженствований в отношении как других людей, так и самого себя.

Нелегко прощать, когда чувствуешь себя ущемленным или обиженным, и все же мы знаем, что неспособность простить заставляет нас копить в себе злобу и негатив. Для некоторых людей простить себя за прошлые поступки и решения оказывается самым трудным шагом из всех. Необходимо помнить, что прощение — это выбор, и оно отражает сознательное решение. Первым делом нужно определить основные особенности данного процесса, узнав которые можно начать работу над моментами, требующими наибольшего внимания.

Оцените каждое из приведенных ниже утверждений по шкале от 1 до 10, чтобы понять, насколько развита ваша способность прощать.



- \_\_\_ Я не смогу простить человека, если он не извинится передо мной и не признает свою вину.
- \_\_\_ Если человек оскорбил или обидел меня, но не взял на себя ответственность за причиненную мне боль, он не заслуживает прощения.
- \_\_\_ Я заметил, что из-за своей неспособности прощать я заикливаюсь на мыслях о случившемся в прошлом.
- \_\_\_ Я не могу простить, потому что не желаю потворствовать плохому поступку.
- \_\_\_ Мне трудно доверять людям, у меня проблемы с прощением.
- \_\_\_ Мне трудно прощать, поскольку так я освобождаю человека от ответственности.
- \_\_\_ Прощение — это всего лишь чувство, а не способность, которой можно научиться.
- \_\_\_ Так как сейчас я ничего не могу сделать по поводу определенных вещей, я буду держать все в себе и не стану делиться своей болью с другими.
- \_\_\_ Прощая человека, я снова становлюсь уязвимым, поэтому мне нужно включать защитные реакции.
- \_\_\_ Я не могу простить себя за прошлые ошибки, решения и неудачи.

**Общая оценка:** \_\_\_

**Что у вас вышло? Чем ниже общий балл, тем сильнее развито ваше умение прощать.**

15 и ниже — вы всепрощающий человек! Поздравляю!

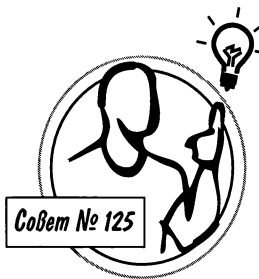
16–29 — высокое умение прощать. Вы обладаете даром прощать и сохранять позитивный настрой.

30–49 — умение прощать находится на среднем уровне. Вам есть над чем работать, чтобы стать позитивнее и меньше заикливаться на прошлых обидах.

50–69 — способность прощать недостаточно развита. Из-за проблем с прощением вам сложнее оставаться позитивным и жить настоящим моментом.

70–84 — умение прощать находится на крайне низком уровне. Подумайте о том, чтобы обратиться за профессиональной помощью и таким образом обрести дар прощения.

85–100 — опасная зона! Неспособность прощать негативно сказывается на вашем психическом здоровье. Подумайте о том, чтобы обратиться за психологической помощью.



# Дневник благодарности

---

## Теория

Этот простой рабочий лист, включающий в себя дневник, может послужить для участников группы образцом, **который каждый день напоминает им о позитивных событиях.** Порой сохранять позитивный настрой становится трудно, однако данное упражнение подчеркивает, что оптимизм — это сознательное решение.

## Практика

- Попросите членов группы заполнить выданный рабочий лист в качестве домашнего задания на следующий сеанс.
- Предупредите участников, что им нужно будет поделиться своим результатом с группой, поэтому пусть включают в ответ только то, о чем они готовы поговорить.
- Посоветуйте им каждый день заполнять по несколько пунктов, концентрируясь на позитиве и благодарности.
- Когда пациенты вернутся с заполненными дневниками, поинтересуйтесь, что они чувствовали, концентрируясь на положительных моментах. Каким образом акцент на позитиве может изменить их жизнь в целом?
- Участники должны разбиться на небольшие подгруппы по три или четыре человека и обсудить свои ответы.
- Отметьте, что быть позитивно настроенным и гордиться собой — это не эгоизм, не тщеславие и не хвастовство. Такое отношение к себе говорит о благодарности за то, кто ты есть. Чувство благодарности, в свою очередь, помогает переносить свое хорошее настроение и доброжелательность на других людей.
- **Оптимизм заразителен!**

## **Вывод**

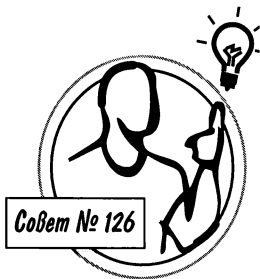
С помощью данного рабочего листа можно создать позитивную обстановку для взаимодействия, улучшения групповой сплоченности и повышения самооценки. Подведите вместе с группой итоги упражнения. Что участникам дала ежедневная концентрация на положительных вещах? Удалось ли им благодаря дневнику увидеть в себе и своей повседневной жизни больше позитива? Чтобы пациенты продолжали сохранять позитивный настрой, посоветуйте им использовать дневник на частой основе. Он позволяет замечать маленькие победы и достижения, которые в ином случае могли бы игнорироваться. Упражнение прекрасно подходит как для детей, так и для взрослых.



## Дневник благодарности

<i>Мои мысли</i>	<i>Мои ответы</i>
<b>Воскресенье</b> Какое-нибудь положительное достижение за сегодня: Самый позитивный за сегодня момент: Я горжусь тем, что сегодня:	
<b>Понедельник</b> Сегодня я прекрасно себя чувствовал, когда: Что-то, что сегодня я сделал по-другому: Что-то хорошее, что я сделал для других и почему:	
<b>Вторник</b> Лучшее, что сегодня случилось со мной: Сегодня я больше всего благодарен за: Наиболее мужественный поступок за сегодня:	
<b>Среда</b> Сегодня я проявил доброту, когда: Сегодня я чувствовал себя счастливым благодаря тому, что: Сегодня я чувствую себя особенному, поскольку:	

<i><b>Мои мысли</b></i>	<i><b>Мои ответы</b></i>
<p><b>Четверг</b></p> <p>Сегодня я больше всего восхищаюсь собой из-за того, что:</p> <p>Сегодня я чувствую себя необычно, потому что:</p> <p>Сегодня у меня очень хорошо получилось:</p>	    
<p><b>Пятница</b></p> <p>Лучшее мое решение за сегодня:</p> <p>Мой сегодняшний успех:</p> <p>Лучшее, чему я сегодня научился:</p>	    
<p><b>Суббота</b></p> <p>Сегодня я круче всех, поскольку:</p> <p>Сегодня я восхищаюсь собой, потому что:</p> <p>Сегодня я больше всего люблю в себе то, что:</p>	    



## ***Мой Внутренний дом***

---

### **Теория**

Обучение жизненным навыкам, в процессе которого используется универсально понятный образ, может оказаться актуальным и запоминающимся. Возьмем метафору обычного дома: с ее помощью пациенту, будь то ребенку или взрослому, легче самоопределиться и **выявить такие важные для себя темы**, как личные ценности, навыки преодоления стресса, сильные стороны и уровень поддержки со стороны окружающих. В диалектико-поведенческой терапии (ДПТ) применение упомянутого образа служит в качестве упражнения на развитие жизненных навыков.

### **Практика**

Предложите участникам “обустроить” дом и заполнить различные его части и этажи. Ниже предлагается ряд идей по его наполнению, однако вы можете адаптировать упражнение под собственные задумки, исходя из прорабатываемой с группой темы.

#### **Этажи дома**

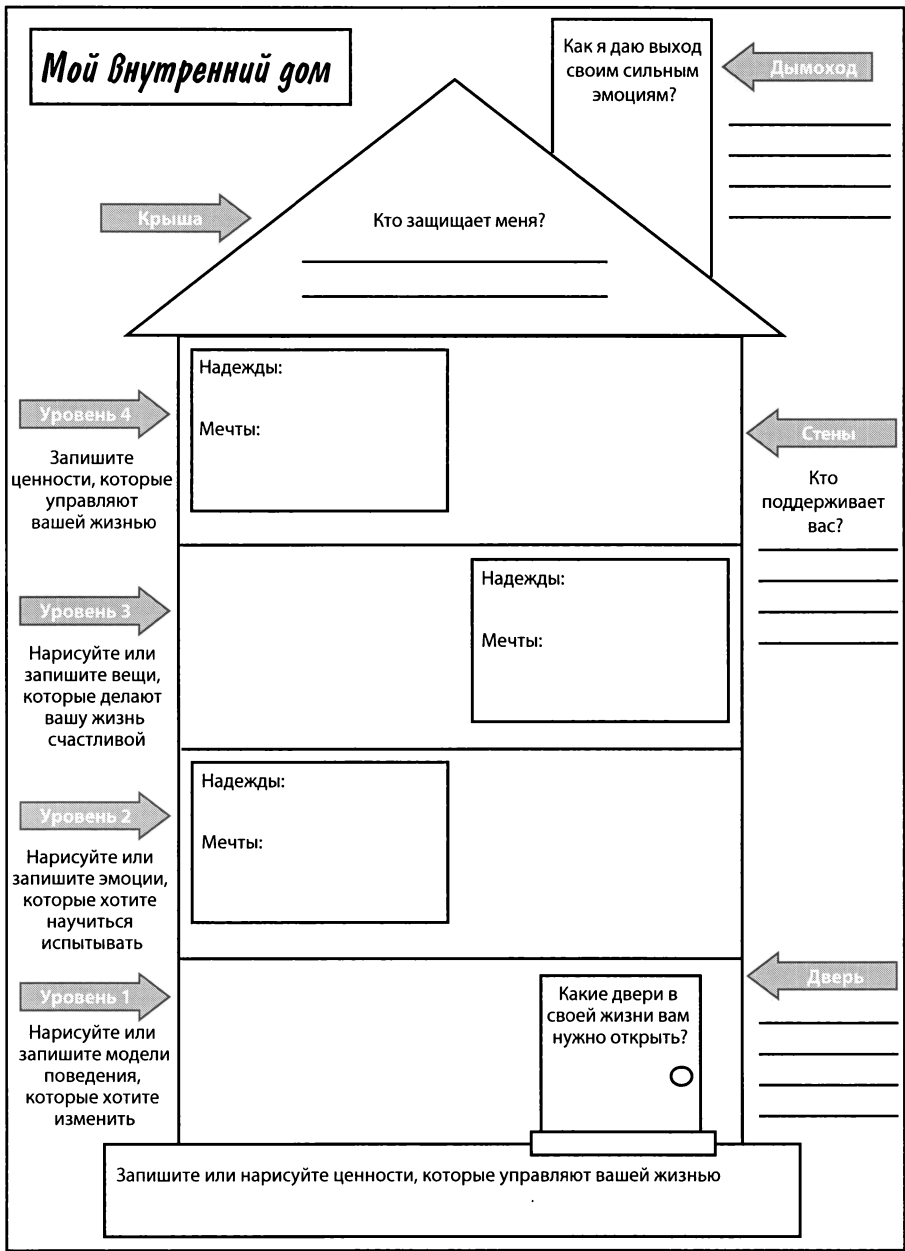
- Уровень 1: модели поведения, которые хотите изменить.
- Уровень 2: эмоции, которые хотите научиться испытывать.
- Уровень 3: вещи, которые делают вашу жизнь счастливой.
- Уровень 4: ценности, управляющие вашей жизнью.

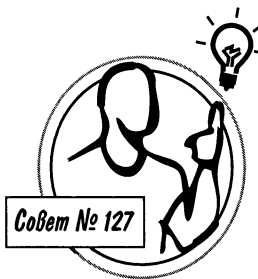
#### **Части дома**

- Фундамент: ценности, которые управляют вашей жизнью.
- Двери: какие двери в своей жизни вам нужно открыть?
- Окна: ваши мечты и надежды.
- Стены: поддерживающие вас люди.
- Крыша: те, кто вас защищают.
- Дымоход: каким образом вы даете выход своим сильным эмоциям?

## **Вывод**

Попросите каждого участника продемонстрировать группе свой дом и рассказать о нем. Это упражнение — креативный способ определить нуждающиеся в изменении вещи, улучшить навыки борьбы со стрессом, а также выявить основополагающие ценности и уровень поддержки окружающих.





## Взаимодействие

---

### Теория

Каждый человек понимает, что одними сведениями о себе он делится с людьми, а другими — нет. Когда участники обмениваются с окружающими своими “секретами” и малоизвестными деталями о себе, в группе повышается сплоченность и укрепляется взаимное доверие. **В упражнениях, стимулирующих процесс самораскрытия**, групповое переживание дает индивидуальный терапевтический эффект.

### Практика

Раздайте участникам по бумажному пакету или небольшой коробке, а также снабдите их цветными карандашами или мелками.

Предложите пациентам изобразить на внешней стороне выданного предмета то, какое впечатление они производят на других людей и как преподносят себя миру. Для того чтобы передать всевозможные мысли и чувства на этот счет, они могут использовать слова, предложения или же рисунки.

После того как участники охарактеризовали свою внешнюю оболочку описанным выше способом, им нужно написать на карточках те вещи о себе, которые они обычно скрывают от мира и сообщают лишь немногим людям; пусть они положат составленные карточки внутрь пакета или коробочки. Кроме того, свои “сокровенности” можно написать на вывернутом наизнанку пакете, на внутренней стороне коробочки либо воспользоваться клеем (клеякой лентой) и прикрепить картинки или слова изнутри пакета/коробки.

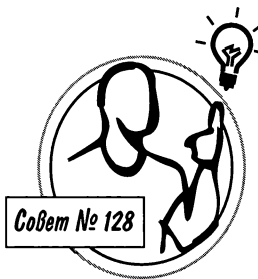
Данное упражнение побуждает членов группы выражать мысли и чувства более личного характера.

Дайте участникам знать, что нет необходимости делиться всем тем, что они положили внутрь, однако стоит рассказать группе хотя бы одну вещь о себе.

Оставьте достаточно времени на коллективный анализ и обсуждение.

## **Вывод**

Коллективный анализ и взаимообмен во время упражнения помогают создать в группе атмосферу взаимного доверия и сплоченности. Подчеркните, что чем больше уверенности и доверия по отношению к себе мы чувствуем, тем комфортнее нам самовыражаться и раскрываться перед другими. Когда человек начинает доверять людям, ему становится легче устранить препятствия на пути открытого общения.



# Повседневная осознанность

---

## Теория

Данный совет является адаптацией из книги Берни Сигела *101 Exercises for the Soul* и напоминает о том, что все в жизни имеет свое значение. Благодаря осознанному и внимательному подходу, к тому же не требующему много времени, мы способны найти смысл в любой вещи.

## Практика

Объясните членам группы: следующее упражнение — своеобразное доказательство того, что осознанность применима даже, казалось бы, к самым незначительным вещам из повседневной жизни. Я привожу в пример одноцентовую монету, вы же можете использовать другой удобный вам “реквизит”.

Пусть каждый член группы возьмет в руки монету и рассмотрит ее.

Ниже описано, что изображено на одноцентовой монете США.

**Портрет Линкольна.** Один из самых известных президентов в истории прославился своей честностью, самоотверженностью и тем, что объединил нацию.

**Мемориал Линкольну или щит, символизирующий объединенное государство.** В 2010 году на смену изображению мемориала на реверсе монеты пришел символ объединенного государства с 13 штатами в составе.

**Слово “Liberty” (свобода).**

**Фраза “In God We Trust” (“На бога уповаем”).**

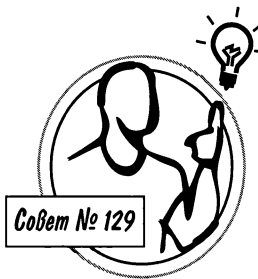
**Латинское изречение “E PLURIBUS UNUM” (“Из многих — единое”).**

Попросите участников, давая сдачу в магазине, осознавать, что вместе с монетой они делятся с окружающими всем тем, что на ней изображено. Это послужит для них напоминанием о значимости незаметных вещей.

## Вывод

Одноцентровая монета показывает, что смысл можно найти даже в тех вещах, которые на первый взгляд кажутся незначительными. Посоветуйте пациентам подключать на минутку осознанность и внимательность каждый раз, когда они сталкиваются с подобным символическим предметом. Это упражнение подчеркивает, что повышение уровня осознанности в повседневной жизни способствует личностному развитию и благополучию.





## 50 жизненных уроков

---

### Теория

Приведенный ниже раздаточный материал включает разработки Регины Бретт, автора книги *Бог никогда не моргает: 50 уроков, которые изменят твою жизнь*, ставшей бестселлером по версии газеты *The New York Times*. Цель упражнения — вдохновить участников и создать позитивную атмосферу во время обсуждения **важных жизненных навыков**.

### Практика

Изложите идею о том, что, поскольку в совокупности члены группы прошли множество жизненных уроков, вы хотели бы задействовать их обширные знания в упражнении.

Предоставьте участникам раздаточный материал *“50 жизненных уроков Регины Бретт”*.

Они должны в течение нескольких минут просмотреть его, обвести пять самых актуальных для себя пунктов и подумать, почему эти пункты что-то значат для них.

Затем пациенты разбиваются на маленькие группы по два или три человека и обмениваются своими ответами. Примерно через 10–15 минут соберите всех обратно и попросите каждого участника рассказать, с каким из жизненных уроков он больше всего себя отождествляет и почему.

Пусть пациенты представят, насколько изменилась бы их жизнь, если бы они были способны целиком и полностью внедрить упомянутый урок в свою жизнь.

Поинтересуйтесь у членов группы, какие еще жизненные уроки, не упомянутые в раздаточном листе, они усвоили.

### Вывод

Эффективность этого упражнения зависит от предоставленного времени на коллективный анализ ответов и взаимодействия. Можно даже сузить фокус и рассмотреть уроки, полученные за прошедший год, а то и за последний месяц или неделю. Наша жизнь — непрерывный процесс обучения, и никогда не поздно учиться, невзирая на возраст!



## *50 жизненных уроков Резины Бретт*

**Я записала 50 уроков, которым научила меня жизнь.**

1. Жизнь несправедлива, но все-таки хороша.
2. Если сомневаетесь, сделайте еще один маленький шаг.
3. Жизнь слишком короткая, чтобы тратить ее на ненависть.
4. Не относитесь к себе слишком серьезно. Никто так не делает.
5. Оплачивайте долги по кредитным картам каждый месяц.
6. Не обязательно выходить победителем из каждого спора. Соглашайтесь или не соглашайтесь.
7. Если плакать, то вместе с кем-то. Это лучше, чем страдать в одиночестве.
8. Иногда злиться на Бога — это нормально. Он поймет.
9. Откладывайте на пенсию уже с первой зарплаты.
10. Когда дело доходит до шоколада, сопротивление бесполезно.
11. Примиритесь с прошлым, чтобы оно не мешало вашему настоящему.
12. Ничего страшного в том, чтобы заплакать в присутствии своих детей.
13. Не сравнивайте свою жизнь с чьей-то еще. Вы понятия не имеете, через что проходят другие люди.
14. Если отношения нужно держать в секрете, они того не стоят.
15. Все может измениться в мгновение ока. Но не волнуйтесь: Бог никогда не моргает.
16. Жизнь слишком короткая, чтобы постоянно жалеть себя. Живите на полную, чтобы не думать о смерти.
17. Если жить настоящим, справиться можно с чем угодно.
18. Писатель — тот, кто пишет. Хотите быть писателем — пишите.
19. Никогда не поздно побывать счастливым ребенком. Каким будет ваше второе детство, зависит только от вас.
20. Когда приходит время следовать за тем, что вы действительно любите, не говорите себе "нет".
21. Зажигайте свечи, пользуйтесь красивыми простынями, носите роскошное нижнее белье. Не берегите ничего до "особого случая": ваш "особенный случай" — именно сегодня.

22. Готовьтесь тщательно, а там будь что будет.
23. Оригинальным нужно быть сейчас. Не ждите старости, чтобы носить фиолетовое.
24. Мозг — самая важная эрогенная зона.
25. В ответе за свое счастье только вы сами.
26. Если что-то кажется вам катастрофой, спросите себя, будет ли это важно через пять лет.
27. Всегда выбирайте жизнь.
28. Прощайте всем и все.
29. То, что другие думают о вас, не должно вас интересовать.
30. Время лечит почти все. Просто дайте ему время.
31. Какими бы хорошими или плохими ни были обстоятельства, все меняется.
32. Ваша работа не позаботится о вас, если вы больны, а вот друзья помогут. Не теряйте их!
33. Верьте в чудеса.
34. Бог любит вас не за ваши поступки. Бог любит вас, потому что он Бог.
35. То, что не убивает вас, делает вас сильнее.
36. Состариться — более привлекательная альтернатива, чем умереть молодым.
37. У ваших детей только одно детство. Сделайте его запоминающимся.
38. Читайте псалмы. Они охватывают все человеческие эмоции.
39. Выходите на улицу каждый день. Там вас ждут чудеса.
40. Если бы мы сложили все свои проблемы в общую кучу и посмотрели на чужие, каждый человек подумал бы, что лучше уж вернуть свои собственные.
41. Не нужно без конца анализировать свою жизнь. Живите настоящим.
42. Избавьтесь от всего бесполезного, безобразного и безрадостного.
43. В итоге по-настоящему имеет значение только то, что вы любили.
44. Зависть — это пустая трата времени. У вас уже есть все, что вам нужно.
45. Лучшее впереди.
46. Как бы вы себя ни чувствовали, вставайте, одевайтесь и идите навстречу жизни.
47. Глубокое дыхание успокаивает разум.
48. Не попросив, не получите.
49. Уступайте.
50. На жизни нет праздничного бантика, и все же это подарок.



# Самосострадание

---

## Теория

Данное упражнение заключается в том, что пациенты выражают свое мнение об особенностях других участников группы. Его результат придает каждому участнику силы в течение долгого времени после сеанса, так как **благодаря коллегам у них формируется позитивное восприятие себя**. Кроме того, оно прекрасно подходит для любого возраста.

## Практика

Начните упражнение со слов, что каждый человек по-своему особенный. Все мы чего-то стоим, даже если по сравнению с другими не достигаем желаемого результата. Сообщите участникам, что хотите научить их ценить свою уникальность посредством обратной связи от остальных членов группы. Порой другие люди могут быть более объективными и менее критичными к нам, чем мы сами.

- Каждый участник должен написать в верхней части листа свое имя.
- Затем все участники передают направо свои листы и пишут одну-две строки о том, что особенного в человеке, чье имя указано на полученном взамен листе.
- Участники передают листы до тех пор, пока те не пройдут весь круг и каждый не напишет что-то хорошее.
- Также можете предложить написать что-то особенное о самом себе.
- Когда листы возвращаются к своим “владельцам”, они просматривают результаты такой обратной связи.
- Теперь участники поочередно должны поделиться тем, каково это — чувствовать себя особенным.
- Отметьте, что данное упражнение подчеркивает, насколько важно относиться к себе с сочувствием и дистанцироваться от своего внутреннего критика (это достигается за счет обратной связи между участниками, а также атмосферы поддержки и непредвзятости).

Идеальное время для упражнения наступает после организации группы. Чем больше у пациентов возможностей узнать друг друга, тем эффективнее обратная связь между ними. Это отличное упражнение, позволяющее сплотить команду, которое к тому же повышает уровень самооценки и самосострадания.

## **Вывод**

Обсуждать и анализировать в группе такое упражнение очень увлекательно. После его завершения поинтересуйтесь, заметили ли участники что-то странное для себя. Были ли они удивлены тем, что другие написали о них? Согласны ли они с написанным? Каким образом обратная связь от группы способна повлиять на развитие здорового представления о себе? Как с помощью сочувствия к себе повысить самопринятие? Самое лучшее в этом упражнении то, что члены группы получают наглядное напоминание о своей индивидуальности!



## Дневник самосострадания

Высокий уровень самосострадания связан со счастьем и даже продолжительностью жизни. Сочувствие к себе — краеугольный камень эмоционального здоровья и здоровых отношений. Ниже приведен ряд истин о самосострадании, рядом с которыми необходимо вписать свои мысли и примеры. Используйте этот дневник на регулярной основе, чтобы сохранять позитивный настрой и напоминать себе о собственной уникальности.

**Истина № 1. Чем больше вы дадите себе, тем больше вы сможете дать другим.**

Каким образом я могу поддерживать себя и свой рост: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Как это может помочь мне проявлять заботу о других людях: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Истина № 2. Я такой же достойный и особенный человек, как и все остальные.**

Я особенный во многом, например: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Истина № 3. Я замечательный человек, заслуживающий быть счастливым и прощать себя.**

Примеры, почему я замечательный человек и за что я могу себя простить: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Истина № 4. Я не заслуживаю негативного отношения к себе и излишней самокритики.**

Негативные мысли, которые я искореню, и позитивные утверждения им на замену.

Негативные мысли: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

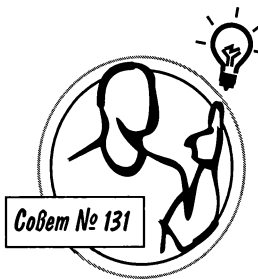
Позитивные мысли: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Истина № 5. Учитывать опыт прошлых трудностей — это способ учиться, расти, становиться умнее и сильнее.**

То, чему я научился вследствие трудных жизненных моментов: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## Ожидание невозможного

Очень часто мы ожидаем от себя, других людей и даже жизни то, что имеет мало общего с действительностью.

К примеру, **никто не может вам дать то, чего у него самого нет.**

Ниже приведено несколько примеров ожидания невозможного.

- Вы не можете ожидать, что найдете гамбургер в магазине хозтоваров.
- Вы не можете ожидать, что найдете молоко в мебельном магазине.
- Вы не можете ожидать, что получите от людей то, чего они не способны вам дать.
- Вы не можете ожидать, что недостаточно проницательный человек поймет вас.

Если перед вами эгоцентричный и равнодушный человек, вы не должны ожидать от него сочувствия по отношению к вам.

Что вы можете добавить к этому списку? \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

Есть ли у вас отношения, находясь в которых вы ожидаете, что их участники будут такими, какими на самом деле они не являются? Чувствуете ли вы, что ожидаете от других то, чего они не способны вам дать?

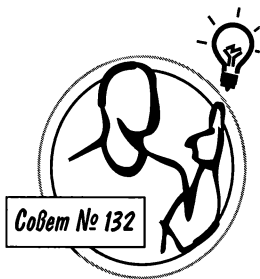
---

---

---

---

---



## Зрелая и незрелая любовь

### Теория

В песне Перри Комо *Love Makes the World Go 'Round* подчеркивается, насколько важна любовь в жизни здорового человека. К сожалению, во многих случаях именно на любовной почве возникают нездоровые и деструктивные отношения, которые никак не способствуют личностному развитию, а лишь препятствуют ему. Есть ли лучшая площадка для того, чтобы сосредоточиться на любви и отношениях, чем групповая обстановка? У участников появляется возможность оценить свои отношения и провести различия между здоровой, то есть зрелой, и нездоровой, соответственно, незрелой, любовью.

### Практика

Участники должны подумать о важных в своей жизни любовных отношениях, будь то прошлых или настоящих, или о том, какими они видят их в будущем (на случай, если у них сейчас нет отношений). Подчеркните, что чем здоровее любовная связь, тем легче личности развиваться.

Отметьте, что иногда самый настоящий поиск себя осуществляется через отношения, а не в одиночку. Зрелая любовь позволяет расти, в то время как нездоровые отношения приводят к бесконечной душевной боли и конфликтам.

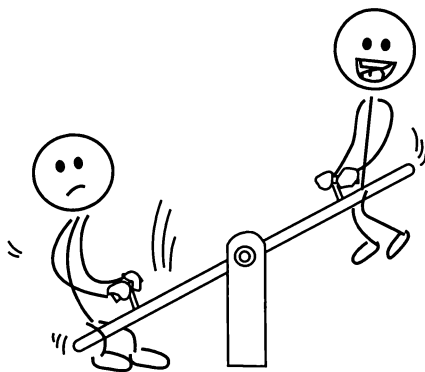
К несчастью, нередко случаи, когда на почве любви отношения сводят на нет чувство собственного достоинства. Очень уж часто, находясь в нездоровых отношениях, люди пытаются найти кого-нибудь другого, но при этом теряют самих себя. Данный совет сопровождается раздаточным листом, который может стать отправной точкой для дискуссии на тему здоровой и нездоровой любви.

Односторонние отношения более разрушительные, чем те, в которых сохраняется сбалансированный компромисс. Пусть участники представят выбранные ими любовные отношения в виде визуальной метафоры качалки. Чувствуют ли они какое-то равновесие, или же баланс качели сильно нарушен? Полагаются ли они на опеку партнера или основательно жертвуют своими потребностями ради чужого удовлетворения?

Обсудив черты зрелой и незрелой любви, пациенты принимаются за следующий тест, на который им отводится несколько минут, и оценивают свои прошлые или нынешние любовные отношения либо же то, какими они видят их в будущем. Оставьте достаточно времени на взаимообмен результатами теста.

## **Вывод**

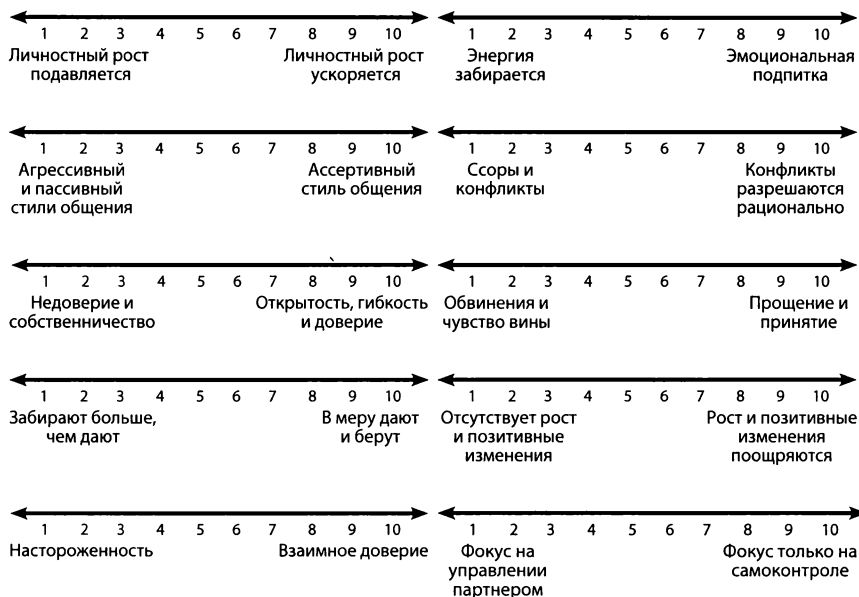
Побудите участников к анализу того, насколько здоровыми являются их прошлые и настоящие отношения. Заметьте, что никакие отношения не стоят принесенного в жертву самоуважения, если с вами плохо обходятся. Обсудите с группой, помогают ли любовные отношения им расти как личностям или же только препятствуют этому.



## Тест

## В каком вы отношениях?

Ниже приведены шкалы здоровых и нездоровых отношений. Подумайте о самых важных отношениях в своей жизни и оцените каждый пункт по десятибалльной шкале от 1 до 10. Чем выше оценка, тем здоровее ваши отношения.



Сложите полученные баллы и разделите их на 10, чтобы узнать, насколько здоровые или нездоровые у вас отношения.

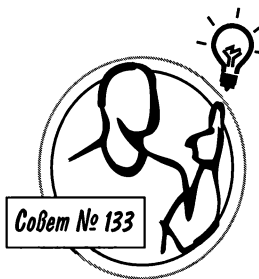
9-10 — поздравляю: ваши отношения зрелые и процветающие! Вы настоящий мастер отношений!

7-8 — по многим признакам вы состоите в здоровых отношениях, но вам нужно уделить немного внимания их укреплению.

5-6 — по некоторым показателям ваши отношения являются незрелыми и проблематичными. Им необходим здоровый рост и позитивные изменения.

3-4 — ваши отношения и, следовательно, индивидуальный рост под угрозой. Стоит насторожиться!

1-2 — вы находитесь в абьюзивных и токсичных отношениях. Обратитесь за помощью или подумайте о том, чтобы дистанцироваться от такой связи.



## Позитивные намерения

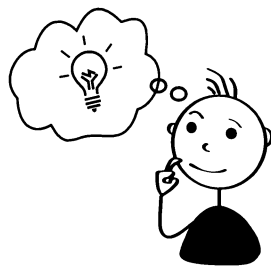
### Теория

Формулируя позитивные намерения на каждый день, мы поддерживаем позитивное мышление. **Поставить позитивную цель** — отличный способ начать как день, так и групповой сеанс. Закон привлечения гласит, что для достижения положительного результата важно иметь позитивные намерения.

### Практика

Задайте членам группы несколько наводящих вопросов. Как они просыпаются по утрам? Начинают ли они свой день в спешке, чувствуя, будто их принуждают к чему-то? Занимаются ли они утренними делами бездумно, “на автомате”? Как насчет того, чтобы начинать каждый новый день с “позитивной минуты”: остановиться, перевести дыхание и подумать о позитивных намерениях на сегодня?

- Каждый день — это новое начало и чистый холст. Каким вы хотели бы сделать его? Воспринимайте новый день как пустое полотно. Что бы вы нарисовали на нем? Что вы можете сотворить? Проснувшись с негативным настроением, вы, скорее всего, будете писать мрачную картину в течение всего дня, и ваше полотно не отразит надежду, счастье и радость.
- Определившись с позитивными намерениями, человек задает тон на весь день. Какой положительный результат могут принести ваши позитивные намерения?
- Посоветуйте пациентам записывать позитивные намерения каждое утро или проговаривать свои планы перед зеркалом. Кроме того, каждый вечер участники могут анализировать, насколько хорошо они справились с задуманным.
- Пусть пациенты запишут на карточках, которые к тому же можно взять домой, свои позитивные намерения на оставшуюся часть дня. Попросите их поочередно прочитать написанное группе.



Ниже приведены примеры позитивных намерений.

- Сегодня я хотел бы заменить свое раздражение по отношению к коллеге принятием.
- Сегодня, вместо того чтобы переживать о недостающем, я сосредоточусь на вещах в своей жизни, за которые испытываю благодарность, и буду передавать это чувство другим.
- Сегодня я не хочу никуда спешить — желаю только наслаждаться моментом, особенно проводя время с детьми.

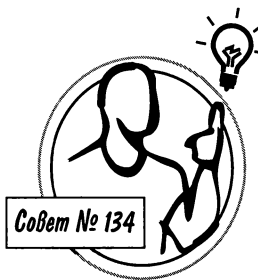
Посоветуйте пациентам сделать “коробку позитивных намерений”, чтобы хранить в ней свои карточки, вытаскивая по одной каждый день.

Следующие пункты подчеркивают пользу повседневных позитивных намерений.

- Каждый день у вас будет проявляться “дар благодарности”.
- Визуализация того, каким вы хотите видеть свой день, позволяет высвободить положительную энергию внутри себя; в результате вы притягиваете больше энергии окружающих.
- Взамен старому образу мышления у вас есть возможность каждый день воспользоваться новым шансом переосмыслить определенные вещи и взглянуть на них по-другому.
- Вы можете испытывать чувство признательности за красоту этого мира на протяжении каждого дня.
- У вас получится отойти от негативного образа мышления и изменить “Я не могу” на “Я могу”.
- Концентрируясь на позитивных намерениях, вы почувствуете больше уверенности и будете проявлять себя скорее как “победитель”, а не как “жертва”.
- Когда вы станете осознаннее, вы будете чаще жить настоящим моментом и текущим днем. Прошрое, конечно, вспомнить можно, но жить в нем вы вряд ли захотите.

## **Вывод**

Возвращаясь каждый день к позитивным мыслям и намерениям, вы строите жизнь, которую хотите и которую заслуживаете.



## ***Мы все звезды!***

---

### **Теория**

Занятие в группе — отличная возможность получить и дать обратную связь, обсуждая ценность и блеск своей личности. Любому человеку — и ребенку, и взрослому — **важно чувствовать себя важным и достойным**. Мы все словно сияющие звезды!

### **Практика**

Начните упражнение с напоминания, что Вселенная состоит из бесконечного количества звезд, которые сверкают на небе и излучают свой свет. Они есть, даже когда их не видно, и только с наступлением темноты мы можем заметить их свет.

Проведите для группы мозговой штурм насчет нашей схожести со звездами на небе. Ниже указано, что стоит отметить.

- ☆ Сиять и блестеть — наша компетенция.
- ☆ Все мы источники света.
- ☆ Точно так же, как тьма обнажает звезды, испытания позволяют нам раскрыть свои особенности.
- ☆ Порой, чтобы показать свой ярчайший свет, нам нужно побыть в темноте.
- ☆ Мы не сравниваем звезды между собой, потому что все они красивые и яркие.
- ☆ Даже если мы чувствуем себя незначительными, будто бы невидимками, мы все еще можем ярко сиять и излучать свет и красоту.
- ☆ Все мы важны и способны сиять.
- ☆ Каждый человек может быть ЗВЕЗДОЙ!

Поделитесь с членами группы следующим акронимом, напоминая, что каждый из них — **ЗВЕЗДА**:

***Значительный, Великолепный, Единственный, Заметный, Дивный,  
Абсолютно счастливый!***

Участники должны разбиться по парам и в течение нескольких минут по очереди рассказывать друг другу о своих особенностях, т.е. о своей схожести со звездой: в чем проявляется их значительность, великолепие, единственность, заметность и счастье.

Затем предоставьте им следующий “звездный” раздаточный материал. Задача пациентов — вписать в каждом луче, как они источают свет вокруг себя и что в них особенного. Какие у них есть хорошие качества?

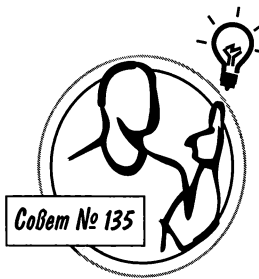
## **Вывод**

Групповая обстановка идеально подходит для осуществления обратной связи, что способствует повышению самооценки и осознанию индивидуальной уникальности. Это замечательное упражнение на сплоченность, оптимальное для взрослых и детей, которое повышает самооценку путем выявления персональных особенностей, а также способностей каждого человека сиять и блеснуть. **МЫ ВСЕ ЗВЕЗДЫ!**

## *Мы все звезды!*

Вы звезда! Докажите это, написав в каждом лучике звезды, чем вы отличаетесь от других.





## **Метод скрытого моделирования**

---

### **Теория**

Данное упражнение включает такой тип поведенческой репетиции, как скрытое моделирование: это **копирование поведения того, кем вы восхищаетесь**, и косвенное обучение навыкам данного человека. Некоторые пациенты говорили мне, что, находясь в сложной ситуации, они представляют, как именно я справилась бы с проблемой и что я бы сказала. Если в любой ситуации вы способны вызвать в воображении здоровый образец поведения, вне зависимости от той или иной ролевой модели, это означает, что у вас есть внутренний механизм, позволяющий моделировать такое поведение.

### **Практика**

Начните упражнение с групповой релаксации. Пусть участники сфокусируются на медленном и глубоком дыхании, почувствуют мышцы диафрагмы. Им необходимо сознательно расслабить свое тело с помощью прогрессивной мышечной релаксации, которая подразумевает попеременное напряжение и расслабление различных частей тела. За счет такого контраста ощущений эффект релаксации будет более выраженным.

Далее пациенты должны вообразить себе ассертивного, по их мнению, человека из своей жизни, которым они восхищаются. Этим человеком может быть хороший знакомый, учитель, наставник, друг, член семьи или даже публичная фигура из прошлого либо настоящего.

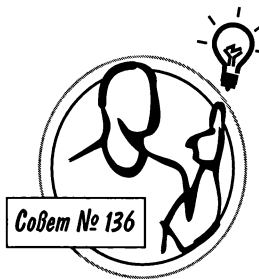
После этого попросите участников представить сложную для них ситуацию. Пусть подумают, с кем или в чьем присутствии они будут разговаривать. Затем пациентам нужно вообразить, как выбранный ими человек преодолевает эту трудность, находясь на их месте.

Что члены группы говорят? Насколько спокойны они при этом? Чему они могут научиться, наблюдая за действиями своего образца для подражания? Как подобным копированием поведения можно воспользоваться в жизни?

Разбившись на пары или подгруппы, можно разыграть визуализации друг друга: один участник предлагает определенный образец поведения, а его партнер играет человека, соответствующего этому поведению. Или же образцом для подражания может стать сам пациент, а партнер будет изображать его из себя.

## **Вывод**

Как и во всех упражнениях на коммуникативные навыки, коллективный анализ и обсуждение способствуют взаимообмену идеями и могут послужить самым настоящим очищением для тех, кто привык держать свои мысли и чувства при себе.



## Осмысление чувств

---

### Теория

Понимать свои чувства не всегда просто, вне зависимости от возраста. Это упражнение показывает, что в чувствах нет ничего постыдного и **все они заслуживают принятия и внимания**. Очень часто пациенты осуждают свои чувства, относятся к ним как к чему-то неправильному и стыдятся их. С помощью данного упражнения они смогут осознать свои ощущения и принять их как неотъемлемую часть человеческой сущности. Кроме того, пациенты часто путают чувства и мысли, а этот совет как раз показывает, что их нужно различать. Упражнение отлично подходит для любого возраста, но особенно полезно для детей, которые не имеют достаточно навыков, чтобы определять свои эмоции и управлять ими.

### Практика

Вам понадобятся карточки, на которых записаны различные чувства. Эмоции могут быть представлены в виде иллюстраций или слов:

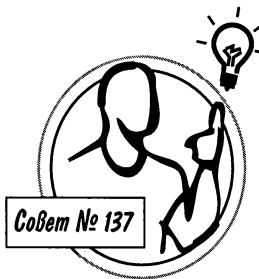
- злой;
- растерянный;
- грустный;
- радостный;
- счастливый;
- испуганный;
- встревоженный;
- взволнованный.

Положите карточки в коробку.

Пройдитесь по кругу и дайте каждому участнику вытянуть по карточке, прочитать эмоцию и поделиться с группой ситуацией, когда это чувство было особенно сильным. Такой метод помогает членам группы принять свои эмоции без осуждения, а также закладывает основу для коллективного обсуждения и поддержки.

## **Вывод**

Тот факт, что каждый человек имеет право испытывать всевозможные чувства и ему не нужно отрицать или стыдиться их, для некоторых людей оказывается открытием. Данное упражнение учит принимать свои чувства и показывает, что в них нет ничего плохого; неправильной может быть только модель поведения. Анализируя упражнение, подчеркните, что мысли и чувства нередко путают между собой, однако это не одно и то же.



## Самооценка

---

### Теория

Слоган “You’ve come a long way baby!” (“Ты прошла долгий путь, детка!”) был придуман в 1968 году для рекламной кампании сигарет “Virginia Slims” и использовался на протяжении нескольких десятилетий. Если участники принесут свои детские фотографии, это даст повод для обсуждения и размышления вместе с группой, насколько далекий путь они прошли с малых лет и чему успели научиться, что послужит напоминанием о внутреннем драгоценном ребенке, которой все еще никуда не ушел. Хотя с возрастом люди часто теряют чувство собственной значимости, следующее упражнение **напомнит пациентам, что на самом деле они все еще имеют ценность** — такую же, как и в детстве.

### Практика

Участники должны принести свои детские фотографии, рисунок или же просто сформировать в голове мысленный образ себя как ребенка.

Спросите, что они думают об этом маленьком ребенке. Упомяните, что сейчас они не менее достойны, чем когда были детьми. Ничего не изменилось — они все те же, даже если потеряли чувство собственной значимости.

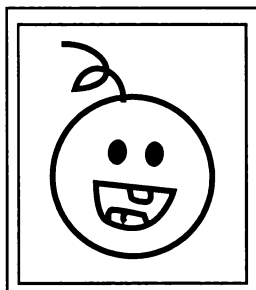
В качестве дополнительного упражнения участники могут передавать по кругу выданную вами денежную купюру. Пусть они помнут эту купюру, потопчут, сложат и развернут — и так по очереди. Когда круг завершится и банкнота вернется к вам, разгладьте ее и задайте вопрос: сколько она стоит? Конечно же, она будет иметь все ту же цену!

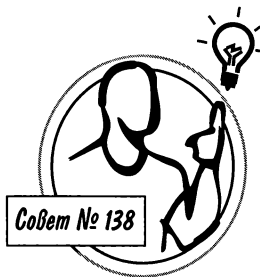
Демонстрация объясняет: что бы с нами ни происходило, какой бы “помятой” наша жизнь ни была и какие бы “складки” ни имела, мы все равно остаемся такими же драгоценными.

Возможно, вы также захотите подарить каждому по самоцвету, приобретенному в магазине товаров для рукоделия, чтобы напоминание о своей особенности можно было носить с собой.

## Вывод

Такие упражнения подводят к коллективному анализу следующего тезиса: на самооценку не влияет количество неудач или негативных моментов. Внутри все мы драгоценны, сколько бы ошибок ни совершили и насколько разбитыми себя ни чувствовали бы.





## **Лучший совет своему молодому „я“**

### **Теория**

Порой **чем упражнение проще, тем оно убедительнее**. Вопрос из этого совета по своей сути простой, однако он способен задеть внутренние струны пациента. Бывает, что правильные вопросы дают благоприятную возможность для самопознания и обмена между участниками.

### **Практика**

Задайте группе следующий вопрос: *“О каких трех вещах вы сказали бы самим себе в юности?”* или *“Какой главный совет вы дали бы молодому себе?”*

В зависимости от отведенного на упражнение времени, вы можете попросить участников написать или даже нарисовать свои ответы и затем поделиться ими с остальными. Либо же предложите им ответить на вопросы, разбившись по парам. Обсудите ответы вместе со всей группой.

Это вопрос такого типа, который пациенты, вероятнее всего, будут обдумывать “вне группы”. Разговор о наиважнейших жизненных уроках часто подталкивает к дальнейшему обсуждению моментов из прошлого, о которых участники сожалеют. Мотивируйте их на то, чтобы они перестали беспокоиться о своей неспособности всегда все знать заранее. Задним умом все крепки.

Таким образом, вы сможете подвести группу к беседе о различиях между удручающими воспоминаниями и поучительным опытом. Из-за угрызений совести человек застревает в прошлом, которое уже никак нельзя поменять. Если же научиться извлекать уроки из прошлых неудач, то можно изменить свою жизнь сегодня.

Вместо того чтобы относиться к себе с порицанием и критикой, призовите членов группы прощать себя за свое несовершенство — за то, что они люди.

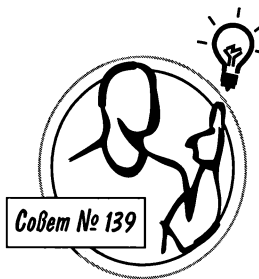
### **Вывод**

Упражнение способно дать очень большой эффект, поскольку во время него участники представляют себя в роли более юных и наивных личностей; также оно способствует развитию самосострадания. Благодаря ему мы осознаем, что часто воспринимаем вещи очевидными уже тогда, когда имеет возможность оглянуться на них назад, однако нам трудно заметить эту очевидность без преимущества в виде ретроспективы.

**7**

**Окончание  
групповой  
работы**  
*Советы 139-150*





## ***Вопросы самому себе как психотерапевту***

---

### **Теория**

Вместе с чек-листами, предназначенными для начала и конца занятия, полезно иметь **список важных вопросов, которые нужно задать самому себе**, чтобы проанализировать проведенную с группой работу за текущую неделю. Сеанс, включающий значительную часть пунктов этого списка, станет более конструктивным и предоставит пациентам много информации, которая поможет в обучении жизненным навыкам.

### **Практика**

Определяясь со стратегиями для психоэдукативных сеансов, пересмотрите приведенный ниже список вопросов, чтобы более эффективно структурировать процесс терапии.

**По завершении сеанса задайте себе следующие вопросы.**

- Как прошел сеанс?
- Было ли в конце достаточно возможностей для обратной связи и поиска решений?
- Использовал ли я в обучении какие-нибудь психоэдукативные ресурсы?
- Были ли участники активными и вовлеченными?
- Хватило ли им времени на отработку приобретенных навыков?
- Удалось ли мне создать атмосферу безопасности и поддержки?
- Были ли уместными в плане терапевтического процесса мои задания по практике самопомощи между сеансами?

**При подготовке к следующему сеансу стоит рассмотреть приведенные ниже пункты.**

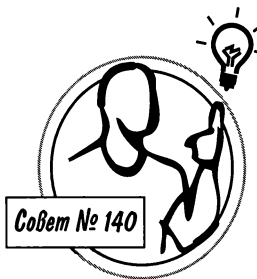
- Исходя из плана сеанса, каким образом я организую проверку домашнего задания?
- С помощью какого упражнения я могу проверить, какое сейчас настроение у пациентов?
- Основываясь на том, что я выяснил и увидел на последней встрече, какой будет цель следующего сеанса?

- Какие “реквизиты” и метафоры помогут мне донести ту или иную точку зрения на следующем сеансе?
- С помощью каких интерактивных упражнений я могу закрепить обсуждаемые концепции?
- Какие ролевые игры и другие экспириентальные техники, доступные для каждого участника, я могу ввести на следующем сеансе?
- Какие методы самопомощи послужат хорошим развитием темы сеанса?

## **Вывод**

Используя прилагаемый чек-лист как для анализа прошедшего сеанса, так и в процессе подготовки к следующему, вы, можно сказать, даете самому себе домашнее задание, которое позволит убедиться, что группа придерживается взятого курса.

- \_\_\_ 1. **Использовать психоэдукативные приемы практически на каждом сеансе.**  
Стратегическая заметка: \_\_\_\_\_
- \_\_\_ 2. **Начинать каждый сеанс, проверяя, какое у пациентов настроение на текущий момент.**  
Стратегическая заметка: \_\_\_\_\_
- \_\_\_ 3. **Прояснять психотерапевтические цели в начале каждого сеанса.**  
Стратегическая заметка: \_\_\_\_\_
- \_\_\_ 4. **Применять “реквизиты”, метафоры, а также творческие визуализации и демонстрации, чтобы сделать обучение запоминающимся и наглядным.**  
Стратегическая заметка: \_\_\_\_\_
- \_\_\_ 5. **Давать пациентам задания использовать между сеансами методы самопомощи, чтобы они больше практиковались.**  
Стратегическая заметка: \_\_\_\_\_
- \_\_\_ 6. **Завершать каждый сеанс посредством обратной связи.**  
Стратегическая заметка: \_\_\_\_\_
- \_\_\_ 7. **Множественно применять различные ролевые игры для развития навыков общения и мышления.**  
Стратегическая заметка: \_\_\_\_\_
- \_\_\_ 8. **Использовать тесты и раздаточные материалы во время и после сеансов, чтобы отрабатывать полученные навыки.**  
Стратегическая заметка: \_\_\_\_\_
- \_\_\_ 9. **Обеспечить благоприятную и безопасную атмосферу для самораскрытия и командообразования.**  
Стратегическая заметка: \_\_\_\_\_
- \_\_\_ 10. **Совмещать индивидуальные и групповые (как для подгрупп, так и с задействованием всей группы) упражнения, чтобы обучение было динамичным и впечатления от него усиливались за счет такого разнообразия.**  
Стратегическая заметка: \_\_\_\_\_



## **Дополнительный чек-лист для конца сеанса**

### **Теория**

Эффективность группы в значительной степени зависит от результативного конца занятия, поэтому представляю вам еще один чек-лист, в котором более подробно описываются особо важные компоненты для завершения групповой работы. В конце можете по желанию вписать другие психотерапевтические стратегии.

**Время, которое подошло к концу, — не единственный признак завершения группового сеанса.** Руководствуясь этими общими принципами, вы гарантированно сделаете заключительную часть занятия более эффективной.

### **Практика**

Каждый раз отмечайте пункты, которые учли в конце занятия. Применять эти методы можно в любом удобном для вас порядке.

\_\_\_ **Раздаточные материалы или рабочие листы по теме сеанса,** напоминающие пациентам о важных жизненных навыках, приобретенных на занятии, и сделанных выводах.

\_\_\_ **Обратная связь.**

Выделите время в конце сеанса, чтобы участники поделились своими впечатлениями от групповой работы. К примеру, они могут рассказать, что им показалось на занятии полезным, а что не принесло пользы.

\_\_\_ **Домашнее задание.**

Эффективный терапевтический процесс, как правило, включает домашнее задание, которое выполняется между сеансами, а затем проверяется на следующей встрече. Задания бывают разными: прочитать раздаточный материал, потренировать навыки, заполнить рабочий лист, выполнить упражнение и т.п.

\_\_\_ **Постановка целей на следующую неделю.**

Попросите каждого участника поставить конкретные цели на неделю и обсудить их вместе со всей группой либо же в подгруппах или парах. Чтобы помочь пациентам поставить цели, можете просто попросить их по очереди закончить следующее предложение:

“На этой неделе я хотел бы \_\_\_\_\_”.

**Определение позитивных намерений на предстоящую неделю.**

Пусть каждый участник подумает о позитивных намерениях на неделю; это позволит им сфокусироваться на сохранении позитивного настроения. Можете предложить группе записать намерения на карточках, которые, в свою очередь, послужат напоминанием.

**Раздача метафорических предметов, напоминающих об усвоенных на сеансе уроках.**

Визуальный образ напоминает о важных знаниях, приобретенных на сеансе психотерапии, и помогает закрепить их. Например, резиновая лента — простая метафора на тему управления стрессом. Лента символизирует стресс, который нужно не избегать, а брать под контроль, а также напоминает, насколько важен его оптимальный уровень в жизни вовлеченного и активного человека. К последнему занятию у пациентов образуется комплект из подобных метафорических предметов, связанных с каждой пройденной темой.

**Другие идеи для завершения группового сеанса:**

---

---

---

---

---

---

---

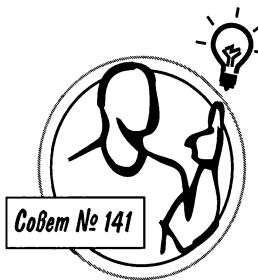
---

---

---

**Вывод**

Не обязательно использовать в конце сеанса все предложенные выше элементы, однако желательно, чтобы большинство из них находило свое применение в группе. Используйте данный чек-лист, если хотите удостовериться, что групповые занятия структурированы максимально эффективно.



## Обратная связь

### Теория

Обратная связь позволяет обобщить впечатления участников и является неотъемлемым компонентом эффективной психоэдукативной группы. Время, отведенное на занятие, само по себе не гарантирует его эффективность. Особое внимание к заключительной части сеанса и ряду ее важных элементов, к которым как раз и относится обратная связь, — вот что плодотворно воздействует на пациентов.

### Практика

В конце каждого занятия используйте обратную связь, спрашивая членов группы их мнение о сеансе.

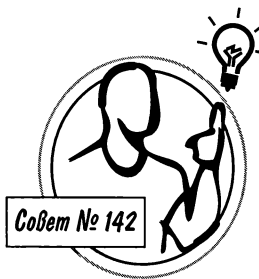
Вот несколько вопросов для обратной связи.

- Попросите участников закончить предложение: “Сегодня я научился \_\_\_\_\_”.
- К какому ключевому выводу вы пришли в ходе сегодняшнего сеанса?
- Как можно в течение следующей недели применить изученное на практике?
- Что в сегодняшнем сеансе было для вас самым полезным?
- Что сегодня понравилось вам больше всего, а что вышло не так, как хотелось бы?
- Что, по вашему мнению, было самым интересным из изученного сегодня?

Когда члены группы высказываются насчет занятия и того, чему им удалось научиться, они нередко обнаруживают, что другие участники выражают аналогичные мысли, чувства и впечатления. Благодаря групповому опыту пациенты открывают универсальную природу своих проблем или размышлений, осознавая, что они не одни такие.

### Вывод

Обратная связь — это лучшая возможность для взаимодействия между участниками, поэтому выделяйте на нее достаточно времени. Вы должны понимать свою группу. Иногда пациенты наиболее открыты именно в конце занятия, когда вы запрашиваете у них ответную реакцию по поводу тех или иных моментов.



## ***Составление группового раздаточного материала***

---

### **Теория**

К последнему сеансу участники приобретут ряд ценных навыков и придут к определенным заключениям, которые захотят зафиксировать в памяти. **Составленный вами итоговый раздаточный материал** сделает завершение курса более логичным. Его цель — напоминать пациентам о полученных знаниях и после окончания занятий, а также помогать им сохранять определенную связь с группой, когда ее работа уже завершена.

### **Практика**

В конце сеанса поинтересуйтесь у каждого участника одной или двумя наиболее важными вещами, которым они научились в группе. Что для них было самым значимым?

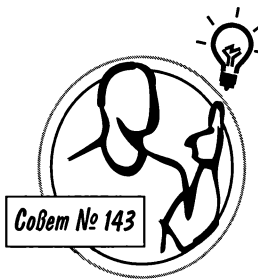
Записывайте все отклики в компьютере или на маркерной доске. Когда сеанс закончится, внесите полученные ответы в отдельный раздаточный лист и отправьте его каждому пациенту.

Желательно выполнять эти действия на каждом сеансе или хотя бы во многих случаях. Если вы будете использовать данный прием еженедельно, у вас по всем пройденным в группе темам накопятся раздаточные материалы, содержащие основные выводы, которые были сделаны на занятиях. Если курс терапии еще не завершен, вы можете просто выдавать материалы в начале следующего сеанса в качестве обзора. Это послужит связующим звеном между умениями, приобретенными на прошлом занятии, и темой текущего сеанса, которая служит продолжением.

Чтобы отдать должное вкладу каждого участника, можно подписывать, кто что сказал.

### **Вывод**

Такой групповой раздаточный материал — отличный способ резюмировать полученный опыт. Раздаточный материал сам по себе служит отличным напоминанием, а если в его составлении принимают участие сами пациенты, то он становится еще более полезным.



# Письмо благодарности

---

## Теория

В конце психотерапии предоставьте пациентам возможность **поблагодарить остальных за их вклад на протяжении всех сеансов**, что вызовет положительные эмоции. Все это индивидуально для каждого участника, и в то же время имеет довольно большое значение для группы в целом.

## Практика

Воспользуйтесь прилагающимся рабочим листом и раздайте всем пациентам по его копии, подписанной сверху их именами. Участники, имена которых указаны ниже на листе, пишут рядом пару строк, за что они признательны “владельцу” листа.

Участники должны заполнять эти листы, пока каждый из них не поблагодарит всех членов группы.

Пример:

**Спасибо тебе, Сара, за:**

**От кого: Дэн**

Спасибо за твое чувство юмора и доброту ко всем. Спасибо, что подарила группе столько улыбок. И еще спасибо за отзывчивость, которую ты проявляла, разыгрывая ролевую ситуацию со мной.

**От кого: Джоди**

Ты всегда была настолько проникательной, что благодаря тебе я посмотрела на определенные вещи по-другому. Кроме того, ты активно поддерживала и очень позитивно влияла на каждого в этой группе.

## Вывод

Таким образом, заполненные рабочие листы превращаются в “письма благодарности”, которые будут напоминать пациентам, как позитивно они повлияли на других участников группы. Не забудьте внести свою лепту в упражнение, написав каждому пациенту, за что вы ему признательны. Кроме того, вы как руководитель тоже заслуживаете благодарности.



## Письмо благодарности

Спасибо тебе, \_\_\_\_\_, за:

От кого: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

От кого: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

От кого: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

От кого: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

От кого: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

От кого: \_\_\_\_\_

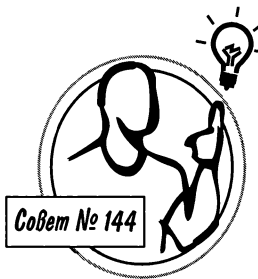
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

От кого: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



# Выражение признательности

---

## Теория

Это короткое, но действенное упражнение подчеркивает, насколько **важно быть добрым и выражать свою признательность по отношению к другим людям**. Оно прекрасно подходит для заключительной части сеанса или завершения всего группового курса.

## Практика

Раздайте по три конфеты каждому участнику.

Отметьте, что мы часто забываем о даре, которым обладаем, — чувстве благодарности.

Попросите пациентов оставить одну конфету для себя, поскольку любовь к себе — основа любви к другим. Оставшиеся две конфеты (или другое количество на ваш выбор) они должны дать разным участникам, при этом высказывая им свою благодарность. В этом упражнении конфета выступает в качестве символа: дарить сладость — значит выражать признательность.

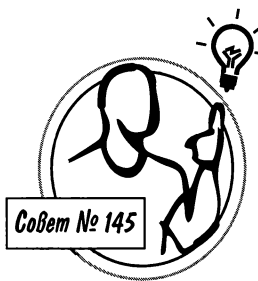
Проследите, чтобы все участники получили по конфете и услышали позитивный отзыв о себе. Если все же есть пациенты, которых не поблагодарили, сделайте это сами, чтобы они не чувствовали себя обиженными.

**Вы можете подчеркнуть для участников приведенные ниже тезисы.**

- Даря и принимая любовь, мы становимся счастливее.
- Благодарить и принимать благодарность одинаково приятно.
- Сердце каждого человека радуется, когда он выражает свои позитивные эмоции.
- Любовь и забота придают жизни смысл.
- Как говорится, любовь правит миром.
- Отметьте, что, разговаривая с человеком, важно поддерживать с ним зрительный контакт: проявлять положительные эмоции легче, когда смотришь собеседнику в глаза.
- Не забывайте благодарить самого себя.
- Не стыдитесь напоминать другим о необходимости выражать благодарность.

## **Вывод**

Дарить любовь — дело благодарное! Это отличное упражнение на командообразование, которое можно выполнять вместе с коллегами или участниками группы. Его можно использовать как в конце каждого сеанса, так и во время подведения итогов всей психотерапии. Посоветуйте участникам открыто выражать признательность по отношению к другим, находясь дома или на работе. В конце концов, благодарности и позитивного настроения много не бывает!



## Домашнее задание

---

### Теория

Выполнение домашнего задания между сеансами является одним из ключевых аспектов групповой психотерапии, а также популярных когнитивных и поведенческих техник. Возьмем, к примеру, человека, обучающегося игре на фортепиано: ему недостаточно просто посещать уроки, чтобы научиться играть на инструменте по-настоящему хорошо, так как львиная доля умений совершенствуется именно между занятиями. То же самое и в нашем случае: предлагая домашнее задание в конце каждого группового сеанса, вы позволяете пациентам усваивать жизненные навыки на практике. Это обязательная и неотъемлемая часть занятий в психотерапевтической группе.

### Практика

Зачастую домашнее задание — это логичное развитие темы сеанса.

Предложите членам группы раздаточные материалы либо рабочие листы или и то и другое, чтобы они могли пользоваться ими между занятиями. Раздаточный материал отражает и подчеркивает основные моменты, затронутые на сеансе, в то время как рабочий лист, который пациент должен заполнить, дает возможность потренировать приобретенные умения.

Некоторые виды домашних заданий направлены на изменение модели поведения. Например, пациент участвует в ролевой игре на сеансе, после чего перед ним ставится задача попрактиковать ассертивность уже с членом семьи. Тренировка коммуникативных навыков во время занятия закладывает основу для их формирования за пределами группы. Преимущество групповой обстановки заключается в том, что в процессе рассмотрения домашнего задания участники могут обсудить события, произошедшие с ними за неделю. Такой взаимообмен и актуализация оказывают участникам значительную поддержку и нередко придают им уверенность, необходимую для опробования новых навыков за рамками группы.

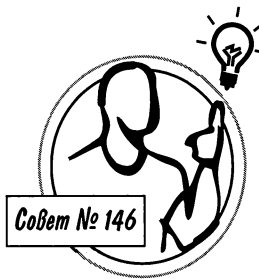
Чтобы связать две концепции — домашнее задание и обратную связь, — предложите пациентам определиться с целью на неделю, к которой они будут стремиться, или спросите, какой новый принцип, показавшийся им особенно конструктивным, они собираются использовать после сеанса.

Часто домашняя работа включает отслеживание собственных автоматических мыслей, тренировку новых моделей поведения, регулярное ведение дневника или запись мыслей ради анализа своего поведения, а также реализацию поставленных целей, способствующих личностным изменениям.

Весьма полезно, если у всех участников будет одна и та же книга, которая поможет им систематизировать домашнее задание, например *Хорошее самочувствие. Новая терапия настроений*, написанная Дэвидом Бернсом. Применение психотерапевтических книг, работа с ними, а также выполнение заданных тестов — вполне целесообразные методы обучения, которые структурируют развитие навыков между сеансами.

## **Вывод**

Проследите, чтобы проверка домашнего задания проходила в атмосфере единства, когда все члены группы дискутируют, удалось ли им вследствие практики достичь прогресса. Данный процесс приводит к налаживанию обратной связи как с пациентами, так и с руководителем. Домашнее задание — очень важный компонент групповой психотерапии, поскольку благодаря ему участники учатся использовать психоэдукативные уроки в своей повседневной жизни.



## ***Небольшая вечеринка***

---

### **Теория**

Нередки случаи, когда пациенты, находясь в терапевтической группе, в какой-то степени испытывают социальную тревогу. Есть ли лучший способ решить данную проблему, чем **воспользоваться групповой обстановкой и организовать своеобразную вечеринку**, чтобы попрактиковать социальные навыки? Коммуникация в духе вечеринки станет интересным способом закончить сеанс.

### **Практика**

Взаимопомощь в улучшении социальных и коммуникативных навыков — одна из самых хороших вещей в групповой психотерапии. Создавая атмосферу вечеринки, вы как раз предоставляете участникам прекрасную возможность потренировать свои умения.

Для начала каждый участник должен поставить цель, направленную на более эффективное взаимодействие в группе. Чем конкретнее цель, тем больше шансов, что пациент ее достигнет. К примеру, цель “чувствовать себя комфортнее” можно уточнить как намерение “подойти к человеку и начать с ним беседу”.

Вот несколько примеров того, каких целей можно добиваться во время общения:

- высказывать свою рациональную точку зрения в ответ на мнение собеседника;
- развивать умение преподносить себя;
- тренировать крепкое рукопожатие;
- устанавливать прямой зрительный контакт с другими людьми при обращении к ним;
- учиться поддерживать разговор на любую тему.

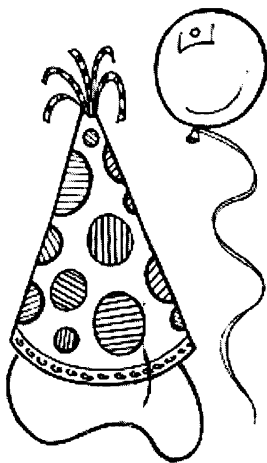
Члены группы могут представить, что не знают друг друга, таким образом получая шанс проявить себя и продемонстрировать уверенность в процессе общения с незнакомым человеком.

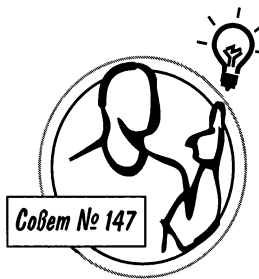
Вы можете принести еду и напитки, чтобы сделать упражнение более реалистичным и придать ему праздничности.

По завершении беседы оставьте достаточно времени на коллективный анализ. Вы должны получать обратную связь от участников и предоставлять ее в качестве руководителя, обсуждая полученные во время “вечеринки” впечатления и отмечая навыки, над которыми необходимо поработать в ближайшие недели.

## **Вывод**

Данное упражнение — увлекательный способ отпраздновать индивидуальные и групповые успехи, а также улучшить социальные навыки за счет общения в благоприятной среде. Устраивая “вечеринки” на постоянной основе, вы сможете получать обратную связь, интересуясь впечатлениями пациентов насчет взаимодействия с другими участниками, уровнем их тревожности в ходе коммуникации и тем, что, по их мнению, помогает им более комфортно чувствовать себя в обществе других людей. Будет здорово, если на последнем сеансе вы подарите участникам праздничное настроение. В такой момент, вместо того чтобы анализировать индивидуальные цели или осуществлять обратную связь, лучше предложить еду и напитки и отметить успешное окончание групповой работы.





# Метафора моей личности

---

## Теория

На протяжении всего курса терапии вы, вероятно, будете использовать различные **метафорические предметы в качестве напоминания и визуализации важных жизненных навыков**. Попросите пациентов принести на заключительное занятие предмет, символизирующий, какими они хотят запомниться остальным участникам группы. В результате взаимообмена такими предметами у каждого участника сформируется полноценный комплект, функция которого — напоминать о важных жизненных навыках. Вишенкой на торте станет то, что эти вещи — подарки других членов группы.

## Практика

Предложите пациентам взять с собой на последний сеанс какой-нибудь незатейливый метафорический предмет, характеризующий их личность и то, какими они хотят запомниться другим. Нужно принести столько экземпляров, чтобы хватило всем членам группы.

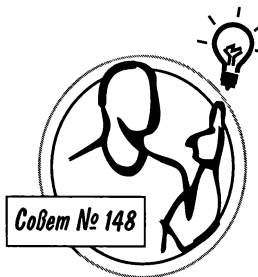
Это могут быть недорогие вещи вроде скрепок, мелков, конфет и т.п. Важно не потратить большую сумму денег, а придумать значимую для себя метафору, которой хочется поделиться с группой. Метафору можно даже нарисовать на карточке или найти в Интернете подходящее изображение и распечатать его.

Прежде чем пациенты поделятся своими находками, раздайте им по пакету, в который они будут собирать подарки других участников.

Каждый участник должен по очереди объяснить значение своего метафорического предмета, а затем раздать его экземпляры всем остальным.

## Вывод

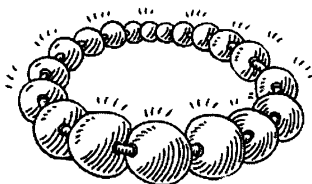
Метафорические предметы из этого упражнения станут удобным напоминанием об опыте, приобретенном в группе, и сложившихся взаимоотношениях. Подаренные вещи могут послужить отличным дополнением к собственному метафорическому набору или “коробке спокойствия”.



## Браслет дружбы

### Теория

Браслет дружбы пользуется популярностью как сувенир. Когда участники сделают его совместными усилиями, он станет напоминать им о позитивных моментах, связанных с группой, — дружеских отношениях и полученной поддержке.



### Практика

Вам понадобятся веревочки длиной примерно 25 см.

Раздайте пациентам по мешочку с разноцветными бусинами. Необходимое количество бусин зависит от того, сколько в группе участников. К примеру, если у вас 12 пациентов, положите внутрь каждого мешочка 12 бусин определенного цвета.

Ничего страшного, если двум или трем членам группы попадет мешочек с бусинами одного и того же цвета, поскольку упражнение не подразумевает, что все цвета должны быть разными. Если вы хотите тоже принять участие, положите бусину для себя.

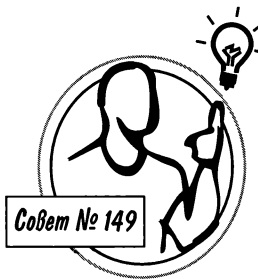
Когда участники выбрали свой цвет, им нужно поочередно назвать причину, почему они выбрали именно его, а также одну вещь в группе, которую они находят особенной. Ответив, пациенты дают каждому члену группы по бусине из своего мешочка. Это продолжается до тех пор, пока все не пройдут данную процедуру и не получат по бусине от остальных.

Теперь им нужно завязать узел на одном конце веревочки (если вы работаете с маленькими детьми, сделайте это заранее за них), а затем нанизать на нее бусины, символизирующие мудрость всех участников группы.

Далее пациенты завязывают узел на другом конце веревочки (при необходимости сделайте это за них). Получившийся браслет можно носить на руке или прицепить к связке ключей либо молнии на рюкзаке.

### Вывод

Подчеркните, что браслет дружбы — это материальный символ поддержки членов группы и пройденного с ними пути. Кроме того, он помогает хранить в памяти полученные на сеансах уроки.



## ***Сладкие Воспоминания***

---

### **Теория**

Использование конфет с целью пробудить “сладкие воспоминания” — отличный ход, чтобы завершить как сеанс, так и весь курс психотерапии. Такой увлекательный и простой подход к заключительной части групповой работы **оставляет сладкое послевкусие.**

### **Практика**

Возьмите на сеанс конфеты Skittles или M&M's, высыпьте сладости в какую-нибудь емкость и предложите каждому участнику взять по несколько конфет. Лучше (и гигиеничнее) всего, конечно же, будет, если вы дадите всем по отдельной упаковке драже.

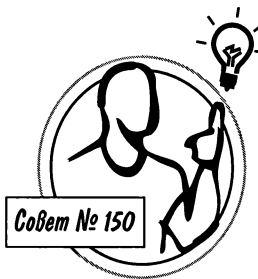
С помощью доски обозначьте разные цвета конфет вопросами, которые подлежат обсуждению. Эти вопросы хорошо подходят для завершения групповой работы.

Приведем пример.

- *Зеленая конфета.* Чему наиболее полезному вы научились в группе?
- *Красная конфета.* По какому моменту, связанному с группой, вы будете скучать?
- *Желтая конфета.* Над чем вы собираетесь поработать, исходя из изученного в группе?
- *Оранжевая конфета.* Что из сказанного другими участниками впечатлило вас?
- *Синяя конфета.* Какая метафора, напоминающая о важных жизненных навыках, показалась вам самой эффективной?

### **Вывод**

Данное упражнение способно облегчить конструктивное восприятие, к тому же оно оставляет сладкое послевкусие!

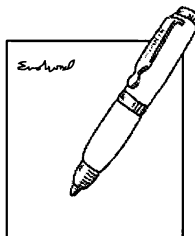


## Письмо благополучия самому себе

---

### Теория

Когда речь заходит о последнем сеансе, пациентам всегда полезно воспользоваться методом интроспекции и подумать о том, чему они научились на протяжении всего терапевтического курса. Чтобы помочь им сохранить уверенность в том, что приобретенные знания не улетучатся, предложите им **написать письмо самому себе**, указав в нем основные моменты, о которых они хотят помнить.



### Практика

Раздайте ручки, карточки (подойдут также листы бумаги), конверты и почтовые марки каждому участнику.

Попросите пациентов указать несколько важных моментов, связанных с группой, которые они хотят сохранить в памяти, и привести ряд идей насчет того, как можно продолжить работу над своим эмоциональным здоровьем. Они могут отметить для себя следующие вещи: высказывания в ходе сеансов, возникавшие чувства, усвоенные уроки, понравившиеся упражнения или опыт, который поспособствовал их личностному росту. Возможно, в письме участники захотят сообщить о своих целях, надеждах или стремлениях работать над дальнейшим развитием навыков, приобретенных в ходе терапии.

После этого им нужно запечатать послание в конверт, указать себя как адресата и наклеить почтовую марку. Дайте участникам знать, что отправите им эти письма спустя два месяца. Таким образом, они получают наглядное напоминание о ключевых мыслях, вынесенных из опыта работы с группой.

Помимо всего прочего, предложите добровольцам поделиться одной деталью из написанного ими.

### Вывод

Данное упражнение дает хорошую возможность для самоанализа. Хорошо, когда у членов группы есть напоминание, которое помогает им придерживаться своего курса и после завершения сеансов. Подчеркните, что умения, полученные в рамках психотерапевтической группы, могут сохраниться на всю жизнь.

Автор цілої низки бестселерів Джудіт Бельмонт пропонує читачам прості та зручні роздаткові матеріали, вправи, робочі листи, міні-уроки та тести, які допоможуть пацієнтам розвинути ефективні життєві навички. У книзі описано безліч прийомів психоедукації в фірмовому авторському форматі порад, побудованих за схемою “теорія–практика–вивід”.

---

*Науково-популярне видання*

**Бельмонт, Джудіт А.**

## **Групова психотерапія: 150 вправ і порад**

(Рос. мовою)

Зав. редакцією *С. М. Тригуб*

Із загальних питань звертайтеся до видавництва “Діалектика” за адресою:  
info@dialektika.com, <http://www.dialektika.com>

Підписано до друку 15.02.2021. Формат 60x90/16  
Ум. друк. арк. 22,0. Обл.-вид. арк. 17,5  
Зам. № 21-0594

Видавець ТОВ “Комп’ютерне видавництво “Діалектика”  
03164, м. Київ, вул. Генерала Наумова, буд. 23-Б.  
Свідоцтво суб’єкта видавничої справи ДК № 6758 від 16.05.2019.

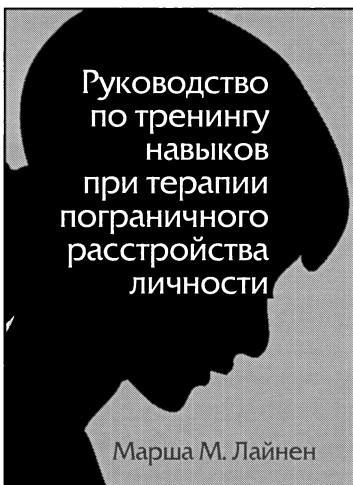
Надруковано ТОВ “АЛЬФА ГРАФІК”  
03067, м. Київ, вул. Машинобудівна, 42  
Свідоцтво суб’єкта видавничої справи ДК № 6838 від 09.07.2019.

# РУКОВОДСТВО ПО ТРЕНИНГУ НАВЫКОВ ПРИ ТЕРАПИИ ПОГРАНИЧНОГО РАССТРОЙСТВА ЛИЧНОСТИ

**Марша М. Лайнен**

*Руководство по тренингу навыков при терапии пограничного расстройства личности является приложением к монографии Когнитивно-поведенческая терапия пограничного расстройства личности, посвященной новому направлению психотерапии — диалектико-поведенческой терапии (ДПТ), разработанной признанным специалистом в области психического здоровья д-ром Маршей М. Лайнен. Руководство содержит краткое объяснение ключевых позиций ДПТ, детальную структуру тренинговых сеансов, многочисленные упражнения, а также предназначенные для ксерокопирования образцы раздаточного материала и таблиц домашней отработки навыков.*

*Работа будет несомненно интересной специалистам в области психотерапии, клинической психологии и социальной работы — всем, кто работает с “пограничными” пациентами.*



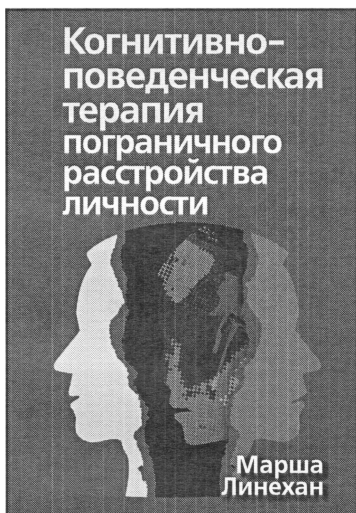
[www.williamspublishing.com](http://www.williamspublishing.com)

ISBN 978-5-8459-0876-6

в продаже

# КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ ПОГРАНИЧНОГО РАССТРОЙСТВА ЛИЧНОСТИ

*Марша М. Линехан*



[www.williamspublishing.com](http://www.williamspublishing.com)

Монография *Когнитивно-поведенческая терапия пограничного расстройства личности* посвящена новому направлению психотерапии – диалектико-поведенческой терапии (ДПТ), разработанной признанным специалистом в области психического здоровья д-ром Маршей М. Линехан. Дополнением к монографии служит *Руководство по тренингу навыков при терапии пограничного расстройства личности*.

Книга будет несомненно интересна специалистам в области психотерапии, клинической психологии и социальной работы – всем, кто занимается работой с “пограничными” пациентами.

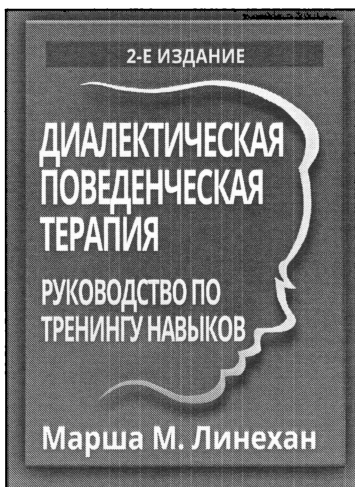
ISBN 978-5-907203-09-9 в продаже

# ДИАЛЕКТИЧЕСКАЯ ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ

## РУКОВОДСТВО ПО ТРЕНИНГУ НАВЫКОВ

### 2-Е ИЗДАНИЕ

*Марша М. Линехан*



[www.dialektika.com](http://www.dialektika.com)

Диалектическая поведенческая терапия — эффективный подход в рамках поведенческой психотерапии, разработанный для людей, у которых диагностировано пограничное расстройство личности, эмоциональная дисрегуляция, проблемы с пищевым поведением, стресс и т.п. Соединив в себе элементы классической психотерапии и практик дзен, диалектический подход и когнитивно-поведенческие методики, диалектическая поведенческая терапия помогает преодолевать чрезмерную эмоциональность (“перегруженность эмоциями”), направленную на себя или на других агрессию, склонность к черно-белому восприятию мира и саморазрушительное поведение. Проходя диалектическую поведенческую терапию, клиенты приобретают навыки эффективного общения и учатся справляться со стрессом на основе осознанности — постоянного включения в реальность. Книга предназначена для консультантов диалектической поведенческой терапии, психотерапевтов, а также может служить пособием по самопомощи для людей, которые проходят сеансы психотерапии.

ISBN 978-5-907203-23-5

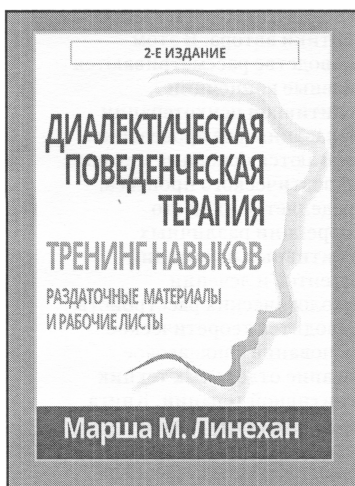
в продаже

# ДИАЛЕКТИЧЕСКАЯ ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ

ТРЕНИНГ НАВЫКОВ.

РАЗДАТОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И РАБОЧИЕ ЛИСТЫ  
2-Е ИЗДАНИЕ

*Марша М. Линехан*



[www.dialektika.com](http://www.dialektika.com)

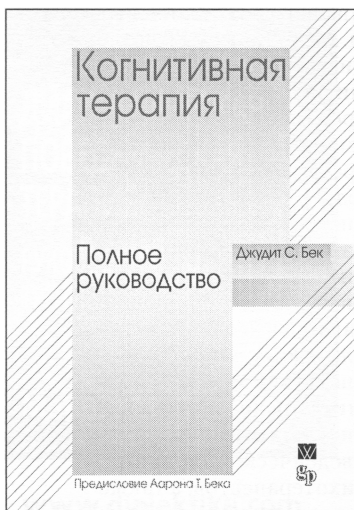
Диалектическая поведенческая терапия — методика психологической помощи при пограничном расстройстве личности, эмоциональной дисрегуляции, проблемах пищевого поведения, стрессе и т.п. Методики ДПТ позволяют снизить эмоциональные реакции на стресс и уменьшить вероятность суицидального, саморазрушительного и агрессивного поведения. Под руководством психотерапевта клиент заполняет и анализирует рабочие листы поведения, позволяющие реагировать на дистресс более рациональным и конструктивным образом. Книга предназначена для консультантов диалектической поведенческой терапии, психотерапевтов, а также может служить пособием по самопомощи для людей, которые проходят сеансы психотерапии.

ISBN 978-5-907203-71-6

в продаже

# КОГНИТИВНАЯ ТЕРАПИЯ ПОЛНОЕ РУКОВОДСТВО

**Джудит Бек**



[www.williamspublishing.com](http://www.williamspublishing.com)

Книга *Когнитивная терапия: полное руководство* представляет собой итог многолетней исследовательской и клинической практики автора. В этом руководстве рассматриваются основные концепции когнитивной психотерапии и показания к ее проведению. Излагаются основные методы терапевтического процесса, определяется их место в коррекции различных когнитивных искажений пациентов и лечении психологических расстройств. Приводится теоретическое обоснование и пошаговое описание отдельных техник когнитивной терапии. Книга богато иллюстрирована клиническими примерами. Отдельная глава посвящена роли личности психотерапевта в практике психотерапии. Когнитивная терапия адресована психологам и психотерапевтам, придерживающимся когнитивно-поведенческой традиции, специалистам других направлений, стремящимся расширить границы профессионального знания, учащимся психологических факультетов высших учебных заведений.

**ISBN 978-5-8459-1053-0** в продаже

# 150 упражнений, которые помогут пациентам изменить свою жизнь!

Автор целого ряда бестселлеров Джудит Бельмонт предлагает читателям простые и удобные раздаточные материалы, упражнения, рабочие листы, мини-уроки и тесты, которые помогут пациентам развить эффективные жизненные навыки.

В книге описано множество приемов психоэдукации в фирменном авторском формате советов, построенных по схеме “теория — практика — вывод”.

## Основные темы книги

- Интерактивный подход к проведению успешных групповых сеансов
- ДПТ, КПТ, ТПО и позитивная психология
- Упражнения на улучшение коммуникативных навыков
- Методы преодоления стресса
- Смена образа мышления через самосострадание и самооценку
- Увлекательные упражнения на командообразование и игры-ледоколы
- Практические ресурсы для взрослых, подростков и детей

**Джудит Бельмонт** — психотерапевт с 40-летним стажем, автор множества книг о психическом здоровье, в которых терапевтам и пациентам предлагаются полезные советы по развитию жизненных навыков.

**Более 100  
раздаточных  
материалов  
и рабочих  
листов**

Комп'ютерне видавництво  
“ДІАЛЕКТИКА”  
[www.dialektika.com](http://www.dialektika.com)

 PESI  
Publishing  
& Media

[www.pesipublishing.com](http://www.pesipublishing.com)

ISBN 978-617-7874-50-7



9 786177 874507