

Содержание

Об авторе	11
Благодарности	12
Введение	13
От издательства	14
Глава 1. Организация группы	15
Психоэдукация 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
Глава 2. Метафоры и мультимодальность	47
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
Глава 3. Коммуникативные навыки	89
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
Глава 4. Меняем жизнь, меня мышление	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

Глава 5. Осознанность и стрессоустойчивость	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
Глава 6. Повышение самооценки и личностный рост	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
Глава 7. Окончание групповой работы	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

1

***Организация
группы***

Советы 1-15





Психозадукация 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 справляться 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.

Психоэдукация — 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 психоэдукативных 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.

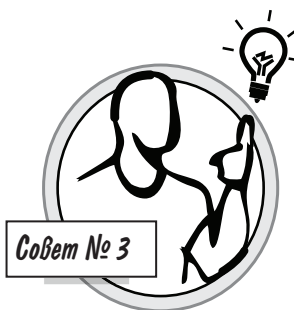
___ **Проверка домашнего задания.** Важно проверять домашнее задание в начале каждого сеанса, потому что так к нему начинают относиться серьезнее. Кроме того, это побуждает заниматься практикой между занятиями. Лучше сначала проверять задание со всей группой, а далее ее можно будет разделить на подгруппы 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 Бекем 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.

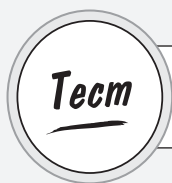
Практика

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.



Мое эмоциональное здоровье

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.

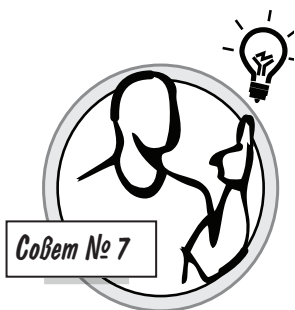
После ответа предложите другим членам группы раскрыть свое понимание данной поговорки и привести примеры, каким образом она относится к ним.

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 заполнят 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: _____