

МІНІСТЕРСТВО ОБОРОНИ УКРАЇНИ
НАУКОВО-ДОСЛІДНИЙ ЦЕНТР
ГУМАНІТАРНИХ ПРОБЛЕМ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

**ПСИХОЛОГІЧНА РОБОТА
З ПОСТТРАВМАТИЧНИМИ СТРЕСОВИМИ
РОЗЛАДАМИ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ
ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ**

Частина 2:

**Групові форми психологічної допомоги
військовослужбовцям у подоланні наслідків
психологічної травматизації**

Методичний посібник

Київ – 2018

ББК 88.4:88.35

УДК 159.9:159.96

Хоружий С.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Психологічна робота з посттравматичними стресовими розладами у військовослужбовців Збройних Сил України. Частина 2: Групові форми психологічної допомоги військовослужбовцям у подоланні наслідків психологічної травматизації. Методичний посібник. — К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2017. — 84 с.

У методичному посібнику викладено основи групової форми психологічної допомоги військовослужбовцям у подоланні наслідків психологічної травматизації, висвітлено загальні питання організації.

Представлено технології групової роботи з учасниками і постраждалими внаслідок воєнних дій. Запропоновано приклади тренінгових вправ за напрямками роботи групи.

Матеріали посібника можуть бути використані психологами, слухачами, курсантами профільних вищих військових навчальних закладів Міністерства оборони України, офіцерами з морально-психологічного забезпечення та іншими особами, зміст діяльності яких передбачає надання психологічної допомоги.

Автор фото на обкладинці: Ірина Сампан

Рецензент:

Яковенко С.І. – доктор психологічних наук, професор, перший проректор Київського інституту сучасної психології та психотерапії.

Рекомендовано до друку Науковою радою Науково-дослідного центру гуманітарних проблем Збройних Сил України (протокол № 02 від 28 лютого 2018 р.)

ISBN

© Хоружий С.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С.

ЗМІСТ

РОЗДІЛ 1. Групова психологічна допомога військово-службовцям у постекстремальний період: загальні питання організації.	4
РОЗДІЛ 2. Технології групової роботи з учасниками і постраждалими внаслідок воєнних дій.	18
Перелік рекомендованої літератури.	29
Додатки.	32

РОЗДІЛ 1

ГРУПОВА ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМ У ПОСТЕКСТРЕМАЛЬНИЙ ПЕРІОД: ЗАГАЛЬНІ ПИТАННЯ ОРГАНІЗАЦІЇ

Постекстремальна робота – робота комплексна, з широким колом завдань, напрямів, що охоплює соціальні, правові, матеріальні, побутові, психологічні, педагогічні, медичні питання. Психологічну допомогу військовослужбовцям у цьому сенсі можна вважати наріжним каменем всієї постекстремальної роботи, оскільки вона починається відразу по завершенні екстремальної ситуації і не припиняється практично ніколи. Умовно цю роботу можна поділити на окремі етапи (стадії), що відрізняються змістовно і організаційно.

- Перший етап – екстрена психологічна допомога.
- Другий – індивідуальна і групова психотерапія, спрямована на вирішення психологічних проблем військовослужбовців.
- На третьому етапі здійснюється психологічний супровід і підтримуюча психотерапія.

Серед методів екстреної групової психологічної допомоги важливе місце займає психологічний дебрифінг. **Дебрифінг** – метод роботи з групою психічною травмою. Це форма кризової інтервенції, особливо організована і чітко структурована робота в групах з людьми, які спільно пережили трагічні події, брали участь у бойових діях тощо.

Групова терапія – найбільш часто вживаний формат терапії для клієнтів, які пережили травматичний досвід (в Додатку 1 представлено основні риси травматичної особистості). Групова терапія нерідко використовується в поєднанні з різними видами індивідуальної терапії. Не існує будь-яких спеціальних рекомендацій, що дозволяють обрати оптимальний вид групової терапії, тут можна використовувати групи різних напрямків:

- групи відкритого типу, орієнтовані на вирішення освітніх завдань або на структурування травматичних спогадів (робота “там і тоді”);

- групи, що мають задану структуру, націлені на виконання конкретного завдання, на вироблення навичок опанування травмою, на роботу з інтерперсональною динамікою (робота “тут і тепер”).

Огляд численних напрямів групової терапії, який охоплює когнітивно-біхевіоральні, психолого-освітні, психоаналітичні і психодраматичні групи, групи самопомоги, аналізу сновидінь, арт-терапії і безліч інших, представлений в роботах К. Рудестама, І. Ялома, І. Малкіної-Пих та ін.

Які б методи групової терапії не використовувалися при роботі з клієнтами, що мають травматичний досвід, ця робота завжди спрямована на досягнення певних терапевтичних цілей.

Для позначення різноманітних форм групової психологічної роботи використовується досить велике коло термінів, межі сфери застосування яких дуже розмиті: групова психотерапія, психокоректувальні групи, групи досвіду, тренінгові групи, групи активного навчання, практичні експериментальні лабораторії тощо. Часто групи одного і того ж виду різні автори називають по-різному. Без сумніву, подібне становище з несталими термінами пов'язане з відносною новизною цієї області практичної психології і великою мірою – з тим, що подібні групи працюють на стику психотерапії і психокорекції, з одного боку, і навчання – з іншого.

Важко визначити, де проходить межа між психотерапією, психокорекцією, навчанням і власне особистісним розвитком. Ми будемо використовувати поняття “тренінг”, “тренінгові групи”, “терапія, психотерапевтичні групи” як синоніми, маючи на увазі взагалі усі спеціально створені малі групи, учасники яких (психічно здорові люди) за сприяння ведучого-психолога включаються у своєрідний досвід інтенсивного спілкування, орієнтований на надання допомоги кожному у вирішенні різноманітних

психологічних проблем і в самоудосконаленні (зокрема, в розвитку самосвідомості).

Групову психологічну корекцію зазвичай розглядають не лише (і не стільки) як метод, вживаний в медицині, але і в якості напряму діяльності практичного психолога (не обов'язково лікаря-психотерапевта).

Питання про те, чи потрібні взагалі тренінгові групи, пов'язано із з'ясуванням тих достоїнств, які має групова форма порівняно з індивідуальною.

Цілі терапевтичних груп при роботі з клієнтами, що мають травматичний досвід

1. Повторне емоційне переживання травми у безпечному просторі групи, яка підтримує, поділ цього переживання з терапевтом і групою (при цьому терапевту не слід форсувати процес).

2. Спілкування в групі з людьми, які мають схожий травматичний досвід, що дає можливість зменшити почуття ізоляції, відчуженості, сорому і посилити почуття приналежності, доречності, спільності, незважаючи на унікальність травматичного переживання кожного учасника групи.

3. Можливість спостерігати за тим, як інші переживають спалах інтенсивних афектів на тлі соціальної підтримки від терапевта і членів групи.

4. Спільне навчання методам опанування наслідками особистої травми.

5. Можливість бути в ролі того, хто допомагає (здійснює підтримку, вселяє впевненість, здатний повернути почуття власної гідності), що дозволяє подолати відчуття власної неповноцінності ("мені нічого запропонувати іншому"), зміщення фокусу з почуття власної ізолюваності і негативних самопринижуючих думок.

6. Набуття досвіду нових взаємин, що допомагають учасникам групи сприйняти стресові події іншим, більш адаптивним чином.

Групова психологічна робота є сукупністю активних методів практичної психології, які використовуються:

1) у клінічній психотерапії при лікуванні неврозів, алкоголізму і ряду соматичних захворювань;

2) для роботи з психічно здоровими людьми, які мають психологічні проблеми, з метою надання їм допомоги в саморозвитку.

Ми більшою мірою приділяємо увагу розгляду групової роботи (тренінгу) в її другому значенні.

Психологічний тренінг переважно використовується при вирішенні таких завдань:

- навчання учасників тренінгової групи успішній поведінці;
- практичне підтвердження теорії групової динаміки;
- обговорення проблем, з якими учасники зіткнулися в реальних умовах;
- допомога в застосуванні отриманих знань поза групою.

Конкретніше цілі групи визначаються її членами і ведучим.

Незважаючи на відмінності в підходах, усі три основні напрями в психологічному тренінгу (груповій терапії) – (психодинамічний, когнітивно-поведінковий, гуманістичний) використовують однакову логіку побудови групового процесу.

На першому етапі групової роботи відбувається виведення з внутрішнього плану в зовнішній неконструктивних елементів і моделей поведінки. У біхевіоризмі це – демонстрація завчених навичок, у психоаналізі – усвідомлення несвідомих мотивів і бар'єрів, у гуманістичній психології – усвідомлення своєї неавтентичності. На цьому етапі учасникам пропонується вирішувати поставлені завдання так, як вони можуть робити це без стороннього втручання і спеціального навчання. Ця стадія носить діагностичний характер. Тільки виведення проблемних областей з внутрішнього плану в зовнішній – поведінковий, створює серйозну передумову для їх наступної корекції.

На другому етапі – побудова моделі ідеальної поведінки в зовнішньому плані. Представники поведінкової психології

здійснюють це через штучне створення еталону у формі відеозапису або програвання. Психодинамічний підхід особливо виділяє етап виникнення “звільненої, очищеної” особистості. У гуманістичному підході еталоном найчастіше виступає або поведінка ведучого, або тих учасників, які усвідомили неминущу цінність своєї особистості і прийняли себе такими, які вони є. Іншими словами, застосовуючи стратегії пошуку аналогів, комбінування, реконструювання тощо, ведучий і учасники знаходять оптимальні моделі поведінки в кожній конкретній ситуації.

На завершальному етапі – модифікація поведінки учасників групи у бік максимального наближення до еталону і закріплення його у внутрішньому плані. У поведінковій психології це досягається через диференціацію підкріплення: позитивне підкріплення успішної поведінки і руйнування старих штампів. Психоаналітичні групи на завершальній стадії “звільняються” від тиску неефективних сценаріїв або інших конструктів несвідомого. У гуманістичній психології спеціально обговорюються і закріплюються основні принципи самоактуалізованої поведінки.

Специфічними рисами тренінгів, сукупність яких дозволяє виділяти їх серед інших методів практичної психології, на думку І. Вачкова, є:

- дотримання ряду принципів групової роботи;
- спрямованість на психологічну допомогу учасникам групи в саморозвитку, при цьому така допомога надається не лише (а іноді і не стільки) керівником групи, скільки самими учасниками;
- наявність більш-менш постійної групи (зазвичай від 7 до 15 осіб), що періодично збирається на зустрічі або працюючої безперервно впродовж двох-п’яти днів (так звані групи-марафони);
- певна просторова організація (найчастіше – робота в зручному ізольованому приміщенні, учасники значну частину часу сидять в колі);
- акцент на взаєминах між учасниками групи, що розвиваються і аналізуються в ситуації “тут і тепер”;

- застосування активних методів групової роботи;
- об'єктивування суб'єктивних почуттів і емоцій учасників групи один до одного і стосовно того, що відбувається в групі, вербалізована рефлексія;
- атмосфера розкнутості і свободи спілкування між учасниками, клімат психологічної безпеки.

Правила роботи групи представлено в Додатку 2.

Поведінка керівника. Поведінка керівника залежить від його індивідуальних якостей і стилю керівництва, а також від специфічної мети і структури групи. Так, тренери орієнтують учасників групи на набуття тренінгового досвіду для самих себе. Вони вірять в групову мудрість і в здатність учасників самостійно вибратися з тих труднощів, які ті самі собі створюють. Роль керівника полягає в тому, щоб залучити учасників у спільну роботу по дослідженню їх власних взаємостосунків і поведінки, а потім усунутися від керування.

Коли керівник відмовляється від управління, учасники опиняються в невизначеній ситуації, яка спонукає їх виробити свій план дій і розкрити особливості своїх особистостей і міжособистісних стилів взаємодії.

Загальна помилка керівників тренінгових груп – прагнення втрутитися в груповий процес і “витягнути” групу, коли вона стикається з певними труднощами. Насправді такі дії керівників заважають групі відкривати, використовувати і розвивати її власні потенційні можливості. Іноді учасники успішних груп на ранній стадії розвитку групи можуть заявити тренерам, що їх допомога не потрібна і небажана. Фактично група “бунтує”, і кожний учасник починає приймати на себе частину відповідальності за те, що відбувається на заняттях. Недосвідчений тренер може помилково прийняти виникаючі труднощі і невдачі за процес навчання, тоді як насправді група потребує допомоги тренера, щоб пройти цю стадію групового процесу. Досвідчені керівники розрізняють “творчі

дилеми”, які група може вирішити самостійно, і ситуації, що вимагають їх втручання.

Керівник групи опікає групу і допомагає їй зрозуміти, що саме відбувається в ній, які процеси, начебто випадково зупиняючи дію або пропонуючи групі новий матеріал для дискусії. Втручання керівника може приймати форму пропозиції учасникам поглянути на їх власну поведінку, наприклад: “Що тут відбувається?”, або: “Що ви хочете зробити прямо зараз?”, або: “Я дивуюся, чому Н. нічого не сказав”. Таким чином, досвідчений керівник групи лише підштовхує групу до вирішення наявної проблеми. Іноді ж керівник уподібнюється психотерапевту, чії інтерпретації поведінки можуть викликати питання, але недостатні, щоб учасники відразу могли ці інтерпретації прийняти і використати.

Фокусування уваги керівника на загальних скрутних моментах групи при стриманості від схвалення дій учасників або структуризації групового процесу заохочує учасників брати на себе відповідальність за свій розвиток.

Метою всіх тренінгових (терапевтичних) груп є зростання особистості через розширення сфери усвідомлення себе та інших, а також процесів, що відбуваються в групі. Групи використовуються як лабораторії для розвитку і відпрацювання умінь міжособистісного спілкування. Учасники групи можуть досліджувати свої міжособистісні стилі і експериментувати з ними, встановлюючи взаєностосунки з іншими членами групи, які дають зворотний зв'язок. Керівники можуть також грати активну роль в розповсюдженні інформації, моделюванні умінь і забезпеченні групи зворотним зв'язком. Комунікативні уміння, що розвиваються в групі, включають **опис поведінки, комунікацію почуттів, активне слухання, зворотний зв'язок і конфронтацію**. Успішне оволодіння цими уміннями членами групи зводить до мінімуму обмеженість і відчуження в групі, покращує співпрацю і допомагає досягненню групової мети.

Опис поведінки означає повідомлення про спостережувані специфічні дії інших людей без приписування їм мотивів дій, оцінки установок або особистих рис.

Повідомлення про почуття – інше важливе для міжособистісних відносин уміння, включає ясне, по можливості, повідомлення про внутрішній стан. Оскільки почуття можуть виражатися за допомогою рухів тіла, дій і слів, легко помилитися щодо емоційного стану партнера. Наприклад, стиснутий рот людини може сприйматися як вираз гніву, а насправді бути проявом страху. Члени групи повинні допомогти учасникам передавати повідомлення так, щоб їх почуття правильно зрозуміли інші з метою викликати змістовні відповіді.

Людина, що передає почуття адекватно і однозначно, використовує в своїх висловах займенники “я” або “мені”, застосовує прямі визначення і метафори (“Я відчуваю збентеження” або “Я відчуваю себе так, ніби мене зловили в мить, коли я робив щось негідне”).

Часто ми передаємо наші почуття опосередковано, тобто в неявній формі. Наприклад, сказати “Це була жахлива зустріч” – значить дати оцінку конкретній ситуації та ігнорувати власні почуття, оскільки вони здаються неприємними. Сказати “Я відчував огиду до цієї зустрічі” – значить виразити свої емоції більш чесно і прямо. **Люди плутають думки і почуття.** Думки – це швидше когнітивні спостереження і висновки, ніж описи стану. Твердження типу “Я відчуваю, що Л. не дуже щасливий” або “Я відчуваю, що нам не варто цього робити” насправді суть думки або висновку, в яких слово “відчуваю” слід замінити словом “думаю”.

Активне слухання включає прийняття людиною відповідальності за те, що вона чує, шляхом підтвердження, уточнення, перевірки значення і мети одержуваного від іншого повідомлення. Згідно Карлу Роджерсу, активному слуханню іноді вчать в контексті навчання основним інгредієнтам допомагаючого взаємовідношення. Провідним серед цих умінь є точне емпатичне

розуміння (емпатія), яке об'єднує здатність слухати і передавати почуте іншій людині.

Точне **емпатичне розуміння** включає процеси адекватного уявлення і комунікації. Правильно представити – значить сприйняти, що відбувається усередині іншої людини, що вона переживає, йдучи далі, за визначення змісту вербального повідомлення з метою уловити його сенс і значення. Це вимагає достатньо тісного контакту в процесі спілкування, щоб бачити світ очима інших і в той же час достатньо виразно відрізнити їх переживання від своїх. Адекватне уявлення про те, що відбувається у внутрішньому світі іншої людини, є необхідною, але недостатньою, умовою хорошої комунікації. **Емпатично спілкуватися** – значить переконати інших в своєму розумінні як їх почуттів, так і поведінки, і досвіду, що лежать в основі цих почуттів.

Конфронтація – сильно діюча форма комунікації, в якій закладені як можливості особистісного зростання, так і можливості спричинення шкоди. Можна припустити, що спілкування у формі конфронтації відбувається, коли дії однієї людини спрямовані на те, щоб примусити іншого усвідомити, проаналізувати або змінити свою міжособистісну поведінку. При умілому використанні конфронтація допомагає людям глибше досліджувати свою поведінку і ефективно змінювати її. Конфронтація буде більш продуктивною, якщо її ініціатор:

- встановлює позитивні взаєностосунки і поглиблює взаємозв'язок з людьми, яким протиставляє себе;
- виражає конфронтацію у формі припущення або питання, а не вимоги;
- говорить про особливості поведінки партнера, а не його особистість, не приписує його діям передбачуваних або прихованих мотивів;
- здійснює конфронтацію, яка містить конструктивні і позитивні начала;

- вступає в конфронтацію прямо, не перекручує факти, наміри і почуття партнера.

Багато груп сьогодні не можуть витратити час занять на створення власної соціальної організації, тривале з'ясування мети і вироблення плану дій. Отже, керівники короткострокових груп повинні бути активними, діючи у багатьох випадках як учасники, вступаючи в конфронтацію і забезпечуючи зворотний зв'язок протягом всього часу розвитку своїх груп. “Структурована лабораторна навчальна сесія” встановлює певну мету кожної зустрічі і завдання, дії, вправи для досягнення цієї мети. Дії звичайно включають спостереження, зосереджені на таких концептуально важливих для групи складових групового досвіду, як рівні участі і впливу, норми, атмосфера в групі, процедура ухвалення рішень. Керівник задає тон заняття, ставлячи перед групою завдання, потім група виробляє свій спосіб вирішення. Заплановані дії можуть використовуватись для стимуляції індивідуальної участі і пошуку способів поведінки в таких областях, як вирішення конфліктів, змагання і лідерство. Наприклад, група може бути спрямована на створення неформального об'єднання, спілки однодумців або ідеальної сімейної системи. Протягом всього групового процесу члени групи надають один одному міжособовий зворотний зв'язок, а керівник використовує всі можливості для його забезпечення.

Питання про те, чи потрібні взагалі тренінгові групи, пов'язано із з'ясуванням тих достоїнств, які має групова форма порівняно з індивідуальною.

Якнайповніше, на наш погляд, переваги психокоректувальної і психотерапевтичної роботи в групах відображені в книзі К. Рудестама (1993). Перерахуємо ці переваги, виділивши їх сутність і забезпечивши необхідними коментарями:

1. **груповий досвід** протидіє відчуженню, допомагає вирішенню міжособистісних проблем; людина бачить, що її проблеми не унікальні, що інші теж переживають схожі почуття, –

для багатьох людей подібне відкриття саме по собі виявляється могутнім психотерапевтичним чинником;

2. група відображає суспільство в мініатюрі, робить очевидним такі приховані чинники, як тиск партнерів, соціальний вплив і конформізм; по суті справи, в групі моделюється система взаємостосунків і взаємозв'язків, характерна для реального життя учасників, це дає їм можливість побачити і проаналізувати в умовах психологічної безпеки психологічні закономірності спілкування і поведінки інших людей і самих себе, не очевидні у житейських ситуаціях;

3. можливість отримання зворотного зв'язку і підтримки від людей зі схожими проблемами; в реальному житті далеко не всі люди мають шанс отримати щирий, безоцінний зворотний зв'язок, що дозволяє побачити своє віддзеркалення в очах інших людей, відмінно розуміючих єство твоїх переживань, оскільки самі вони переживають майже те ж саме; можливість “глядітись” в цілу галерею “живих дзеркал” є, мабуть, найважливішою перевагою групової психологічної роботи, не досяжною ніяким іншим способом;

4. в групі людина може навчатися новим умінням, експериментувати з різними стилями відносин серед рівних партнерів; якщо в реальному житті подібне експериментування завжди пов'язано з ризиком нерозуміння, неприйняття і навіть покарання, то тренінгові групи виступають як своєрідний “психологічний полігон”, де можна спробувати поводитися інакше, ніж звичайно, “приміряти” нові моделі поведінки, навчитися по-новому ставитися до себе і до людей – і все це в атмосфері доброзичливості, схвалення і підтримки;

5. в групі учасники можуть ідентифікувати себе з іншими, “зіграти” роль іншої людини для кращого розуміння її і себе і для знайомства з новими ефективними способами поведінки, які використовує інший; виникаючі в результаті цього емоційний зв'язок, співпереживання, емпатія сприяють особистісному зростанню і розвитку самосвідомості;

6. **взаємодія в групі створює напругу**, яка допомагає прояснити психологічні проблеми кожного; цей ефект не виникає при індивідуальній психокоректувальній і психотерапевтичній роботі; створюючи додаткові складнощі для ведучого, психологічна напруга в групі може (і повинна) відігравати конструктивну роль, підживляти енергетику групових процесів; завдання ведучого – не дати напрузі вийти з-під контролю і зруйнувати продуктивні відносини в групі;

7. **група полегшує процеси саморозкриття, самодослідження і самопізнання**; інакше, ніж в групі, інакше, ніж через інших людей, ці процеси повною мірою неможливі; відкриття себе іншим і відкриття себе самому собі дозволяють зрозуміти себе, змінити себе і підвищити упевненість в собі;

8. **групова форма має переваги і в економічному плані**: учасникам дешевше робота в тренінгу, ніж індивідуальна терапія (і для багатьох тренінгова робота набагато більш ефективна); психолог також одержує і економічну, і часову вигоду.

Групову (тренінгову, психотерапевтичну) роботу з людьми, що отримали психологічні травми в екстремальних умовах, пропонується (В. Г. Ромек) організовувати відповідно до характеру порушень. Так, цілі тренінгу В. Г. Ромек поділяє на основні (первинні) і додаткові (вторинні). Основні цілі пов'язані із звільненням клієнта від основних симптомів психологічної травми. Вторинні цілі включають в себе філософію поведінки, яка, якщо її прийняти, дасть клієнту можливість прожити довгі роки щасливим і емоційно здоровим життям.

Основні (первинні) цілі.

По закінченні тренінгу у клієнта повинні бути зведені до мінімуму:

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

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

Додаткові (вторинні) цілі:

1) **Інтерес до самого себе.** Емоційно здорова людина дбає найперше про саму себе. На відміну від мазохістів-альтруїстів, вона не жертвує собою в ім'я інтересів інших людей. Вона уважна до інших людей тому, що, якщо вона здатна насолоджуватися свободою від страждань і обмежень, вона повинна створити світ, в якому поважають усі права людини.

2) **Управління самим собою.** Емоційно здорова людина бере на себе відповідальність за своє життя. При цьому кожен повинен в більшості випадків самостійно, не звертаючись ні до кого по допомогу, вирішувати свої проблеми. Хоча люди дуже часто воліють співробітництва, насправді часто можна обійтися без цього.

3) **Терпимість до чужої думки.** Емоційно здорова людина визнає за іншими право помилятися. Хоча їй може не подобатися поведінка оточуючих, а інші витівки просто викликають огиду, вона не намагається звинувачувати або дорікати оточуючим. Нормальна людина мириться з тим, що всі люди недосконалі; вона приймає як належне всі неминучі помилки, які люди роблять в житті, не звинувачуючи людей і не прагнучи їх карати.

4) **Визнання мінливості буття.** Емоційно здорова людина визнає, що живе у світі невизначеності, ймовірності та випадковості. Вона вважає, що це робить життя швидше захоплюючим, захоплююче цікавим, ніж жахливим.

5) **Гнучкість емоційно здорової людини зберігає відкритість до світу та готовність до змін.** Вона здатна скористатися сприятливою можливістю або щасливим випадком, як тільки вони представляються.

6) **Наукове мислення.** Емоційно здорова людина відрізняється об'єктивним, раціональним і науковим мисленням. Вона застосовує закони логіки як до себе, так і до оточуючих.

Людина відрізняється від тварин тим, що вміє думати – і навіть думати про те, що вона вміє думати. Тому вона здатна впливати на свої емоції за допомогою свідомості і мислення.

7) **Залученість.** Емоційно здорова людина завжди захоплена чимось поза саму себе, вона воліє творчої роботи або роботи з людьми. Ці інтереси і захоплення наповнюють життя змістом, метою і радістю.

8) **Уміння ризикувати.** Емоційно здорова людина вміє ризикувати. Але це не безрозсудний ризик. Вона всіляко прагне подолати рутину життя, знайти справу до душі, навіть якщо успіх не гарантований.

9) **Визнання себе як особистості.** Емоційно врівноважена людина життєлюбна. Вона не дає оцінки ні самій собі в цілому, ні своїм достоїнствам, ні своєму значенню для оточуючих, ні своїм зовнішнім успіхам або досягненням. Вона приймає або відкидає тільки ті чи інші форми своєї поведінки, але не себе як особистість в цілому. Таким чином, можна сформулювати **комплексні цілі тренінгу (психотерапії) для постраждалих внаслідок воєнних дій** – це:

- позбавлення від симптомів посттравматичного стресу (депресії, розладів настрою тощо),
- досягнення емоційного і психофізіологічного здоров'я,
- зміна взаємовідносин з навколишнім світом.

Ці завдання нероздільні, тому, за концепцією авторів тренінгу, досягнення будь-якої однієї з цих цілей неможливе без досягнення всіх інших.

Ромек В. Г. підкреслює, що пропонований тренінг не ставить своєю метою глибоку зміну особистості, він є унікальним інструментом, що дає клієнтові можливість самостійного вивчення та зміни самого себе і свого життя.

РОЗДІЛ 2

ТЕХНОЛОГІЇ ГРУПОВОЇ РОБОТИ З УЧАСНИКАМИ І ПОСТТРАВМАТИЧНИМИ ВНАСЛІДОК ВОЄННИХ ДІЙ

Групова робота – основний метод, який використовується у тренінгу з учасниками і постраждалими внаслідок воєнних дій, колишніми військовополоненими. Тренінг складається з трьох блоків, або ступенів, що органічно переплітаються і доповнюють один одного. З позиції теорії інтегральної індивідуальності діяльність людини визначається як зовнішніми обставинами, так і внутрішніми умовами, властивими даній людині. Інтегральна індивідуальність утворює ряд ієрархічних рівнів.

1. Індивідуальні властивості організму (біохімічні, загальносоматичні, властивості нервової системи).

2. Індивідуальні психічні властивості (темперамент, психічні особливості особистості).

3. Соціально-психологічні властивості (ролі в групі, в колективі і в соціально-історичній спільності).

Тому в пропонованому тренінгу робота здійснюється за трьома основними напрямками:

- робота з тілом (психосоматика),
- робота з особистістю,
- робота з комунікацією.

Напрямок: **Психосоматика** (тренінгові вправи див. у Додатку 3).

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

Робота з тілом необхідна тому, що у людей з наслідками травматичного стресу дуже часто спостерігається синдром

“вимкненого тіла”, коли людина не приймає “тілесні почуття”, уникає будь-яких дотиків.

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

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

У тривалій травмуючій ситуації, якої не можна уникнути (наприклад, участь у бойових діях), формується звичка дисоціюватися від свого тіла, щоб не відчувати фізичний або душевний біль.

Звичка відчужувати від себе свої почуття призводить до втрати контакту зі своїм тілом, так що людина перестає довіряти сигналам, які воно посилає (не тільки про біль, але і про те, чого воно потребує).

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

Наступна проблема, на яку звертають увагу автори, аналізуючи поведінку людини у стресових ситуаціях, отримала

назву реакції “бий або біжи”. Людина, наголошують вони, не замислюючись програє її кожен раз, коли відчуває наближення загрози, коли чогось боїться. Варто організму сприйняти сигнал небезпеки, як відбувається цілий ланцюжок фізіологічних і біохімічних змін: частішають серцебиття і дихання, зростає напруга м’язів, змінюється склад крові та інших рідких середовищ тіла тощо. Весь цей комплекс реакцій і називається реакцією “бий або біжи”. Як всяка людська функція, ця реакція загострюється в міру тренування і притупляється при рідкісному використанні. У людей, що пройшли через суворі випробування, нервова система добре натренована в певному напрямку: вона мобілізується з неймовірною швидкістю і при найменшому натяку на небезпеку. Зайва активація реакції “бий або біжи” призводить до безлічі симптомів стресу, в числі яких – м’язова напруга, підвищений кров’яний тиск, депресія, дратівливість, агресивність, порушення сну, загальна тривожність – все те, що асоціюється з травматичним стресом.

Є ще одна реакція, безпосередньо пов’язана зі стресовими ситуаціями, але про яку дослідники незаслужено згадують значно рідше, це – “реакція заціпеніння (ступору)”. Можна припустити, що індивідуальна схильність до переважання подібної реакції стає підґрунтям розвитку постстресової депресії.

На психосоматичному (тілесному) рівні дисоціація з власним тілом і постійна невмотивована готовність до зумовлених стресом реакцій призводить до втрати почуття рівноваги (опори), порушенню відчуття фізичних кордонів і контактів з іншими людьми, до деформації уявлення про своє фізичне тіло (фізичний образ Я) і виникненню м’язових напруг, що поступово призводять до соматичних захворювань (бронхіальної астми, виразки шлунку, нейродермітів тощо).

Даний блок тренінгу складається з п’яти тем:

1. Робота з опорами (внутрішня рівновага).
2. Робота з агресією.
3. Робота з кордонами.

4. Робота з фізичним Я.

5. Робота з м'язовими затисками.

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

Під заземленням розуміється не тільки здатність твердо стояти на ногах у фізичному сенсі, але це ще й метафора відомого фрейдівського “принципу реальності”. Заземлення означає енергетичний контакт з ґрунтом, відчуття опори, яка забезпечує стійкість і можливість рухатися.

Агресивність, як уже говорилося, – це один із симптомів постстресового розладу, часто це підвищена готовність вдаватися до насильства – фізичного, розумового, емоційного або вербального – для досягнення своєї мети, навіть якщо ситуація не є життєво важливою. По суті справи, солдата навчають завжди відповідати на почуття страху агресивною поведінкою, а у ситуації невизначеності – завмирати. При достатній тренуваності ці навички доводяться до автоматизму: людина реагує не замислюючись; вона навіть не усвідомлює, що саме її спонукало.

Напрямок: **Особистість** (приклади вправ див. у Додатку 4).

Другий блок тренінгу більшою мірою присвячений взаєминам клієнта з самим собою. У ньому розглядаються наступні питання:

- що для мене важливо, які цілі я ставлю перед собою в житті;
- що мені заважає їх досягти;
- що мені допомагає їх досягати;
- які життєві стратегії управляють мною і сприяють ці стратегії досягненню того способу життя, до якого я прагну;
- яким мені потрібно зробити себе, над якими своїми якостями попрацювати, щоб завжди жити ефективно тощо.

В основу даного напрямку покладено два основних поняття транзактного аналізу Е. Берна – модель Его-станів і життєвий сценарій. Основні теми даного напрямку:

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

Ієрархія особистісних цінностей зазнає значних змін під впливом екстремальних умов. Так, у військовослужбовця формується унікальна система цінностей, в якій чільне місце займають ті, що дозволяють вижити на війні. Ціна життя тут визначає пріоритет цінностей, що далеко не завжди відіграють провідну роль у звичайному мирному існуванні з його проблемами, інтересами і потребами. Після повернення до мирних умов внутрішня система ціннісних орієнтацій не відповідає навколишній реальності, і тоді поведінка ветерана є щонайменше неадекватною, як з точки зору соціалізації особистості, так і з точки зору задоволення її потреб. Конфлікт системи ціннісних орієнтацій, що виникає в мирних умовах, неминуче призводить до складних психічних наслідків, що узагальнено можна визначити як дезадаптація. У такому стані людина часто намагається реалізувати свою “бойову” систему цінностей (“бий або біжи”, “завмири”). Іншими словами, тут можна говорити про стресові реакції, викликані ціннісно-орієнтаційною невідповідністю. Тип реакції залежить від безлічі різних чинників, але мова в даному випадку йде про дезадаптацію, як психічну, так і соціальну.

Психічна дезадаптація характеризується руйнуванням колишньої системи цінностей і відсутністю необхідних ресурсів для її реструктуризації. Саме це, в поєднанні з іншими несприятливими чинниками психофізіологічного характеру, є джерелом депресії, неврозів, що випереджають суїцидальні дії і серйозні психічні розлади. Це обґрунтовує необхідність роботи з ціннісно-орієнтаційною сферою у процесі психологічної реадaptaції учасників бойових дій.

Методи роботи з системою особистих цінностей клієнта та їх ієрархією можуть бути найрізноманітнішими. У даному тренінгу

використовуються дві концепції з теорії транзактного аналізу – модель Его-станів і сценарій життя. Як відомо, у структурі особистості в транзактному аналізі виділяють три Его-стани: “Батьківський”, “Дитячий” і “Дорослий”. Кожний Его-стан являє собою особливий патерн мислення, почуттів та поведінки.

Дорослий Его-стан – це здатність індивіда об’єктивно оцінювати дійсність за інформацією, отриманою в результаті власного досвіду, і на основі цього приймати незалежні адекватні ситуації рішення. Аналізуючи інформацію, Дорослий вирішує, яка поведінка адекватна конкретним обставинам, від яких стереотипів бажано відмовитися, а які бажано включити.

Его-стан – Дитина – містить емоції людини і виявляється у двох видах. Вільна Дитина включає в себе якості, властиві звичайній дитині: довірливість, ніжність, безпосередність, цікавість, творчу захопленість і винахідливість. Він надає людині чарівність і теплоту, але в той же час є джерелом примх, образ, легковажності, впертості й егоцентризму. Адапована Дитина – це та частина особистості, яка бажає догодити батькам і вже не дозволяє собі поведінки, що не відповідає батьківським очікуванням і вимогам. Для Адапованої Дитини характерні конформність, невпевненість у спілкуванні, сором’язливість. Різновидом Адапованої Дитини є “Бунтуюча” (проти Батька) Дитина, яка ірраціонально відкидає авторитети і норми, яка порушує дисципліну.

Батьківський Его-стан – це інформація, отримана в дитинстві від батьків та інших авторитетних осіб: настанови, повчання, правила поведінки, соціальні норми. З одного боку, Батько є набір корисних і перевічених часом правил, а з іншого – забобони і упередження. Цей Его-стан буває двох видів: Контролюючий Батько (представляє заборони, санкції) і Турботливий Батько (надає поради, підтримку, опіку).

Згідно з уявленнями транзакціоністів, майже вся людська діяльність запрограмована життєвим сценарієм, витoki якого лежать в ранньому дитинстві. Спочатку сценарій записується невербально, потім діти отримують від батьків вербальні сценарні

послання, що можуть відноситися до загальних установок (“ти станеш знаменитим”, “ти ніколи нічого не досягнеш, бо ти ...”) або стосуються різних приватних сторін життя: так дитині пропонується професійний сценарій, гендерний сценарій, сценарії освіти, одруження-заміжжя і т.п. При цьому батьківські сценарні повідомлення можуть бути як конструктивними, так і деструктивними і непродуктивними.

Сценарій проявляється у рухах, жестах, позах, манерах людини. Важливу роль у створенні життєвих сценаріїв грають фантазії і чарівні казки, що запам’яталися з дитинства. Сценарій лежить поза межами свідомості. Людина спотворює реальність з метою “виправдання” свого сценарію.

Е. Берн висунув ідею про те, що ще на ранньому етапі формування сценарію маленька дитина вже має певні уявлення про себе та оточуючих її людей. Ці уявлення, очевидно, залишаються з нею на все життя і можуть бути класифіковані наступним чином: “Я – ОК” або “Я – не ОК”; “Ти – ОК”, або “Ти – не ОК”.

Якщо об’єднати ці положення у всіх можливих комбінаціях, ми отримаємо чотири установки по відношенню до себе і інших людей:

- я – ОК, ти – ОК;
- я – не ОК, ти – ОК;
- я – ОК, ти – не ОК;
- я – не ОК, ти – не ОК.

Аналіз життєвих сценаріїв дозволив виділити всього шість основних патернів сценарного процесу. Це: Доки не; Після; Ніколи; Завжди; Майже; Відкритий сценарій. Кожен з цих патернів має власну тему, яка описує, як людина проживає свій сценарій.

Сценарій “Доки не”: “Я не можу радіти, поки не закінчу роботу”.

Сценарій “Після”: “Я можу радіти сьогодні, проте завтра повинен буду за це заплатити”.

Сценарій “Ніколи”: “Я ніколи не отримую того, що найбільше хочу”.

Сценарій “Завжди”: “Чому це завжди трапляється зі мною?”.

Сценарій “Майже”: “Цього разу я майже досяг свого”.

Відкритий сценарій: нагадує сценарії “Поки не” і “Після” тим, що в ньому присутній момент, після якого все змінюється. Людині з відкритим сценарієм час після цього моменту представляється порожнечою.

Сценарні рішення являють собою найкращу стратегію дитини з метою виживання в світі, який часто здається ворожим і навіть загрожує її життю.

Виділяють сценарії переможця (виграє), переможеного (програє) і “не-переможця”.

Переможцем можна назвати людину, що вирішила досягти певної мети в житті і в кінцевому підсумку досягає свого.

Якщо ж людина загрузла у боргах, отримала фізичну травму або провалила випробування – то вона переможена.

“Не-переможець” – це та людина, яка може бути прекрасним громадянином, співробітником, старанною і вдячною долі лояльною людиною. Такий тип людей намагається не створювати проблем оточуючим – на відміну від переможців, оскільки ті борються, залучаючи в боротьбу інших, і (ще більшою мірою) на відміну від переможених (невдах), які, потрапляючи в біду, намагаються втягнути туди всіх, хто опинився поруч них.

Практика терапії в транзактному аналізі базується на теорії, згідно якої прийняте в ранньому дитинстві рішення про сценарні патерни поведінки, думок і почуттів можна змінити. Основна мета цього психотерапевтичного методу при роботі з питаннями соціально-психологічної дезадаптації – актуалізація Дорослого в людині, реконструкція особистості на основі перегляду непродуктивних стереотипів поведінки і життєвих позицій, формування нової системи цінностей. У процесі терапії враховується актуальний психологічний конфлікт і вплив соціальних факторів.

Опис наведених у Додатку 5 технік вимагає досить глибокого знайомства з положеннями транзактного аналізу.

Напрямок: **Комунікація** (тренінгові вправи див. у Додатку 6).

Третя частина тренінгу будується на основі першого і другого ступенів. Вона присвячена нашим відносинам і взаємодіям з людьми. За великим рахунком, все наше життя пов'язане з іншими людьми і те, чи досягнемо ми своєї мети чи ні, значною мірою залежить від якості наших відносин з оточуючими.

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

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

Даний розділ тренінгу складається з наступних основних тем:

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

Стрессова реакція тісно пов'язана з труднощами в спілкуванні. У сучасному світі люди часто змушені приймати або віддавати повідомлення, що містять неточну інформацію. Багато через це відвикли висловлювати свої думки ясно і до кінця. У декого, наприклад, у ветеранів війни, а також у жертв насильства або у людей, які опинилися в екстремальних умовах, де говорити ясно і правдиво було небезпечно, виробилася несвідома звичка уникати ясності у спілкуванні. Обстановка небезпеки і безперервної боротьби за виживання формує у людини звичку приховувати від співрозмовника інформацію не тільки в екстремальних умовах, коли від цього залежить життя, але і в звичайній життєвій ситуації. Такого роду звичка часто супроводжує стресові реакції, так як існує

нерозривний зв'язок між відсутністю ясною інформації та почуттям страху.

Одна зі сфер спілкування, в якій найбільш часто виникають стресові реакції, – це вираження критики і схвалення. Якщо стиль спілкування вироблявся в екстремальній ситуації, то людина, ймовірно, тяжіє до чогось одного, часто їй легше критикувати, ніж хвалити. Не менш важливо, як людина приймає критику або схвалення. Чи здатна вона слухати зауваження на свою адресу, не відчуваючи при цьому гострої стресової реакції? Чи вміє спокійно приймати похвалу?

Людина – це дуже складна, багатовимірна істота, тому створити якийсь “повний” її опис, “повну” модель, швидше за все, неможливо. Але при цьому іноді корисно просто взяти якийсь образ, метафору і за їх допомогою спробувати описати якийсь аспект життя. Наприклад, за допомогою поняття “роль”.

Роль – це те, у що ми граємо, вона як би має свою мету, свою спрямованість. З одного боку, це дуже зручно: роль має більш-менш підходящий для багатьох ситуацій набір варіантів поведінки. Точніше, роль – це шаблон, за яким будується поведінка в даній ситуації.

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

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

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

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

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

Перелік рекомендованої літератури

1. Большаков В. Ю. Психотренинг: Социодинамика. Упражнения. Игры/В. Ю. Большаков. — СПб.: “Социально-психологический центр”, 1996. — 380 с.
2. Бондаренко А. Ф. Психологическая помощь: теория и практика. — Изд. 3-е, испр. и доп. — М.: Независимая фирма “Класс”, 2001. — 336 с. — (Библиотека психологии и психотерапии, вып. 94).
3. Васильев Н. Н. Тренинг профессиональных коммуникаций в психологической практике/Н. Н. Васильев. — СПб.: Речь, 2005. — 283 с.
4. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: учеб. пособие/И. В. Вачков. — М.: Изд-во “Ось – 89”, 1999. — 176 с.
5. Гринбергер Д. Управление настроением: методы и упражнения/Д. Гринбергер, К. Падески. — СПб.: Питер, 2008. — 224 с.
6. Гришина Н. В. Давайте договоримся. Практич. пособие для тех, кому приходится разрешать конфликты/Н. В. Гришина. — СПб.: Изд-во “Сова”, 1993. — 88 с.
7. Дерманова И. Б. Психологический практикум. Межличностные отношения: Методические рекомендации/И. Б. Дерманова., Е. В. Сидоренко — СПб.: Речь, 2001. — 40с.
8. Дерябо С. Д., Ясвин В. А. Гроссмейстер общения/С. Д. Дерябо, В. А. Ясвин. — М.: Смысл, 1996. — 192 с.
9. Джонсон Д. У. Тренинг общения и развития: Пер. с англ. — М.: Изд. группа “Прогресс”, 2000. — 248 с.
10. Евтихов О. В. Практика психологического тренинга/О. В. Евтихов. — СПб.: Речь, 2004. — 256с.
11. Жуков Ю. М. Диагностика и развитие компетентности в общении/Ю. М. Жуков, Л. А. Петровская, П. В. Растенников. — М.: Изд-во Моск. Ун - та, 1990. — 385 с.

12. Зайцева Т. В. Теория психологического тренинга: Психологический тренинг как инструментальное действие/Т. В. Зайцева. — СПб.: Речь, М.: Смысл, 2002. — 80 с.
13. Захаров В. П. Социально-психологический тренинг/В. П. Захаров, Н. Ю. Хрящева. — Л.: Изд-во ЛГУ, 1989. — 55 с.
14. Кипнис М. Тренинг лидерства/М. Кипнис. — М.: Ось-89, 2006. — 144 с.
15. Крижанская Ю. С. Грамматика общения/Ю. С. Крижанская, В. П. Третьяков. — Л.: Изд-во Лен.ун-та, 1990. — 208 с.
16. Кристофер Э. Тренинг лидерства/ Э. Кристофер, Л. Смит. — СПб.: Питер, 2001. — 320 с.
17. Кроник А. А. В главных ролях: Вы, Мы, Он, Ты, Я: Психология значимых отношений/А. А. Кроник, Е. А. Кроник. — М.: Мысль, 1989. — 204 с.
18. Льюис Д. Тренинг делового общения/Д. Льюис. — М.: Изд – во ЭКСМО – ПРЕСС, 2002. — 242 с.
19. Лютова-Робертс Е. К. Тренинг начинающего консультанта: ведение доверительной беседы/Е. К. Лютова-Робертс. — СПб.: Речь, 2007. — 307 с.
20. Марасанов Г. И. Социально-психологический тренинг/Г. И. Марасанов. — М.: Изд-во “Совершенство” 1998. — 208 с.
21. Осипова А. А. Общая психокоррекция. Учебное пособие/А. А. Осипова. — М.: Сфера, 2002. — 510 с.
22. Петровская Л. А. Компетентность в общении. Социально-психологический тренинг/Л. А. Петровская. — М.: Изд. МГУ, 1989. — 216 с.
23. Петровская Л. А. Теоретические и методические проблемы социально-психологического тренинга/Л. А. Петровская. — М.: Изд-во Моск. ун-та, 1982. — 168 с.
24. Практика психологічної допомоги військовослужбовцям: Методичний посібник/О. В. Копаниця, І. О. Пішко, С. М. Хоружий. — К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2012. — 160 с.
25. Психотерапия – что это? Современные представления/Под ред. Дж. К. Зейга и В. М. Мьюниона / Пер. с англ.

Л. С. Каганова. — М.: Независимая фирма “Класс”, 2000. — 432 с. — (Библиотека психологии и психотерапии, вып. 80).

26. Реан А. А. Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика./А. А. Реан, А. Р. Кудашев, А. А. Баранов. — СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2006. — 479 с.

27. Ромек В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях/В. Г. Ромек — СПб.: Речь, 2003. — 175с.

28. Рюкле Х. Ваше тайное оружие в общении. Мимика, жест, движение/ Х. Рюкле. — М.: АО “Интерэксперт”, 1996. — 280с.

29. Сидоренко Е. В. Тренинг коммуникативной компетентности в деловом взаимодействии/Е. В. Сидоренко — СПб.: Речь, 2004. — 208 с.

30. Соснин В. А. Учимся общению: взаимопонимание, взаимодействие, переговоры, тренинг/В. А. Соснин, П. А. Лунев. — М.: Ин-т психологии РАН, 1993. — 156 с.

31. Стюарт Я. Современный транзактный анализ/Я. Стюарт, В. Джойнс. — СПб.: Соц.-психол.центр, 1996. — 336с.

32. Суховершина Ю. В. Тренинг делового /профессионального/ общения/Ю. В. Суховершина, Е. П. Тихомирова, Ю. Е. Скоромная. — М.: Акад. Проект; Трикста, 2006. — 128 с.

33. Суховершина Ю. В. Тренинг коммуникативной компетенции/Ю. В. Суховершина, Е. П. Тихомирова, Ю. Е. Скоромная. — М.: Акад. Проект; Трикста, 2006. — 112с.

34. Телесная психотерапия. Бодинамика: Пер. с англ./Ред.-сост. В. Б. Березкина-Орлова. — М.: АСТ: АСТ МОСКВА, 2010. — 409 с.

35. Фопель К. Барьеры, блокады и кризисы в групповой работе. Сб. упражнений/К. Фопель. — М.: Генезис, 2003. — 160 с.

36. Фопель К. Технология ведения тренинга. Теория и практика/К. Фопель. — М.: Генезис, 2007. — 267 с.

37. Цзен Н. Психотренинг: игры и упражнения/Н. Цзен, Ю. Пахомов. — М.: Класс, 1999, — 259 с.

ДОДАТКИ

Додаток 1

Основні риси травматичної особистості

1. Романтизм, причому в негативному сенсі. Такі люди знають, у чому щастя людства, і заради цього готові пожертвувати всіма, хто має інші уявлення про щастя.

2. Переважання групових цінностей над індивідуальними. Життя групи, особливо бойових товаришів, стає важливішим, ніж життя окремого індивіда. Заради благополуччя групи можна пожертвувати життям однієї або іншої людини, а також своїм власним.

3. Прагнення до саморуйнування – комплекс, що утворюється разом з попередніми якостями, який можна позначити, як щастя принести себе в жертву заради групових інтересів.

4. Ілюзія справедливості устрою світу. Добро перемагає зло. Це, як правило, чесні, шляхетні й справедливі люди ... правда тільки по відношенню до свого співтовариства, а заради принципу вони готові пожертвувати і своїм і чужим життям.

5. Ілюзія простоти устрою світу. Світ після війни ділиться на дві частини: наші – це ті, хто має бойовий досвід, і не наші – ті, хто його не має.

Правила роботи групи

Принципи і методи групової терапії описані в багатьох роботах. Тут ми хочемо навести лише ті **правила**, які є універсальними як для груп психотерапії, так і для тренінгових груп:

1. Довірчий стиль спілкування. Для того щоб група працювала з найбільшою віддачею і учасники якомога більше довіряли один одному, в якості першого кроку до створення клімату довіри пропонується прийняти єдину форму звернення на “ти”. Це психологічно зрівнює всіх членів групи, незалежно від віку і ролі (в тому числі і терапевта).

2. Спілкування за принципом “тут і зараз”. Багато людей прагнуть не говорити про те, що вони відчують або думають, оскільки бояться здатися смішними. Прагнення піти у сферу загальних міркувань, обговорювати події, що трапилися з іншими людьми, – це дія механізму психологічного захисту. Але основне завдання роботи – перетворити групу на своєрідне дзеркало, в якому кожен зміг би побачити себе з різних сторін, краще пізнати себе і свої особистісні особливості. Тому під час занять всі говорять тільки про те, що хвилює кожного; те, що відбувається з учасниками в групі, обговорюється тут і зараз.

3. Персоніфікація висловлювань. Для більш відвертого спілкування під час занять учасники відмовляються від безособових висловлювань, що допомагає приховувати власну позицію і тим самим уникати відповідальності за свої слова. Тому учасники домовляються змінювати висловлювання типу: “Більшість людей вважає, що ...” на: “Я вважаю, що ...”; “Деякі з нас думають ...” на: “Я думаю ...” тощо. Прийнято уникати також і безадресних суджень про інших. Фраза типу: “Багато хто в групі мене не зрозуміли” при цьому замінюється конкретною реплікою: “Н. і С. не зрозуміли мене”.

4. Щирість у спілкуванні. Під час роботи групи учасники говорять тільки те, що відчують і думають з приводу того, що відбувається, тобто – тільки правду. Якщо немає бажання говорити широко і відверто, учасники мовчать. Це правило означає відкритий прояв своїх почуттів по відношенню до дій інших учасників і до самого себе. Природно, що в групі не заохочуються образи на висловлювання інших членів групи.

5. Конфіденційність всього, що відбувається в групі. Все, що відбувається під час занять, ніколи, ні під яким приводом не виноситься за межі групи. Учасники повинні бути впевнені в тому, що ніхто не розповість про переживання людини, про те, чим він поділився з іншими під час заняття. Це допомагає членам групи бути щирими і сприяє саморозкриттю.

6. Визначення сильних сторін особистості. Під час занять кожен з учасників прагне підкреслити позитивні якості людини, з якою разом працює. Кожному члену групи – як мінімум одне хороше і добре слово.

7. Неприпустимість безпосередніх оцінок людини. При обговоренні того, що відбувається в групі оцінюється не учасник, а тільки його дії і поведінка. Не використовуються вислови типу “Ти мені не подобаєшся”, а говориться: “Мені не подобається твоя манера спілкування”.

8. Як можна більше контактів і спілкування з різними людьми. Зрозуміло, у кожного з учасників є певні симпатії, хтось комусь подобається більше, з кимось приємніше спілкуватися. Але під час занять учасники прагнуть спілкуватися з усіма членами групи, і особливо з тими, кого найменше знають.

9. Активна участь у групових заходах. Це норма поведінки, згідно з якою кожен учасник весь час, кожну хвилину, бере активну участь у роботі групи: уважно дивиться і слухає, спостерігає за собою, намагається відчувати партнера і групу в цілому. Учасники не замикаються всередині себе, навіть якщо дізналися про себе щось не дуже приємне. Отримавши багато позитивних емоцій, члени

групи не думають виключно про себе. У групі учасники весь час уважні до інших, їм повинні бути цікаві інші люди.

10. Повага до мовця. Коли висловлюється хто-небудь з членів групи, всі його уважно слухають, даючи людині можливість сказати те, що вона хоче. Члени групи допомагають мовцеві, всім своїм виглядом показуючи, що слухають його, що раді за нього, що їм цікаві його думки, його внутрішній світ. Учасники не перебивають мовця і мовчать доти, поки він не закінчить говорити. І лише після цього можна задати свої питання, подякувати йому або з ним посперечатися.

Приклади тренінгових вправ напряду “Психосоматика”

Робота з опорами (заземлення)

Вправа 1. “Розминка”

Стоячи закрийте очі, визначте центр ваги тіла (в районі сонячного сплетіння) і покладіть на нього долоню. Зробіть два-три цикли глибокого дихання з закритими очима, відчуйте своє тіло і спробуйте визначити, яку його частину ви зараз відчуваєте найкраще. Знайшовши цю частину, уявіть собі, що ви видаєте нею який-небудь звук.

Витягніть руки перед собою, пальці вперед, пальці до себе, покрутіть кистями, ліктями, плечима, нахиліться вперед, убік, покрутіть ногами в колінах, ногами по одній – стегном, ступнею, коліном, стегном. Підніміть руки, обертайте тазом по колу в один бік, потім – в інший. Потрясіть кистями, руками в ліктях, у плечах. Потрясіть колінами. Потрясіть головою та зробіть “бр-р-р-р-р-р”. А тепер трусіть усім, чим можете, відразу (й вухами теж!).

Закрийте очі, прислухайтеся до свого тіла. Намагайтеся не блокувати дихання. Відкрийте очі. Ноги на ширині плечей, стопи паралельно. Покачайтеся вперед – назад – убік, визначте, що вам легше й приємніше. Спробуйте погойдатися по колу; якщо ви відчули напругу в стегнах, це добре. Розгойдується зліва направо, утримуючи рівновагу в крайніх положеннях.

Розбийтеся на пари. “Поклюйте” партнера складеними в жменю пальцями. Поплескайте по всьому тілу долонями. Постукайте кулаками по всьому тілу. Поміняйтеся ролями.

Вправа 2. “Ходьба”

Під час ходьби постарайтеся усвідомлено відчути, як стопи торкаються до землі при кожному кроці. Для цього йдіть дуже повільно, дозволяючи вазі тіла повністю переноситися по черзі на

кожну зі стоп. Розслабте плечі й звертайте увагу на те, щоб не стримувати дихання та не блокувати колінні суглоби.

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

Спочатку йдіть повільно, щоб розвинути чутливість у ногах та стопах. Коли ви станете краще відчувати землю, можете змінювати ритм кроків залежно від настрою. Чи відчуваєте ви внаслідок цього кращий контакт зі своїм тілом? Рідше ви занурюєтеся в свої думки під час ходьби? Чи відчуваєте ви себе більш розслаблено та більш вільно?

Вправа 3. “Танок хула”

Ця вправа схожа на основний крок у традиційному гавайському танці хула. Стопи паралельні на відстані близько 30 см. Коліна трохи зігнуті, долоні на колінах. Мета вправи – виконати коливальний рух тазом із боку в бік за допомогою тільки ніг та стоп. Верхня частина тіла повинна бути розслабленою та неактивною.

Перенесіть вагу тіла на передню частину правої стопи, без напруги випряміть праве коліно та дозвольте тазу відхилитися праворуч. Перенесіть вагу тіла на ліву стопу, після чого зігніть праве та трохи розпряміть ліве коліно. Ви повинні відчути, що таз пересувається ліворуч. Знову перемістіть вагу на праву ногу та повторіть рух, намагаючись викликати зміщення тазу праворуч без участі верхньої половини тіла.

Продовжуйте вправу, переносючи по черзі вагу тіла з однієї стопи на іншу близько 5 разів. Більшість людей може рухати тазом, вигинаючи верхню частину тіла, але оскільки цей рух не з'єднується із землею, він виконується без грації та не доставляє ніякого задоволення.

Вправа 4. “Базовий досвід заземлення”

Встаньте прямо, стопи поставте паралельно на відстані близько 50 см. Нахиліться вперед та дістаньте кінчиками пальців обох рук до підлоги, згинаючи коліна настільки, наскільки це необхідно. Основна вага тіла має припадати на подушечки стоп, а не на долоні або п'яти. Торкаючись до підлоги пальцями рук, поступово випряміть коліна, але не блокуйте їх; залишіться в цій позиції протягом 20-30 дихальних циклів. Якщо не вдається повністю випрямити коліна, не намагайтеся досягти цього відразу ж. Намагайтеся дихати глибоко та вільно. Можливо, в якийсь момент ви відчуєте, що ваші ноги починають тремтіти. Це означає, що через них починають проходити хвилі збудження. Якщо тремтіння не виникає, отже, ноги надто напружені. У цьому випадку можна спробувати спровокувати тремтіння, поступово згинаючи та випрямляючи ноги. Ці рухи повинні бути мінімальними, їх мета – розслаблення колінних суглобів. Вправа повинна виконуватися не менше 25 дихальних циклів або поки не виникне тремтіння в ногах. Повернувшись у позицію стоячи, збережіть коліна трохи зігнутими, стопи паралельними, а центр ваги зміщеним вперед. Ваші ноги можуть все ще тремтіти, що буде свідченням їх життєвості. Чи відчуваєте ви зараз свої ноги краще? Чи відчуваєте ви себе більш розслабленим? Якщо в цій позиції ноги не вібрують, можна продовжити вправу до 60 дихальних циклів та повторювати їх кілька разів на день.

Робота з агресією

Вправа 1. “Групове дихання”

Встаньте в коло. Ноги розставте на дві ширини плечей (близько 90 см), перенесіть вагу тіла на пальці ніг, трохи зігніть коліна, розслабте тіло. Візьміться за руки та почніть дихати всі разом, одночасно. Дихайте животом, повільно та глибоко; видих можна озвучувати, не напружуючи голосових зв'язок. Оберіть одного з учасників, що стоять у колі навпроти вас, та дивіться йому

в очі. Уважно прислухайтеся до виникаючих у вашому тілі відчуттів. (Цикл дихання повторюється не менше 16 разів.). Тепер відпустіть руки сусідів. Дихайте вільно. Струсоніть усім тілом, звисивши руки, згинаючи та випрямляючи коліна. Пострибайте, ледве відриваючи ноги від підлоги та роблячи невеликі паузи між стрибками.

Вправа 2. “Звільнення м’язів підборіддя”

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

Поставте стопи паралельно на відстані близько 20 см одна від одної. Злегка зігніть коліна. Нахиліться вперед, переносячи вагу тіла на подушечки стоп. Висуньте підборіддя вперед та утримуйте його в цьому положенні 30 секунд. Дихання рівномірне. Порухайте напруженою щелепою праворуч-ліворуч, утримуючи її висунутою вперед. Це може викликати біль в потилиці. Відкрийте рот якомога ширше та перевірте, чи зможете ви покласти між зубами три середніх пальця долоні. У багатьох людей напруження м’язів підборіддя настільки сильне, що вони не можуть широко розкрити рота.

Дозвольте підборіддю розслабитися. Знову висуньте його вперед, стисніть кулаки та скажіть кілька разів “Ні!” чи “Не буду!” відповідним тоном. Чи звучить ваш голос переконливо? Вимовляти “Не буду!” та “Ні!” треба якомога голосніше для утвердження своєї волі.

Вправа 3. “Боротьба поглядів”

Учасники розбиваються на пари та сідають один навпроти одного. Подивіться один одному в очі. Зараз ви перебуваєте в рівних позиціях. Нехай один із вас (заздалегідь домовтесь, хто буде першим) почне поступово придушувати іншого поглядом. У той момент, коли партнер буде остаточно “придушений”, завмірть на

2-3 секунди (один – на висоті позиції, інший – “відкинутий” вниз). Після цього погляд “пригніченого” партнера починає набирати силу, погляд того, що “придушував” – втрачати її. Ваші позиції знову зрівнялися. Тепер уже той, хто тільки що був “пригніченим”, починає сам пригнічувати поглядом противника. І знову, коли партнер буде остаточно “придушений”, завмреть на 2-3 секунди. Повторіть таку зміну позицій 2-3 рази. А тепер закінчуйте вправу – поверніться в позиції “на рівних”.

Робота з межами

Вправа 1. “Порушення простору”

Це діагностична вправа, що дозволяє визначити, як людина поводить себе у відповідь на зовнішній вплив. Клієнт лежить на підлозі, розвалившись, у зручній позі, та визначає “свій простір”. Спочатку слід оглянути положення тіла клієнта: чи спостерігається перекид та асиметрія, та якщо так – в який бік. Після цього терапевт порушує особистий простір клієнта з різною інтенсивністю, спостерігаючи, що при цьому клієнт робить та відчуває. Для цього терапевт починає зсувати разом та складати руки та ноги клієнта, з кожним разом складаючи їх все щільніше. Клієнт повинен оцінювати, як реагує на дії терапевта його тіло, наскільки кожна наступна поза (більш “стиснута”, ніж попередня) для нього більш незручна, ніж попередня, та почати чинити опір при появі дискомфорту. Складіть руки клієнта на грудях, покладіть його ногу на ногу та зміщуйте їх до тих пір, поки клієнт не починає активно чинити опір. Якщо виявиться, що клієнт уже давно відчував дискомфорт та хотів чинити опір, але терпів, це говорить про його бажання пристосуватися до обставин. Ту ж вправу можна виконати, коли клієнт сидить на стільці чи лежить на боці – в цьому випадку терапевт “складає” його в позу ембріона, спостерігаючи, що клієнт дозволяє з собою робити, а що – ні.

Вправа 2. “Внутрішній рух”

Ця парна вправа дозволяє виміряти персональний простір кожного. Ми спробуємо уявити собі межі свого особистого простору та показати, як ми їх охороняємо. Розбийтеся на пари та сядьте на підлогу обличчям один до одного. Щоб визначити оптимальну відстань між вашими тілами, один із вас буде повільно наближатися, а інший повинен без слів спробувати його зупинити – зробити відсторонюючий рух, відсунутися тощо. Які почуття при цьому відчуває кожен із учасників у своєму тілі?

Тепер пари розходяться на відстань близько 10 метрів. Один учасник стоїть, інший повільно наближається до нього до тих пір, поки не відчує, що далі наближатися важко. Партнер, що стоїть нерухомо, повинен зазначити про себе, коли йому захотілося сказати “стоп”. Які відчуття кожен із учасників відчуває в тілі? Де вони локалізуються? Розійдіться знову й повторіть вправу, але на цей раз той учасник, який стоїть на місці, тримає очі закритими.

Хто як відчуває психологічну дистанцію? Хто перетнув кордон чужого персонального поля, не відчувши цього кордону? Хто до нього не дійшов? Хто його вірно відчув? Хто кого й на яку відстань підпустив до себе? Хто ближче, хто далі – й чому?

Вправа 3. “Близькість”

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

Розбийтеся на пари. Зараз ви будете по черзі виконувати ролі ведучого й веденого. Ведучий взаємодіє з партнером, тримаючись на деякій відстані, не торкаючись до його тіла, але як би торкаючись до його “аури”. Ведений, стоячи на місці з заплющеними очима, реагує на ці “дотики” мимоволі, так, як “просить його тіло”: мускулатура напружується або розслабляється, дихання стає вільним, глибоким або здавленим, поверхневим і т. д.

Завдання ведучого – спробувати виявити ту відстань, на якій вдається впливати на партнера, викликаючи його мимовільні реакції, а також відчутти характер дотиків, який породжує ті чи інші реакції. Завдання веденого – відстежити, чи відчуває він дистантні “дотики”, що виконуються ведучим, та поспостерігати за власними відчуттями в процесі виконання вправи.

Робота з образом Я

Вправа 1. “Я люблю себе з усіма своїми достоїнствами та недоліками”

За допомогою цієї вправи можна виявити м’язовий блок, пов’язаний з основною проблемою учасника.

Встаньте в коло. По черзі кожен робить крок вперед та каже: “Я люблю себе з усіма своїми достоїнствами та недоліками”. Зверніть увагу на міміку, інтонацію та інші особливості виконання цієї простої вправи в себе та в інших членів групи. Що було важко? Де в тілі ви відчували опір?

Вправа 2. “Танок – візитна картка”

Група сідає в коло. Консультант дає інструкцію: “Ми з вами – члени племені, де основний засіб спілкування – танок. Там при знайомстві люди запитують один в одного: “Як ти танцюєш?” Ваше завдання – протанцювати танок, який дозволив би іншим учасникам познайомитися з вами, танок – візитну картку”. Один із учасників виходить у центр кола та танцює свій танок під обрану їм музику. Після закінчення танцю кожного члени групи обмінюються враженнями. Вправа триває до тих пір, поки всі не побувають у центрі кола.

Можливі різноманітні варіації цієї вправи, пов’язані з виразом у танцювальній формі традиційних компонентів Я-концепції: “Я – реальне”, “Я – ідеальне”, “Я – очима інших”. Наприклад: один із учасників виходить у центр кола та танцює спочатку танок “Який я є насправді”, потім – танок “Яким би я хотів бути”, після цього –

“Яким мене бачать інші”. Для початку тренінгу такий варіант дуже складний. Його можна використовувати, коли для групи стануть актуальними проблеми спілкування, групових та міжособистісних очікувань, питання “що я є для себе та інших?”. Танок у даному випадку є матеріалом для подальшого обговорення.

Вправа 3. “Танок з самим собою”

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

Вправа 4. “Розум, почуття, тіло”

Учасник вибирає з групи трьох людей, які будуть його “розумом” “почуттями” та “тілом”. Потім він надає кожному з них форму, яка виражає типовий стан даної частини своєї особистості, та складає з них скульптурну групу, яка показує взаємодію цих частин. Після того, як партнери побували в ролях “частин” учасника, вони повинні поділитися своїми враженнями, розповісти, як їм бути його почуттями, тілом та розумом. Вправа дозволяє побачити різницю в ступені усвідомлення різних частин свого Я. В подальшому це може призвести до їх гармонізації.

Загальна робота з блоками

Вправа 1. “М’язова гімнастика”

При виконанні цієї вправи – і при нарузі, і при розслабленні окремих груп м’язів – не забувайте про дихання. Дихайте черевом, повільно та глибоко. Слідкуйте за тим, щоб напружувалися тільки

ті м'язи, які необхідні для виконання кожного руху. Інші м'язи повинні бути вільні та розслаблені. М'язи треба напружувати якомога сильніше й утримувати в цьому стані до повної знемоги. Після цього слід максимально розслабити їх. При виконанні кожного руху необхідно зосередити увагу на відчуттях у напружених і розслаблених м'язах.

Обличчя: підніміть брови якомога вище та тримайте їх у цьому стані до повної знемоги м'язів, які беруть участь у цьому русі. Розслабтеся. Тепер сильно заплющіть очі, потім розслабте їх.

Рот: посмішка до вух; губи витягнуті в трубочку – “поцілунок”; розкрийте рот якомога ширше – нижня щелепа максимально відведена донизу. В кожному русі чергуються напруга й розслаблення.

Плечі: дотягніться плечем до мочки вуха, не нахилиючи голову. Розслабтеся. Те ж саме – з іншим плечем. Відчуйте, як плечі стають важчими.

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

Стегна та живіт: сидячи на стільці, підніміть ноги перед собою. Тримайте ноги у цьому положенні до знемоги в стегнах. Розслабтеся. Напружте протилежну групу м'язів – спробуйте закопати стопи в землю. Заривайте твердіше! Розслабтеся та зосередьтеся на розслабленні, яке відчувається у верхній частині ніг.

Стопи: сидячи на стільці, підніміть п'яти високо вгору. Тільки п'яти! Повинна з'явитися напруга в литках та стопах. Розслабтеся. Підніміть носки. Відчуйте напругу в стопах та передній частині ніг. Розслабтеся. Прислухайтесь до відчуття в м'язах нижньої частини ніг.

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

Вправа 2. “Пізнай своє тіло”

Учасники розсаджуються там, де їм зручно, і закривають очі. “Ви самі. Поторкайте свою руку: зап’ясток, долоню, пальці, нігті. Познайомтеся з нею. Що ви відчули? Чи знаєте ви свою руку? Якщо – ні, то наскільки взагалі ми знаємо себе?”

Вправа 3. “Діалог з напруженою частиною тіла”

Закрийте очі. Думкою пройдіть по всьому вашому тілу, відчуйте напружені і розслаблені ділянки. Зосередьте увагу на найбільш напруженій частині тіла. Може бути, цей зажим ви відчуваєте завжди; може бути – у важких ситуаціях; може бути, ви усвідомили його, роблячи одну з попередніх вправ. Відчуйте цю частину вашого тіла, будьте уважні до будь-яких відчуттів. Нічого не придумуйте, віддайтеся вільній течії образів (зорових, слухових, кінестетичних). Що за образи виникають, коли ви зосереджуєтеся на своєму зажимі? Якщо це зоровий образ, розгляньте його уважніше. Що це (або хто це)? Якого кольору? Це щось тепле або холодне? Наблизьтеся до нього. Запитайте, чого воно від вас хоче. Зверніться до своєї пам’яті, спробуйте згадати моменти свого життя, коли ви відчували себе абсолютно щасливим. Що відбувається з образом?

Пропустіть через все ваше тіло відчуття абсолютного благополуччя, направляючи його особливо на ті ділянки тіла, з якими у вас бувають проблеми. Що відбувається? Уявіть і відчуйте, як усі хвороби та нездужання зникають під впливом сил, що йдуть від переживання повного тілесного благополуччя.

Приклади тренінгових вправ напряду “Особистість”

Визначення Его-станів

Вправа 1. “Я людина, яка ...”

Візьміть аркуш паперу і підпишіть його назвою: “Я людина, яка ...”. Потім за дві хвилини напишіть всі можливі способи закінчити це речення. Після цього розслабтеся і протягом деякого часу оглядайте кімнату, в якій ви знаходитесь. Для того, щоб допомогти собі “увійти” в свого Дорослого, сядьте на стільці прямо. Ногами упріться в підлогу. Подивіться на ваш аркуш. Перевірте кожен варіант закінченого речення на те, чи є він відображенням реальної дійсності або написаний за участю Дитини. Якщо ви вирішите, що якісь варіанти складені під впливом Дитини, подумайте, яка реальна дійсність. Виділіть властиві Дитині слова і використайте слова Дорослого. Наприклад, якщо ви написали: “Я людина, яка не вміє ладити з людьми”, то цю пропозицію можна переробити і так: “Я розумний і доброзичливий чоловік і цілком здатний ладити з людьми”. Змініть подібним чином всі продиктовані Дитиною варіанти.

Тепер візьміть інший аркуш паперу. За дві хвилини напишіть всі девізи і переконання, які ви чули від батьків або значущих дорослих. Потім, як і раніше, “включіть” Дорослого. Подивіться ваш список Батьківських девізів і переконань. Відмітьте, які варіанти відображають реальність, а які продиктовані Батьком. Якщо ви вирішите, що деякі варіанти потребують зміни у відповідності з “дорослою” реальністю, викресліть їх і замініть на нові. Наприклад, можна викреслити: “Якщо у тебе спочатку щось не виходить, намагайся ще і ще” і написати замість цього: “Якщо у тебе спочатку щось не виходить, зміни поведінку так, щоб вийшло”. Цю вправу можна робити в години відпочинку.

Вправа 2. “Вивчення Его-станів”

Виберіть місце, де вам ніхто не перешкодить. Виділіть на вправу достатню кількість часу і подумайте про наступні питання:

Ваш Батько

Знайдіть у вашій поведінці що-небудь, що ви запозичили від батьків. Згадайте яке-небудь батьківське твердження, яке ви досі чуєте всередині себе і якому ви прямуєте, з яким ви боретеся або перед яким відчуваєте збентеження.

Ваш Дорослий

Згадайте недавню ситуацію, в якій ви зібрали факти і на їх основі прийняли розумне рішення.

Згадайте ситуацію, в якій ви відчували себе вороже налаштованим і агресивним (розлюченим, пригніченим тощо) – І при цьому були здатні розумно і правильно діяти, незважаючи на ваші почуття.

Ваша Дитина

Згадайте, як ви маніпулювали людьми в дитинстві. Що з цього ви продовжуєте робити досі?

Згадайте, що приносило вам радість в дитинстві і що ви із задоволенням робите досі.

Вправа 3. “Дотик до дитинства”

Візьміть сімейний альбом або вашу будь-яку дитячу фотографію. Повільно вивчайте фотографії. Дайте з’явитися спогадам.

Це були щасливі часи? Або сумні? Нічим не примітні? Що відбувалося тоді у вашому житті?

Згадайте себе у віці немовляти, дошкільника, школяра. Порівняйте ці образи себе.

Що ви бачите на цих фотографіях з того, що бачите в собі зараз? Чи бачите ви на фотографіях те, що вам хотілося б побачити в собі зараз?

Вивчивши фотографії, уявіть себе цією дитиною, що сидить в тихому, відокремленому місці, можливо, в улюбленому укритті

вашого дитинства. Прислухайтеся до болі, радощів, сильних бажань вашої внутрішньої Дитини. Що ця Дитина думає про себе?

Продовжуйте залишатися там, поки ви не дізнаєтеся щось значуще і нове про себе як про Дитину.

Вправа 4. “Ваша Дитина в даний час”

Спробуйте зрозуміти, як активізується ваш Его-стан Дитини в сьогоднішні. Почніть з усвідомлення того, як ви себе ведете: коли ви напружені, хворі, втомилися, засмучені тощо; коли хтось виступає Батьком по відношенню до вас; коли Дитина іншої особистості дратує або провокує вашу Дитину; коли ви йдете в гості; коли ви хочете чого-небудь від кого-небудь.

Тепер спробуйте побачити, чи немає у вас звички здійснювати непотрібні дурниці в ролі Дитини.

Може бути, ви робите чи говорите те, що викликає несхвальні погляди чи глузування оточуючих? Те, що змушує людей перервати розмову або змушує їх почуватися розгубленими? Чи існують люди, на яких ви реагуєте з Его-стану Дитини? Якщо існують, чому це відбувається? Коли ви з ними спілкуєтеся, що ви відчуваєте і як себе ведете? Чи відповідаєте ви за характер взаємин з ними?

Якщо ви знайдете неадекватні форми поведінки вашої Дитини, пошукайте альтернативи.

Вправа 5. “Дитячі типи адаптації”

Згадайте, як ви домагалися того, чого хочете, і як вас цьому навчили – словами і невербально. Спробуйте порівняти, що ви хотіли зробити (наприклад, влізти до тата на коліна, не спати допізна, грати з дітьми), з тим, що ви повинні були робити (наприклад, вести себе пристойно, рано лягати спати, спочатку виконувати завдання, потім грати).

Які слова, погляди тощо, використовували дорослі, щоб вас контролювати? А щоб підбадьорити? Як обмежували вашу

поведінку і якими способами це здійснювали? Були ці заборони розумними та необхідними або утискали ваші права?

Тепер оберіть якусь подію з дитинства і переживіть її заново. Подивіться, хто в ній брав участь. Прислухайтеся до того, які тоді звучали слова. Знову відчуйте свої тодішні почуття.

Запитайте себе, в які моменти сьогодні ви відчуваєте себе подібним чином. Поводитесь ви по відношенню до кого-небудь зараз так само, як чинили ваші батьки по відношенню до вас тоді?

Який спосіб пристосуватися до вимог батьків ви знайшли? Ви погоджувалися? У яких ситуаціях? Ви віддалялися? Як це було? Ви “тягли гуму”? Коли і як? Чи була серед цих форм поведінки одна, яку ви використовували частіше інших? Як дитячі типи адаптації діють у вашій життєвій драмі сьогодні? Наскільки вони відповідають вашому теперішньому життю? Які вміння пристосовуватися залишилися корисними для вас? Які вас бентежать? Обмежують ваші можливості? Які руйнівні для вас або оточуючих?

Якщо ви виявите типи адаптації, які заважають вам тепер, уявіть прямо протилежну поведінку. Якщо ви зазвичай поступаєтеся людям, що буде, якщо ви не виявите поступливості? Якщо ви зазвичай віддаляєтеся від інших, що буде, якщо ви спробуєте залучити їх у свої проблеми?

Якщо “тягнути гуму” – це ваш стиль, що буде, якщо ви припините зволікати і миттєво приймете рішення?

Коли ви роздумували над протилежною поведінкою, чи активізувалися у вашій свідомості старі слова Батьків? Якщо так, то повторіть ці слова знову. Потім скажіть їх вголос. Яку реакцію вашої Дитини пробуджують ці слова? Сядьте на стілець, уявіть, що ваш Батько сидить перед вами.

Використовуючи слова, які ви почули, почніть ваш діалог. Скажіть йому (їм), що ви збираєтеся чинити, виходячи з позиції Дорослого, але не маєте наміру робити що-небудь деструктивне по відношенню до себе або до кого-небудь ще.

Вправа 6. “Ваш Маленький Професор”

Мета вправи – допомогти клієнту усвідомити, як він використовує свій Его-стан Дитини для досягнення позитивних результатів.

- Перевірте, наскільки точна ваша емпатія – здатність налаштуватися на невербальні повідомлення і розуміти почуття інших людей. Згадайте кілька ситуацій за участю знайомих вам людей, які могли б чесно відкрити вам свої думки і почуття – членів вашої родини, колег, сусідів по будинку або дачі тощо. Бажано, щоб ці люди відрізнялися один від одного за статтю, віком, національністю тощо.

- Запитайте себе: що ця людина відчувала по відношенню до мене або до даної ситуації? Що вона думала?

Нагадайте їм про ті події і опишіть своє уявлення про їхні почуття. Попросіть їх допомогти вам перевірити, наскільки точна ваша інтуїція. Вона виявилася в основному правильна? Лише часом? Дуже рідко? Ви “читаєте” одних людей легше, ніж інших? Оцініть ваші творчі можливості.

- Згадайте події минулого тижня. Не намагалися ви зробити що-небудь по-новому? Вигадати щось або знайти нову форму, запропонувати оригінальну ідею, поводитися з людьми якимось інакше? Чи можете ви відзначити, як ваша творча винахідливість або її недолік проявилися в якійсь події дитинства? Чи немає у вашій пам’яті “записів”, які засуджують або схвалюють ваші творчі можливості? Якщо вам здається, що вам бракує творчості, спробуйте на цьому тижні проявити активність, зробити що-небудь по-новому.

- Згадайте, як ви маніпулювали людьми. Що ви робили в дитинстві для того, щоб отримати те, що ви хотіли? Розігрували з себе хворого? Слухняного? Пускали в хід чарівність? Ображались? Щось ще? Ким вам було легше маніпулювати? Існував хто-небудь, на кого ви були нездатні вплинути?

Тепер згадайте людей, з якими ви зустрічаєтеся сьогодні. Ви маніпулюєте ними? Якщо ви думаєте, що маніпулюєте, запитайте у них, що ви для цього робите.

- Ви пам'ятаєте, що вам в дитинстві здавалося чарівним? Спостерігати, як щось виникає і зникає? Відчувати себе велетнем або карликом серед велетнів? Вірити, що хтось або щось вас врятує? Володіти щасливим амулетом?

Як це переноситься у доросле життя? Ви як і раніше хочете, щоб вас рятували? Чи відчуваєте ви іноді себе карликом? Покладаєтеся на “чари” вашої посмішки? Вашого дотику? Манери говорити? Жестів? Чи не здається вам, що деякі люди, що оточують вас, володіють чарівними якостями? Хто у вашому житті схожий на чаклунку? Велетня? Фею? Чарівника? Чи не нагадують вони вам кого-небудь з минулого? Може бути, вони персонажі вашого сценарію?

Вправа 7. “Природна Дитина”

Ця вправа дасть вам можливість повніше пережити свої почуття, новим, неповторним чином сприймати світ.

- Виберіть місце, де ви відчуваєте себе затишно, краще не вдома. Зосередьтеся на якомусь предметі так, ніби ви ніколи не бачили його раніше. Почніть усвідомлювати його розмір, форму, колір тощо. Потім нехай він поступово зникне і у фокусі вашої уваги з'явиться задній план. Повторіть те саме з іншими предметами.

Прислухайтесь до звуків. Які з них безупинні? Які несподівані? Усвідомте їх інтенсивність і висоту.

Зосередьтеся на запахах. Коли ви вбираєте повітря через ніздрі, які запахи здаються знайомими?

Зосередьтеся на відчуттях в роті. Що вони нагадують? Проведіть язиком по зубах. Що ви відчуваєте?

Зосередьте увагу на поверхні шкіри. Що ви відчуваєте: тепло, холод, біль? Концентруйте вашу увагу на різних частинах тіла, від верхівки до пальців ніг.

Повторюйте цю вправу протягом декількох хвилин кожен день. Нехай усвідомлення відчуттів і тіла стане звичкою.

- Згадайте, що вам по-справжньому приносило задоволення в ранньому дитинстві? Виберіть що-небудь, чим було б цікаво зайнятися, але що ви не робили вже дуже давно. Спробуйте це зробити знову.

Якщо ви любили лежати на спині і спостерігати за химерною грою хмар, виберіть час і знайдіть місце, де ви можете знову полежати на спині і постежити за хмарами. Якщо ви любили бігати босоніж по землі, бродити по морському піску або пробивати собі дорогу серед осіннього листя, чому б не зайнятися цим знову за першої можливості? Підставте своє тіло під сонячні промені і зосередьтеся на відчуттях, які виникають в тілі. Залізьте на дерево. Посидьте там якийсь час. Запустіть паперового змія. Здійсніть подорож пішки. З'їжте морозиво. Веселіться як дитина. Отримуйте задоволення.

Вправа 8. “Батько, Дорослий і Дитина, які завжди з вами”

- Може бути, ви занадто часто буваєте в Батьківському Его-стані і ведете себе неадекватно в цьому стані?

Чи не звинувачують вас у тому, що ви думаєте за інших, відповідаєте за них, ніколи не дозволяєте їм проявити самостійність, роздаєте всім поради, повчаєте? Або читаєте проповіді, пропагуєте, примушуєте інших?

Уявіть собі детально групи людей, з якими ви пов'язані. Чи є який-небудь предмет для розбіжностей в кожній групі, чи більшість її членів дотримуються єдиної точки зору? Могли б ваші батьки належати до цих груп? Цінують в цих групах творче мислення або пригнічують? Яких загальних поглядів дотримуються групи, в які ви входите? Вони дійсно вирішують проблеми чи тільки говорять про них? Вони підходять до проблем тільки з одного боку або з різних сторін? Чи залежить діяльність групи від ваших рішень? Радите ви їм, що робити? Заохочуєте їх пошук і самостійність?

Як часто ви говорите іншим “повинні”, “зобов’язані” і “вам слід”? Ви говорите це в Его-стані Дорослого або Батька? Про які предмети ви говорите з обуренням і по багато разів? Чи буває, що ви висловлюєте чужу думку, не обдумавши і не перевіривши її?

- Може бути, ви занадто часто буваєте в Его-стані Дорослого і зловживаєте їм?

Чи не здається ви собі більшу частину часу занадто розважливим, занадто раціональним, неспонтанним і схожим на автомат? Ви постійно маєте справу з обробкою інформації і рідко проявляєте батьківські переконання або дитячу безпосередність? Ви завжди раціонально використовуєте гроші, ніколи не “шикуєте” або занадто балуєте кого-небудь подарунками, про які вони завжди мріяли? Ви багато працюєте і насилу викроюєте час для відпочинку або ви нічим не зайняті? Ви входите тільки в професійні групи – ті, що збираються в основному для обміну інформацією?

Згадайте своїх близьких друзів. Чи входять в їх число ті, з ким вас пов’язують ділові відносини? У компанії ви завжди говорите про свої професійні інтереси або знаходите затишний куток і перегортаєте журнали? Чи не звинувачують вас у тому, що ви “невеселі” або “зовсім не дбаєте про дітей”? Чи немає у вас схильності бути “людиною-комп’ютером”, переробником інформації та шукачем рішення? Не використовуєте ви свого Дорослого для раціоналізації – для виправдання своїх недоліків і забобонів? Чи не використовуєте ви його для того, щоб зберігати думки Батька, які колись були занадто страшні для вас, щоб ви наважилися їх перевірити? Не використовуєте ви свого Дорослого для того, щоб допомагати своїй Дитині управляти іншими або щоб виправдовувати його ігри?

- Може бути, ви занадто часто буваєте в Его-стані Дитини і зловживаєте їм? Ви дозволяєте управляти собою? Можливо, інші думають за вас, відповідають за вас, вас пригнічують, дають поради, часто приходять на допомогу і ставлять вас на місце?

Групи, до яких ви входите, в основному збираються, щоб веселитися? Для повалення або критики авторитетів? Для того, щоб порадити вам, як будувати життя?

Ви відступаєте, приходите у відчай і відчуваєте себе безсилим, коли треба вирішити проблему або прийняти рішення? Ви постійно звертаєтеся до інших за схваленням, критикою або підтримкою? Згадайте десять найближчих своїх друзів. Чи немає у них якоїсь загальної ознаки? Це ваші приятелі по розвагах? Не грають вони для вас роль батьків? Ви часто говорите: “Я не можу” замість: “Я не хочу це робити”?

Вправа 9. “Портрет Его-станів”

Використовуючи окружності різних діаметрів, намалюйте портрет своїх Его-станів, як здебільшого ви себе сприймаєте.

Є у вас постійний улюблений Его-стан? Чи не змінюється ваш образ при зміні обстановки? На роботі? Вдома? В Інституті? На вечірці? Де-небудь ще? Чи змінюється він з певними людьми? З начальником? Підлеглими? Чоловіком (дружиною)? Дітьми? Друзями? З ким-небудь ще?

Потім попросіть дітей, чоловіка (дружину), друзів, родичів, колег намалювати таку ж схему, яка відобразить те, як вони сприймають вас. Чи помітили ви які-небудь відмінності?

Після того, як ви порівняли ці портрети – яким ви самі себе сприймаєте і яким вас сприймають інші – запитайте себе: вони мені подобаються? Якщо ні, що необхідно змінити? Які контракти мені необхідно укласти? Які питання Дорослого мені необхідно поставити?

Вправа 10. “Вивчення проєкцій”

Інші часто служать для нас дзеркалом. Коли ви дивитесь на кого-небудь, то можете побачити в ньому себе самого. Вивчення проєкцій є корисним методом самопізнання.

Уявіть кого-небудь, хто вам особливо не подобається. Що вам не подобається в цій людині? Чи знаєте ви інших людей з подібними якостями? Вони також не подобаються вам?

Уявіть, що ви маєте такі ж якості. Уявіть себе в дії: робіть в уяві те, що роблять люди, які дратують вас. Робіть так, як вони.

Тепер запитайте себе: “Чи може так бути, що я сам веду себе подібним чином або що ці риси належать мені самому?”

Уявіть собі кого-небудь, хто особливо захоплює вас. Що вам подобається в цій людині? Ви знаєте інших людей, які мають подібні риси? Ви також захоплюєтесь цими людьми?

Уявіть собі, що ви говорите, ходите, ведете себе так само, як і ті, хто захоплює вас. Уявіть, що ви володієте їх рисами.

Задайте собі питання: “Може бути, я володію цими якостями”? Протягом тижня ведіть два списки:

- в одному записуйте все, в чому ви звинувачуєте інших (вона відкидає мене, він дурний, мій чоловік волочить за жінками, вона завжди сердита, він ненавидить мене тощо);

- в іншому помічайте все, що викликає у вас захоплення (вона така ніжна, він тямущий, моя дружина завжди робить корисні зауваження, він прекрасно порадиться з дітьми, вона дуже витончено одягається тощо).

Наприкінці тижня перевірте ваші списки. Чи не бачите ви якихось шаблонів?

Задайте собі питання типу: “Може бути, що я, ..”?

Наприклад, “Може бути, я відкидаю її лише тому, що вважаю, ніби вона відкидає мене!”; “Може бути, це я хотіла б уникнути шлюбу – і тому звинувачую його в тому, що він того бажає?”.

Вправа 11. “Метод вирішення проблем”

Якщо у вас є проблеми, які необхідно вирішити, – наприклад: знайти роботу, змінити стиль поведінки, поліпшити сімейні відносини, – активізуйте вашого Дорослого, використовуючи такі прийоми. Деякі з них можуть не підійти до даної проблеми, але принаймні розгляньте їх.

1. Визначте проблему і запишіть її (ви можете виявити, що те, що ви вважали головною проблемою, зовсім такою не є).

2. Які думки, знання і поведінка вашого Батьківського Его-стану по відношенню до цієї проблеми? Напишіть, що кожен з ваших батьків сказав би або зробив у зв'язку з цією проблемою. Прислухайтеся до слів батьків у вашій голові. Запишіть те, що вони вважають за необхідне, обов'язковим тощо. Запишіть, чого вони уникали, а також їх невербальні повідомлення.

3. Розгляньте почуття, установки і знання вашого Дитячого Его-стану, що стосуються проблеми. Запишіть почуття, пов'язані з даною проблемою. Це ярлики чи справжні почуття? Чи не граєте ви в яку-небудь гру у зв'язку з цією проблемою? Чи відповідає ця гра вашому конструктивному сценарію або деструктивному і непродуктивному? Чи не виконуються при цьому будь-які маніпулятивні ролі?

4. Оцініть вплив, який здійснюють на ваші думки, почуття і вчинки ваші Батько та Дитина, за допомогою Дорослого. Які настанови Батька заважають вирішити проблему? Які настанови Батька допомагають? Які почуття і способи адаптації Дитини заважають вирішити проблему? Які допомагають? Яке рішення було б приємно вашому Батькові? Допоможе його думка вирішити вашу проблему або перешкодить вам? Яке рішення було б приємне вашій Дитині? Допоможе вам точка зору Дитини або утруднить вирішення проблеми?

5. Уявіть різні шляхи вирішення проблеми. Не відкидайте ніяку ідею. Замість цього використовуйте вашого Маленького Професора. Залучіть всі свої здібності, які тільки зможете, навіть якщо деякі рішення здаватимуться смішними.

6. Розгляньте внутрішні і зовнішні ресурси, необхідні для кожного рішення. Чи є ці ресурси доступними? Відповідними?

7. Оцініть ймовірність успіху кожного з придуманих способів вирішення проблеми. Відкиньте ті, які є неможливими.

8. Виберіть два або три найбільш ймовірні способи. Спираючись на факти і творчу уяву, виберіть найбільш підходящий вам.

9. Усвідомте почуття, які викличуть рішення. Якщо вони залишають хороші почуття, то можуть задовольнити всі Его-стани. Рішення, яке залишає неприємні почуття, може провокувати вашого Батька і / або Дитину на опір, може виявитися шкідливим для вас або оточуючих, або просто неправильним.

10. Укладіть контракт, необхідний для того, щоб виконати рішення. Уявіть відповідні вчинки Дорослого, які підходять до вашого контракту.

11. Приведіть у дію ваше рішення. Якщо це можливо, випробуйте його в малому. Потім рухайтесь вперед з більшою енергією.

12. Оцінюйте сильні і слабкі сторони вашого плану по мірі його здійснення. Зробіть необхідні поправки.

13. Радійте своїм успіхам. Не впадайте у відчай при невдачах. Вивчіть їх і починайте знову.

Вправа 12. “Етика Дорослого”

Щоб побудувати ваш етичний кодекс Дорослого, подумайте про всі області, в яких ваше життя пов'язане з життям інших людей, і те, як ваші погляди впливають на інших, навіть на тих, хто живе далеко від вас або сильно відрізняється від вас.

Обміркуйте вашу поведінку і установки по відношенню до всього навколишнього, включаючи неживу природу.

Запитайте вашого Дорослого: кого і що я ціную в житті? Для кого і для чого я живу? Заради кого і за що я міг би померти? Що значить для мене моє життя зараз? Що воно могло б означати? Що моє життя означає для інших зараз? Що воно означає для нащадків? Може бути, я дію так, тому що думаю про благо суспільства, збереження та розвиток роду людського?

Що для вас є дійсно важливим? Складіть список з п'яти пунктів – те, що ви цінуєте найбільше в житті. Розташуйте ці цінності за ступенем їх важливості.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Вивчіть цей список. Запитайте у себе: яке відношення мають мої цінності до мого особистого, суспільного життя, роботи? Яке відношення вони мають до моїх Его-станів Батька і Дитини? Чи відповідає мій нинішній спосіб життя тим цінностям, які, на мою думку, для мене є найважливішими?

Вправа 13. “Питання Дорослого про ваше життя”

Якщо ви почали замислюватися над тим, хто ви насправді, навіщо ви існуєте, як ви насправді живете і куди ведуть ваші моделі поведінки вас, зробіть вашого Дорослого більш свідомим, запитуючи себе:

- Ким я себе почуваю (по відчуттю моєї Дитини)?
- Ким я себе вважаю – на думку мого Батька?
- Ким я себе вважаю – по інформації, обробленій моїм Дорослим?
- Інші люди – чоловік (дружина), діти, друзі, колеги – як вони до мене ставляться: як до батьків, дорослого або дитини?
- Ким я хочу бути (сьогодні, через п'ять, десять, двадцять років)?
- Які здібності дозволять мені стати таким, як я хочу?
- Які перешкоди можуть виникнути на цьому шляху?
- Що я збираюся робити зі своїми можливостями й обмеженнями?
- Ціную я те, що збільшує мій потенціал?
- Ціную я те, що допомагає іншим розвивати їх здібності?
- Як я б міг розвинути в собі побільше позитивних якостей, ким я і народжений бути?

Визначення життєвого сценарію

Вправа 1. “Ваш сценарій”

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

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

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

Вправа 2. “Розшифровка особистого сценарію”

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

Після цього можна приступити до аналізу і розшифровки. Найкращого результату можна домогтися при роботі в групі або з партнером, але можна виконувати цю вправу і індивідуально. Бажано (особливо при самотійній роботі) записувати ваші відповіді на диктофон. Після цього прослухайте їх кілька разів і довіртеся вашій інтуїції. Ви будете, безсумнівно, здивовані тим, як багато ви дізналися про себе і свій сценарій.

Можливо, в процесі виконання вправ ви будете відчувати сильні емоції, що відображають ваші дитячі почуття, які спливають на поверхню разом з вашими сценарними враженнями. Якщо ви будете відчувати подібні почуття, то можна припинити вправу в будь-який момент. Якщо ви захочете зупинитися, сконцентруйте увагу на якомусь предметі в кімнаті. Скажіть собі, що це за

предмет, якого він кольору і для чого він потрібен. Подумайте про звичайну тему дорослої розмови, наприклад, що у вас буде на обід або коли вам наступного разу потрібно бути на роботі.

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

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

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

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

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

Сядьте або ляжте зручніше. Розслабтесь. Можете закрити очі. Після цього ведучий починає говорити: “Уявіть, що ви в театрі. Ви очікуєте початку вистави. Це вистава про ваше життя. Що за спектакль ви збираєтесь дивитися? Комедію або трагедію? Драму або мильну оперу? Цікавий це спектакль чи нудний, героїчний або пересічний? Або якийсь ще? Що театр – заповнений, напівпорожній або порожній? Буде публіка захоплюватися або нудьгувати? Веселитися чи плакати? Буде вона аплодувати або піде зі спектаклю – або щось ще? Як називається ваш спектакль – вистава про ваше життя?”

А зараз світло загасили. Піднімається завіса. Спектакль починається. Ви бачите першу сцену. Це найперша сцена вашого життя. Ви – немовля. Що ви бачите навколо себе? Хто там? Чи бачите ви обличчя? Якщо бачите обличчя, зверніть увагу на його вираз. Що ви чуєте? Усвідомлюйте те, що відчуваєте. Може бути, у вас з'явилося якесь тілесне відчуття або емоції? Чи відчуваєте ви який-небудь запах чи смак? А тепер на якийсь час усвідомте цю першу сцену вашого спектаклю”. (Пауза).

Ведучий продовжує: “А зараз друга сцена. У цій сцені вистави ви – дитина від трьох до шести років. Де ви? Що бачите навколо? Чи є хто-небудь поруч? Хто це? Що вони говорять вам? Що ви відповідаєте? Чи чуєте які-небудь інші звуки? Що ви відчуваєте в цій сцені? Чи відчуваєте якісь тілесні відчуття або емоції? Запах?”

Смак? Усвідомте те, що бачите, чуєте, відчуваєте в другій сцені вистави”. (Пауза).

Після цього ведучий тими ж словами вводить вас в наступні сцени вистави: сцену юнацтва, від десяти до шістнадцяти років; актуальну сцену, де вам стільки років, скільки зараз; сцену десять років опісля; останню сцену вашого спектаклю – сцену вашої смерті. У репліках ведучого до цієї сцени повинно звучати питання: “Скільки вам років у цій останній сцені спектаклю?” Нарешті ведучий просить вас повернутися в сьогодення, витративши на це стільки часу, скільки необхідно. Поділіться з групою або партнером вашими відчуттями.

Вправа 3. “Культурний і сімейний сценарій”

Уявіть, що ви рухаєтеся назад у часі. Хто були ваші предки, що жили сімдесят п’ять років або сто п’ятдесят років тому? Чи впливає на вас якимось чином ваша культурна спадщина (у вашій гендерній ролі, в роботі, в прагненні до освіти)? Згадайте хоча б одну мету, до якої ви прямуєте зараз і яка визначається культурним сценарієм. Згадайте ваші нинішні життєві сцени. Чи включають будь-які з них субкультурні сценарії? Згадайте ролі в сценарії сім’ї, в якій ви вирости. Повторюєте ви які-небудь з них зараз? Які ролі ви змінили?

Вправа 4. “Невербальні та вербальні повідомлення вашого сценарію”

Прочитайте весь опис вправи до кінця і лише потім виконуйте.

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

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

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

Знову уявіть собі, що ви дитина. На цей раз прислухайтеся до слів, які говорилися про вас у вашій родині. Що говорилося про вашу цінність? Вашої особистості? Сексуальності? Про ваші здібності? Розум? Мораль? Здоров'я? Про ваше майбутнє?

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

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

Вправа 5. “Рольові ототожнення”

Згадайте ваші відносини з різними людьми протягом кількох останніх днів. Не грали ви яку-небудь з трьох драматичних ролей – Жертви, Переслідувача, Рятувальника? Змінювалася ваша роль при зміні обставин? Грали ви одну роль частіше, ніж інші? Чи не нагадують ваші ролі персонажів ваших улюблених книг, казок, притч тощо?

Вправа 6. “Життєві сцени”

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

Вправа 7. “Список дійових осіб”

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

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

Ви вважаєте, що вони якимось чином сприяють вашим життєвим планам?

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

Вправа 8. “Ідентичність та ім’я”

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

Вправа 9. “Перелік запитань за сценарієм”

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

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

Я ОК _____	Я не ОК _____
Інші ОК _____	Інші не ОК _____

Те, що я вважаю ОК _____

Те, що я вважаю не ОК _____

Тепер оцініть вашу статеву ідентичність.

Я як чоловік (жінка) ОК _____ Я як чоловік (жінка) не ОК

Чоловіки ОК _____ Чоловіки не ОК

Жінки ОК _____ Жінки не ОК

Улюблені ігри, в які я граю:

як Переслідувач – з ким?

як Рятівник – з ким?

як Жертва – з ким?

Вид мого сценарію _____

(конструктивний, деструктивний, непродуктивний)

Тема сценарію _____

Тип драми _____

(фарс, трагедія, мелодрама, сага, комедія тощо)

Реакція глядачів на мою драму _____

(оплески, нудьга, страх, сльози, ворожість)

Епітафія, якби її треба було написати зараз _____

Новий сценарій, якщо я його хочу створити _____

Нова епітафія, якщо ви її хочете написати _____

Договір з собою для нового сценарію _____

Вправа 10. “Сцена смертного ложа”

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

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

Вправа 11. “Ваша остання година”

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

Вправа 12. “Звільнення від пастки”

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

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

Тепер зупиніться і озирніться навколо. Знайдіть який-небудь спосіб перебратися через стіну, наприклад пролізти під стіною або обійти її. Якщо вам буде потрібно що-небудь для допомоги, уявіть потрібні ресурси. Якщо в житті ви вважаєте себе “замкненим у пастці”, уявіть, що ви опинилися у справжній пастці. Уявіть, що ви згорнулися калачиком всередині неї. Що ви відчуваєте? Чи захищає вона вас від чого-небудь або кого-небудь? Придумайте кілька способів вибратися з пастки. Потім виберіться з неї.

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

Якщо ви відчуваєте, що знаходитесь перед стіною або замкнуті в пастці, не прислухайтеся до старих голосів, які говорять, що “дорослі так не поводяться”.

Побудуйте (не в уяві, а насправді) стіну з картону, газет тощо. Бийтеся головою об неї. Озирніться. Чи немає більш простого шляху опинитися назовні? Візьміть великий картонний ящик. Заберіться в нього і закрийте кришку. Посидьте там деякий час, прислухаючись до своїх почуттів. Потім залиште ящик. Подивіться на нього. Подивіться на навколишній світ. Запитайте себе: чи не могло так статися, що я сам побудував свою стіну, сам заліз у свою пастку? Якщо це так, то що це дає мені? Як це впливає на інших? Які свої позиції я тим самим зміцнюю? Як це відповідає моєму сценарію? Це те, що я дійсно хочу? Тепер припиніть “битися головою об одну і ту ж ситуацію” і озирніться навколо.

Вправа 13. “Зміна сценарію”

Проаналізуйте, що нового ви відкрили в своєму сценарії при виконанні попередніх вправ. Чи вдалося вам виявити окремі аспекти життя, в яких вирішили бути переможцем, переможеним або не-переможцем? Якщо це так, то для кожного такого аспекту напишіть, як ви змогли б стати переможцем – замість переможеного або не-переможця. Яким буде результат вашої перемоги? Потім для кожного з аспектів напишіть п’ять дій, в першу чергу необхідних для досягнення перемоги. Кожен день виконуйте по одній дії і, якщо ви працюєте в групі, розкажіть про свій успіх товаришам.

Вправа 14. “Куди веде сценарій?”

Подумайте і напишіть відповіді на наступні питання:

- Що трапляється з людьми на зразок мене?
- Якщо я далі буду таким, як є, чим це за логікою має закінчитися?
- Що при цьому скажуть про мене інші?

Приклади тренінгових вправ напряду “Комунікація”

Модель спілкування та отримання зворотного зв'язку

Вправа 1. “Мій портрет очима групи”

Варіант І. Ведучий звертається до учасників групи з питанням:

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

Бажаючий зазвичай знаходиться. Визначившись з натурщиком, якому пропонується зайняти “гарячий стілець”, ведучий продовжує:

- Всі інші учасники групи стануть художниками. У кожного з вас є аркуш паперу і фломастери. Кожен – хоча б в дитинстві – пробував зображати людей. У когось це виходило вдало, у когось – не дуже.

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

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

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

Варіант II. Вправу можна збагатити елементами, націленими на зміцнення згуртованості групи і розвиток навичок ефективної комунікації учасників, якщо не закінчувати його на створенні “портретів”, а продовжити далі. Для цього ведучий пропонує натурнику, оглянувши всі малюнки, згрупувати їх за певними ознаками. Кількість категорій і критерій класифікації не мають значення. Натурник може прокоментувати свій спосіб класифікації, а може утриматися (другий випадок цікавіший). Важливо лише те, що він виділив в малюнках щось спільне. Біля кожної підгрупи малюнків збираються їх автори. Кожній сформованій таким чином групі ведучий вручає по великому аркушу паперу і пояснює:

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

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

Варіант III. Робота розгортається аналогічно тому, як описано у другому варіанті, тільки групування портретів здійснює не натурник, а самі “художники”. Вони отримують завдання вибрати ті малюнки, які, на їхню думку, містять щось спільне з їх власними. Таким чином, учасники об’єднуються в творчі групи за власним бажанням – де учасників об’єднує схожість уявлень про внутрішній світ натурника. Подальші інструкції ведучого такі ж, як у другому варіанті.

Вправа 2. “Відповіді за іншого”

Інструкція ведучого:

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

Така умова – відповідати не за найближчих сусідів, а за тих, хто сидить трохи подалі – викликано двома причинами: по-перше,

якщо група сформована з людей, які вже знають один одного, то зазвичай приятелі сідають поруч, а відповідати за добре знайому людину не важко і нецікаво, по-друге, дана процедура убезпечує від спокуси підглянути, що ж насправді пише сусід на своєму аркуші.

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

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

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

Для перевірки ступеня “попадання” після завершення процедури ведучий пропонує учасникам порівняти свої результати і підрахувати кількість відповідей, що збіглися. Підсумки підводяться під час загального обговорення.

Ролі в нашому житті

Вправа 1. “Обмін ролями”

Варіант I. Група ділиться пополам. Одна половина утворює внутрішнє коло учасників дискусії, інша – зовнішнє коло

спостерігачів. Кожен з учасників дискусії витягує картку з ім'ям когось з членів групи, які сидять у внутрішньому колі. У цій вправі ведучому потрібно простежити, щоб нікому не дісталася картка із власним ім'ям – в іншому випадку гра втратить ефективність. Кожен зі спостерігачів отримує завдання стежити за одним з учасників дискусії з метою визначити, чию роль той грає.

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

Дискусія може тривати п'ять-десять хвилин. По її завершенні слово надається спостерігачам. Ті висловлюють припущення щодо того, чию роль грав їхній підопічний. Перш, ніж сам виконавець підтвердить або спростує цю думку, інші члени групи, включаючи учасників дискусії, висувують свої припущення, обґрунтовуючи їх. Після того, як учасники дискусії розкриють, кого вони зображали, обговорюється успішність і точність виконання ролей. Потім учасники дискусії стають спостерігачами, а ті, хто отримав картки, починають нову дискусію, помінявшись ролями один з одним.

Варіант II. Учасники дискусії обмінюються ролями не один з одним, а зі спостерігачами. Ті, у свою чергу, стежать за всіма гравцями, намагаючись знайти “себе”.

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

Вправа 2. “Рекламний ролик”

Всім добре відомо, що таке реклама. Щодня ми бачимо безліч рекламних роликів на екранах телевізорів і нам зрозуміло, якими різними можуть бути способи уявити той чи інший товар. Оскільки ми всі – споживачі рекламованих товарів, можна без перебільшення сказати, що ми фахівці з реклами. Ось і уявімо собі, що ми тут зібралися для того, щоб створити свій власний рекламний ролик

для якогось товару. Наше завдання – представити цей товар публіці так, щоб підкреслити його кращі сторони, щоб зацікавити. Все як у звичайної діяльності рекламної служби.

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

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

За необхідності можете використовувати в якості антуражу будь-які предмети, що знаходяться в кімнаті, і просити інших гравців допомогти вам. Час на підготовку – десять хвилин.

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

Вправа 3. “Перед судом групи”

Учасникам групи (добровольцям) пропонується зважити на символічних терезах правосуддя свої достоїнства і недоліки. Заздалегідь готуються картки, на кожній з яких написано по одній особистісній якості – позитивній чи негативній (всього 25-30 карток). На великому аркуші ватману ведучий робить символічне зображення терезів. На їх праву чашу гравцеві пропонується

складати свої достоїнства, які він, як йому здається, зумів продемонструвати в групі за час тренінгу, на ліву – негативні якості, які теж проявилися під час тренінгу.

Картки можна кріпити до аркуша за допомогою магніту, якщо малюнок висить на металевій дошці, або за допомогою шматочків скотчу. Картками можуть також бути аркуші, що клеються.

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

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

Вправа досить жорстка, але вона може дати дуже багато основним учасникам. У кожному разі, зважившись на “суд”, він уже зробив сміливий вчинок і тому – переможець, навіть якщо дізнався про прояв негативних якостей. Він “вистраждав істину” і гідний поваги. Ведучому є сенс сказати про це в кінці обговорення гри.

Вправа 4. “Мовчазне і промовляюче дзеркало”

Ведучий шукає добровольця, який буде “дивитися у дзеркало”, останній виходить в коло.

Твоїм завданням є тільки з відображення в “дзеркалі”, точніше у двох “дзеркалах”, визначити, хто з членів групи підійшов до тебе ззаду. Ці два “дзеркала”, зрозуміло, будуть живими. Одне буде мовчазним: воно зможе пояснювати, хто перебуває за твоєю спиною, тільки за допомогою міміки і жестів. Друге “дзеркало” –

промовляюче. Воно буде пояснювати, що це за людина, звичайно, не називаючи її імені. Вибери з групи тих двох, хто стане мовчазним та промовляючим “дзеркалом”.

Після того як гравець зробив вибір, ведучий дає “дзеркалам” більш детальну інструкцію:

- “Дзеркала” стають поруч біля стіни. Основний гравець – перед ними. Всі інші учасники групи розташовуються за його спиною і по одному безшумно підходять до нього ззаду. Відображення “дзеркалами” проходить по черзі. Спочатку працює мовчазне “дзеркало”. Якщо основний гравець не може вгадати людини за спиною, то вступає “промовляюче дзеркало” і вимовляє одну (тільки одну!) фразу. Якщо гравець знову не вгадує, то знову – можна інакше – відображає мовчазне “дзеркало” і так далі. Завдання гравця – вгадати людину за спиною якнайшвидше.

Для “дзеркал” є певні правила. Мовчазне “дзеркало” фактично не обмежують у способах “віддзеркалення”. Але не варто акцентувати увагу тільки на зображенні чисто зовнішніх особливостей людей, і тим більше, підкреслювати якісь фізичні характеристики. На промовляюче “дзеркало” накладається ряд чітких обмежень.

По-перше, природно, заборонено називати ім’я людини, яка стоїть за спиною того, хто вгадує.

По-друге, описуючи цю людину, не можна посилатися на спогади про події за участю цієї людини поза групою.

По-третє, слід уникати простих описів зовнішності. Це дозволяється тільки в третій фразі. Починаємо!

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

- Кому з гравців знадобилося найменше дзеркальних “відображень”, щоб визначити, хто перебуває за його спиною?
- У чому секрет такої чутливості?
- Хто з учасників групи виявився найталановитішим “дзеркалом”? Що йому в цьому допомогло?
- Хто з учасників був здивований тим, як його “відобразили”?
- Що ви відчули, коли побачили своє “відображення”?

Вирішення проблем

Вправа 1. “Розмова зі зміною позиції”

У середині кожного з нас живуть різні складові Я, кожна з яких має свій голос, свою позицію, свої потреби. Такі складові нашого Я називаються субособистостями. У непростих життєвих ситуаціях, що вимагають від нас прийняття певного рішення, субособистості особливо яскраво проявляють себе, сперечаються одна з одною, наполягаючи на своїй правоті. Зазвичай ми не усвідомлюємо, яка субособистість перемагає в нас, часто не можемо дистанціюватись від неконструктивної субособистості. Ця вправа допоможе вам познайомитися з трьома з ваших субособистостей. Їх звать **Мрійник, Скептик і Реаліст.**

Мрійник не знає перепон своїм фантазіям, він – оптиміст і вірить у вирішення будь-якої проблеми. Він сміливо пропонує незвичайні, несподівані ходи і здатний до генерації зовсім нестандартних ідей. Його не обмежують умовності, він не помічає труднощів і користується безмежжям своєї уяви.

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

Реаліст не відрізняється ентузіазмом Мрійника, але й не схильний до зневіри, як Скептик. Він – тверезомислячий аналітик, який вмє продумувати кожен крок і зважувати всі “за” і “проти”.

Він міцно стоїть на землі. Будучи жорстким прагматиком, він уміє бачити в речах позитивні та негативні сторони і знаходити конструктивні, виправдані рішення.

Зараз ви пропрацюєте обрану проблему з використанням своїх субособистостей. Кожен учасник проведе сам з собою внутрішній діалог з приводу якоїсь своєї проблеми, по черзі “входячи” в різні рольові позиції: Реаліста, Мрійника і Скептика. Причому зміна позиції буде супроводжуватися реальним фізичним переміщенням в кімнаті. Переходи відбуваються по команді ведучого.

Далі ведучий пропонує інструкції, які виконуються учасниками: “Визначте в просторі місце, де знаходяться ваші субособистості. Встаньте в позицію Реаліста. Подумайте про вашу проблему. Сформулюйте її як жорсткий прагматик – гранично конкретно і точно.

А тепер зробіть крок і встаньте в позицію Мрійника. Ви – невгамовний фантазер. Ви вмієте придумувати цікаві рішення, знаходити нешаблонний вихід зі складної ситуації. Ви тільки що вислухали формулювання проблеми, запропоновану реалістом. Підкажіть йому, де можна шукати потрібне рішення, як подолати наявні труднощі. Ви вмієте “відриватися від землі” і бачити багато чого, що не видно знизу. Тому ви можете сміливо фантазувати. Скажіть двом іншим субособистостям про те, як ви бачите вирішення проблеми.

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

Крок в нову позицію. Ви – Реаліст. Ви можете всебічно оцінити зміст суперечки, що сталася між Мрійником і Скептиком. Ви бачите недоліки і достоїнства кожної з позицій. Подякуйте Скептику за глибоку і корисну критику і скажіть йому, в чому помилковість його песимістичних поглядів, продемонструйте його помилки, спростуйте його невіру. Зверніться до Мрійника. Скажіть йому “спасибі” за його блискучі пропозиції, поясніть, чому не всі з

його пропозицій прийнятні. Покажіть, в чому раціональне зерно його ідеї.

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

Перехід в нову позицію по колу. Ви – Скептик. Ви бачите перед собою захопленого і наївного Мрійника, що пропонує свої навіжені ідеї. У принципі він – досить симпатичний суб'єкт. Але йому не вистачає ваших аналітичних здібностей та вміння бачити “підводні камені”. Постарайтеся допомогти йому делікатною критикою, підкажіть, що в його пропозиціях, на ваш погляд, є абсолютно нереальним, а що – цілком конструктивним.

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

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

В результаті обговорення вправи учасники приходять до висновку про те, що в реаліях нашого життя всі три субособистості є для нас необхідними. Саме через діалог, через співпрацю між ними можливий конструктивний пошук оптимального вирішення

виникаючих проблем. Слід знайти баланс між впливами кожної з них, оскільки вони виконують різні функції.

Вправа 2. “Неказкові проблеми”

Учасникам групи пропонується згадати про які-небудь свої труднощі, проблеми, з якими вони зіткнулися нещодавно. Ведучий дає таке завдання: “Виберіть казкового персонажа, який міг би зіткнутися з такою ж проблемою. Цілком можливо, що вам захочеться придумати свого власного героя. Це ще краще. Назвіть своїх персонажів”.

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

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

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

На наступному етапі необхідно в парах придумати продовження казки. Ведучий дає приблизно таку інструкцію: “Ми маємо зав’язки казок, але, як і у великих романах, заявлені сюжетні лінії повинні якимось чином перетнутися, щоб народилося продовження обох казок – але вже в одному творі. Ваше завдання – скласти це ваше загальне продовження, в якому персонажі шукають способи вирішення важких питань, що постали перед ними”.

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

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

Допомогти в цьому може раптова заява ведучого, що, на його думку, усі казки залишилися незавершеними і необхідно скласти їх продовження: “Уявіть собі, що вам дістався якийсь чарівний засіб, за допомогою якого можна вирішити вашу проблему. Подумайте, що це за чарівний засіб, хто вам його дав, яку зажадав плату? У чому полягає результат, який ви отримаєте, скориставшись засобом? Знову складайте разом!”

Важливе значення має питання про ціну, яку готовий заплатити герой за отриманий чарівний засіб. “Провокаційні” запитання ведучого спрямовані на те, щоб підкреслити абсолютну незначущість матеріальних цінностей в казковому світі і зорієнтувати учасника на усвідомлення тих жертв, на які він готовий піти для досягнення цієї мети, і змусити його задуматися, а чи варта мета цих жертв.

Вправа 3. “Метафора проблеми”

Саме мова метафор допомагає вийти на рівень усвідомлення проблеми, оскільки метафори дозволяють людині розпізнати і назвати власні переживання і своє ставлення до життєвих труднощів, зрозуміти їх зміст і цінність. Метафора не тільки

полегшує цей процес, розширюючи межі свідомості, а й зачіпає певні шари підсвідомого.

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

1 етап. Інструкція ведучого: “Важко знайти людину, яка ніколи не відчувала би жодних психологічних проблем, тому наслідуюся припустити, що і у вас існують якісь важкорозв’язні питання. Сьогодні ми трохи попрацюємо над ними. Від вас не потрібно докладного і всебічного викладу ваших проблем – може бути, ви хочете зберегти це в таємниці. Подумайте про те, як можна зобразити складну для вас проблему в метафоричній формі”.

Для малювання своїх проблем можна використовувати фарби і фломастери. Починає неголосно звучати медитативна музика.

“Закрийте очі. Подумки поверніться в ту ситуацію, коли ви востаннє відчували трудність, яку вважаєте для себе важкоздоланною. Подивіться на неї ніби з боку, залишаючись досить емоційно холодними. Які асоціації викликає у вас ця проблемна ситуація? Який образ народжується? З чим або з ким асоціюєтесь ви самі? Поверніться трохи назад і згадайте іншу ситуацію, яку також сприйняли як проблемну. Можливо, з пам’яті спливають інші ситуації, коли ви стикалися з труднощами. Це та ж проблема? Якщо ні, спробуйте зрозуміти, в чому подібність цих проблем? Може бути, вони мають один корінь? З чим асоціюється у вас цей корінь проблеми? Який образ постає перед внутрішнім поглядом, коли ви думаєте про корінь цієї проблеми?”

А тепер відкрийте очі, мовчки візьміть пензлик і починайте малювати картину, яку можна було б назвати “Моя проблема”.

Обов'язково потрібно, щоб малюнок містив метафору вашої проблеми. Час на роботу – не більше півгодини”.

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

Завершивши коло, перший учасник сідає на своє місце і виступає вже в ролі “художника”. Потім повертається другий. Коли всі учасники обійдуть коло і розглянуть картини один одного, ведучий продовжує: “А тепер, дотримуючись того ж порядку, зробіть, будь ласка, наступне: візьміть свій малюнок і покладіть його поруч з малюнком, що містить метафору, яка найближче відповідає баченню вашої власної проблеми. Таким чином, в результаті у нас виявляться групи споріднених за духом метафор. Якщо до того моменту, коли настане ваша черга обирати малюнки, перед картиною, що привернула вашу увагу, вже скопиться кілька метафоричних зображень, то може виявитися, що не всі з них ви вважатимете близькими до вашої метафори. У цьому випадку покладіть свій малюнок не просто зверху на інші, а поруч саме з тим, який привернув вашу увагу”.

III етап. Інструкція ведучого: “Наступне ваше завдання – перевести метафору з мови малюнка на мову слів. Але це не означає, що ви зобов'язані роз'яснювати суть проблеми, яка вас тривожить. Створіть словесну метафору проблеми, розкажіть її групі”.

На придумування і виклад метафор слід виділити п'ять-сім хвилин. Можливо, буде потрібно навіть менше часу, і цей етап

можна буде скоротити. Однак ведучому важливо простежити, щоб кожен учасник запропонував свою метафору.

Тільки після цього звучить наступна інструкція: “На основі створених вами метафор група повинна придумати загальну метафору, яку потрібно представити і у вигляді малюнка, і в словесному викладі (ведучий забезпечує кожному групі великими аркушами паперу). Обговорюйте спільний метафоричний образ вашої проблеми, не розкриваючи реальний зміст, використовуйте тільки метафоричну мову. Час на роботу – п’ятнадцять хвилин”.

Замість загального малюнка ведучий може запропонувати створити живу “скульптуру” або “скульптурну групу”, яка метафорично відображатиме загальну для учасників (яка схоже сприймається і переживається) проблему. По закінченні створення спільної метафори кожна група представляє іншим метафоричний образ своєї проблеми. Ведучому краще утриматися від коментарів і подякувати учасникам за спільну роботу.

IV етап. Інструкція ведучого: “Отже, ви зуміли втілити суть проблеми в яскравих метафоричних образах. Останнє завдання – найважливіше. Вам потрібно створити метафору перемоги над проблемою. Разом з товаришами по групі придумайте нестандартну позитивну метафору. Може бути, саме в ній буде прихований винайдений вами спосіб вирішення проблеми? Непогано, якщо ви внесете в створюваний образ неабияку частку гумору”.

Робота над новою метафорою може зайняти п’ятнадцять-двадцять хвилин. Для створення відповідного настрою фоном звучить мажорна музика. Бажано, щоб подання метафори (у малюнках, словах, “скульптурах”) групи супроводжувалося оплесками.

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

Методичне видання

**ПСИХОЛОГІЧНА РОБОТА
З ПОСТТРАВМАТИЧНИМИ СТРЕСОВИМИ РОЗЛАДАМИ У
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ**

**Частина 2: Групові форми психологічної допомоги
військовослужбовцям у подоланні наслідків
психологічної травматизації**

Методичний посібник

Хоружий С.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С.

Автор фото на обкладинці: Ірина Сампан

Підписано до друку 28.02.2018 р.

Формат 60x84/16

Папір офс. Шрифт Times New Roman. Друк. офс.

Ум. друк. арк.

Наклад 300 прим.