

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ

ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ ІМЕНІ Г. С. КОСТЮКА



**ЗАСОБИ ПРОФІЛАКТИКИ ДЕВІАЦІЙ РОЗВИТКУ
ОСОБИСТОСТІ У ПЕРІОД ПІСЛЯВОЄННОГО
ВІДНОВЛЕННЯ КРАЇНИ**

Методичний посібник

За редакцією Н.Ю. Максимової

Київ – 2024

УДК 159.922.73+37.035]-053.2/.6"364/366"(072)

**Рекомендовано до друку вченою радою Інституту психології імені Г. С. Костюка
НАПН України (протокол № 7 від 27 червня 2024 р.)**

Рецензенти:

Дембицька Н.М. – доктор психологічних наук, старший науковий співробітник, провідний науковий співробітник лабораторії організаційної та соціальної психології Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України.

Крупельницька Л.Ф. – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психодіагностики та клінічної психології Київського національного університету імені Т. Г. Шевченка.

Засоби профілактики девіацій розвитку особистості у період післявоєнного відновлення країни: методичний посібник / Н.Ю. Максимова, А.М. Грись, М.М. Павлюк, І.Ф. Манілов, Т.А. Рябовол, О.В. Максим, Д.Ю. Старков; за ред. Н.Ю. Максимової. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 113 с.

ISBN 978-617-7745-58-6

Методичний посібник спрямований на висвітлення результатів фундаментального наукового дослідження колективу лабораторії психології соціально дезадаптованих неповнолітніх Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Розкрито зміст психологічних чинників виникнення девіацій в розвитку особистості внаслідок постійного стресу, що зумовлений воєнним станом. Визначено шляхи попередження відхилень в особистісному розвитку у період післявоєнного відновлення країни.

Розроблена цілісна програма надання психологічної допомоги дітям та дорослим в умовах війни, що передбачає застосування певного алгоритму роботи психолога та заходи з попередження виникнення девіацій в розвитку особистості.

Методичний посібник буде корисним для фахівців соціальних служб, служб у справах дітей, ювенальної превенції, закладів соціальної реабілітації для дітей, установ пенітенціарної служби України, психологів та соціальних педагогів освітніх закладів.

Номер державної реєстрації наукового дослідження 0122U000297

З М І С Т

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. Теоретичне обґрунтування напрямів та змісту заходів профілактики девіацій розвитку особистості у період післявоєнного відновлення країни	6
РОЗДІЛ 2. Форми і методи профілактики девіантної поведінки особистості	22
РОЗДІЛ 3. Бази проведення профілактичних програм, хід роботи та характеристика вибірки	52
РОЗДІЛ 4. Результати апробації програм профілактики девіацій розвитку особистості	66
СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	76
ДОДАТКИ	78
ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ	112

ВСТУП

Вісім років воєнних дій на Сході країни та майже два роки повномасштабної війни, як і економічна криза, спричинили те, що в нашій країні люди знаходяться в стані хронічного стресу. Зважаючи на це, відбувається зниження адаптивних можливостей людини. Вплив військових дій позначається на всіх громадян України: тих, хто покинув рідну домівку і з тривогою стежить за подіями дистанційно; тих хто залишився й знаходиться в ситуації ризику щомиті; й особливо тих, хто був свідком і тим більше жертвою трагічних подій.

Зазначене зумовлює виникнення девіацій в розвитку особистості, отже, необхідно визначити шляхи їх попередження у період післявоєнного відновлення країни.

Розроблена цілісна програма надання психологічної допомоги дітям та дорослим в умовах війни, що передбачає застосування психоедукації для батьків та вчителів з метою попередження девіантної поведінки серед неповнолітніх. Розроблено алгоритм роботи психолога з образом Я особистості, як основою внутрішньої системи самоуправління, з сприйняттям та самосприйняттям, з проникливістю, спонтанністю, організованістю (автор А.М. Грись); з профілактикою стресових розладів засобами психосоматики (автор Н.Ю. Максимова); з порушеними автономними функціями особистості, в основі якого лежить розвиток рівня самоусвідомлення, спонтанності та інтимності у міжособистісних стосунках (автор М.М. Павлюк); алгоритм роботи щодо корекції впливу неадаптивного мислення на формування особистості (автор І.Ф. Манілов); розроблено програму, мета якої полягає у здійсненні систематичного та цілеспрямованого впливу на формування соціально прийнятних ціннісних орієнтацій (автор О.В. Максим), а також набуття умінь та навичок розвитку функції прогнозу (автор Т.А. Рябовол); розроблено програму психологічної реабілітації розладів, пов'язаних зі стресом, включаючи ПТСР та розлади адаптації (автор Д.Ю. Старков).

Запропонована програма профілактики девіацій розвитку особистості у період післявоєнного відновлення дасть можливість формуванню адекватної самооцінки та побудові реального «Я» образу, зниження показників стресових розладів до рівня норми, корегування неадаптивного мислення, зростання

показників розвитку функції прогнозу, відновлення структурних компонентів ціннісних орієнтацій, що знайде відображення у підвищенні значущості духовних цінностей, прагнення до самостійності та незалежності, орієнтації на пізнання, особистісного розвитку та продуктивної міжособистісної взаємодії.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ НАПРЯМІВ ТА ЗМІСТУ ЗАХОДІВ ПРОФІЛАКТИКИ ДЕВІАЦІЙ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ У ПЕРІОД ПІСЛЯВОЄННОГО ВІДНОВЛЕННЯ КРАЇНИ

З 24 лютого 2022 року в Україні виникла ситуація загрози життю для кожної людини, адже з повномасштабним вторгненням ситуація війни ще більше загострилась, вона стала і досі продовжує бути екстремальною для всіх. Проживання в окупації, ракетні обстріли та руйнування інфраструктури в будь-якій частині країни, переміщення значної кількості людей, які потребують суттєвої допомоги, тому що втратили житло, близьких людей, роботу – усе це створює за межові стрес-фактори: люди в рази частіше переживають страх смерті та трагедію втрат. І хоч від смерті та страждань протягом життя не застрахований ніхто, тепер вони вторгаються в життя значно більшої кількості людей в рази частіше. Зрозуміло, що це травмує душу, і людині звикнути до цього без змін у психіці неможливо. Війна вже викликала і далі спричиняє кардинальні трансформації у психіці кожного, такі ситуації неминуче спричиняють зміни у внутрішньому світі людини, в її картині світу та способі життя.

Під час війни внаслідок постійних ракетних атак та їх щоденних загроз навіть для цивільного населення дедалі поширеними стали такі негативні явища як: гострі стресові реакції, стресові розлади, ПТСР, панічні атаки тощо.

Перебування у постійному стані очікування негативних подій, тобто переживання стресу, призводить до внутрішньої напруженості як на тілесному, так і на психоемоційному рівні. Поняття стресу в класичному значенні, яке розглядав його засновник Ганс Сельє, містить первинний неспецифічний характер реакції всіх систем організму на умови зовнішнього середовища, що змінилися.

Під стресом у психологічній науці розуміють особливий стан психіки, організму в цілому, який визначається широкою мобілізацією функціональних резервів для подолання будь-якого стресового впливу.

Виокремлюють також травматичний стрес – це особлива форма загальної стресової реакції, за якої відбувається перевантаження психологічних,

фізіологічних та адаптаційних можливостей людини. У цьому випадку стрес для людини є травматичним та може стати причиною психологічної травми. На переконання дослідників В. Ромек, В. Конторович травматичний стрес має деякі відмінні особливості:

- подія, що відбулася, усвідомлюється (людина розуміє те, що з нею сталося та з якої причини у неї погіршився психологічний стан);
- існують зовнішні причини, які викликають цей стан;
- пережита ситуація руйнує звичний спосіб життя;
- подія, що відбулася, викликає жах та відчуття безпорадності.

На будь-який значний зовнішній вплив організм реагує складною відповіддю – адаптацією до нових умов життєдіяльності. За загальноприйнятим означенням, адаптація – це процес пристосування організму або біологічної системи до умов існування (функціонування), що змінилися. В основі адаптації лежить випрацювана в процесі еволюції сукупність морфофізіологічних змін, спрямованих на підтримання відносної сталості внутрішнього середовища – гомеостазу. У фізіології розрізняють різні рівні адаптаційного процесу: молекулярний, субклітковий, клітковий, органний та системний. Уявлення про адаптаційний синдром – це ключове поняття концепції стресу як комплексу захисних реакцій, що виникають в організмі людини під впливом значних за силою і тривалістю зовнішніх і внутрішніх подразників.

Виокремлюють кілька стадій адаптаційного синдрому.

1. Стадія тривоги, мобілізації, яку називають також стадією неспецифічної відповіді. Тут система гомеостазу мобілізує потрібні ресурси для реакції на подразник. При цьому спостерігається фізіологічна напруга захисних сил організму. Тому дану фазу називають також стадією фізіологічної напруги організму, яка виражається в посиленні і більшій частоті серцевих скорочень, розширенні просвіту бронхів, підвищенні працездатності м'язів скелету, зменшенні моторики кишечника тощо. Сутність цих змін – перебудова організму, спрямована на покращання його взаємодії з оточуючим середовищем, підвищення тону, мобільності і працездатності в надзвичайних ситуаціях.

2. Стадія резистентності (опору), коли адаптаційні ресурси організму мобілізовані і збалансовані. Якщо дія подразника є короткочасною, то на стадії

резистентності можливий вихід організму зі стресу, який закінчується відновленням на новому функціональному рівні. Цю фазу називають також стадією адаптованості, оскільки організм в результаті мобілізації внутрішніх ресурсів випрацьовує нові умови функціонування систем гомеостазу.

3. Якщо дія подразника продовжується, то резерви компенсації виснажуються і настає третя стадія – виснаження і подальшого «зриву» компенсації, яка завершується пошкодженням відповідної функціональної системи і всього організму в комплексі. Вичерпуються адаптаційні можливості, настає гормональне та імунне виснаження. Цю стадію називають ще стадією дезадаптації, надаючи їй таке означення: розлад пристосування живого організму до дії факторів оточуючого і внутрішнього середовища, який виникає в тих випадках, коли організму пред'являються надмірні або незвичайні для нього вимоги.

У вітчизняних наукових публікаціях поняття «пост-травматичний стресовий розлад» (ПТСР) набуває все більшого поширення, а в науково-популярних виданнях найчастіше використовується поняття «пост-травматичний стрес» або просто «стрес».

Термін «посттравматичний стресовий розлад» був вперше запропонований М. Хоровіц. Ним були розроблені діагностичні критерії ПТСР, які були прийняті за основу при складанні Американської класифікації хвороб.

Відповідно до МКХ-10 (Міжнародного класифікатора хвороб – основного діагностичного стандарту в європейських країнах) визначається, що услід за травмуючими подіями, які виходять за межі звичайного людського досвіду, може розвиватися посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).

Психіка реагує на зовнішню травматичну подію за такою схемою: спочатку психіка трансформує зовнішню травму під внутрішню «самотравмуючу силу», а потім відбувається малігнізація, «злоякісне переродження» психологічних захистів, які перетворюються з системи самозбереження психіки на систему її самознищення. Психічні захисти переходять на примітивний «архаїчний» рівень (відхід від реальності, розщеплення, аутизм, трансіві стани, виникнення множинних ідентичностей, стереотипних реакцій, втрата сенсу існування), психіка регресує, тому звернення

до раціональної частини виявляється скрутним. Друга лінія захистів, тобто примітивні «архаїчні» захисти, покликані відреагувати травму та запобігти руйнуванню особистості.

Характер психотравмального впливу на систему значущих переживань і особистісних сенсів залежить від виду психотравми, що може бути гострою, пов'язаною з одноразовими, стрімкими надсильними подразниками (стихійне лихо, переляк, конфлікт) чи хронічною, викликаною відносно слабкими, але тривалими, часто повторюваними подразниками (ізоляція, емоційна депривація). Досвід хронічної травматизації призводить до формування у людини відчуття постійної загрози, що переводить її мозок у стан постійного очікування на небезпеку.

Повторний, часто непередбачуваний характер травматичних подій призводить до формування у людини «очікування на напад» – її тіло постійно «мобілізоване», у стані хронічного стресу, концентрація гормонів стресу (норадреналіну та глюкокортикоїдів) також підвищена, що призводить до нейрогормональних порушень, дисрегуляції біологічних функцій (сон, їжа тощо), пригнічення функцій імунної системи, психосоматичних захворювань.

Особливо гостро переживає стресові події дитина, оскільки її пам'ять про травматичні події не може належним чином організуватися, інтегруватися. Відповідно, частини пам'яті можуть бути «дисоційовані» – немов приховані за кулісами – і тоді має місце те, що ми називаємо амнезією, а інші частини пам'яті – некеровані: вони можуть нагадуватися, інтрузивно переживатися дитиною знову і знову. Коли внутрішній світ дитини переповнений такими болючими спогадами, незінтегрованими фрагментами травматичної пам'яті, це немов жити у замку, в підземеллі якого живуть привиди, які переслідують його господаря.

Звісно, життя у такому «замку» стає дуже дезорганізованим – керувати увагою, організувати свою поведінку відповідно до цілей стає дуже складно. Дезорганізація психічного життя, дезінтеграція систем мозку призводять до порушень планування, керування увагою, самоорганізації поведінки, порушень контролю імпульсів тощо.

Підкіркові відділи мозку, що відповідають за тривогу, реакції втечі/нападу постійно активовані, що робить реакції дитини на стимули зовнішнього світу так

само дисрегульованими. Дитина сприймає небезпеку там, де її немає, вона реагує нападком, агресією або ж страхом/втечею, реакцією замри/«відключись» на відносно нейтральні події.

Очікування небезпеки призводить до тотальної недовіри, сприйняття інших людей винятково як джерела небезпеки та скривдження. Дитина приписує іншим людям негативні мотиви.

Досвід хронічної травматизації у дитинстві, спричиняючи численні нейробіологічні порушення та негативно впливаючи на психосоціальний розвиток дитини, робить її схильною до вторинного розвитку низки психіатричних розладів у дитинстві, підлітковому та дорослому віці, зокрема поведінкових розладів, афективних (депресії, суїцидальності), тривожних, зловживання психоактивними речовинами, розладів особистості, харчової поведінки тощо.

Коли дитина переживає травму, дуже вражається її здатність розвивати свою регуляторну систему. Регуляторна система – це, за сутністю, система реакції на стрес. Саме вона при стресі вступає в дію, вона допомагає людині упоратися зі стресом, інтерпретувати його й доречно реагувати.

У випадках із глибокими травмами життя дитини у її розумінні перебуває під загрозою. Внутрішні механізми виживання в дитини активізуються, і всі ресурси організму переходять у «режим виживання». Ці діти сприймають увесь світ як дещо загрозливе – із неврологічного, фізичного, емоційного, когнітивного та соціального поглядів. Вони керуються страхом, прагнучи забезпечити собі захист і безпеку. Таким чином, дитині, що перебуває у стані стресу, важко будувати стосунки, проявляти у своїй поведінці приязне ставлення. Дитина не здатна чітко мислити і переживає крайності емоційних станів через недорозвинену регуляторну систему.

Ситуативна пам'ять – це рівень пам'яті, найбільш пов'язаний з особливостями особистості людини. Фізіологічно вона пов'язана зі стовбуровою частиною мозку, яка є не раціональною, а емоційною частиною мозку. Ідеться про мигдалеподібне тіло, свого роду рецептор страху. Ця частина мозку відповідає за оброблення даних, що надходять з оточуючого середовища, і миттєво посилає сигнали «боротися», «бігти» або «завмерти на місці».

Коли людина пережила травму або коли рівень стресу є високим і тривалий час зберігається, можуть відбутися певні фізіологічні зміни. Психіка може «застрягнути» (занадто сильне симпатичне збудження) або людина може залишатися «дезорієнтованою» (тривала, нездорова стимуляція парасимпатичної реакції завмирання, яку можна вважати неадаптивною версією реакції завмирання). «Застрягання» вважається значно поширенішим явищем і може, наприклад, викликати високий артеріальний тиск, що спричиняє хвороби серця та інсульту. Хронічна гіперактивна реакція на стрес може призвести до підвищення рівня гормону наднирників (кортизол), який підвищує рівень цукру в крові, знижує імунну функцію, а також може призвести до тривоги і депресії, збільшення ваги тощо. Хронічний стрес може бути причиною багатьох захворювань.

Дослідження у сфері неврології свідчать про те, що діти, які пережили травму, реагують на стрес, спираючись на стан страху на підсвідомому рівні ситуативної пам'яті. Рецептор страху в мозку активізується, а сприйняття подій, що відбуваються, у стані стресу викривляється, і ситуація здається як винятково страхітливою. Дослідження доводять, що травма негативно впливає на нейрофізіологічну систему дитини, і мигдалеподібне тіло в її мозку стає гіперчутливим до загроз, надто чутливо реагує на різні стимули, які надходять від сенсорних систем. У цьому режимі дитина не здатна впоратися із шаленим потоком інформації, яка надходить до мозку. Дитина впадає у стан абсолютного жаху, переходить у режим «виживання».

Кожна ситуація, коли дитина відчуває страх і свою беззахисність, є травмуючою й залишає в її душі осередок болю. Кожна нова психологічна травма нашаровується на попередню та закарбовується на нейропсихологічному рівні. Це відіграє значну роль у житті дітей, які пережили травми. Коли людина опиняється у стані підвищеного стресу, запускається її ситуативна пам'ять і всі відповідні спогади минулого переходять до верхніх прошарків пам'яті. Таким чином, коли дитина із травматичним минулим наражається на ситуацію, у якій зазнає стресу, то активізується її ситуативна пам'ять. Іншими словами, коли дитина переживає стресові події або події, які вона сприймає як загрозу, то завдяки викривленому стану розуму вона вірить, що якщо прямо зараз вона не

переконає оточуючих, що вона має рацію, то найшвидше, знову зазнає насильства.

У фруструючій ситуації процеси мислення стають безладними та викривлюються. Під впливом стресу дитина не лише не може думати чітко, але й змінюється її розуміння того, чого вона прагне і що пам'ятає. Тому зазнає викривлення не лише мислення, але й пригнічується вся система пам'яті.

Якщо діти пережили в ранньому віці травми різного походження та ступеня важкості – від середнього ступеня до важких – то наслідки травм можуть ускладнюватися, оскільки на них накладаються негативні емоції, які їм доводиться переживати далі.

Діти, які пережили в дитинстві психологічні травми, часто проявляють у край агресивну поведінку, яку навіть не можна порівнювати з поведінкою інших дітей за своєю інтенсивністю, частотою та тривалістю. Ця агресія може бути спрямована на інших й на самого себе.

В умовах війни психоемоційний стан дітей погіршується як через систематичні навантаження, високий рівень конкуренції, швидкі зміни умов життя, глобальну нестабільність, інформаційний тиск та втрату відчуття безпеки, навіть у тих, хто знаходиться далеко від зони активних бойових дій. За таких умов може виникати нервово перенапруження та хронічний дистрес, що призводить до виснаження та пошкодження найбільш вразливих зон організму та неадекватного реагування.

Через тривалість дії психотравмивних факторів та виснаженість фізичних і особистісних ресурсів, зміну способу життя через переміщення за кордон та у інші регіони українських дітей, змінюється і характер самоідентифікації підростаючої особистості.

Відповідно для зняття психоемоційного напруження можуть застосовуватися неадекватні способи та прийоми, як от вживання психоактивних речовин, тютюнопаління, ігроманія та інші види девіантної поведінки. Усі ці прояви девіацій використовуються спочатку як засіб відволіктися, переключитися, заспокоїтися, стабілізувати свій внутрішній психічний стан. Однак з плином часу такі поведінкові відхилення перетворюються на справжні страждання як для самого девіанта, так і для його оточення. Особливо

вразливими є підлітки, оскільки на їх нормативну вікову кризу припадають і ненормативні кризи, пов'язані із війною в Україні та її негативними наслідками для психічного здоров'я та благополуччя особистості.

У рамках нашого дослідження профілактичні заходи спрямовані на попередження девіантної поведінки серед підлітків та містять наступні складові: інформаційну; комунікативну, інтерактивну, психосоматичну. Зважаючи на виснаження адаптаційного синдрому важливо враховувати особливості функціонування мозкових структур: ретикулярно-кортикальний шлях (ажитація, порушення сну, загальний вегетативний синдром); амігдала (тривожно-фобічна симптоматика); гіпокамп (порушення пам'яті); мезокортикальна лімбічна зона (гіперболізовані емоційні реакції); прифронтальна кора (цілеспрямована поведінка, планування). Психологічні впливи були спрямовані на те, щоб цей порочний цикл хронічного стресу можна було розірвати. Людина може навчитися використовувати інструменти, які сприяють здоровому балансу між симпатичними і парасимпатичними реакціями і повертають гомеостаз нашому організму.

Психосоматика досліджує взаємодію психіки та тіла, а також потужні способи, за допомогою яких людина може керувати своїми емоційними станами, змінювати себе та зміцнювати своє здоров'я. Думки, почуття, переконання та ставлення можуть впливати та формувати кожен аспект біологічного функціонування. Існують техніки і практики, які можна використовувати, щоб позитивно впливати на свій стан психіки та тіла і загальне самопочуття. Зокрема, йдеться про такий метод як медитація.

Медитація з використанням техніки діафрагмального дихання корисна тим, що поєднує в собі усвідомлення тіла з керованими образами і доступна кожному, незалежно від того, чи знайомі вони з медитативними техніками та практиками, з якими пов'язана медитація. Медитація з використанням техніки діафрагмального дихання дозволяє людям розслабитися, відволіктися від думок, які їх турбують, та максимально зануритися у заняття з профілактики стресових розладів. Можна використовувати медитацію з технікою діафрагмального дихання щотижня, а краще щодня, для розслаблення та заспокоєння.

Техніка діафрагмального дихання як медитація концентрації – це одна з форм медитації, спрямована на те, щоб викликати стан релаксації. Релаксація – це основа для інших методів лікування психіки та тіла. Саме вона створює підґрунтя для їх подальшого використання. Чим більше людина практикує розслаблення за допомогою цієї техніки, тим більша ймовірність того, що скоро можна буде помітити потужний цілющий ефект для себе. Медитацію з використанням техніки діафрагмального дихання можна практикувати у будь-який час.

Якщо живіт м'який і розслаблений, це допомагає активізувати блукаючий нерв. «Vagus» у перекладі з латини означає «блукаючий». Цей нерв проходить вгору від живота, через грудну клітку до центральної нервової системи, до мозку. Він заспокоює організм, сповільнює серцебиття, покращує травлення, знижує артеріальний тиск, допомагає м'язам розслабитися. Це також зменшує активність мигдалеподібного тіла, ділянки мозку, яка відповідає за страх і гнів, контролює їх. Блукаючий нерв – це антидот для протидії реакції «бий або тікай», реакції стресу. Блукаючий нерв стимулює активність у лобовій частині кори головного мозку, в ділянках, що відповідають за судження, самоусвідомлення та співчуття.

Одна гілка блукаючого нерва з'єднується з центрами у мозку, які полегшують встановлення зв'язку з іншими людьми. Отже, коли людина дихає повільно і глибоко, вдихаючи через ніс і видихаючи через рот, з м'яким і розслабленим животом, вона не тільки розслабляє і забезпечує рівновагу свого тіла, пригнічує реакцію «бий або тікай», покращує активність всіх залоз організму, а також нервової, ендокринної та імунної систем. Більш того, людина краще усвідомлює себе, краще здатна до зосередження. Завдяки цьому, людина може думати про інших і відчувати більше співчуття до них, а також легше налагоджувати зв'язки з іншими людьми, відчувати близькість і єдність з ними, що, в свою чергу, допомагає зняти стрес.

Програма профілактики девіацій підлітків передбачала задіяння особистісних ресурсів підлітків через активізацію розвитку образу Я здійснювалася у роботі з підлітками в рамках міжнародного проєкту «Діти і війна». Фрагмент проведеної роботи подаємо нижче.

Основна мета програми: психологічна допомога дітям і підліткам у подоланні ПТСР, поліпшення якості життя, а також допомога в опануванні технік самопомоги і усвідомлення наслідків війни через організацію групової роботи

Задачі:

- надати підліткам можливості подолання негативних наслідків війни через усвідомлення власних емоційних реакцій на військові дії в Україні;
- показати природність їхніх реакцій на події, що відбуваються у їхньому житті;
- ознайомити із навичками роботи зі своїми думками та відчуттями;
- навчити розрізняти «там і тоді» від «тут і тепер» та ідентифікувати Себе справжнього, теперішнього і розрізняти від себе минулого і майбутнього. Навчити дітей вибудовувати часову перспективу у контексті самопроєктування та конструювання нового життєвого досвіду;
- навчити новим навикам самоаналізу та інтерпретації власного досвіду та вилучення із нього корисних уроків.

Досягнення цілей і задач відбувається шляхом проведення очних групових зустрічей із підлітками для навчання технікам зцілення.

Сесія 1. Інтрузивні спогади.

Сесія 2. Інтрузивні картинки /образи, переживання и сни.

Сесія 3. Збудження, емоції/відчуття, релаксація та коучінг.

Сесія 4. Робота з уникненням і триггерами.

Сесія 5. Уникнення: спогади.

Сесії призначені для профілактики, інтерактивності, заохочення самопомоги та взаємопідтримки у групі.

В умовах війни зростає значення впливу стресу на автономні функції підростаючої особистості. Зважаючи на це, наступні негативні тенденції у сучасному українському суспільстві:

- збільшується кількість дітей та підлітків із психосоматичними порушеннями (постійна напруга у тілі через загрозу обстрілів, зажими у тілі, переїдання, сексуальні порушення тощо);

- труднощі соціально-психологічної адаптації в умовах внутрішнього і зовнішнього переміщення та обмежені можливості самовираження в умовах нової соціокультурної реальності (мовні бар'єри, різниця у цінностях та соціальних установках);
- досвід дитячих психотравм, який актуалізувався під час воєнного стану, що особливо гостро стало виявлятися у підлітків із межовим розладом особистості.

На поведінковому рівні це усе частіше відображається на різкому збільшенні кількості конфліктів між батьками та дітьми, між однолітками. На рівні емоційному негативні тенденції виявляються через гостре переживання відчуття внутрішнього незадоволення самим собою та оточенням, відчуттям самотності та ізольованості, внутрішньої спустошеності, жалю та смутку.

Під час переживання людиною тривалого стресу, суттєво ускладнюється свідома регуляція поведінки і відбувається певний регрес до більш архаїчних поведінкових стереотипів, тому керувати безпосередньо поведінкою через вольове зусилля особливо важко. В цій ситуації необхідно удосконалити опосередковуючу ланку, а саме спосіб інтерпретації подій, що відбуваються.

При наявності неадаптивного мислення, хибна інтерпретація подій набуває системного характеру. Першою ознакою наявності неадаптивних думок є категоричність, універсальність, остаточність суджень, а, також, відсутність виважених аргументів, що доводять їхню істинність. В наступному розділі представлено низку методик, які дозволяють більш детально дослідити особливості мислення людини. Представлений комплекс є творчою переробкою психологічних методик, представлених в посібниках В.М. Блейхера, І.В. Крук, І.А. Поліщука, А.Є. Відренко.

Опрацювання умовно патогенних когнітивних викривлень є першим етапом профілактичної психологічної роботи і включає, насамперед, аналіз ймовірності найгіршого сценарію розвитку подій, доведення ідеї до крайності або абсурдності, перегляд особистої відповідальності за дії та результати, зменшення крайнощів за рахунок градування оцінок. Психологічну корекцію неадаптивного мислення необхідно здійснювати поетапно через поступове відновлення його реалістичності, системності, гнучкості та процесуальності.

Корекція неадаптивної картини світу включає: усунення інформаційних прогалин; ієрархічне узгодження базових систем оцінок; нейтралізацію патогенних когнітивних процесів; формування мотивуючих цілей; відновлювання загального енергетичного балансу психічних процесів. Своєчасна корекція неадаптивних думок та переконань дозволяє запобігти розвитку девіантних форм емоційного реагування та поведінки.

Вплив війни на суспільство та особистість представляє собою складну та многогранну проблему. В умовах війни, підлітки є схильними до радикалізації та прийняття екстремістських цінностей, постійне переживання насильства та втрат знижує рівень емпатії та співчуття до інших, що може призвести до деформації цінностей, пов'язаних зі здатністю співчувати, а також призводити до прийняття негативних цінностей та переконань. Від того, які ціннісні орієнтації будуть сформовані на даний момент розвитку особистості, які конкретні цінності входитимуть до структури ціннісних орієнтацій особистості, які поєднання цих цінностей та ступінь більшої чи меншої переваги їх щодо інших тощо, визначатиметься напрям діяльності підлітків.

За твердженням сучасних дослідників «в умовах духовно-ціннісного вакууму, що заповнюється маскультурою, у доросле життя вступило покоління молодих людей, які мають еkleктичну систему ціннісних орієнтацій, що характеризує обмеженість їх соціалізації, втрату довіри до предметного і природного світу, деформацію соціальних відношень, наростання розгубленості в соціальній орієнтації особистості». Аналіз психологічних механізмів формування цінностей, ціннісних орієнтацій та особистісних смислів, дозволяє перенести їх зміст на формування ціннісних орієнтацій в ході психолого-педагогічного супроводу. Прямий вплив на ціннісно-сміслову сферу особистості з метою засвоєння (інтеріоризації) цінностей. Задля цього слід використовувати анкети, міні інтерв'ю, усні бесіди з підлітками щодо проблем життєвих цілей, основних суспільних та індивідуальних цінностей, про пріоритети в світогляді, про особливості вибору в ситуаціях невизначеності. Використання механізму ідентифікації з метою формування заданого відношення до конкретного об'єкта. Підліток може ототожнювати себе не тільки з іншою людиною, але й з ідеалами, зразками, з суспільними цінностями, зі

своїми прагненнями, цілями і в процесі такого ототожнення чи порівняння, учень починає бачити свої особливості по новому, оперує тим відношенням, яке виникає в результаті порівняння себе з оточуючими. Використання стимульної мотивації задля активного прояву засвоєних норм та цінностей у власній поведінці та діяльності, що є характеристикою механізму інтерналізації. Так, застосування змагальної мотивації може розглядатися як суттєва складова пізнавальної мотивації старшокласників, що бере участь в актуалізації провідних цінностей та смислових орієнтацій. Чим глибше особистісний смисл, породжуваний цим змагальним мотивом, чим сильніше те ставлення, яке виникає у підлітка до цілей конкретної діяльності, тим імовірніше, що цей мотив стане мотивом-перспективою, найбільш стійким компонентом загальної мотивації підлітків та буде частиною поведінкових стратегій та орієнтирів. Модель формування ціннісних орієнтацій девіантів виражається у взаємозв'язку всіх структурних елементів моделі, а саме: напрямів роботи, розвивальних засобів, механізмів (інтеріоризація, ідентифікація та інтерналізація) та структурних компонентів ціннісних орієнтацій (когнітивний, емотивний, конативний).

Добре розвинена прогностична функція у підлітків – це здатність підлітків передбачати наслідки своїх дій і рішень, допомагає підліткам уникати імпульсивної поведінки, краще справлятися зі стресовими ситуаціями та більш ефективно взаємодіяти з оточуючими, а також планувати майбутнє, враховуючи можливі результати. Це включає вміння аналізувати ситуації, робити висновки на основі минулого досвіду та інформації, також розглядати альтернативні сценарії розвитку подій.

Окремим пунктом означимо процеси, що відбуваються у мозку сучасних підлітків та як це впливає на розвиток прогностичної функції, коли споживання інформації з гаджетів перевищує всі санітарні норми. В режимі постійного поглинання інформації мозку доводиться відключати «дефолт-систему»¹

¹ Основними хабами цієї системи є задня сингулярна кора і медіальна префронтальна кора, прекунеус. Ці області включені в переробку внутрішнього досвіду, наприклад, побудова опису власного Я, породження думок, планування майбутнього, оцінка подій минулого. Ця мережа ніби протистоїть фронт-парієтальній системі, яка активна при включенні людини в завдання зовнішньої спрямованості.

Дефолт-система забезпечує тривале зберігання та поглиблений аналіз інформації, проектне, стратегічне та критичне мислення, сприяє його гнучкості та доступу до автобіографічної пам'яті, активує ланцюжки соціальних зав'язків, поєднує минуле теперішнє та майбутнє, з її допомогою з'являються унікальні асоціації, які є основою творчих процесів. Всі названі та багато інших важливих функцій залишаються незадіяними в той час, коли людина пасивно споживає інформацію зі свого гаджета. Функціонуючи тривалий час в такому режимі, усі психічні процеси, задіяні в обробці інформації, набувають певних особливостей. Слабнуть не тільки розумова працездатність, сприймання, увага, пам'ять, мислення, зміни також відбуваються і в особистісних структурах, усі ці зміни негативно відображаються на розвитку прогностичної функції.

Через «кліповість мислення» та фрагментарне сприймання навколишнього втрачається здатність до аналізу та конструювання довгих логічних ланцюжків засвоєння інформації. У зв'язку з цим помітною стає нездатність великої кількості людей системно мислити та послідовно викладати свої думки. Часто людина і не намагається зрозуміти сказану фразу, а вихоплює з неї шматок-подразник, на який уже має готову відповідь. Мозок зникає до постійного миготіння, зміни картинок та образів і втрачає здатність сприймати більшу за обсягом та глибшу за змістом і суттю інформацію, яка вимагає зосередженості, довільності, осмислення та вміння робити висновки.

З точки зору аналізу інформації, людина з «кліповим мисленням» оперує тільки смислами фіксованого обсягу, вона не може довго зосереджуватись на будь-якій інформації. Ні уява, ні рефлексія, ні осмислення у такому процесі не задіяні. При цьому увесь час відбувається перезавантаження інформації і все побачене раніше втрачає своє значення та дуже швидко застаріває.

За законами адаптації все, що не використовується організмом, раніше або пізніше атрофується. Так мозок, адаптуючись до життя в цифровому середовищі, втрачає свої вищі функції. Таким чином адаптація починає йти по типу спрощення, навіть у дорослих руйнується від 15 до 35% нервових зав'язків, що ж до дітей, їхній незрілий мозок руйнується ще швидше і може призвести до «цифрового слабоумства». Звісно, ця ситуація тривожить нейрофізіологів, психологів, психіатрів, адже мова йде про органічне ураження головного мозку

більшості людства і про втрату вищих функцій мислення набутих ним в процесі у процесі еволюції.

Як у всіх залежних, у людей з цифровою залежністю руйнується емоційно-вольова сфера та поступово зникає потреба у спілкуванні з іншими людьми, адже майже всі вітальні потреби можна задовольнити через інтернет-мережу. Таким чином зникає потреба прогнозувати розвиток стосунків, а через виснаження дофамінової системи стає важко стає та нецікаво.

Психологічна наука має певні знання про подолання тієї чи іншої залежності, але розуміння того, що робити з тотальною цифровою залежністю, таких знань у широкому доступі практично немає. Нажаль, сучасні люди готові змиритися з втратою вищих функцій мозку в обмін на ілюзію розвитку та на угоду власному гедонізму. Нині вирішення цієї проблеми є дуже важливим для подальшого виживання та розвитку цивілізованої частини людства.

Війна має тяжкі наслідки в сфері ментального здоров'я. За попередніми оцінками багатьох спеціалістів проблеми, пов'язані з психічною травмою, зокрема ПТСР, можуть вийти на перший план серед усіх інших розладів. Внаслідок цього вкрай необхідним у сучасній практиці допомоги населенню є розвиток програм терапії розладів, пов'язаних зі стресом та психічною травмою. Одним з провідних таких напрямів є стаціонарні медико-психологічні реабілітації. При розробці програми виникло ряд проблем, головною з яких була проблема гетерогенності психічної травми. Хоча у світі існує достатньо багато моделей групової роботи з актуальною психічною травмою та ПТСР, однак всі вони потребують гомогенної групи з більш-менш схожим травматичним досвідом. Водночас контингент пацієнтів центру передбачався достатньо різномірною групою (військові, внутрішньо переміщенні особи, постраждали від обстрілів, з проблемами «класичного» ПТСР, переживання горя, коморбідністю з тривожними та депресивними розладами, проблемами зловживання психоактивними речовинами тощо). Задача загального групового процесу з таким гетерогенним контингентом була вирішення створенням власної авторської моделі психотерапії психічної травми з фокусом на реконструкцію менталізації. Головна ідея полягає в тому, що хоча зміст психічної травми у кожної людини унікальний, однак девальвація процесів менталізації є

універсальною. Тому, якщо робити фокус саме на реконструкції процесів менталізації, то можна проводити групову роботу з гетерогенною групою.

РОЗДІЛ 2.

ФОРМИ І МЕТОДИ ПРОФІЛАКТИКИ ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ

В цьому розділі наведено програми занять, що включають форми і методи профілактики відхилень в поведінці, що викликані насамперед умовами перебування в стресовій ситуації.

Інформаційна складова програми передбачає у першу чергу інформування про стрес, його види та наслідки для підростаючої особистості.

Коротко у стислій формі важливо представити підліткам сучасні моделі стресу. А саме йдеться про розуміння стресу як результату невідповідності між оцінками небезпек та загрозливих зовнішніх впливів у їх співвідношенні до адекватного оцінювання власних особистісних ресурсів.

Важливо створити для підлітків сприятливе емоційне середовище у якому виникає відчуття захищеності та безпеки. У процесі профілактичної роботи необхідно акцентувати на тому, що фактично будь-яка ситуація, яка є стресогенною, потенційно може призвести до емоційного стресу без її належної психологічної переробки та своєчасного відреагування. Особливо у ситуаціях коли є очевидна невідповідність між вимогами середовища та індивідуальними потребами чи мета-потребами.

В умовах війни доцільно пояснити підліткам про дисбаланс, який може виникати через неможливість впливати чи контролювати процеси, які відбуваються як у природньому, так і сучасному соціальному середовищі; через зусилля, які докладаються і можливостями отримувати бажане. Тут доцільно використати у профілактичній роботі наступну вправу, яка називається «Коло відповідальності, контролю та впливу».

Учасникам групи пропонується намалювати три кола та зафарбувати їх різні кольори. У середині першого кола потрібно виписати усе те, що я можу контролювати (наприклад свої емоції, думки, поведінку тощо). У наступному – другому колі потрібно описати усе те, на що я можу впливати (на інших, на себе). І нарешті у зовнішньому третьому колі потрібно перерахувати усе те, що я не можу контролювати.

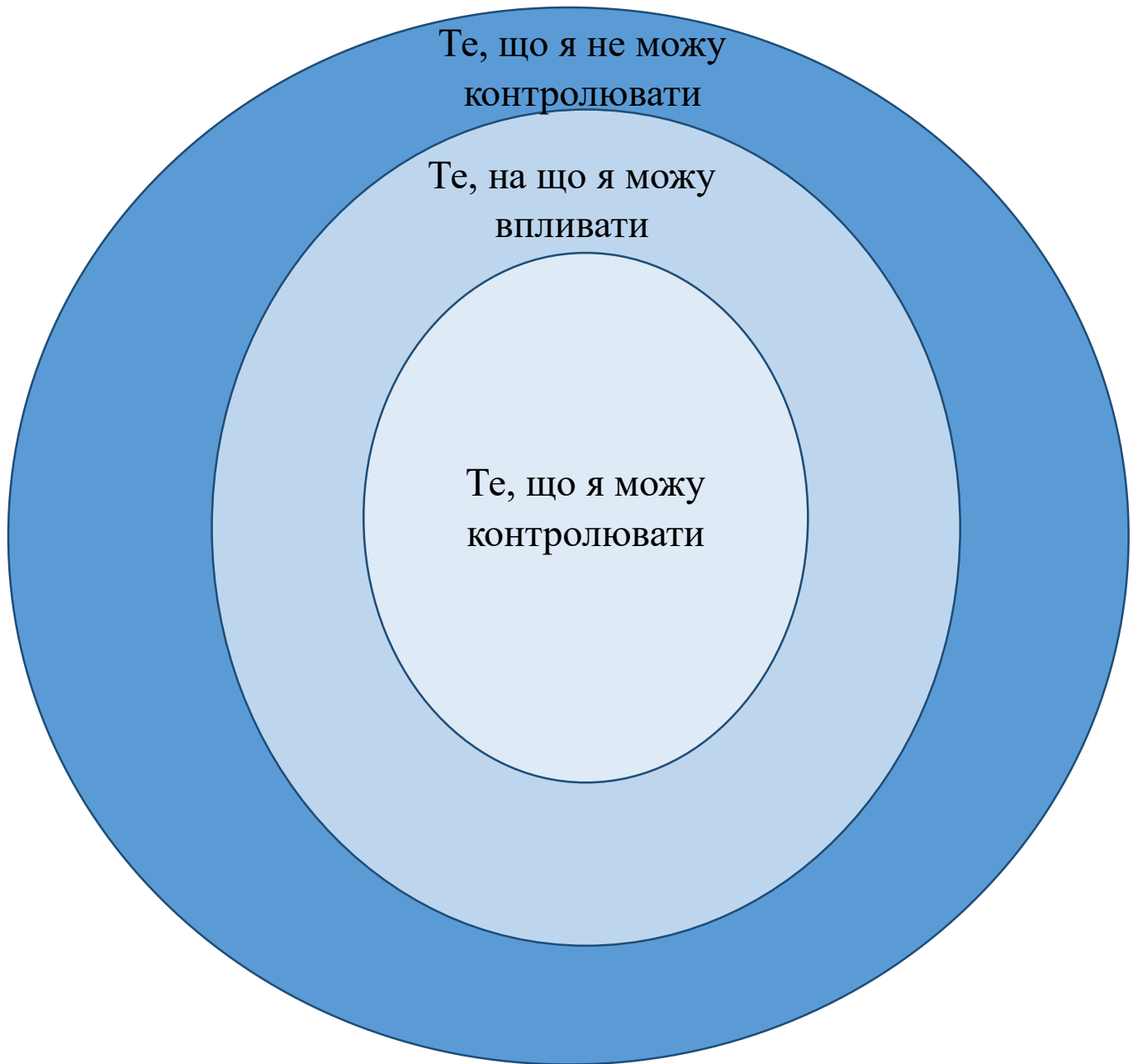


Рисунок 1. Коло контролю (на що Я впливаю?)

Виконання цієї вправи дає змогу зрозуміти, що входить у зону контролю, а що ні. І намітити відповідні кроки для стабілізації свого стану засобами психопрофілактики як от: робота з думками, емоціями, поведінкою, що може включати різноманітні прийоми та техніки з виявлення негативних думок, автоматичних думок та негативних соціальних установок і стереотипів.

Психосоматична складова у профілактиці девіантної поведінки передбачає більш глибоку роботу над своїми відчуттями та тілесним Я. Слід відмітити, що

вкрай ускладненою є профілактична робота із підлітками, які в анамнезі вже мають порушення через ранній дитячий травматичний досвід.

Вправи, рекомендовані для зняття м'язової напруги при стресових станах та посттравматичних стресових розладах.

Вправа «Заземлення»

Дітям надається така інструкція.

- Сісти на стілець, порухатись, спробувати відчувти свій копчик. Спробувати відчувти свій хребет.

- Порухати пальцями ніг, ступнею, спробувати відчувти дотик до підлоги/землі.

«Задування свічки»

Уявіть собі, що ви тримаєте в руках свічку, яка горить. Наберіть повітря у легені. З натиском та раптово подмухайте на свічку, намагаючись уявно загасити її. Виконайте вправу декілька разів.

«Дмухання на кульбабку»

Уявіть собі, що ви тримаєте в руках кульбабу. Наберіть повітря у легені. Сильно та протяжно подмухайте на кульбабу, уявіть, як її насіння розлітається у різні боки. Виконайте вправу декілька разів.

«Надування мильних бульбашок»

Візьміть до рук мильні бульбашки (або уявіть, що ви тримаєте їх). Наберіть повітря у легені. Обережно, легко та протяжно подмухайте і надуйте декілька разів мильні бульбашки.

Дихання «Піраміда»

Зручно влаштуйтесь. Можна заплющити очі. Уявіть собі, що ваше дихання рухається спочатку знизу вгору, потім згори вниз – керуйте інтенсивністю дихання (вдих та видих) від ледь відчутного до максимально інтенсивного, і, навпаки, від максимально інтенсивного до ледь відчутного.

Крім зазначених вправ була розроблена спеціальна програма, що спрямована на профілактику посттравматичних стресових розладів в умовах перебування людини в ситуації хронічного стресу. Програма побудована на базі досліджень Джеймс С. Гордона « Трансформація травми» та включає вправи з психосоматики. Наведемо стислий опис занять.

Заняття 1.

Заняття слід починати з медитації, в якій використана техніка діафрагмального дихання. Учасникам надається наступна інструкція: Сядьте зручно, розслабтеся. Починайте дихати спокійно і вільно, вдихати через ніс та видихати через рот.

Якщо ваш живіт м'який і м'язи черевного преса розслаблені, то всі інші м'язи також починають розслаблятися і, можливо, ви відчуваєте це вже зараз.

Щоб стимулювати цей процес, ви можете говорити собі «м'який», коли вдихаєте, і «живіт», коли видихаєте. Якщо заважають думки, впустіть їх у вашу голову, а потім відпустіть їх, і поступово знову зосередьтеся на діафрагмальній техніці.

Дотримуйтеся повної тиші кілька хвилин, щоб усі продовжили вдихати та видихати, використовуючи техніку діафрагмального дихання.

Тепер розплющте очі і дозвольте вашій увазі повернутися до кімнати.

Наступна вправа – «Малюнки як форма самовираження та спосіб доступу до несвідомого».

Процес обміну малюнками – без аналізу або інтерпретації іншими учасниками групи:

- За допомогою малюнків учасників групи мають можливість використовувати свою уяву та інтуїцію, щоб усвідомити проблеми та знайти можливі відповіді чи нові можливості.

- Порівняння двох наборів малюнків може дати цінну інформацію про те, як ми змінилися, в якому напрямку рухаємося і як ми можемо досягти мети.

Описуючи мету вправи з малювання, ви можете сказати:

Малюнки можуть допомогти вам відкрити себе. Це вправа на самоусвідомлення і форма самовираження.

Малюнки – це форма уяви, і вони можуть отримати доступ до несвідомого. Вони можуть виявити несвідомі Малюнки – це форма уяви, і вони можуть отримати доступ до несвідомого. Вони можуть виявити несвідомі думки, які керують вашою поведінкою, і допомогти вам знайти відповіді на запитання про те, як справлятися зі стресовими ситуаціями. Ця вправа корисна для визначення того, де ви зараз перебуваєте і які ваші наступні кроки.

Це не урок малювання. Вас ніхто не оцінює і не засуджує. Окрім теми, тут немає жодних правил. Йдеться не про те, щоб зробити ідеальний малюнок, а про спілкування з глибинною частиною себе. Намагайтеся відпустити будь-які думки про техніку виконання та розслабитися в процесі. Краще малювати швидко, створюючи перші образи, які спадають на думку.

Ведучий групи має заохочувати учасників малювати те, що приходить без примусу, і бути відкритими для будь-яких образів, що виникають. Повідомте, що їхні малюнки можуть бути абстрактними або репрезентативними. Заохочуйте їх використовувати той стиль, в якому вони почуваються найкомфортніше. Якщо учасник блокується або має труднощі з малюванням, запропонуйте йому заплющити очі на мить, а потім почати знову, або спробувати малювати не тією рукою.

Спершу слід надати таку інструкцію щодо теми малювання:

Малюнок 1: Намалюйте себе таким, яким ви є зараз.

Після того, як учасники завершили перший малюнок, надається інструкція до другого малюнку:

Малюнок 2: Намалюйте себе із своєю найбільшою проблемою, викликом або невирішеним питанням.

Після того, як учасники завершили перший малюнок, надається інструкція до третього малюнку:

Малюнок 3: Намалюйте себе із своєю найбільшою проблемою, викликом або питанням, яке вам вдалося вирішити.

Після завершення малювання відбувається обговорення, де кожний учасник розповідає про свої почуття, свій символічний зміст малюнку тощо.

Заняття 2.

Біологічні основи медицини психіки та тіла.

Аутогенне тренування та біологічний зворотний зв'язок.

Що таке вегетативна нервова система та її гілки: симпатична та парасимпатична.

- Що таке реакція «бий або тікай»? Що відбувається фізіологічно в організмі та мозку?
- Що таке реакція завмирання?

- Що означає саморегулювання?
- Яка різниця між гострим та хронічним стресом?
- Чим хронічний стрес схожий на невилікувану травму?
- Як реакції боротьби/втечі/завмирання пов'язані з травмою та/або хронічним стресом?
 - Як хронічний стрес впливає на інші системи (імунну, ендокринну/гормональну)?
 - Як нервова, імунна та ендокринна системи адаптуються до хронічного стресу?
 - Діапазон взаємодії психіки та тіла (психонейроендоїмунологія).

Заняття 3.

Медитація, її функції та різновиди.

Медитація забезпечує релаксацію в усвідомленні кожної миті, що має вирішальне значення для самоусвідомлення та зменшення стресу. Усвідомлення, яке ви розвиваєте під час медитації, допомагає вам визначити обставини та умови, які викликають у вас стрес, що є першим кроком до того, щоб навчитися управляти стресом.

Медитація – це серце зцілення. Вона полягає в тому, щоб перебувати в моменті або «тут і зараз». Кожна духовна та релігійна традиція у світі має медитативні практики. Не обов'язково бути релігійною людиною, щоб медитувати. І навіть якщо ви належите до релігійної чи духовної традиції, ви можете використовувати ці неконфесійні практики.

Існує три основні категорії медитації: концентрація, усвідомленість та експресія. Усі три надають потужний благотворний вплив.

Заняття 4.

Візуалізація та керовані образи.

Візуалізацію – це мова несвідомого. Це домінуюча мова, за допомогою якої несвідоме передає інформацію та натхнення свідомому, а також тілу. Це наш спосіб спілкування з собою. Візуалізація включає слова та думки, які представляють всі органи чуття: слух, дотик, нюх, зір і смак. Ми використовуємо візуалізацію, мобілізувати здатність психіки досліджувати і впливати на себе та тіло.

Керовані образи – це свідоме використання уяви для створення образів, які можуть впливати на тіло та психіку. Це потужний, перевірений часом метод для пізнання себе, зцілення тіла та психіки і підтримки загального самопочуття.

Вплив образів на мозкову активність відкриває великі можливості для самозцілення. Ми можемо використовувати образи для залучення нашої парасимпатичної нервової системи і зменшення нашої реакції на стрес. За допомогою образів ми можемо покращити нашу імунну систему та навіть впливати на зміни в нашій ендокринній (гормональній) системі. Дослідження показали, що візуалізація знижує артеріальний тиск і частоту серцевих скорочень, зменшує тривожність, покращує настрій і зменшує симптоми посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Також було доведено, що візуалізація покращує імунну функцію у людей із захворюваннями, які порушують роботу імунітету.

Заняття 5.

Емоції, їх роль в житті людини.

Емоції схожі на річку; вони завжди змінюються. Однієї миті вам сумно, наступної – ви щасливі, потім – спантеличені, згодом – злі і так далі. Але емоції стають проблемою лише тоді, коли ви застрягли в них і не можете рухатися далі. Якщо вас постійно охоплює гнів чи обурення, страх чи тривога, смуток чи горе, це впливає не лише на ваше емоційне життя, але й на фізичне тіло, збільшуючи ризик розвитку чи загострення хронічних хвороб.

Емоції тісно пов'язані з відчуттями. Фізичні відчуття можуть викликати емоційні переживання, а емоції, в свою чергу, можуть впливати на фізичне функціонування. Не дивно, що на емоції можуть глибоко впливати більшість підходів до роботи з тілом і психікою, які ви вивчаєте.

Один із ключів до управління стресом – це повністю пережити свої емоції, а не застрягти в них. Застрягання в смутку може перерости в депресію. Тривога може перерости в паніку. Страх може перерости в параною. Гнів може перерости у ворожість. Якщо ви застрягнете в емоціях, то ці цілком нормальні почуття можуть призвести до негативних наслідків, зниження активності імунних клітин і підвищення постійного рівня гормонів стресу.

Існує цикл розслаблення та відпочинку від ваших емоцій, усвідомлення їх і вираження. Медитативні практики допомагають розслабитися і розвинути усвідомлення емоцій, а такі види діяльності, як малювання, танці та ведення щоденника дають можливість для самовираження.

Робота медицини психіки та тіла залежить від безперервного циклу розслаблення, усвідомлення наших емоцій та їх вираження, від вивчення емоцій за допомогою слів, дій, образів і письмових діалогів до дозволу їм впливати на нас і змінювати нас.

Наведемо приклад вправи відповідно до цієї теми : діалог із симптомом, проблемою чи невирішеним питанням.

Ведучий заняття надає інструкцію, використовуючи ці або подібні слова:

У цій вправі ви будете вести діалог з певним питанням, проблемою або симптомом так, ніби це інша людина, яка сидить навпроти вас. Цей діалог – це спосіб отримати доступ до підсвідомих знань, якими ви володієте. Це схоже на керовані образи та малюнки. Це спосіб з'ясувати, що насправді відбувається, побачити, в чому сенс проблем, з якими ми стикаємося в нашому житті. Часто симптом, або проблема, або невирішене питання можуть щось розповісти нам про те, що відбувається, і не лише про те, чому це відбувається, але й, можливо, дати відповідь.

Примітка: Дуже корисно прочитати приклад діалогу, можливо, ваш власний, щоб дати всім учасникам уявлення про те, як виглядатиме діалог, перш ніж продовжувати. Це часто усуває непорозуміння, які виникають під час виконання цієї вправи.

Заняття 6.

Рух і фізичні вправи.

Щоб учасники краще усвідомили важливість цієї теми, ведучий групи розпочинає з такого повідомлення:

На початку нашої історії люди були мисливцями-збирачами, які пересувалися по всій земній кулі. Рух був для них таким же природним, таким же фундаментальним для їхнього життя, як і дихання. Тепер, живучи у високоіндустріалізованому суспільстві, де рух обмежений, нам, можливо, доведеться свідомо зробити його частиною нашого життя.

Енергія – це те, що дає нам можливість «встати та іти». Наші тіла електричні – наш мозок має імпульси, наше серце б'ється, наші думки та емоції підтримуються електричними імпульсами. Ми можемо відчуті енергію, швидко потираючи долоні одна об одну, заплющивши очі і тримаючи руки на відстані кількох сантиметрів одна від одної, відчуваючи енергію, що протікає між ними. Існує багато видів діяльності, які покращують нашу енергію, включаючи дихання і рух.

Термін «фізична вправа» означає структурований рух, спрямований на досягнення певних цілей. Оскільки деякі люди можуть мати напружені стосунки з ідеєю фізичних вправ, вивчення свого ставлення до фізичних вправ і руху в цілому може виявитися корисним.

Фізичні вправи можуть включати ходьбу, біг, пробіжки, танці, підняття важких предметів, гру в м'яч, плавання тощо. Це аеробні вправи, а отже, вони пов'язані із споживанням кисню. Технічно, аеробні фізичні вправи – це тренування, яке підвищує частоту серцебиття до 70-80 відсотків від максимальної протягом 20 хвилин за один раз. Було проведено багато досліджень аеробних вправ, які довели їхню ефективність у профілактиці та лікуванні багатьох захворювань. Загалом дослідження показують, що 120-150 хвилин фізичних вправ на тиждень є корисним. Це може здатися надмірним, якщо ви ведете сидячий спосіб життя. Разом з цим, існують також дослідження, які показують, що просто більше рухатися в повсякденному житті також може бути корисним. Цей щоденний рух може включати ігри з дітьми, прогулянки з собакою, прибирання будинку, прогулянки через парк по дорозі до дому або просто вулицею замість використання транспорту тощо.

Існують й інші форми вправ, які можуть не досягати рівня серцебиття, характерного для аеробних вправ, але все одно є корисними. До них відносяться вправи з інших цілющих традицій, таких як тай-цзи, цигун і йога. Ці рухи сприяють гнучкості та розслабленню. Важливо знайти вправу або рух, який підходить саме вам. Якщо ви ненавидите фізичні вправи, малоймовірно, що ви будете їх виконувати. Знайдіть те, що вам подобається робити і що відповідає вашому стилю життя. Рух можна додати у повсякденне життя – зустріч з другом на прогулянці тощо.

Дихання і рух також можуть бути частиною нашого культурного і духовного життя. Доведено, що аеробні вправи покращують настрій, можливо, за рахунок підвищення рівня нейромедіаторів, таких як серотонін і норадреналін в головному мозку. Це ті ж самі хімічні речовини, для посилення дії яких призначають антидепресанти. Фізичні вправи підвищують рівень цих речовин без негативних побічних ефектів антидепресантів і, звичайно, без витрат. Фізичні вправи також можуть покращити настрій, підвищуючи рівень ендорфінів та інших морфіноподібних речовин, які виробляються нашим власним організмом.

Тривожність: Кілька досліджень показують, що фізичні вправи можна використовувати для зменшення тривожності. На додаток до вивільнення хімічних речовин, перерахованих вище, фізичні вправи врівноважують симпатичну і парасимпатичну нервову систему.

Функціонування мозку: фізичні вправи також покращують розумову діяльність, вони, образно кажучи, очищають психіку. Багато досліджень демонструють вплив фізичних вправ на поліпшення розумової діяльності в будь-якому віці. Діти краще думають в класі після руху. Фізичні вправи покращують пам'ять і мислення у здорових людей і навіть у тих, хто страждає на хворобу Альцгеймера.

Заняття 7.

Духовність як чинник самоусвідомлення та особистісного зростання.

Духовність в основі своїй відображає пошук сенсу і для багатьох може розглядатися як зв'язок з чимось більшим, що перевершує вас самих. Існує різниця між духовністю та релігією. Релігією називають формально організовані способи, за допомогою яких деякі культури організували духовні практики і вірування про духовне. Для багатьох людей шлях до духовності лежить не через структуровану релігію, а через їхні особисті цінності, відчуття мети чи сенсу життя. Цього можна досягти через діяльність, що дає відчуття самореалізації, через зв'язок зі своєю громадою, через усвідомлення величі природи і практично все, що приносить вам відчуття життєвої сили. Незалежно від того, як ви співвідносите ширший ландшафт зі своїм життям, духовний вимір можна розглядати як те, що заряджає енергією та надихає вас і ваше життя та надає йому значення.

Один із корисних способів поглянути на духовність з точки зору медицини психіки та тіла – це робота гарвардського психіатра Джорджа Вайанта, який був одним із керівників, мабуть, найтривалішого лонгітюдного дослідження людського розвитку. Проєкт, відомий під назвою «Дослідження Гранта», розпочався у 1938 році, і понад 75 років спостерігав за 268 студентами Гарвардського університету, вимірюючи великий спектр психологічних, антропологічних і фізичних рис, намагаючись визначити, які фактори найбільше сприяють людському процвітання і щастю. Д. Вайант вчить, що існує вісім духовних якостей, які сприяють здоров'ю. З його точки зору, духовність – це не обов'язково система вірувань. Поняття духовності краще розуміти як сукупність восьми позитивних «духовних емоцій»: прощення, подяки, стабільності внутрішнього світу, тобто ментального спокою, благоговіння, подиву, радості, співчуття і любові. Існує багато досліджень, кількість яких постійно зростає, які вивчають вплив практик, які сприяють розвитку цих духовних якостей, їх впливу на здоров'я. У цьому немає нічого дивного. Духовність тісно пов'язана із зціленням у більшості релігій, а також у всіх культурах і традиціях корінних народів.

Кожен аспект нашої роботи в галузі медицини психіки та тіла є духовним і сприяє благополуччю та зменшенню страждань. Техніки, яким ми навчаємо, і ставлення, яке ми до них плекаємо, допомагають нам сприймати наш досвід страждання як стимул до пошуку відповідей. Це переносить нас від питання «Чому це відбувається?» до питання «Чого я можу навчитися з цього? Як я можу зростати завдяки цьому досвіду?» Якщо ми адаптуємо цей підхід, то виявимо, що біль і страждання можуть привести до смирення, пом'якшити наші звичні захисні механізми і привести нас до більшого усвідомлення нашої мінливості і того, що для нас насправді важливо. Практики взаємодії психіки та тіла, зокрема медитація і наш досвід роботи у групах, також можуть стати заохоченням для глибшої емпатії та співчуття, що сприятиме відчуттю зв'язку з іншими людьми і глибшому усвідомленню нашої взаємозалежності.

Заняття 8.

Самоусвідомлення через генограму та психосоматика.

Самоусвідомлення є наріжним каменем у групі розвитку навичок управління психікою та тілом, тому не дивно, що під час роботи з собою ми досліджуємо історії наших сімей. Моделі поведінки, яких ви навчилися в дитинстві, можуть мати глибокий вплив на ваше фізичний та емоційний добробут. Оскільки те, ким ви є зараз, бере свій початок від того, що ви спостерігали або чого вас навчили в дитинстві. Створення та вивчення власної генограми дає можливість виявити вразливі місця та скористатися сильними сторонами, щоб зробити новий або інший життєвий вибір.

Більшість технік, які ви вивчили до цього часу, зокрема медитація та керовані образи, зосереджені на переживанні теперішнього моменту як способу збору інформації про себе. Завдяки роботі з генограмою ви приносите медитацію до процесу вивчення своєї історії. Під час роботи з генограмами просимо вас усвідомлювати свої теперішні відчуття і думки, коли ви розмірковуєте над павутиною стосунків, які формують вашу сім'ю.

Ви звідкись походите, і ваша особиста ідентичність пов'язана з родиною. Генограма розкриває спадщину. Коли ви працюєте з генограмою, ви стаєте свідком. Ви здатні бачити сили, які сформували вас. Потім ви можете вирішити, яку поведінку чи модель поведінки ви хочете продовжувати наслідувати і яку частину сімейної спадщини ви хотіли б залишити після себе. Можливо, ви побачите особисту проблему новими очима або зможете з'ясувати сімейні стереотипи та послання. Іноді робота з фотографією вашої родини розблоковує енергію в емоційній системі сім'ї. Можливо, ви зможете по-новому налагодити зв'язок зі своєю сім'єю.

Генограма – це щось більше, ніж генеалогія або генеалогічне дерево; це «живий» унікальний портрет вашого життя, який можна досліджувати багато разів. Ви можете використовувати генограму, щоб розповісти історію свого життя через призму біологічної сім'ї та поглибити усвідомлення того, як ваша історія вплинула на те, ким ви є сьогодні. З цієї точки зору ви можете побачити як багатство вашої сімейної спадщини, так і певні обмеження, які ви, можливо, більше не хочете унаслідувати у своєму житті або в житті своїх дітей.

Коли ви створите свою генограму, просимо поділитися нею в групі. Коли ви розповідаєте свою історію в групі, це допомагає звільнитися і ще більше

об'єднує всіх учасників. Генограми допомагають нам усвідомити, в чому ми є індивідуальні зі своєю сімейною історією і що у нас є спільні риси з історіями інших людей.

Заняття 9.

Завершальне заняття теж передбачає малювання з метою визначення змін, що відбулися з учасниками групи завдяки проведеним заняттям.

Під час останньої групової роботи учасники створюють набір малюнків, які подібні до малюнків, створених під час першої групової роботи. Ці малюнки не будуть аналогічними.

Підготовка до вправи:

- Розкладіть кольорові олівці або фломастери так, щоб учасники групи мали до них вільний доступ.
- Запропонуйте учасникам глибоко вдихнути та розслабитися, тому що так їм буде легше достукатися до своєї мудрості на несвідомому рівні. Попросіть учасників продовжувати розслаблятися і вірити в те, що вони отримають саме те, що їм потрібно в цей момент.

Рекомендуйте їм малювати швидко, створюючи перші образи, які спадають на думку. Заохочуйте їх бачити те, що приходить без примусу, і бути відкритими для будь-яких образів, що виникають. Повідомте, що їхні малюнки можуть бути абстрактними або репрезентативними. Заохочуйте їх використовувати той стиль, в якому вони почуваються найкомфортніше. Якщо учасник блокується або має труднощі з малюванням, запропонуйте йому заплющити очі на мить, а потім почати знову, або спробувати малювати не тією рукою, яка у нього домінує.

Роздайте по три аркуші паперу кожному учаснику групи та попросіть написати їхні імена та дату на папері і пронумерувати сторінки 1, 2 та 3.

Почніть вправу, використовуючи ці слова:

Ми використовуємо малюнки як засіб самопізнання. Ці малюнки створені, щоб допомогти вам підготуватися до наступних кроків у процесі турботи про себе, який ви розпочали в групі. Пам'ятайте, що це не художній проект. Просто розслабтеся та насолоджуйтеся процесом. Я буду давати настанови до кожного

малюнок по порядку. Тобто, коли перший малюнок буде завершений, я перейду до другого; коли цей малюнок буде завершений, я перейду до третього.

Закрийте очі на кілька хвилин, глибоко вдихніть і розслабтеся. У такому стані вам буде легше достукатися до своєї мудрості на несвідомому рівні. Продовжуйте розслаблятися і вірте в те, що ви отримаєте саме те, що вам потрібно в цей момент.

Малюнок 1: Ви – зараз.

Попросіть учасників групи витратити кілька хвилин на те, щоб уявити себе такими, якими вони є зараз. Потім попросіть їх розплющити очі, коли вони будуть готові намалювати «себе такими, якими вони є зараз». Ви можете підбадьорити їх такими словами:

Просто дозвольте малюнку бути таким, яким він повинен бути. Нехай ваша рука рухається, підбираючи кольори та формуючи ті форми, які ви хочете створити, довіряючи процесу.

Після того, як учасники завершили малювання, можна переходити до другого малюнку.

Малюнок 2: Ви – яким ви хочете бути .

Скористайтеся цими інструкціями:

Впродовж кількох хвилин уявляйте яким і де б ви хотіли бути. Тепер розплющіть очі і намалюйте яким і де б ви хотіли бути. Ви можете інтерпретувати це як завгодно – де б ви хотіли бути у своїй роботі, стосунках, здоров'ї чи духовному житті, або яким би ви хотіли бути як особистість, як батько чи мати, у турботі про себе. Що б не спало вам на думку, нехай воно з'явиться на листку.

Приблизно через 5-7 хвилин або коли більшість учасників групи завершать другий малюнок, переходьте до третього малюнку.

Малюнок 3: Як ви збираєтеся туди потрапити?

Скористайтеся цими інструкціями:

Тепер уявіть, як ви збираєтеся дістатися з того місця, де ви є зараз, у місце, де ви хочете бути. Намалюйте, як ви туди збираєтесь потрапити. Просто дозвольте цьому прийти з глибини душі та з'явитися на аркуші.

Після того, як всі малюнки будуть завершені, поверніть учасникам малюнки, які вони створили під час першої групової роботи, тобто на першому занятті. Запропонуйте кожному учаснику переглянути, подивитися на свої малюнки та поділитися своїми спостереженнями з огляду на відмінності чи схожість між малюнками. Запитайте, які ідеї приходять до них під час перегляду двох наборів малюнків про них самих або про їхній розвиток у групі.

Після обговорення малюнків, ведучий групи пропонує провести церемонію завершення всього циклу занять. Він звертається до групи з такими словами:

Давайте нашу церемонію завершення роботи групи присвятимо висловленню вдячності за час, проведений разом. Ми можемо відзначити зміни у свідомості та трансформації, які ми відчули. І саме ця церемонія знаменує перехід від статусу учасника до статусу особистості. Він знаменує завершення роботи у групі та сигналізує про початок нового етапу життя.

Ми створили це коло як місце для роботи над собою. Оскільки після зустрічі нам доводиться прощатися, ритуал дозволяє нам повною мірою висловити втрату та відпустити. Але водночас він дає нам змогу забрати з собою те, що ми дізналися тут, а також ті зміни, які з нами відбулися. Це схоже на міст. Завершення роботи знаменує перехід від цієї свідомо обраної групи до звичайного життя. Ця церемонія допоможе закріпити наш спільний досвід. Коли ми будемо згадувати про неї, у нас в пам'яті будуть поставати згадки про групу та наш досвід у ній.

Після цього ведучий проводить з учасниками церемонію завершення, яка символізуватиме вшанування пережитого досвіду та підведення підсумків. Під час церемонії учасники можуть поділитися враженнями від цієї групової роботи та взаємодії з іншими учасниками.

Наступний напрям роботи стосувався розвитку автономних функцій у підлітків. Профілактика девіантної поведінки через розвиток автономних функцій особистості включала техніки роботи, які сподобалися підліткам: розповіді особистих історій про війну, особливо час перебування у підвальних приміщеннях, де часом траплялися несподівані ситуації, які з одного боку були лякливими, а з іншого навіть смішними. Один хлопчик розповідав, як у підвалі

йому за пазуху впала жаба і він сильно злякався, почав кричати, так, що налякав усіх – і дорослих і дітей.

Також для підлітків цікавими були практики релаксаційні, малювання сновидінь, рухливі ігри на свіжому повітрі із наступним обговоренням та аналізом їх емоцій та відчуттів.

Як показав наш досвід профілактичної діяльності найбільше мотивації участі підлітків у груповій роботі вдалося досягнути через організацію рухової активності та зміни видів діяльності, особливо тих, що проводилися під відкритим небом (психодраматичні ігри, вправи на роботу із тілом, арттерапевтичні техніки).

Завдання програми щодо підвищення адаптивності мислення передбачали необхідність прищепити людині:

1. Впевненість у власних силах, можливостях і творчому потенціалі;
2. Необхідність гнучкого підходу до оцінок людей і ситуацій, небезпека будь-якого догматизму, терпимість до прояву інакомислення;
3. Ідея наявності позитивного ресурсу у будь-якій життєвій ситуації, навіть негативній;
4. Обмеженість та ущербність будь-яких утриманських сподівань, а також необхідність прийняття повної відповідальності за власні рішення;
5. Необхідність зусиль для виконання правил здорового способу життя.

Програма психологічних впливів з метою підвищення адаптивності мислення необхідно здійснювати у комбінованій формі – в групі та індивідуально. На першому етапі здійснюється групова робота. Робочу групу, зазвичай, складають 7 – 8 осіб. Тривалість групової сесії – 1,5 години. Зустріч проводиться 1 раз на тиждень. Стандартна кількість сесій – 4.

Групове заняття складається з психологічної розминки, обговорення актуальних тем, підсумкового узагальнення. Головне завдання групової роботи – визначити основні психоемоційні та поведінкові патерни учасників в процесі їх взаємодії.

Наступний етап психопрофілактичної роботи – індивідуальні сесії. Зазвичай, індивідуальна профілактична робота розрахована на 6 занять.

Програма сесій виглядає наступним чином:

1. Збір інформації про типові неадаптивні думки та переконання, а, також, уявлення про те, яким клієнт бачить себе зараз і яким бажає стати в майбутньому («образ-Я» нинішній і «образ-Я» майбутній). (1 заняття)

2. Перевірка неадаптивних думок та переконань на вірогідність і універсальність. (1 заняття)

3. Обговорення базових світоглядних принципів безперервної мінливості, взаємозв'язку, відносності та провокування конфронтації неадаптивних думок з базовими світоглядними принципами. (2 заняття)

4. Формування альтернативних форми емоційного реагування та поведінки. Навчання навичкам позитивної переробки інформації. Розвиток адаптивного мислення. (2 заняття) Розповідь за малюнком.

Клієнтові пропонують вигадати історію, яка пов'язана з пред'явленим йому малюнком. Стимульним матеріалом можуть слугувати малюнки Тематичної аперцепції тесту або будь-які ілюстрації, що здатні провокувати емоційний відгук. Можна, також, використовувати стимульний матеріал Методу дослідження фрустраційної толерантності Розенцвейга. Даний варіант завдання дозволяє більш детально дослідити когнітивні стилі взаємодії клієнта з оточенням, в умовах психологічного стресу.

Оцінка себе та людей з оточення.

Клієнту пропонується оцінити себе та деяких знайомих людей наступним чином:

Характер: з прекрасним характером; з добрим характером; із звичайним характером; з поганим характером; з тяжким характером.

Щастя: дуже щасливі; щасливі; більш-менш щасливі; нещасливі; дуже нещасні.

Здоров'я: найбільш здорові; здорові; середнього здоров'я; хворі; дуже хворі.

Інтелект: найбільш розумні; розумні; середнього розуму; нерозумні; найбільш дурні.

Інструкція. Перед вами шкали характер, щастя, здоров'я, інтелект. Позначте своє місце на цих шкалах. Дайте відповідь на запитання:

- чому ви обрали саме таку позицію для себе?
- яких людей ви вважаєте здоровими, розумними, з добрим характером, щасливими?
- яких людей ви вважаєте хворим, дурним, з поганим характером, нещасливими?
- що для вас означає здоров'я, розум, характер, щастя?
- чого саме вам не вистачає, щоб бути здоровим, розумним, з добрим характером, щасливим?

Провокація суб'єктивно значущих асоціацій.

Інструкція.

1-й етап. Протягом хвилини називайте будь-які слова, що прийдуть вам в голову. Робіть це максимально швидко, не замислюючись подовгу над тим, що кажете. Чим більше слів ви назвете, тим краще.

2-й етап. Я буду називати вам слова. Говорить у відповідь одне слово, яке спаде вам на думку і яке можна пов'язати зі словом, сказаним мною.

3-й етап. Я скажу вам слово, а ви вигадаете невелику історію пов'язану з цим словом. Розповідайте без підготовки. Кажіть усе, що прийде в голову, без будь-яких обмежень та прикрашань.

Слова подразники для 2-го етапу:

вогонь, втома, перемога, здоров'я, сумнів, серце, страх, сон, жінка, зрада, мужність, сила, земля, справедливість, ворожнеча, біда, минуле, дружба, любов, очікування, друг, розум, чоловік, любов, кривда, щастя, обман, існування, війна, хитрість, помста, реальність, доброта, весна, мудрість, мрія, вічність, мир, надія, майбутнє, простір, бажання.

На 3-му етапі слід використовувати слова 1-го та 2-го етапів, на які клієнт відреагував найбільш емоційно.

Завершити речення.

Клієнтові пропонується у довільній манері завершити запропоновані речення так, як він того бажає.

Інструкція. Закінчить ці речення першою думкою, що прийде в голову. Робіть це швидко. Відповідайте максимально правдиво.

В школі мої вчителі ...; Вважаю, що більшість юнаків (дівчат) ...; Моя сім'я ставиться до мене, як до ...; Не люблю людей, які ...; Я завжди хотів ...; Ідеалом друга для мене є ...; Зробив би все, щоб забути ...; Думаю, що мої батьки ...; Коли мене немає, мої друзі ...; Мені дуже не подобається, коли люди ...; Найгірше, що мені довелося зробити, це ...; Наступить той день, коли ...; Більш всього люблю тих людей, які ...; Якби в мене було нормальне життя ...; Якщо всі проти мене, то ...; Я міг би бути щасливим, якби ...; Люблю людей, які ...; Зробив би все, щоб забути ...; Іноді я боюся ...; Дуже сподіваюсь на те, що ...; Люди, з якими я спілкуюсь ...; Якби я мав владу, я би ...; Майбутнє здається мені ...; Коли мені починає не везти, я ...; Більшість відомих мені сімей ...; Моїм головним бажанням є ...; Коли я щось питаю у людей, вони ...; Я дуже соромлюсь ...; Коли я думаю, що моє життя ...; Якщо я зустріну ...

Піктограма.

Піктограма, це образ, який створює досліджуваний для опосередкованого запам'ятовування. Цей образ дозволяє виявити особливості картини світу людини, зокрема, персональної системи цінностей.

Інструкція. Запам'ятайте названі слова. Для полегшення запам'ятовування робить олівцем на аркуші паперу зарисовки до кожного слова. Тобто необхідно намалювати який-небудь малюнок, який нагадав би вам назване слово.

Слова для запам'ятовування:

перемога, сумнів, страх, зрада, сила, справедливість, ворожнеча, біда, дружба, любов, очікування, розум, любов, щастя, обман, хитрість, доброта, мудрість, мрія, надія.

При виконанні завдання найбільш значущими є коментарі досліджуваного. Саме у коментарях стають найбільш помітними характерні для даної людини когнітивні викривлення. Наведені методики дослідження дозволяють отримати

необхідний матеріал для виявлення особливостей неадаптивного мислення та розробити план психопрофілактичних заходів запобігання девіацій розвитку особистості.

Практичним психологам особливу увагу слід звернути на неадаптивні думки, які є типовими для підлітків та юнаків: “Я нікому не потрібен, мене ніхто не любить і я нікого не зобов’язаний любити. Люди небезпечні, злі і я повинен вміти захищатися. Скільки б я не старався, нічого не вийде, а через те не потрібно навіть робити спроби. Світ ворожий і небезпечний. Від людей не можна очікувати нічого доброго, а тому потрібно завжди бути напоготові відбити напад. У цьому світі хто сильніший, той і правий. Якщо люди мене бояться, значить поважають. Ніхто не повинен бачити мого страху, а тому, коли страшно, потрібно нападати першим. Доброзичливість, чуйність, ніжність – все це для слабаків, а їх всі зневажають. Нікому не можна довіряти. Навколо тільки одні зрадники і лише пацани з моєї компанії завжди будуть вірними і надійними. Усі дорослі брешуть і лицемірять. Якщо вони доброзичливі зі мною, значить, чогось від мене хочуть. Всі мої слова, рано чи пізно, будуть використані проти мене. Будь-які спроби змінити себе – марна трата часу. Сміливість – це здатність порушувати усі соціальні норми не відчуваючи страху покарання. Я маю повне право зневажати і ненавидіти цей брехливий світ”.

В цих висловлюваннях добре помітні характерні вербальні індикатори когнітивних викривлень, наприклад, – універсальні квантифікатори та модальні оператори. Універсальні квантифікатори це такі слова, як: усі, завжди, усякий, кожний, ніхто, ніколи, ніде і т.п. Наприклад: “Ніхто ніколи не звертає на мене уваги! Усі мені постійно заздрять!”.

Модальні оператори це такі слова, як: не можу, неможна, повинен, необхідно і т.п. Ці слова означають необхідність певних дій, почуттів, думок. Вони наче мають власну спонукальну силу і не завжди співвідносяться з реальністю.

Також, досить часто зустрічаються такі види семантичних помилкових форм як: причина-наслідки, читання думок, втрата суб’єкта. Причина-наслідки,

це переконання, що інша людина з необхідністю може примусити нас переживати певні відчуття. Наприклад: “Ти не даєш мені можливості відчувати себе щасливим; Ти мене засмутив; Твій голос дратує мене”.

Читання думок пов’язано з переконанням, що одна людина може знати про що думає або що відчуває інша, не маючи прямих доказів цього. Наприклад: “Усі в групі знають про мої страхи; Мені жаль, що ви зовсім не враховуєте мою думку”.

Втрата суб’єкта, це відсутність у людини розуміння, що її судження репрезентують лише її власний погляд на ситуацію чи явище. Вони можуть і не бути істиною в моделі світу іншої людини. Наприклад: “Погано ображати почуття людини”. Для вербальних конструкцій цього класу помилковим є наявність слів: правильний, неправильний, добрий, поганий, єдиний, хибний, божевільний, нормальний і т.п.

Після завершення курсу психопрофілактичної роботи здійснюється психологічний супровід клієнта. Цей супровід включає періодичні індивідуальні зустрічі з психологом один раз на місяць протягом року.

Для формування підґрунтя у розвитку прогностичної функції у підлітків були розроблені різноманітні завдання та проекти, які реалізувалися, як у формі інтерактивної взаємодії, так і у формі змагань між командами, класами та паралелями, адже це розвиває вміння передбачати реакції інших людей. В класних колективах ми запровадили традицію щомісяця розробляти календар цікавих днів, заходів, справ для свого класу.

У ліцеї «Ерудит» нами було запроваджено спеціальні співбесіди класних керівників з батьками та учнями у формі структурованого інтерв’ю, за основу в якому використовувались питання методики «Листок самоаналізу», розробленої Т. Рябовол та Л. Скабою. У випускних класах учні самостійно обдумують та заповнюють бланк методики «Листок самоаналізу» у першому та другому семестрі, маючи труднощі у визначенні мети та плануванні майбутнього, отримують консультації психолога.

У формі індивідуальної роботи підліткам було запропоновано створення власних мініблогів з аналізом минулого дня та плануванням наступного. У роботі зі старшокласниками ефективними є коучингові техніки, наприклад така:

1. Напиши, яку мрію ти маєш?
2. Що ти зробиш за рік для її втілення?
3. Що ти зробиш за місяць для її реалізації?
4. Що ти зробиш протягом тижня, щоб твоя мрія здійснилась?
5. Що ти зробиш для цього завтра?
6. Що ти зробиш для здійснення своєї мрії сьогодні?

Так, корекція компонентів ціннісно-сислової сфери девіантів можлива шляхом поєднання наступних напрямків роботи: впровадження спеціально організованого навчально-виховного процесу; використання методів активного соціально-психологічного навчання, тощо. Особливої уваги заслуговує дослідження засобів формування ціннісних орієнтацій. Для зручності ми об'єднали їх в дві групи: педагогічні для психологів, соціальних педагогів, учителів загальноосвітніх навчальних закладів (лекції, практичні семінари, виступи на круглих столах та методичній раді, тощо) та активне соціально-психологічного навчання з підлітками (соціально психологічний тренінг). Психологічним Основна мета програми полягає в здійсненні систематичного та цілеспрямованого впливу на формування ціннісних орієнтацій за рахунок створення й реалізації спеціальних психологічних умов. Визначено основні завдання програми: поглиблення знань про поняття «цінності» та «смисли»; усвідомлення прийнятої системи цінностей в їх індивідуальному осмисленні; розвиток прагнень до повноцінної особистісної самореалізації; формування умінь свідомо будувати власні життєву стратегії тощо. Завдання програми вирішуються на трьох рівнях: 1 рівень – інформативний: з'ясовуються уявлення та знання підлітків по темі заняття. 2 рівень – особистісний: створюється позитивне емоційне ставлення до теми заняття (посередництвом схвалення, підтримки). 3 рівень – усвідомлення: підліток вчиться усвідомлювати що з ним відбувається; спрямованість на розвиток самопізнання, саморозуміння та самоконтролю. Програма з формування ціннісних орієнтацій розрахована на 30 тижнів. Включає 30 занять один раз на тиждень тривалістю по 2 академічні

години кожне (загальний обсяг – 60 годин), домашні завдання. Формувальна програма складається з двох модулів.

Кожне заняття є логічним продовженням попереднього та є підґрунтям для наступного. При цьому кожне заняття спрямоване на вирішення окремих специфічних задач, зумовлених загальною метою та завданнями програми формування ціннісних орієнтацій, для досягнення яких застосовуються різноманітні методичні прийоми та техніки.

Структура кожного заняття розвивальної програми складається з початкового розширення та збагачення знань учасників групи щодо понять «цінності» та «сенси» було можливим завдяки використанню різноманітних повідомлень, міні-лекцій інформаційного характеру, групових дискусій задля подальшого обговорення теми заняття, деякими вправами. Наприклад, вправа «Метафора» сприяє усвідомленню учасниками групи поняття «цінність», для цього необхідно представити та описати себе в якості певної цінності (яка її роль для людини чи суспільства, як вона взаємодіє з іншими цінностями, тощо); вправа «Девіз» сприяє аналізу різноманітних життєвих принципів та визначенні власного (для цього у формі групової дискусії обговорюються життєві принципи у вигляді метафор, прислів'їв).

Осмислення учасниками групи різноманітних цінностей (загальнолюдських, професійних та інших) та стимулювання розвитку усвідомлення їх значимості, відбувалося за допомогою різноманітних технік та рольових ігор. Так, вправа «Цінності» сприяє усвідомленню власних цінностей (головних та другорядних) шляхом вибору із запропонованого керівником групи списку (або складеного всіма учасниками під час обговорення) п'яти найголовніших цінностей та двох менш актуальних на даний час. Вправа «Карта майбутнього» сприяє створенню в уяві образу власного майбутнього з подальшим схематичним зображенням на малюнку. Під час обговорення керівник спрямовує аналіз учасників на встановлення взаємозв'язку між поставленими життєвими цілями, перспективами та власними цінностями.

Використання психодраматичних вправ та рольових ігор стимулювало учасників до реалізації власних цінностей та нових, засвоєних в результаті проходження тренінгу цінностей. Так, вправа «Королівство» має на меті

переживання учасниками себе в різних соціальних ролях, для яких є характерними ті чи інші риси та цінності (король чи королева, слуга, принцеса, тощо). Зворотний зв'язок проведеної вправи стимулюватиме у учасників аналіз власної поведінки, її порівняння з типовим поведінням в школі, вдома та, в результаті, усвідомлення та формування загальнолюдських якостей та цінностей.

Формування структурних компонентів ціннісно-сміслових настановлень під час реалізації психолого-педагогічної програми відбувалося через актуалізацію їх механізмів (інтеріоризація, ідентифікація, інтерналізація) запропонованими прийомами, вправами та техніками тренінгу.

Мета 1 модуля – формування ціннісно-сміслових настановлень через розвиток його компонентів: когнітивний – розширення уявлень підлітків про поняття «цінності», «смысл»; емотивний – сприяння формуванню ціннісно-сміслових настановлень підлітків через оцінне ставлення до значущих об'єктів, розвиток усвідомлення власної системи цінностей; активізація процесів самопізнання.

Модуль 2.

Мета модуля: розвиток конативного компонента ціннісно-сміслових настановлень, реалізація та відображення цінностей у поведінці підлітків; опанування навичок практичного самопізнання.

Наступний напрям профілактики – програма медико-психологічної реабілітації розладів, пов'язаних зі стресом та психічною травмою, що проводилась на базі Київського міського кризового центру «Соціотерапія» є наступною.

Перший тиждень є діагностичним. Клієнт зараховується до програми, проводиться його психіатрична (проводить психіатр) та клініко-психологічна (проводить клінічний психолог) діагностика. Діагностичними інструментами є: клінічне інтерв'ю з психіатром, структуроване інтерв'ю з клінічним психологом, діагностичні опитувальники (госпітальний опитувальник тривоги та депресії, опитувальник симптомів ПТСР PCL-5). Також з клієнтом прояснюються його нагальні потреби та турботи. На основі діагностичного матеріалу та запиту клієнта проводиться індивідуальна корекція плану перебування клієнта у центрі.

Також на цьому етапі клієнт ознайомлюється з правилами кризового центру, з цілями та завданнями роботи, підписує контракт.

З понеділка наступного тижня, після зарахування клієнта в центр, починається структурований етап роботи. Основний акцент у центрі робиться на структурованій груповій роботі, з доповненнями за необхідністю індивідуальними консультаціями з психологом та фармакотерапією.

Основне психотерапевтичне групове заняття проходить кожного дня окрім вихідних. Весь клієнтський склад за таких умов поділяється на групу першого, другого та третього тижня (тобто проводиться одночасно три окремих заняття для трьох окремих груп клієнтів на різних етапах проходження програми). Темі груп є структурованими і заздалегідь заданими.

У пообідній час проводяться групи самоаналізу (за схемою раціонально-емоційної поведінкової терапії А. Еліса – ABCDE схеми аналізу дисфункціонального мислення) тричі на тиждень, фільмотерапії (1 раз на тиждень), та загальної динамічної психотерапевтичної групи (1 раз на тиждень). Після вечері проводиться група тілесних вправ, спрямованих на зниження стресу. Інший час є вільним або виділеним під індивідуальні консультації. Після трьох тижнів основної програми в останній тиждень відбувається діагностика стану клієнта, обговорення змін та виписки.

Групи проводились за такою схемою:

1. Шерінг. Кожний учасник групи розповідає про свій стан, настрій тощо.
2. Зв'язок з минулою темою. Група віддзеркалює досвід минулої групи, чи робили вправи самостійно та який їх результат, чи виникли питання з минулої групи тощо.
3. Групова вправа для розминки. Бажано, щоб вправа пов'язувала досвід минулої групи з поточною групою.

На перші три етапи дається приблизно 30 хв. Далі задається нова тема, яка обробляється за схемою чотирьох етапів циклу Колба (власний досвід – осмислення власного досвіду – теоретичні концепції – застосування на практиці):

4. Ініціація конкретного досвіду у групи щодо заданої теми. Психолог задає тему та проводить групове обговорення конкретного досвіду учасників (наприклад, як у кожного проявлялися симптоми) щодо цієї теми.

5. Групове обговорення досвіду власного вирішення проблеми, поставленої в темі групи.

6. Представлення теоретичної концепції.

7. Практичні вправи.

8. Завершальний шерінг.

Тема 0 (П'ятниця вступний тиждень). Гостра стресова реакція.

Структура групи: коротке знайомство; презентація центру та обговорення правил; робота з темою «Гостра реакція на стрес»; засоби подолання симптомів ГСР; вправа Думка-Дихання-Тіло-Заземлення-Зір.

Головна ідея групи: Частина психіки після кризової ситуації продовжує сприймати життєву ситуацію як смертельно загрозливу і продовжує знаходитися в режимі виживання (ГСР), відібравши контроль у свідомості. Необхідно повернути контроль над тілом свідомості. Або «Внутрішній Звір» вважає себе смертельно пораненим та намагається вижити. Йому необхідно з «Дорослого» показати, що ситуація вже безпечна та перебрати у нього управління над тілом.

Тема 1 (Понеділок 1-й тиждень). Усвідомленість.

Структура групи: обговорення минулої теми «Гостра стресова реакція»; вправа для розминки; тема щоденник Mindfulness, вправа Майндфулнес АСТ; вправа Майндфулнес «Спостереження за емоціями»

Головна ідея групи: за травми у людини зникає рефлексуюча позиція (Дорослий стан – здатність спостереження за своїми психічними процесами із боку, «не включаючись» в них), у роботі з травмою цю позицію необхідно повертати. Одна з головних цілей роботи з психологічною травмою – повернення Дорослого стану.

Тема 2 (Вівторок 1-й тиждень). Профілактика стресу.

Структура групи: обговорення минулої теми «Mindfulness»; вправа для розминки «ДДТЗЗ + струшування»; робота з темою «Стрес. Правила профілактики стресу HABITS»; вправа арт-терапії «Малюнок мого гармонійного життя».

Головна ідея групи: Під час еустресу (здорового стресу), коли закінчилися завдання або нервова система відчула втому, організм сам перемикається з режиму напруження (робота симпатичної системи) до режиму розслаблення

(робота парасимпатичної системи). Стан дистресу («хворого стрес»), це коли частина психіки відчуває зовнішню ситуацію як небезпечну, і організм починає витрачати резервні ресурси (немає часу на їх поповнення), водночас не може перейти до режим розслаблення (працює тільки симпатична система і не перемикається на роботу парасимпатичної). У стані дистресу «на автоматі» психіка організовує життя так, що лише збільшує дистрес. На відміну від ГСР, де Внутрішній звір (тілесний рівень психіки) відчуває небезпеку тілу (відчуває себе начебто «смертельно пораненим»), тут він відчуває небезпеку простору, і тому не може розслабитися, постійно тримаючи напруження. Необхідно з позиції Дорослого забирати управління у Внутрішнього Звіра та свідомо організовувати гармонійний ритм життя, заразом показуючи Звіру, що простір безпечний, та дати «сигнал на розслаблення». Головна задача в роботі з дистресом – навчитися давати собі сигнал на розслаблення, закінчуючи режим напруження.

Тема 3 (Середа 1-й тиждень). Реакція Жаху.

Структура групи: обговорення минулої теми; вправа для розминки «Заземлення 54321»; робота з темою Жах; арт-терапевтична вправа «Внутрішня фортеця».

Головна ідея групи: Жах (реакція завмирання або оціпеніння) – це реакція на фізичну небезпеку світу з неможливістю діяти (неможливо ні бігти, ні атакувати). У кризових ситуаціях реакція жаху може фіксуватися і повторюватися вже за безпечних стимулів (підвищений ефект лякливості). Це начебто зруйнувалася в момент кризи внутрішня зона безпеки для Внутрішнього Звіра. Необхідно з Дорослого знову відновлювати психологічну зону безпеки.

Тема 4 (Четвер 1-й тиждень). Тривога. Заземлення.

Структура групи: обговорення минулої теми Жах; вправа для розминки «Ресурсне тілесне заземлення»; робота з темою тривога, КПТ ромашка; вправа арт-терапевтичного заземлення.

Головна ідея групи: Режим тривоги – це чорно-біле сприйняття світу як повністю небезпечного, і постійно необхідно бути готовим до реакції Бий-Біжи. Для виходу з режиму тривоги необхідно ввести в сприйняття світу позитивні

моменти (тоді тривога перетворюється на набір страхів). Для цього необхідно або побачити зовнішні позитивні моменти, або внутрішні ресурси.

Тема 5 (П'ятниця 1-й тиждень). Посттравматична депресія.

Структура групи: обговорення минулої теми тривога; вправа для розминки «Десенсибілізація тілесного напруження»; робота з темою посттравматична депресія, КПТ ромашка; вправа арт-терапевтичного «зливу емоцій»; вправа дисоційованого переживання емоцій.

Головна ідея групи: Депресивний стан – це неможливість пережити негативні емоції. Зва травми ці емоції відщепленні, тому необхідні спеціальні вправи з їх переживання.

Тема 6 (Понеділок 2-й тиждень). Контракт на турботу про себе.

Структура групи: обговорення минулої теми посттравматична депресія; вправа для розминки «Сомодинамічна десенсибілізація»; робота з темою закриття аварійних люків; арт-терапевтична вправа «Внутрішній малюк за гарантій безпеки від Дорослого».

Головна ідея групи: негативні аутоагресивні, агресивні та безумні тенденції йдуть від Внутрішнього Малюка, так він намагається втікти від травми (аварійні люки). Необхідно Внутрішньому Малюку гарантувати безпеку з позиції Дорослого.

Тема 7 (Вівторок 2-й тиждень). Помилки мислення.

Структура групи: обговорення минулої теми «Контракт на турботу про себе»; вправа для розминки; тема щоденник самоаналізу.

Головна ідея групи: емоційний стан людини залежить від його мислення.

Тема 8 (Середа 2-й тиждень). Самоефективність.

Структура групи: обговорення минулої теми помилки мислення; вправа для розминки «тілесні помах»; робота з темою самоефективність, вправа «АРТ-ДПДГ».

Головна ідея групи: Психологічну травму можна розглядати як стан вивченого безсилля. З іншого боку, безсилля можна розглядати як стан нульової самоефективності. Тому працювати зі станом безсилля можна через розвиток самоефективності – уявляти та конструювати образ себе такого, який є впевнений у собі. Страх вивчається через уникання ситуації, людина сама

підтримує страх, коли починає під його дією уникати ситуації – таке коло можна розглядати як навчання низькій самоефективності. Страх долається через поступове наближення до ситуації, що можна розглядати як розвинення самоефективності.

Тема 9 (Четвер 2-й тиждень). Фіксація тривоги.

Структура групи: обговорення минулої теми Самоефективність; десенсибілізація через тілесну релаксацію; тема страхи; вправа десенсибілізація через дихання.

Головна ідея групи: Тілесна (панічна) тривога в тригерній ситуації є вивченим умовним рефлексом. Цей рефлекс можна перенавчити, якщо знаходитись деякий час свідомо в тригерній ситуації.

Тема 10 (П'ятниця 2-й тиждень). Зміна мислення про травму.

Структура групи: обговорення минулої теми Експозиція страхів; вправа для розминки «Розповідь від третьої особи»; тема інтеграції травми; вправа арт-терапії.

Головна ідея групи: травма інтегрується не через репереживання (через репереживання відбувається лише ретравматизація), а через відновлення череди подій з позиції спостереження (третьої особи).

Тема 11 (Понеділок 3-й тиждень). Переконавання.

Структура групи: обговорення минулої теми Інтеграція травми; вправа для розминки «Казка»; тема переконань; вправа на виявлення та перегляд переконань.

Головна ідея групи: під час психотравми різко змінюються глибинні переконання на дезадаптивні, та головне, що вони починають конфліктувати з переконаннями, які були до травми. Необхідно виробити нові адаптивні переконання, які би враховували існування психотравмуючих подій та інтегрували би у себе переконання, які були до травми.

Тема 12 (Вівторок 3-й тиждень). Ідентичність.

Структура групи: обговорення минулої теми Глибинні переконання; вправа для розминки малюнок «Векторів соціальності»; тем ідентичності; аналіз малюнку за допомогою векторів ідентичності.

Головна ідея групи: кризові події діють руйнуючи на ідентичність, яку необхідно відновлювати.

Тема 13 (Середа 3-й тиждень). Проживання втрати.

Структура групи: обговорення минулої теми Ідентичність; вправа для розминки «Погляд з майбутнього»; тема проживання втрати; вправа «Лист підтримки другу».

Головна ідея групи: процес проживання втрати, це здоровий «еґоїстичний» процес, який проживає Внутрішній Малюк. Доросла частина процесу втрати не переживає. Для полегшення проходження етапів проживання втрати Внутрішнього Малюка з Дорослого необхідно дати такі дозволи: жити далі, злитися та прощати, залишити подію у минулому (прийняти її як невинуватого), продовжувати любити та перебудувати стосунки (залишити стосунки, але в новій формі), бути вдячним, йти до позитивного майбутнього.

Тема 14 (Четвер 3-й тиждень). Ангедонія.

Структура групи: обговорення минулої теми Проживання втрати; вправа для розминки «Похід до мудреця»; тема ангедонія; вправа «Малюнок шести позитивних емоцій».

Головна ідея групи: під час травми необхідно свідомо нагадувати собі, як переживати позитивні емоції.

Тема 15 (П'ятниця 3-й тиждень). Завершення.

Структура групи: обговорення минулої теми Ангедонія; тема Профілактика рецидиву; вправа малюнок себе до і після реабілітації; обговорення всього процесу реабілітації; вправа медитація «Шлях».

Головна ідея групи: під час травми необхідно свідомо нагадувати собі, як переживати позитивні емоції.

РОЗДІЛ 3.

БАЗИ ПРОВЕДЕННЯ ПРОФІЛАКТИЧНИХ ПРОГРАМ, ХІД РОБОТИ ТА ХАРАКТЕРИСТИКА ВИБІРКИ

Бази проведення профілактичної програми в рамках реалізованого нами міжнародного проєкту «Ukraine Children and war».

Місце проведення: місто Kuressaare (Saaremaa), місто Tallinn (Естонія).

Цільова аудиторія: діти 8-16 років, які прибули з території України після 24 лютого 2022 року, які пережили досвід військових дій.

1. Охоплено 24 дітей та підлітків віком 11-16 років на Saaremaa (Симера),

Час проведення: січень – квітень 2023 року.

2. Охоплено ще дві групи (всього 24 дітей) 8 – 10 років у школі Таллінна, яка знаходиться за адресою: Karjamaa 1.

Час проведення: вересень – серпень 2022-2023 рр.

У процесі роботи спостерігалися діти -мовчуни (3 дівчинки у групі, яка проходила у школі (м. Таллінн) та хлопчик та дівчина (на Сааремаа). Тренерам доводилося весь час нагадувати про правила групової роботи (все що тут обговорюється – це конфіденційно, Ви можете висловлювати свої почуття тоді, коли будете до цього готові кожен у своєму темпі). Також дуже допомагав у розкритті дітей власний досвід тренерів у проживанні досвіду війни в Україні, який на своїх прикладах демонстрували тренери перед виконанням деяких вправ, особливо в процесі обговорення вправ.

Спочатку роботи спостерігалися серйозні механізми психологічного захисту у дітей (ізоляція, гіперактивність, небажання відповідати запитання, втеча у «телефон», смикання дітьми одне одного, агресія, перекрикування тощо).

Дуже допомагав у роботі індивідуальний підхід до кожної дитини, коли деякі діти (з демонстративними рисами) мали можливість презентувати свої малюнки більш відкрито, вголос, тому що їм цього хотілося. Коли іншим давалася можливість говорити спочатку тихо, потім напівпошепки, а потім трохи голосніше в залежності від власних уподобань. У такий спосіб давалася можливість кожному по-своєму «звучати».

На початку роботи спостерігалися серйозні проблеми зі здатністю слухати

один одного: діти перебивали вигукували вголос, штовхали один одного. У процесі завершення роботи щодня систематично зверталася увага на те, як діти дотримувалися правил групової роботи та виявляли повагу до почуттів своїх та один одного.

Але десь усередині занять відносини у групі починали потихеньку змінюватися й діти стали шанобливіше ставитися одне до одного, їх власні історії запустили механізми зараження, коли дітям були цікаві історії інших у проживанні досвіду війни. Більшості з них навіть подобалося вголос розмірковувати про ситуації, які об'єднували їхній гіркий досвід перебування довгі місяці у підвалах та бомбосховищах. Вони захоплююче та з цікавістю слухали один одного і давали зворотний зв'язок.

Психолог спільно із дітьми робив висновки про те, що варто все ж обговорювати свої переживання із групою, акцентуючи увагу на спільності пережитого травматичного досвіду під час війни, що створює відчуття єдності, прийняття та підтримки. Групове обговорення сприяє подоланню відчуття самотності, покинутості, відчуженості серед підлітків та підвищує рівень соціальної ідентичності підростаючої особистості.

В процесі роботи діти все більше стали відреаговувати свої почуття, деякі плакали і могли відмічати відчуття в тілі, які досі не дають їм спокою – нудота, гіркота, холод, тремтіння та інші.

Особливо дітям подобалися вправи на малювання термометр почуттів, сновидіння, страхи. Цікавим було і те, що багатьох дітей лякають комахи, яких діти особливо боялися, перебуваючи в темних підвалах і бомбосховищах.

Дивними для дітей, а для деяких зовсім новими були техніки роботи з образами медитативні практики, в які діти із задоволенням поринали.

Загалом важливо відзначити, що діти, які більш рухливі та товариські були активнішими і залучені до процесу обговорення історій про війну, тоді як діти, які повільніші та більш закриті, із задоволенням поринали в образи та малювали малюнки.

Також цікавим був аналіз та інтерпретація малюнків дітей, у яких чітко видно прояви тривоги, агресії та інших емоційних станів, що може бути основою для побудови подальшої роботи з дітьми.

Наведемо приклад, як діти описують своє бачення того, чому варто (чи не варто) говорити про себе, про свої почуття, емоції, переживання, які у цьому є недоліки та переваги. Варто спочатку почути версію самих дітей, щоб розуміти, які страхи та побоювання є у кожного із них у зв'язку із вираженням своїх відчуттів. Які недоліки обговорення у групі своїх переживань та особистого досвіду?

Психолог на фліпчарті записує усе, що обговорюється у групі.

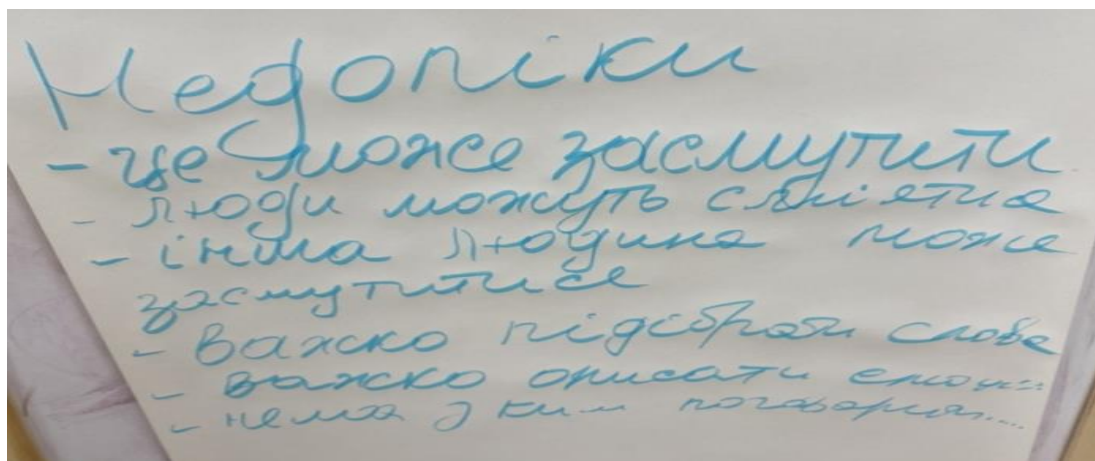


Рисунок 2. Думки дітей про недоліки обговорення у групі своїх відчуттів.

Далі запитуємо дітей, які переваги від групового обговорення.

Які переваги від обговорення у групі своїх переживань та особистого досвіду?

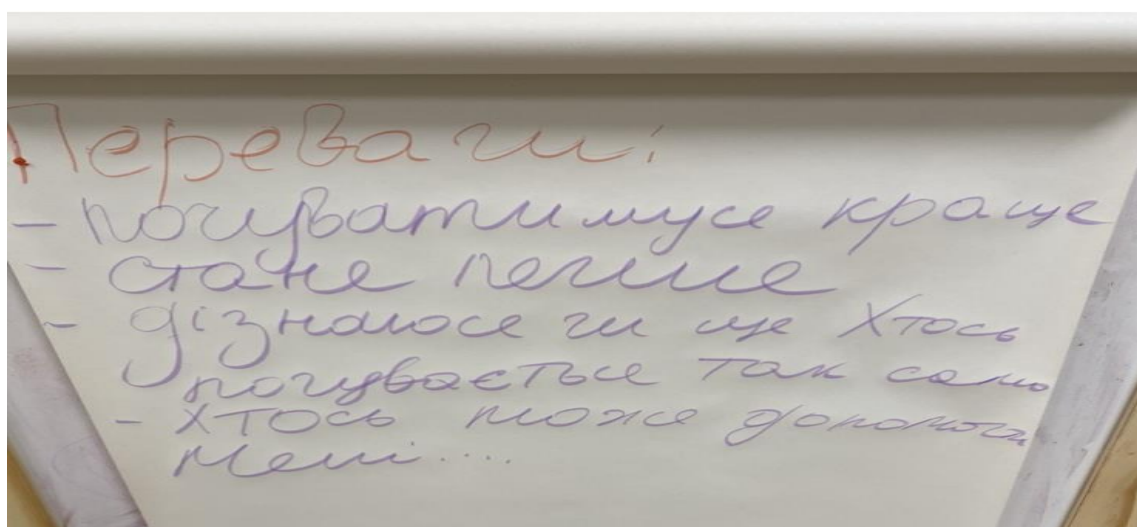


Рисунок 3. Думки дітей про переваги обговорення у групі своїх відчуттів.

Психолог спільно із дітьми робить висновки про те, що варто все ж обговорювати свої переживання із групою, акцентуючи увагу на спільності пережитого травматичного досвіду під час війни, що створює відчуття єдності, прийняття та підтримки. Групове обговорення сприяє подоланню відчуття самотності, покинутості, відчуженості серед підлітків та підвищує рівень соціальної ідентичності підростаючої особистості.

І тут якраз важливо створити для підлітків сприятливе емоційне середовище, в якому виникає відчуття захищеності та безпеки. У процесі профілактичної роботи необхідно акцентувати на тому, що фактично будь-яка ситуація, яка є стресогенною, потенційно може призвести до емоційного стресу без її належної психологічної переробки та своєчасного відреагування. Особливо у ситуаціях коли є очевидна невідповідність між вимогами середовища та індивідуальними потребами чи мета-потребами, фізичними чи психічними ресурсами, які необхідні для задоволення цих потреб. І чим більша невідповідність, тим більша ймовірність виникнення різного ступеня вираженості патопсихологічних реакцій чи патопсихологічних розладів. Особливо при психологічних впливах, надмірних за ступенем інтенсивності та тривалості дії стресових чинників.

Психосоматична складова у профілактиці девіантної поведінки передбачає більш глибоку роботу над своїми відчуттями та тілесним Я. Слід відмітити, що вкрай ускладненою є профілактична робота із підлітками, які в анамнезі вже мають порушення через ранній дитячий травматичний досвід. Як от підлітки із межовим розладом особистості для яких досвід війни ще більше ускладнює емоційні переживання та реакції на травматичні події, які стають нестерпними для усіх членів сім'ї. На рисунку 4 показано виконану вправу з психосоматики дівчинки підліткового віку, яка має серйозні порушення образу Я, що виявляються у неприйнятті себе та прагненні удаватися до пластичної хірургії через незадоволеність своєю зовнішністю. З цим дівчинка пов'язує і свою майбутню професійну діяльність. Вона мріє стати пластичним хірургом, який робить складні операції. Звісно, що такі підлітки потребують спеціального

супроводу з боку багатьох фахівців. Однак, саме психологічна робота, на думку батьків сприяє полегшенню страждань, хоча б на певний проміжок часу. Прояви девіацій у таких підлітків виявляються найбільш часто.

Інструкція, яка пропонувалася підліткам передбачала спочатку промальовування на окремих аркушах, а потім вирізання ножицями різних частин тіла, які відповідають за життєву силу, за безпеку, за стосунки з оточуючим світом, частини тіла, які відповідають за можливість чинити опір, частини тіла, які відповідають за внутрішній світ та стосунки з самим собою, за інтеграцію усіх частин тіла, а також ті частини тіла, які ще не намалювали з тих чи інших причин, або важливо намалювати ще раз. Усі малюнки малюються на окремих аркушах, так щоб потім можна було їх вирізати ножицями.

У нормі після того як вирізано усі частини тіла, які було намальовано має вийти цілісний образ. І кожна частина тіла має бути розміщена на своєму місці. Якщо це внутрішні органи, а вони розташовуються назовні – це є фокусом особливої уваги психолога. Співрозмірність частин тіла між собою також є діагностичною. На рисунку чітко видно порушення співрозмірності, розірваність різних частин тіла, що вказує на порушення тілесного Я. У роботі з цією дівчинкою окрім групової роботи, також проводилися і індивідуальні заняття з психологом через високий рівень конфліктності, фізичної та вербальної агресії із батьками та однолітками, а також проявами девіантної поведінки у різних соціальних групах, у тому числі і у соціальних мережах. Навіть в онлайн-спілкуванні виявляються дисгармонійні стосунки з іншими та конфліктна поведінка.

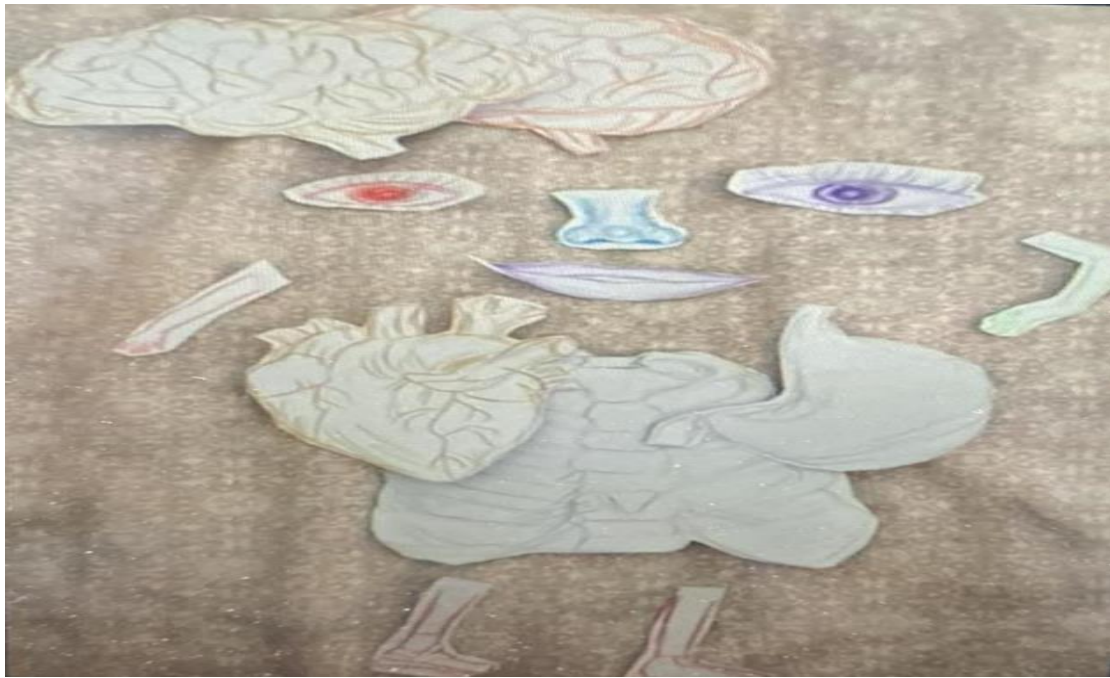


Рисунок 4. Образ тіла підлітка з межовим розладом особистості.

У процесі групової роботи важливо обговорити із підлітками, що їм потрібно для того, щоб добре почуватися. А також можна виконати цікаву вправу «Моя інструкція для інших людей, коли Я відчуваюся погано». Її можна відправити або зачитати.

Наприклад: якщо я знаходжуся у стресі, або мені сумно, це означає, що я хотіла (хотів) би побути спокійно наодинці з собою. Для мене буде підтримкою, якщо оточують вислухають і почують мене. Підтримкою є те, що хтось знаходиться поруч...

Для роботи з ПТСР у роботі із дітьми було застосовано техніку «Кінотеатр», яка є інтегративною, бо походить від різних напрямків психології. Суть цієї техніки полягала у тому, що після релаксації підлітками пропонується уявити себе у кінотеатрі та спробувати побачити на екрані подію, яка для них виявилася болісною. Потрібно уявити себе на сидінні у кінотеатрі із пультом в руках та спробувати рухати картинкою на екрані уліво, вправо, вгору, вниз. А також змінювати колір (наприклад кольоровий на чорно-білий і навпаки). Слід зауважити, що молодшим підлітками важче давалося уявляти, тому з часом ми модифікували цю техніку і вона запрацювала по-новому. А саме. Спочатку ми проводили бесіду із підлітками на тему «Мій похід до кінотеатру».

Обговорювали, які фільми їм подобалися раніше. Про що вони люблять дивитися фільми. А потім пропонували виготовити для Себе пульт (спочатку намалювати його, а потім вирізати) за допомогою якого вони самі зможуть перемикати фільми у кінотеатрі та здійснювати пошук.



Рисунок 5. Приклад и виготовлених підлітками «пультів» для походу в «Кінотеатр».

Цінність цієї техніки для дітей особлива, бо дає змогу здійснювати профілактичну роботу у напрямку попередження ПТСР, а також пропрацювати травматичний досвід у цікавій та захоплюючій ігровій формі, активно залучати уяву для втілення задуму щодо трансформації образів, які є у досвіді підлітків. У зворотньому зв'язку більшість підлітків відмічали про особливий інтерес до цієї справи та висловили надію про те, що на наступних сесіях вдасться ще раз побувати у «Кінотеатрі».

Цікавою була також робота з помічниками, які допомагають справлятися із травматичним досвідом.

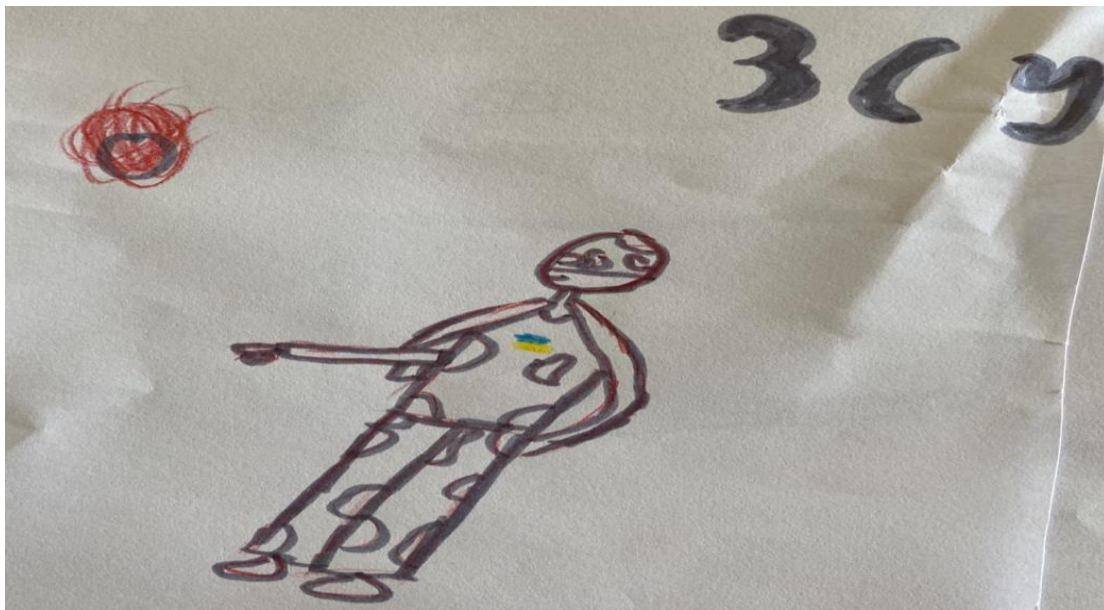


Рисунок 6. Образ помічника в уяві підлітків.

Таким чином, робота з образом Я підлітків, що опинилися у складних життєвих обставинах засвідчує, що Образ Я є оператором поведінки у складних життєвих обставинах. Зміна Образу Я призводить і до зміни обставин у яких опинилися підлітки і є засобом профілактики девіантної поведінки.

Програма формування ціннісних орієнтацій у підлітків була проведена на базі «Таращанського академічного ліцею «Ерудит» м. Тараща. Для одержання надійних та валідних результатів формувального експерименту нами були сформовані експериментальна (ЕГ n=34) та контрольна (КГ n=36) групи віком 14-18 років.

Визначення ефективності та результативності психолого-педагогічної програми формування ціннісних орієнтацій здійснювалося у першому та другому семестрі 2023 навчального року. Програма включала 30 занять, два рази на тиждень, тривалістю по 2 академічні години кожне (загальний обсяг – 60 годин).

На нашому експериментальному майданчику у Таращанському академічному ліцеї «Ерудит» для розвитку антиципації у молодших школярів нами було розроблено форми групової взаємодії, які задовольняють природну потребу у контакті та спілкуванні дітей та підлітків, вчать соціально прийнятним способам спілкування, дотриманню правил взаємодії, розвивають соціальний та емоційний інтелект, здатність передбачати розвиток подій, реакцію інших

учасників, навчають вирішувати конфлікти, відповідальності за свої вчинки, а також відволікають від повсякчасного перебування в гаджетах, попереджаючи викривлення особистості та когнітивних здібностей. Старшокласники на перервах та у позаурочний час організовували ігри для молодших школярів: «домалою істоту», «вгадай слово», «крокодил», «безлюдний острів», «створи своє королівство, цивілізацію», інтелектуальні конкурси, вікторини. Діти дуже люблять різноманітні загадки, ігри, ребуси, що потребують відгадування, секрети та сюрпризи, змагання між командами – усі вони стимулюють розвиток мислення та сприяють здатності передбачати.

Підліткам також подобаються різноманітні ігрові активності, тож їм варто пропонувати ті, які потребують планування, розробки стратегій для досягнення мети. Нині серед підростаючого покоління та молоді особливо популярні настільні ігри. Практично, кожна з них прямим чи опосередкованим способом розвиває прогностичну функцію. Гравці мусять передбачити можливі ходи своїх супротивників, а також наслідки своїх власних дій, що сприяє розвитку прогностичних навичок. Також вирішення різних завдань та проблем у грі може допомагати розвивати здатність приймати рішення в умовах нестабільності та невизначеності, наприклад, настільні ігри «Каркасон», «Цивілізація», «Колонізатори». Для роботи зі старшокласниками ефективними будуть не тільки вказані, але й психологічні трансформаційні ігри Ю. Хомутовської «Улюблена справа», «Як втілювати мрії», «Місія», «Сила в мені», «Подвійна реальність» та інші.

Також для профілактики недорозвитку прогностичної функції у підлітків були розроблені різноманітні завдання та проекти, які реалізувалися, як у формі інтерактивної взаємодії, так і у формі змагань між командами, класами та паралелями, адже це розвиває уміння передбачати реакції інших людей. В класних колективах можна запровадити традицію щомісяця розробляти календар цікавих днів, заходів, справ для свого класу.

Заняття з психосоматики проводились на базі гімназії Міленіум № 318. Було проведено два цикли занять, в кожному із яких взяли участь по 10 вчителів.

Заняття проводили психологи, які пройшли спеціальну підготовку. Тривалість кожного заняття – дві години. Заняття тривали практично весь навчальний рік та відбувались раз на тиждень.

На основі запропонованої моделі роботи з гострою стресовою реакцією, розладами адаптації, постстресовими розладами (включаючи ПТСР), станами депресії і тривоги та іншими психічними наслідками кризової події було розроблено програму з групових занять, розрахованих на три тижня. Усі психологи КМКЦ «Соціотерапія» пройшли навчання у автора роботи за такою моделлю. Програма центру розрахована приблизно на курс до чотирьох тижнів, з яких три є програмно-структурованими.

Перший тиждень є діагностичним. Клієнт зараховується до програми, проводиться його психіатрична (проводить психіатр) та клініко-психологічна (проводить клінічний психолог) діагностика. Діагностичними інструментами є: клінічне інтерв'ю з психіатром, структуроване інтерв'ю з клінічним психологом, діагностичні опитувальники (госпітальний опитувальник тривоги та депресії, опитувальник симптомів ПТСР PCL-5). Також з клієнтом прояснюються його нагальні потреби та турботи. На основі діагностичного матеріалу та запиту клієнта проводиться індивідуальна корекція плану перебування клієнта у центрі. Також на цьому етапі клієнт ознайомлюється з правилами кризового центру, з цілями та завданнями роботи, підписує контракт.

З понеділка наступного тижня, після зарахування клієнта в центр, починається структурований етап роботи. Основний акцент у центрі робиться на структурованій груповій роботі, з доповненнями за необхідністю індивідуальними консультаціями з психологом та фармакотерапією.

Основне психотерапевтичне групове заняття проходить кожного дня окрім вихідних. Весь клієнтський склад за таких умов поділяється на групу першого, другого та третього тижня (тобто проводиться одночасно три окремих заняття для трьох окремих груп клієнтів на різних етапах проходження програми). Темі груп є структурованими і заздалегідь заданими.

У пообідній час проводиться групи самоаналізу (за схемою раціонально-емоційної поведінкової терапії А. Еліса – ABCDE схеми аналізу дисфункціонального мислення) тричі на тиждень, фільмотерапії (1 раз на тиждень), та загальної динамічної психотерапевтичної групи (1 раз на тиждень). Після вечері проводиться група тілесних вправ, спрямованих на зниження стресу. Інший час є вільним або виділеним під індивідуальні консультації.

Після трьох тижнів основної програми в останній тиждень відбувається діагностика стану клієнта, обговорення змін та виписки.

Ядром психологічної реабілітації постстресових розладів є цикл з 16 психотерапевтичних груп. Усі групи побудовані на філософії авторської моделі Структурної кризової психотерапії та відповідають її етапам.

Тривалість кожної психотерапевтичної групи 1,5 години у розрахунку на 9 учасників. Загалом, подібні структуровані групи тренінгового формату можна проводити в кількості до 12 учасників, однак тоді необхідно збільшувати час проведення групи до 2 годин. Групи проводяться різними психологами центру по чергово.

Здебільшого групи пропонується проводити за такою схемою:

1. Шерінг. Кожний учасник групи розповідає про свій стан, настрій тощо.
2. Зв'язок з минулою темою. Група віддзеркалює досвід минулої групи, чи робили вправи самостійно та який їх результат, чи виникли питання з минулої групи тощо.

3. Групова вправа для розминки. Бажано, щоб вправа пов'язувала досвід минулої групи з поточною групою.

На перші три етапи дається приблизно 30 хв. Далі задається нова тема, яка обробляється за схемою чотирьох етапів циклу Колба (власний досвід – осмислення власного досвіду – теоретичні концепції – застосування на практиці):

4. Ініціація конкретного досвіду у групи щодо заданої теми. Психолог задає тему та проводить групове обговорення конкретного досвіду учасників (наприклад, як у кожного проявлялися симптоми) щодо цієї теми.

5. Групове обговорення досвіду власного вирішення проблеми, поставленої в темі групи.

6. Представлення теоретичної концепції.

7. Практичні вправи.

8. Завершальний шерінг.

Наведемо приклади процесів, що відбувалися під час проведення занять.

Розвиток довіри.

Першим та найважливішим етапом роботи з людьми з психічною травмою є розвиток довіри. У роботі з ПТСР та супутніми розладами встановлення довірливих стосунків відіграє ще важливішу роль, ніж за інших розладах, так як тут відчуження є ядром психологічної травми. Особа не може менталізувати іншого як такого, якому можна довіряти, як мінімум у ділянці травмованості.

Крім розвинення довіри в психотерапевтичних стосунках, головною мішенню психотерапії на цьому етапі є розвинення довіри до світу. Важливо замінити процес менталізування світу як небезпечного з наступним відчуженням на менталізацію світу як такого, якому можна достатньо довіряти. На цьому етапі використовуються гуманістично-адаптовані техніки заземлення, Mindfulness, візуалізаційні методики, арт-терапія та ін.

Нормалізація.

Цей процес спрямований на розвиток розуміння свого тілесного стану, навчання регуляції симптомів гострої реакції на стрес, комунікації з травмованою тілесною частиною самості тощо – все це підсумовується в менталізації фізичного закінчення травматичної події. Першим кроком є пояснення клієнту реакції його тіла на небезпечну ситуацію, тобто гострої реакції на стрес, як на неспецифічну реакцію до виживання. На відміну від нейроцентрично та біхевіорально орієнтованої травмотерапії, тут ми тіло розглядаємо не механістично, а гуманістично як тілесний рівень самості. Для цього часто метафору «Внутрішнього Звіра» як тілесної частини душі. З досвіду виявилось, що застосування класичної метафори Внутрішнього Малюка призводить до регресії в дитячі спогади, а не до допомоги в роботі з актуальною травмою. Саме Внутрішній Звір є зляканим і продукує всі симптоми гострої стресової реакції. Завданням людини є налагодити комунікацію зі своїм

Внутрішнім Звіром із своєї свідомої частини Дорослого та заспокоїти його. Для допомоги в цьому використовуються класичні техніки стабілізації та заземлення, але в нашій парадигмі вони мають ще й гуманістичний зміст налагодження контакту між Дорослою частиною самості та тілесною самістю, і розвитку менталізації фізичного закінчення травматичної події.

На цьому етапі можна використовувати низку таких технік:

1. Пояснення концепції гострої реакції на стрес та навчання використання технік, їх регуляції за додатковим заспокійливим посланнями своїй тілесній самості.

2. Створення тілесної метафори. Наприклад, тілесний рівень психіки можна представити за допомогою метафори Внутрішнього Звіра, малюнків або візуалізації та продовжувати роботу з цією метафорою. Так, малюнок Звіра можна домалювати, додавши туди контекст безпеки. Застосовуючи візуалізацію Внутрішнього Звіра, можна відвести його в безпечне місце, де йому буде добре та безпечно.

3. Створення метафори безпечного місця (малюнки або візуалізації). Можливо два варіанти – все ж таки застосувати метафору Внутрішнього Малюка та створити безпечне місце для неї, або залишати метафору Внутрішнього Звіра і створювати безпечне місце для нього.

4. Використання технік заземлення.

5. Пояснення концепції стресу та рекомендації щодо стилю життя «тут і зараз».

6. Техніки роботи з тілесним напруженням та зняттям стресу (дивись додатки про тілесні вправи профілактики стресу).

Навчання різним видам тілесної релаксації, тут ми рекомендуємо додавати метафору турботи про свого Внутрішнього Звіра (має сенс розвитку менталізації тілесного рівня).

Афірмація.

Цей процес спрямований на розвиток металізації континуального бачення світу. В когнітивно-поведінковій парадигмі говорячи цей процес відповідав би активації позитивних емоцій та ресурсних переживань. Для менталізуючого підходу важливішим є розвинення мислення (менталізації) про світ, інших та

себе з легалізацією позитивних сторін, а техніки позитивної активації та ресурсні техніки, як і для процесу нормалізацію, грають тут допоміжну роль.

Рефлексія.

У цьому процесі активується можливість рефлексивної позиції і вже явне виділення Дорослої частини, яка не захоплена травматичними переживаннями. Основними техніками на цьому етапі є дві групи технік: майндфулнеса та когнітивної реструктуризації. Конкретна програма занять наведена в Додатках.

РОЗДІЛ 4.

РЕЗУЛЬТАТИ АПРОБАЦІЇ ПРОГРАМ ПРОФІЛАКТИКИ ДЕВІАЦІЙ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ

Результати первинної діагностики учасників програми.

На підставі аналізу ми бачимо, що 17 дітей (36 %) показують високі показники ПТСР, що характеризує їх як таких, що намагаються уникати зустрічі з травматичним досвідом, що було видно і по закритості деяких дітей на початковому етапі роботи та відмови активно брати участь у груповому обговоренні (Я не хочу про це говорити..., я не знаю які почуття він відчував...).

У другій групі 22 дітей (10-17 балів) ми спостерігаємо наявність інтрузивних думок, про що свідчать скарги дітей на те, що їх лякають очікування майбутніх нещасних випадків (прилетить ракета, уявляють образи як це відбувається) пов'язаних із війною, які можуть статися з їхніми родичами, які залишилися в Україні.

У третій групі 7 дітей, показники яких свідчать про не дуже високий рівень ПТСР, досить легко йшли на контакт і могли більш розгорнуто говорити про свої почуття: враження від пережитого травматичного досвіду.

Два хлопчики на заняттях демонстрували гіперактивність і виявляли фізичну агресію щодо інших дітей, особливо коли доводилося витримувати процес обговорення малюнків іншими дітьми або коли хтось випадково перебивав їхню розповідь про складні життєві обставини, в яких вони виявилися.

Результати заключної діагностики учасників профілактичної програми.

Вторинна діагностика показала наступні результати (46 дітей).

6 - 10 балів – 41 % (19 дітей)

11 - 13 балів – 39 % (18 дітей)

14 - 20 балів – 19 % (9 дітей)

З аналізу ми спостерігаємо позитивну динаміку у всіх дітей. Зокрема діти стали більш відкритими і стали краще взаємодіяти у групі, навчилися слухати та чути один одного, дотримуватись правил групової роботи. У процесі роботи над малюнками стали розгорнуто аналізувати свої почуття та події пов'язані з ними.

Але незважаючи на позитивну динаміку серед більшості дітей все ж таки залишається досить великий відсоток (19 %) дітей з високими показниками ПТСР, що говорить про необхідність подальшої роботи з цими дітьми, як в індивідуальному, так і в груповому форматі.

Визначення ефективності та результативності психолого-педагогічної програми формування ціннісних орієнтацій здійснювалося у першому та другому семестрі 2023 навчального року. Для одержання надійних та валідних результатів формувального експерименту нами були сформовані експериментальна (ЕГ n=34) та контрольна (КГ n=36) групи віком 14-18 років.

В якості показників ефективності впровадженої розвивальної програми виступала наявність позитивної динаміки за основними компонентами ціннісних орієнтацій підлітків: когнітивний компонент, що включає ціннісні уявлення підлітків та декларовані цінності («цінності-знання»); емотивний компонент, зміст якого відображується в домінуючих цінностях підлітків та станів суб'єктивної ціннісно-сислової реальності («цінності-сенси»); конативний компонент, характеризує особливості поведінки підлітка як носія цінностей («цінності-стимули»).

Оцінювання впливу розвивальної програми було здійснено шляхом проведення послідовних психодіагностичних зрізів:

- перший зріз було спрямовано на фіксацію показників сформованості основних компонентів ціннісних орієнтацій підлітків досліджуваних експериментальної та контрольної груп до початку формувального впливу;
- другий зріз відображав динаміку змін за показниками сформованості структурних компонентів ціннісних орієнтацій підлітків в експериментальній та контрольній групах після завершення експерименту.

Розглянемо розподіл показників за параметром «цінності-знання», що відображує зміст ціннісних уявлень підлітків та декларованих цінностей до проведення формувального експерименту. Для встановлення меж розподілу нами було визначено стандартний показник для експериментальної та контрольної груп – середнє значення (χ) – який відповідає дворівневій

шкалі нормативів: творчий та репродуктивний.

При порівнянні результатів попередньої та контрольної діагностики були зафіксовані динамічні зрушення за показниками цінностей в експериментальній групі.

Порівняння результатів попередньої та контрольної діагностики показало відсоткове підвищення кількості респондентів в експериментальній групі, чий результати знаходяться в межах творчого рівня (43,42% – до експерименту; 51,26% – після). Окрім цього встановлено значне зменшення показників у межах репродуктивного рівня (56,58% досліджуваних – до експерименту; 48,74% – після).

Отримані результати свідчать про позитивні зрушення в експериментальній групі за параметром «цінності-знання». Значних змін у показниках контрольної групи не відбулося. Порівняльний аналіз результатів підлітків експериментальної групи до та після формувального впливу засвідчив зростання компонентів параметру «цінності-знання»: «дисциплінованість» – на 22,5%; «відповідальність» – на 14,2%; «терпимість» – на 11,2%; «чесність» – на 14,28%; «ефективність у справах» – на 22,7%; «добродота» – на 11,0%; «універсалізм» – на 9,86%; «самотійність» – на 13,06%.

Щодо підтвердження значимості змін досліджуваного параметру в ЕГ та КГ до та після формувального впливу, нами було використано t-критерій Стюдента, який дозволяє статистично перевірити значущість відмінностей у контрольній та експериментальній групах. Так, порівняння результатів виявило статистично значимі зміни у ЕГ ($p \leq t_{кр}$) та їх відсутність у КГ ($p \geq t_{кр}$). Результати представлено у табл. 1.

Таблиця 1.**Кількісні показники рівнів сформованості за параметром «цінності-знання» до та після формувального експерименту**

Досліджувані параметри	Експериментальна група (n=34)				Контрольна група (n=36)			
	До	Після	t	p	До	Після	t	p
Дисциплінованість	13,10	8,90	2,86	0,0068	10,82	9,82	0,59	0,5567
Відповідальність	9,48	6,90	2,36	0,0233	8,00	8,82	0,46	0,6517
Терпимість	11,86	8,86	2,17	0,0358	10,53	10,59	0,04	0,9706
Чесність	6,29	3,71	2,04	0,0476	6,76	8,65	1,28	0,2100
Ефективність у справах	11,62	7,52	3,18	0,0029	9,82	10,06	0,13	0,9013
Доброта	4,05	4,82	2,59	0,0132	4,38	4,49	0,27	0,7886
Універсалізм	3,63	4,32	2,67	0,0109	3,82	3,99	0,55	0,5833
Самостійність	4,45	5,37	3,50	0,0012	4,64	4,63	0,03	0,9777

Встановлені статистично достовірні відмінності між середніми рейтинговими значеннями цінностей в експериментальній (до та після здійснення формувального впливу) та контрольній групах. Суттєві зрушення у показниках цінностей «дисциплінованість» ($t=2,86$, $p<0,01$), «відповідальність» ($t=2,36$, $p<0,02$), «терпимість» ($t=2,17$, $p<0,035$), «чесність» ($t=2,04$, $p<0,047$), «ефективність у справах» ($t=3,18$, $p<0,01$) вказують на те, що відбулося усвідомлення підлітками їх значущості, що в подальшому може трансформуватися у власні ціннісні орієнтації та проявлятися в діяльності та поведінці у вигляді ціннісно-сміслових настановлень. Також відбулися суттєві зрушення на рівні соціальної цінності «доброта» ($t=2,59$, $p<0,01$), що спрямована на досягнення благополуччя у повсякденній взаємодії з близькими людьми.

Статистично достовірні показники підвищення значущості цінності «універсалізм» ($t=2,67$, $p<0,01$) свідчать про те, що учасники формувального експерименту стали більш чутливими соціальної справедливості, відкритості, тощо. Під впливом формувальної програми змінилися показники цінності «самостійність» ($t= 3,50$, $p <0,001$), яка характеризує особистість підлітка як

такого, що обирає власні цілі, допитливий, самодостатній та прагне покладатися на себе.

Таким чином, проведені розвивальні заходи сприяли усвідомленню підлітками системи власних цінностей та підвищенню їх значущості. Отримані результати свідчать про ефективність впровадженої психолого-педагогічної програми.

Перейдемо до аналізу рівня сформованості за параметром «цінності-смисли», який визначає домінуючі цінності підлітків та стан їх суб'єктивної ціннісно-сислової реальності.

Після формувального впливу були зафіксовані динамічні зрушення за показниками домінуючих цінностей та стану ціннісно-сислової реальності підлітків в експериментальній групі. Цінності («здоров'я», «цікава робота», «кохання», «пізнання», «розвиток», «щастя інших», «впевненість в собі») вказують на рейтингові показники в порядку зниження значущості.

Отже, порівняння результатів досліджуваних експериментальної групи до та після здійснення формувального впливу показало відсоткове підвищення кількості респондентів, чії результати знаходяться в межах творчого рівня (41,89 % – до експерименту; 49,26 % – після). Встановлено значне зменшення показників, що відносяться до репродуктивного рівня (58,11 % досліджуваних – до експерименту; 50,74 % – після).

Розглянемо зрушення за параметром «цінності-смисли» по кожному з типів цінностей: показники цінності «здоров'я» підвищилися на 12,9 %; «цікава робота» – на 10,52 %; «кохання» – на 15,3 %; «пізнання» – на 15,32 %; «продуктивне життя» – на 10,61 %; «розвиток» – на 15,83 %; «щастя інших» – на 21,94 %; «впевненість в собі» – на 18,49; «добро» – на 11,5 %; «істина» – на 11,5 %; «самодостатність» – на 11,17 %; «досконалість» – на 9,59 %.

За допомогою t-критерію Стьюдента було підтверджено статистичну достовірність результатів та значущість зрушень за параметром «цінності-смисли» в експериментальній групі та їх відсутність у контрольній групі до та після формувального експерименту.

Встановлено статистично достовірні відмінності між середніми рейтинговими значеннями цінностей в експериментальній групі до та після здійснення формуального впливу та їх відсутність у контрольній групі: термінальних цінностей («здоров'я», «цікава робота», «кохання», «розвиток» ($p < 0,0233-0,057$); «пізнання», «щастя інших», «впевненість в собі» ($p < 0,01$) та цінностей, що відображують значимі цінності-сенси для підлітків («досконалість» ($p < 0,05$); «добро», «самодостатність», «істина» ($p < 0,01$).

В системі ціннісно-сислової реальності підлітків відбулися суттєві зрушення, оскільки значна кількість цінностей із наведеного переліку до формуального експерименту знаходилась в межах репродуктивного рівня сформованості. Це цінності «пізнання», «щастя інших», «самодостатність», «досконалість», що свідчить по-перше, про ефективність впроваджених заходів; по-друге, про те, що зазначені цінності посередництвом механізмів інтеріоризації та ідентифікації перетворились у власну систему ціннісних орієнтацій, оскільки відтепер мають емоційне забарвлення для підлітків.

Таким чином, впровадження психолого-педагогічної програми формування ціннісних орієнтацій на рівні параметру «цінності-сенси» підтвердило її ефективність та актуальність.

Перейдемо до аналізу рівня сформованості за параметром «цінності-стимули», що є відображенням особливостей поведінки підлітка, як носія цінностей.

Після проведення формуального експерименту були зафіксовані зміни за показниками домінуючих цінностей-пріоритетів та реальних ціннісних орієнтацій підлітків у експериментальній групі.

Таким чином, порівняння отриманих результатів експериментальної групи до та після здійснення формуального впливу показало значне підвищення кількості досліджуваних, чії результати знаходяться в межах творчого рівня (39,61 % – до експерименту; 53,28 % – після). Також встановлено зменшення показників, що відносяться до репродуктивного рівня сформованості ціннісних орієнтацій (60,39 % досліджуваних до експерименту; 46,72 % – після).

За параметром «цінності-стимули» виявлено зростання рівнів цінностей після формувального експерименту: «універсалізм» – на 10,34 %; «самостійність» – на 15,75; «досягнення» – на 11,31 %; «пошук та насолода прекрасним» – на 16 %; «допомога та милосердя» – на 15 %; «пізнання нового» – на 15,84 %; «соціальна активність» – на 7,5 %; «здоров'я» – на 13,5 %.

Проаналізуємо статистичну достовірність результатів та значущість зрушень за параметром «цінності-стимули» в експериментальній групі та їх відсутність у контрольній групі до та після формувального експерименту.

Таблиця 2.

Кількісні показники рівнів сформованості за параметром «цінності-стимули» до та після експерименту

Досліджувані параметри	Експериментальна група (n=34)				Контрольна група (n=36)			
	До	Після	t	p	До	Після	t	p
Універсалізм	2,15	2,57	2,06	0,0462	2,41	2,57	1,07	0,2845
Самостійність	2,51	3,14	2,73	0,0093	2,31	2,28	0,12	0,9089
Досягнення	2,13	2,58	2,13	0,0390	2,00	8,18	2,04	0,8934
Пошук та насолода прекрасним	3,33	4,29	-2,63	0,0120	3,71	3,88	0,45	0,6537
Допомога та милосердя	4,00	4,90	-3,65	0,0008	4,35	4,65	1,22	0,2307
Пізнання нового	4,00	4,95	-3,51	0,0011	3,59	3,76	0,44	0,6608
Соціальна активність	2,19	3,24	-4,13	0,0002	3,06	3,00	0,17	0,8668
Здоров'я	3,24	4,05	-2,54	0,0152	3,24	3,12	0,26	0,7985

За параметром «цінності-стимули», що відображує конативний компонент ціннісно-сміслових настановлень та характеризує особливості поведінки підлітка як носія цінностей, встановлено статистично значущі відмінності між показниками цінностей в експериментальній (до та після здійснення формувального впливу) та контрольній групах. Суттєві зрушення встановлено у показниках цінностей «універсалізм ($p < 0,046$), «досягнення» ($p < 0,039$), «здоров'я» ($p < 0,0152$), «пошук та насолода прекрасним» ($p < 0,012$), «самостійність», «допомога та милосердя», «пізнання нового», «соціальна активність» ($p < 0,01$).

Очевидно, що значущість духовних, естетичних та соціальних цінностей у підлітків експериментальної групи значно підвищилася, що свідчить про ефективність комплексу методів та форм роботи, запропонованих автором, які є дієвим засобом, що стимулюють трансформацію ціннісно-сислової сфери особистості загалом та формування ціннісних орієнтацій зокрема. Виявлена відсутність статистично значимих змін у контрольній групі.

Отже, зростання показників структурних компонентів ціннісних орієнтацій засвідчило їх розвиток у підлітків та знайшло відображення у підвищенні значущості рівнів – духовних цінностей, прагнення до самостійності та незалежності, орієнтації на пізнання, особистісного розвитку та продуктивної міжособистісної взаємодії, – що загалом характеризує особистість з творчим рівнем розвитку ціннісних орієнтацій.

Окрім зрушень у рівнях розвитку ціннісних орієнтацій зафіксовано суттєве ціннісних орієнтацій зменшення показників дисгармонійності та неузгодженості між компонентами орієнтацій (когнітивний – «цінності- знання», емотивний – «цінності-сенси», конативний – «цінності-стимули»).

В результаті здійснення формувального впливу показники узгодженості збільшились вдвічі (загальнолюдські цінності – «добро», «універсалізм», «допомога та милосердя»; цінності, обумовлені віковими особливостями підлітків – «самостійність» та «самодостатність»). Зменшились показники неузгодженості між емотивним та конативним компонентами ціннісних орієнтацій для цінностей «пізнання», «розвиток», «досягнення», «досконалість» та «здоров'я».

Таким чином, вищенаведені результати підтвердили правомірність визначених психологічних особливостей розвитку ціннісних орієнтацій, ефективність та доцільність використання розробленої та апробованої психолого-педагогічної програми формування ціннісних орієнтацій у підлітків з девіантною поведінкою.

Ефективність травмофокусованої психотерапії з акцентом на реконструкцію менталізації.

Як вже зазначалося вище, запропонована модель була успішно застосована в роботі медико-психологічної реабілітації розладів, пов'язаних зі стресом та травмою Київського міського кризового центру «Соціотерапія».

З 08.06.2022 (дата відкриття центру) по 01.02.2024 у відділення поступило 266 пацієнтів (201 чоловіків та 65 жінок), з них 210 (79%) пройшли повний курс реабілітації, 56 (21%) – достроково припинили реабілітацію. Військових поступило 116 осіб, з них пройшло повний курс реабілітації 85 (73%) осіб, достроково припинили лікування 31 (27%) особа.

Цивільних поступило 150 осіб (85 – чоловіків, 65 – жінок), з них пройшло повний курс реабілітації 125 (83%) осіб, 25 (17%) достроково припинили лікування (20 чоловіків та 5 жінок).

З тих, хто пройшов повний курс реабілітації не пройшов за різних причин повторне тестування (головною причиною є недостатня кількість спеціалістів, через що повторне тестування не встигали робити) було 40 осіб. З дослідження також було виключено групу людей (60 осіб), що мали низькі (нижче 35) вхідні показники загальної шкали ПТСР за PLC-5, через що їх данні вважаємо невідповідними до розладу ПТСР або недостовірними.

Таки чином досліджувана вибірка складає 110 осіб, з яких 67 – чоловіки, 43 – жінки. Із досліджуваної вибірки 27 осіб мали проблеми зі зловживанням психоактивних речовин (алкоголь – 23 особи, наркотики – 4 особи). Середній вік по групі $38,1 \pm 11,4$, при чому середній вік по групі приблизно однаковий для жінок та чоловіків – $38,4 \pm 12,9$ та $38,0 \pm 10,3$ відповідно. З досліджуваної вибірки 44 особи були військові та 66 – цивільні.

Таблиця 3.

Результати терапевтичного впливу стаціонарної реабілітаційної програми з акцентом на реконструкцію менталізації

	Значення до реабілітації	Значення після реабілітації	Ширина ефекту (коефіцієнт Коена)
ПТСР (PLC-5)	$50,9 \pm 9,8$	$29,0 \pm 17,0$	1,26

Тривога (HADS)	12,4±3,6	8,1±4,1	0,98
Депресія (HADS)	10,1±4,1	6,6±4,3	0,77

Модель травмофокусованої психотерапії з акцентом на реконструкцію менталізації показала свою ефективність в роботі стаціонарного медичного відділення реабілітації ПТСР та інших розладів, пов'язаних зі стресом. Ця модель є зручною в навчанні психологів (автором було проведено вже два тренінгові курси для психологів загальним обсягом 84 год., які отримали позитивні відгуки). Головною теоретичною перевагою запропонованого методу є те, що центральною є одна універсальна концепція (девальвація менталізації при травмі та стресі та її реконструкція в психотерапії) яка може використовуватися в усьому спектрі постстресових розладів. Далі ця концепція буде розвиватися в рамках більш широкої моделі суб'єктності, де менталізація розглядається як окремий випадок.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ:

1. Бек Дж. С. Когнитивная терапия: полное руководство. М.: ООО «И.Д. Вильямс», 2006. 400 с.
2. Бурдукало М. М. Автономізація особистості як новоутворення юнацького віку / М. М. Бурдукало // *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2013. Вип. 18. С. 112-119.
3. Галян І.М. Соціокультурні виміри ціннісно-сміслових настанов особистості / Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В.О. Сухомлинського. Сер.: Психологічні науки. 2013. 2. Вип. 10. С. 79-83.
4. Джеймс С.Гордон «Трансформація травми». Львів. Літопис, 2023. 352 с.
5. Заверуха О. В. Проблема автономності у підлітковому віці в працях вітчизняних та зарубіжних дослідників. *Наукові праці МАУП*, 2014. Вип. 43(4). С. 219-226.
6. Коен Д., Маннаріно Е., Деблінджер Е. Психотерапія з дітьми та підлітками, які пережили травму та втрату. Львів: Свічадо, 2016. 264 с.
7. Максименко С.Д. От психологического обеспечения к психологическому сопровождению / С.Д. Максименко, Г.В. Ложкин, А.Б. Колосов. *Практична психологія та соціальна робота*. Київ: 2010. № 12. С. 1-10.
8. Максимова Н.Ю., Грись А.М., Манілов І.Ф., Литвинчук Л.М., Рябовол Т.А., Філоненко Л.А., Максим О.В., Щербина-Прилука В.М. Психологічні механізми ресоціалізації осіб з девіантною поведінкою в умовах суспільних змін: монографія. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ. 2018. 272 с.
9. Максимова Н.Ю. Психологія девіантної поведінки: навч. посібник / Н.Ю. Максимова. К.: Либідь, 2011. 520 с.
10. Максим О.В., Рябовол Т. А. Особливості прогностичних умінь та ціннісних орієнтацій у контексті очікувань від майбутнього у підлітків з девіантною поведінкою. Науковий журнал: «Молодий вчений» № 9 (85), вересень 2020 р., С. 120-125.

11. Манілов І.Ф. Психотерапевтична конфронтаційна сугестія: теоретичне обґрунтування та особливості реалізації. [Електронний ресурс] *Психологічний часопис*: науковий журнал. № 3. Вип. 6. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України, 2020. С. 84-94. Режим доступу: <https://doi.org/10.31108/1.2020.6.3.8>

12. Рябовол Т. А. Відображення прогнозування майбутнього на різних рівнях організації особистості. *Актуальні проблеми психології*: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том XI, Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Вип. 19. Київ. 2019. С. 128-139.

13. Старков Д.Ю., Ярий В.В., Олішевський О.В. Організація стаціонарної медико-психологічної реабілітації розладів, пов'язаних з психічною травмою та стресом: науково-методичний посібник. К.: ФОП Ямчинський О.В., 2023. 136 с.

14. Техніки арттерапії в роботі кризового психолога з цивільним населенням в умовах війни: навч. метод. посіб. /Г. Красіна, К. Гавриловська, Н. Гурець [та ін.]; за ред. Г. Красіної, К. Гавриловської. Харків. Видавець ФОП Захаренко В.В., 2023. 106 с.

ДОДАТКИ

Програма психологічної реабілітації постстресових розладів

Тема 0 (П'ятниця вступний тиждень). Гостра стресова реакція.

Структура групи: коротке знайомство; презентація центру та обговорення правил; робота з темою «Гостра реакція на стрес»; засоби подолання симптомів ГСР; вправа Думка-Дихання-Тіло-Заземлення-Зір.

Головна ідея групи: Частина психіки після кризової ситуації продовжує сприймати життєву ситуацію як смертельно загрозову і продовжує знаходитися в режимі виживання (ГСР), відібравши контроль у свідомості. Необхідно повернути контроль над тілом свідомості. Або «Внутрішній Звір» вважає себе смертельно пораненим та намагається вижити. Йому необхідно з «Дорослого» показати, що ситуація вже безпечна та перебрати у нього управління над тілом.

1. (10 хв.) Знайомство.

2. (20 хв.) Коротка презентація програми та роботи центру (послідовність «від тіла до самості», задачі груп, як потрапити на індивідуальні консультації та ін.), обговорення правил центру (з акцентом на їх головну ціль – створенні атмосфери безпеки), відповіді на питання.

3. (10 хв.). Обговорення – тілесні реакції на сильний переляк, кризу, панічну атаку та ін. (психолог записує на дошці симптоми, які представляє група зі свого конкретного досвіду).

4. (10 хв.) Обговорення – як хто справляється з цими симптомами (психолог записує на дошці засоби подолання симптомів). Важливо групі дати «позитивні погляджування» та афірмацію їх досвіду (послання: «Ви молодці, у вас всі засоби вже є, ми їх тільки впорядковуємо на групі!» а **НЕ** «Ви нічого не вмiєте, а ми вас зараз навчимо!»).

5. (10 хв.) Теорія Гостра стресова реакція. Теорія трьох системних цілей мозку (створення умов для продуктивної життєдіяльності особисті, збереження гомеостазу, виживання). ГСР як перехід до режиму виживання. Сенс симптомів ГСР для виживання. ГСР – це нормальна реакція організму на життєво

небезпечні умови. Проблемою вона стає, коли «центр виживання» перехоплює управління у «центру свідомості» (префронтальної кори). У такому випадку необхідно повертати управління тілом свідомості. Для цього необхідно працювати над полегшенням зафіксованих симптомів ГСР – сенс не тільки в полегшенні стану, але більшою мірою в поверненні управління префронтальній корі.

Важливо в теорії ГСР також зробити акцент на гуманістичному аспекті. Так, зафіксовану ГСР можна розглядати як те, що Внутрішній Звір (тілесна метафора психіки) сприймає досі ситуацію як загрозу для життя, і тому знаходиться в «режимі виживання». Подолання симптомів ГСР повертає відчуття контролю над тілом, тобто створює «зону тілесної безпеки». Інакше кажучи, у подоланні симптомів ГСР Дорослий начебто каже Внутрішньому Звіру «Усе добре, можна не боятися, зараз немає фізичної небезпеки»

6. (20 хв.) Засоби подолання основних симптомів ГСР та одночасне послідовне виконання їх всією групою (див. матеріал для клієнтів нижче).
Завдання: робити ці вправи у вихідні та в понеділок доповісти результати.

7. (5 хв.) Закріплююча вправа Думка-Дихання-Тіло-Заземленні-Зір. Послідовність дій під час панічної атаки: «Стоп думки!», «Повільне дихання, починаючи з глибокого повного видиху» (можливе напруження та розслаблення діафрагмального м'язу у разі ядухи), «Напруження та розслаблення всього тіла» (3 рази з паузами для повільного дихання), «Заземлення – відчуття опори під ногами», «Зір – подивитися на всі боки, подумки описуючи те, що бачите». **Завдання на самостійну роботу:** зробіть вправу ДДТЗЗ п'ять разів на день протягом сьогоднішнього дня та у вихідні. Про результати розкажіть групі в понеділок.

8. (5 хв.) Завершальний шерінг

Тема 1 (Понеділок 1-й тиждень). Усвідомленість.

Структура групи: обговорення минулої теми «Гостра стресова реакція»; вправа для розминки; тема щоденник Mindfulness, вправа Майндфулнес АСТ; вправа Майндфулнес «Спостереження за емоціями»

Головна ідея групи: за травми у людини зникає рефлексуюча позиція (Дорослий стан – здатність спостереження за своїми психічними процесами із боку, «не включаючись» в них), у роботі з травмою цю позицію необхідно повертати. Одна з головних цілей роботи з психологічною травмою – повернення Дорослого стану.

1. (10 хв.) Вступний шерінг. Хто як відчуває себе, якій настрій тощо.
2. (10 хв.) Зв'язок з минулою групою на тему «Гостра стресова реакція»

Контракт на турботу про себе – які результати самостійного виконання вправ, які питання виникли тощо.

3. (10 хв.) Вправа для розминки – повторення вправи ДДТЗЗ
4. (15 хв.) Пояснення теми Mindfulness. Групова дискусія розрізнення Свідомої (Вольової) позиції та Несвідомої (Автоматичної) – конкретні приклади.

Тези: діалектичність людської ментальності (розділення на психіку та самосвідомість), автоматичні та вольові процеси (автоматичні думки – довільні думки; мимовільні емоції – свідомі почуття; рефлекторні вчинки – відповідальні дії); позиція самосвідомості або Mindfulness (Розум та Воля); Травма – пропадає Доросла позиція під час травми.

5. (15 хв.) Основи техніки Mindfulness на прикладі тілесного майндфулнесу.

Пояснення принципів РПДЗЗ – розпізнавати, приймати, досліджувати, зазначати, звітувати. Розпізнавати: розпізнай тілесне відчуття та розслаблено його сприймай з точки своєї свідомості; приймати: прийми та дозволь йому бути, не намагайся змінити; досліджувати: досліджуй це тілесне почуття; зазначати: фіксує його зміни під час неупередженого дослідження; звітувати: уявити себе вченими, які проводять наукове дослідження стану свого тіла, і в результаті свого дослідження вони повинні скласти науковий звіт про цей стан. РПДЗЗ. Сканування тіла (5 хв.) за принципами РПДЗЗ: А. Зосередьтеся на фізичних

відчуттях. Для цього зверніть увагу на ті ділянки тіла, які торкаються підлоги або іншої поверхні, на якій ви сидите або лежите. Присвятіть наступні кілька секунд дослідженню цих відчуттів. Обережно нагадайте собі, що вправи mindfulness – це можливість пробудити, а не приспати увагу, зосередити свідомість, а не змінити її. Mindfulness дозволяє повністю зосередитись на досвіді у тому вигляді, в якому він існує, а не у тому, яким він вам бачиться. Не намагайтеся змінити те, що відчуваєте, не потрібно намагатися розслабитися або заспокоїтися. Ціль цієї практики в тому, щоб звернути увагу на всі відчуття, по чергово концентруючись на кожній частині вашого тіла. Іноді у вас не буде жодних відчуттів і тоді потрібно просто визнати це. Не варто намагатися уявити те, чого немає. Використовуйте інструкцію РПДЗЗ. **Б.** Тепер зверніть увагу на ступні, починаючи з пальців ніг, потім розширте сферу уваги, щоб вона включала стопи, п'яти і верхню частину ступні, поки ви не усвідомите всі фізичні відчуття в обох ступнях. На кілька секунд зосередьтеся на відчуттях у ступнях, зазначаючи, як вони з'являються та зникають. Якщо в цій частині тіла ви нічого не помітили, також позначте це про себе. Це абсолютно нормально – ми не прагнемо створити відчуття з нічого, просто фіксуємо ті, що вже є. **В.** Продовжуйте вивчати своє тіло, по чергово затримуючись на кожній його ділянці. Тепер перемкніть увагу на гомілки, після гомілок зверніть увагу на коліна і внутрішню поверхню стегон, а потім до тазостегнової ділянки: паху, статевих органів, сідниць і стегон. Сконцентруйтеся на попереку, животі, верхній частині спини і нарешті на грудях та плечах. Тепер зверніть увагу на обидві руки. Спочатку можете вивчити відчуття в кінчиках пальців, поступово рухаючись до долоні і тильній стороні кисті. Потім зосередьте увагу на зап'ястях, передпліччях, ліктях, плечах і пахвових западинах. Тепер спробуйте зазначити відчуття в шиї та на обличчі (рухаючись від щелепи до рота, губ, щоки, вуха, очей і нарешті до чола), а потім зібрати воедино всі відчуття в ділянці голови. Перемикання уваги робіть повільно, не поспішаючи, намагайтеся якнайкраще усвідомити кожну з ділянок тіла. Кожній ділянці тіла варто приділити від 20 до 30 секунд. Проте вимірювати відрізки часу або рахувати вдихи та видихи необов'язково – просто утримуйте

увагу стільки, скільки здається природним. Якщо ви відчуєте в будь-якій частині тіла сильні відчуття, наприклад, напругу, спробуйте зупинитися на цій ділянці та повивчати її уважніше. Не намагайтеся змінити відчуття, ваше завдання лише вивчати. Г. Тепер зосередьтеся на диханні та відчуттях у животі, що виникають під час вдиху та видиху. Позначте собі мінливий ритм фізичних відчуттів у цій частині тіла під час того, як ви вдихаєте і видихаєте. Щоб краще відчути, як піднімається та опускається живіт, на кілька секунд покладіть на нього руку. Можливо, ви помітите, як живіт розтягується та піднімається на вдиху, і протилежні відчуття у вас будуть, коли він опуститься на видиху. Намагайтеся сконцентрувати всю увагу на диханні, щоб помітити мінливі фізичні відчуття протягом кожного вдиху та видиху. Можливо, вам вдасться помітити невеликі затримки між вдихом і наступним за ним видихом і між видихом і наступним за ним вдихом. Не намагайтеся контролювати дихання – просто дихайте так, як завжди. Приділіть концентрації на диханні кілька хвилин. Г. Тепер протягом наступних декількох хвилин сконцентруйтеся на всьому своєму тілі, усвідомте його як єдине ціле і спробуйте зрозуміти, якою виявляється ця цілісність. Утримуйте всі мінливі відчуття у просторі. Дозвольте йому і будь-яким відчуттям бути такими, якими вони є. Найчастіше ми маємо чітке уявлення про те, як усе має бути, але під час вправи спробуйте відмовитися від будь-яких очікувань. Навіть один-єдиний момент, коли ви зможете побачити і прийняти речі такими, які вони є, не прагнучи щось змінити, може виявитися надзвичайно важливим. Д. Після виконання всієї вправи, приділіть деякий час складанню докладного уявного, а краще письмового звіту про стан свого тіла.

6. (15 хв.) Техніка Mindfulness за терапією прийняття та відповідальності (АСТ):

А. Визначте тригерну ділянку в тілі (концентрацію якоїсь негативної емоції та/або зону найбільшого напруження). **Б.** Спостерігайте за цією тригерною зоною, використовуючи принципи РПДЗЗ (розпізнавати, приймати, досліджувати, зазначати, звітувати) протягом 5 хв. **В.** Усвідомте, що напруга у цій ділянці тіла та відповідна емоція може змушувати/спонукати вас робити.

Уявіть себе з боку в «безпечному місці» (в дисоційованій позиції – я спостерігаю за собою). Дати волю «Я, за яким спостерігаю» відреагувати емоцію, а самому спостерігати за цим та прислуховуватися до своїх почуттів щодо себе. Як варіант, можете уявити себе дитиною, яка реагує (дає волю своїм емоціям), та прислухайтеся до своїх почуттів, коли ви спостерігаєте за цим із боку з Дорослої позиції. Г. Уявіть («кінестетична уява» – уявлення інших тілесних відчуттів), який міг би бути розслаблений стан у цій ділянці тіла. Важливо – не спроба розслабити, саме «уявити розслаблення». Г. Збереження зосередженої свідомості з розумінням розділення свідомості та тілесної напруги «тут і зараз» («Я» або «Моя свідомість» – це не тілесна напруга та не емоція). Д. Взяти відповідальність за свою «Волю і Розум», свідомі дії, вибір відповідно до своїх цінностей, незважаючи на тілесні напруження та стани («Незважаючи на напругу в цій ділянці тіла, я можу діяти так, як я свідомо вибираю відповідно до своїх цінностей»).

7. (10 хв.) Техніка Mindfulness спостереження за психологічним станом: А. Пригадайте ситуацію, яка вас тривожить так, що викликати у себе цей стан тривоги (або злості – але не бажано на початкових етапах проводити цю техніку з почуттями провини, сорому та смутку втрати). Б. Розділіть свою Свідомість та негативні почуття, зрозумійте, що ці почуття не є ваше Я і ви можете їх спостерігати як би з боку. В. Спостерігайте за цими негативними почуттями, використовуючи принципи РПДЗЗ. (5 хв.) Г. Усвідомте, після процесу спостереження, що ця негативна емоція може змушувати/спонукати вас робити. Г. Ще раз посилює розділення своєї свідомості та негативних емоцій («Я» або «Моя свідомість» – це не емоція). Д. Візьміть відповідальність за свою «Волю і Розум», свідомі дії, вибір відповідно до своїх цінностей, незважаючи на свій ціннісний свідомий вибір («Незважаючи на присутність негативних емоцій в мені, я можу діяти так, як я свідомо вибираю відповідно до своїх цінностей»).

Завдання на самотійну роботу: Проводьте техніку Mindfulness протягом місяця. (Вправи на день: Mindfulness -1; ДДЗТТ – 3).

8. (5 хв.) Завершальний шерінг.

Тема 2 (Вівторок 1-й тиждень). Профілактика стресу.

Структура групи: обговорення минулої теми «Mindfulness»; вправа для розминки «ДДТЗЗ + струшування»; робота з темою «Стрес. Правила профілактики стресу НАBITS»; вправа арт-терапії «Малюнок мого гармонійного життя».

Головна ідея групи: Під час еустресу (здорового стресу), коли закінчилися завдання або нервова система відчула втому, організм сам перемикається з режиму напруження (робота симпатичної системи) до режиму розслаблення (робота парасимпатичної системи). Стан дистресу («хворого стрес»), це коли частина психіки відчуває зовнішню ситуацію як небезпечну, і організм починає витрачати резервні ресурси (немає часу на їх поповнення), водночас не може перейти до режиму розслаблення (працює тільки симпатична система і не перемикається на роботу парасимпатичної). У стані дистресу «на автоматі» психіка організовує життя так, що лише збільшує дистрес. На відміну від ГСР, де Внутрішній звір (тілесний рівень психіки) відчуває небезпеку тілу (відчуває себе начебто «смертельно пораненим»), тут він відчуває небезпеку простору, і тому не може розслабитися, постійно тримаючи напруження. Необхідно з позиції Дорослого забирати управління у Внутрішнього Звіра та свідомо організувати гармонійний ритм життя, разом показуючи Звіру, що простір безпечний, та дати «сигнал на розслаблення». Головна задача в роботі з дистресом – навчитися давати собі сигнал на розслаблення, закінчуючи режим напруження.

1. (10 хв.) Вступний шерінг. Хто як почуває себе, якій настрій тощо.
2. (10 хв.) Зв'язок з минулою групою на тему «Mindfulness» – які результати самостійного виконання вправ подолання ГСР, які питання виникли тощо.
3. (10 хв.) Вправа для розминки: ДДТЗЗ + «струшування стресу».

Спочатку пригадуємо вправу ДДТЗЗ: 1. «Стоп думки!». 2. Повільне дихання, починаючи з глибокого повного видиху (можливе напруження та

розслаблення діафрагмального м'язу під час ядухи). 3. Напруження та розслаблення всього тіла (3 рази з паузами для повільного дихання). 4. Заземлення – відчуття опори під ногами, попружинити на ногах. 5. Периферійний зір – подивитися на всі боки, подумки описуючи те, що бачите.

«Струшування стресу». Напружте все тіло на 5-8 сек., а потім відпустить напруження та потрусіться, як це роблять тварини, струшуючи воду (приблизно 10 сек.). **Завдання на самостійну роботу:** зробіть сьогодні вправу «струшування стресу» три рази, коли необхідно закінчити якісь справи та перейти з режиму напруження до режиму відпочинку. Надалі робіть цю вправу двічі на день. Вправу ДДЗТТ можете тепер робити також двічі на день.

4. (5 хв.) Обговорення теми стрес. Кожен описує, як в житті виникав стан хронічного дистресу, як стан дистресу впливав на тілесні відчуття, психічний стан, поведінку.

5. (5 хв.) Обговорення, як кожен справляється зі станом дистресу.

6. (5 хв.) Теорія дистресу. Дистрес – стан організму, коли він починає витрачати резервні ресурси та не може розслабитися, через сприйняття життєвої ситуації, як небезпечної. Чому так? Соціальну небезпеку організм сприймає як фізичну (помилка еволюції). Під час дистресу організм діє так, що це лише підтримує дистрес. Тому дистрес необхідно долати свідомо новою організацією життя.

7. (10 хв.) Матеріал навички HABITS. **Завдання на самостійну роботу:** запланувати залишок дня у відповідності з правилами HABITS.

Hungry (голодний) – правило здорового харчування. Для профілактики дистресу необхідно виключити: 1) вживання будь-яких психоактивних речовини, включаючи каву, алкоголь та ін., небезпечним є регулярний прийом бензодеазепінів (гідозепаму та ін.), багато солодкого, також шкідливою для стресу є жирна та перчена їжа. Необхідно регулярно вживати легку їжу багату білками та вітамінами, особливо групи В. Також необхідно пити багато простої води. Регулярне здорове харчування є важливим фактором профілактики стресу.

Angry (злий) – правило здорового емоційного способу життя. У цьому правилі рекомендується перебудувати життя так, щоб не лише уникати негативних, а й отримувати «позитивні» емоції – задоволеність, радість, умиротворення, гармонію тощо. Під час хронічного стресу психіка «не хоче» займатися справами, які можуть приносити задоволення, тому це необхідно організовувати свідомо – гарне кіно, прогулянки, читання та інше. Також необхідно запобігати контакту з ситуаціями, які завдають негативний емоційний фон.

Bored (нудний) – правило активного та цікавого способу життя. Якщо поза стресом людина може собі дозволити жити пасивно і нудно, то в хронічному стресі це вкрай небезпечно. Потрібно думати над своїми хобі, інтересами, діяльністю, яка приносить вам усвідомлення та задоволеність тощо. Якщо є така можливість, то рекомендується шукати таку роботу, яка викликає інтерес.

Isolated (Ізольований) – правило приєднання до груп та спілкування. Одним з головних ворогів людини в хронічному стресі є самотність та ізоляція. З іншого боку, здорове спілкування та близький контакт з приємними людьми є одним з головних факторів профілактики стресу. Необхідно включати у своєму графіку життя зустрічі з друзями, спілкування за інтересами, відвідування громадських заходів тощо.

Tired (втомлений) – правило правильного режиму роботи/відпочинку. Один із найпоширеніших факторів розвитку стресу – це навантаження на роботі. Роботі потрібно приділяти рівно стільки часу та зусиль, скільки ви можете собі безпечно дозволити. Нормальна погодинна ритмічність роботи – відпочинку: 45-50 хв. роботи/15-10 хв. відпочинок. Після роботи слід виділити спеціальні 45-60 хв. для активного відпочинку – зміни активності (для розумового працівника це можуть бути активне фізичне навантаження, спортзал тощо; для фізичного працівника це може бути релаксуючі заняття – прогулянка, ванна або лазня, масаж, йога тощо). Але необхідно пам'ятати – відпочинок це спеціальна діяльність із зняття напруги після роботи. Лежання на дивані, телевізор, комп'ютер – відпочинком не є. Найважливішим фактором також є здоровий сон.

Часто за травми та стресу мучать кошмари, для запобігання їм можна використовувати техніки профілактики кошмарів, що зводяться до запису сну, а потім переписування його сценарію з наступною візуалізацією

Stressed (навантаження) – правило гармонійного способу життя за рівнем навантажень. Слово stress в англійській мові має нейтральний характер, та означає просто «навантаження». Оптимальні навантаження важливі для профілактики стресу. З одного боку вони повинні бути. Необхідно займатися фізкультурою – 30 хв. кардіонавантажень (це можуть бути просто прогулянки бадьорою ходю), корисними є також анаеробні навантаження (по 1 годині тричі на тиждень). З іншого боку, необхідно запобігати зайвим навантаженням.

8. (30 хв.) Малюнок «Моє гармонійне життя». Клієнтів просимо намалювати малюнок «Моє гармонійне життя», де буде зображене життя у відповідності до правил HABITS. Потім йде групове обговорення малюнків, де клієнт пояснює, як кожне з 6 правил організоване в його житті. Далі можемо запропонувати кожному домалювати свій малюнок так, щоб він ще більше подобався (якщо клієнт хоче, йому можуть дати пропозиції від групи та психолога, але він може приймати чи не приймати їх і домальовувати так, як він хоче сам). Потім малюнки знову показуються та проговорюються, як змінилися почуття.

9. (5 хв.) Завершальний шерінг.

Завдання на самотійну роботу: Mindfulness – 1 раз на день, ДДЗТТ + струшування – 2 рази.

Тема 3 (Середа 1-й тиждень). Реакція Жаху.

Структура групи: обговорення минулої теми; вправа для розминки «Заземлення 54321»; робота з темою Жах; арт-терапевтична вправа «Внутрішня фортеця».

Головна ідея групи: Жах (реакція завмирання або оціпеніння) – це реакція на фізичну небезпеку світу з неможливістю діяти (неможливо ні бігти, ні атакувати). У кризових ситуаціях реакція жаху може фіксуватися і

повторюватися вже за безпечних стимулів (підвищений ефект лякливості). Це начебто зруйнувалася в момент кризи внутрішня зона безпеки для Внутрішнього Звіра. Необхідно з Дорослого знову відновлювати психологічну зону безпеки.

1. (10 хв.) Вступний шерінг. Хто як відчуває себе, якій настрій тощо.

2. (10 хв.) Зв'язок з минулою групою – які результати самостійного виконання вправ роботи зі стресом, які питання виникли тощо.

3. (10 хв.) Управа для розминки: фіксаційне заземлення.

1. Обійняти себе за плечі хрест-навхрест і зробити біля 30 почергових поплескувань себе по плечах із частотою приблизно 0,5 сек. 2. Зробіть п'ять циклів з повільного видиху (необхідно видихнути до кінця все повітря з легень), затримки дихання, повільного вдиху, затримки дихання. 3. Огляньте навколо і назвіть п'ять об'єктів, які не викликають дистрес, опишіть про себе кожен з цих об'єктів і скажіть собі, що він безпечний. Наприклад: «Я бачу підлогу (описання), вона безпечна; я бачу черевик (описання), він безпечний; я бачу стіл (описання), він безпечний; я бачу стілець (описання), він безпечний; я бачу людину (описання), вона безпечна». 4. Зробіть чотири циклу з повільного видиху (необхідно видихнути до кінця все повітря з легень), затримки дихання, повільного вдиху, затримки дихання. 5. Відчуйте та опишіть чотири сенсорних відчуття, та підтвердьте собі їх безпечність. Наприклад: «Я відчуваю підлогу під ногами (описання відчуття), це відчуття безпечне; я відчуваю стілець (описання), це відчуття безпечне; я відчуваю повітря (описання), це відчуття безпечне; я відчуваю одяг на тілі (описання), це відчуття безпечне». 6. Зробіть три циклу з повільного видиху (необхідно видихнути до кінця все повітря з легень), затримки дихання, повільного вдиху, затримки дихання. 7. Аналогічно попереднім інструкціям прислухайтеся до трьох звуків, опишіть їх для себе та позначте безпечність. 8. Зробіть два циклу з повільного видиху (необхідно видихнути до кінця все повітря з легень), затримки дихання, повільного вдиху, затримки дихання. 9. Сконцентруйте увагу на двох запахах, опишіть їх для себе та позначте безпечність. 10. Зробіть один цикл з повільного видиху (необхідно видихнути до кінця все повітря з легень), затримки дихання, повільного вдиху, затримки

дихання. 11. Змочіть рот слиною, викликавши слинний рефлекс. Опишіть про себе смакові відчуття у роті та позначте їх безпеку. 12. Якщо ви сиділи, то встаньте. Відчуйте опору під ногами, можете попружини на них. Відчуйте, що стояти на підлозі безпечно. 13. Обійміть себе за плечі. Уявіть свою перелякану тваринну частину – Внутрішнього Звіра. Намагайтесь заспокоїти з Дорослої позиції свого Звіра. Скажіть спокійним голосом, що все минуло, і зараз вона знаходиться у безпеці і вона може взаємодіяти зі світом. Зробіть біля 30 почергових поплескувань себе по плечах із частотою приблизно 0,5 сек., як на початку вправи. **Завдання на самостійну роботу:** зробити вправу фіксаційного заземлення тричі за день та вранці перед наступною групою. Надалі робіть протягом місяця цю вправу як мінімум двічі на день.

4. (10 хв.) Обговорення теми Жах. Як кожен учасник групи розуміє жах, коли в житті переживав жах.

5. (10 хв.) Теорія Жах. Жах – це реакція на фізичну небезпеку світу, коли неможливо ні бігти, ні нападати. Відмінність від ГСР – ГСР небезпека тіла (небезпека вже в середині), відмінність від дистресу – в дистресі відбувається діяльність (реакція бий-біжи). Якщо для подолання ГРС необхідно відновлювати безпеку тіла, для дистресу – безпеку простору, то для Жаху – психологічну зону безпеки.

6. (35 хв.) Арт-терапія вправа «Моя внутрішня фортеця»

Пояснюємо сенс вправи – необхідно Внутрішньому Звіру відтворити внутрішню безпеку. Символом безпеки є фортеця, тому саме такий малюнок пропонуємо. Після того, як намалювали, обговорюємо в групі що намальовано, які почуття були під час малювання і які почуття до малюнка зараз. Пропонуємо домалювати малюнок так, щоб він ще більше подобався та відчувався ще більш безпечним. Можна запросити пропозиції від групи та психолога, що хотілось би домалювати. Після домальовування знову обговорення малюнків. Потім робимо групову візуалізацію «Подорож по внутрішній фортеці». Просимо групу закрити очі та уявити свою фортецю, що ви прийшли туди зі своїм Внутрішнім Звіром. Просимо розглядітися в цьому місці, як можна уважніше роздивитися його.

Просимо відчутти це місце за всіма іншими модальностями (звуки, запахи, температура та стан повітря). Просимо відчутти «емоційну енергію» цього місця (спокою, впевненості, доброти, дружелюбності, міцності тощо). Просимо прогулятися по цьому місцю зі своїм Звіром та повзаємодіти з ним. Просимо знайти та встати на «точку сили» цього місця, та відчутти, як крізь вас проходить його енергія, заряджаючи та наповнюючи вас. Ви можете відпустити свого внутрішнього звіря погуляти по цьому місцю. Просимо знайти якийсь невеликий предмет, який символізує це місце і його енергію, та який можна забрати з собою. Просимо знайти точки повернення. Попрощатися з цим місцем і повернуся в терапевтичний простір (Звіра можна там залишити, або забрати з собою, як хочеться Звіру). Дебрифінг. Інтерпретація – це місце є ваші внутрішні ресурси. Групове обговорення вправи.

10. (5 хв.) Завершальний шерінг.

Вправи на день: Фіксаційне заземлення 2; Майндфулнес – 1; ДДЗТТ+струшування стресу – 2.

Тема 4 (Четвер 1-й тиждень). Тривога. Заземлення.

Структура групи: обговорення минулої теми Жах; вправа для розминки «Ресурсне тілесне заземлення»; робота з темою тривога, КПТ ромашка; вправа арт-терапевтичного заземлення.

Головна ідея групи: Режим тривоги – це чорно-біле сприйняття світу як повністю небезпечного, і постійно необхідно бути готовим до реакції Бий-Біжи. Для виходу з режиму тривоги необхідно ввести в сприйняття світу позитивні моменти (тоді тривога перетворюється на набір страхів). Для цього необхідно або побачити зовнішні позитивні моменти, або внутрішні ресурси.

1. (10 хв.) Вступний шерінг. Хто як почуває себе, якій настрій тощо.

2. (10 хв.) Зв'язок з минулою групою – які результати самостійного виконання вправ, які питання виникли тощо.

3. (10 хв.) Вправа для розминки: тілесне ресурсне заземлення. **А.** Встаньте у зручну позу та проскануйте своє тіло уявним поглядом, зазначаючи

напруження та незручності. Знайдіть подумки точку свого центру ваги тіла. Намагайтеся відчутти його як найкраще. Окресліть уявним поглядом площу між ступнями, у межах якої проєкція центру ваги може коливатися без побоювання, що тіло впаде (зона безпеки). На пружинистих ногах похитайте стегнами, похиліть тіло, зосереджуючись на центрі ваги тіла та його проєкції на підлогу, досліджуючи, як безпечно може коливатися центр ваги, не виходячи за зону безпеки. Відчуйте новий контакт із землею з опорою на ступні, концентруючись на своєму центрі ваги та усвідомленні його зони безпеки. Відчуєте опору ніг на землі. Можете попружини на ногах. Відчуйте, що це відчуття відповідає почуттю впевненості (метафора «твердо стояти на ногах»). **Б.** Окресліть плечима півколо, піднявши вверх, а потім опустивши одночасно відводячи назад (плечі будуть розпрямлені). Відчуйте, як вони спираються на бокові м'язи, а не на м'язи вздовж хребта. Випряміть шию, підніміть підборіддя, дивіться прямо. Відчуйте, що це відчуття відповідає почуттю впевненості, гідності (метафора «прямо дивитися на світ»). **В.** Під час вдиху відчуйте, що їм керують м'язи спини, а м'язи грудей розслаблені, а під час видиху легені спираються на діафрагму (живіт напружений), видихом керують м'язи грудей, а м'язи спини розслаблені. Зробіть декілька глибоких видихів-вдихів з затримкою між ними. Уявіть, ніби то вдихаєте свіже лісне повітря після дощу, яке хочеться вдихнути побільше. Відчуйте, що це відчуття відповідає почуттю натхнення (метафора «дихати повними грудями»). **Г.** Розведіть широко руки, начебто ви маєте намір когось обійняти. Посміхніться. Відчуйте, що це відчуття відповідає почуттю дружелюбності (метафора «зустрічати з розпростертими обіймами»). **Г.** Ще раз зафіксуйтеся на цих чотирьох почуттях. Скажіть «Привіт, Світ!» **Завдання на самостійну роботу:** зробити вправу тілесного ресурсного заземлення двічі за день та вранці перед наступною групою. Надалі робіть протягом місяця робіть цю вправу як мінімум один раз на день кожен ранок (не забуваючи робити вправу фіксаційного заземлення з минулої групи двічі на день).

4. (25 хв.) Групове обговорення тривоги – як кожен розуміє. Теорія тривоги як мобілізації до невідомої загрози «тут і зараз». Загальне групове

викреслювання «Ромашки тривоги». Ромашка (мислення, емоції, час, поведінка, тіло) тривоги: тривожне мислення (а раптом), пошукові страхи, прогнозування небезпеки (тривожне очікування), напруження тіла (тривожна мобілізація). Два виходи з тривоги: концентрація на позитивному майбутні (а раптом буде добре, надія, позитивні цілі, планування дій досягнення, тілесне розслаблення), концентрація на позитивному «тут і зараз» (що добре є зараз; насолода «тут і зараз», концентрація на теперішньому моменті, поведінка отримання задоволення, тілесне задоволення).

5. (30 хв.) Вправа арт-терапевтичне заземлення

Просимо метафорично намалювати ситуацію, яка непокоїть (метафора тривоги). Просимо узяти інший лист паперу, розкреслити його на 9 прямокутників, та в центрі перемалювати у три рази зменшену картину ситуації, що непокоїть. Навколо в інших 8 прямокутниках просимо намалювати опори/ресурси, які є. Коли малюнок буде виконаний провести дебрифінг по зміні почуттів тощо.

6. (5 хв.) Завершальний шерінг.

Вправи на день: Тілесне ресурсне заземлення – 1; Фіксаційне заземлення 2; Майндфулнес – 1; ДДЗТТ+струшування стресу – 2.

Тема 5 (П'ятниця 1-й тиждень). Посттравматична депресія.

Структура групи: обговорення минулої теми тривога; вправа для розминки «Десенсибілізація тілесного напруження»; робота з темою посттравматична депресія, КПТ ромашка; вправа арт-терапевтичного «зливу емоцій»; вправа дисоційованого переживання емоцій.

Головна ідея групи: Депресивний стан – це неможливість пережити негативні емоції. Зва травми ці емоції відщепленні, тому необхідні спеціальні вправи з їх переживання.

1. (10 хв.) Вступний шерінг. Хто як відчуває себе, якій настрій тощо.

2. (10 хв.) Зв'язок з минулою групою – які результати самостійного виконання вправ, які питання виникли тощо.

3. (15 хв.) Вправа для розминки: тілесна десенсибілізація. .

А. (3 хв.) Знайдіть центр відчуття свого напруження у тілі. Спостерігайте за цією точкою, використовуючи рекомендації mindfulness РПДЗЗ (розпізнай, прийми, досліджуй, зазначай, звітуй). **Б.** (3 хв.) Зберігайте фокус уваги на точці напруги тіла, а інший фокус уваги зверніть на дихання (одночасно спостерігайте за спонтанним диханням та точкою напруги). **В.** (3 хв.) Далі від спонтанного дихання перейдіть до дихання «квадратом», рахуючи подумки. **Г.** Закінчить вправу «струшуванням емоцій» – потрясіться, як це роблять тварини, коли струшують воду.

Завдання на самостійну роботу: зробити вправу тілесної десенсибілізації сьогодні ще двічі та вранці один раз перед наступною групою. Надалі протягом місяця робіть цю вправу один раз на день.

4. (30 хв.) Групове обговорення депресивний стан – як кожен розуміє. Теорія депресії фіксації негативних емоцій з неможливістю їх пережити. Загальне групове викреслювання «Ромашки депресії». Ромашка (мислення, емоції, час, поведінка, тіло) депресії: негативне мислення (Я не Ок (в минулому, теперішньому, майбутньому), негативізм мислення), аутоагресивні емоції (провина, сором, злість на себе), концентрація на негативному минулому, пасивна поведінка, тілесне напруження. Вихід з депресії – дати пережити собі негативні емоції.

5. (10 хв.) Вправа дисоційованого переживання емоцій

Уявити себе з боку в «безпечному місці» (в дисоційованій позиції – я спостерігаю за собою). Дати волю «Я, за яким спостерігаю» відреагувати емоцію, а самому спостерігати за цим та прислуховуватися до своїх емоцій.

6. (10 хв.) Вимальювання дисфорії.

Клієнтів просять «вималювати» свій афективний стан (саме «вималювати» – не зробити метафоричний малюнок, а якби «вкласти» напряду свої емоцій в те, що малюєте). Зазвичай клієнт енергійно малює «дифузний» малюнок, який

буквально передає стан клієнта. Клієнтів просять малювати доти, поки він не відчує полегшення. Потім просимо подивитися на цей малюнок та озвучити відчуття до нього. Після цього групою стаємо навколо урни, малюнок порвати на шматки та викинути в урну.

7. (5 хв.) Завершальний шерінг.

Вправи на день: Тілесна десенсибілізація – 1; Тілесне ресурсне заземлення – 1; Фіксаційне заземлення 2; Майндфулнес – 1; ДДЗТТ+струшування стресу – 2.

Тема 6 (Понеділок 2-й тиждень). Контракт на турботу про себе.

Структура групи: обговорення минулої теми посттравматична депресія; вправа для розминки «Сомодинамічна десенсибілізація»; робота з темою закриття аварійних люків; арт-терапевтична вправа «Внутрішній малюк за гарантій безпеки від Дорослого».

Головна ідея групи: негативні аутоагресивні, агресивні та безумні тенденції йдуть від Внутрішнього Малюка, так він намагається втікти від травми (аварійні люки). Необхідно Внутрішньому Малюку гарантувати безпеку з позиції Дорослого.

1. (10 хв.) Вступний шерінг. Хто як почуває себе, якій настрій тощо.

2. (10 хв.) Зв'язок з минулою групою – які результати самостійного виконання вправ, які питання виникли тощо.

3. (10 хв.) Тілесна техніка «Сомодинамічна десенсибілізація».

А. Перевірка залежності «рішучих» висловлювань від тілесності. Просимо клієнтів прийняти «закриту позу» (опущена голова, закриті очі, «плаксиве обличчя», сутула постава, перехрещені на грудях руки, випущене повітря з легень, невпевнена опора на ноги, бажання пригнути ноги до себе, як у позі ембріона), та сказати впевнено «Я гідна та смілива людина!». Потім прийняти «відкриту позу» (як в тілесній ресурсній релаксації: гідно піднята голова, погляд прямий, посмішка на обличчі, розведені в «обіймах» руки, наповнені повітрям легені, пряма постава, впевнена опора на ноги – заземлення), та впевнено сказати

«Я жалюгідний трус!». Примітка психологу: спочатку необхідно щоб усі в групі прийняли позу, а тільки потім говоримо, що їм необхідно промовити. Здебільшого важко впевнено сказати фразу, яка протирічить позі. Пояснюємо клієнтам, що впевненість висловлювання значно залежить від тілесності. **Б.** Просимо пригадати якийсь негативний стан (тривоги, депресивності, провини тощо, але не бажано агресії), та прийняти «закриту позу», яка йому відповідає. Просимо знайти «я-висловлювання», яке цьому стану відповідає («Я негідний!», «Я поганий!», «Я нічого не заслуговую!», «Я слабкий!» тощо). Ці висловлювання не потрібно озвучувати на групу. **В.** Просимо прийняти «відкриту позу» (з першого пункту), та сказати «Я маю право жити! Я маю право бути гідним! Я маю право бути щасливим!». **Г.** Далі клієнти вісім разів в достатньо швидкому темпі (переключення між позами десь 10 сек.), переходять з «закритої пози» у «відкриту позу», проговорюючи про себе відповідні висловлювання (негативні Я-висловлювання для закритої пози та дозволи жити, бути гідним та щасливим для відкритої пози). Закінчується вправа обов'язково на відкритій позі. **Г.** Дебрифінг вправи.

У результатів цієї вправи психолог може переходити до теорії, з головними положеннями: 1) негативне відчуття себе (негативні Я-висловлювання, в яких клієнт впевнений), є насправді заборонаю на позитив, і з Дорослого стану необхідно дати «дозвіл» Внутрішньому Малюку. 2) Сила дозволу значно залежить від тілесності, тому необхідно водночас змінювати тілесний стан, як мінімум позу. Далі переходимо до теорії люків уникнення.

4. (25 хв.) Теми люків утікання та контракту на турботу про себе

5. (5 хв.) Тілесна вправа: ресурсне тілесне заземлення з висловлюванням наприкінці девізу у відкритій позі: «Я маю право жити! Я маю право бути гідним! Я маю право бути щасливим!»

Зміна вправи на подальше Тілесного ресурсного заземлення: «Я маю право жити! Я маю право бути гідним! Я маю право бути щасливим!»

Завдання на самостійну роботу: Заключайте контракт на самозахист з собою кожного ранку протягом наступного місяця.

6. (25 хв.) Вправа арт-терапія «Внутрішній малюк у безпеці»

Намалювати свого внутрішнього Малюка, якому ви гарантували захист та турботу. Групове обговорення малюнка.

7. (5 хв.) Завершальний шерінг.

Вправи на день: Контракт на самотурботу – 1; Тілесне ресурсне заземлення наприкінці у відкритій позі давати дозволи «Я маю право жити! Я маю право бути гідним! Я маю право бути щасливим!» – 1; Тілесна десенсибілізація – 1; Фіксаційне заземлення 2; Майндфулнес – 1; ДДЗТТ+струшування стресу – 2.

Тема 7 (Вівторок 2-й тиждень). Помилки мислення.

Структура групи: обговорення минулої теми «Контракт на турботу про себе»; вправа для розминки; тема щоденник самоаналізу.

Головна ідея групи: емоційний стан людини залежить від його мислення.

1. (10 хв.) Вступний шерінг. Хто як почуває себе, якій настрій тощо.

2. (10 хв.) Зв'язок з минулою групою – які результати самостійного виконання вправ, які питання виникли тощо.

3. (10 хв.) Вправа: повторення ресурсного тілесного заземлення з позитивними девізами.

4. (55 хв.) Тема помилки посттравматичного мислення та аналіз їх за схемою Еліса ABCDE (див. далі матеріал для клієнтів)

5. (5 хв.) Завершальний шерінг.

Вправи на день: Контракт на самотурботу – 1; Тілесне ресурсне заземлення наприкінці у відкритій позі давати дозволи «Я маю право жити! Я маю право бути гідним! Я маю право бути щасливим!» – 1; Тілесна десенсибілізація – 1; Фіксаційне заземлення – 2; Майндфулнес – 1; ДДЗТТ+струшування стресу – 2.

Тема 8 (Середа 2-й тиждень). Самоефективність.

Структура групи: обговорення минулої теми помилки мислення; вправа для розминки «тілесні помах»; робота з темою самоефективність, вправа «АРТ-ДПДГ»

Головна ідея групи: Психологічну травму можна розглядати як стан вивченого безсилля. З іншого боку, безсилля можна розглядати як стан нульової самоефективності. Тому працювати зі станом безсилля можна через розвиток самоефективності – уявляти та конструювати образ себе такого, який є впевнений у собі. Страх вивчається через уникання ситуації, людина сама підтримує страх, коли починає під його дією уникати ситуації – таке коло можна розглядати як навчання низькій самоефективності. Страх долається через поступове наближення до ситуації, що можна розглядати як розвинення самоефективності.

1. (10 хв.) Вступний шерінг. Хто як відчуває себе, якій настрій тощо.
2. (10 хв.) Зв'язок з минулою групою – які результати самостійного виконання вправ, які питання виникли тощо.
3. (10 хв.) Вправа для розминки: тілесні помах (зробити вправу для простої ситуації, де людина відчуває деяку невпевненість, не потрібно брати важкі ситуації, про це попередити клієнтів). (Опис далі в матеріалах для клієнтів).
4. (10 хв.) Самоефективність. Групове обговорення, як у кого мотивація до дій залежить від впевненості у своїй здатності діяти, справлятися з цією задачею, досягнути позитивного результату (самоефективності). Привести конкретні приклади з життя мотивації до дій з високою самоефективністю та з малою самоефективністю.
5. (10 хв.) Комплекс безсилля. Обговорення почуттів безсилля, які викликала травма в теперішньому (тобто не розбираємо ситуацію самої травматичної депресії, а наслідки в теперішньому у вигляді того чи іншого рівня відчуття безсилля).

Теорія комплексу вивченого безсилля та його зв'язок з самоефективністю. Тези – науково доведено, що стан безсилля може бути вивчений або в ситуації

глобального безсилля, або в повторювальній ситуації. Часто психологічну травму розглядають саме як стан вивченого безсилля. З іншого боку, безсилля можна розглядати як стан нульової самоефективності: доведено, що мотивація до дій здебільшого залежать від рівня самоефективності, ніж від рівня бажаності цілі, тому нульова самоефективність, по суті, і віддзеркалює стан безсилля. Тобто ситуація травми знищує самоефективність в якійсь галузі життя. Так часто такою галуззю поломки є самоефективність регуляції своєї психіки – безсилля людина може відчувати перед своїми станами (відчуває, що психіка неконтрольована). Тому можна розвивати самоефективність в галузі контролю над своїми станами. Самоефективність можна розвивати просто прямою уявою – уявляти образ себе такого, який вже є впевненим у собі.

6. (35 хв.) Вправа Арт-ДПДГ.

Інструкція. А. Намалюйте образ тригерної ситуації, яка періодично у вас на сьогоднішній час викликає негативні емоції (ситуацію намалювати без себе). Придумайте девіз для цієї ситуації. **Б.** На іншому аркуші намалюйте образ нового себе з іншою самоефективністю (для створення нового образу себе можна використовувати рекомендації з техніки помаху). Придумайте девіз для нового себе. **В.** Візьміть аркуші на витягнутих руках від себе, так щоб кут був між ними 90 градусів. Подивіться на обидва малюнка, промовивши девізи. Прислухайтеся до почуттів. **Г.** Проведіть серію рухів очима з одного малюнка на інший з частотою 0,5 сек (всього 30-40 рухів). **Г.** Знову подивіться на малюнки. Як змінилися почуття. Можливо вам захочеться доробити образ нового себе та змінити девіз – можете це зробити (малюнок з тригером не змінюється). **Д.** Зробіть нову серію рухів очима. Повторіть декілька разів, поки вам вже не захочеться допрацювати образ нового себе, а картинка з тригером не буде викликати почуттів.

7. (5 хв.) Завершальний шерінг.

Завдання на самотійну роботу: Скласти список з 10-ти ситуацій, яких ви уникаєте через страх наближення. Проводьте техніку «тілесних помахів» один раз на день протягом наступного місяця, починаючи з самої легкої ситуації.

Якщо ви відчуваєте полегшення з початку реабілітації, можете зменшити вправи Струшування стресу та ДДЗТТ до одного разу в день.

Вправи на день: Тілесні помаху – 1; Контракт на самотурботу – 1; Тілесне ресурсне заземлення наприкінці у відкритій позі давати дозволи «Я маю право жити! Я маю право бути гідним! Я маю право бути щасливим!» – 1; Тілесна десенсибілізація – 1; Фіксаційне заземлення 2; Майндфулнес – 1; ДДЗТТ+струшування стресу – 1.

Тема 9 (Четвер 2-й тиждень). Фіксація тривоги.

Структура групи: обговорення минулої теми Самоефективність; десенсибілізація через тілесну релаксацію; тема страху; вправа десенсибілізація через дихання.

Головна ідея групи: Тілесна (панічна) тривога в тригерній ситуації є вивченим умовним рефлексом. Цей рефлекс можна перенавчити, якщо знаходитесь деякий час свідомо в тригерній ситуації.

1. (10 хв.) Вступний шерінг. Хто як відчуває себе, якій настрій тощо.
2. (10 хв.) Зв'язок з минулою темою Самоефективність – які результати самостійного виконання вправ, які питання виникли тощо.
3. (25 хв.) Вправа для розминки: десенсибілізація через прогресивну релаксацію.

Пригадайте тривожну ситуацію середньої інтенсивності, щоб у вас виникла помірна тривога. Тримайте образ цієї ситуації та саму тривогу під час виконання прогресивної тілесної релаксації. Пропонується почергово напружувати різні м'язи тіла на 5-8 сек. (водночас поступово збільшувати напруження), та розслаблювати їх на 15-20 сек., зосереджуючись ментально на стані тілесного розслаблення, яке виникло після зняття напруження, та одночасно тримати образ тривожної ситуації та самої тривоги. **А.** Передпліччя та кулаки. Напруга: стисніть кулаки (приблизно на 5-8 секунд), напругу у цей час потрібно доводити до максимуму, стискаючи все сильніше. Розслаблення: повністю відпустіть кулаки (приблизно на 20 секунд). Зосередьтеся на цій

частині тіла, спробуйте відчуті розслаблення та спокій у кистях та передпліччях. Як змінився рівень тривоги під час уявлення ситуації? **Б.** Плечі: біцепс. Напруга: напружте біцепс згинанням рук (доводячи силу напруги до максимуму) на 5-8 сек. Водночас м'язи передпліччя повинні залишатися наскільки можливо розслабленими. Розслаблення: відчуйте знову повне розслаблення, положіть руки у зручному та спокійному стані на 15-20 сек. Зосередьте ментальний погляд на цій ділянці, спробуйте відчуті розслаблення та спокій у цій частині тіла. Як змінився рівень тривоги під час уявлення ситуації? **В.** Плечі: трицепс. Напружте тепер трицепси, витягнувши руки. Розслаблення: відпустіть напругу і положіть руки (в іншому варіанті релаксації рукам пропонують впасти). Зосередьте ментальний погляд на цій ділянці, спробуйте відчуті розслаблення та спокій у цій частині тіла. Як змінився рівень тривоги під час уявлення ситуації? **Г.** Плечі та надпліччя. Напруга: підніміть плечі вгору і напружте м'язи плечей. Розслаблення: відпустіть напругу та дозвольте плечам впасти. Зосередьтеся на цій частині тіла, спробуйте відчуті розслаблення та спокій у плечах. Як змінився рівень тривоги під час уявлення ситуації? **Г.** Потилиця. Напруга: Нахиліть голову назад і напружте м'язи потиличної частини голови. Розслаблення: Знову повністю розслабте. Зосередьтеся на цій частині тіла, спробуйте відчуті розслаблення та спокій у потиличній частині. Як змінився рівень тривоги під час уявленні ситуації? **Д.** Голова. Напруга: Зціпите зуби, заплющте очі, напружте ті м'язи обличчя, за допомогою яких ви робите різні гримаси. Розслаблення: Повністю розслабте обличчя. Зосередьте почуття на цій частині тіла, спробуйте відчуті розслаблення та спокій м'язів обличчя. Як змінився рівень тривоги під час уявлення ситуації? **Е.** М'язи спини. Напруга: напружте м'язи спини, так щоб лопатки потягнулися вниз. Розслаблення: Повністю відпустіть напругу м'язів спини. Зосередьте почуття на цій частині тіла, спробуйте відчуті розслаблення та спокій у спині. Як змінився рівень тривоги під час уявлення ситуації? **Є.** М'язи живота, грудей та діафрагми. Напружте м'язи живота та грудей так, щоб живіт став твердим, напружте разом з ними діафрагму. Розслаблення: Розслабте м'язи. Зосередьтеся на цій частині тіла, спробуйте відчуті розслаблення та спокій

м'язів живота. Як змінився рівень тривоги під час уявлення ситуації? **Ж.** Стегна та сідниці. Напруга: Стисніть сідниці разом, напружте стегна. Розслаблення: Повністю зніміть напругу. Зосередьте ментальний погляд на цій частині ніг, спробуйте відчутти розслаблення та спокій у цій частині тіла. Як змінився рівень тривоги під час уявлення ситуації? **З.** Гомілки: литкові м'язи. Напруга: Витягніть пальці ніг і ступні донизу (в напрямку від голови, від себе), щоб відчутти напругу в литкових м'язах. Розслаблення: Повністю розслабте литкові м'язи і залиште ноги у зручній позі та спокою. Зосередьте почуття на цій ділянці, спробуйте відчутти розслаблення та спокій у цій частині тіла. Як змінився рівень тривоги під час уявлення ситуації? **И.** Гомілки: великогомілкові м'язи. Напруга: Витягніть пальці ніг і ступні у напрямку до голови (на себе), щоб відчутти напругу великогомілкових м'язів. Розслаблення: Розслабте м'язи, відчуйте зручність та спокій у ногах. Зосередьте увагу на цій частині тіла, спробуйте відчутти розслаблення та спокій у ногах. Як змінився рівень тривоги під час уявлення ситуації? **І.** Повернення. Прислухайтеся до відчуттів у всьому тілі, ментально проскануйте його. Відчуйте розслабленість та спокій у всьому тілі. Закінчіть вправу, кілька разів сильно зігнувши та розігнувши руки (можна також звести їх та розвести), далі струсивши все тіло, глибоко вдихніть і видихніть. Як змінився рівень тривоги під час уявлення ситуації?

4. (10 хв.) Фіксаційні тривоги. Обговорення в групі, які фіксаційні тривоги з'явилися після кризових ситуацій

5. (10 хв.) Теорія вивчення страху через повторювальне уникання та зникання страху через зворотне поступове наближення.

6. (20 хв.) Десенсебілізація через уявлення Внутрішнього Звіра.

7. А. Визначте ситуацію, де ви відчуваєте тривогу. Уявіть себе в цій ситуації достатньо яскраво, щоб вона почала у вас викликати тривогу (в асоційованій позиції – ви знаходитесь в цій ситуації) Б. Уявіть, якщо б була відсутня тілесна тривога, наскільки би ви сприймали цю ситуацію свідомо небезпечною. Перевірити тест реальності (наскільки сприйняття клієнта відповідає реальній небезпеці). В. Уявлення дисоціації на Внутрішнього Звіра та

Дорослого: тривога стосується ВЗ, а Дорослий спокійний. Г. Два варіанти на вибір: а) Дорослий та ВЗ в уяві йдуть до страшної ситуації, завдання Дорослого заспокоювати свого ВЗ; б) Уявлення звіра захисника, який захищає в страшній ситуації (3 хв.). Г. а) Уявіть, як змінився ВЗ після того, як ви його заспокоїли і він може не хвилюватися (можливо він навіть змінився зовнішні, або навіть став іншим звіром). б) Як ви по-новому сприймаєте ситуацію, коли вас захищає звір? Д. Перевірка: явлення ситуації без звіра, як змінилися тривога під час уявлення ситуації? Е. Дебрифінг.

Завдання на самостійну роботу: Проводьте техніку десенсибілізації з уявленням ВЗ один раз на день протягом тижня (уявляйте одну ситуацію впродовж тижня) одразу після техніки підвищення самоефективності (тілесні помаху). Вправу простої десенсибілізації, яку ви робили раніше, можна вже не проводити.

8. (5 хв.) Завершальний шерінг.

Вправи на день: Експозиція з ВЗ – 1; Тілесні помаху – 1; Контракт на самотурботу – 1; Тілесне ресурсне заземлення наприкінці у відкритій позі давати дозволи «Я маю право жити! Я маю право бути гідним! Я маю право бути щасливим!» – 1; Тілесна десенсибілізація – 1; Фіксаційне заземлення 2; Майндфулнес – 1; ДДЗТТ+струшування стресу – 1.

Тема 10 (П'ятниця 2-й тиждень). Зміна мислення про травму.

Структура групи: обговорення минулої теми Експозиція страхів; вправа для розминки «Розповідь від третьої особи»; тема інтеграції травми; вправа арт-терапії.

Головна ідея групи: травма інтегрується не через реперезивання (через реперезивання відбувається лише ретравматизація), а через відновлення череди подій з позиції спостереження (третьої особи).

1. (10 хв.) Вступний шерінг. Хто як почуває себе, якій настрій тощо.

2. (10 хв.) Зв'язок з минулою темою Страху – які результати самостійного виконання вправ, які питання виникли тощо.

3. (15 хв.) Вступна Вправа: Розповідь про конфлікт від третьої особи.

А. Просимо пригадати якийсь конфлікт середнього рівня (не дуже гострий), який викликає й досі негативні емоції, коли ви про нього згадуєте. Пригадати його та зазначте, які емоції ці спогади викликають. Сам конфлікт поки що можна не розповідати, просимо лише озвучити емоції, які виникли під час спогадів. **Б.** Просимо написати невеличку розповідь про цей конфлікт від третьої особи (наче описує третя людина). Себе в розповіді необхідно позначити своїм же іменем. Розповідь починається з ситуації перед конфліктом (коли все ще було ок), закінчується після конфлікту (коли все же не ок). **В.** У групі всі зачитують свої розповіді. Питання – чи змінилися (якщо так, то як), зараз ставлення та емоції до конфлікту.

4. (10 хв.) Теорія інтеграції травми – необхідно її інтегрувати не через переживання, а через відновлення часу з позиції Дорослого (третя позиція).

5. (40 хв.) Малювання історії травми.

Ми просимо намалювати чотири малюнка: 1) який символізує життя до травми (поки ще все було добре); 2) травматичні події; 3) життя зараз; 4) ваш шлях одужання, позитивне майбутнє (коле вже все буде добре). Кожен малюнок показується в групі та проводиться дебрифінг. Малюнки складаються за часовою послідовністю на підлозі. Спочатку клієнта просять постояти перед всією послідовністю, та прислухатися до своїх відчуттів та почуттів, коли він дивиться на весь шлях разом. Далі клієнта просять постояти біля кожного малюнка, починаючи з малюнка життя перед травмою, прислуховуючись до своїх відчуттів та почуттів. Потім клієнта стати біля останнього малюнка (позитивне майбутнє) та подивитися на інші малюнки як би з майбутнього, та прислухатися до своїх почуттів. Далі клієнта просять пройти весь шлях за малюнками в зворотному напрямку прислухаючись до себе на кожному з них. Далі необхідно постояти на першому малюнку життя перед травмою та подивитися вперед на малюнки. Клієнт робить два кроки вперед до малюнка «тут і зараз» та відчуває почуття там. Далі він знову виходить на позицію стороннього спостерігача та

дивиться на весь шлях разом. На цьому вправа закінчується та проводиться загальний дебрифінг.

9. (5 хв.) Завершальний шерінг.

Домашнє завдання: Написати за вихідні розповідь від третьої особи про себе. Наратор знаходиться не в теперішньому, а в майбутньому. Розповідь починається з життя до травми (коли все ще було добре), більш-менш докладно описання кризових подій та почуттів в них героя (обов'язково від третьої особи), життя зараз, позитивне майбутнє (майбутнє описується як теперішнє, наче наратор є в цьому позитивному майбутньому). На початку тижня (включно до середи) необхідно прийти на консультацію до психолога центру з цією розповіддю.

Вправи на день: Експозиція з ВЗ – 1; Тілесні помаху – 1; Контракт на самотурботу – 1; Тілесне ресурсне заземлення наприкінці у відкритій позі давати дозволи «Я маю право жити! Я маю право бути гідним! Я маю право бути щасливим!» – 1; Тілесна десенсибілізація – 1; Фіксаційне заземлення 2; Майндфулнес – 1; ДДЗТТ+струшування стресу – 1.

Тема 11 (Понеділок 3-й тиждень). Переконання.

Структура групи: обговорення минулої теми Інтеграція травми; вправа для розминки «Казка»; тема переконань; вправа на виявлення та перегляд переконань.

Головна ідея групи: під час психотравми різко змінюються глибинні переконання на дезадаптивні, та головне, що вони починають конфліктувати з переконаннями, які були до травми. Необхідно виробити нові адаптивні переконання, які би враховували існування психотравмуючих подій та інтегрували би у себе переконання, які були до травми.

1. (10 хв.) Вступний шерінг. Хто як відчуває себе, якій настрій тощо.

2. (10 хв.) Зв'язок з минулою темою Інтеграція травми – написання розповіді, які труднощі, якщо вони є, чи записалися вже до психолога тощо.

3. (15 хв.) Вступна Вправа: казка.

Написати коротку казку про казкового героя, де на початку з героєм все було Ок, потім сталися якісь кризові події (випробування тощо), де герою було дуже важко. Намалювати цього героя в найважчий момент. Яким він себе відчув в цій ситуації (через я-висловлювання: Я-безсилий, Я-невдаха тощо). Групове обговорення казок та малюнків.

4. (20 хв.) Теорія Глибинних переконань та їх зміни у психотравмі (матеріал для клієнтів далі). Групова дискусія на виявлення своїх старих ГП, ГП які виникли під час травми, їх конфлікту, пошук нових переконань, які б все інтегрували.

5. (30 хв.) Написання нового продовження казки (кризову подію необхідно залишити такою, як була, тільки нове продовження), чому герой міг навчитися і нове зрозуміти в кризовій події (нове ГП).

10. (5 хв.) Завершальний шерінг.

Вправи на день: Експозиція з ВЗ – 1; Тілесні помаху – 1; Контракт на самотурботу – 1; Тілесне ресурсне заземлення наприкінці у відкритій позі давати дозволи «Я маю право жити! Я маю право бути гідним! Я маю право бути щасливим!» – 1; Тілесна десенсибілізація – 1; Фіксаційне заземлення 2; Майндфулнес – 1; ДДЗТТ+струшування стресу – 1

Тема 12 (Вівторок 3-й тиждень). Ідентичність.

Структура групи: обговорення минулої теми Глибинні переконання; вправа для розминки малюнок «Векторів соціальності»; тем ідентичності; аналіз малюнку за допомогою векторів ідентичності.

Головна ідея групи: кризові події діють руйнуючи на ідентичність, яку необхідно відновлювати.

1. (10 хв.) Вступний шерінг. Хто як почуває себе, якій настрій тощо.
2. (10 хв.) Зв'язок з минулою темою Переконання.
3. (10 хв.) Вступна Вправа: Розкреслити лист на сім прямокутників з одним у центрі. Намалювати малюнки в такому порядку: дім, набір іграшок, дерево, гора, коштовність, дорога, а в центрі – вода.

4. (20 хв.) Теорія ідентичності та її шести векторів (див. далі матеріалу для клієнтів).

5. (30 хв.) Групова дискусія. Аналіз малюнків як символів: дім – соціальність; набір іграшок – ролі; дерево – центр ідентичності; воля і розум – гора; коштовність – цінності; дорога – відчуття часу; вода – самість. Питання для аналізу: яким би був малюнок до травми? Як його можна перемалювати – зцілення від травми?

6. (10 хв.) Медитація

Уявіть собі ресурсне місце, де знаходились би елементи з вашого малюнку (можуть бути в новій подобі або в нових умовах) – дім, набір іграшок, дерево, гора, коштовність, дорога, вода. Це місце повинно бути привабливим та ресурсним. Просимо заплющити очі.

Уявіть себе у цьому безпечному, спокійному, безлюдному місці. Коли ви попали в це місце, ви можете озирнутися навколо, роздивитися це місце, яке воно приємне та заспокійливе на вигляд. Ви можете відчуті запахи цього місця, вони приємні та заспокійливі, ви можете з насолодою вдихнути повне повітря легеньми та потримати його там. Ви може відчуті температуру повітря, ця температура максимально комфортна для вас. Ви можете прислухатися до заспокійливих звуків цього місця, як ці звуки навіюють гармонію вашій душі. Ви можете торкнутися руками, або якщо ви босі, то досліджуйте ступнями ніг, землю цього місця. А ще ви можете відчуті енергетику цього місця, як це місце заряджене енергією спокою, розслаблення, впевненості, тихої радості, любові, безтурботності, ласкавої могутності, захищеності. Ви можете прогулятися по цьому місцю, досліджуючи його околиці. І поки ви гуляєте, ви можете відчувати, як вас заряджає енергія цього місця, і з вас поступово виходять усі негативні емоції. Ви можете взаємодіяти з різними об'єктами цього місця – або торкнутися дерев, походити край води, посидіти на камінні або ще щось інше. Та під час своєї прогулянки ви можете знайти точку концентрації сили цього місця, де сконцентровані всі його енергії. Ви можете стати на цю точку, або присісти, або лягти, заплющити очі та дати всій цій енергії пройти крізь вас. Ви можете

відчувати як скрізь вас проходить енергія спокою, розслаблення, впевненості, тихої радості, любові, безтурботності, ласкавої могутності, захищеності. Як з вашого тіла цей потік енергії вимиває всі негативні переживання, турботи, тривоги, напруження. Як ваші м'язи розслаблюються, як тіло стає легким. Коли буде достатньо, ви можете ще раз прогулятися по цьому місцю, добре запам'ятати його, що ви завжди могли сюди повернутися. Бо це місце – це місце ваших внутрішніх ресурсів, яке завжди з вами. Вам до нього необхідно лише прийти. Щоб було легше повернутися ви можете знайти якийсь маленький предмет, який буде символізувати це місце, і який ви можете взяти з собою. А потім ви можете знайти точку повернення назад. На цій точці ви можете оглянутися, добре запам'ятати це місце, сказати йому «До зустрічі!» та поступово повертатися, відкривши очі.

Вправи на день: Експозиція з ВЗ – 1; Тілесні помаху – 1; Контракт на самотурботу – 1; Тілесне ресурсне заземлення наприкінці у відкритій позі давати дозволи «Я маю право жити! Я маю право бути гідним! Я маю право бути щасливим!» – 1; Тілесна десенсибілізація – 1; Фіксаційне заземлення 2; Майндфулнес – 1; ДДЗТТ+струшування стресу – 1

Тема 13 (Середа 3-й тиждень). Проживання втрати.

Структура групи: обговорення минулої теми Ідентичність; вправа для розминки «Погляд з майбутнього»; тема проживання втрати; вправа «Лист підтримки другу».

Головна ідея групи: процес проживання втрати, це здоровий «егоїстичний» процес, який проживає Внутрішній Малюк. Доросла частина процесу втрати не переживає. Для полегшення проходження етапів проживання втрати Внутрішнього Малюка з Дорослого необхідно дати такі дозволи: жити далі, злитися та прощати, залишити подію у минулому (прийняти її як невиправну), продовжувати любити та перебудувати стосунки (залишити стосунки, але в новій формі), бути вдячним, йти до позитивного майбутнього.

1. (10 хв.) Вступний шерінг. Хто як почуває себе, якій настрій тощо.

2. (10 хв.) Зв'язок з минулою темою Переконавання.
3. (15 хв.) Вступна Вправа: Погляд із майбутнього.

А. Уявіть себе через п'ять років, коли всі події вже закінчаться і все буде добре. Ви всі ці п'ять років розвивалися як особистість. Уявіть, що ви через п'ять років пригадуєте сьогоднішні події. З якими почуттями ви їх пригадуєте, що ви про них думаєте. З якими почуттями ви пригадуєте себе і свої переживання через ці події. Якщо б ви могли дати послання в минуле собі самому, щоб ви собі сказали? **Б.** Уявіть себе через десять років, коли всі події вже закінчаться і все буде добре. Ви весь цей час розвивалися як особистість. Уявіть, що ви пригадуєте сьогоднішні події. З якими почуттями ви їх пригадуєте, що ви про них думаєте. З якими почуттями ви пригадуєте себе і свої переживання через ці події. Якщо б ви могли дати послання в минуле собі самому, щоб ви собі сказали? **В.** Уявіть себе через двадцять років, коли всі події вже закінчаться і все буде добре. Ви весь цей час розвивалися як особистість. Уявіть, що ви пригадуєте сьогоднішні події. З якими почуттями ви їх пригадуєте, що ви про них думаєте. З якими почуттями ви пригадуєте себе і свої переживання через ці події. Якщо б ви могли дати послання в минуле собі самому, щоб ви собі сказали? **Г.** Уявіть себе у віці 110 років у останній день життя. Ви стара мудра людина, спокійно та безтурботливо ставитися до цієї події, як до закономірної та необхідної. Уявіть, що ви пригадуєте весь свій життєвий шлях, і пригадали сьогоднішні події. З якими почуттями ви їх пригадуєте, що ви про них думаєте. З якими почуттями ви пригадуєте себе і свої переживання через ці події. Якщо б ви могли дати послання в минуле собі самому, щоб ви собі сказали? **Г.** Повернення в теперішнє. Чи змінилися ваші думки та переживання з приводу теперішніх подій, після подорожі до майбутнього. Груповий дебрифінг.

4. (30 хв.) Теорія процесу проживання втрати з груповою дискусією. Матеріал дивись далі.

5. (20 хв.). Вправа. Написати лист другу, у якого тяжка втрата, де йому висловлюєте співчуття та підтримку та пояснюєте, як переживати втрати. Групове обговорення малюнків.

6. (5 хв.) Завершальний шерінг.

Вправи на день: Експозиція з ВЗ – 1; Тілесні помаху – 1; Контракт на самотурботу – 1; Тілесне ресурсне заземлення наприкінці у відкритій позі давати дозволи «Я маю право жити! Я маю право бути гідним! Я маю право бути щасливим!» – 1; Тілесна десенсибілізація – 1; Фіксаційне заземлення 2; Майндфулнес – 1; ДДЗТТ+струшування стресу – 1.

Тема 14 (Четвер 3-й тиждень). Ангедонія.

Структура групи: обговорення минулої теми Проживання втрати; вправа для розминки «Похід до мудреця»; тема ангедонія; вправа «Малюнок шести позитивних емоцій».

Головна ідея групи: під час травми необхідно свідомо нагадувати собі, як переживати позитивні емоції.

1. (10 хв.) Вступний шерінг. Хто як почуває себе, якій настрій тощо.
2. (10 хв.) Зв'язок з минулою темою Процес проживання втрати.
3. (15 хв.) Вступна Вправа: Медитація «Похід до Мудреця».

Групі пропонується заплющити очі. Далі психолог промовляє текст медитації. Уявіть себе шукачем мудрості, який йде схилом гори до печери відомого мудреця (у цій медитації психологу необхідно описати труднощі підйому, саму дорогу тощо). І ось ви заходите в цю печеру (описати печеру тощо), та бачите що в печері сидить древній мудрець (древня ведунка). Ви цьому мудрецю (або ведунці) можете задати тільки одне питання. Ви підходите до цього мудреця і задаєте це питання. І тепер ви уявляєте себе цим древнім мудрецем (ведункою для жінок), ви дивитесь на мандрівника, який вам тільки що задав питання, і впізнаєте себе багато-багато років тому. Ви можете прислухатися до почуттів до себе молодого, і дати відповідь на своє питання. Тепер ви знову можете уявити себе собою, який почув відповідь мудреця. Що ви відчуваєте до цієї відповіді, що вона вам дала або не дала? Ви можете повертатися і йти назад. Коли ви будете виходити з печери, ви можете повертатися у реальність. Дебрифінг.

4. (30 хв.) Теорія ангедонії та шести позитивних емоцій одночасно з груповою дискусією.

5. (20 хв.). Вправа. Розкреслити аркуш паперу на шість частин. На кожній намалювати ситуацію або символ ситуації з натхненням, ентузіазмом, азартом, тріумфуванням (гордістю за себе), веселістю, безтурботністю. Потім психолог по чергово називає почуття, клієнти дивляться на відповідний малюнок, та пригадують тілесні відчуття, що відповідають цьому емоційному стану. Далі психолог називають наступну емоцію і так по всіх емоціям. Проходиться декілька кіл, кожен раз з швидше. Дебрифінг.

11. (5 хв.) Завершальний шерінг.

Вправи на день: Експозиція з ВЗ – 1; Тілесні помаху – 1; Контракт на самотурботу – 1; Тілесне ресурсне заземлення наприкінці у відкритій позі давати дозволи «Я маю право жити! Я маю право бути гідним! Я маю право бути щасливим!» – 1; Тілесна десенсибілізація – 1; Фіксаційне заземлення 2; Майндфулнес – 1; ДДЗТТ+струшування стресу – 1.

Тема 15 (П'ятниця 3-й тиждень). Завершення.

Структура групи: обговорення минулої теми Ангедонія; тема Профілактика рецидиву; вправа малюнок себе до і після реабілітації; обговорення всього процесу реабілітації; вправа медитація «Шлях».

Головна ідея групи: під час травми необхідно свідомо нагадувати собі, як переживати позитивні емоції.

1. (10 хв.) Вступний шерінг. Хто як відчуває себе, якій настрій тощо.

2. (10 хв.) Зв'язок з минулою темою Ангедонія.

3. (10 хв.) Вправа зміна мислення з «Чому? За що?» на «Для чого?».

Пригадати якусь конфлікту ситуацію середнього рівня, до якої досі є негативні емоції. По колу озвучити, з якими переживаннями ви пригадуєте цю ситуацію (саму ситуацію розповідати не потрібно). Потім просимо подумати, як можна сприйняти цю ситуацію з позиції «Для чого ця ситуація мені?»: Який позитивний досвід на майбутнє ви можете з цієї ситуації винести? Чому ви можете в цій

ситуації навчитися? Що ця ситуація говорить про те, чого вам не вистачає і необхідно розвивати у собі? Дати час на осмислення. Далі просимо по колу озвучити, чи змінилися переживання під час спогадів цієї ситуації, і якщо змінилися, то як?

4. (10 хв.) Профілактика рецидиву ПТСР (теорія в листі для клієнтів).

5. (15 хв.) Намалювати два малюнки: себе до реабілітації та своє щасливе майбутнє. Просимо подивитися на малюнки з погляду того, що ключем до щасливого майбутнього є стан до реабілітації.

6. (30 хв.) Обговорення шляху реабілітації, свої зміни (Як ви почувалися до та як ви відчуваєтеся зараз, порівняйте? Що саме головне було для вас в процесі реабілітації? Які ваші головні успіхи? Чи є невдачі? Як ви бачите свій подальший шлях? Що ще ви хочете сказати?).

7. (5 хв.) Завершальний шерінг.

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

Максимова Наталія Юріївна – науковий керівник наукового дослідження, провідний науковий співробітник лабораторії психології соціально дезадаптованих неповнолітніх Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, доктор психологічних наук, професор.

Грись Антоніна Михайлівна – завідувач лабораторії психології соціально дезадаптованих неповнолітніх Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, доктор психологічних наук, професор.

Павлюк Марія Михайлівна – провідний науковий співробітник лабораторії психології соціально дезадаптованих неповнолітніх Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, доктор психологічних наук, професор.

Манілов Ігор Феліксівич – провідний науковий співробітник лабораторії психології соціально дезадаптованих неповнолітніх Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник.

Старков Денис Юрійович – молодший науковий співробітник лабораторії психології соціально дезадаптованих неповнолітніх Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, кандидат психологічних наук.

Рябовол Тетяна Анатоліївна – старший науковий співробітник лабораторії психології соціально дезадаптованих неповнолітніх Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України.

Максим Ольга Василівна – науковий співробітник лабораторії психології соціально дезадаптованих неповнолітніх Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України.

Виробничо-практичне видання

**ЗАСОБИ ПРОФІЛАКТИКИ ДЕВІАЦІЙ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ У
ПЕРІОД ПІСЛЯВОЄННОГО ВІДНОВЛЕННЯ КРАЇНИ**

Методичний посібник

Авторська редакція

Ум. друк. арк. 4,0

Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України

01033, м. Київ, вул Паньківська 2;

тел./факс: (044) 288-33-20

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи

до Державного реєстру видавців, виготовлювачів

і розповсюджувачів видавничої продукції

№ 6418 від 03.10.2018 р