

**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

УТВЕРЖДАЮ
Первый заместитель министра

_____ Д.Л. Пиневич
12.06.2013
Регистрационный № 037-0313

**МЕТОД ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У ПАЦИЕНТОВ С ШИЗОФРЕНИЕЙ**

инструкция по применению

УЧРЕЖДЕНИЕ-РАЗРАБОТЧИК: УО «Гродненский государственный медицинский университет»

АВТОРЫ: канд. мед. наук, доц. В.А. Карпюк, В.А. Шемет

Гродно 2013

Настоящая инструкция по применению (далее — инструкция) разработана с целью коррекции нарушений эмоционального интеллекта, формирования социальных компетенций, повышения социального функционирования, качества жизни, эффективности терапии, сокращения сроков госпитализации, уменьшения частоты обострений, удлинения периода ремиссии у пациентов с шизофренией, снижения прямых и косвенных экономических издержек, связанных с шизофренией.

Поставленная цель достигается благодаря комплексному подходу к терапии пациентов с шизофренией включающему наряду с психофармакотерапией, психотерапевтическую программу коррекции нарушений эмоционального интеллекта (далее — программа). Программа базируется на когнитивно-поведенческом подходе и реализована в формате групповых занятий.

Продолжительность программы составляет 6 недель (16 групповых сессий).

Инструкция предназначена для врачей психиатров-наркологов, врачей-психотерапевтов (далее – специалист), психологов в здравоохранении.

ПЕРЕЧЕНЬ НЕОБХОДИМОГО ОБОРУДОВАНИЯ, РЕАКТИВОВ, СРЕДСТВ, ИЗДЕЛИЙ МЕДИЦИНСКОЙ ТЕХНИКИ

1. Помещение, оборудованное для проведения групповых занятий.
2. Доска, мел (листы ватмана, маркеры), бумага, изобразительные средства (цветные карандаши, краски), кисти для рисования, керамическая плитка (любой материал с невпитывающей поверхностью), бейджи.

ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Нарушения эмоционального интеллекта у пациентов с шизофренией.

Нарушения социального функционирования пациентов с шизофренией.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ДЛЯ ПРИМЕНЕНИЯ

1. Грубые нарушения когнитивных процессов.
2. Коморбидные выраженные органические поражения головного мозга.
3. Резко отрицательная установка пациента к психотерапии.
4. Сопутствующие соматические заболевания в фазе обострения.

Противопоказания 3 и 4 являются относительными.

Пациенты, поступившие в психиатрический стационар в состоянии острого психоза, включаются в группу после купирования выраженных психотических проявлений. Группа формируется независимо от пола, возраста, степени сохранности трудоспособности, уровня образования, социального статуса пациентов, частоты обострений и госпитализаций, формы шизофрении и длительности заболевания.

ОПИСАНИЕ ТЕХНОЛОГИИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЕТОДА

Занятия проводятся еженедельно, 3 раза в неделю.

Обязательно введение ограничения во времени как терапевтического фактора. Продолжительность одной групповой сессии с учетом психологических особенностей пациентов с шизофренией составляет 60–80 мин.

Численный состав группы 7–9 человек. Ввиду того, что велика вероятность

выхода из группы одного-двух человек важно, чтобы в ней было достаточное количество пациентов для последующей работы, даже если некоторые покинут группу. Однако не желательно включать в группу более 9 человек, поскольку в этом случае не у всех пациентов будет возможность участвовать в групповом процессе. Вместе с тем, численность группы менее 5 участников не позволит реализовать коммуникативные возможности группы и групповой опыт научения.

Необходимым условием является проведение 1–2 предварительных индивидуальных встреч, направленных на подготовку пациента к вхождению в группу, в ходе которых в доступной для пациента форме разъясняются цель занятий и принципы работы группы.

Формат групповых занятий позволяет использовать эмоциональный опыт межличностного общения и межличностное научение в качестве терапевтического фактора в коррекции, выявленных у пациентов с шизофренией, эмоционального дефицита и связанной с ним социальной дезадаптации. Психотерапевтическая коррекция выявленных нарушений осуществляется путем формирования навыков вхождения и проживания в группе как микросоциуме и ориентирована на обучение воспринимать и идентифицировать свои и чужие эмоции; использование эмоций для межличностного общения; формирование навыков эффективного управления эмоциями, совладание с негативными эмоциями; распознавание собственных положительных эмоциональных состояний.

В связи с задачами групповой работы, с учетом нейрокогнитивной дисфункции у пациентов с шизофренией, в проведении занятий необходимо придерживаться следующих положений: создание атмосферы безусловного эмоционального принятия и поддержки в группе; восприятие группы как безопасного места, соблюдение четкой простой и понятной пациентам структуры занятий; дробность, ясность и конкретность подачи информации с использованием советов, прямых указаний к выполнению заданий и разъяснения их результатов; активация пассивных участников группы; исключение жестких оценочных суждений; избегание однотипных монотонных заданий, переход к более сложным после повторения и отработки предшествующих блоков. Важным является фокусировка на собственном эмоциональном состоянии пациентов и эмоциональном состоянии окружающих людей; на проявлении переживаемых чувств в поведении; взаимодействии членов группы в контексте «здесь и сейчас» с обязательным установлением связи между поведением участников в группе и эмоционально значимыми событиями в их жизни в настоящем или прошлом, т.е. ситуацией «там и тогда».

Характер руководства группой является в большей степени директивным. С нарастанием активности членам группы предоставляется большая самостоятельность в проявлении эмоциональных и поведенческих паттернов с возможностью самореализации.

Организация пространства: стулья в помещении располагаются по окружности, чтобы все участники могли видеть друг друга и наглядный материал, в том числе общее количество занятий в программе и номер текущего занятия, расположенный на доске (стене).

Занятие 1.

Цель: разъяснение правил работы в группе, целей и задач тренинга, формирование мотивации к последующим занятиям, установление психотерапевтического контакта, определение понятия и классификации эмоций, знакомство с базовыми эмоциями.

Материальное обеспечение: бейджи, цветные карандаши (маркеры, фломастеры) по количеству участников, доска, мел (лист ватмана, прикрепленный к стене, маркеры), таблички (листы формата А4) с написанными базовыми эмоциями, правилами работы в группе, целями тренинга.

В начале занятия специалист предлагает написать пациентам на бейдже такое имя, как им хотелось бы, чтоб к ним обращались в группе. Затем пациенты располагаются на стульях, расположенных по кругу, прикрепляют таблички с именем так, чтобы написанное имя было видно всем участникам.

Специалист озвучивает и разъясняет цели тренинга, правила работы в группе, предварительно написанные на доске, либо на табличках, прикрепленных к стене.

Цели тренинга:

- научиться осознавать собственные эмоции, переживания и проявлять их в поведении, согласно ситуации;

- приобрести навыки осознания эмоций других людей и говорить о них так, чтобы не нарушить контакт с окружающими;

- научиться управлять собственными эмоциями (освободиться от неприятных, навязчивых эмоций, вызывать в себе положительные эмоции).

Рекомендуемые правила работы в группе:

- нет оценочным суждениям (обозначает, что на занятиях в группе участники не дают оценки друг другу, не определяют, кто «хороший», а кто «плохой»);

- каждое мнение имеет право быть (стимулирует пациентов свободно выражать свое отношение к обсуждаемым вопросам);

- здесь и сейчас (регламентирует выражение и работу с ощущениями и мыслями, которые возникают у участников в данный момент времени, находясь в этой комнате, при общении с этими людьми);

- «Я»-высказывания (обозначает использование пациентами высказываний от первого лица, т. е. «я думаю...», «я чувствую...», а не «многие считают...», «как все...»);

- конфиденциальность (принимается соглашение не разглашать информацию о происходящем в группе, каждый пациент может рассказывать только о личном участии в том или ином упражнении).

Специалист подчеркивает, что предложенные правила являются универсальными для обеспечения эффективной работы в группе и оговаривает возможность добавления новых на любом последующем занятии.

Если при обсуждении правил работы в группе, возникает непонимание принципа об отсутствии оценочных суждений, то пациентам предлагается следующий информационный блок: «Описание поведения и то, что, возможно, чувствует человек, означает сообщение о наблюдаемых действиях других людей без оценивания, то есть без приписывания им мотивов действий, оценки личностных черт (безусловно принимаем человека). Первый шаг в развитии высказываться в описательном ключе, а не в форме оценок — развитие умения наблюдать и

сообщать о своих наблюдениях, не давая оценок. Описательные высказывания, в отличие от оценочных высказываний, вызывают у партнера по общению большее желание понять и изменить свое поведение. Например, «Катя — ты неряха» — это оскорбление, оценка. «Катя, ты не убрала свою комнату» — описание поведения.

Упражнение 1.

Цель: определение многообразия эмоций, классификация эмоций, стимуляция вербальной активности, свободы высказываний.

Материальное обеспечение: доска (лист ватмана), табличка с базовыми эмоциями по Экману (2 листа формата А4).

Инструкция для пациентов: «Назвать как можно больше эмоций».

В свободном порядке пациенты называют эмоции, используется метод «мозгового штурма» (смотри примечание для специалиста к упражнению 1), ведущий записывает их на доске (листе ватмана). После этого, необходимо классифицировать названные пациентами эмоции.

Примечание для специалиста по упражнению 1: «Метод мозгового штурма» — форма групповой работы, при котором участникам обсуждения предлагают высказывать как можно большее количество вариантов ответов. Затем из общего числа высказанных и записанных на доске идей отбирают наиболее удачные, которые могут быть использованы на практике. Главное — количество идей. Не следует применять какие-либо ограничения. Реализуется полный запрет на критику. Необычные и даже абсурдные идеи приветствуются, необходимо комбинировать и улучшать любые высказанные пациентами идеи.

Специалист спрашивает: «На какие группы можно разделить написанные эмоции?». Участники группы после непродолжительного обсуждения (1–2 мин) самостоятельно делят написанные на доске эмоции на «хорошие» и «плохие», «приятные» и «неприятные» либо же на «положительные» и «отрицательные». Далее следует знакомство с базовыми эмоциями. Специалисту необходимо заранее повесить перечень базовых эмоций в помещении для занятий.

Инструкция для пациентов: «Согласно Полу Экману, базовых эмоций семь: радость (довольство), удивление, печаль (грусть), гнев (злость), отвращение, презрение, страх. Базовые эмоции — эмоции, которые присущи всем людям и которые одинаково проявляются у представителей самых разных культур, проживающих на разных континентах. Эмоции — общие для всех». Список дополняется эмоциями, предложенными пациентами, не вошедшими в базовые.

При обсуждении важно выслушать мнение каждого пациента, по поводу значения переживаемых положительных и отрицательных эмоций в ежедневных взаимодействиях. Какие эмоции помогают контактировать с людьми? Какие мешают, почему?

С учетом клинико-психопатологических и психологических особенностей пациентов с шизофренией, очередность высказывающихся задается специалистом, например, по часовой стрелке. После того, как выскажется каждый из участников, следует заключительный этап занятия, когда пациенты дают «обратную связь».

Инструкция для пациентов: «Теперь переходим к заключительной части занятия и каждый из участников даст обратную связь тому, что сегодня происходило на занятии, по следующим направлениям: понравилось ли занятие, как

Вы себя сейчас чувствуете? Менялось ли Ваше настроение в течение занятия, как, после чего? Что запомнилось из сегодняшней встречи, что хотелось бы изменить?».

Необходимо отметить для участников группы, что так будут заканчиваться все занятия.

Примечания для специалиста по занятию 1: специально оговаривается, что занятия в группе носят обязательный характер как составная часть комплексного лечения, наряду с приемом лекарственных средств. Важным является отметить, что участники группы обращаются друг к другу только по имени, а не «мой сосед справа», «эта девушка» и т. д.

Занятие 2.

Цель: идентификация, осознание и словесное выражение собственных эмоции, определение ситуаций, в которых они возникают.

Материальное обеспечение: бейджи, цветные карандаши (маркеры, фломастеры) по количеству участников, доска (лист ватмана, прикрепленный к стене), таблички (листы формата А4) с написанными базовыми эмоциями, правилами работы в группе, целями тренинга.

Упражнение 1. «Характеристика своего эмоционального состояния».

Цель: актуализация и выражение пережитых в прошлом и испытываемых в данный момент эмоциональных состояний.

Материальное обеспечение: не требуется.

Инструкция для пациентов: «Сейчас, каждый расскажет, какие эмоции испытывал до занятия при взаимодействии с другими людьми. В каких ситуациях возникли эти эмоции?».

После высказывания всех членов группы, специалист интересуется: «А как Вы сейчас себя чувствуете?».

Специалист фиксирует внимание участников группы, на том, что так будет начинаться каждое последующее занятие.

Повторение правил работы в группе, целей тренинга происходит следующим образом: специалист выбирает участника, который озвучивает и объясняет, написанные на табличках правила. Другой участник объясняет цели тренинга. При возникновении затруднений, специалист обращается к группе в целом либо к конкретному участнику по имени.

Упражнение 2. «Представление».

Цель: формирование групповой сплоченности, расширение словарного запаса в выражении эмоциональных состояний.

Материальное обеспечение: не требуется.

Инструкция для пациентов: «Представьте и на первую букву своего имени назовите эмоцию либо чувство».

При возникновении у кого-либо из пациентов трудностей в подборе эмоции на первую букву имени специалисту рекомендуется прибегнуть к помощи группы. Из названных вариантов пациент выбирает и озвучивает тот, который считает наиболее приемлемым.

Упражнение 3. «Цвет моего настроения».

Цель: развитие способности осознавать и вербализировать свое эмоциональное состояние, находить слова для его обозначения.

Материальное обеспечение: не требуется.

Информация для пациентов: «Расширяя словарный запас, который мы используем для обозначения чувств, эмоциональных состояний, можно расширить и свои возможности определять эти состояния».

Инструкция для пациентов: «Каждый из Вас, подумав 3 минуты, скажет, какого цвета сейчас его настроение. При этом речь идет не о цвете волос либо цвете одежды, а об отражении в цвете вашего настроения, т. е. если бы Ваше настроение было цветом, то какой это был бы цвет?». После обдумывания задания каждый из участников говорит всем, какого цвета сейчас его настроение.

Информация для специалиста: при обсуждении упражнения 3 нужно уточнить у пациентов: «Как изменялось Ваше настроение в течение утренних часов с момента, как вы проснулись, и до того, как пришли сюда? С чем были связаны эти изменения?». А также попросить участников группы охарактеризовать цвет, которым можно передать сильное позитивное переживание, сильное негативное переживание. Каждый из участников группы отвечает на вопрос: «В каких ситуациях происходит активное выражение эмоций в жизни вообще и за последние часы — было, не было? А здесь и сейчас?».

Упражнение 4. «Какой Вы дом?».

Цель: распознавание и описание собственных эмоциональных состояний.

Инструкция для пациентов: «Представьте себя в роли дома. Подумайте над тем, что, если бы Вы были домом, какой это был бы дом? Как он выглядит? Из чего построен? Что располагается рядом? Представьте, что будет происходить с домом, когда в него приходят люди, меняется погода?».

Информация для специалиста по упражнению 4: во время описания пациентами представленных домов, специалист задает следующие вопросы: «Получают ли люди удовольствие от нахождения в доме? Остается ли Ваш дом в сохранности, когда окружающие пребывают в нем или это может нанести ему вред? Способны ли Вы взаимодействовать с другими людьми, ощущая, какие эмоции испытываете? Вы выражаете то, что Вы действительно ощущаете, при общении с другими людьми?».

Обратная связь по занятию 2.

Примечания для специалиста по занятию 2: в начале занятия называется номер встречи, сколько еще осталось встреч, в конце каждого занятия четко оговаривается дата и время проведения следующего занятия. Рекомендовано стимулировать неактивных участников группы следующим образом: специалист выбирает того, кто будет начинать высказываться первым, чередуя активных и неактивных членов группы. Вопросы необходимо задавать последовательно. Работая с одним участником, не переходить к следующему вопросу, не дожидаясь ответа на предыдущий.

Занятие 3.

Цель: приобрести навыки осознания эмоций других людей, развитие умения осознавать и определять собственные эмоциональные состояния.

Материальное обеспечение: листы формата А4, цветные карандаши, ручки по количеству участников.

Упражнение 1. «Характеристика своего эмоционального состояния»

(описание см. занятие 2, упражнение 1). Кратко повторяются правила работы в группе, цели тренинга.

Упражнение 2.

Цель: развитие навыков социальной перцепции.

Материальное обеспечение: по 3 небольших (5×8 см) листка бумаги каждому участнику, карандаш.

Инструкция для пациентов: «Не смотря на то, что мы уже знакомились, и у всех написаны имена на бейджах, будем продолжать знакомство дальше, для этого напишите, пожалуйста, на каждом листе вариант своего имени, либо, так, как Вас называют разные люди в разных ситуациях. Таким образом, через 5 минут у каждого получится 3 варианта имени». При возникновении затруднений у участников, специалист предлагает вспомнить, как к ним обращаются близкие, родные люди, коллеги по работе, малознакомые.

После того, как все справились с заданием, каждый зачитывает отдельно вариант имени и объясняет, кто и в каких ситуациях так к нему обращается. Сам пациент определяет тот вариант, который ему больше нравится, поясняя выбор. Специалист спрашивает о том, какие чувства испытывают люди, обращаясь к пациенту каждым из написанных им вариантов, какой эмоциональный ответ у него вызывает то или иное обращение?

Если ближайшее окружение, родственники называют пациента тем именем, которое ему не нравится и при этом, данный факт не обсуждается с ними, то специалист рекомендует выразить это несогласие при ближайшем контакте с родственниками.

После обсуждения специалист предлагает по желанию изменить имя на бейдже.

Упражнение 3. «Обвести руку».

Цель: получение обратной связи, эмоциональной поддержки от группы, сплочение группы, повышение самооценки.

Материальное обеспечение: листы формата А4, цветные карандаши, ручки по количеству участников.

Инструкция для пациентов: «Каждый из вас должен обвести свою руку на листе бумаги и в центре ладони написать свое имя. На каждом пальце напишите одну присущую Вам эмоциональную характеристику. Всего 5 характеристик. Потом Вы передаете свой лист соседу справа, а сами получаете рисунок от соседа слева. Напишите этому соседу те эмоциональные черты, которые, по Вашему мнению, для него характерны и передайте дальше».

Когда все надписи сделаны, каждый зачитывает вначале что он написал про себя, а затем — что написали о нем участники группы.

Инструкция для специалиста: перечень вопросов для обсуждения:

- какие чувства Вы испытывали, когда читали надписи на своей «руке»?
- все ли Ваши эмоциональные качества, о которых написали другие, были Вам известны?
- со всем ли из того, что Вам написали, Вы согласны?

Акцент при обсуждении ставится на том, что есть доля правды о нас и в том, как мы себя воспринимаем, и в том, как видят нас другие люди. И что происходит, если окружающие составляют о нас мнение, отличное от нашего? По каким

причинам это происходит?

Далее обсуждается роль эмоций при формировании первого впечатления о человеке. Участники делятся опытом, насколько первое впечатление бывает верным, и определяют, из чего оно формируется (характеристика внешнего облика человека; оформление внешности, в том числе стиль одежды, прическа; экспрессия человека, переживаемые или транслируемые эмоциональные состояния; поведение; предполагаемые качества личности). Специалист подводит итог, записывая варианты на доске.

Обратная связь по занятию 3.

Примечания для специалиста по занятию 3: в процессе работы при описании участниками группы своего эмоционального состояния указывается на неинформативность употребления таких характеристик, как «нормально», «хорошо». При их продолжающемся употреблении, необходимо, чтобы каждый из участников детально описал, что означают эти слова с точки зрения эмоционального состояния. Обращается внимание на то, что одинаковые характеристики наполнены разным содержанием.

Часть пациентов могут выказывать нежелание выполнять упражнение на описание эмоционального состояния других участников группы, объясняя это тем, что не знают собравшихся и могут обидеть человека неверным мнением. В таком случае следует напомнить о принятых правилах работы в группе.

Занятие 4.

Цель: работа с негативными эмоциональными состояниями (злость), получение навыков с помощью домашнего задания ведения дневника эмоций, осознания эмоций других людей, развитие умения осознавать собственные эмоциональные состояния.

Материальное обеспечение: гуашь, керамическая плитка (любой другой материал с непьющей поверхностью), листы формата А4, ручки, кисти для рисования, емкости для воды по количеству участников.

Упражнение 1. «Характеристика своего эмоционального состояния» (описание см. занятие 2, упражнение 1).

Упражнение 2. «Отразить настроение цветом».

Цель: научение словесному выражению испытываемых эмоций.

Материальное обеспечение: гуашь, керамическая плитка (любой другой материал с непьющей поверхностью), листы формата А4, кисти для рисования, емкости для воды по количеству участников.

Инструкция для пациентов: «Нанесите краску разного цвета на керамическую плитку (любой материал с непьющей поверхностью) так, чтобы сочетание цветов отражало те эмоции, которые Вы сейчас испытываете. Приложить плитку к листу бумаги, сделать оттиск».

Каждый из участников называет нарисованное настроение, объясняя, почему он выбрал те или иные цвета. После этого специалист спрашивает у группы, какие эмоции и почему вызывает представленная картина.

Примечания для специалиста: специалист перед предъявлением инструкции уточняет, что для выполнения этого упражнения не требуется никаких художественных способностей. Использование техники оттиска позволяет

активизировать вербальную активность участников по выражению эмоциональных состояний посредством работы с изготовленным ими же материалом.

Упражнение 3.

Цель: определение понятия эмоции «злость», обозначение ситуаций, в которых она возникает и ее внешних проявлений.

Материальное обеспечение: листы формата А4 с таблицей (приложение 1), ручки по количеству участников.

Инструкция для пациентов: «Сегодня мы поговорим, о такой эмоции, как «злость». Следующие вопросы адресуются всей группе, названные ответы записываются специалистом на доске:

- что это за эмоция?
- в каких ситуациях она возникает?
- как выглядят окружающие, когда разозлены?

Следующая часть упражнения выполняется в парах.

«Необходимо вспомнить и рассказать собеседнику, ситуацию, в которой Вы испытывали злость, вспомнить, как Вы при этом выглядели, по каким признакам окружающие могли бы определить, что Вы разозлены?».

Далее каждый из участников получает бланк (приложение 1), в котором в виде таблицы необходимо изложить заявленную ситуацию.

После написания, происходит прочтение и обсуждение в группе. Акцент делается на том, насколько актуально переживаемое контексту ситуации.

Домашнее задание: в виде таблицы (приложение 1) описать эмоцию «страх».

Заканчивается занятие обратной связью по занятию 4 и обменом оттисками (по желанию).

Информация для специалиста: если программа проводится в преддверии, какого либо общепринятого праздника, то рекомендуется, используя технику оттистка, каждому пациенту сделать открытку и поздравить другого участника группы. При возникновении ситуации, когда кто-либо из участников группы, получив оттисток, не желает расстаться со своим, этот момент рекомендовано использовать для обсуждения возникших эмоций.

Занятие 5.

Цель: работа с разными каналами выражения эмоций, продолжение работы с негативными эмоциональными состояниями.

Материальное обеспечение: карточки с написанными базовыми эмоциями (8×5 см), популярные журналы однотипного содержания, листы для записей, ручки по количеству участников.

Упражнение 1. «Характеристика своего эмоционального состояния» (описание см. занятие 2, упражнение 1).

Специалист делает предложение, если это возможно, не пользоваться беджами в дальнейшем для того, чтобы пациенты запомнили имена всех участников группы.

Упражнение 2. «Обсуждение домашнего задания».

Примечания для специалиста: перед обсуждением домашнего задания необходимо напомнить правила работы в группе об отсутствии оценочных суждений и о том, что каждое мнение имеет право быть. Если пациенты допускают неточности и ошибки, то специалист фиксирует их спокойно, как обязательный и

неизбежный элемент тренировки, в максимально доброжелательной форме. Отмечаются все, даже незначительные маленькие достижения и попытки выполнить упражнение.

Упражнение 3.

Цель: выражения заданного эмоционального состояния с помощью голоса.

Материальное обеспечение: карточки с написанными базовыми эмоциями (8 на 5 см), популярные журналы однотипного содержания, по количеству участников.

Инструкция для пациентов: «Назовите любимое число, откройте журнал на этой странице. Сейчас каждый вытянет лист бумаги с одной из базовых эмоций. Задача — через 5 мин прочитать текст журнала таким образом, чтобы участники группы догадались, какая эмоция у Вас написана. Читать нужно в течение 1 мин».

Примечания для специалиста: очередность прочтения устанавливается специалистом. При прочтении, он останавливает участников по истечении указанного времени. Если никто из участников не угадывает, какая эмоция была продемонстрирована, сразу же после первого прочтения, предоставляются следующие попытки до успешной.

Обсуждается роль характеристик голоса, интонаций в передаче эмоций, то есть, что помогло, а что мешало, правильному определению эмоций.

Обратная связь по занятию 5.

Домашнее задание описать в форме заданной таблицы базовую эмоцию «презрение».

Занятие 6.

Цель: распознавание и выражение возникших во время занятий и в прошлом эмоциональных состояний, продолжение работы с негативными эмоциональными состояниями, градация эмоциональных состояний на оправданные и неоправданные в контексте предлагаемой специалистом ситуации.

Материальное обеспечение: шнур (веревка) длиной 3 м, перечень вопросов для обсуждения на листах формата А4, прикрепленных к стене (приложение 3).

Упражнение 1. «Характеристика своего эмоционального состояния» (описание см. занятие 2, упражнение 1).

Упражнение 2. «Обсуждение домашнего задания».

Упражнение 3 «Скала».

Цель: распознавание и словесное выражение актуального эмоционального состояния.

Материальное обеспечение: шнур (веревка) длиной 3 метра.

Инструкция для пациентов: «Сейчас нам необходимо стоя на полу выстроить «скалу», располагаясь друг от друга на расстоянии стопы. Условная линия из веревки на полу обозначает обрыв. По команде «альпинист» должен пройти вдоль обрыва перед «скалой» и не «сорваться». Он может держаться за «скалу», шагая по выступу. Все участники упражнения поочередно выступают в роли «альпиниста». Важно продолжать упражнение до достижения успешного результата каждым из участников».

Инструкция для специалиста: перечень вопросов для обсуждения:

Насколько легко, трудно было выполнять упражнение? Кем было проще выступить, почему? Какие эмоции возникали, когда исполняли роль скалы,

альпиниста? Что чувствовали, когда рядом с Вами находились другие люди?

После обсуждения упражнения 3 участники высказываясь в свободной форме, вспоминают тему предыдущего занятия.

Упражнение 4. Прочтение сказки «Умная Эльза» братьев Гримм.

Цель: разделение эмоциональных реакций на оправданные и неоправданные.

Материальное обеспечение: текст сказки, перечень вопросов для обсуждения на листах формата А4, прикрепленных к стене (приложение 3).

Инструкция для специалиста: после прочтения специалистом текста сказки обсуждение финала проводится с использованием уже знакомой пациентам по предыдущим занятиям схеме: «переживание-ситуация-действия». Важно, чтобы высказался каждый из участников. Обращается внимание на то, насколько оправданными были страхи главной героини в контексте ситуации.

Далее анализ сказки проводится с помощью вопросов, предварительно написанных на стенде либо на листах, прикрепленных к стене (приложение 3).

Информационный блок для пациентов: «Для того чтобы определить, являются ли испытываемые чувства оправданными, необходимо оценить, помогают ли эти переживания успешно завершить ситуацию. Что бы в этом разобраться, нам помогут вопросы, на которые мы отвечали, работая со сказкой. Если хотя бы по одному из перечисленных критериев вы получаете негативный ответ, реакцию можно отнести к неоправданной».

Далее участники группы в парах обсуждают те жизненные ситуации, в которых страх выполняет мобилизирующую, оборонительную функцию (сдача экзаменов, ситуация реальной угрозы).

Обратная связь по занятию 6.

Домашнее задание: на раздаточном материале, в виде уже знакомой таблицы, описать по одному примеру, когда испытываемые злость и страх относились к эмоционально оправданной реакции, а когда нет.

Занятие 7.

Цель: работа по выражению заданных эмоциональных состояний и определению их у окружающих, знакомство с методом саморегуляции эмоциональных состояний, разграничение эмоционального и соматического компонента негативных аффективных состояний, определение влияния эмоционально неоправданных эмоциональных состояний в возникновении дезадаптивного поведения.

Материальное обеспечение: карточки с базовыми эмоциями, текст с описанием методики нервно-мышечной релаксации по количеству участников.

Упражнение 1. «Характеристика своего эмоционального состояния» (описание см. занятие 2, упражнение 1).

Упражнение 2. «Обсуждение домашнего задания».

Инструкция для специалиста: каждый пациент зачитывает подготовленные ситуации, после чего в группе обсуждается, чем может закончиться возникновение эмоционально неоправданной реакции, как при ее возникновении выстраиваются отношения с окружающими.

Упражнение 3.

Цель: выражение эмоционального состояния с использованием предметов

окружающей среды.

Материальное обеспечение: не требуется, используются предметы, находящиеся в комнате (например, элементы декора, канцелярские принадлежности).

Инструкция для пациентов: «Подумайте минуту и выберите из предметов в комнате тот, который бы передавал Ваше настроение в данный момент».

Инструкция для специалиста: при обсуждении обращается внимание на цвет, форму выбранного предмета, его предназначение, пациент объясняет, чем руководствовался в выборе.

Упражнение 4.

Цель: самовыражение заданных эмоциональных состояний, определение их у других.

Материальное обеспечение: карточки с написанными базовыми эмоциями.

Инструкция для пациентов: «Один из участников выходит за дверь, в это время один человек из группы вытягивает карточку с эмоцией, показывает ее всем остальным пациентам. Задание заключается в том, чтобы показать вышедшему участнику написанную эмоцию, не используя слов. Вошедший осматривает всех участников группы и только после этого называет вариант того, что ему показывали».

Инструкция для специалиста: при обсуждении необходимо вспомнить, с помощью чего мы определяем эмоциональное состояние окружающих, как выражаем свое, что было легче, угадывать или показывать эмоцию, почему?

В свободной форме пациенты высказываются о том, каким образом эмоциональные реакции переживаются в теле, делятся опытом по отграничению эмоциональной и соматической составляющих переживаемых страха, тревоги, злости.

Упражнение 5.

Цель: обучение методу нервно-мышечной релаксации как способу саморегуляции эмоциональных состояний.

Материальное обеспечение: текст с распечаткой методики по количеству участников (приложение 2).

Инструкция для пациентов: «Как один из вариантов саморегуляции эмоционального состояния, предлагается метод нервно-мышечной релаксации. В основе метода — попеременное напряжение и расслабление различных мышц и мышечных групп для достижения состояния релаксации. При обучении важно сильно напрягать мышцы, после этого полностью их расслаблять, и обращать внимание на разницу ощущений, возникающих при напряжении и расслаблении мышц. При ежедневных тренировках, примерно через 3–4 недели появляются навыки релаксации, которые можно использовать для преодоления стрессовых ситуаций, уменьшения напряженности, тревоги, страха, беспокойства».

Инструкция для специалиста: при первом знакомстве с методикой достаточно работы в области лица:

- максимально поднимаете брови («удивление»);
- максимально поднимаете крылья носа («отвращение»);
- максимальное растяжение губ («улыбка»);

- сжатие челюстей («злость»);
- зажмуривание.

Обратная связь по занятию 7.

Домашнее задание: каждый получает лист с распечатанной инструкции по нервно-мышечной релаксации, с заданием повторить пройденные на занятиях этапы.

Занятие 8.

Цель: снятие эмоциональной и поведенческой закрепощенности.

Материальное обеспечение: набор карточек с незаконченными предложениями — по 2 на каждого участника (приложение 4).

Упражнение 1. «Характеристика своего эмоционального состояния» (описание см. занятие 2, упражнение 1).

Упражнение 2. «Обсуждение домашнего задания».

Инструкция для специалиста: при обсуждении, делается акцент на том, как проявлялись описанные пациентами эмоциональные реакции, как при этом реагировали окружающие, разбор случаев реакции окружения на эмоционально оправданные и эмоционально неоправданные реакции участников группы.

Упражнение 3.

Цель: преодоление трудностей в экспрессии эмоциональных состояний, формирование навыков спонтанности, искренности высказываний.

Материальное обеспечение: набор карточек с незаконченными предложениями (приложение 4).

Инструкция для пациентов: «Каждому участнику дается карточка с написанной фразой, не имеющей окончания. Без всякой предварительной подготовки он должен продолжить и завершить фразу. Высказывание должно быть искренним. Если остальные члены группы почувствуют фальшь, не поверят говорящему, то участнику придется брать еще одну карточку».

Инструкция для специалиста: при обсуждении выясняется, насколько легко, трудно выполнялось задание, почему? Также пациенты отвечают на вопрос: «Какими эмоциями сопровождались спонтанные высказывания?». В обсуждении участвуют все члены группы.

Упражнение 4. «Нервно-мышечная релаксация».

Цель: дальнейшее совершенствование навыков саморегуляции эмоционального состояния методом нервно-мышечной релаксации.

Инструкция для специалиста: пациенты рассказывают об опыте применения релаксационной техники, специалист проводит нервно-мышечную релаксацию, с последующим обсуждением состояния пациентов, возникших трудностей при выполнении.

Обратная связь по занятию 8.

Домашнее задание. В описанных пациентами накануне в домашних заданиях ситуациях, сопровождаемых негативными эмоциями, выбрать конструктивный способ их проявления и разрешения ситуации.

Также группой определяется человек, который на следующей встрече будет проводить нервно-мышечную релаксацию.

Занятие 9.

Цель: обсуждение стратегий отреагирования эмоций, выявление дезадаптивных вариантов, получение опыта по распознаванию эмоций у окружающих.

Материальное обеспечение: ручки (карандаши) стикеры (самоклеющиеся листы бумаги) либо обычная бумага и скотч, доска, мел (лист ватмана, маркеры).

Упражнение 1. «Характеристика своего эмоционального состояния» (описание см. занятие 2, упражнение 1).

Упражнение 2.

Цель: обозначение конструктивных способов проявления эмоций.

Материальное обеспечение: ручки (карандаши), самоклеющиеся листы бумаги либо обычная бумага и скотч, карточки с базовыми эмоциями.

Инструкция для пациентов: «Сейчас нужно ответить на вопрос, как Вы справляетесь с проблемной, стрессовой для Вас ситуацией? В течение 3–5 мин Вы думаете над ответом, затем записываете его и приклеиваете на стену».

Инструкция для специалиста: применяется «метод мозгового штурма» (смотри примечание для специалиста к занятию 1, упражнение 1).

При обсуждении написанные варианты по возможности группируются, а затем происходит выделение конструктивных (обсуждение проблемы с близкими, действия, направленные на устранение причины) и неконструктивные (злоупотребление алкоголем, медикаментами, самоизоляция). При этом, необходимо, чтобы каждый из участников группы дал определение, что он понимает под стрессовой ситуацией и какие эмоции он при этом испытывает.

Упражнение 3. «Обсуждение домашнего задания».

Инструкция для специалиста: при прочтении домашнего задания выясняется, изменился ли подготовленный в домашнем задании вариант разрешения ситуации после выполнения упражнения 2.

Упражнение 4.

Цель: знакомство с каналами выражения эмоций, выражение заданных базовых эмоций и их распознавание с помощью голоса.

Материальное обеспечение: карточки с базовыми эмоциями, доска, мел.

Инструкция для специалиста: привлекая всех участников группы, специалист вспоминает, как определяются эмоциональные состояния у окружающих и задает вопрос: «Можно ли определить, какую эмоцию испытывает человек, разговаривая с ним по телефону?».

После группового обсуждения, специалист спрашивает: «Как мы обычно отвечаем на телефонный звонок?». Названные пациентами варианты, 3–4, записываются на доске (ватмане), например: «Алло», «Слушаю», «Да», «Говорите».

Инструкция для пациентов: «Сейчас каждый получит карточку с базовой эмоцией, необходимо прочитать, написанные на доске слова таким образом, чтобы другие участники группы догадались, какая эмоция у Вас написана на карточке».

Примечание для специалиста по упражнению 4: обсуждается, кому легко было выполнять задание, у кого возникли трудности и почему?

Упражнение 5. «Нервно-мышечная релаксация».

Проводится выбранным на прошлом занятии участником.

Обратная связь по занятию 9.

Занятие 10.

Цель: повышение самооценки, описание личного опыта переживания позитивного эмоционального состояния и его удержание, развитие навыков эмпатии и коммуникабельности.

Материальное обеспечение: раздаточный материал (листы формата А4 со схемой, приложение 1), ручки, карандаши по количеству участников.

Упражнение 1. «Характеристика своего эмоционального состояния» (описание см. занятие 2, упражнение 1).

Упражнение 2. «Мои положительные эмоции».

Цель: работа с личными положительными переживаниями.

Материальное обеспечение: раздаточный материал (листы формата А4 со схемой, приложение 1), ручки, карандаши по количеству участников.

Инструкция для пациентов 1: «Разбейтесь на пары и по очереди расскажите о своих реальных жизненных достижениях на данный момент времени, опишите ситуацию, когда Вы были довольны собой, испытывали гордость за то, что сделали».

Инструкция для специалиста: формирование пар происходит в произвольном порядке. После того как высказался каждый из собеседников, участники рассказывают остальным членам группы, о том, что они услышали от своего партнера, а сам автор ситуации дает характеристику своего эмоционального состояния в тот момент времени.

Инструкция для пациентов 2: «Теперь, используя уже знакомую участникам группы схему, переживание-ситуация-действие, необходимо назвать, испытываемые эмоции, описать их проявление, а также реакцию окружающих».

Примечание для специалиста по упражнению 2: если пациенты испытывают затруднения при воспоминании о ситуации положительного эмоционального опыта, то специалисту необходимо привести пример универсальных жизненных событий, например, поступление в университет, отказ от курения, завершение сложного проекта и так далее.

Если при выполнении упражнения, пациенты отмечают рассогласованность между испытываемыми эмоциями и их внешним проявлением, то специалист выясняет, почему испытываемые положительные эмоции не выражаются, и дает совет, в ближайшей ситуации социального взаимодействия продемонстрировать испытываемые эмоции.

Упражнение 3. «День рождения».

Цель: развитие навыков вербализации положительных эмоций, получение позитивного эмоционального опыта в группе.

Материальное обеспечение: карточки с именами участников группы по количеству пациентов (имена не повторяются, на каждой карточке — одно имя).

Инструкция для пациентов: «Каждый получит карточку с именем участника группы. Давайте представим, что сегодня у всех в группе день рождения. В день рождения имениннику принято дарить подарки. Сделать хороший подарок очень непросто. А сегодня у Вас есть уникальная возможность, когда вы ничем не ограничены. Дарить можно все что угодно: реальные вещи, волшебные предметы,

качества характера. Помните, вы ничем не ограничены. Подарок нужно подарить тому человеку, чье имя написано у вас на карточке. Внимательно посмотрите на него? Подумайте о том, какой этот человек? Как эмоционально он отреагирует на Ваш подарок? О чем он мечтает? Попробуйте понять, что же ему очень нужно? Что он хотел бы получить в подарок? Даритель подходит к имениннику, произносит его имя и говорит: «У тебя сегодня День рождения, я дарю тебе...». После чего группа аплодирует».

Инструкция для специалиста: вопросы для обсуждения: Какая роль, дарителя или именинника, была эмоционально более комфортной, почему? Каково было себя чувствовать именинником? Какие при этом испытывали эмоции? Какой из подарков оказались самыми удачными, оригинальными?

Обратная связь по занятию 10.

Занятие 11.

Цель: распознавание и выражение положительных эмоций, отработка навыков конкретизации цели.

Материальное обеспечение: карточки с именами участников (5×8 см), листы для ведения записей пациентами, ручки по количеству участников, доска (лист ватмана, маркеры).

Упражнение 1. «Характеристика своего эмоционального состояния» (описание см. занятие 2, упражнение 1).

Упражнение 2. «Реклама».

Цель: развитие навыков эмпатии, создание эмоционального комфорта в группе.

Материальное обеспечение: карточки с именами участников (5×8 см), листы для записей, ручки по количеству участников.

Инструкция для пациентов: «Каждый получает карточку с именем другого участника группы. Отводиться 10 мин на то, чтобы придумать рекламу тому участнику, имя которого написано на карточке. После прочтения рекламы, группа угадывает, чье имя написано на карточке».

Инструкция для специалиста: перечень вопросов для обсуждения: «Какие трудности возникли при рекламировании? Какими эмоциями они сопровождалась? Реклама кого из участников группы особенно запомнилась (понравилась) и почему? Какие эмоции она вызвала? Чье выступление было наиболее эмоциональным? Что чувствовал тот, кого «рекламировали»?».

Упражнение 3.

Цель: приобретение навыков конкретизации цели, эффективного расставления приоритетов.

Материальное обеспечение: листы для записей, ручки по количеству участников, доска (лист ватмана, маркеры).

Инструкция для специалиста 1: специалист на доске пишет слово «счастье».

Инструкция для пациентов: «Каждому необходимо написать 10 составляющих, из чего, по-вашему, состоит счастье. На это отводиться 10 минут».

Инструкция для специалиста 2. После того, как участники группы справились, необходимо проранжировать получившийся список. Максимальная оценка, десять, присваивается самому важному составляющему, и так по убывающей. Каждый

пункт оценивается однократно. Каждый участник зачитывает список, повторяя 3 пункта с наиболее высокими оценками. Специалист записывает их на доске (ватмане) и задает вопрос: «Какими эмоциями сопровождается каждый из трех наиболее высоко оцененных пунктов?». После обсуждения из всех написанных вариантов, выбирается один, который встречается у большинства, например, «здоровье как удовлетворенность качеством своей жизни», «благополучие».

Исходя из выбранного специалистом варианта, пациенты получают домашнее задание, написать 10 ответов на вопрос: «Что я буду делать для того, чтобы достичь этого состояния?», например, «жить полноценно». Далее следует оценить каждый из ответов от 1 до 10.

Обратная связь по занятию 11.

Занятие 12.

Цель: получение эмоционального опыта при публичном выступлении, отработка и закрепление навыков конкретизации цели.

Материальное обеспечение: листы для записей, ручки по количеству участников.

Упражнение 1. «Характеристика своего эмоционального состояния» (описание см. занятие 2, упражнение 1).

Упражнение 2. «Обсуждение домашнего задания».

Инструкция для пациентов: Каждый участник группы выходит вперед и начинает зачитывать ответы на поставленный в домашнем задании вопрос, например: «Для того чтобы жить полноценно, я буду...».

Инструкция для специалиста: до начала выступления группа произвольно делится специалистом на 2 команды: «согласных», которые будут поддерживать любые высказывания говорящего и «несогласных», роль которых заключается в оспаривании каждого озвученного пункта. Важно отметить, что необходимо четко следовать роли, несмотря на личное мнение.

Вопросы для обсуждения: «Какие эмоции испытывали, выступая перед группой? Менялось ли Ваше эмоциональное состояние, когда выслушивали контраргументы? Каким образом? Поменялось ли мнение участников по поводу некоторых составляющих заданного в домашнем задании вопроса? Если, да, то, каким образом?»

Упражнение 3.

Цель: закрепление знаний о способах выражения эмоций, их мимическом проявлении на примере базовой эмоции «радость».

Материальное обеспечение: не требуется.

Инструкция для пациентов: «Разделимся на пары. Своему партнеру нужно рассказать ситуацию, в которой Вы испытывали радость, при этом описать, как проявлялась внешне эта эмоция».

Инструкция для специалиста: после рассказа каждого пациента о конкретной ситуации из реальной жизни группе адресуется вопрос: «Как будет выглядеть говорящий, в названной им ситуации?».

Упражнение 4.

Цель: отработка навыков конкретизации цели.

Материальное обеспечение: листы для записей, ручки по количеству

участников.

Инструкция для пациентов: «Написать и проранжировать 5 характеристик «душевного благополучия».

Инструкция для специалиста: из прочитанного для каждого участника индивидуально обозначается то составляющее, которому был присвоен наивысший бал.

Домашнее задание: «Написать 5 конкретных действий, что вы будете предпринимать для достижения обозначенной цели». Также выбирается участник, который будет проводить нервно-мышечную релаксацию на следующем занятии.

Обратная связь по занятию 12.

Занятие 13.

Цель: приобретение навыков эффективных эмоциональных коммуникаций.

Материальное обеспечение: не требуется.

Упражнение 1. «Характеристика своего эмоционального состояния» (описание см. занятие 2, упражнение 1).

Упражнение 2. «Обсуждение домашнего задания».

Инструкция для специалиста: начиная с этого занятия, каждую последующее занятие по 2–3 пациента в форме презентации зачитывают конкретные шаги по достижению индивидуальных целей. Особое внимание при общегрупповом анализе уделяется обсуждению тех эмоциональных состояний, которые на каждом из этапов могут помешать достижению цели и тем, которые будут способствовать ее достижению.

В групповом формате выбирается конструктивный способ проработки предполагаемых затруднений.

На текущем занятии выступающие выбираются по желанию, а также заранее оговаривается, кто будет выступать на следующей встрече.

Упражнение 3.

Цель: получение опыта положительного эмоционального реагирования в группе.

Материальное обеспечение: не требуется.

Инструкция для пациентов: «В данном задании будет один ведущий, который стоит в центре круга. Водящий называет, например такие предложения: «Поменяйтесь местами те, кто умеет ездить на велосипеде». Участники, сидящие на стульях, и умеющие ездить на велосипеде должны поменяться местами. Пока, вставшие участники меняются местами, ведущий должен занять одно из освободившихся мест. Тот, кто остался без стула становится водящим».

Инструкция для специалиста: участники также находятся в кругу, но стульев должно было быть на один меньше, чем самих участников. Упражнение продолжается, пока все не побудут в роли водящего. Первого водящего выбирает специалист.

Упражнение 4. «Нервно-мышечная релаксация».

Цель: закрепление навыка саморегуляции эмоций.

Материальное обеспечение: не требуется.

Инструкция для специалиста: упражнение проводится выбранным на прошлом занятии участником группы.

Обратная связь по занятию 13.

Занятие 14.

Цель: расширение эмоционального репертуара, удержание и выражение возникающих эмоциональных состояний.

Материальное обеспечение: не требуется.

Упражнение 1. «Характеристика своего эмоционального состояния» (описание см. занятие 2, упражнение 1).

Упражнение 2. «Обсуждение домашнего задания».

Инструкция для специалиста: выступление 2–3 следующих участников группы по достижению заданной цели (см. домашнее задание занятия 12). Обсуждение по схеме занятия 13, упражнение 2.

Упражнение 3.

Цель: фиксация и словесное выражение эмоциональных состояний.

Инструкция для пациентов: «Отставьте стулья к стене и передвигайтесь по комнате в свободном порядке. Прислушайтесь к своему эмоциональному состоянию. Назовите его про себя и запомните его. Теперь представьте, что Вы постарели на 10 лет, покажите, как изменилась Ваша походка. Зафиксируйте и запомните свое эмоциональное состояние. Следующий этап - Вы помолодели на 20 лет. Прислушайтесь к своему эмоциональному состоянию. Назовите его про себя и запомните его. Теперь ходим в обычном темпе».

Инструкция для специалиста: смена возрастных этапов происходит с интервалом 1–2 мин. Вопросы для обсуждения: «Менялось ли эмоциональное состояние на разных этапах выполнения задания? Каким образом? Назовите эмоции, которые сопровождали каждый из этапов».

Выступление следующих участников группы по достижению заданной цели. Обсуждение по схеме предыдущего занятия.

Обратная связь по занятию 14.

Занятие 15.

Цель: обсуждение участниками группы, полученного в процессе занятий эмоционального корригирующего опыта, стимуляция к продолжению общения участников вне группы.

Материальное обеспечение: листы для записей, листы плотной бумаги (форматом 10×10 см), ручки по количеству участников.

Упражнение 1. «Характеристика своего эмоционального состояния» (описание см. занятие 2, упражнение 1) с обсуждением участниками группы, полученного в процессе занятий эмоционального корригирующего опыта.

Инструкция для специалиста: необходимо уточнить у каждого участника группы, какой корригирующий опыт осознания и выражения согласно ситуации собственных эмоций, понимания эмоций других людей, опыт управления собственными эмоциями и использование их для установления взаимоотношений с окружающими был получен пациентом в ходе прохождения программы.

Упражнение 2. «Обсуждение домашнего задания».

Инструкция для специалиста: выступление оставшихся участников группы по достижению заданной цели (см. домашнее задание занятия 12). Обсуждение по схеме занятия 13, упражнение 2.

Упражнение 3. «Сбор чемодана в дорогу».

Цель: распознавание особенностей эмоционального реагирования окружающих, получение обратной связи от группы, относительно собственных эмоциональных характеристик.

Материальное обеспечение: листы для записей, ручки по количеству участников.

Инструкция для пациентов: «Наша работа подходит к концу. Однако перед тем, как закончить нашу программу, соберем «чемодан». Мы работали вместе, поэтому и «собирать чемодан» будем вместе. Так как мы занимались эмоциональными состояниями, то содержимое «чемодана» будет особым. На основании того, как участник себя проявлял на протяжении всех занятий, группа каждому участнику пишет по 3 эмоциональные характеристики, которые группа считает полезными для него в жизни, и 3, которые затрудняют ему жизнь. Тот, кому собирают чемодан, выходит из комнаты, группа сообща записывает качества. По возвращении человека ему вручается карточка с написанными на ней эмоциональными характеристиками, которую он не читает до окончания занятия».

Инструкция для специалиста: каждый пациент зачитывает полученные характеристики. Группа поясняет, на основании каких моментов в работе они были даны.

Далее специалист уточняет: «Какие эмоции у Вас возникают в связи со скорым окончанием программы? С тем, что сегодня мы встречаемся предпоследний раз в рамках этой группы?». Если пациенты высказывают сожаление о прекращении общения друг с другом, специалист рекомендует обменяться номерами телефонов, поддерживать контакт через социальные Интернет-сети, оговаривает варианты встречи участников вне группы, например, совместный поход в театр, посещение концерта, просмотр кинофильма.

Обратная связь по занятию 15.

Занятие 16.

Цель: подведение итогов психотерапевтической программы.

Материальное обеспечение: распечатанные анкеты с незаконченными предложениями (на листах формата А4), ручки по количеству участников.

Упражнение 1. «Характеристика своего эмоционального состояния» (описание см. занятие 2, упражнение 1).

Упражнение 2.

Цель: обратная связь по пройденной психотерапевтической программе.

Материальное обеспечение: анкеты с незаконченными предложениями по количеству участников (приложение 5).

Инструкция для пациентов: «Каждый получает лист с выражениями, которые нужно закончить. Таким образом, мы характеризуем всю пройденную программу».

Инструкция для специалиста: пациенты зачитывают и обсуждают написанное. Отмечают свое актуальное эмоциональное состояние.

Специалист предлагает пациентам обменяться контактными телефонами для продолжения общения вне группы.

Специалист благодарит участников группы за работу.

Переживания	Ситуация	Действия

Одна из модификаций метода нервно-мышечной релаксации. Обучение релаксации, как и любое другое обучение, требует регулярных занятий.

Заниматься можно в любое время дня, но желательно выбрать время, когда никто вас не отвлекает. Не нужно спешить или прилагать излишние усилия для достижения релаксации — это будет мешать расслаблению.

Основные принципы: напряжение и расслабление каждой мышечной группы продолжается 4–5 с, а каждое упражнение повторяется 3–4 раза.

При напряжении мышц сконцентрируйтесь на ощущениях, постарайтесь почувствовать, как мышцы сокращаются, сжимаются, становятся твердыми и плотными. При расслаблении обратите внимание на приятные ощущения, возникающие в мышцах, почувствуйте, как они разглаживаются, расслабляются все больше и больше. Просто сконцентрируйте внимание на этих очень приятных ощущениях расслабления, разливающегося по мышцам, на ощущениях покоя и расслабления.

Мышцы лба

Сядьте поудобнее.

Напрягите мышцы лба. Для этого поднимите брови как можно выше.

Постарайтесь ощутить, как мышцы лба напрягаются, становятся плотными, и расслабьтесь.

Теперь напрягите мышцы век, щек и верхней челюсти. Для этого надо сильно зажмурить глаза и наморщить нос.

Сконцентрируйте внимание на ощущениях, возникающих при напряжении этих мышц, и расслабьтесь.

Мышцы нижней части лица

Сожмите зубы и растяните углы рта, как при улыбке.

Сконцентрируйтесь на ощущениях напряжения этих мышц и расслабьтесь, снимите напряжение.

Мышцы шеи

Опустите подбородок к груди, не касайтесь груди, напрягите мышцы шеи и расслабьтесь.

Мышцы верхней части спины

Теперь сведите лопатки и напрягите мышцы верхней части спины и расслабьтесь, снимите напряжение.

Мышцы нижней части спины

Переходим к нижней части спины — прижмитесь спиной к спинке кресла и прогнитесь, почувствуйте, как напрягаются мышцы в области поясницы, и полностью расслабьтесь.

Мышцы рук

Сожмите руки в кулак и сильно напрягите мышцы кистей и предплечий и снова расслабьтесь.

Теперь напрягаем мышцы рук. Упритесь ладонями в подлокотники, как бы пытаясь оттолкнуться от них, сильно напрягите мышцы рук и расслабьте руки.

Сделайте глубокий вдох грудью, немного задержите дыхание (напрягаются

мышцы грудной клетки), затем сделайте спокойный полный выдох.

Мышцы живота

Втяните живот и напрягите мышцы брюшного пресса и расслабьте мышцы живота.

Мышцы ног

Напрягите мышцы голеней: прижмите стопы к полу и поднимите носки ног, потяните их на себя (пятки прижаты к полу). Сконцентрируйтесь на напряжении этих мышц и расслабьтесь, снимите напряжение.

Теперь носки ног прижмите к полу, а пятки поднимите как можно выше. Почувствуйте, как напрягаются мышц стоп и голеней, расслабьте мышцы ног.

Упритесь ногами в пол (как будто собираетесь встать), сильно напрягите мышцы обеих ног и расслабьтесь.

Сейчас можно полностью расслабиться. Сядьте в позу релаксации (спину прислоните к спинке кресла, ступни на полу, ноги не перекрещены, руки на подлокотниках или на бедрах, пальцы рук не сцеплены) и расслабьте мышцы лица, шеи, плеч, рук, спины, груди, живота, ног.

Если вы заметили, что какая-нибудь мышца хоть немного напряжена, постарайтесь освободиться от этого напряжения. Сконцентрируйте все свое внимание на приятных ощущениях покоя, расслабления, тепла, умиротворения. Постарайтесь ощутить, как мышцы расслабляются все больше и больше. Наслаждайтесь ощущениями полного расслабления, разливающегося по всему телу.

Когда вы будете готовы закончить релаксацию, подвигайте руками, ногами и откройте глаза.

Специалист обращает внимание, что упражнения можно делать перед сном или в ситуации, когда необходимо снять психоэмоциональное напряжение. После длительного применения данного комплекса для достижения расслабления бывает достаточно напряжение одной группы мышц.

Перечень вопросов для обсуждения

Помогает ли мне это добиваться своих целей?

Помогает или мешает мое поведение тем, кто дорог для меня?

Помогает ли мне это в отношениях с окружающими?

Испытывая эти чувства, достигаю ли я того, чего хочу?

Влияет ли это негативно на мое состояние?

Примерное содержание карточек с незаконченными предложениями

«Особенно мне нравится, когда люди, окружающие меня...»

«Чего мне иногда по-настоящему хочется, так это ...»

«Я испытываю интерес, когда...»

«Иногда люди не понимают меня, потому что я ...»

«Верю, что я ...»

«Мне бывает стыдно, когда я ...»

«Особенно меня раздражает, что я ...»

«Я по-настоящему радуюсь, когда...»

- При прохождении программы я...
- Основное, чему я научился на наших занятиях...
- Больше всего мне запомнилось...
- Мне не понравилось, что на занятиях...
- Мне больше всего понравилось, что на занятиях...
- Думаю, что после занятий измениться...
- Я бы предложил дополнить/изменить в программе...