

# Содержание

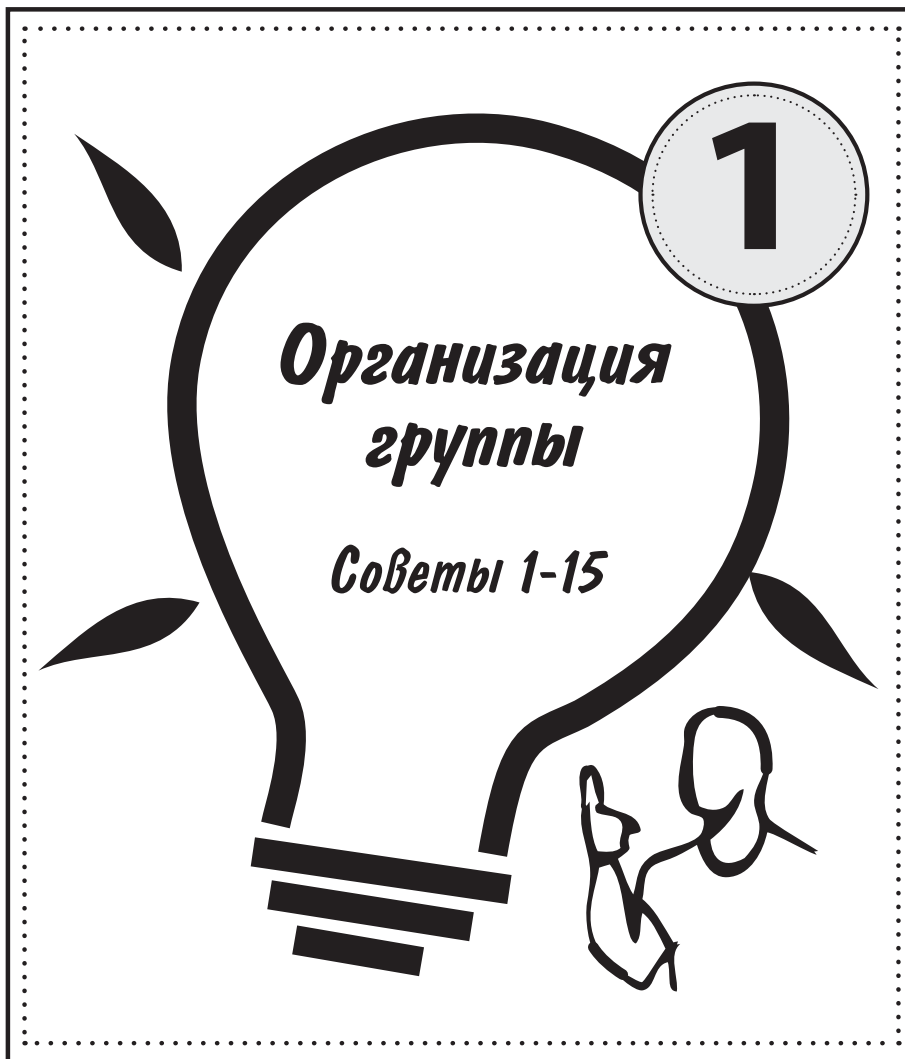
Об авторе	11
Благодарности	12
Введение	13
От издательства	14
<b>Глава 1. Организация группы</b>	15
Психоэдукация как основа группового сеанса	16
С чего начать	18
Эмоциональное здоровье	20
Успех порождает успех	22
Луковица и жемчужина	24
Кладезь поговорок	26
Мои любимые вещи	28
Рассказ по цепочке	30
Игра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

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

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

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

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





## **Психоэдукация как основа группового сеанса**

### **Теория**

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

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

### **Практика**

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

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

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

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

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

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

*Пример:* раздаточные материалы о трех стилях общения.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **Вывод**

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





## С чего начать

### Теория

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

### Практика

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

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

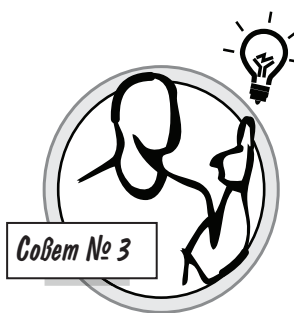
**Обсуждение успехов и трудностей.** Уделите время на то, чтобы члены группы поделились своими успехами и трудностями за прошедшую неделю. Подробнее об этом будет рассказано в совете № 4.

- \_\_\_ **Обсуждение предыдущего сеанса.** Часто бывает полезно “подчистить хвосты” с прошлого сеанса, получить обратную связь и снять возникшие вопросы.
- \_\_\_ **Неформальная проверка настроения.** Поинтересуйтесь у каждого члена группы о его сегодняшнем самочувствии. Можно поступить более формально и воспользоваться небольшим тестом по типу опросника Бернса.
- \_\_\_ **Проверка домашнего задания.** Важно проверять домашнее задание в начале каждого сеанса, потому что так к нему начинают относиться серьезнее. Кроме того, это побуждает заниматься практикой между занятиями. Лучше сначала проверять задание со всей группой, а далее ее можно будет разделить на подгруппы или пары, чтобы проверить все более детально.
- \_\_\_ **Рассказ о плане занятия.** Это поможет участникам сориентироваться в теме сегодняшнего занятия.

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

## **Вывод**

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



## Эмоциональное здоровье

### Теория

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

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

### Практика

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

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

### Вывод

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

## Тест

# Мое эмоциональное здоровье

Имя: \_\_\_\_\_ Дата: \_\_\_\_\_

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

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

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

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

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

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

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

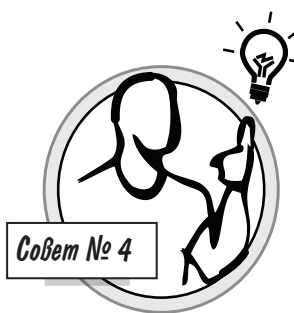
\_\_\_\_\_ Я умею контролировать свои эмоции, мысли и чувства.

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

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

**Общий балл:** \_\_\_\_\_

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



## **Успех порождает успех**

### **Теория**

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

### **Практика**

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

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

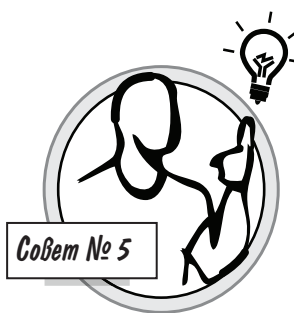
Спросите также, что не вышло и что разочаровало — так будет легче сориентироваться, с чем стоит поработать на занятии. Проведите мозговой штурм, чтобы попытаться понять, как можно было бы поступить по-другому. Напомните участникам, что неудачи и провалы непременно предшествуют успеху.

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

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

## **Вывод**

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



## Луковица и жемчужина

### Теория

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

### Практика

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

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

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

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

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

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

## Вывод

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







## Кладезь поговорок

### Теория

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

### Практика

Несколько примеров, которые будут полезны для развития жизненных навыков.

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

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

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

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

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

## Вывод

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





## Мои любимые вещи

### Теория

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

### Практика

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



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

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

### Вывод

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



## *Мои любимые вещи*

**Моя любимая песня:** \_\_\_\_\_

**Мой любимый фильм:** \_\_\_\_\_

**Мое любимое хобби:** \_\_\_\_\_

**Мой любимый вид спорта:** \_\_\_\_\_

**Мой любимый человек:** \_\_\_\_\_

**Мое любимое место:** \_\_\_\_\_

**Моя любимая еда:** \_\_\_\_\_

**Мое любимое животное:** \_\_\_\_\_



## Рассказ по цепочке

### Теория

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

### Практика

Предложите группе составить совместный рассказ по цепочке.

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

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

Примеры начальных фраз:

“Темной и дождливой ночью...”

“По улице шли два школьника...”

“Два друга вошли в пустующее здание...”

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

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

## Вывод

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

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





## Игра в имена

### Теория

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

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

### Практика

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

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

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

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

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

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

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

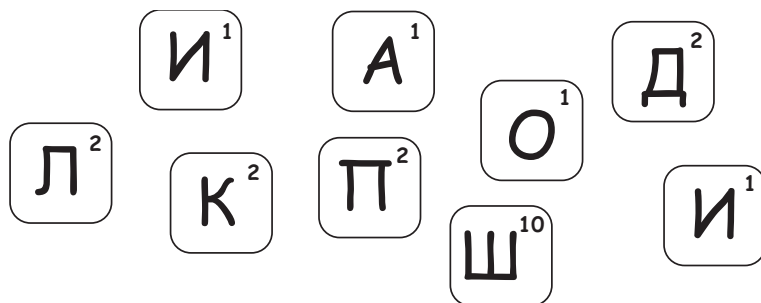
- Чтобы участники могли запомнить друг друга, попросите их по очереди назвать сначала собственное имя, а затем имена членов группы, произнесенные до них.



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

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

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



## Вывод

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





## Вопросы пациентам

### Теория

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

### Практика

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

Вот примеры удачных вопросов.

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

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

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

---

*Я всегда хотел...*

---

*Я мечтаю о...*

---

## **Вывод**

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



## Чувство юмора

### Теория

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

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

### Практика

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

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

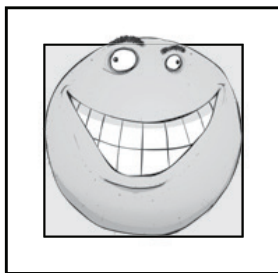
- Предложите участникам группы выполнить приведенный ниже тест на “коэффициент юмора”.

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

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

## **Вывод**

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



## Тест

# Коэффициент юмора

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

Оцените каждый пункт по шкале от 1 до 5:

Неправда ←—————→ Правда  
1 2 3 4 5

- \_\_\_\_\_ Я воспринимаю себя слишком серьезно.
- \_\_\_\_\_ Я слишком занят, чтобы смотреть на вещи с юмором.
- \_\_\_\_\_ Я слишком погружен в рутину, чтобы относиться к жизни проще.
- \_\_\_\_\_ Меня беспокоит, что другие думают обо мне.
- \_\_\_\_\_ В целом я редко смеюсь.
- \_\_\_\_\_ Мало что кажется мне смешным.
- \_\_\_\_\_ Я давно хорошо не смеялся.

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

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

### Интерпретация оценки

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

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

---

---



## Самовыражение через рисунок

### Теория

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

### Практика

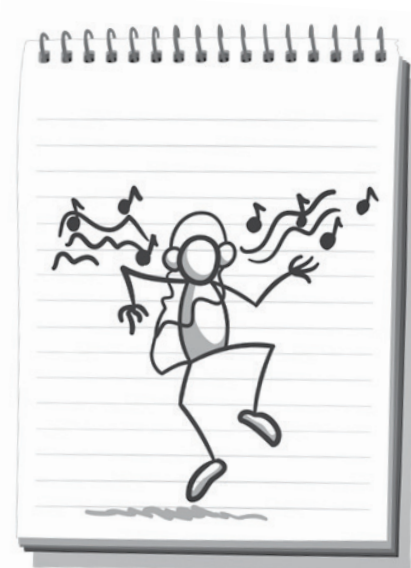
Вам понадобятся бумага, ручки, карандаши, мелки и/или цветные карандаши. Это упражнение подойдет для групп любого возраста.

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

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

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

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



## **Вывод**

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



## **Восприятие определяет сознание**

---

### **Теория**

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

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

### **Практика**

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

Можно процитировать Уэйна Дайера:

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

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

Дайте группе следующие указания.

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



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

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

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

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

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

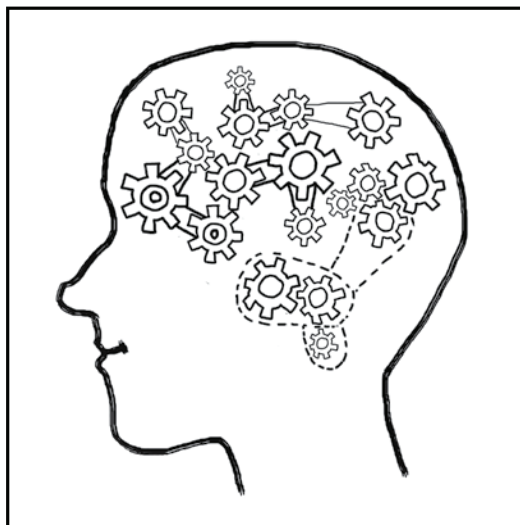
Практика осознанности помогает людям быть более открытыми к своему окружению и концентрироваться на текущем моменте. Все мы часто игнорируем вещи вокруг нас, живем в своем маленьком мире, закиваемся на собственных мыслях и тем самым сводим на нет осознание настоящего.

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

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

## Вывод

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





## Варианты Выбора

### Теория

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

### Практика

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

Что бы вы предпочли?

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

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

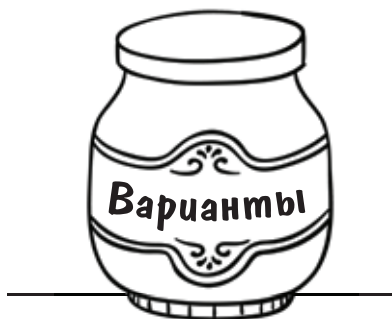
После каждого ответа спрашивайте у группы, что они думают по этому поводу и что бы они сами выбрали. Может получится дискуссия, которая поспособствует личностному раскрытию и групповой сплоченности.

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

## **Вывод**

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

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





## Сокровище внутри нас

### Теория

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

### Практика

Подбирая аксессуары для занятия, возьмите камни разных цветов.

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

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

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

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



### Вывод

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

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