Інститут психічного здоров'я
Українського Католицького Університету

В.В. Горбунова, А.Б. Карачевський, В.О. Климчук, Г.С. Нетлюх, О.І. Романчук

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА АДАПТАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ:

ПОСІБНИК ДЛЯ ВЕДУЧИХ ГРУП

Практичний посібник

Посібник видано за підтримки Програмної ініціативи «Громадські ініціативи нової України» Міжнародного фонду «Відродження»

Позиція Міжнародного фонду «Відродження» може не співпадати з думкою авторів

міжнародний фонд Відродження
INTERNATIONAL RENAISSANCE FOUNDATION

Львів - 2016

УДК 159.9+364.2
ББК 53.57+88.48+
К 49

Горбунова В.В., Карачевський А.Б., Климчук В.О., Нетлюх Г.С., Романчук О.І.
Соціально-психологічна підтримка адаптації ветеранів АТО: посібник для ведучих груп : навчальний посібник. – Львів : Інститут психічного здоров'я Українського католицького університету, 2016. – 96 с.

У посібнику Ви передусім знайдете інформацію про те, на чому ґрунтується програма (ідеї посттравматичного зростання, розвитку стресостійкості, когнітивно-поведінкова модель). Наступний блок інформація – про основі фокуси програми СППА (в), рекомендації щодо тривалості та частоти занять, мотиваційні інтервенції для ветеранів, поради ведучим груп щодо стилю й форми роботи. Окремо описані плани занять, їхній зміст із деталізацією кожного виду робіт, кожної вправи та техніки.

Цей посібник призначено для ведучих груп соціально-психологічної підтримки адаптації ветеранів (СППА (в)). Ведучими таких груп можуть бути психологи, соціальні працівники, священнослужителі, вчителі, медики.

©Інститут психічного здоров'я УКУ, 2016

ЗМІСТ

Наші вдячності 5

ПЕРЕДМОВА 6

Для кого і про що цей посібник? 7

Для кого призначена програма, описана у посібнику? 8

Для кого НЕ призначена ця програма? 8

Як користуватися посібником? 9

НА ЧОМУ ГРУНТУЄТЬСЯ ПРОГРАМА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ АДАПТАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ (СППА-В)? 10

Фокус на посттравматичному зростанні 10

Врахування явища стресостійкості (psychological resilience) 16

Реабілітація, адаптація, психотерапія: яким є місце програми СППА (в) у системі психологічної допомоги ветеранам АТО 19

Соціально-психологічні складнощі адаптації ветеранів 21

Когнітивно-поведінкова модель, покладена в основу програми 23

ЗАГАЛЬНИЙ ОПИС ПРОГРАМИ СППА-В ТА ПОРАДИ ВЕДУЧИМ ГРУП 27

Основні точки фокусування програми СППА (в) 27

Мотиваційні інтервенції для ветеранів та їхніх рідних і близьких осіб 28

Рекомендації щодо тривалості та розкладу занять, кількості учасників 34

Поради ведучим груп щодо стилю роботи та підготовки до занять 35

Конфіденційність та як із нею поводитися? 36

Стосунки за межами занять 36

Чому групова робота є корисною, і як ведучі можуть задіяти ресурси групи? 37

Роль домашніх завдань та вирішення проблем у випадку їх невиконання 37

У яких випадках потрібне скерування учасника групи за фаховою допомогою? 39

Як поводитися у нестандартних ситуаціях? 44

ПЛАНИ ТА ЗМІСТ ЗАНЯТЬ 46
Заняття з рідними та близькими ветеранів 46
Заняття 1. Вступ. Цінності, ресурси та цілі 51
Заняття 2. Корисне мислення 60
Заняття 3. Емоційна регуляція 71
Заняття 4. Вирішення проблем 80
Заняття 5. Налагодження стосунків. Підсумки. 85

ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ УЧАСТІ У ПРОГРАМІ СППА (в) 90
Навіщо учасникам, ведучим груп та розробникам оцінювати результативність програми? 90
Які є способи оцінювання результативності? 90
Щодо використання стандартизованих шкал та опитувальників 91
Рекомендації щодо розробки суб'єктивних шкал 92
В який спосіб Ви і якими даними ми можете поділитися з нами без порушення меж конфіденційності? 93

Наші вдячності

Автори посібника хочуть передусім висловити свою пошану та вдячність усім захисникам України, її свободи і незалежності! Саме для них ми розробили цю програму, і маємо велику віру в те, що вона стане в нагоді, буде корисною і допоможе повернутися до мирного життя швидше.

Дякуємо за допомогу ідеями, пропозиціями, цінними прикладами викладачам-супервізорам Українського інституту когнітивно-поведінкової: Катерині Явній, Ользі Сергієнко, Володимиру Караваєву, Валентині Паробій.

Наша вдячність Українському Католицькому Університетові, в стінах якого автори цього посібника працюють, і в якому створено усе можливе, щоб психологічна наука, практика і духовні виміри поєдналися міцним союзом.

Цей проект ми змогли втілити завдяки підтримці Міжнародного фонду «Відродження», який допоміг не лише із розробкою, але й з проведенням навчання тренерів з цієї програми.

Також ми вдячні за підтримку Соціально-психологічному центру Збройних Сил України та Центрам соціально-психологічної реабілітації населення, що належать до сфери управління Державної служби у справах ветеранів війни та учасників антитерористичної операції Міністерства соціальної політики.

ПЕРЕДМОВА

Дорогі друзі!

Події, учасниками яких стали усі ми, є викликами для нашої фаховості та людяності. Психологи, психотерапевти, психіатри, соціальні працівники з гідністю приймають ці виклики, і відповідають волонтерським рухом та фаховим зростанням. Ми навчилися працювати із наслідками психічної травми, надавати першу психологічну допомогу, поширюємо наукові знання про вплив травми на психічне здоров'я серед громадськості.

Разом із тим, фокус уваги на травмі та її наслідках часто призводить до того, що ми пропускаємо інші, не такі яскраво виражені наслідки участі у бойових діях, наслідки життя війною. Ці наслідки не є травмою, вони є радше змінами у сприйнятті світу, емоційній регуляції, перебудові цінностей, способі мислення тощо. Вони були корисними тоді, - але із поверненням вони поступово втрачають свою основну функцію, вже не так добре її виконують. І в цьому ветеранам теж дуже потрібна допомога.

Ми щиро раді тому, що можемо представити вам плід своєї праці, наукової та практичної. У цьому посібнику ми систематизували і коротко представили сучасні знання про адаптацію ветеранів до мирного життя, при цьому спробували змістити фокус уваги із проблем на ресурси; саме тому так багато тут є інформації про феномени посттравматичного зростання та розвиток стресостійкості (psychological resilience). Вказане – базис для центрального компоненту посібника, програми соціально-психологічної підтримки адаптації ветеранів.

Ми доклали усіх зусиль, щоб формат програми був зручним для реалізації ведучими груп, зміст – легким для засвоєння ветеранами-учасниками груп підтримки, а результат – таким, який можна оцінити й побачити як самим учасникам груп, так і їхнім близьким людям.

Для кого і про що цей посібник?

Цей посібник призначено для ведучих груп соціально-психологічної підтримки адаптації ветеранів (СППА (в)). Ведучими таких груп можуть бути психологи, соціальні працівники, священнослужителі, вчителі, медики. Важливо, щоб фахівці перед веденням груп за програмою СППА (в) крім опрацювання посібника пройшли навчання за цією програмою у авторів або у тренерів, підготовлених в Інституті психічного здоров'я УКУ (перелік тренерів, у яких можна пройти навчання, просимо переглянути на веб-сайті www.ipz.org.ua).

У посібнику Ви передусім знайдете інформацію про те, на чому ґрунтується програма (ідеї посттравматичного зростання, розвитку стресостійкості, когнітивно-поведінкова модель).

Наступний блок інформація – про основі фокуси програми СППА (в), рекомендації щодо тривалості та частоти занять, мотиваційні інтервенції для ветеранів, поради ведучим груп щодо стилю й форми роботи. Особливу увагу варто звернути на пункт про оцінку потреби у скеруванні за фахової допомогою (психотерапевтичною, психіатричною, медичною, соціальною тощо).

Окремо описані плани занять, їхній зміст із деталізацією кожного виду робіт, кожної вправи та техніки. Є види робіт, які повторюються в кожному занятті. В цьому випадку детальний опис наводиться в момент першого використання певної вправи, а надалі – вказується лише її назва і посилання на перше згадування.

Ми дуже просимо також звернути увагу на останній розділ посібника, присвячений оцінюванню результатів участі ветеранів у програмі СППА (в). Тут ви можете прочитати про те, наскільки важливим є оцінка результатів будь-яких інтервенцій загалом, і наскільки важливою та цінною може стати ваша допомога у зборі даних стосовно впливу участі у програмі СППА (в) на життя ветеранів. Ці дані допоможуть нам удосконалювати програму, а також у разі її ефективності – дадуть підстави рекомендувати її для системного впровадження.

Для кого призначена програма, описана у посібнику?

Програма соціально-психологічної підтримки адаптації ветеранів призначена для самих ветеранів (учасників бойових дій, які повернулися до мирного життя), так і для їхніх близьких та рідних людей.

Ця програма є передусім такою, що допомагає учасникам набути знань та умінь, корисних при переході із одних життєвих обставин у інші. Вона допомагає швидше адаптуватися до змін, сприяє гнучкості стратегій мислення та поведінки. Також вона допомагає близькому оточенню зрозуміти людину, яка адаптується, і зі свого боку опанувати методи допомоги і їй, і самим собі.

Для кого НЕ призначена ця програма?

Програма НЕ призначена для осіб, які мають гострі ураження та розлади фізичного здоров'я. У такому випадку рекомендованим є дочекатися стабілізації стану пацієнта, і лише потім пропонувати йому участь у програмі СППА (в) (це можна зробити, приміром, якщо пацієнт перебуває на стадії реабілітації, не страждає від сильних болей чи дисфункцій, і не має важких розладів психічного здоров'я).

Програма НЕ призначена для лікування прямих наслідків психічної травми (гострого стресового розладу, посттравматичного стресового розладу, короткого психотичного розладу з очевидним стресором). У випадку підозри, що в учасника групи може бути такий розлад – необхідним є скерування його за фаховою допомогою.

Програма НЕ призначена для безпосередньої допомоги ветеранам, які страждають на зловживання психоактивними речовинами / залежність від них, помірну та важку депресію, генералізований тривожний розлад, соціальну фобію або прості фобії, соматоформні розлади, дисоціативні розлади, ускладнену реакцію втрати. У випадку підозри, що в учасника групи може бути якийсь із цих (або інших, не описаних тут) розладів психічного здоров'я – необхідним є скерування його за фаховою психотерапевтичною / психіатричною допомогою.

Програма НЕ розроблялася для індивідуальної роботи із ветеранами. Вона розрахована на групові форми роботи.

Як користуватися посібником?

Передусім, ми радимо прочитати посібник повністю, а також ознайомитися із додатковою літературою щодо різних розладів психічного здоров'я. Це можуть бути такі книги:

Брієр Д., Скот К. Основи травмофокусованої психотерапії.
Вестбрук Д., Кеннерлі Г., Кірк Дж. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію.
Книги із серії «Сам собі психотерапевт» Інституту психічного здоров'я УКУ:
- *Подолати соціальну тривогу*
- *Якщо Ви пережили психотравмуючу подію*
- *Подолати обсесивно-компульсивний розлад*
- *Подолати депресію*
- *Подолати панічний розлад*
- *Подолати розлад харчової поведінки*
- *Якщо ви надмірно тривожитесь за здоров'я*
- *Подолати фобію*

Синопсис діагностичних критеріїв DSM-V та протоколів NICE для діагностики та лікування основних психічних розладів у дітей та підлітків.

Після цього – варто звернути увагу на розділ «Загальний опис програми СППА (в) та поради ведучим груп». На основі рекомендацій, ваших можливостей проводити заняття та можливостей учасників їх відвідувати, сплануйте і узгодьте розклад. Перегляньте і сплануйте мотиваційні інтервенції (у разі потреби) та поради ведучим груп щодо стилю роботи та підготовки до занять.

Іще раз прочитайте розділ «Плани та зміст занять» цілком, щоб скласти цілісне уявлення про весь шлях, який Ви пройдете разом із учасниками. Ми радимо весь час переглядати зміст усіх занять, навіть якщо ми вже провели їхню більшу частину. Це допоможе зберегти цілісність роботи, її послідовність. Після цього – сфокусуйтеся на занятті, які ви плануєте проводити. Підготуйтеся відповідно до рекомендацій, роздрукуйте конспект заняття, роздаткові матеріали у достатній кількості (якщо вони потрібні).

Також перед початком занять просимо переглянути останній розділ і обрати спосіб оцінювання результатів участі в програмі. Якщо провести оцінювання на першому занятті, а потім по завершенню останнього заняття – то буде змога порівняти показники до і після. З ними також варто ознайомити учасників, щоб вони могли отримати об'єктивну інформацію про ті зміни, які сталися з ними. Це також буде корисно для вас – ви зможете побачити, який ефект стався від вашої роботи, і також – звернути увагу на зони професійного зростання. Щодо останнього – ми дуже радимо під час проведення занять та загалом після завершення програми попросити від учасників зворотній зв'язок як про програму, так і про вашу роботу. Це теж може стати цінним внеском у майбутнє професійне зростання, яке, як ми знаємо, не має меж!

НА ЧОМУ ГРУНТУЄТЬСЯ ПРОГРАМА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ АДАПТАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ (СППА-В)?

Фокус на посттравматичному зростанні

Фокусуючись на розладах психічного здоров'я та їхньому лікуванні, ми ризикуємо у кількох напрямках:

1) стигматизувати, автоматично наклеюючи ярлик «ПТСР», «ГСР» або інший до кожної людини, яка пережила травму, і застосовуючи інтервенції, які або хибні, або взагалі не потрібні;
2) не помітити і не підтримати тих позитивних змін, які відбуваються в житті людини, як то переосмислення свого місця у світі, більшого цінування життя чи появи почуття вдячності до людей тощо;
3) втратити віру у здатність психіки зцілюватися за наявності соціальної та психологічної підтримки з боку близьких людей, громади та держави;
4) взяти на себе завеликий тягар відповідальності за психологічний добробут іншої людини, не володіючи достатніми ресурсами, щоб такий тягар витримати, а відтак – емоційно згоріти.

Необхідність брати до уваги іншу сторону пережиття травми – зростання – стає очевидною, і наукові дослідження, які вже багато років проводяться по всьому світові, доводять це.

Історія відкриття посттравматичного зростання. Звичним є погляд на те, що травматичні подій, стреси, кризи провокують переважно страждання. Але тут варто відмітити, що погляд на страждання як на щось, що має позитивні наслідки, є не такий вже й новаторський, якщо звернутися до філософії та релігії. Тема страждань як чогось, у чому можна віднайти сенс і що робить людину сильнішою, червоною ниткою проходить через історію християнства, ісламу, буддизму, індуїзму [24], проявляється у філософії А. Шопенгауера, С. К'єркегора, Ф. Ніцше тощо.

Водночас, до 80-х років позитивні наслідки негативних подій системно не досліджувалися. Є поодинокі повідомлення у цьому руслі, приміром, Н. Фінкеля (1975), в якому виявлено, що студенти, які мали травматичний досвід, описують не лише негативні наслідки, але й певні зміни на краще у своєму житті [9]. Ситуація змінилася після публікації низки досліджень, зокрема, робіт С. Джозефа, Р. Тедескі, Л. Калхуна. Так, С. Джозеф наприкінці 80-х років працював над під керівництвом В. Юле та Р. Вільямс, досліджуючи осіб, які постраждали від катастрофи Herald of Free Enterprise (6 березня 1987). У



Рис. 1.Катастрофа Herald of Free Enterpise

1990 році було проведено чергове обстеження постраждалих, і з'ясовано, що у 46% осіб погляди на життя змінилися на гірше, але у 43% – змінилися на краще [11]. У 1993 році – опубліковано перший інструмент для вимірювання як негативних, так і позитивних змін після травми, який використовується зараз і в наукових дослідженнях, і в психотерапевтичній практиці (С. Джозеф, Р. Вільямс, В. Юле, The Changes in Outlook questionnaire) [16].

Відтоді тема позитивних змін унаслідок травми та пережиття інших несприятливих ситуацій стала однією з центральних для багатьох учених. Так, у своєму огляді 2004 року П. Лайнлі та С. Джозеф [18] опираються на дані 39 досліджень, у яких задокументовані позитивні зміни після травми. Сприяли цьому і термінологічні нововведення. До 1996 року для позначення цих позитивних змін використовувалися такі терміни: «сприйнята вигода», «інтерпретована вигода», «позитивні аспекти», «трансформація травми», «позитивні психологічні зміни», «зростання, пов'язане зі стресом», «розцвітання», «позитивний побічний продукт», «відкриття смислів», «розростання» [24]. У 1996 році була опублікована робота Р. Тедескі, Л. Калхуна, у якій вони представляли інструмент для вимірювання, який містив термін «посттравматичне зростання» (posttraumatic growth), і який відтоді став загальновживаним [23].

Сучасне розуміння посттравматичного зростання та його виміри. Незважаючи на різні терміни для позначення цього феномену, усі вони містили спільний знаменник – позитивний погляд на людину, яка пережила травму. Позитивний – не у сенсі «рожевих окулярів», а в сенсі фокусу уваги на сильних сторонах, на ресурсах, на здатності психіки адаптуватися, справлятися з негараздами і перетворювати їх на потенціал для змін. Разом з тим, хоч зараз і є згода дослідників щодо спільної термінології, саме явище є складним і комплексним, не є остаточно дослідженим, тому ми будемо вести мову не лише про «визначення», але й про низку «вимірів» посттравматичного зростання.

Посттравматичне зростання як досвід позитивних змін, які виникають у результаті боротьби з важкими життєвими кризами, визначають Р. Тедескі, Л. Калхун. Вони описують його як ситуацію, при якій розвиток особистості, принаймні в окремих сферах, перевищив свій попередній рівень, той, який був до того, як у житті з'явилася криза. Людина не просто вижила, але й значуще змінилася відносно свого попереднього стану. Тобто, це не просто повернення до певної базової лінії, але – вдосконалення у певних дуже важливих для людини сферах [24]. Як зазначають дослідники, ці зміни проявляються у різних напрямках: зростання цінування життя в цілому, наповнення стосунків смислами, зростання почуття особистої сили, зміна пріоритетів, збагачення духовного життя тощо. Загалом, уявлення Р. Тедескі та Л. Калхуна на виміри

посттравматичного зростання відображені опитувальнику їх авторства (Опитувальник посттравматичного зростання, The Post-traumatic Growth Inventory (PTGI)), який містить 5 субшкал: ставлення до інших; нові можливості; особистісна сила; духовні зміни; цінування життя [22].



Рис. 2. Виміри посттавматичного зростання (за С. Джозефом)

С. Джозеф виділяє три виміри такого зростання: стосунки (люди часто описують, що їхні стосунки покращилися у певний спосіб, приміром, вони стали їх більше цінувати, переживати співчуття іншим); погляд на себе (постраждалі говорять, що набули відчуття власної сили і стійкості, зросла їхня упевненість у собі); життєва філософія (у людей з'являється почуття вдячності за кожен новий прожитий день, або відбувається перегляд того, що є насправді важливим для них) [11].

Закономірності посттравматичного зростання та чи можна його передбачити? П. Лайнлі та С. Джозеф, підсумовуючи огляд 39-ти досліджень, роблять висновок, що тісно пов'язаними із посттравматичним зростанням є такі змінні: когнітивна оцінка загрози, шкоди і контрольованості ситуації; фокусування на проблемі, прийняття, позитивна реінтерпретація, оптимізм, релігійність, когнітивне опрацювання травматичних спогадів. Водночас, станом на 2004 рік не виявлено тісного однозначного зв'язку із соціодемографічними змінними (стать, вік, освіта, дохід), та з наявністю депресії, тривоги, ПТСР. При цьому, про позитивні зміни звітують від 30% до 70% постраждалих від травм різного типу (траспортні аварії (корабельні та авіакатастрофи, дорожньо-транспортні пригоди), природні катастрофи (урагани, землетруси), міжособистісне насилля (бійки, зґвалтування, скривдження), медичні проблеми (рак, серцеві напади, ураження мозку тощо))[18].

В. Хельгесон, К. Рейнолдс та П. Томіч у 2006 році провели мета-аналіз уже 87 досліджень, і зробили ряд додаткових уточнень: позитивні наслідки

пережиття травми прямо корелюють із такими змінними, як позитивний психологічний добробут, оптимізм, релігійність, та копінг-стратегії позитивної реінтерпретації, прийняття та заперечення. Разом із тим, виявилося, що досить тісний прямий зв'язок із наявністю інтрузивних думок та поведінки уникання, а також сприйняттям загрози [10]. Тобто, виявилося, що сильніший рівень посттравматичного стресу пов'язаний із вищим рівнем посттравматичного зростання!

С. Декель, Т. Ейн-Дор, З. Соломон, досліджуючи ізраїльських ветеранів, виявили, що вищий рівень ПТСР у 1991 році є предиктором більшого зростання у 2003, а вищий рівень ПТСР у 2003 – дозволяє передбачити більше зростання у 2008 році [7] *(тут слід відмітити, що ветерани не були лишені самі на себе із симптомами ПТСР, а отримували усю належну турботу, піклування й терапію, тобто, йдеться про ПТСР, яке після того було вилікувано).*

Це відкриття підштовхнуло вчених до нових досліджень, які у поєднанні із сучасним розумінням ПТСР (не стільки як хворобливого стану, скільки прагненням організму до опрацювання травматичних спогадів у поєднанні з вузьким вікном толерантності до стресу) призвели до появи розуміння криволінійного зв'язку між ПТСР та ПТЗ [13]. Йдеться про те, що незначні травми не призводять до ПТЗ, оскільки не провокують сильного стресу, і людина справляється з ними звичними засобами копінгу. Надмірний стрес після травми провокує сильній симптоми ПТСР, за яких система копінгу руйнується, і так само, руйнуються механізми зростання (прийнаймні, до моменту послаблення симптоматики ПТСР). Помірний же стрес, з одного боку, веде до руйнувань у структурі Я, що проявляється у симптомах ПТСР, які у свою чергу, сигналізують нам про потребу психіки у когнітивному та емоційному опрацюванні нової травма-релевантної інформації, з іншого боку – він не настільки сильний, щоб знищити саму можливість людини здійснити таке опрацювання [12].

С. Джозеф наводить метафору розбитої вази: «Уявіть, що одного дня ви випадково розбили коштовну вазу на дрібні шматочки. Що ви робите? Чи ви намагаєтеся її скласти її знову, зробити як було? Чи ви збираєте шматки і викидаєте їх у смітник, бо вази вже в принципі немає? Чи ви вибираєте красиві кольорові шматочки і робите з них щось цілком нове – приміром, яскраву мозаїку?» [12].

Отже, є певні закономірності у стосунках між ПТСР та ПТЗ, однак, виникає наступне запитання: які наслідки для людини має саме посттравматичне зростання? Чи є воно цінністю саме по собі, чи є ще якісь його вигоди?

Роль посттравматичного зростання у подоланні наслідків травми. Зростання є водночас і цінністю саме по собі, і сприяє появі низки додаткових позитивних наслідків. Зокрема: у пацієнтів, які пережили серцевий напад, і

винесли певний позитивний досвід із цього, був значно нижчий рівень смертності, незалежно від їхнього рівня здоров'я та прихильності до здорового способу життя (Дж. Аффлек та ін.) [3], високі показники за субшкалами Опитувальника посттравматичного зростання виявилися пов'язані зі швидшою габітуацією кортизолу при реагуванні на стресор (Е. Епель та ін.) [8], у людей з ВІЛ відбувається менш швидке зниження рівня Т-лімфоцитів, якщо вони когнітивно опрацьовують свою ситуацію у напрямку наповнення її смислом (Дж. Бовер та ін.) [5], ознаки посттравматичного зростання виявилися предикторами меншого рівня депресії, та симптомів постравматичного стресу (Е. Морріл та ін.) [20].

Відтак, можна зробити висновок: полегшення дистресу не завжди провокує зростання, але посттравматичне зростання впливає на полегшення симптомів, фізичний стан людини та на її посттравматичну адаптацію.

Чи можна сприяти посттравматичному зростанню? Т. Зеллнер та А. Меркер вважають, що терапевтичні інтервенції самі по собі вже можуть бути механізмами, які сприяють зростанню [25]. Вони спираються з одного боку, на дані досліджень, які говорять про наявність зв'язку між інтрузивною симптоматикою (як самостійною спробою психіки опрацювати минуле) та посттравматичним зростанням, з іншого боку – на сутність психотерапевтичних інтервенцій при травмі (яка полягає саме у допомозі людини опрацювати травматичні спогади і перетворити травматичну пам'ять у життєву історію, наратив) [1]. Але насправді у результаті такої роботи відбувається не лише наративізація спогадів про травму, але й набагато глибше переосмислення картини світу (про його безпечність, про короткочасність життя, про цінування близьких тощо).

Однак, терапевти можуть зробити дещо більше, вважають Л. Калхун, Р. Тедескі, у своєму керівництві з фасилітації посттравматичного зростання [6]. Наведемо декілька важливих позицій:

1. Зростання після травми розглядайте як таке, що походить не від травми, а із сутності людини, із процесу її боротьби із подіями та їх наслідками, із осмислення того, що сталося.
2. Будьте свідомі потенціалу до зростання, але не думайте, що зріст має обов'язково статися, або що те, що його не сталося, є наслідком неспроможності людини взяти щось зі свого досвіду.
3. Не «призначайте» своїм пацієнтам «зростання», не змушуйте їх думати, що вони зобов'язані до зростання.
4. Натомість уважно слухайте і спостерігайте за зростанням, і щойно воно з'являється, – приділяйте йому увагу.

5. Якщо ви працюєте із перспективи «хвороби», то можете легко пропустити зростання, не звернувши увагу на позитивні зміни у житті клієнта: «Я став мудрішим», напр.
6. Щойно Ви помітили натяк на позитивні зміни, емпатійно віддзеркальте їх клієнту. Це допоможе йому у пошуках інших позитивних змін.
7. Якщо ми робитимемо так, то з часом клієнт збагне, що ми вітаємо розмови про позитивні зміни так само, які про негативні.

Цілісний наративно-орієнтований підхід до сприяння зростанню пропонує С. Джозеф, – йдеться про так звану THRIVE-модель (*thrive (англ.) – процвітання, добробут*) [12]. Основні її елементи такі:

Taking stock (інвентаризація): переконатися, що клієнт у безпеці й допомогти йому навчитися справлятися із посттравматичним стресом, приміром, за допомогою технік експозиції.

Harvesting hope (збір врожаю надії): навчитися мати надію на майбутнє, приміром, через надихаючі історії людей, які пройшли через схожі ситуації.

Re-authoring (ре-авторизація): переписати свій досвід через створення історій, техніки експресивного письма, щоб знайти нові перспективи.

Identifying change (ідентифікація змін): помічати посттравматичне зростання, приміром, за допомогою шкал та опитувальників.

Valuing change (цінування змін): розвинути впевненість у нових пріоритетах.

Expressing change in action (дієві прояви змін): активно шукати способи перенести посттравматичне зростання у зовнішній світ, приміром, через складання тижневих планів конкретних дій.

1. *Briere J., Scott C. (2014). Principles of Trauma Therapy: A Guide to Symptoms, Evaluation, and Treatment. SAGE Publications. 440 p.*
2. Abraido-Lanza, A.F., Guier, C., & Colon, R.M. (1998). Psychological thriving among Latinas with chronic illness. Journal of Social Issues. Vol. 54. P. 405-424.
3. Affleck G., Tennen H., Croog S., Levine S. (1987). Causal attribution, perceived benefits, and morbidity after a heart attack: An 8-year study. Journal of Consulting and Clinical Psychology. Vol 55(1). P. 29-35.
4. Armeli, S., Gunthert, K. C., & Cohen, L. H. (2001). Stressor appraisals, coping, and post-event outcomes: The dimensionality and antecedents of stress-related growth. Journal of Social and Clinical Psychology. Vol. 20. P. 366-395.
5. Bower J.E., Kemeny M.E., Taylor S.E., Fahey J.L. (1998). Cognitive processing, discovery of meaning, CD4 decline, and AIDS-related mortality among bereaved HIV-seropositive men. Journal of consulting psychology. Vol. 66(6). P. 979-986.
6. Calhoun L.G., Tedeschi R.G. (1999). Facilitating Posttraumatic Growth: A Clinician's Guide. Routledge. 184 p.
7. Dekel, S., Ein-Dor, T., & Solomon, Z. (2012). Posttraumatic growth and posttraumatic distress: A longitudinal study. Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy. Vol. 4(1). P.94-101.
8. Epel E.S.,. McEwen B.S., Ickovics J.R. (1998). Embodying Psychological Thriving: Physical Thriving in Response to Stress. Journal of Social Issues. Vol. 54 (2). P. 301-322.
9. Finkel N.J. (1975). Strens, traumas, and trauma resolution. American Journal of Community Psychology. Vol. 3 (2). P. 173-178.

10. Helgeson V.S., Reynolds K.A.,. Tomich P.L. (2006) A Meta-Analytic Review of Benefit Finding and Growth. Journal of Consulting and Clinical Psychology. Vol. 74 (5). P. 797-816.
11. Joseph S. (2009). Growth Following Adversity: Positive Psychological Perspectives on Posttraumatic Stress. Psychological Topics. Vol. 18 (2). P. 335-344.
12. Joseph S. (2013). What Doesn't Kill Us: A guide to overcoming adversity and moving forward. Piatkus. 336 p.
13. Joseph S., Butler L. (2010). Positive Changes Following Adversity PTSD Research Quarterly. Vol. 21 (3). P.1-3.
14. Joseph, S., Linley, P.A., Andrews, L., Harris, G., Howle, B., Woodward, C., & et al. (2005). Assessing positive and negative changes in the aftermath of adversity: Psychometric evaluation of the Changes in Outlook Questionnaire. Psychological Assessment. Vol. 17. P. 70-80.
15. Joseph, S., Linley, P.A., Shevlin, M., Goodfellow, B., & Butler, L. (2006). Assessing positive and negative changes in the aftermath of adversity: A short form of the Changes in Outlook Questionnaire. Journal of Loss and Trauma. Vol. 11. P. 85-89.
16. Joseph, S., Williams, R., & Yule, W. (1993). Changes in outlook following disaster: The preliminary development of a measure to assess positive and negative responses. Journal of Traumatic Stress. Vol. 6. P. 271-279.
17. Kunst M.J. (2010). Peritraumatic distress, posttraumatic stress disorder symptoms, and posttraumatic growth in victims of violence. Journal of traumatic stress. Vol. 23 (4). P. 514-518.
18. Linley, P.A., & Joseph, S. (2004). Positive change following trauma and adversity: A review. Journal of Traumatic Stress, Vol. 17. P. 11-21.
19. McMillen, J.C., & Fisher, R.H. (1998). The Perceived Benefit Scales: Measuring perceived positive life changes after negative events. Social Work Research. Vol. 22. P. 173-187.
20. Morrill E.F., Brewer N.T., O'Neill S.C., Lillie S.E., Dees E.C., Carey L.A., Rimer B.K. (2008) The interaction of post-traumatic growth and post-traumatic stress symptoms in predicting depressive symptoms and quality of life. Psycho-Oncology. Vol. 17 (9). P. 948-953.
21. Park, C.L., Cohen, L.H., & Murch, R. (1996). Assessment and prediction of stress-related growth. Journal of Personality. Vol. 64. P. 71-105.
22. Taku K., Cann A., Calhoun L.G., Tedeschi R.G. (2008). The factor structure of the posttraumatic growth inventory: a comparison five models using confirmatory factor analysis. Journal of Traumatic Stress. Vol. 21 (2). P.158-164.
23. Tedeschi R.G., Calhoun L.G. (1996) The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. Journal of Traumatic Stress. Vol. 9. P. 455-471.
24. Tedeschi R.G., Calhoun L.G. (2004). Posttraumatic Growth: conceptual foundations and empirical evidence. Psychological Inquairy, Vol. 15 (1). P. 1-18.
25. Zoellner T., Maercker A. (2006). Posttraumatic Growth and Psychotherapy.Calhoun, Lawrence G. (Ed); Tedeschi, Richard G. (Ed). Handbook of posttraumatic growth: Research & practice. P. 334-354. Mahwah, NJ, US: Lawrence Erlbaum Associates Publishers, xii, 387 p.

Врахування явища стресостійкості (psychological resilience)

Стресостійкість (psychological resilience) – явище, яке розпочали досліджувати в 70-х роках XX століття. Однією із перший почала говорити про цей феномен Еммі Вернер, описуючи перші результати 40-річного лонгітюдного дослідження дітей, які народилися в місцевості Kauai (Гавайські острови) у 1955 році. Умови їхнього життя було надзвичайно важкими, і 2/3 дітей, досягши 15 річного віку, мали багато психологічним та соціальних проблем. У той же час, виявилося, що третина цих дітей були цілком здоровими, і психологічно, і соціально[1]. Вона назвала цих дітей стійкими (resilient), і з того часу дослідники

[1] Werner, E. E. (1971). *The children of Kauai : a longitudinal study from the prenatal period to age ten*. Honolulu: University of Hawaii Press,

почали шукати відповідь на запитання: а що ж таке ця стійкість, і що на неї впливає?

Подібні результати отримали, досліджуючи дітей, чиї батьки мали шизофренію. З'ясувалося, що більшість дітей, не отримуючи належного піклування та турботи, мали доста життєвих складнощів. І знову ж таки, виявилося, що є невелика частина дітей, які незважаючи на усі труднощі, таких складнощів не мали, були цілком адаптованими і соціалізованими[2].

На сьогодні наука дає нам відносно чітке визначення того, що є стресостійкість (psychological resilience), і що на неї впливає, і що ми можемо зробити, щоб її підтримати. Більшість сучасних даних є систематизовано та узагальнено на сайті Американської Психологічної Асоціації (APA)[3]. Ми ж тут наведемо кілька узагальнень та опишемо найбільш цінні для програми й посібника моменти.

Отже, стресостійкість (psychological resilience)[4] – процес доброї адаптації при зіткненні із життєвими складнощами, травмою, трагедією, небезпеками чи значним стресом. При цьому, стійкість – є насправді не екстраординарним, а досить типовим явищем. Ми зазвичай є стійкими! Ми можемо тут пригадати події Революції гідності, - наскільки складними були умови, і наскільки стійкими ми виявилися. Наскільки стійкими, насправді, виявляються наші військові!

При цьому, бути стресостійким (resilient) – не означає не переживати, не відчувати складнощів, не мати дистресу. Адже гнів, біль, сум є частиною життя, і не переживати їх було б досить дивно, і саме це може нас насторожити. Іншим питанням є те, наскільки важко й довго ми проживаємо ці складнощі, наскільки вони руйнують наше життя, наскільки вони руйнують життя людей навколо нас…

Виявляється, що стресостійкість (psychological resilience)– це НЕ РИСА ОСОБИСТОСТІ. Це сукупність поведінки, думок та дій, яким усі ми можемо навчитися і використовувати. Загалом, виділяють такі **фактори стійкості**:

- Наявність поруч когось, хто турбується і підтримує, як в межах родини, так і поза нею.
- Здатність до складання реалістичних планів та здійснювати кроки з їх втілення.
- Позитивний погляд на себе, віра у свої сили і здібності.

[2] Masten, A. S. (1989). "Resilience in development: Implications of the study of successful adaptation for developmental psychopathology". In D. Cicchetti (Ed.), *The emergence of a discipline: Rochester symposium on developmental psychopathology* (Vol. 1, pp. 261–294). Hillsdale, NJ: Erlbaum

[3] http://www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx

[4] Термін Resilience важко перекласти однозначно українською мовою через відсутність слова, яке б було змістовим відповідником і разом з тим – досить милозвучним і зручним у використанні. Існують варіанти перекладу його як «психологічна стійкість», «життєстійкість», «психологічна пружність», «гнучкість», «опірність», «відпірність» і навіть варіант «резілієнс». Ми не наполягаємо на правильності варіанту «стресостійкість», і тому даємо в дужках англійський відповідник.

– Навички комунікації та вирішення проблем.
– Здатність до управління сильними почуттями та імпульсами.

Разом із тим, шлях до стресостійкості у кожного може бути свій. Певні дороговкази до неї наведено далі, і їх також можна використовувати для роботи з ветеранами, консультуючи їх індивідуально, або включаючи ці дороговкази до групової роботи.

Створювати зв'язки. Важливими є зв'язки у родині та за її межами. І їх можна не лише мати, але активно шукати і створювати; можна доєднуватися до громадських об'єднань, груп підтримки, спільнот при церквах, або навіть створювати свої групи.

Уникати погляду на кризи як на нездоланні проблеми. Ми не можемо змінити того факту, що певна подія сталася. Але можна спробувати змінити розуміння і реакцію на неї. Можна подивитися у майбутнє, на те, як обставини можуть хоча б трішки покращитися. Як мінімум, подумати про те, як зміниться самопочуття, коли ситуацію буде подолано.

Прийняти те, що зміни є частиною життя. Деякі цілі внаслідок складних обставин можуть стати недосяжними. Прийняти, що дещо змінити неможливо, може допомогти звернути увагу на те, що змінити можна.

Рухатися до своїх цілей. Укладіть певні реалістичні цілі. Робіть щось для них регулярно, навіть якщо це щось дуже маленьке. Запитуйте себе: «Яку одну річ я можу зробити сьогодні, яка допоможе мені наблизитися до бажаного?»

Робити дії, спрямовані на рішення. Дійте настільки, наскільки Ви можете. Дійте у напрямку рішення, а не у напрямку уникання проблем і закривання на них очей.

Шукати можливості для само-дослідження. Люди часто дізнаються про себе щось нове, і можуть з'ясувати, що в результаті страждань вони зросли у певному напрямку: мають кращі стосунки, більше відчуття власної сили, поцінування себе, зміцнілу духовність та цінування життя.

Плекати позитивний погляд на себе. Розвивати довіру до своїх здібностей, здатності вирішувати проблеми, довіряти інстинктам є дуже корисним для стійкості.

Сприймати речі у перспективі. Навіть зіткнувшись із болем, пробуйте подивитися на ситуацію у ширшому контексті і довготерміновій перспективі.

Підтримувати обнадійливий погляд. Оптимістичний погляд дозволяє очікувати, що гарні речі стануться. Пробуйте більше думати про те, чого ви хочете, ніж турбуватися про те, чого боїтеся.

Піклуватися про себе. Звертайте увагу на свої потреби і почуття. Долучайтеся до активностей, які вам подобаються. Займайтеся фізичними вправами. Турбота про себе дозволить вам тримати психіку і тіло у тонусі для зустрічі із ситуаціями, які вимагають стійкості.

Шукати додаткових шляхів до зміцнення своєї стійкості. Деякі люди пишуть про свої глибокі переживання, пов'язані із травмами чи стресами. Корисними можуть бути медитації. Духовне життя також може стати тим, що побудує стосунки та відновить надію. Групи підтримки, книги, онлайн ресурси для самодопомоги – це те, що можна використовувати. І не забувайте про підтримку фахівців у сфері психічного здоров'я, звертайтеся до них за консультаціями, за підтримкою та допомогою.

Окремо варто наголосити на ролі **релігії, віри та релігійних практик**. Так, є докази щодо позитивного впливу релігії на психологічну стійкість дітей. У ньому показано, що різні аспекти церковного життя та віри загалом сприяють почуттю належності до сильної спільноти, почуттю стабільності перед лицем труднощів, розвивають мережу соціальної підтримки, а також допомагаю здобути відчуття контролю ситуації та соціальної справедливості перед лицем загрози[5].

Підсумовуючи тему психологічної стійкості, зазначимо: 1) стресостійкість є радше нормою, ніж виключенням; 2) вони розвивається, оскільки є не рисою, а сукупністю думок та дій, процесом; 3) їй, відтак, можна навчитися і підтримувати її; 4) ми як фахівці відіграємо важливу роль у цьому індивідуальному процесі, але не ключову – більшою є роль самих людей та спільноти; 5) разом з тим, наша роль на рівні промоції стресостійкості, донесення до спільнот ролі підтримки, зв'язків між людьми неоціненна.

Реабілітація, адаптація, психотерапія: яким є місце програми СППА (в) у системі психологічної допомоги ветеранам АТО

Важливим для розуміння сутності програми СППА (в), її обмежень та сильних сторін є визначення її місця у системі психологічної допомоги. Адже як уже зазначалося раніше, є ситуації і випадки, коли вона не є доцільною. І є випадки, коли її використання може допомоги учасникам досягти великої кількості позивних результатів.

І хоча визначення наступних понять є окремою задачею, оскільки їх розуміння змінюється залежно від авторства, від контексту вживання тощо, - ми будемо користуватися визначеннями, загальноприйнятими у міжнародних фахових спільнотах.

Реабілітація – відновлення сил, перенавчання певним навичкам чи пошук нових способів робити те, що робилося раніше, після серйозних травм, хвороб чи хірургічних втручань. Реабілітація фокусується переважно на фізичній терапії

[5] Crawford, E., Wright, M.O. & Masten, A. (2005). "Resilience and spirituality in youth", pp. 355–370 in E.C. Roehlkepartain, P.E. King, L. Wagener & P.L. Benson (Eds.), *The handbook of spiritual development in childhood and adolescence*, Thousand Oaks, CA: Sage

(сила, мобільність, фізична форма), ерготерапії (щоденна побутова активність), мовній терапії (читання, говоріння, розуміння, писання тощо) та лікуванні болю[6].

Поруч із тим, залежно від сфери, яка зазнала порушень, виникли нейрореабілітація, когнітивна реабілітація, психіатрична реабілітація тощо.

Разом з тим, *психологічна реабілітація* – термін, який досить рідко зустрічається; переважно йдеться про психіатричну реабілітацію, або як синонім – психосоціальна реабілітація, переважно в контексті допомоги в поверненні до спільноти та досягнення психологічного добробуту особами, які мали розлади психічного здоров'я.

Інший термін, який є часто вживаним - «*реабілітаційна психологія*» - використовується для позначення цілої предметної області, яка сконцентрована на сприянні людині, яка має пошкодження чи хворобу (травматичного, хронічного чи вродженого характеру) та її родині, у досягненні оптимального фізичного, психологічного та міжособистісного функціонування[7]. Відтак, реабілітаційна психологія є складовою комплексного процесу реабілітації.

Отже, коли мова йде про реабілітацію (фізичну чи психологічну) – маємо на увазі щось, що має стосунок до пережиття хвороби, розладу, фізичної травми, та до повернення людини після всього цього до повноцінного життя.

Зауважимо, що реабілітація і лікування – це пов'язані процеси, але вони різні за своєю сутністю, змістом та часовими рамками. Лікування як правило обмежене у часі та просторі, тоді як реабілітація може починатися одночасно із лікуванням, але тривати значно довше і виходити за межі клінік, амбулаторій і тривати досить довго, за межами лікувальних та реабілітаційних закладів.

Така ж сама ситуація із психіатричною допомогою та психотерапією, які використовуються для допомоги людині подолати розлади психічного здоров'я, і психосоціальною реабілітацією, яка використовується для того, або допомогти людині після подолання психічного розладу (або після зниження інтенсивності симптомів) повернутися до повноцінного життя.

Сказане має прямий стосунок до ситуації із ветеранами, - частина їх справді може мати розлади психічного здоров'я, і потребувати психологічної, психотерапевтичної чи психіатричної допомоги/лікування (йдеться про посттравматичний стресовий розлад, генералізований тривожний розлад, панічний розлад, депресії, розлади зловживання психоактивними речовинами тощо). І частині з тих, які пройдуть відповідне лікування, буде потрібна психосоціальна реабілітація.

Та набагато більша кількість ветеранів, які повернулися до мирного життя, не мають розладів психічного здоров'я, але мають ряд складнощів

[6] https://www.nih.gov/
[7] http://www.abpp.org

психологічного характеру, пов'язаних із зміною соціального та професійного статусу; зміною стосунків (втратою/зміною старих, появою нових); змінами у світогляді, який тепер не співпадає зі світоглядом тих, хто не був на війні; зміною життєустрою та побуту; потребою адаптуватися до життя, яке в чомусь суттєво відрізняється від військового (в чомусь в кращий, а в чомусь – у гірший бік).

Відтак, вони не є тими, хто потребує психотерапії чи психіатричного лікування, бо не мають хвороб чи розладів, але є тими, кому вкрай важлива підтримка у адаптації до мирного життя, і бажано – в якомога швидшій та якіснішій.

Адже адаптація – є динамічним процесом пристосування до умов середовища, в яке потрапляє людина. Це не є пасивний процес, це взаємовплив людини та світу, в якому змінюються і людина, і світ. І коли цей процес відбувається продуктивно – від призводить до зростання, до формування стресостійкості і готовності витримати нові випробування із гідністю.

Підсумовуючи: програма соціально-психологічної підтримки адаптації ветеранів АТО спрямована на розвиток здатності продуктивно адаптуватися до мирного життя, і відтак, є складовою системи психологічної допомоги усім ветеранам АТО та їхнім родинам, які переживають складнощі у зв'язку із поверненням до мирного життя. Так само, на погляд розробників, програма у перспективі може стати складовою реабілітаційного процесу (психосоціального чи фізичного).

Соціально-психологічні складнощі адаптації ветеранів

У 2011 році були опубліковані результати досліджень Pew Research Center[8], у яких зробилася спроба знайти відповідь на запитання про те, які ветерани і чому мають складнощі при поверненні до мирного життя. Ми певні, що такі дослідження незабаром будуть проведені й опубліковані в Україні – і наразі, опишемо коротко вже існуючі результати.

Отже, після опитувань 1853 ветеранів, з'ясовано, що 27% мали складнощі із поверненням до цивільного життя. Серед тих характеристик, які **мали вплив на складнощі**, найбільш значущими виявилися:

- пережиття травматичного досвіду та страждань під час час поранень,
- емоційний дистрес,
- смерть товаришів по службі,

[8] http://www.pewsocialtrends.org/2011/12/08/the-difficult-transition-from-military-to-civilian-life/

– безпосередня участь у бойових діях,
– недостатнє розуміння своєї місії чи обов'язків під час служби,

З іншого боку, 7 із 10 ветеранів не мали суттєвих складнощів при поверненні до цивільного життя. Серед **предикторів легшого повернення** виявилися:

- рівень освіти,
- військове звання, в якому відбувається звільнення,
- чітке розуміння своєї місії,
- духовність, релігійний досвід, спілкування зі священиками (з'ясувалося, що це є значущим фактором лише для тих військових, які служили після 9/11-2001)

Незначущими факторами виявилися: раса та етнічна приналежність, вік на момент звільнення, наявність дітей молодших 18 років, тривалість служби, кількість звільнень зі служби.

Експерт із допомоги ветеранам при поверненні до цивільного життя, Дж. Монро (Бостон, США) виділяє 8 навичок військових, які роблять це повернення певним викликом[9]. Йдеться про те, що в часі військового життя ці навички є просто необхідними, а при звільненні зі служби вони нікуди не зникають автоматично і провокують низку складнощів та нерозумінь із боку оточення:

Безпека. Для ситуації війни бути в ситуації фонового очікування на небезпеку є звичним. І така звичка у цивільному житті може провокувати нерозуміння з боку близьких, спроби уникати небезпеки шляхом ізоляції, обмеження свого життєвого простору.

Довіра та ідентифікація Ворога. Військовий навчений автоматично не довіряти, бо для виживання краще первинно припустити, що навколо є ворог, допоки не буде доведено протилежне. В той же час, у цивільному житті, така недовіра може руйнувати стосунки, і тому числі – родинні.

Орієнтація на Місію. Первинне завдання в часі війни – виконання задачі, яка поставлена командуванням. В цивільному ж житті очікується ініціатива, самостійний пошук завдань, балансування різних пріоритетів тощо.

Прийняття рішень. У військовому житті одним потрібно приймати швидкі рішення віддавати накази щодо життя/смерті, навіть коли немає достатньо інформації. Але також часто важливо виконувати накази без їхнього обдумування. Вдома, особливо у родині, рішення приймаються переважно кооперативно, люди беруть певний час для цього, для збору інформації тощо.

Тактика готовності до реагування. У зоні бойових дій критично важливо бути готовим до негайної реакції. Тримання обладнання, усього іншого необхідного в чистоті, у відповідному місці тому є важливим. Вдома ж бруд, неприбрані кімнати тощо є тим, що може тригерувати та провокувати надмірні реакції.

[9] http://www.realwarriors.net/active/afterdeployment/combatskills.php

Непередбачуваність. Людина є в небезпеці, якщо ворог може передбачити її рух, повсякденні справи, розташування тощо. І тому військові вчаться змінювати свої графіки, приховувати інформацію. Але вдома регулярні активності, стабільний графік може бути важливий, і особливо потрібний дітям.

Емоційний контроль. Військові вчаться контролювати свої емоції, бо їхній прояв часто може бути небезпечний. Алкоголь і наркотики часто допомагають у цьому, сприяючи емоційному онімінню. Але емоції, небезпечні в часі війни, критично необхідні для стосунків з людьми після повернення.

Розмови про війну. Розмови про війну можуть емоційно перевантажувати ветерана, він може боятися, що ці історії засмутять рідних та близьких, що вони їх відкинуть, або що цивільні люди просто не зрозуміють прийнятих рішень, їх необхідності, не збагнуть пережитого досвіду. Тому це важко робити, але необхідно для зцілення.

Когнітивно-поведінкова модель, покладена в основу програми

В основу програми покладено когнітивно-поведінкову модель, та техніки когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) як методу, який має велику кількість доказів своєї ефективності. Надалі розглянемо ключові концепти моделі, які використані в розбудові програми.

Для глибшого розуміння ідей КПТ рекомендуємо для прочитання книгу «Вступ у когнітивно-поведінкову терапію» (Вестбрук Д., Кеннерлі Г., Кірк Дж.).

Думки. Під думками в КПТ розуміється дуже широкий спектр процесів, спільним для яких є їхнє когнітивне походження. До цього спектру відносять:

Автоматичні думки – думки, які виникають без свідомого бажання їх викликати, наче мимоволі, і стосуються ситуації, у яку людина занурена або згадує. Такі думки можуть бути негативними (про щось не вельми приємне й добре), нейтральними (не мати жодного емоційного наслідку) та позитивними (про щось хороше, приємне). Прикладом негативної автоматично думки може бути думка «Тут ніхто мене не розуміє», яка виникає у військового при спробі розповісти про свої переживання цивільному. Позитивна думка: «Я багато пережив, і є люди, які мене здатні зрозуміти». Якщо перша здатна викликати тривогу, пригнічення, то друга – дати надію, і підняти настрій.

Реалістичні думки – думки про ситуацію, про себе чи про світ, які максимально близькі до реальності, і спонукають до пошуку рішення, а не до нових думок та пригнічення настрою. Реалістична думка – не завжди позитивна, і так само – позитивна думка є не завжди реалістична. І наше

завдання при роботі з людьми не є навчити їх думати позитивно чи бачити все в рожевому світлі. Завдання – допомогти здобути інструменти для реалістичного мислення, для виклику негативним думкам, та виробити ставлення до думок як лише до думок, не більше, але й не менше.

Але автоматичні думки – це лише вершина айсбергу, це те, що є на поверхні. Там, в глибині, знаходяться так звані *глибинні переконання* (core beliefs). Це теж думки, але дуже стійкі, дуже вкорінені у досвід, у довготривалу пам'ять, особливо – коли в ній є травматичний досвід. Глибинні переконання починають формуватися в ранньому дитинстві, і важко змінюються в дорослому віці. Але травми, важкий життєвий досвід, втрата близьких – можуть ці глибинні переконання руйнувати (якщо вони були реалістичними чи позитивними), або суттєво підсилювати (якщо вони були негативними).

Глибинні переконання стосуються, як правило, себе, світу та інший людей, і формулюються у вигляді простих коротких тверджень: Я - …, світ – …, люди – … Приміром, до участі у війні людина може мати такі переконання: Я – сильний і витривалий, світ – безпечний, люди – заслуговують на довіру. Однак пережите призвести до того, що якась частина, або й усі ці переконання будуть зруйновані, і перетворяться на: Я – слабкий, світ – небезпечний, а людям не можна довіряти.

Саме для того, щоб впоратися із негативним глибинними переконаннями, виробляються так звані «проміжні переконання», або «правила життя». Це певні стандартизовані уявлення про те, що і які треба робити, щоб чогось досягти. Часто такі правила життя, оскільки в їхній основі є негативні глибинні переконання, є дисфункційними і дезадаптивними. Так, у відповідь на ГП «Світ небезпечний», щоб уберегтися від небезпек світу виникає правило: «Щоб відчувати себе у безпеці, я маю все у своєму житті контролювати». Таке правило працює, допоки «всього» мало, але в житті маса різних непередбачуваностей – і внаслідок цього правило життя порушується.

Системний вплив порушених правил життя, негативних глибинних переконань та автоматичних думок вражає емоційну сфері та поведінку людини. Як наслідок – складнощі із адаптацією, налагодженням стосунків, вирішенням життєвих проблем та труднощів, а також – ризик розладів психічного здоров’я (депресії, тривожні розлади, зловживання психоактивними речовинами тощо).

Емоції, почуття та фізіологічні реакції. Одним із наслідків когнітивних процесів, у моделі КПТ, розглядаються емоції, почуття, а також пов’язані з ними фізіологічні реакції організму. Відтак, у КПТ цим феноменам приділяється багато уваги, бо вони стають часто проміжною ланкою між думками та

поведінкою, і відіграють суттєву роль у підтриманні тих чи інших дезадаптивних поведінок. Так, унаслідок порушення правила життя про необхідність усе контролювати, вникають автоматичні думки: «Я не можу все контролювати» , «Я з цим не справлюся», «Це надміру для мене», і їх наслідком можуть бути емоції страху (і відповідний компонент у вигляді підсиленого серцебиття, тремтіння кінцівок тощо), або пригнічений настрій (і безсилля, млявість в тілі). Якщо думки, особливо автоматичні, ми часто не можемо вловити й помітити, то емоції слугують свого роду дороговказами для поведінки. Якщо страшно – то треба уникати небезпеки, або нападати на ворога, або завмерти, щоб загроза минула.

Поведінка. Наша поведінка є кінцевим елементом у ланцюгу думки-емоції/фізіологічні реакції. Поведінка, таким чином, розглядається як така, що має своїм джерелом більше думку та емоцію, аніж реальну ситуацію. Але поведінка наша спрямована назовні, на світ, і впливає на нього, сприймається іншими людьми (які не знають про процеси у нашій психіці). А якщо підстави для поведінки не є реалістичними, то поведінка набуває дисфункційного та дезадаптивного характеру.

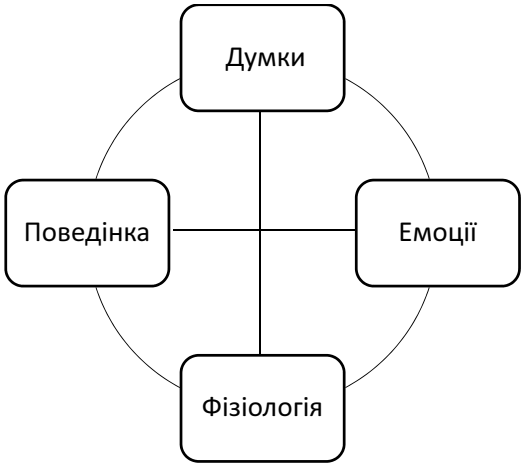
Так, унаслідок страху, який виникає при неможливості все контролювати, людина може почати намагатися все більше й більше контролювати своїх близьких, регламентувати їхнє життя тощо. Така ситуації може не влаштовувати сина-підлітка, приміром, і дружину, яка за час відсутності чоловіка, звикла сама встановлювати свій графік. І вони починають опиратися такій його поведінці, протестувати, відмовлятися виконувати усі вимоги. З одного боку, це призводить до погіршення стосунків, зменшення рівня довіри, появи конфліктів, а за іншого – працює на *підтримуючий цикл*.

Поняття про підтримуючі цикли. Це ще одне ключове поняття КПТ, сутність якого полягає у тому, що наслідки нашої поведінки впливають на нас самих, на інших людей та на світ в цілому, і це підтримує наші переконання (глибинні та проміжні), та автоматичні думки.

Так, у попередньому випадку, відмова коритися з боку дружини та сина-підлітка призводить до підтримки думки про те, що «Я втрачаю контроль», що нову ж таки, провокує страх, додається злість, - іще більше контролюючої поведінки – іще більше опору – і все сильніше переконання про необхідність контролювати, бо все далі й далі виходить з-під контролю.

Так виникають підтримуючі цикли, в яких не важить, з якої ситуації усе розпочалося, що було першопричиною, - вони стають автономними, адже їхнім джерелом є думки, і наслідки поведінки лише підкріплюють і зміцнюють їх.

Зобразити ці компоненти зручно у такий спосіб («пасхальна булочка»):



Нейропластичність та нейрогенез. Зв'язки між думками, емоціями, поведінкою з часом фіксуються, і стають стабільними паттернами, наче у мозку вже «прокладені стежинки». І чим більше разів нервовий імпульс проходить певним шляхом, тим більше ймовірність, що наступного разі він піде тим самим шляхом.

З іншого боку, виявлено, що і в дорослому віці зв'язки між нейронами можуть перебудовуватися, можуть народжуватися нові нейрони, і можуть виникати нові «стежинки» у мозку. Відтак, можлива допомога людині у розриванні цих підтримуючих циклів, ти вибудові нових, нейронних мереж, які працюватимуть на основі реалістичних думок та функціональної поведінки.

ЗАГАЛЬНИЙ ОПИС ПРОГРАМИ СППА-В ТА ПОРАДИ ВЕДУЧИМ ГРУП

Основні точки фокусування програми СППА (в)

Програма СППА (в) спрямована на те, щоб допомогти розривати підтримуючі цикли, які заважають ефективно адаптуватися до цивільного життя. Відтак, точки, в яких відбувається фокусування зусиль ведучих програми такі:

1. Мотивація та надія. Є ключовими для залучення ветеранів у роботу та підтримку їхньої участі у програмі. Мотиваційні інтервенції стосуються не лише самих ветеранів, але й їх рідних, - саме вони часто можуть стати нашими «агентами впливу» й допомогти залучити людину до участі у групі. Надія підтримується за рахунок нестигматизуючого характеру програми (вона позиціонується як група для усіх ветеранів, які адаптуються до цивільного життя), можливості в груповій роботі одразу побачити й відчути на собі ефекти відповідних вправ (приміром, когнітивного опрацювання, або майндфулнес, або техніки вирішення проблем), наявності у методик, які використовуються у програмі, доказової ефективності.
2. Думки. Завдяки включенню в роботу технік роботи з думками (на заняттях та як домашні завдання) досягається перший рівень розривання підтримуючих циклів. Учасник групи вчиться з одного боку, кидати виклик своїм думкам, розуміти, що вони не завжди є правдою, з іншого боку – ставитися до думок як до думок, не занурюючись у них повністю і дозволяючи їм «проходити повз» і не впливати на поведінку. Крім того, в такий спосіб розхитується ймовірна негативна картина світу і учасник вчиться ставити під сумнів дуже стійкі твердження (глибинні переконання): «Мені всі винні», «Мене в житті нічого більше не чекає хорошого» тощо.
3. Емоції та фізіологічний компонент. Увага до емоційного компоненту досягається завдяки включенню у програму навчання вимірювання та називання своїх емоцій та почуттів, а також розумінню сили впливу думок на емоційний та тілесний стан.
4. Поведінка. Активне спонукання до використання здобутих на заняттях навичок у реальному житті (через домашні завдання), та особливо – робота з технікою вирішення проблем допомагають змінити поведінку, а відтак – її наслідки, у результаті чого досягається іще один крок у розриванні підтримуючих циклів.
5. Соціальне середовище. Все це може мати слабкий ефект без соціальної підтримки, без розуміння з боку близьких та рідних, без

їхніх зустрічних зусиль. Одне – стосунки змінюються при зміні соціальної поведінки, інше – завдяки проведенню окремого заняття для близьких та рідних ветеранів. У програмі заплановано мінімум одне заняття, але також можна збільшити їхню кількість і проводити ці заняття паралельно з такими ж у ветеранів.

Мотиваційні інтервенції для ветеранів та їхніх рідних і близьких осіб

Мотиваційні інтервенції можна умовно розділити на *допомогу рідним ветерана мотивувати їх близьку людину звернутися за допомогою* до фахівців та *мотивацію самих ветеранів до участі та роботи в програмі*.

Близьким важливо пояснити, що коли військовий повертається додому, можлива втрата колишньої близькості, довіри і розуміння один одного. Але це зазвичай тимчасове явище. І що якщо поведінка близької їм людини не перетинає меж здорового глузду, то бажано мати витримку та терпіння.

В брошурі «Пам'ятка для сімей військовослужбовців, що повернулися з АТО»[10] рекомендують:

*«**Не змушуйте вашого військового говорити**. Можливо, він ніколи не буде почуватися зручно настільки, щоб розповісти вам про свій бойовий досвід.*

***Не зупиняйте його, коли він говорить**. Намагайтеся не давати оцінок. Наприклад, не говоріть: «Те що тобі довелося робити, це жахливо».*

***Не використовуйте кліше або усталені вирази**: «Війна - це пекло» або «Якщо ти вже повернувся, можеш залишити все у минулому». Замість цього краще скажіть йому, що Ви турбуєтеся і переживаєте за нього, Ви любите його і Ви будете поряд, коли йому може щось знадобитися.*

***Не поспішайте**. Для повторного «знайомства» і відновлення комфортного відчуття поряд одне з одним необхідний певний час».*

Але якщо поведінка близького занадто агресивна, часті нав'язливі думки, спогади або «картинки» із зони бойових дій, або зловживання алкоголю викликає проблеми на роботі, порушує сімейні відносини, або дуже сильний депресивний настрій, особливо, якщо існує небезпека, що він може завдати шкоди собі - необхідно мотивувати свого близького звертатися за допомогою.

Для цього родичам та близьким необхідно:

1) Вибрати відповідний час для розмови. *Плануйте проводити бесіди з ним незабаром після того, як виникають ті чи інші проблеми через поведінку, але вибирайте момент, коли він тверезий*.

[10] Майстренко, Т. М. (2015) *Повернення з зони бойових дій. Пам'ятка для сімей військовослужбовців, які повернулися з зони АТО.* Вид-во Євенок О.О., Житомир. // http://eprints.zu.edu.ua/16114/

2) Бути конкретним. *Скажіть, що ви стурбовані його поведінкою і хочете йому допомогти. Свою стурбованість підкріпіть недавніми прикладами, коли його поведінка створювало проблеми для інших і / або для нього самого.*
3) Бути готовим допомогти. *Заздалегідь зберіть інформацію про можливі варіанти допомоги. Якщо він погодився на участь в програмі СППА-в, тут же запишіть його на прийом до психолога*.
4) Залучити друзів. *Попросіть його друга поговорити з ним. Особливо сильний вплив може надати друг, який сам є демобілізованим з АТО та подолав подібні прояви*.
5) Пропонувати і використовувати науково-доказові методи допомоги.

Якщо демобілізований військовослужбовець прийшов на консультацію до психолога або соціального працівника під тиском близьких, родичів, священника або керівника, але не готовий долучитися до реабілітаційного процесу, фахівцям бажано використовувати техніки мотиваційного консультування.

Мотиваційне консультування – це направляючий клієнт-центрований стиль взаємодії, що допомагає людям досліджувати свою амбівалентність стосовно власних проблем та починати змінювати свою поведінку. Вперше воно було описане Вільямом Міллером в журналі «Поведінкова психотерапія» в 1983 році. Основні положення методу більш детально були описані В. Міллером і С. Ролніком в 1991 році. Потому в багатьох дослідженнях мотиваційне консультування показало високу ефективність при рішенні проблем, пов'язаних з алкоголем, наркотиками та іншими порушеннями психіки та поведінки.

Мотивація – система стимулів (мотивів), які спонукають людину до дії або бездіяльності. Під мотивацією розуміється не те, що хтось має, а скоріше всього те, що хтось робить. Це включає усвідомлення наявності проблеми, пошук шляху змін, а згодом чітке дотримання цієї стратегії змін.

Мотиваційне консультування – це засіб для пробудження внутрішньої власної мотивації клієнта до змін. Провідним принципом такого інтерв'ювання є створення помітного дисонансу або протиріччя між теперішньою поведінкою та важливими особистісними цілями та цінностями людини. Одним з методів для досягнення цього є спонукання клієнта до оцінки власного ставлення до своєї поведінки, до пошуку фактів, які б свідчили, що їхня дратівливість, неврівноваженість або зловживання алкоголем – це проблема яку потрібно вирішувати. Психолог намагається показати клієнтові, що будь-які рішення, які він приймає, є передусім його рішеннями.

Отже, мотиваційне інтерв'ювання не є технікою або шляхом обману для примусу людей робити те, чого ви хочете, щоб вони робили. Якщо поведінка

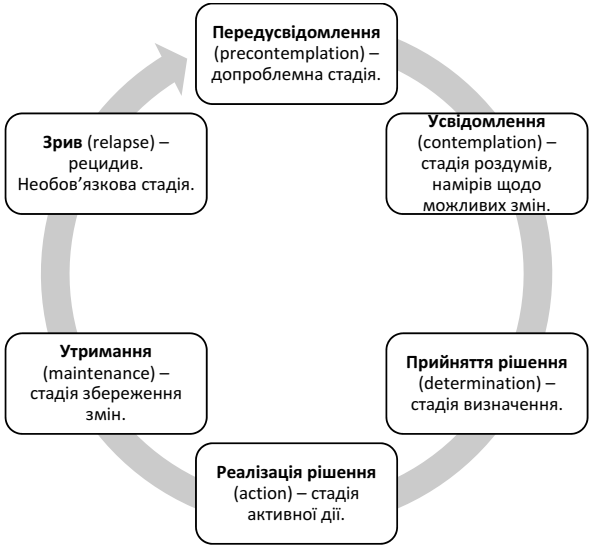
клієнта несумісна з метою або цінністю, яка декларується клієнтом, це навряд чи можна вважати зміною.

Консультант не примушує клієнта визнати, що він має серйозні проблеми і потребує змін. Замість цього терапевт намагається допомогти клієнтові реалістично оцінити власну ситуацію.

Процес мотивування клієнта складається з трьох важливих складових.

Перша – це визначення рівня мотивації до змін взагалі та участі в СППА (в) - зокрема. Для цього застосовується модель процесу змін[11], розроблених Джеймсом Прочаскі та Карлом ді Клементе. **Другою** складовою мотивування є робота з прийняття рішення про потребу змін щодо своєї поведінки. **Третя** складова мотивування – допомога в русі по стадіям готовності клієнта до змін.

Зазвичай зміни відбуваються поступово, по стадіях або циклах. Стиль проведення мотиваційного інтерв'ювання залежить від того, на якій стадії змін перебуває клієнт (згідно з трансстеоретичною моделлю Джеймса Прочаскі та Карла ді Кліменте).



Стадія передусвідомлення. На цій стадії клієнт не вважає за необхідне змінити свій спосіб життя. Якщо клієнт перебуває на стадії, що передує роздумам, він, найімовірніше, негативно поставиться до орієнтованої на дію допомоги. Отже, в таких випадках доцільно застосувати мотиваційну стратегію, щоб надати клієнтові інформацію, яка допомогла б йому задуматися про необхідність змінити свою поведінку або свій спосіб життя.

[11] Ця модель розглядає зміни як процес, що займає певний час, а не як одноразову подію. Модель відображає процес усвідомленої зміни поведінки, коли людина розмірковує щодо цього і контролює те, що відбувається з його поведінкою

Стадія усвідомлення. На цій стадії клієнт починає усвідомлювати, які позитивні результати може принести зміна способу життя. Тоді ж його ставлення до проблеми залишається двояким, він може почуватися обдуреним і відмовлятися від активних дій. На цій стадії особливо ефективним може стати мотиваційне консультування. Воно допоможе клієнтові ретельно зважити всі «за» і «проти» зміни поведінки і прийняти рішення про необхідність активних дій.

Стадія прийняття рішення. На цій стадії клієнт готується зробити активні дії або, можливо, намагається змінити свою поведінку. Він може підтвердити свою готовність до активних дій словами: «Я готовий спробувати зараз» або «Я хотів би дізнатися більше про те, чим ви мені можете допомогти. Крім підтримки, такому клієнтові потрібна допомога у визначенні цілей. На цій стадії також доречно ознайомити клієнта з тими способами лікування, які можуть дати позитивні результати.

Стадія дії. З моменту, коли людина починає міняти свою поведінку, розпочинається стадія дії.

Стадія підтримки. Ця стадія починається, коли клієнт зосереджує основні зусилля на закріпленні досягнутих результатів. При цьому у великої кількості клієнтів трапляються рецидиви, і вони можуть повертатися до попередніх стадій готовності до змін.

Орієнтовний перелік запитань, які допомагають визначити на якій стадії зміни певної поведінки перебуває людина:

- *Чи ви думали коли-небудь над тим, щоб змінити/припинити/зробити …?*
- *Чи ви плануєте що-небудь змінити/припинити/почати … найближчим часом (скажімо – найближчих півроку)?*
- *Чи ви пробували раніше що-небудь зробити (змінити/припинити або розпочати іншу поведінку)? Що саме ви пробували? Що відбувалося? Чого ви досягли? До чого ви прийшли? тощо.*
- *Як ви думаєте, наскільки вірогідно що ви зміните/припините/почнете …?*

Мотиваційне консультування (МК) будується на чотирьох керівних **принципах**:

1. Проявляти емпатію (express empathy).
2. Розвивати амбівалентність/протиріччя клієнта (develop discrepancy).
3. Аналізувати опір клієнта, уникати конфронтації (roll with resistance).
4. Підтримувати внутрішні резерви клієнта (support self-efficacy).

Для успішного проведення МК клієнтів слід:

- оцінювати рівень реагування клієнта, уважно вислуховувати його висловлювання;

- прагнути зрозуміти «систему координат» клієнта, зокрема шляхом рефлексивного слухання;
- виражати прийняття і афірмації;
- виявляти та вибірково акцентувати самомотивуючі висловлювання клієнта – вирази усвідомлення проблеми, заклопотаності, бажання і наміри до зміни;
- проводити моніторинг ступеня готовності клієнта до змін і уникати виникнення опору, пов'язаного з випередженням клієнта консультантом;
- підтверджувати свободу вибору і самоспрямованість клієнта.

Варто підкреслити, що саме дух мотиваційного консультування визначає вибір перелічених вище та інших спеціальних стратегічних підходів і наповнює їх змістом.

OARS (веслування). Стратегії початкових сесій: OARS – навички, що дозволяють заохотити клієнтів до бесіди, дослідити їхню амбівалентність стосовно проблеми та проясняти мотиви для їх подолання.

Open-ended questions – задавати відкриті питання.

Affirmation – надавати підтримку.

Reflective listening – проводити рефлексивне вислуховування.

Summarising – робити узагальнення.

Баланс прийняття рішення. Розуміння дослідження «за» та «проти» не є новим методом, він достатньо описаний у літературі[12]. Для людини є природною поведінка, коли вона досліджує «за» та «проти» головного життєвого вибору, такого як зміна роботи або одруження.

Якщо взяти до уваги відмову від вживання алкоголю, клієнт зважує «за» та «проти» різних версій змін, а не «зміни» проти «поведінки вживання». Якщо проблема у надмірній дратівливості, то питання не в тому корисно чи не корисно дратуватися, а зважувати «за» та «проти» докладання зусиль щодо впливу на свою врівноваженість.

У цьому процесі допомога психолога полягає у тому, щоб допомогти клієнтові ясно сформулювати позитивні та негативні аспекти змін чи стагнації та записати їх на аркуш паперу. Цей процес, зазвичай називають балансуванням рішення. Ціллю даного дослідження полягає у тому, щоб схилити клієнта до прийняття рішення до змін. Кількість причин, які клієнт записує на кожній стороні даного балансу не є таким вагомим фактором, як їх особистісна оцінка.

Посилювати суперечність між персональними цілями та наявною поведінкою. Одним із ефективних способів вплинути на спонукання до змін полягає у тому, щоб допомогти клієнту визнати суперечність між цілями, які клієнт визначає на майбутнє та його теперішньою поведінкою.

[12] Колтен и Дженис, 1982; Дженис и Манн, 1977

Якщо Ви запитаєте у клієнта «Як Ваше зловживання алкоголем співвідноситься з Вашим бажанням щасливої сім'ї та постійної роботи?» - це може викликати певний конфлікт у розумінні клієнта, щодо його теперішньої поведінки та важливими персональними цілями, а саме здоров'ям, успіхом або сімейним щастям. І зміни, у цьому разі, зможуть відбутися[13].

Підхід FRAMES. Численними дослідженнями з'ясовано, що мотиваційні техніки, які фокусуються на короткотривалих інтервенціях, є на диво ефективними для зміни поведінки "вживання". Під час досліджень змісту інтервенцій, які виявилися ефективними, було зафіксовано шість спільних елементів. Міллер визначив перелік мотиваційних інтервенцій, що мають на меті збільшення вірогідності того, що люди, які зловживають психоактивними речовинами, вступлять у програму та продовжуватимуть лікування. Їхня абревіатура англійською мовою пишеться як FRAMES, що одночасно перекладається з англійської як межі, принципи[14].

Компоненти FRAMES, які використовують під час мотиваційного інтерв'ювання:

- Зворотній зв'язок (**feedback**) відносно особистого ризику чи погіршення стану надається клієнту після оцінки способу вживання ПАР та пов'язаних з цим проблем.
- Відповідальність (**responsibility**) за зміни поведінки покладена особисто на клієнта (це є правом вибору клієнта).
- Порада (**advice**) змінити вживання ПАР у вигляді зменшення або повного припинення, надається чітко та ґрунтовно.
- **Меню** (перелік) варіантів самоспрямованих змін та альтернатив лікування, які пропонуються клієнту.
- **Емпатичне ставлення** (empathy) - співпереживаюча рекомендація повинна демонструвати теплоту, повагу та розуміння.
- **Самоефективність** (self-efficacy) або оптимістичні повноваження зароджуються у клієнтові, заради заохочення його змін.

Так як компоненти даного підходу в подальшому розвивалися, клінічні дослідження та досвід продовжували покращувати його елементи. Дані компоненти були по-різному об'єднані та перевірені на ефективність у різноманітних конфігураціях та культуральних контекстах.

[13] Miller та Rollnick, 1991

[14] Міллер та Санчес, 1994

Рекомендації щодо тривалості та розкладу занять, кількості учасників

Всього у програмі є 6 занять. Одне заняття проводиться з близькими та рідними ветеранів, п'ять – із самим ветеранами. Зауважимо, що вимога такої кількості не є жорсткою, якщо йдеться про їхнє збільшення за бажанням/згодою ветеранів та їх близьких. Якщо в процесі роботи з'ясується, що певна тема потребує більше часу, і є важливою для певної групи – можна їй присвятити додаткове заняття. Якщо група рідних та близьких потребуватиме більше часу, так само можна збільшити його, приміром, проводячи заняття за такою ж структурою, що й для ветеранів, працюючи паралельно.

Оптимальна частота занять – 1 зустріч на тиждень. Така частота зумовлена домашніми завданнями, для виконання яких потрібен певний час або регулярна практика.

Для забезпечення стабільності та передбачуваності важливо наперед узгодити розклад усіх занять, передбачивши ймовірні перешкоди (приміром, розклад роботи офісу, державні та корпоративні свята, в які Ви можете мати обмеження в доступі до приміщення).

Важливо одразу ж на першому занятті отримати усю контактну інформацію – номери телефонів, електронні пошти, скайп-імена тощо, щоб мати змогу зв'язатися із учасником у разі його пропуску заняття або потреби заняття перенести.

Рекомендована тривалість заняття – 2 академічні години + додаткові 30 хвилин для непередбачених ситуацій. Тобто, плануючи свій робочий день, варто виділити на проведення групи 2 години, з яких 1,5 – для основної роботи, та 0,5 – для відпочинку, рефлексії, записів, або для роботи з групою, якщо виникне така нагальна необхідність.

Оптимальна кількість учасників – від 6 до 10 осіб. При меншій кількості є менше можливостей для групової роботи, при більшій – складно управляти груповими процесами та дотримуватися часових меж.

Рекомендованим є наявність 2 ведучих, що пов'язано із можливістю додаткової уваги до учасників (більше уваги при роботі в підгрупах, також – можливість індивідуальної уваги без зупинки роботи групи) та розподілом ролей (приміром, один ведучий керує вправою, а інший – стежить за станом учасників). Проте, робота в парі потребує також, щоб між ведучими були гарні (мінімум, нейтральні) стосунки, була довіра та впевненість у професіоналізмі одне одного, а також чіткі домовленості щодо розподілу ролей при веденні занять.

Поради ведучим груп щодо стилю роботи та підготовки до занять

Передусім, важливо щоб стосунки міжучасниками та ведучими будувалися за засадах рівності та поваги. Йдеться не лише про вербальне озвучення цього, але й про загальний стиль ведення занять. Вони не повинні проводитися з позиції «вчитель-учні», а радше «рівний-рівному». Не є продуктивним також займати позицію «експерта», того, хто «краще знає», бо це може відштовхнути учасників, які б хотіли радше розуміння, аніж навчання.

Визнати незнання певних сфер, аспектів, термінів, специфічних висловів, уточнити, перепитати, попросити пояснити – цілком нормально, і стане для учасників групи свідченням вашого бажання збагнути їхній внутрішній світ та пережитий досвід.

Варто також бути готовими до того, що вас можуть «випробовувати» на міцність, розповідаючи відразливі подробиці, описуючи криваві сцени тощо. Тому щоб проводити такі групи важливо передусім, що ведучий стояв «на обох ногах» у психологічному плані. Якщо ви не готові до такого – краще передати ведення групи іншому фахівцю.

Варто також толерувати невизначеність – можуть бути учасники, про яких ви до самого кінця занять не дізнаєтеся нічого. Вони можуть бути надміру мовчазними, закритими тощо. Не слід змушувати їх говорити, розкриватися, але слід давати послання про те, що будь-коли, коли вони будуть готові, ви зможете в часі занять їх вислухати.

Не слід також на основі небагатослівного мовлення, використання суржику, нецензурної лексики абощо робити припущення про інтелектуальні здібності, або культурний розвиток учасників груп. Це порушить контакти між вами, навіть якщо ви не озвучуватимете своїх висновків. Тим більше, не можна насміхатися чи жартувати з учасника групи, навіть якщо серед інших членів групи це стало його звичною роллю. Своєю поведінкою ви можете підкріпити його дисфункційну роль об'єкта насмішок, натомість, уважним ставленням та повагою можете допомогти зруйнувати усталений стереотип.

До кожного заняття слід готуватися, переглядаючи ці рекомендації та відповідні змісти занять. Продумуйте, що буде основним посланням певного заняття, та в який спосіб його краще донесете до кожної конкретної групи. Адже хоча зміст та форми занять стандартизовані, проте кожна група може потребувати свої акцентів.

Заздалегідь підготуйте відповідні роздаткові матеріали, продумайте, які малюнки й записи Ви будете робити на дошці. Якщо ви користуєтеся для занять проектором та презентаціями, однаково передбачте дошку та свіжі маркери, щоб у разі потреби відволіктися від запланованого і приділити певним моментам більше уваги.

Конфіденційність та як із нею поводитися?

Конфіденційність є основою для почуття безпеки в групі. Кожен учасник має бути свідомим її правил, і дотримуватися їх. Так само, кожен учасник має бути свідомо обмежень конфіденційності.

Загальним правилом є те, що учасники групи та ви особисто, як ведучий (-а) не можете за межі групи виносити будь-яку інформацію про інших учасників групи. Але учасники можуть говорити з людьми за межами групи про свій досвід, свої власні переживання та обговорювати отримані знання та навички.

Якщо Ви як ведучий плануєте збір даних для аналізу ефективності програми, Ви також маєте попередити про це учасників, і запевнити їх, що індивідуальна інформація не буде доступна нікому крім Вас, а для аналізу та публікацій будуть використовуватися лише узагальнені дані по усій групі.

Якщо Ви плануєте якусь інформацію розголошувати (приміром, робити фото групи і публікувати її десь в мережі), ви також маєте взяти особисті дозволи у учасників.

Порушити конфіденційність ви можете лише у випадках, коли отримаєте інформацію про можливу загрозу життю, здоров'ю чи добробуту самого учасника групи або іншим людям з його боку. Тоді ви можетеповідомити відповідні органи або самих людей, без згоди на то учасника групи. Про ці обмеження щодо конфіденційності учасники групи також повинні бути поінформовані заздалегідь.

Стосунки за межами занять

Деякі учасники під час проведення занять отримають новий досвід розуміння та стосунків, і можуть захотіти надалі підтримувати з вами дружбу чи іншу форму тісних стосунків. Оскільки група не є у повній мірі психотерапевтичною, то ми пропонуємо це вирішувати самостійно: наскільки Ви самі цього хочете, і наскільки Ви до цього готові?

Наша загальна рекомендація – це м'яко пояснити, що на жаль, це не є можливим в силу вашої професійної ролі ведучого групи, і що по звершенню групи Ви будете раді, якщо Ваші стосунки будуть приязними, але ви маєте берегти своє особисте життя від переплітання із роботою. Якщо учаснику потрібна додаткова психологічна підтримка – Ви можете даліпрацювати із ним як психолог, психотерапевт тощо (якщо ви маєте відповідну кваліфікацію), або ж надати відповідне скерування за індивідуальною допомогою.

Чому групова робота є корисною, і як ведучі можуть задіяти ресурси групи?

Важливим при інсталяції надії учасникам групи є переконаність ведучого в ефективності як самої програми, так і групового формату роботи загалом. Тому для підтримки цієї віри наведемо окремі результати досліджень І. Ялома щодо цілющих факторів, які присутні в груповій роботі[15]:

- Інформування. Учасник групи отримує багато релевантної його ситуації інформації, і не лише від ведучого, але й від інших учасників групи.
- Надія. Спостерігаючи, як змінюється стан на краще в інших людей, учасник збільшує свою надію і віру в покращення.
- Універсальність страждань. Розуміння того, що ти не самотній, і що інші люди також мають подібні переживання й страждання.
- Альтруїзм. Учасник групи не лише приймає допомогу, але й сам її надає, і тому стає більш впевнений у собі і зростає його віра у власні сили.
- Розвиток навичок спілкування. У групі, в безпечній ситуації, учасник може потренуватися в нових способах спілкування, а також побачити дисфункційність старих.
- Наслідування. Наслідуючи інших, та ведучих групи, учасник групи може також здобути багато корисних поведінкових навичок.
- Групова згуртованість. Учасники групи налагоджують між собою стосунок, формується привабливість групи для її членів, з'являється довіра та бажання бути в групі, розповідати та слухати інших.
- Катарсис. Йдеться про можливість виразити свої сильні почуття, досягти емоційного вивільнення та певного рівня усвідомлення свого стану.

Щоб ці ресурси задіяти, ведучі групи повинні давати учасникам поруч із пропозицією технік, домашніх завдань та вправ – багато простору для спілкування, усіляко підтримувати досягнення учасників, поводитися у недирективний спосіб, але в той же час, не бути надміру ліберальними і не дозволяти, щоб робота у групі перетворилася на «групу зустрічей». Останній формат також можливий, але за межами програми СППА (в), яка має іншу мету.

Роль домашніх завдань та вирішення проблем у випадку їх невиконання

Кожне заняття у програмі СППА (в) завершується домашнім завданням. Однак, вираз «домашнє завдання» не усім учасникам групи може сподобатися через асоціацію зі школою, примусом, або чимось не дуже цікавим. У разі, якщо члени групи проявляють подібну реакцію на цю назву, Ви можете спільно з ними обговорити інші терміни для їх позначення. Приміром, «домашні

[15] Ялом И. Групповая психотерапия. Теория и практика. – М.: Эксмо-Пресс, 2000. – 576 с.

активності», «самостійна робота», «вправи», «техніки для самостійного опрацювання», «тренування» тощо.

Навіщо потрібні домашні завдання? Учасники групи так само можуть поставити подібні запитання, і Ви маєте бути готові до відповіді. Передусім, завдяки домашнім завданням *скорочується «очна» робота у групі*, і тому саме 5 зустрічей, а не значно більше. Наступне – завдяки їм відбувається *відпрацювання та закріплення здобутих на заняттях умінь*. Заняття існують для знайомства з ними, а за межами заняття досягається перехід умінь у звичку або автоматизований навик. Крім того, регулярне виконання домашніх завдань за інструкціями вкупі з регулярними зустрічами у групі, *додає життю структурованості, передбачуваності*. Додаткова вигода від виконання домашніх завдань – вони *дають змогу стикнутися із перешкодами* (відсутністю мотивації, прокрастинацією, невмінням планувати час тощо), і не зупинитися перед ними, а принести в групу і опрацювати їх.

Чи домашні завдання оцінюються? Ні, домашні завдання не оцінюються, а лише аналізуються спільно, щоб збагнути, що вдалося, що ні, і як зробити, щоб наступного разу вдалося. Оцінка з точки зору «погано виконав», або «не справився», або «виконав дуже добре» тощо – призводить до руйнування атмосфери рівності, відкритості до нового досвіду. Дехто у групі може почуватися приниженим або невдахою. Домашні завдання, виконані ідеально, не є метою. Метою є поступовий рух кожного учасника групи по щаблях самопізнання та змін, і важливим є визнання й прийняття того факту, що у кожного може бути свій темп цього руху. Ймовірний варіант, що учасник групи справді може «жахливо» виконувати усі домашні завдання – але треба знайти слова підтримки, вказавши на те, що вийшло, похвалити за докладені зусилля. Якщо учасник групи непокоїться через якість виконання завдання, скажіть йому щось на кшталт такого: «Помилки – це нормально, це частина життя. Ми не можемо без помилок щось зробити. Ми усі робимо помилки, але це нічого не говорить про нас як про людей. Це просто помилки».

Чи можна не виконувати домашні завдання? Ви можете сказати групі, що виконувати домашні завдання – це дуже важливо для швидшого досягнення цілей, і кожне виконане завдання є сходинкою до мети. Тому виконання завдання є дуже бажаним і важливим. Разом з тим, якщо хтось із учасників групи не виконав завдання, важливо, щоб він не почувався винним, або мав інші негативні почуття. Тому Ви можете виділити кілька хвилин, щоб присвятити аналізу причин невиконання – це буде шанс для розвитку партнерських стосунків. Ви можете сказати: «Те, що ти не виконав завдання, - то не є погано. Але нам, і тобі в першу чергу, важливо зараз з'ясувати, що перешкодило, щоб наступного разу бути до тих перешкод готовими. Чи було щось протягом цього тижня, що заважало працювати над домашнім

завданням?» Ви можете отримати відповіді, залежно від змісту яких можна обирати тактику допомоги. Якщо учасник групи забув – продумати разом, що зробити наступного разу, щоб нагадувати (таймер, нотатки у телефоні, записки на дзеркалі чи холодильнику тощо).

Як давати домашні завдання? При постановці домашніх завдань кожного разу слід нагадувати (в різній формі) чому вони важливі. Тут гарно можуть допомогти метафори: фізичне тренування, підготовка до бою, навчання певної майстерності. Наступний крок – озвучення змісту домашнього завдання, та запис його на дошці (або демонстрація відповідного слайду). Простежте, щоб учасники записали його, або роздайте заздалегідь надруковані тексти завдань.

Запитайте в учасників, чи вони зрозуміли? Чи є у них запитання до завдання? Попросіть когось переповісти вам, як він буде виконувати завдання, приміром, завтра?

Також приділіть час пошуку перепон на шляху до виконання завдання. Запитайте, чи є щось, що може перешкодити? Запишіть ці перепони на дошці, та спільно з учасниками розробіть для кожної перепони план її подолання.

У яких випадках потрібне скерування учасника групи за фаховою допомогою?

Програма СППА (в) має дуже широку цільову аудиторію та груповий формат, відтак, вузько-фокусовану допомогу в її рамках надати неможливо. Якщо у групі в ході роботи виявляються учасники, які мають ознаки:

- Депресії;
- Пост-травматичного стресового розладу (ПТСР);
- Тривожних розладів (панічні атаки, фобії, розлад тривоги за здоров'я, генералізований тривожний розлад);
- Обсесивно-компульсивного розладу;
- Психотичних розладів;
- Зловживання психоактивними речовинами;
- А також інших розладів, не перерахованих тут,

слід обов'язково здійснити відповідне скерування до фахівця (психотерапевта, психіатра, клінічного психолога) для обстеження та призначення відповідного лікування (психотерапевтичного, медикаментозного).

Ознаки ПТСР. Посттравматичний стресовий розлад діагностується у близько 30% дітей та дорослих, які зазнали впливу травматичних подій. До основних діагностичних критеріїв, які містяться в найавторитетнішому посібнику з діагностики та статистики психічних розладів «DSM-5» належать:

а) безпосереднє зіткнення (експозиція) зі смертю або загрозою життю;

б) інтрузивні симптоми;

в) стійке уникання травматичних спогадів та нагадувань про подію;

г) негативні зміни у думках та настрої;

д) помітні зміни в реактивності;

е) тривалість порушень понад один місяць;

є) сильний дистрес та порушення важливих сфер життєдіяльності;

ж) відсутність зв'язку симптомів із впливом психоактивних речовин чи іншими медичними причинами.



Пункти цього переліку мають діагностичну деталізацію. Так, експозиція до травми передбачає одну з таких ситуацій: особисте переживання загрози, перебування у якості свідка, знання щодо надмірних страждань чи смерті близьких і рідних, а також багаторазове зіткнення з відразливими деталями травматичної події (коли людина бачить руйнації, людські рештки, чує трупний запах тощо).

Симптоматика також конкретизується з метою уникнення діагностичних помилок.

Інтрузії включають нав'язливі спогади, страшні сни, дисоціативні реакції (флешбеки), сильний психологічний дистрес та фізіологічні реакції при зіткненні з нагадуваннями (тригерами) про травматичну подію.

Уникання полягає в докладанні значних зусиль аби усунути неприємні спогади, думки та почуття, а також ухилитися від зустрічі з людьми та ситуаціями, від розмов та виконання будь-якої діяльності, що так чи інакше нагадують про травму.

Зміни в думках та настрої пов'язані із витісненням спогадів, спотворенням переконань про саму подію, її причини та наслідки, стійкими негативними емоційними станами, помітним зниженням інтересу до життя та

діяльностей, відчуттям власної чужорідності та відчуження, а також нездатністю переживати позитивні почуття, наприклад, радість чи щастя.

Зміни в реактивності передбачають дратівливість та спалахи гніву, ризиковану і самоушкоджуючу поведінку, надмірну настороженість, перебільшену реакцію переляку, проблеми з концентрацією уваги та порушення сну.

Так, наприклад, частина вимушених переселенців зі сходу України, військових, задіяних в охоронних, бойових та спецопераціях, а також волонтерів, які надають підтримку і споряджають добровольчі батальйони та регулярні підрозділи ЗСУ мали експозицію до смерті чи загрози життю. Також вони переживають усі чи окремі симптоми (болючі спогади про травматичні події, тривожні сни, повторне переживання болю, страху і скривдження, підвищення агресивності, загострення почуття провини, значну збудливість та порушення когнітивних функцій), а отже знаходяться у групі ризику щодо ПТСР.

Які способи подолання наслідків травми є шкідливими та свідчать про потребу у фаховій допомозі? Людина, яка зазнала травми стає уразливою до різноманітних нагадувань про неї (тригерів). Усе, що в якійсь спосіб, асоціюється із травматичною подією може викликати напруження, тривогу, агресію, провокувати почуття провини та запускати потік негативних думок про себе, інших, світі майбутнє.

Такими тригерами можуть бути певні люди, їхні дії, слова чи фрази, особи подібні на кривдників, конкретні ситуації, а також предмети, звуки, запахи та інше. Аби убезпечитись та позбавитись болісних переживань, неприємних думок та емоцій людина вдається до різних дій і стратегій, частина з яких є шкідливими.

Якщо такі стратегії стають нормою життя і при цьому знижують його якість, вносять певні обмеження або створюють небезпеку для самої людини чи її оточення – від них варто позбавлятися.

Часто усунення шкідливих стратегій потребує значно більшого, ніж турбота рідних та близьких і це – фахова психотерапевтична чи психіатрична допомога.

Так, за консультацією фахівця варто направити випадках , якщо Ви знаєте, що учасник зазнав травми, підозрюєте окремі симптоми ПТСР, або спостерігаєте такі особливості поведінки:

- обмежує свій життєвий простір,не виходить за межі району, квартири, уникає певних місць та предметів;

- відмовляється згадувати про травматичні події, заперечує те, що вони були наявні в його/її житті;

- обмежує спектр діяльностей, в які раніше був/була включена, втрачає свої захоплення та інтереси;

- перестає спілкуватися та підтримувати зв'язки з оточенням;

- показує емоційну холодність, відстороненість, незацікавленість життям близьких та рідних;

- вдається до зловживання алкоголем чи наркотичними речовинами;

- шукає допомогу у псевдорелігійних практиках або звертається до шарлатанів.

Пам'ятайте, та говоріть учасника групи, що усі згадані стратегії не приводять до бажаного результату. Деякі приносять лише тимчасове полегшення, але в довготерміновій перспективі вони завдають лише більшої шкоди.

Так, відмова від згадування травматичних подій призводить до посилення симптоматики ПТСР.

Обмеження життєвого простору, відмова від звичних діяльностей і кола спілкування – не дає можливості жити повним життям і провокує депресії та тривожні розлади.

Емоційна відстороненість та соціальна ізоляція призводить до конфліктів в родинах, руйнування стосунків і неможливості побудови нових.

Зловживання психоактивними речовинами повністю змінює особистість та призводить до залежності.

Пошук порятунку у сумнівних громадах та звернення до шахраїв ризикує обернутись значними матеріальними втратами та загостренням симптомів і загальним погіршенням стану.

Чи наявність певного розладу є перешкодою для участі у групі? Наявність певного розладу, за умови, що учасник отримує відповідне лікування, а також його участь не перешкоджає роботі групи в цілому, не є перепоною для участі в групі, і може навпаки стати додатковим цілющим фактором.

Як здійснити скерування? Для здійснення скерування передусім вам потрібно мати мережу фахівців, до яких ви можете направити учасника групи. Ви повинні бути впевнені у їхній фаховості, освіті, досвіді такої роботи. Не є ефективним рекомендація учаснику просто звернутися до психіатра або психотерапевта, оскільки він не знає, де і як це можна зробити.

Передусім, варто мати індивідуальну розмову з учасником групи, і обговорити, які саме ознаки змушують Вас припустити наявність певного розладу. Також слід повідомити, що велика кількість розладів зараз досить ефективно лікуються, і наявність розладу не є провиною учасника групи. Після цього слід мати контакт із фахівцем, до якого Ви скеровуєте учасника групи, передати відповідні контакти учаснику групи, і також важливим є переконатися, що учасник групи потрапив до фахівця.

Куди можна здійснити скерування? Ми запрошуємо передусім відвідати наш просвітницький сайт http://prostirnadii.org.ua/ , де є відповідний розділ, а

також сайт Психологічної Кризової Служби http://psyservice.org/.Тут Ви можете знайти район, у якому Ви перебуваєте, та знайти контакти відповідних координаторів.

Якщо Ви перебуваєте у Львівській, Київській або Дніпропетровській областях, Ви також можете скерувати до мережі ***Центрів психічного здоров'я та травмотерапії***, контакти яких є на сайті http://mentalhealth.ipz.org.ua/.

Які підходи у психотерапії вважаються найефективнішими у допомозі особам, які пережили травму? Швидкість подолання наслідків травматичних подій, зцілення та повернення до продуктивного життя залежить від багатьох факторів.

Значення має і наявність підтримки оточення, і соціальна ситуація, в якій перебуває людина (стосунки, стабільність роботи, житлові умови тощо), і внутрішні ресурси, і попередній досвід подолання складних ситуацій, а також особливості нервової системи. Усі ці та інші фактори мають бути враховані психотерапевтом при побудові індивідуального плану роботи.

Однак, дослідження свідчать про те, що за інших рівних умов визначальне значення для успіху психотерапії має техніка та методика роботи – підхід, в межах якого працює психотерапевт. Науковий аналіз ефективності психотерапії, здійснений в багатьох країнах, свідчить на користь підходів спеціально розроблених для роботи з особами, які зазнали травми.

Зрозуміло, що зіткнення з насильством, потрапляння в дорожні пригоди, потерпання від стихійних лих чи війни спричиняє велику кількість психологічних проблем та життєвих складнощів. І окрім безпосереднього подолання симптомів посттравматичного стресового розладу людина має вирішити безліч інших проблем – налагодити взаємини в родині, підвищити самооцінку та впевненість у власних силах, навчитись ефективним стратегіям взаємодії з іншими, розвинути мотивацію пошуку роботи та багато іншого. Однак, якщо психотерапевт спершу почне розв'язувати саме ці проблеми – його робота не матиме високої ефективності. Перше, на чому має фокусуватись фахівець, який працює з людьми, що пережили травму – проблеми, спричинені посттравматичними змінами в діяльності нервової системи людини. І вже після усунення основної симптоматики варто переходити до вторинних проблем.

Йдеться про те, що будь-які психотерапевтичні впливи будуть ефективними лише за умови, якщо вони по-перше, враховують зміни в мозку та нервовій системі людини, спричинені травмою; по-друге, спрямовані на подолання конкретних посттравматичних симптомів; по-третє, орієнтовані на опрацювання та інтеграцію травматичної пам'яті.

Усі ці три компоненти входять до складу травмофокусованої когнітивно-поведінкової психотерапії, а також психотерапії методом десенсибілізації і репроцесінгу травматичної пам'яті за допомогою рухів очима (EMDR).

Саме ці два підходи показують найбільшу ефективність. Зауважимо, що процент осіб, які відновилися та повернулися до повноцінного життя після проходження згаданих курсів психотерапії сягає 90 %, а кількість зустрічей з психотерапевтом коливається в межах від 8-ми до 20-ти.

Обидва підходи також є зареєстрованими в системі державного страхування більшості провідних країн та є рекомендованими для використання такими світовими організаціями, як Американська психологічна асоціація, Австралійський центр посттравматичного психічного здоров'я, Національний інститут здоров'я і якості медичної допомоги Великобританії, Управління психічного здоров'я ветеранів при міністерстві оборони США.

Як поводитися у нестандартних ситуаціях?

Нестандартні ситуації – ситуації, які можуть виникнути у процесі роботи групи, і вплинути на неї, як правило, в негативний спосіб. Нижче наведено перелік таких ситуацій, та короткі рекомендації щодо поведінки ведучих.

Флешбеки. При переживанні флешбеку людина переноситься у спогади про травмуючи подію так, наче вона відбувається тут і тепер. Частково (або майже повністю) втрачається контакт із реальністю. Може бути надміру емоційна поведінка, рухове збудження, розмови із кимось зі спогадів, спроби втекти чи сховатися, або й напасти на «ворога». Наявність флешбеків є одним із симптомів посттравматичного розладу, і такому учаснику групи обов'язково й наполегливо пропонують звернутися за консультацією до психотерапевта. Якщо флешбек стався на заняття (його могла запустити чиясь поведінка, запах, звук тощо), передусім, пам'ятайте, що він пройде сам по собі, і не триватиме дуже довго. Якщо є небезпека самоушкоджень або нападу на інших учасників групи або вас самих, подбайте про безпеку. Якщо такої небезпеки немає, Ви можете нічого особливого не робити, а лише почекати, поки він завершиться. Також можете сказати групі, що це є флешбек, і він не є небезпечним або ознакою психічної хвороби. Також можете спробувати знайти сенсорний канал, через який в того, хто переживає флешбек, є зв'язок із реальністю. Часто це є слух, і ви можете говорити з ним спокійним та впевненим тоном. Після того, як флешбек закінчився, поясніть учаснику групи, що з ним сталося, з чим це пов'язано, як це називається, і скеруйте за відповідною фахової допомогою.

Суїцидальні наміри. Навіть якщо учасник групи говорить про намір самогубства наче поміж іншим, жартуючи абощо – сприймайте це серйозно. У таких випадках краще зайвий раз порушити конфіденційність, і вберегти життя, аніж недогледіти. Запропонуйте учаснику індивідуальну зустріч, та обговоріть його слова та наміри. Якщо Ви не маєте відповідного досвіду/навчання кризових інтервенцій, залучіть до допомоги фахівця з таким досвідом.

Пам'ятайте, що самі по собі наміри можуть бути ознакою депресії, ПТСР, бути спровоковані міжособистісними складнощами, фінансовими труднощами або іншими соціальними проблемами. Тому так само важливо працювати в команді з юристами, психотерапевтами, соціальними працівниками – вибудовуючи свою мережу скерування.

Опозиційна поведінка. У цьому випадку Ви можете стикнутися зі спробами суперечити Вам, бути протилежної думки, а також знецінювати Вашу роботу. Пам'ятайте, що це стосується не Вас особисто, а радше є наслідком деформованого світосприймання та саме тих дезадаптивних стратегій, через які учасник опинився в групі. Передусім, важливо – якщо учасник продовжує відвідувати групу, – це означає, що насправді вона йому важлива, і він отримує цінний досвід, незважаючи на «колючки». Тому не намагайтеся у відповідь принизити, або знецінити чи кидати виклик такому учаснику. Якщо Ви таке зробите, Ви продемонструєте саме ту поведінку, що й усі навколишні, і лише підкріпите його підтримуючий цикл. Лишайтеся виваженими, чуйними, уважними. Також не завжди корисною, з огляду на короткий формат роботи, є пряма конфронтація учасника щодо його стратегій поведінки і спроба дати йому зворотній зв'язок. Ця дуже цінна у довготривалих терапевтичних групах стратегія у групі СППА (в) ймовірно не спрацює через брак часу, і спровокує відхід учасника від занять.

Пропуски занять. На початку занять повідомте групу про важливість регулярного відвідування занять, і про те, що кожне наступне заняття опирається на попереднє. Однак, попросіть, якщо будуть важливі причини для пропусків, повідомити Вас заздалегідь (у зручний для Вас спосіб – смс, мейлом тощо). У випадку пропуску, Ви можете попросити учасників групи на початку заняття поділитися змістом попереднього заняття. Також Ви можете, якщо маєте час, опрацювати зміст заняття з учасником індивідуально. Якщо пропущено більше двох занять, оптимальним є пропозиція учаснику доєднатися до нової групи і все почати з початку. З'ясуйте обов'язково причини пропусків, це може бути важливо Вам при плануванні наступних груп, а також може допомогти виявити проблеми, які потребують особливої уваги (зловживання алкоголем, соціальні проблеми тощо).

Конфлікти в групі. Серед учасників групи можуть виникати конфлікти, і відбуватися це може під час проведення занять. Причиною їх можуть бути і світоглядні відмінності, і гіперзбудливість нервової системи. Не займайте чиюсь сторону в конфлікті, навіть якщо Ви переконані у правоті одного учасника і неправоті іншого. Незалежно від джерела конфлікту, важливим є утилізувати його: а) використати його для демонстрації центральних положень відповідної теми заняття, б) продемонструвати учасникам продуктивну поведінку в часі конфлікту.

Автори також будуть вдячні за надану інформацію щодо проблем, з якими Ви стикнулися під час проведення занять: ipz@ipz.org.ua

ПЛАНИ ТА ЗМІСТ ЗАНЯТЬ

Заняття з рідними та близькими ветеранів[16]

План заняття:

1. Представлення цілей програми та цілей заняття, плану заняття.
2. Знайомство з учасниками.
3. Розповідь про проблеми ветеранів.
4. Коли треба скеровувати за фаховою допомогою.
5. Правила поведінки з ветеранами.
6. Як мотивувати звернутися за допомогою?
7. Підсумки.

Мета заняття: налаштувати близьких ветеранів на співпрацю, пояснити програму СППА (в), їх цілі та зміст роботи, дати їм основні правила поведінки із ветеранами та мотивації; також – налаштувати на створення спільноти взаємопідтримки.

Хід заняття

1. ПРЕДСТАВЛЕННЯ ЦІЛЕЙ ПРОГРАМИ ТА ЦІЛЕЙ ЗАНЯТТЯ, ПЛАНУ ЗАНЯТТЯ

Привітайтеся з групою, назвіть своє ім'я та дайте учасникам основну інформацію про себе: свій фах, досвід роботи тощо. Запропонуйте поставити Вам запитання, які кого цікавлять.

Познайомте з цілями програми. Скажіть таке: *«Програма СППА створена, щоб спільно з ветеранами попрацювати над рядом життєвих складнощів, з якими вони стикаються при поверненні до цивільного життя. Ця програма створена не для того, щоб когось лікувати, або робити щось із ними. Вона створена для спільної праці, для навчання дуже корисним інструментам, які допоможуть їм вирішувати ряд проблем та складнощів. А якщо їх і так немає – то вони допоможуть зроби так, щоб вони й надалі не виникали, щоб життя стало спокійнішим, щоб емоції врівноважилися, в думках навівся лад, а стосунки налагодилися. Ця програма – це наче майстерня або тренажерний зал, а не щось лікувальне. Але щоб програма була успішною, ваша підтримка є надзвичайно важливою»*.

[16] Кількість учасників цього заняття не регламентована. Чим більше близьких ветерана буде присутня, тим більше можливостей для підтримки він буде мати.

Розкажіть, скільки триватимуть заняття, скільки всього буде занять, познайомте із розкладом та обговоріть, наскільки важливими є відвідування занять.

Покажіть учасникам заняття весь план занять та розкажіть про цілі кожного заняття.

2. ЗНАЙОМСТВО З УЧАСНИКАМИ

Запропонуйте учасникам розповісти про себе, та про те, чому вони тут. Формат цього знайомства має бути максимально простий.

3. РОЗПОВІДЬ ПРО ПРОБЛЕМИ ВЕТЕРАНІВ

Запропонуйте розповісти, з якими проблемами вони стикнулися після повернення додому учасника АТО, з якими проблемами він стикнувся. По ходу розповідей робіть записи і відмічайте, чим може допомогти програма СППА (в) та говоріть про це.

Розкажіть про складнощі повернення до цивільного життя:

Експерт із допомоги ветеранам при поверненні до цивільного життя, Дж. Монро (Бостон, США) виділяє 8 навичок військових, які роблять це повернення певним викликом[17]. Йдеться про те, що в часі військового життя ці навички є просто необхідними, а при звільненні зі служби вони нікуди не зникають автоматично і провокують низку складнощів та нерозумінь з боку оточення:

Безпека. Для ситуації війни бути в ситуації фонового очікування на небезпеку є звичним. І така звичка у цивільному житті може провокувати нерозуміння з боку близьких, спроби уникати небезпеки шляхом ізоляції, обмеження свого життєвого простору.

Довіра та ідентифікація Ворога. Військовий навчений автоматично не довіряти, бо для виживання краще первинно припустити, що навколо є ворог, допоки не буде доведено протилежне. В той же час, у цивільному житті, така недовіра може руйнувати стосунки, і тому числі – родинні.

Орієнтація на Місію. Первинне завдання в часі війни – виконання задачі, яка поставлена командуванням. В цивільному ж житті очікується ініціатива, самостійний пошук завдань, балансування різних пріоритетів тощо.

[17] http://www.realwarriors.net/active/afterdeployment/combatskills.php

Прийняття рішень. У військовому житті потрібно приймати швидкі рішення віддавати накази щодо життя/смерті, навіть коли немає достатньо інформації. Разом з тим, часто доводиться швидко виконувати накази, не обдумуючи їх. Вдома, особливо у родині, рішення приймаються переважно кооперативно, люди беруть певний час для цього, для збору інформації тощо.

Тактика готовності до реагування. У зоні бойових дій критично важливо бути готовим до негайної реакції. Тримання обладнання, усього іншого необхідного в чистоті, у відповідному місці тому є важливим. Вдома ж бруд, неприбрані кімнати тощо є тим, що може тригерувати та провокувати надмірні реакції.

Непередбачуваність. Людина є в небезпеці, якщо ворог може передбачити її рух, повсякденні справи, розташування тощо. І тому військові вчаться змінювати свої графіки, приховувати інформацію. Але вдома регулярні активності, стабільний графік може бути важливий, і особливо потрібний дітям.

Емоційний контроль. Військові вчаться контролювати свої емоції, бо їхній прояв часто може бути небезпечний. Алкоголь і наркотики часто допомагають у цьому, сприяючи емоційному онімінню. Але емоції, небезпечні в часі війни, критично необхідні для стосунків з людьми після повернення.

Розмови про війну. Розмови про війну можуть емоційно перевантажувати ветерана, він може боятися, що ці історії засмутять рідних та близьких, що вони їх відкинуть, або що цивільні люди просто не зрозуміють прийнятих рішень, їх необхідності, не збагнуть пережитого досвіду. Тому це важко робити, але необхідно для зцілення.

4. КОЛИ ТРЕБА СКЕРОВУВАТИ ЗА ФАХОВОЮ ДОПОМОГОЮ

Скажіть про те, що програма СППА (в) не призначена для безпосередньої допомоги ветеранам, які мають посттравматичний стресовий розлад, депресію, залежність від алкоголю тощо. Наголосіть, що при цих проблемах теж можлива допомога, але в іншому форматі, більш індивідуально припасована.

Дайте свої контакти для звернень у разі потреби, або контакти інших центрів допомоги.

Також розкажіть про симптоми ПТСР, щоб близькі могли у разі чого, вчасно їх помітити і зробити правильне скерування (див. відповідний розділ цього посібника «У яких випадках потрібне скерування учасника групи за фаховою допомогою»).

5. ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ З ВЕТЕРАНАМИ

Учасник війни може мати нав'язливі спогади, нічні жахіття, негативне сприйняття себе та інших, істотне погіршення настрою, дратівливість, агресивність або, навпаки, відстороненість та байдужість.

Варто пам'ятати, що жоден з цих проявів не вказує на ненормальність чи якісь відхилення. Навпаки, усі вони є нормальною реакцією психіки на ненормальні події.

За сприятливих обставин та з плином часу усі згадані симптоми минають і людина повертається до звичайного життя та відновлює свою продуктивність. До всього, як свідчать результати останніх досліджень, людям, які пережили несприятливі події та подолали її наслідки, властиве посттравматичне зростання. Вони не лише повністю зцілюються, але часто стають сильнішими, мудрішими, приязнішими, досягають значних успіхів у діяльності, будують міцніші стосунки та змінюють на краще не лише власне життя, життя своїх рідних та найближчого оточення.

Аби сприяти подоланню симптомів, відновленню, зціленню та посттравматичному зростанню, важливо пам’ятати та робити кілька особливих речей.

СПОСОБИ СПРИЯННЯ	ЗМІСТ
Просвітництво та інформування	Надавати інформацію про реакції людської психіки на травму; наголошувати на високій ймовірності відновлення та зцілення; підкреслювати нормальність реакцій; давати інформаційні матеріали (відео, інфографіку, брошури).
Зважування користі теперішнього станута наведення аргументів «за» і «проти»	Проаналізувати наскільки теперішній стан є корисним для життя та сприятливим для життєвого успіху. Знайти та навести аргументи «за» і «проти» щодо звернення за фаховою допомогою. Наголосити на можливих змінах у самопочутті, настрої, якості сну, працездатності, взаєминах з людьми.
Наголос на ймовірності успіху	Апелювати до можливого успіху, відновлення та зцілення за фахової допомоги, а також відсутності ризиків. Наявності можливості відмовитись від послуг фахівця та повернутись до звичного стану.
Обговорення бар’єрів на шляху звернення за допомогою	Обговорити побоювання, пов’язані із зверненням за фаховою допомогою. Спільно знайти способи їх подолання. Так, страх розголошення інформації може бути вирішений через звернення до фахівця в іншому районі, місті або через ознайомлення з правилами щодо конфіденційності роботи психотерапевта.

Приклади тих, хто відновився	Наводити приклади людей, які зцілилися, показувати відео про них, зачитувати газетні статті та показувати матеріали з інтернету. Залучати до спілкування та зустрічей з особами, які звернулись за фаховою допомогою і стали на шлях відновлення, змогли позбавитись симптомів та відновити своє життя.
Пропозиція почати з телефонної консультації або інтернет листування з фахівцем	Запропонувати почати співпрацю із фахівцем з телефонної консультації, електронного листування або у форматі питань-відповідей на спеціальних форумах. Відшукати вказані можливості, налагодити комунікацію з фахівцем, самостійно (але обов'язково за наявності дозволу та демонстрації тексту) написати перше звернення.
Пропозиція спільної консультації	Запропонувати участь у спільній (сімейній) консультації з фахівцем, наголосити на усілякій підтримці та праві надавати лише ту інформацію, до якої людина готова.

Одним із важливих і вагомих факторів відновлення після війни є допомога з боку близьких і рідних, їх спокійне, непатологізуюче та підбадьорююче ставлення. Важливу роль відновленні відіграє атмосфера в родині та ставлення близьких і рідних.

6. ЯК МОТИВУВАТИ ЗВЕРНУТИСЯ ЗА ДОПОМОГОЮ?

Перегляньте матеріали відповідного розділу посібника «Мотиваційні інтервенції для ветеранів…».

Також можете запропонувати учасникам рольову гру, за якої хтось із учасників (або інший ведучий) грає роль ветерана, а Ви, як ведучий, берете на себе роль того, хто мотивує його для звернення за допомогою.

7. ПІДСУМКИ

Підведіть підсумки, сказавши: *«Ми розпочинаємо сьогодні важливу роботу, спрямовану на підтримку ваших рідних та близьких. Зі свого боку, ми розраховуємо на вашу підтримку, і заздалегідь вдячні за неї. У разі необхідності, ми будемо до вас звертатися за допомогою. Також Ви можете мати з нами контакт, розмови».*

Запитайте в учасників, які вони мають думки та почуття по завершенню заняття?

Заняття 1. Вступ. Цінності, ресурси та цілі

План заняття:

1. Представлення цілей програми та цілей заняття, плану заняття.
2. Знайомство.
3. Формулювання правил групи.
4. Розповідь про проблеми та формулювання цілей. Розробка шкал.
5. Цінності та ресурси.
6. Домашні завдання.
7. Підсумки.

Мета заняття: налагодити стосунки між учасниками групи та ведучими, познайомити правилами роботи групи, її завданнями, обговорити проблеми учасників та сформулювати цілі; а також – навчити шукати і використовувати ресурси для подолання складнощів.

Хід заняття

1. ПРЕДСТАВЛЕННЯ ЦІЛЕЙ ПРОГРАМИ ТА ЦІЛЕЙ ЗАНЯТТЯ, ЗМІСТУ ЗАНЯТТЯ

Привітайтеся з групою, назвіть своє ім'я та дайте учасникам основну інформацію про себе: свій фах, досвід роботи тощо. Запропонуйте поставити Вам запитання, які кого цікавлять.

Познайомте з цілями програми. Скажіть таке: *«Ми зібралися тут для того, щоб спільно попрацювати над рядом життєвих складнощів, з якими ви стикаєтеся при поверненні до цивільного життя. Ця група створена не для того, щоб когось лікувати, або робити щось із вами. Вона створена для спільної праці, для навчання дуже корисним інструментам, які допоможуть вирішити ряд проблем та складнощів. А якщо їх і так немає – то вони допоможуть зроби так, щоб вони й надалі не виникали, щоб життя стало спокійнішим, щоб емоції врівноважилися, в думках навівся лад, а стосунки налагодилися. Я хочу запропонувати, щоб ви сприймали цю групу як майстерню або тренажерний зал, а не як щось лікувальне. От тільки тут ми будемо тренувати не тіло, і майструвати не якісь вироби – ми будемо тренувати наші думки, емоції та поведінку, а майструвати – своє власне життя»*.

Розкажіть, скільки триватимуть заняття, скільки всього буде занять, познайомте із розкладом та обговоріть правила щодо пропуску / попереджень про пропуски.

Познайомте з цілями цього заняття:

- налагодити стосунки між учасниками групи та ведучими,
- познайомити правилами роботи групи, її завданнями,
- обговорити проблеми учасників та сформулювати цілі;
- навчити шукати і використовувати ресурси для подолання складнощів.

Покажіть план заняття (заздалегідь написаний на дошці).

Запитайте, чи все зрозуміло, і чи є запитання? Якщо запитання стосуються чогось, про що йтиметься далі – скажіть, що дуже скоро відповідь на це питання з'явиться.

2. ЗНАЙОМСТВО

Запропонуйте учасникам познайомитися один із одним, та розповісти про себе кілька слів. Ви можете використати одну із вправ (на вибір):

- «Розкажи за мене». Поділіть учасників на пари, та дайте таку інструкцію: *«Зараз я запропоную вам в парах познайомитися. Назвіть себе, та розкажіть про себе те, чим готові поділитися. Ви можете ставити запитання, уточнювати. Але якщо на якесь запитання ви не хочете відповідати – так і скажіть своєму партнерові».*

  Для виконання цієї частини вправи дайте учасникам від 5 до 10 хвилин. Після цього запропонуйте усім повернутися в коло, і дайте наступну інструкцію: *«А тепер я попрошу вас розповісти трішки, тільки не про себе, а про того, з ким ви спілкувалися щойно. Якщо є щось, про що б ви не хотіли, щоб ваш партнер розповідав на групу – скажіть йому про це перед тим, як він почне говорити»*.

  Ви також можете брати участь у вправі, якщо кількість учасників групи непарна.
- «Клубок». Для цієї класичної вправи слід мати заздалегідь клубок ниток. Почніть говорити першим, показавши приклад. Можете повторити текст свого представлення групі на початку, але краще, якщо ви додасте щось більш особисте – про захоплення, чи про настрій тощо. Після цього візьміть в руку кінець нитки, і тримаючи його, передайте клубок наступному учаснику. Учасник, який отримав клубок, так само розповідає про себе, і передає його далі, затиснувши свій фрагмент нитки. По завершенню знайомства клубок опиняється у вас, і можете завершити вправу такими словами: *«Ось у нас і утворилася мережа, спільнота, у якій ми всі виявилися пов'язаними між собою, і нехай ця мережа стосунків піде усім нам на користь, і буде тим, що допомагатиме долати складнощі і досягати своїх цілей».*

3. ФОРМУЛЮВАННЯ ПРАВИЛ ГРУПИ

Скажіть далі таке: «*Далі дуже важливим є, щоб усі учасники групи поділилися тим, чому вони тут, що їх привело у цю групу. Але це вже дуже особиста інформація, і ділитися з нею можна лиш тоді, коли почуваєш себе у безпеці. Тому ми зараз із вами разом складемо наш «кодекс», або набір правил, слідувати яким стане обов'язковим для кожного учасника. Є кілька правил, які запропоную я, бо вони є класичними для будь яких груп, але також якщо комусь буде важливим якесь інше правило, - ми його обговоримо і можемо включити до нашого переліку*».

Використовуючи дошку, або великий лист паперу, запишіть такі правила, кожне з ним обговорюючи з учасниками (чи зрозуміле воно; чи зрозуміло, як його виконувати; чи всі згодні його виконувати чи є якісь доповнення, зміни):

- Конфіденційність;
- Відсутність насмішок та знецінення;
- «Я-висловлювання» замість «Ти-висловлювань»;
- Говорити по черзі;
- Дбати про свій комфорт, не забуваючи про комфорт інших;
- Приходити вчасно, а у випадку форс-мажорних обстави повідомляти ведучого.

Запропонуйте учасникам доповнити цей перелік своїми ідеями. Запитайте, чи усі згодні ці правила виконувати. Якщо учасники запитають, яке покарання передбачено за їх порушення – обговоріть такі можливості. Покарання, якщо таке буде передбачено, не повинно бути принижуючим особисту гідність або бути неприємним. Це може бути прихід раніше наступного заняття й підготовка приміщення, або затримка після групи й допомога з його прибиранням.

4. РОЗПОВІДЬ ПРО ПРОБЛЕМИ ТА ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ. РОЗРОБКА ШКАЛ

Запропонуйте учасникам спочатку у письмовому вигляді (для цього заздалегідь підготуйте листи паперу та ручки) дати відповідь на питання, розділивши листок на дві колонки. Запропонуйте послідовно відповідати на питання лівої колонки, праву поки лишіть пустою.

Складнощі, проблеми, негаразди	
З якими негараздами я стикаюсь у моєму житті?	
Що мене не влаштовує: в людях?	
Що мене не влаштовує: в світі?	
Що мене не влаштовує: в собі?	

Під час записів підходьте до учасників, і допомагайте їм сформулювати думку. Ви можете задавати навідні запитання, пропонувати певні ідеї з огляду на те, що Ви вже знаєте про учасника.

Після того, як учасники записали, запропонуйте обговорити. На цьому етапі не підтримуйте дискусій, спроб учасників «допитувати» або сперечатися із озвученими складнощами. Наголосіть, що кожен має свої складнощі, і щоб не тримати їх у собі й говорити про них, важливо, щоб був хтось, готовий просто для початку вислухати. Важливо, щоб кожен мав змогу висловитися.

Ви в часі розмови також ведіть записи, щоб мати до наступного заняття змогу підготуватися, підібрати гарні приклади, припасувати окремі вправи до конкретних проблем учасників.

Після того, як усі учасники озвучили свої складнощі, Ви можете відмітити, що багато з них мають дуже багато спільного, і що ми справді дуже подібні у наших негараздах. Запитайте в учасників, як вони почуваються у зв'язку із цим?

Скажіть далі таке: «*Мати перелік труднощів дуже важливо, бо тоді виникає певний лад, вони перестають бути накопиченням негараздів, а їх стає видно, і можна тепер із ними щось робити. І тому наступний крок – спробуйте дати відповідь на запитання до кожної проблеми: А чого саме я у зв'язку з цим хочу? Що хочу змінити в собі та у своєму житті? Чого хочу навчитися?*»

Нагадайте також, що гарними цілями є цілі реалістичні, досяжні, та ті, які ми ставимо перед собою, а не перед іншими людьми.

Складнощі, проблеми, негаразди	**Цілі**
З якими негараздами я стикаюсь у моєму житті?	*А чого саме я у зв'язку з цим хочу? Що хочу змінити в собі та у своєму житті? Чого хочу навчитися?*
Що мене не влаштовує: в людях?	
Що мене не влаштовує: в світі?	
Що мене не влаштовує: в собі?	

Так само на цьому кроці важлива Ваша присутність і підтримка. Допоки вони пишуть, Ви повинні бути поруч із ними, та допомагати формулювати думку. Скажіть також, що це не остаточне формулювання, і що Ви разом під час обговорення можете подумати над цілями, відшліфувати їх.

Після завершення написання запропонуйте обговорення. Тут критично важливо, щоб Ви тримали у фокусі реалістичність цілей. Запитуйте в учасників, чи реально її досягти? І в формі сократівського діалогу, або групового обговорення, пропонуйте переформулювати ціль у більш реалістичний та досяжний спосіб.

Під час обговорення цілей тримайте в свідомості також цілі програми СППА (в) та відстежуйте, чи може програма допомогти учаснику. І якщо так – кажіть йому про це: «*Це ціль, на якою ми будемо працювати в нашій групі».* Якщо ціль не відповідає програмі, також скажіть про це, що б у учасників не було надмірних очікувань: «*Ця ціль, на жаль, недосяжна у нашій групі»,* але дайте надію: *«Але її досягнення можливе, якщо…»* і вкажіть основні можливі шлях для її досягнення: звернення до юридичних організацій, соціальних служб, психотерапевтичної допомоги, лікаря-терапевта тощо. І також можете запропонувати альтернативу: *«Разом з тим, я можу запропонувати таку ціль…»*

Наступний крок – розробка шкал. Скажіть учасникам таке: *«Ми маємо точку А, це перелік проблем, а точку Б – нашу ціль. У декого цих точок кілька. Але коли ми рухаємося по місцевості з точки А в точку Б, нам дуже важливо мати певні маркери, які б показували, що ми рухаємося у правильному напрямку, і як довго нам до мети. В дорозі це може бути компас, одометр, GPS-навігатор, у нас – це будуть шкали, які ми зараз будемо розробляти. Ми почнемо цю роботу сьогодні, але продовжите ви її самостійно».*

Запропонуйте комусь із учасників, хто був би готовий, стати зразком для групи. Зобразіть на дошці точку «А» та на певній відстані від неї точку «Б», як показано нижче. Підпишіть під т. А проблему, під т. Б – ціль. З'єднайте їх відрізком.

Запитайте в учасника: *«Як Ви знатимете, що наближаєтеся до мети?».* Можете задавати допоміжні запитання, не обов'язково всі, головне – наштовхнути на думку:

Що змінюватиметься у Вашому житті?
Чого ставатиме більше?
Чого ставатиме менше?
Що з'явиться? Що зникне?

Щойно учасник озвучить одну або кілька характеристик / ознак / фактів, запишіть їх під відрізком, який з'єднує А та Б, і допоможіть визначитися зі способом вимірювання (якісний, кількісний, розмірність шкали тощо). Попросіть записати, а також зафіксуйте у своїх робочих записах (або сфотографуйте дошку).

Залежно від часу, який лишився, це може бути хтось один, а може – більше учасників, які б хотіли разом із Вами розробити шкали.

Запропонуйте усім учасникам спробувати розробити хоча б по одній шкалі до однієї проблеми/цілі.

Обговоріть та допоможіть учасникам із розробленими шкалами.

Також запропонуйте їм спробувати вперше оцінити, де на розробленій шкалі вони перебувають зараз.

5. ЦІННОСТІ ТА РЕСУРСИ

Запропонуйте учасника наступний блок роботи. Скажіть таке: «*Пережитий досвід часто блокує доступ до наших цінностей та до ресурсів. Цінності – це те, заради чого ми щось робимо, а ресурси – це те, що дає нам сили і допомагає відновлюватися, сповнює енергією. І коли ми вирушаємо у подорож до нашої мети, дуже важливо запастися ресурсами, щоб не виснажитися у дорозі, і дуже важливо розуміти, заради чого ми йдемо цим шляхом, щоб не зупинитися на півдорозі або не збитися на манівці*».

Запропонуйте провести інвентаризацію своїх цінностей. Нехай учасники запишуть перелік того, що їм у житті важливо, і потім поділяться з іншими. Скажіть, що цей перелік відкритий, і його можна доповнювати, коли хтось нагадає щось із забутого.

У такому ж форматі обговоріть ресурси: «*Що Ви робили у житті раніше, що давало вам сили і наснаги, і зараз перестали це робити? Або й далі робите? Або щоб вам завжди хотілося робити, але Ви цього не робили через низку причин?*» Обговоріть з учасниками, і також запропонуйте, щоб кожен, якщо почує про щось, що його зацікавить, дописав до свого списку ресурсів. Ви також можете долучатися до пропозицій, і додавати, якщо учасники забудуть, фізичну активність (різні види, ігрові у тому числі), їжу, стосунки, творчість (конкретизуйте, яку).

6. ДОМАШНІ ЗАВДАННЯ

Скажіть учасникам, що наступний крок – це обговорення домашніх завдань: «*Завдяки домашнім завданням ми суттєво збільшимо ефективність роботи. Поза межами групи ви будете наче тренуватися, відпрацьовуючи ті навички, які отримали тут. І, як і при будь-якому тренуванні, важливими є регулярність. Лише регулярно працюючи ми збільшуємо шанси на досягнення цілей. Але ми не будемо оцінювати домашні завдання – ми будемо їх обговорювати, ділитися досвідом виконання. Я даватиму підказки та поради щодо подолання перешкод на шляху до їх виконання*».

Завдання 1. На основі проробленої на занятті роботи заповнити таблицю.

Складнощі, проблеми, негаразди	**Цілі**	**Шкали** (як я знатиму, що досягаю цілі)
З якими негараздами я стикаюсь у моєму житті?	*А чого саме я у зв'язку з цим хочу?* *Що хочу змінити в собі та у своєму житті?* *Чого хочу навчитися?*	
Що мене не влаштовує: в людях?		
Що мене не влаштовує: в світі?		
Що мене не влаштовує: в собі?		

Заповнену таблицю слід принести на друге заняття, яке буде проводитися із опорою на ці записи.

Завдання 2. Перечитати/доповнити перелік цінностей та ресурсів.

Завдання 3. Із переліку ресурсів кожного дня обирати 2 та виконувати/реалізовувати їх. Якщо якогось дня не вдалося – то наступного треба виконати 4 і так далі.

Запитайте в учасників, чи вони зрозуміли? Чи є у них запитання до завдання? Попросіть когось переповісти вам, як він буде виконувати завдання, приміром, завтра?

Також приділіть час пошуку перепон на шляху до виконання завдання. Запитайте, чи є щось, що може перешкодити? Запишіть ці перепони на дошці, та спільно з учасниками розробіть для кожної перепони план її подолання.

7. ПІДСУМКИ

Підведіть підсумки, сказавши: «*Ми розпочали з вами заняття, і сьогодні ми познайомилися, склали перелік складнощів, і зробили перші кроки до їх подолання: формулювали цілі, думали над способами вимірювання їх досягнення, а також пригадували, заради чого чи кого ми це все робимо. Іще ми складали переліки ресурсів, які нам знадобляться для цієї подорожі. Наступного заняття ми підемо далі – ми будемо розбиратися із тим, як працює наша психіка, і як ми завдяки корисному мисленню можемо керувати неї та нашим життям».*

Запитайте в учасників, які вони мають думки та почуття по завершенню заняття?

Заняття 2. Корисне мислення

План заняття:

1. Представлення цілей та плану заняття.
2. Огляд домашнього завдання.
3. Когнітивний принцип.
4. Техніка «Корисне мислення: ідентифікація та тестування НАДів».
5. Домашні завдання.
6. Підсумки.

Мета заняття:

- ознайомити учасників із когнітивним приципом КПТ;
- побачити як негативні (не корисні) думки, пов'язані з травматичною ситуацією, впливають на поведінку та почуття, фізіологічний стан людини;
- навчити учасників ідентифікувати та тестувати некорисні думки;
- навчити практикувати корисні способи мислення.

Хід заняття

1. ПРЕДСТАВЛЕННЯ ЦІЛЕЙ ТА ПЛАНУ ЗАНЯТТЯ

Привітайтеся з учасниками групи, та ознайомте їх із метою заняття: «*Наша мета сьогодні – побачити, як наші думки можуть впливати на наш емоційний, фізіологічний стан, стосунки з іншими, сприйняття світу. Перевірити на власному прикладі, що не всі наші думки є правдивими й корисними, навчитися думати більш корисно».*

Покажіть учасникам план заняття, і коротко розкажіть про кожен пункт.

2. ОГЛЯД ДОМАШНЬОГО ЗАВДАННЯ

Перейдіть до огляду домашнього завдання. Запитайте, чи вдалося з ним справитися. Чи учасники заповнили таблицю (завдання 1). Попросіть поділитися: які цілі поставили учасники групи, з якими труднощами хотіли б попрацювати. Запитайте в учасників чи були у них труднощі у постановці цілей? Типово може бути, що поставлена ціль не є конкретною, доволі розмитою і у змісті і у часі її досягнення. Тоді варто нагадати техніку постановки цілейSMART, згідно якої ціль має наступні критерії:

S (хто? Що?) - конкретна
M (скільки?) - вимірна
A (як? Яким чином?) - досяжна
R (для чого?) - доречна
T (коли?) узгоджена в часі

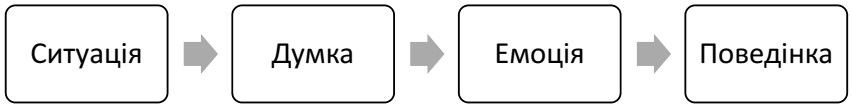
Також, можна на дошці записати *труднощі та цілі* всіх учасників групи. Обговорити чи є спільні (як правило, вони є).

Запитайте про Завдання 2 та 3. Чи вдалося їх виконати? Попросіть поділитися записаними цінностями та ресурсами. Чи вдалося виконувати щодня ресурсні активності? Похваліть того, кому це вдалося. Попросіть поділитися досвідом. Запитайте в учасників, яким не вдалося виконувати ресурсні активності, як вони можуть їх втілити (допоможіть їм у цьому при потребі).

3. КОГНІТИВНИЙ ПРИНЦИП КПТ

Перед початком наступної частини заняття скажіть учасникам: «Давній грецький філософ Епіктет говорив: «Ми реагуємо не на речі самі по собі, але на те, яке значення ми їм надаємо».Тому, важливо пам'ятати про когнітивний принцип: *наші інтерпретації подій є вирішальними у визначенні нашої емоційної реакції на подію*.Думки про себе, ситуації, які відбулися чи відбуваються у нашому житті мають вплив на нашу поведінку, емоції та фізіологічні відчуття.

Наведіть приклад за такою схемою:



Ситуація: ви прокинулося вночі і чуєте, що під вашим вікном щось шарудить. Якщо ви подумаєте: «О, це знову сусідський кіт пішов на полювання!» Які емоції та поведінку викличе у вас ця думка?

Або ж «А-а…Це можуть бути злодії?» – якими тоді будуть емоції та поведінка.

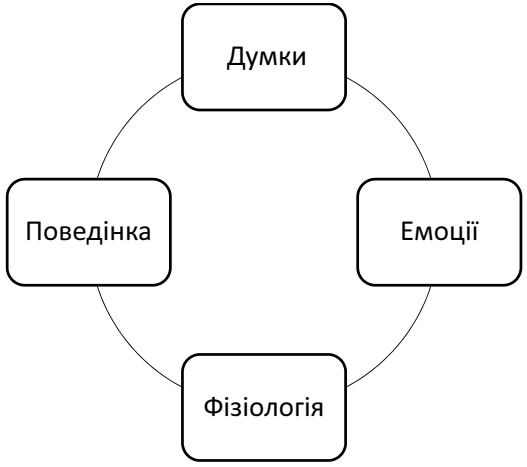
Отже, можемо зробити висновок, що не ситуація визначає нашу емоційну та поведінкову реакцію, а те, що ми думаємо про неї. Думки можуть бути у формі слів, речень, також, це можуть бути певні картинки, образи і вони як хмаринки пролітають у наших головах.

Зазвичай, ми не можемо змінити того, що відбулося, але ми можемо змінити фокус/змістове навантаження наших думок, що, в свою чергу,змінить емоційне навантаження, допоможе почуватися більш оптимістично/ обнадійливо та відчувати менший стрес.

Техніки цього заняття допоможуть нам помічати свої негативні думки, тестувати їх та змінювати на більш корисні. Особливо, це стосується надмірно самокритичних або надмірно негативних думок про себе, того, що відбулося чи відбувається.

Фокус на корисному мисленні, а не на румінації («пережовуванні») негативних думок, допоможе учасникам покращити свій емоційний стан та розвинути стресостійкість (більш ефективні стратегії подолання стресу)

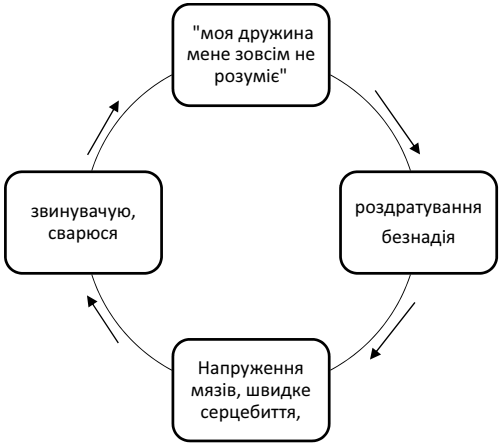
Після травматичної події часто люди сприймають світ як небезпечний, непередбачуваний, можуть виникнути проблеми із довірою до інших людей або ж втрата віри у добре життя (безнадія). Як правило, після такої події зміст мислення стає більш негативним, діаметральним (немає спектру). Ми можемо думати, наприклад, про себе як *«точно не зможу дати ради», «точно роблять на зло/всі проти», «світ ніколи не буде кращим».* І якщо ми так думаємо, то почуваємося пригніченими, тривожними, злими (нагадуємо когнітивний принцип та демонструємо підтримуючі кола).



Як ви думаєте, такий спосіб мислення (рух по колу) впливає на вас, ваші стосунки з близьким? (відповіді учасників).

Ми називаємо ці думки «негативні автоматичні думки (НАДи) або ж «некорисні думки». Ми не маємо часу зупинятися дослідити, проаналізувати ці думки. Вони просто «застрибують» нам в голову, ми їх просто автоматично думаємо роблячи наше життя ще більш безнадійним.

Думка: *«моя дружина мене зовсім не розуміє»*



Запитайте в учасників: «*чи корисно реагувати саме так?»*

Якщо спробувати замінити НАД на більш корисну думку, наприклад, *«Мабуть, потрібно краще пояснити ситуацію, бо мені здається, що моя дружина мене не розуміє…»*



Скажіть наступне: «Перш, ніж ми перейдемо до ідентифікації наших некорисних думок, то варто звернути увагу, що вони можу мати різну тематику: *про поведінку* «я повинен зробити це»; *відчуття безпорадності та втрати контролю* «я більше ніколи не зможу зробити це»; *безпеки* «потрібно постійно бути напоготові, тоді вбережешся від небезпеки»; *відчуття провини* «я мав запобігти цьому».

В таблиці наведені приклади.

Некорисна думка	Емоційна реакція	Альтернативна думка	Емоційна реакція
«Я повинен справлятися краще	Страх Безпорадність безнадія некомпетентність	«більшість людей можуть мати труднощі після того як стається подібна подія» «те, що я ходжу на групу допоможе мені трохи краще давати раду з труднощами»	Більш обнадійливо Менше страху Менш безпорадним Відкритим до співпраці та підтримки
«Мої реакції є свідченням того, що я сходжу з розуму» «щось зі мною точно не так»	Страх Відчуття непотрібності Песимізм, безнадія	«багато людей мають подібну поведінку (реакції) після травматичної події» «Така поведінка (ці реакції) тимчасові»	Більше спокою Віра у здатність справитися перспектива
«Інші дають собі краще раду в подібних ситуаціях» «Лише слабаки можуть так реагувати як я»	Безнадія сум	«більшість людей реагують подібно» «те, що я так поводжуся говорить наскільки травматичною була подія, насправді я не є слабак»	Заспокоєння Віра у себе, власні сили
Безпорадність/контроль			
«життя не буде таким як було до події	Страх Смуток безнадія	«так, зараз почуття є не найкращими, але так не буде тривати вічно» «Я не можу точно знати своє майбутнє» «Так, багато не буде таким як було. Але деякі гарні речі/ ситуації залишилися в моєму житті»	Відкритість до майбутнього Бачення перспективи цікавість
«я нічого не контролюю», «я не маю жодного впливу»	Страх, тривога Злість Фрустрація збентеженість	«я можу контролювати певні рішення щодо мого майбутнього» «активна позиція/ діяльність дозволяє мені мати певний контроль»	Цілеспрямованість Перспектива Активність Менша бедпорадність

Некорисна думка	Емоційна реакція	Альтернативна думка	Емоційна реакція
безпека			
«світ є небезпечним місцем»	Страх недовіра	"Світ може запропонувати мені і щось гарне" "Світ не завжди небезпечний" "У світі є хороші люди, але так само є й погані" "Більшу частину часу я є в безпеці"	Відкритістю до майбутнього Більша довіра до людей Бачення перспективи доброго життя та стосунків
«я не можу нікому довіряти»	Тривога, сум, підозрілість, самотність	«я не мушу недовіряти всім людям» «я можу вибрати кілька людей, яким я довіряю» «Довіра людей спонукала мене шукати допомогу. Тому я тут»	Більше довіри Менше підозри Надія оптимізм
«я в небезпеці»	Тривога, страх	«почуття небезпеки не є самою небезпечною ситуацією» «це погано, що так сталося, але це не означає, що станеться знову»	Більш розслаблений Впевнений, компетентний
провина			
«я погана людина, через те, що сталося травматична подія в моєму житті»	Провина самозвинувачення	«погана людина не буде відчувати провину через те, що сталося» «я так почуваюся, бо насправді, дуже турбуюся за близьких мені людей»	Неосудливість Гідність самоприйняття
«я мав запобігти цьому»	Провина Осудження Відчуття нікчемності	«ніхто не може запобігти травматичним подіям» «я не можу завжди захищати інших. Я лише людина»	Самоприйняття Гідність неосудливість
«я повинен був зробити більше»	Провина Фрустрація смуток	«в даній ситуації я зробив все, що міг» «я не думаю, що хтось зробив би більше, ніж я в даній ситуації»	Зниження стресу Можливість «жити» далі Самоприйняття та неосудливість

Некорисна думка	Емоційна реакція	Альтернативна думка	Емоційна реакція
Осудження та злість			
«це несправедливо» «так не має бути»	Гнів Бажання помсти	«це могло статися з будь ким» «іноді жахливі речі стаються із добрими людьми»	Розуміння Толерантність Стрийняття себе та ситуації
«Це їхня провина, що так сталося»	Злість Недовіра Бажання помсти звинувачення	«Постійне звинувачення не змінить ситуацію» «можливо інші й винуваті, але мені буде більш корисно скерувати свою енергію на себе та свою сім'ю, ніж на постійні звинувачення»	Прийняття Більше довіри Можливість бачити перспективу ї йти далі

4. ТЕХНІКА «КОРИСНЕ МИСЛЕННЯ: ІДЕНТИФІКАЦІЯ ТА ТЕСТУВАННЯ НАДІВ» (використовуємо бланк для роботи з думками, див. додаток наприкінці заняття)

Крок І

МЕНЕДЖМЕНТ ТРІГЕРІВ

просимо учасників згадати та коротко описати ситуації, коли найчастіше приходять некорисні думки /НАДи або коли ваш настрій погіршується

Крок ІІ

ІДЕНТИФІКАЦІЯ НЕКОРИСНИХ ДУМОК (НАДів)

Використовуйте попередню таблицю (1, 2) колонку, скажіть наступне: «Ми з вами говорили про НАДи (негативні автоматичні думки), які є основою некорисного мислення. Це думки, які виринають у нашій свідомості і мають вплив на наш настрій, поведінку, самопочуття, як правило, негативний. Вони є правдоподібними, ситуативними, швидкоплинними. Вони можуть мати різний контекст: оцінка чи очікування щодо поведінки, відчуття безпорадності, провини, бажання контролювати, осудження та злість.

Коли ви згадуєте якусь неприємну подію, що думаєте? Яка думка «просковзує» у вас в голові? Дуже часто формулювання думки може бути в такій

конструкції» ЯКЩО…., ТО, наприклад, *«ЯКЩО знову повториться подібна ситуація, ТО я не дам собі ради».*

Іноді, учасникам буває важко ідентифікувати думку, то ми просимо спочатку визначити емоції, почуття щодо події і тоді запитуємо: *«Коли ви згадуєте про певну подію, які види реакцій у вас є?* Добре. Спробуйте відчути ці реакції. Коли ви зосереджені на них, які думки у вас з'являються? Запишіть ситуації, які є дистресові для вас, ваші думки та емоційні реакції у бланку «Корисне мислення».

Крок ІІІ

ПОШУК АЛЬТЕРНАТИВНИХ/БІЛЬШ КОРИСНИХ ДУМОК

Коли учасники знайшли свою некорисну думку не варто очікувати, що одразу зможуть знайти більш корисну альтернативну думку. Знову поверніться до роздаткового матеріалу (таблиця корисного мислення) та розгляньте наступні 3 та 4 колонки. Проаналізуйте разом із учасниками як думка про ситуацію може вплинути на емоції, самосприйняття, поведінку особи. Запропонуйте учасникам за допомогою питань у бланку «Корисне мислення» сформулювати свої альтернативні корисні думки. Попросіть проаналізувати, як такий (альтернативний) спосіб мислення впливає на їхній емоційний стан, самосприйняття, бачення свого майбутнього.

Якщо учасникам важко генерувати альтернативні/корисні думки ви можете, запитавши: «Чи таке (негативне) мислення допоможе досягти життєвих цілей? Як, на їхню думку, має думати людина, щоб досягти подібних цілей? Якщо учасникам важко генерувати більш корисні/альтернативні думки, ви можете запропонувати варіанти. Обговоріть з учасниками, якими можуть бути емоційні, поведінкові реакції, якби вони думали в такий спосіб. При цьому робіть акцент на позитивних наслідках: відчутті безпеки, надії. Наприклад, якщо негативна думка «я не буду будувати близьких стосунків, бо людям не можна довіряти». Ви працюєте з цією думкою. Ціль учасника мати гарну сім'ю. Відштовхуючись від цієї цілі ви можете запитати: Як ця думка «я не буду будувати близьких стосунків, бо людям не можна довіряти» допоможе досягти ціль «мати гарну сім'ю»? Яка буде більш корисна думка? Ви можете запропонувати більш корисну/альтернативну думку: «є люди з яким я спробую будувати довірливі стосунки», «є люди, які довіряють мені, я теж хочу спробувати довіряти іншим, хоча це для мене складно»

5. ДОМАШНІ ЗАВДАННЯ.

Нагадайте учасникам, що завдяки домашнім завданням ми суттєво збільшимо ефективність роботи.

Нагадайте про роботу над ресурсними активностями. У разі потреби – уточніть їх перелік, обговоріть план втілення їх у життя.

Дайте завдання працювати над розвитком корисного мислення, використовуючи вивчену техніку

Запитайте в учасників, чи вони зрозуміли? Чи є у них запитання до завдання? Попросіть когось переповісти вам, як він буде виконувати завдання, приміром, завтра?

Також приділіть час пошуку перепон на шляху до виконання завдання. Запитайте, чи є щось, що може перешкодити? Запишіть ці перепони на дошці, та спільно з учасниками розробіть для кожної перепони план її подолання.

6. ПІДСУМКИ

Підведіть підсумки, сказавши таке: *«На цьому занятті ми зробили черговий крок до опанування власного життя через усвідомлення власних думок та дослідження їх впливу на наше самопочуття, стосунки з іншими та якість життя загалом. Ми нагадали, які між собою пов'язані думки, емоції, фізіологічний стан та поведінка. З'ясували, що те, що ми думаємо не завжди є правдою, а лише є правдоподібним фактом. Тому важливо перевіряти наші НАДи та шукати більш правдиві та корисні думки».*

Додаток до заняття 2: КОРИСНЕ МИСЛЕННЯ

Те, що думаємо про себе та про ситуацію має вплив на нашу поведінку, емоції, фізичне самопочуття. Ми не можемо змінити те, що відбулося, але ми можемо змінити наші думки про цю події чи її наслідки. Ми можемо використовувати більш корисні думки, які допоможуть відчувати менший стрес та бачити кращу перспективу нашого майбутнього.

1. Ідентифікація некорисних думок (НАДи).

Згадайте та коротко опишіть ***ситуації***, коли найчастіше приходять некорисні думки /НАДи або коли ваш настрій погіршується

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Запишіть ваші думки та емоції у згаданих ситуаціях

Ваші думки	**Ваші емоції/почуття**

2. Пошук корисних думок. Спробуйте дати відповіді на питання у таблиці

Запитання, щоб перевірити правдивість таких думок:	«Які в мене є докази, що це правда?
	Звідки я знаю, що це правда?
	Чи подібне траплялося у моєму житті раніше?
	Чи подібне траплялося з іншими людьми або в інших ситуаціях?
Запитання про те, що трапиться далі	Навіть якщо ця думка – правда, що найгірше може статися?
	Навіть якщо ця думка – правда, що найкраще може статися?
	Що станеться найбільш вірогідніше?
	Що б в такій ситуації я б сказав своєму другові?
Запитання про план дій	Чи можу я щось зробити для цього?
	Чи є корисно мені так думати?

Коли ви дали відповіді на питання, то запитайте себе *«Яка думка буде більш корисною?».* Запишіть ваші думки та емоції/почуття

Ваші нові/корисні думки	**Ваші нові емоції/почуття**

3. ПРАКТИКА КОРИСНОГО МИСЛЕННЯ

Подумайте, будь ласка, в який спосіб ви спробуєте практикувати корисне мислення у вашому житті. Наприклад, уявляйте ситуації, які ви описали вище та щодня вголос промовляйте ваші корисні думки щодо них. Заплануйте час протягом дня, коли ви будете це робити. Робіть це щодня!

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Заняття 3. Емоційна регуляція

План заняття:

1. Представлення цілей та плану заняття.
2. Огляд домашнього завдання.
3. Думки, емоції та фізіологічний стан.
4. Називання та вимірювання емоції.
5. Техніки регуляції емоцій.
6. Домашні завдання.
7. Підсумки.

Мета заняття: навчити учасників бачити зв'язки між думками та своїм емоційним станом, вимірювати та називати власні емоції, впливати на емоційний стан за допомогою роботи з думками та технік майндфулнес.

Хід заняття

1. ПРЕДСТАВЛЕННЯ ЦІЛЕЙ ТА ПЛАНУ ЗАНЯТТЯ

Привітайтеся з учасниками групи, та познайомте їх із метою заняття: *«Наша мета сьогодні – побачити, наскільки тісним буває зв'язок між тим, що і як ми думаємо, та тим, що ми почуваємо, які емоції переживаємо. Інше важливе завдання – ми навчимося завдяки кільком технікам вимірювати власні емоції, та впливати на них. Як і раніше, все це ми будемо робити із опорою на Ваш досвід та на Ваші виконані домашні завдання».*

Покажіть учасникам план заняття, і коротко розкажіть про кожен пункт.

2. ОГЛЯД ДОМАШНЬОГО ЗАВДАННЯ

Перейдіть до огляду домашнього завдання. Запитайте, чи вдалося з ним справитися, і попросіть поділитися досвідом корисного мислення. Особливо сфокусуйтеся на ситуаціях, коли в когось вдалося застосувати техніки, і попросіть поділитися досвідом. Окремо також виділіть час, щоб попрацювати із учасниками, яким було важко працювати із думками.

Типово складнощі виникають, коли учасники при роботі з думками допускають кілька помилок:

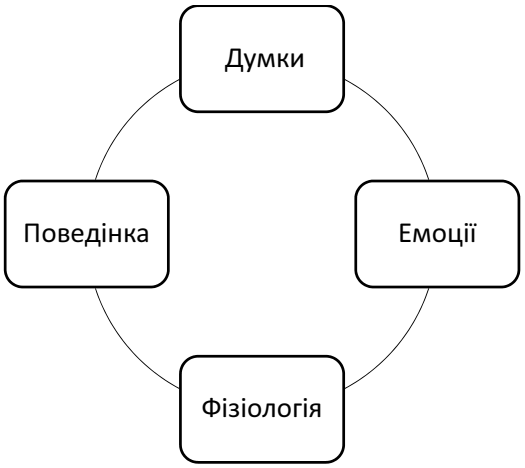
– *Злиття думок і почуттів*. «Я подумав, що гніваюсь», «Я почував, що я не важливий для неї» тощо. Скажіть, що на сьогоднішньому заняття ви допоможете з цим розібратися.
– *Опрацювання дуже важких думок*. «Я нікому не потрібен», «У мене нічого не вийде ніколи». Скажіть, що те, що з цією думкою не вдалося справитися, цілком зрозуміло – це наче взятися піднімати штангу без відповідних тренувань, бо ці думки викликають дуже сильні почуття. І сьогодні ви навчитеся, що робити з такими думками, допоки не з'являться сили зустрітися з ними лицем-до-лиця.
– *Думка виявилися цілком реалістичною*. Скажіть, що таке буває – інколи негативні думки є цілком реальними. Але тоді постає питання – що з цим робити, і це – завдання наступних двох занять.
– *Новій, корисній думці, не вдалося повірити*. Скажіть, що так буває. Одне – через те, що мозок лише вчиться «ходити новими шляхами», і вони викликають недовіру й обережність. І тоді треба просто йти далі, відстежуючи, як міняється життя. Друге – що нова, корисна думка, виявилася занадто контрастною до старої. Тоді варто зробити її не такою контрастною, бо як правило, занадто протилежні думки теж бувають нереалістичні. Так, якщо замість «Я ні на що не здатен» спробувати думку: «Я здатен на все», то з цього вийде не дуже багато користі. Але якщо б вона звучала так: «Я насправді можу багато чого зробити у своєму житті, я доволі здібний, але здібності треба підтримувати і розвивати у діяльності», - вона б заслуговувала на більшу довіру.

3. ДУМКИ, ЕМОЦІЇ ТА ФІЗІОЛОГІЧНИЙ СТАН

Перед початком наступної частини заняття скажіть учасникам таке: «*Наші думки можуть впливати не лише на наші дії, робити їх адекватними чи ні – вони чинять вплив і на емоції, почуття, й навіть на фізіологічний стан. Пригадайте, коли Ви думаєте про щось, що для вас видається несправедливим – крім гніву чи обурення, може з'явитися тремтіння в руках, підвищене серцебиття, м'язи можуть почати напружуватися. Ці фізіологічні реакції тісно пов'язані з емоцією гніву, яку Ви переживаєте. Але якби ви зараз подумали про щось приємне…*»

Далі наведіть приклад приємних думок (про їжу, про спокій, про досягнення), і запитайте – що учасники відчували у тілі, коли думали ці думки та уявляли відповідні образи.

Намалюйте на дошці «пасхальну булочку»:



І покажіть на прикладі з гнівом, як це працює:



Запитайте в учасників, коли це буває корисно, а коли – не спрацьовує? Чи завжди треба реагувати саме так? Часто учасники пропонуватимуть лише позитивні наслідки такої поведінки. Ви не повинні сперечатися, скажіть таке: «*Я не знаю насправді, чи це так. Цілком може бути, що Ви абсолютно праві. Але я хочу запропонувати просто в якості вправи і тренування нашого мислення, спробувати пошукати відповідь на таке запитання* – ***навіть якщо є безпосередні позитивні наслідки, які***

можуть бути віддалені негативні наслідки (для вас, для ваших близьких, для інших людей)?»

Попросіть навести приклади, коли надміру емоцій та занадто швидке реагування не призвели до бажаних наслідків. Обговоріть, чому так сталося, і використайте приклади щоб покласти їх на «пасхальну булочку». Ви також можете робити це не самостійно, а запропонувати як завдання для усієї групи. У цьому вам допоможуть запитання, задані послідовно:

- *Що ви подумали в цей час?*
- *Які емоції з'явилися?*
- *Які були фізіологічні ознаки?*
- *І що ви тоді зробили?*

Також Ви пам'ятаєте (і у вас є записи) про складнощі, які учасники називали на першому занятті. Ви можете використати з дозволу учасника якусь із тих складнощів, щоб проілюструвати ці наслідки.

Скажіть далі таке: «*Отже, ми з'ясували, що наша поведінка залежіть не лише від думок, але й від емоцій/почуттів та фізіологічних процесів. Ми вже попрацювали над думками минулого заняття, а сьогодні – більше уваги приділимо емоціям та фізіологічному стану, та тому, як на них впливають думки. Але передусім, нам слід розібратися із тим, що ж таке емоції, і які вони бувають, і як до них ставитися?»*

4. НАЗИВАННЯ ТА ВИМІРЮВАННЯ ЕМОЦІЇ.

Запропонуйте учасникам записати емоції/почуття, які вони знають, які вони колись переживали. Потім попросіть їх назвати по черзі, записуючи в стовпчик на дошці.

При цьому, будьте уважні, та відстежуйте, чи справді учасники називають емоції/почуття, чи думки або інші стани. Наприклад, хтось може сказати: «несправедливість». Тоді відкоригуйте учасника, сказавши, що це радше думка, а емоція – це те, що ми переживаємо, зустрівшись із несправедливістю – це може бути гнів, страх, сором, сум тощо.

Після цього називайте кожну емоцію/почуття, та запитуйте в учасників, що означає його переживати? Які є фізіологічні компоненти? Які думки можуть привести до таких емоцій? Яку поведінку в кого провокує та чи інша емоція?

Запропонуйте учасникам робити записи за вами в «Емоційній таблиці»:

Емоція/почуття	Приклад думки, яка викликає емоцію/почуття	Фізіологічні ознаки емоції	Поведінка, спровокована емоцією/почуттям

Наступний крок – запропонуйте учасникам ідею про те, що знати, які емоцію переживаєш є дуже важливим. Запитайте, як вони гадають, чому? Основна думка – це те, що знаючи, яку переживаєш емоцію, можна передбачити, що ти робитимеш.

Скажіть потім, що однак, цього знання може бути мало, через те, що одна й та ж емоція може мати силу. І чи завжди злість провокує напад? Чи завжди сум провокує сльози та ізоляцію? Чи завжди радість – це те, від чого стрибаєш до стелі?

Ви можете сказати далі учасникам таке: *«Опанувати своє життя можна, якщо не лише знаєш свої думки, емоції та почуття, але й можеш їх виміряти. Тоді ти в повній мірі знатимеш, коли вже час негайно щось робити, а коли емоцію не є небезпечною. Можна навчитися вимірювати, як далеко до червоної мітки ти зайшов у своїх емоціях, і це вміння, яке також можна здобути».*

Запитайте, які вимірювальні прилади вони знають? Якими з них їм буде зручно користуватися для вимірювання? Це може бути термометр, спідометр або тахометр тощо. Головне, щоб у ньому були максимальна і мінімальна позначки.

Оберіть для прикладу один з приладів, та одну із емоцій, яка є у списку. Оберіть якусь яскраву емоцію, зі зручним спектром: злість, страх, радість.

Приміром, це може бути термометр, і емоція страху. І тоді запитайте, що означає «боятися на 0 градусів», що означає «боятися на +100 градусів» (почніть із крайніх показників). Після цього – позначте середину шкали, і запитайте, що означає для них «боятися на + 50 градусів».

Зверніться до особистого досвіду, і запропонуйте поділитися, чи боявся хтось колись на 100, на 50, на 0 градусів (балів)?

Скажіть, що цю ідею можна також перенести на будь яку емоцію, і що більший бал, то сильніша емоція, і тим сильніше вона на нас впливає, і не завжди це є на краще. Запитайте: «Чи були у вас випадки, коли надмірні емоції призвели до не дуже приємних наслідків?» Дозвольте учасникам поділитися досвідом.

Оберіть для кожного учасника кілька (1-4) емоції, які він буде протягом наступного тижня вимірювати щодня, відмічати їх максимуми та мінімуми.

5. ТЕХНІКИ РЕГУЛЯЦІЇ ЕМОЦІЙ

Скажіть учасникам: «*Називання та вимірювання емоцій – вже є тим, що працює на їхнє опанування. Зараз ми навчимося кількома дуже простим технікам, які допоможуть у критичний момент справитися із надмірними емоціями. І коли ця емоційна хвиля зменшиться, ви вже зможете застосувати корисне мислення, з яким вже знайомі*».

Техніка 1. Озвучення емоції, її сили та наслідків.

Коли емоція називається, в цей момент активізується кора головного мозку, яка і відповідає на прийняття рішень, аналіз та синтез інформації, за вольові зусилля. І називання емоції може стати тим тумблером, який її вмикає знову – тому що часто емоційний блок мозку відмикає наш когнітивний блок.

Запропонуйте учасникам формулу: *«Я почуваю /вкажіть силу та емоцію/, і тому…»* і наведіть кілька прикладів: «Я почуваю легкий страх, і відчуваю тремтіння в ногах», «Я почуваю дуже сильний гнів, і тому прошу зараз зупинити цю розмову і продовжити, коли я заспокоюсь».

Попрактикуйтеся із учасниками, взявши за основу перелік емоцій, озвучувати собі та іншим різні емоції та їхню силу і наслідки. Поясність, що наші нейронні мережі тільки тоді активуються і починають працювати по-новому, коли ми щось реально пробуємо і практикуємо. І тому – ця права є важливим кроком.

Техніка 2. Майндфулнес.

Техніки майндфулнес інтегрують у собі когнітивний, емоційний та фізіологічний компоненти, і тому при регулярному практикуванні (наголосіть на цьому) є дуже ефективними при регуляції емоцій.

Поясніть таким чином: «*Наш мозок продукує величезну кількість думок, та, як наслідок, емоцій. І один спосіб, який ви вже вчили – це пряма конфронтація з думками, їхнє зважування тощо, а також називання емоцій. А інший спосіб – це зміна ставлення до думок та емоцій. Ми звикли, що думки та емоції – це те, що автоматично веде до поведінки. Але цей цикл можна розірвати, якщо змінити СТАВЛЕННЯ до думок та емоцій. Сутність цього ставленні – у прихильному та доброзичливому дозволі думкам та емоціям бути, і при цьому – лише бути, і нічого не робити у відповідь на їхні спонукання. Цьому можна навчитися завдяки практиці майндфулнес».*

Якщо у вашому районі ведуться групи *майндфулнес-орієнтованої когнітивно-поведінкової терапії*, повідомте про них учасників групи СППА (в), і скеруйте, у разі потреби, на цілісний курс (це 8 занять тривалістю 2 години).

Попросіть учасників сісти зручно, але не надміру розслаблено, щоб спина була рівною і трохи в тонусі. Попросіть, якщо це можливо, щоб учасники заплющили очі. Якщо для когось це важко – скажіть, що вони можуть дивитися у простір перед собою чи на підлогу розфокусованим поглядом.

Дайте таку інструкцію: *«Сфокусуйте усю свою увага на диханні. Не робіть із ним нічого, просто дихайте вільно, і стежте за тим, як це відбувається…*
Зверніть увагу на те, як ви робите вдих, і як ви робите видих…
Зверніть увагу на температуру повітря, яке вдихаєте…
Зверніть увагу на температуру повітря, яке видихаєте…
Що відчувають ваші ніздрі, коли повітря вдихається та видихається…
Як напружується грудна клітина, живіт, при вдихах та видихах…
Всю свою увагу фокусуйте на диханні…»

Дайте учасникам 1-2 хвилин на самостійне фокусування, і тоді продовжуйте так:

«В якийсь момент ви могли помітити, як ваша увага вже не на диханні, а перенеслася на думки про когось або про щось, образи минулого чи майбутнього…

Це думки, і ви кажете їм про-себе: «Це просто думки», і м'яко фокусуєте свою увагу на диханні…

І коли знову ви помічаєте, що відволіклися, тоді знову дуже доброзичливо повертайте увагу до диханні зі словами «Це просто думки, лише думки, на які відволіклася моя увага», і знову фокусуєтеся на диханні…»

Дайте знову учасникам 3-5 хвилин на самостійну роботу, і тоді повертайте їх до дійсності:

«Зараз наша вправа буде завершуватися. Зробіть 3 вдихи і видихи, і повільно розплющуйте очі. Роздивіться все навколо, пригадайте, де ми знаходимося. Можете потягнутися або встати й трішки порухатися…»

Запропонуйте поділитися своїм досвідом, як у кого виходило, які були складнощі тощо. Типовим можу бути відгук про те, що думки весь час були в голові, і не вдавалося їх позбавитися. Скажіть про те, що це нормально, і що нашою метою не є, щоб у голові не було думок – наша мета навчитися ставитися до них по-іншому, і свідомо від них відволікатися. Таке ставлення – воно наче м'яз, який треба тренувати, і саме момент, коли думка помічається, і ми докладаємо зусиль, щоб від неї відволіктися на дихання, є критично важливим моментом такого тренування.

Скажіть також, що крім дихання можна фокусуватися на звуках, на смаках, на запахах, на зображеннях. Але незалежно від фокусу уваги, необхідно практикувати це регулярно.

6. ДОМАШНІ ЗАВДАННЯ.

Нагадайте учасникам, що завдяки домашнім завданням ми суттєво збільшимо ефективність роботи.

Завдання 1. Продовжити виконувати ресурсні активності.

Завдання 2. Продовжити працювати над корисним мисленням.

Завдання 3. Вимірювати обрані емоції, використовуючи таблицю:

Емоція	День тижня						
	1	2	3	4	5	6	7

Завдання 4. Мінімум один раз на день практикувати техніку «Називання емоції та її вимірювання»

Завдання 5. Щодня, мінімум двічі на день, практикувати майндфулнес (по 10-15 хвилин).

Запитайте в учасників, чи вони зрозуміли? Чи є у них запитання до завдання? Попросіть когось переповісти вам, як він буде виконувати завдання, приміром, завтра?

Також приділіть час пошуку перепон на шляху до виконання завдання. Запитайте, чи є щось, що може перешкодити? Запишіть ці перепони на дошці, та спільно з учасниками розробіть для кожної перепони план її подолання.

7. ПІДСУМКИ

Підведіть підсумки, сказавши таке: *«На цьому занятті ми зробили черговий крок до опанування власного життя через опанування емоцій. Ми нагадали, які між собою пов'язані думки, емоції, фізіологічний стан та поведінка. З'ясували, які є загалом емоції, і як їх можна виміряти, а також чому це важливо. Також ми попрактикували дві ефективні техніки регулювання емоцій – їх називання та вимірювання, та майндфулнес. Наступного заняття ми підемо далі, і будемо на основі всього, що вже знаєте та умієте, вивчати техніку вирішення проблем».*

Попросіть учасників звернутися до шкал, пов'язаних із досягненням цілей, і позначити себе на них.

Запитайте в учасників, які вони мають досягнення на теперішній момент, та які є думки та почуття по завершенню заняття?

Заняття 4. Вирішення проблем

План заняття:

1. Представлення цілей та плану заняття.
2. Огляд домашнього завдання.
3. Поведінковий принцип КПТ.
4. Техніка вирішення проблем.
5. Майндфулнес проблем.
6. Домашні завдання.
7. Підсумки.

Мета заняття: здобути теоретичні знання та практичні навички у виставлені пріоритетів та вирішені проблем.

Хід заняття

1. ПРЕДСТАВЛЕННЯ ЦІЛЕЙ ТА ПЛАНУ ЗАНЯТТЯ

Привітайтеся з учасниками групи, та познайомте їх із метою заняття: *«Травматична подія або перебування у несприятливих умовах може негативно вплинути на особу та створити багато труднощів, особа може почуватися безпорадною чи безініціативною щодо вирішення проблем, які виникають у житті. Постійний стрес може зменшити здатність особи ефективно думати та вирішувати проблеми. На даному занятті ми вивчимо алгоритм вирішення проблем. Системний спосіб вирішення проблем може допомогти вирішувати проблеми більш ефективно, відновити почуття контролю, і збільшити власну віру у здатність справитися із складною ситуацією».*

Покажіть учасникам план заняття, і коротко розкажіть про кожен пункт.

2. ОГЛЯД ДОМАШНЬОГО ЗАВДАННЯ

Перейдіть до огляду домашнього завдання. Запитайте, чи вдалося з ним справитися, і попросіть поділитися, чи виконують вони ресурсні активності, чи працює для них «корисне мислення», як змінювалася сила емоцій, та які емоції вони помітили у собі. Як працювало називання та вимірювання емоцій? Чи вдавалося практикувати майндфулнес, і як це вплинуло на життя?

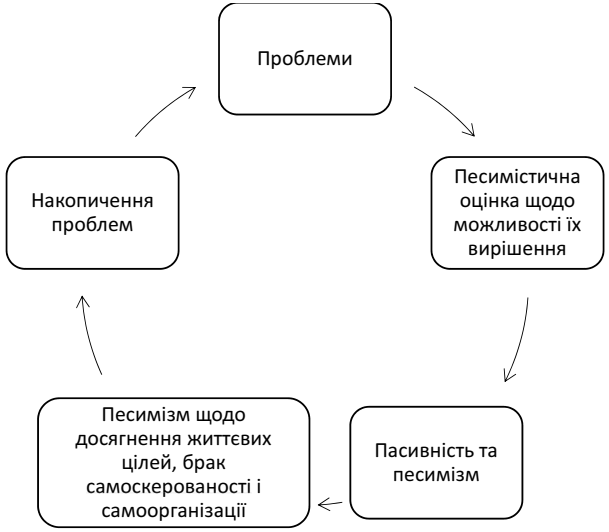
3. ПОВЕДІНКОВИЙ ПРИНЦИП КПТ

Так само, як і думки, наша поведінка є дуже важливою складовою для досягнення життєвий цілей та покращення якості життя. Поведінковий принцип КПТ говорить, що через зміну поведінки ми можемо досягати поставлених цілей, впливаючи на думки, емоції, стосунки:

Отже, наша поведінка може:

- змінювати наше бачення ситуації, змінювати наші думки (приклад, не привітався знайомий – різні дії у відповідь);
- веде до певних наслідків – гірших чи кращих, в залежності від наших дій (напр., конфлікт у подружньому стосунку – шукати шляхів порозуміння або не шукати, не мати друзів – пробувати бути другом іншим чи ж ізолюватися).

Коли в житті виникають проблеми, то може бути два варіанти розвитку подій. Перший, зайти у цикл «невирішення проблем» (Які наслідки?) Другий, за допомогою техніки вирішення проблем почати їх вирішувати.



Для того, щоб «розірвати» наведене коло ми сьогодні вивчимо техніку вирішення проблем та труднощів. За допомогою цих кроків ви можете пробувати вирішувати проблеми. Також, коли здобудете практичні навички вирішення проблеми, ви зможете навчити цих кроків своїх рідних чи друзів, які мають трудність у вирішені проблем.

4. ТЕХНІКА ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМ

Крок 1: **ВИЗНАЧТЕ ПРОБЛЕМУ**

Важливо, чітко *визначити проблему* з якою ви хочете працювати. Якщо проблема здається дуже великою та складною, то варто розбити її на частинки.

Наприклад, у вашій сім'ї не дуже дружня атмосфера. Можемо це розбити на частинки. Наприклад, одна із частин труднощів, що в сім'ї часто сперечаються про недостатність коштів на сімейний відпочинок чи хто вранці перший йде в душ. Зосереджуйтеся на вирішенні частини великої проблеми

Запишіть у Бланку вирішення проблем якнайчіткіше проблему з якою хочете працювати.

Крок 2: **ВИЗНАЧТЕ ЦІЛЬ ЩОДО ЇЇ РІШЕННЯ**

Дуже часто крок 1 визначення проблеми не викликає труднощів. Проте, у формуванні цілі, визначені, що б мало змінитися чи відбутися, є складність.

Можна запропонувати починати формулювання цілі із слів: «я хочу…», «мені потрібно».

Крок 3: **«МОЗКОВИЙ ШТУРМ»**

Які є можливі варіанти рішення даної проблеми?

Подумайте, застосувавши "мозковий штурм" і запишіть їх (записувати усе, що спадає на думку як можливе вирішення проблеми)

Можливі варіанти, які можна застосувати:
- способи заспокоєння/врівноваження себе
- діяти в рамках окремої/конкретної частини проблеми, яка є керована;
- сказати собі щось корисне/приємне
- рішення, які сприяють розвитку, які вже допомагали;
- способи, які вже допомогли в минулому;
- способи зміни ситуації
- вивчення нових навичок для складних ситуацій
- отримання допомоги та підтримки з боку інших людей
- отримання додаткових послуг (мати список доступних послуг, щоб допомогти генерувати рішення)

Коли і вас буде не менше 10 ідей, переходіть до кроку 4

Крок 4: **МОЖЛИВІ НАСЛІДКИ**

Які наслідки кожного варіанту рішень? – коротко- і довготермінові.

Крок 5: **РЕЙТИНГ РІШЕНЬ**

Зваживши усі «за і проти» кожного варіанту, зробіть рейтинг найкращих рішень.

Крок 6: **ЗАПЛАНУВАТИ КРОКИ ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМИ**

Виберіть найкращий варіант – розробіть план і реалізуйте рішення.

Крок 7: **МОНІТОРИНГ ТА МОДИФІКАЦІЯ ПЛАНУ**

Оцініть результат.

При потребі - модифікуйте рішення/план, виберіть інший варіант і т.д.

5. МАЙНДФУЛНЕС ПРОБЛЕМ

Проте, в житті бувають ситуації, коли проблему неможливо вирішити в даний час чи взагалі. Що ж тоді робити? Пропонуємо ***майндфулнес проблеми***: «*Назвати проблему, усвідомити, які є відчуття, емоції, що хочеться зробити, коли думаємо про проблему. Дозволити бути тому стану. Промовити до себе «я знаю, що я добра людина, я маю досвід вирішувати проблеми, але я лише людина і в моєму житті можуть бути моменти, коли проблему вирішити складно. Я приймаю це, ці відчуття думки, емоції. Побудьте з тим. Потім можна промовити щось добре про себе і до себе «я бажаю собі добра», чи «я знаю, що Бог любить мене».* Також, можна промовити молитву за душевний спокій: *«Боже, дай мені сил, щоб прийняти те, чого я не можу змінити; мужності, щоб змінити те, що можу; мудрості, щоб відрізнити одне від другого»*.

6. ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ

Нагадайте учасникам, що завдяки домашнім завданням ми суттєво збільшимо ефективність роботи.

Завдання 1. Продовжити виконувати ресурсні активності, працювати над корисними мисленням та емоціями.

Завдання 2. Практикувати застосування техніки вирішення проблем.

Завдання 3. Практикувати майндфулнес думок та майндфулнес проблем (двічі на день по 10-15 хвилин).

Запитайте в учасників, чи вони зрозуміли? Чи є у них запитання до завдання? Попросіть когось переповісти вам, як він буде виконувати завдання, приміром, завтра?

Також приділіть час пошуку перепон на шляху до виконання завдання. Запитайте, чи є щось, що може перешкодити? Запишіть ці перепони на дошці, та спільно з учасниками розробіть для кожної перепони план її подолання.

7. ПІДСУМОК

На завершення скажіть*: «На цьому занятті ми навчилися дуже важливої техніки. Можливо, багато з вас пробували застосовувати її у житті. Але для того, щоб техніка працювала важливо пам'ятати про послідовність всіх кроків та про дуже чітке й конкретне їхнє формулювання. До наступного заняття вправляйтеся у даній техніці. Також, подумайте, кого б могли навчити цієї техніки»*

Заняття 5. Налагодження стосунків. Підсумки.

План заняття:

1. Представлення цілей та плану заняття.
2. Огляд домашнього завдання.
3. Огляд складнощів у стосунках.
4. Замкнені кола стосунків.
5. «Скринька технік».
6. Підсумки для «нового учасника групи»
7. Загальні підсумки та вручення сертифікатів.

Мета заняття: навчити учасників використовувати здобуті уміння та знання до вирішення проблем зі стосунками, підготувати учасників до самостійного їх використання.

Хід заняття

1. ПРЕДСТАВЛЕННЯ ЦІЛЕЙ ТА ПЛАНУ ЗАНЯТТЯ

Привітайтеся з учасниками групи, та познайомте їх із метою заняття: *«Наше заняття сьогодні – останнє, і тому у нього є дві мети. Одна – навчитися застосовувати набуті знання, уміння, засвоєні техніки для руху до вирішення проблем зі стосунками. Інша мета – зробити підсумки і скласти таку собі «скриньку із інструментами», яку можна було б використати, коли група завершиться».*

Покажіть учасникам план заняття, і коротко розкажіть про кожен пункт.

2. ОГЛЯД ДОМАШНЬОГО ЗАВДАННЯ

Перейдіть до огляду домашнього завдання. Запитайте, чи вдалося з ним справитися, і попросіть поділитися досвідом. Особливо сфокусуйтеся на ситуаціях, коли в когось щось вдалося, і попросіть розказати, що змінилося від цього, в який бік. Окремо також виділіть час, щоб попрацювати із учасниками, яким було важко працювати, щось не вдалося або не було часу на роботу.

В якості нагадування та налаштування на заняття можете попрактикувати 5 хвилин майндфулнес.

3. ОГЛЯД СКЛАДНОЩІВ У СТОСУНКАХ

Запропонуйте учасникам поділитися своїми складнощами у сфері стосунків – з рідними, з близькими, зі знайомими, з випадковими людьми тощо.

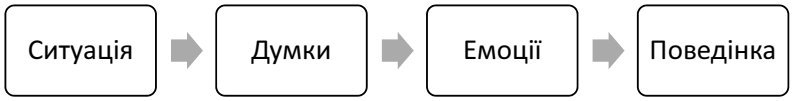
Перед заняттям ви переглядали матеріали, робочі записи, і тому знаєте, який учасник має складнощі у сфері стосунків, і якого вони типу. Однак, не варто надміру тиснути й примушувати когось із учасників говорити, навіть якщо Ви думаєте, що для нього це буде корисно. Він може розповісти про свої складнощі пізніше, або просто взяти зі собою ті інструменти, які Ви будете розглядати на занятті далі.

Один-два озвучених учасниками випадків Ви можете використати надалі для пояснення про замкнені кола стосунків.

4. ЗАМКНЕНІ КОЛА СТОСУНКІВ

Нагадайте учасникам про зв'язок між думками, емоціями та поведінкою. Для зручності пояснення на цьому кроці фізіологічний компонент можна вилучити/поєднати його з емоційним. Скажіть про те, що думки наші починаються із ситуацій чи дій інших людей, які ми спостерігаємо, або про які дізнаємося.

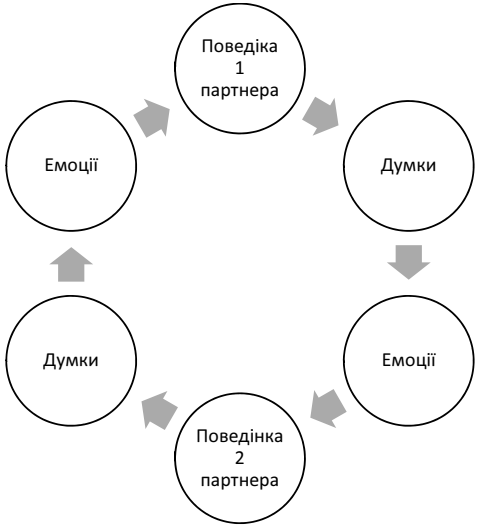
Зобразіть на дошці таку послідовність:



Оберіть ситуацію зі стосунками, про яку перед цим розповідав учасник (з дозволу учасника), та покажіть, як у тій ситуації виникли певні думки, емоції та як наслідок – поведінка.

Після цього наголосіть на такому: *«Для стосунків, а особливо для проблем у стосунках, необхідно двоє учасників. І процес, який ми щойно розібрали, відбувається не лише в нас, але і в іншій людині, з якою ми спілкуємося. І через це виникають так звані «замкнені кола стосунків, і виглядають вони ось так:»*

Зобразіть на дошці новий малюнок. В якості допоміжного інструменту Ви можете також використати потім стільці, або й самих учасників, надавши кожному певну роль.



Знову ж таки, продовживши попередній приклад, покажіть, що може думати партнер по спілкуванню, що може почувати, та як може вчинити, і потім запитайте в учасника, як він реагуватиме на поведінку партнера.

Донесіть до учасників ідею про те, що оскільки це замкнені колі, то не є корисним з'ясовувати, хто розпочав ці кола – це вже неможливо з'ясувати, важливішим є те, що відбувається зараз, і де можна пробувати ці кола розривати.

Також створіть зв'язок із першим заняттям, нагадавши про цінності: «*Замкнені кола стосунків можна розривати, але це потребує праці та терпіння. І тому є сенс це робити тоді, коли є цінність цих стосунків, коли є розуміння – заради чого це робити».*

Запропонуйте учасникам трішки подумати над тим, що є цінним для них у стосунках, які стосунки є цінними, заради чого варто берегти стосунки. Обговоріть ці питання, але не занадто довго – просто дайте кожному учаснику сказати кілька речень. Навіть якщо щось зі сказаного є протилежним Вашим переконанням, - не долучайтеся до суперечки.

5. «СКРИНЬКА ТЕХНІК»

Скажіть далі учасникам таке: «*Давайте тепер роздивимося замкнене коло стосунків на предмет можливості його розривання. І ви вже багато пройшли і знаєте багато інструментів для роботи із усіма елементами цього кола. Отже, що можна робити із думками? Із емоціями? Із поведінкою?»*

Біля кожного компоненту допишіть відповіді учасників: Думки – Корисне мислення, майндфулнес; Емоції – називання та вимірювання, майндфулнес; Поведінка – техніка вирішення проблем.

Обговоріть кожну техніку із учасниками, запитуючи як її використовувати, який їхній досвід, коли вони були їм корисними. Якщо якась техніка забулася – нагадайте її.

Застосуйте усі техніки до ситуації, яку ви обрали на початку заняття, разом із усіма учасниками групи. Також Ви можете розподілити їх на 3 підгрупи, кожна з яких працюватиме над своїм блоком: думками, емоціями чи поведінкою.

6. ПІДСУМКИ ДЛЯ «НОВОГО УЧАСНИКА ГРУПИ»

Скажіть, що на жаль, група поступово добігає кінця, і важливо іще раз зробити підсумки пройденого, і що ви зробите це зараз у форматі невеликої гри «Новий учасник групи»[18].

«Уявіть, що я – новий учасник групи, який ще не вирішив, чи вона йому треба. Мене звати Мирослав, і мені сказали, що це мені може бути корисно. Але я не знаю… Ви вже пройшли цю групу – що Ви скажете, чим вона мені буде корисною? Чи допоможе вона мені знайти роботу? Менше сваритися з дружиною?»

Попросіть учасників відповісти на питання «Мирослава», і самі в ролі Мирослава задавайте різні додаткові та уточнюючі запитання.

По завершенню вправи подякуйте усім, та скажіть, що обов'язково відвідаєте наступну групу.

[18] Гра запозичена зі програми «Підтримка учнів, які зазнали травми: програма SSET» авторства Одри К. Ленґлі, Ліси Г. Джейкокс, Крістін Л. Дін (США)

7. ЗАГАЛЬНІ ПІДСУМКИ ТА ВРУЧЕННЯ СЕРТИФІКАТІВ

Підбийте підсумки усіх занять, нагадавши, чому вони були присвячені і чому навчилися учасники групи.

Дуже добре буде, якщо Ви підготуєте для кожного учасника особисте звернення, і скажете йому, в чому Ви бачите його зміни на краще, в чому його сила і ресурси, чим він вам запам'ятається. Це може бути по одному реченню для кожного учасника групи, але це може бути важливим для них.

Також роздайте для заповнення бланки опитувальників, які ви використали на початку. Якщо вони дозволяють швидку обробку, запропонуйте кожному учаснику порівняти свої підсумкові оцінки і попередні.

Запропонуйте переглянути цілі, які ставилися на першому занятті, та проблеми. Попросіть поділитися, чи було щось із того досягнуто, завдяки чому це відбулося.

Також запропонуйте сказати кожному учаснику групи все, що б він / вона хотіли сказати на завершення, а також – поділитися письмово своїми враженнями для нових учасників таких груп, таких самих ветеранів. Попросіть дозволу на їхню публікацію в мережі, на оголошеннях про цей курс (звісно, без вказівки імен).

Вручіть усім сертифікати про те, що вони брали участь у програмі «Соціально-психологічна підтримка адаптація ветеранів АТО» за підписами ведучих.