

Общество с ограниченной ответственностью
«Международная академия гештальта» (МАГ)

«УТВЕРЖДАЮ»
Ректор ООО «МАГ»
О.Д. Алеева



«26» июля 2022 г.

**Дополнительная профессиональная программа
повышения квалификации**

***Работа с последствиями военной травмы и ПТСР
в гештальт-терапии***

Разработчики курса:
Белкина Т.О.
Щеглова Т.Б.

Одобрено на заседании
методического совета МАГ.
Протокол №1-МС-22 от «26» июля 2022 г.
ФИО, подпись

Алеева О.Д., О.Алеева

Москва 2022

Введение

Дополнительная профессиональная образовательная программа повышения квалификации «Работа с последствиями военной травмы и ПТСР в гештальт-терапии» (далее «программа») направлена на подготовку психологов и психотерапевтов для работы с военной травмой и ПТСР.

Понятие психической травмы было введено немецким неврологом Альбертом Ойленбургом в 1878 г., а термин «травматический невроз» принадлежит Герману Оппенгейму, впервые сформулировавшему его в 80-х годах 19 века.

Военная травма (боевая психическая травма) – это психическая травма, вызванная воздействием факторов боевой обстановки. В России во время Русско-японской войны впервые были описаны психогенные реакции в период нахождения в зоне боевых действий и изменились представления о психических заболеваниях в воюющей армии. Военная травма может проявиться как практически в момент возникновения психотравмирующей ситуации, так и спустя достаточно длительное время. К отдалённым последствиям военной травмы относятся посттравматические стрессовые расстройства (ПТСР).

Справиться с симптомами боевой психической травмы самостоятельно очень сложно, а практикующие психологи зачастую не знают ее особенностей и не владеют специальными техниками. Освоение программы позволит психологам и психотерапевтам приобрести необходимые для работы с военной травмой и ПТСР знания и навыки.

Трудоёмкость программы – 120 академических часов.

По окончании освоения программы обучающиеся получают свидетельство о повышении квалификации и сертификат Международной академии гештальта.

Раздел 1. Характеристика программы

1.1. Нормативная база программы

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Минобрнауки России от 1 июля 2013 г. № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;
- порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам (утв. приказом Минобрнауки России от 1 июля 2013 г. № 499);
- письмо Минобрнауки России от 27 декабря 2017 г. № 08-2739 «О модернизации системы дополнительного педагогического образования в Российской Федерации»;
- методические рекомендации по разработке основных профессиональных образовательных программ и дополнительных профессиональных программ с учетом соответствующих профессиональных стандартов (утв. приказом Минобрнауки России 22 января 2015 г. № ДЛ-1/05вн);
- приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 29.07.2020 № 839 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 37.03.01 Психология»;
- приказ Минтруда России от 18.11.2013 №682н «Об утверждении профессионального стандарта "Психолог в социальной сфере"»;
- Федеральный закон от 27 июля 2006 г. № 149-ФЗ «Об информации, информационных технологиях и о защите информации»;
- Федеральный закон от 27 июля 2006 г. № 152-ФЗ «О персональных данных»;
- приказ Минобрнауки России от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- письмо Минобрнауки России от 10 апреля 2014 г. № 06-381 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по использованию электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации дополнительных профессиональных образовательных программ).

1.2. Цель реализации программы: *формирование, развитие и совершенствование профессиональных компетенций обучающихся в работе с клиентами, которые были свидетелями или участниками военных действий.*

1.3. Формируемые, развиваемые и совершенствуемые компетенции

Категория компетенций	Код	Компетенция	Направление и уровень подготовки	Нормативная база
Развиваемые и совершенствуемые компетенции				
Межкультурное взаимодействие	УК-5	Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах	37.03.01 Психология (бакалавриат)	Приказ Минобрнауки РФ от 29.07.2020 N 839
Супервизия	ОПК-7	Способен поддерживать уровень профессиональной компетенции, в том числе за счет понимания и готовности работать под супервизией	37.03.01 Психология (бакалавриат)	Приказ Минобрнауки РФ от 29.07.2020 N 839
Психологическая помощь	ПК-3	Способен к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий	37.03.01 Психология (бакалавриат)	Приказ Минобрнауки РФ от 7.08. 2014 г. N 946
Психодиагностика	ПК-4	Способен к выявлению специфики психического функционирования человека с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам	37.03.01 Психология (бакалавриат)	Приказ Минобрнауки РФ от 7.08. 2014 г. N 946
Психологическая диагностика и психокоррекции личности	ПК-5	Способен к психологической диагностике, прогнозированию изменений и динамики уровня развития познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека	37.03.01 Психология (бакалавриат)	Приказ Минобрнауки РФ от 7.08. 2014 г. N 946

Категория компетенций	Код	Компетенция	Направление и уровень подготовки	Нормативная база
Формируемые компетенции				
	ПК	Способен к выявлению специфики психического функционирования человека с учетом особенностей получения и развития военной травмы и ПТСР		ЛНА МАГ
	ПК	Способен к осуществлению процедуры оказания психологической помощи индивиду с военной травмой и ПТСР.		ЛНА МАГ

1.4. Планируемые результаты обучения

По окончании освоения программы обучающиеся **будут знать:**

1.4.1 психологические особенности стресса, кризиса, травмы и ПТСР;

1.4.2 психологические особенности внутреннего мира человека, перенесшего военные действия (здоровая, адаптивная и травмированная части психики, внутренняя картина мира человека при военной травме и ПТСР);

1.4.3 основные понятия военной травмы и ПТСР и их характеристики (интрузии, флешбеки, диссоциации, острые психоэмоциональные реакции);

1.4.4 основные этапы развития ПТСР И КПТСР. Отличие ПТСР от КПТСР;

1.4.5 характеристику процесса общения (контакта) человека с последствиями военной травмы и основные способы его прерывания;

1.4.6 основные понятия военной травмы и ПТСР (особенности терапевтических отношений с травмированными клиентами и консультирования в гештальт-терапии, работа с эмоциональным и телесным состояниями клиента, работа с травматичным опытом, «окно толерантности»);

1.4.7 алгоритм профессиональной деятельности гештальт-консультанта, гештальт-терапевта при работе с кризисным или травматическим опытом;

будут уметь:

1.4.8 проводить диагностику состояния клиента с военной травмой, ПТСР и КПТСР;

1.4.9 организовывать клиент-терапевтическую сессию в зависимости от состояния клиента и его и актуального запроса;

1.4.10 подбирать и применять техники гештальт-терапии для продвижения и реализации запроса клиента в консультировании или психотерапии и ассимиляции травматичного опыта;

1.4.11 экологично и адекватно клиентскому запросу использовать соответствующие виды практик.

1.5. Категория обучающихся

На обучение по программе принимаются

- специалисты, имеющие/получающие среднее или высшее профессиональное образование по направлениям подготовки 37.03.01 Психология (бакалавриат); 37.04.01 Психология (магистратура); 31.08.20 Психиатрия
- специалисты, успешно освоившие программу профессиональной переподготовки и имеющие сертификацию по направлениям «Гештальт-терапия», «Психодрама», или другому признанному методу психотерапии или психологической коррекции личности.
- специалисты, освоившие программу профессиональной переподготовки в области психологии;
- студенты профильных вузов (освоившие не менее 230 часов обучения по дисциплине «психология»).

Наличие указанного образования должно подтверждаться документами государственного образца.

По окончании обучения успешно выполнившие все условия итоговой аттестации обучающиеся получают удостоверение о повышении квалификации и сертификат Международной академии гештальта.

Обучающиеся, осваивающие программу одновременно с получением высшего (среднего) профессионального образования (или с освоением программы профессиональной переподготовки по любому признанному методу психотерапии или психологической коррекции личности), получают указанные документы только по окончании основного обучения.

1.6. Форма обучения: очная.

1.7. Трудоёмкость программы: 120 ак.ч, из них

- теоретические занятия – 32 ак. ч;
- практические занятия – 69 ак.ч;
- самостоятельная работа – 19 ак.ч.

1.8. Режим занятий

Теоретическая часть программы осваивается обучающимися во время семинаров, практическая часть осваивается во время демонстрационных учебных сессий, упражнений в тройках (клиент, наблюдатель, терапевт), самостоятельная работа предусматривает работу с клиентом с военной травмой или с ПТСР, КПТСР, итоговая аттестация – выполнение проектной работы по результатам работы с клиентом.

Раздел 2. Содержание программы

2.1. Учебный (тематический) план

№ п/п	Наименование разделов (модулей) и тем	Всего (ак. ч)	Виды учебной деятельности			Форма контроля
			Теоретические занятия (ак. ч)	Практические занятия (ак. ч)	Самостоятельная работа (ак. ч)	
1.	Понятия «стресс», «кризис», «травма»	16	4	12		Шеринг*, наблюдение, обсуждение результатов выполненных упражнений и демонстрационных учебных сессий под супервизию
2.	Клиент-терапевтические отношения (КТО) при работе с военной травмой и ПТСР. Этика и личная гигиена психотерапевта при работе с военной травмой и ПТСР	16	4	12		Шеринг, наблюдение, обсуждение результатов выполненных упражнений и демонстрационных учебных сессий под супервизию
3.	Понятие ПТСР в гештальт-терапии	20	4	12	4	Шеринг, наблюдение, обсуждение результатов выполненных упражнений и демонстрационных учебных сессий под супервизию
4.	Понятие КПТСР в гештальт-терапии	19	4	11	4	Шеринг, наблюдение, обсуждение результатов выполненных упражнений и демонстрационных

						учебных сессий под супервизию
5.	Работа с горем при военной травме и ПТСР. Подготовка к итоговой аттестации	20	7	11	2	Шеринг, наблюдение, обсуждение результатов выполненных упражнений и демонстрационных учебных сессий под супервизию
6.	Терапия травмы	29	9	11	9	Шеринг, наблюдение, обсуждение результатов выполненных упражнений
7.	Итоговая аттестация					Проверка преподавателем проектной работы, обратная связь (письменный отзыв), выставление оценки
ИТОГО		120	32	69	19	

* **Шеринг** – это способ общения преподавателя с обучающимися, который требует обратной связи от них. Обучающиеся психологи должны включиться в беседу, поделиться своими мыслями и переживаниями насчет происходящего. При этом сам тренер говорит мало, лишь направляя разговор в нужное русло, а своих подопечных – к верным умозаключениям.

2.2. Учебная программа

№ п/п	Вид учебной деятельности	Содержание
<p>Тема 1 Понятия «стресс», «кризис», «травма»</p>	<p><i>Шеринг, семинар, обсуждение, выполнение упражнений в тройках, демонстрационная сессия под супервизией и ее разбор</i></p>	<p><u>Теория (семинар):</u> стресс, травма, трудная ситуация. Отличие эустресса от дистресса. Механизмы адаптации к стрессу. Острые психологические состояния и их купирование. Особенности тревоги и паники у людей с военной травмой. Срыв механизмов адаптации и возможности его профилактики на основе нейрорегуляторной модели. Признаки профессионального выгорания психотерапевта и способы его профилактики. Виды травм. Понятие интрузии и ее виды. Этапы развития диссоциации у людей с военной травмой. Авторская модель Т. О. Белкиной «четырёхшаговая модель работы с кризисным состоянием».</p> <p><u>Практика:</u> упражнение «Надень кислородную маску на себя».</p> <p>Освоение теории с трех позиций наблюдатель, клиент, терапевт – работа в тройках. Показ работы с травматичным опытом клиента под супервизией преподавателя</p>
<p>Тема 2 Клиент-терапевтические отношения (КТО) при работе с военной травмой и ПТСР. Этика и личная гигиена психотерапевта при работе с военной травмой и ПТСР</p>	<p><i>Шеринг, семинар, обсуждение, выполнение упражнений в тройках, демонстрационная сессия под супервизией и ее разбор</i></p>	<p><u>Теория (семинар):</u> личностные, ценностные и смысловые опоры психолога. Профессиональная позиция психолога при работе с травмой. Формирование доверия, как опоры в клиент-терапевтических отношениях. Самопредъявление специалиста и его цели при работе с травматическим опытом. Работа с переносами у клиентов с травматичным опытом. Техники и технологии формирования альянса в клиент-терапевтических отношениях. Формирование навыков выстраивания клиент-терапевтических отношений.</p> <p>Терапевтическое окно, как условие проживания травматичного опыта в клиент-терапевтических отношениях. Резильентность и развитие жизнестойкости. Непереносимость неопределенности и понятие резистентности – важные составляющие жизнестойкости в позиции психолога. Возможности клиент-</p>

		<p>терапевтических отношений, которые открывают ресурсы изменений у людей с военной травмой.</p> <p><u>Практика:</u> упражнение «Стратегия работы со сложными чувствами».</p> <p>Освоение теории с трех позиций наблюдатель, клиент, терапевт – работа в тройках. Показ работы с травматичным опытом клиента под супервизией преподавателя</p>
<p>Тема 3 Понятие ПТСР в гештальт-терапии</p>	<p><i>Шеринг, семинар, обсуждение, выполнение упражнений в тройках, демонстрационная сессия под супервизией и ее разбор</i></p>	<p><u>Теория (семинар):</u> в чем особенность посттравматического стрессового расстройства (ПТСР).</p> <p>Диагностические и феноменологические критерии ПТСР. Три корневых симптома ПТСР. Четыре уровня ПТСР: когнитивный, нейробиологический, эмоциональный и поведенческий. Внутреннее устройство посттравматического стрессового расстройства на нейробиологическом уровне. Факторы, которые поддерживают симптомы ПТСР и затрудняют психотерапию.</p> <p>Особенности проявления военной травмы у военнослужащих и у обычных людей. Механизмы формирования моральной травмы.</p> <p><u>Практика:</u> упражнение «Мост».</p> <p>Освоение теории с трех позиций наблюдатель, клиент, терапевт – работа в тройках. Показ работы с травматичным опытом клиента под супервизией преподавателя</p> <p><u>Самостоятельная работа:</u> работа с клиентом с военной травмой</p>
<p>Тема 4 Понятие КПТСР в гештальт-терапии</p>	<p><i>Шеринг, семинар, обсуждение, выполнение упражнений в тройках, демонстрационная сессия под супервизией и ее разбор</i></p>	<p><u>Теория (семинар):</u> Что такое комплексное посттравматическое расстройство (КПТСР). Диагностические и феноменологические критерии КПТСР. Важные отличительные феномены КПТСР от ПТСР и пограничного личностного расстройства (ПРЛ). Особенности КПТСР у военнослужащих и у обычных людей. Стойкое обесценивание себя, как отдаленные последствия пережитого плена, насилия, длительной травмы. Критерии виктимизации и уязвимость психики при длительном и сверхмощном воздействии военных действий. Четыре этапа фиксации травматического опыта и возможности выбора психологом актуальной</p>

		<p>фигуры или замороженных в травматичной ситуации чувств.</p> <p><u>Практика:</u> упражнение «Я и моя жизнь в пяти рисунках».</p> <p>Освоение теории с трех позиций наблюдатель, клиент, терапевт – работа в тройках. Показ работы с травматичным опытом клиента под супервизией преподавателя.</p> <p><u>Самостоятельная работа:</u> работа с клиентом с военной травмой</p>
<p>Тема 5 Работа с горем при военной травме и ПТСР. Подготовка к итоговой аттестации</p>	<p><i>Шеринг, семинар, обсуждение, выполнение упражнений в тройках, демонстрационная сессия под супервизией и ее разбор</i></p>	<p><u>Теория (семинар):</u> понятие горя и его виды. Этапность в переживании утраты или стадии проживания горя по Н. Долгополову и Ф.Е. Василюку Особенности работы с горем у военных и обычных людей. Понятие «вина выжившего». Особенности работы с чувством вины при тяжелой утрате. Утрата смыслов и особенности ее проживания.</p> <p><u>Практика:</u> упражнение «расскажи о своей потере от третьего лица».</p> <p>Освоение теории с трех позиций наблюдатель, клиент, терапевт – работа в тройках. Показ работы с травматичным опытом клиента под супервизией преподавателя</p> <p><u>Самостоятельная работа:</u> работа с клиентом с военной травмой</p>
<p>Тема 6 Терапия травмы</p>	<p><i>Шеринг, семинар, обсуждение результатов выполненных упражнений</i></p>	<p><u>Теория (семинар):</u> современные подходы к терапии военной травмы. Протоколы работы с травмой в когнитивно-поведенческой терапии и возможности их использования психологами других подходов. Особенности работы с военной травмой в гештальт-терапии. Шестифокусная работа с травмой в краткосрочной терапии.</p> <p><u>Практика:</u> упражнение «Купец и разбойники».</p> <p><u>Самостоятельная работа:</u> работа с клиентом с военной травмой, подготовка проектной работы с анализом случая клиента с военной травмой</p>
<p>Итоговая аттестация (вне сетки часов)</p>		<p>Проверка преподавателем проектной работы, обратная связь (написание отзыва), выставление оценки</p>

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы

3.1. Итоговая аттестация проводится в форме оформления и проверки проектной работы (описания и разбора самостоятельной работы с клиентом с военной травмой). По итогам проверки выставляется итоговая оценка (зачёт/незачёт), обучающиеся получают письменный отзыв на свою работу.

Требования к содержанию и оформлению проектной работы

Проектная работа – письменная работа, описывающая конечный продукт, полученный в результате планирования и выполнения комплекса учебных и исследовательских заданий. Позволяет оценить: умение обучающихся свободно ориентироваться в информационном пространстве и применять в процессе решения практических задач соответствующие конкретной ситуации знания, умения и навыки; уровень сформированности аналитических, исследовательских и практических навыков; уровень сформированности профессиональных компетенций.

Тематика проектной работы посвящена анализу военной травмы у клиента. Крайний срок сдачи проектной работы – не позднее, чем за 2 недели до даты итоговой встречи.

Структура проектной работы

Описание работы с одним клиентом с военной травмой должно содержать:

- 1) анамнез (данные о клиенте): имя (можно вымышленное), возраст, социальное положение, семейное положение, важные сведения о жизни клиента за последние полгода/год (выявляются на первой встрече); формулировку запроса клиента (с каким вопросом клиент обратился к консультанту);
- 2) анализ военной травмы клиента, который включает: критерии военной травмы у данного клиента, как обнаружили травму, какова ее история, какую стратегию работы выбрали, и какие клиент-терапевтические отношения удалось установить; результаты наблюдения консультанта за особенностями поведения клиента с военной травмой во время встреч с опорой на теорию гештальт-подхода; стенограммы встреч с клиентом, иллюстрирующие размышления консультанта об особенностях консультативного процесса с конкретным клиентом (не более 1/3 от описания работы с клиентом); общий вывод о достигнутых результатах консультативной работы.

Требования к оформлению проектной работы

Работа должна быть выполнена в формате Microsoft Word; поля: левое – 3 см, правое – 1 см, верхнее и нижнее – по 2 см; шрифт Times New Roman; размер шрифта 12; межстрочный интервал 1,5; отступ 1,25; выравнивание по ширине. Проектная работа должна содержать описание работы с одним клиентом общим объёмом 12–25 страниц печатного текста (23 000–48 000 знаков с пробелами). На титульном листе должны быть указаны сведения об авторе (ФИО, номер учебной группы).

3.2. Критерии оценивания проектной работы

Результат итоговой аттестации	Критерии оценивания
Зачтено	<p>Обучающийся считается прошедшим итоговую аттестацию, если он:</p> <ul style="list-style-type: none">● посетил все встречи (полностью все дни каждой встречи);● способен выделить и описать:<ul style="list-style-type: none">– формулировку запроса клиента с военной травмой (с каким вопросом клиент с военной травмой обратился к консультанту);– результаты наблюдения консультанта за особенностями поведения клиента с военной травмой во время сессии с опорой на теорию гештальт-терапии;– способен сделать общий вывод о достигнутых результатах консультативной работы.● выполнил и оформил проектную работу, которая соответствует предложенной структуре и включает в себя всю необходимую информацию
Не зачтено	<p>Обучающийся считается не прошедшим итоговую аттестацию, если он:</p> <ul style="list-style-type: none">● имеет неотработанные пропуски занятий;● не привёл структуру проектной работы в соответствие с предложенной формой и/или в тексте его работы отсутствует необходимая информация;● не способен выделить и описать хотя бы одну из перечисленных тем:<ul style="list-style-type: none">✓ формулировка запроса клиента с военной травмой (с каким вопросом клиент обратился к консультанту);✓ результаты наблюдения консультанта за особенностями поведения клиента с военной травмой во время сессии с опорой на теорию гештальт-терапии;✓ общие выводы о достигнутых результатах консультативной работы

Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы

4.1. Кадровое обеспечение программы

- Возраст преподавателя: не моложе 30 лет.
- Наличие высшего профессионального образования по направлениям подготовки «Психология» и/или «Образование и педагогика» и документа об освоении программы профессиональной переподготовки по направлению «Гештальт-терапия».
- Преимуществом будет наличие документа об освоении программы повышения квалификации по направлению «Образование и педагогика (методика преподавания)».
- Опыт психологического консультирования, психологической коррекции личности и психотерапии не менее 5 лет.

4.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

Упражнения для практических занятий

К теме 1. Понятие стресс, кризис, травма

Упражнение «Надень кислородную маску на себя»

В тройках – поговорить «в рамках нейрорегуляторной модели» про свои пять уровней (безопасности, новизны, подкрепления, угрозы и перегрузки). Вспомнить ситуации, когда были на каждом уровне, и что помогало/мешало. Важно выписать помогающие стратегии поведения, которые предотвращают перегрузку психотерапевта.

К теме 2. Клиент терапевтические отношения (КТО) при работе с военной травмой и ПТСР. Этика и личная гигиена психотерапевта при работе с военной травмой и ПТСР

Упражнение «Стратегия работы со сложными чувствами», которое позволяет отработать навык выстраивания клиент-терапевтических отношений с клиентом в сложных чувствах. Выполняется в тройках: клиент, наблюдатель и терапевт. Обучающемуся дается кейс клиента в сложных чувствах, которого он должен «сыграть». Терапевт в течении 15 минут работает с таким клиентом. Наблюдатель фиксирует феноменологию и успешные стратегии терапевта, фиксирует, что можно сделать иначе. По завершению отведённого времени обсуждают работу.

К теме 3. Понятие ПТСР в гештальт-терапии

Упражнение «Мост», которое помогает посмотреть через рисунок на свои внутренние опоры. Простроить путь из состояния «сейчас» в состояние «хочу в будущем». Формирует устойчивую мотивацию для проработки травматичного опыта. Позволяет соединить два состояния «клиент сегодня с травмой», и «каким клиент хочет стать в будущем». Дает возможность увидеть, какие опоры у моста нужно укрепить, и где не хватает ресурсов сейчас.

К теме 4. Понятие КПТСР в гештальт-терапии

Упражнение «Я и моя жизнь в пяти рисунках», которое помогает интегрировать травматичный опыт в жизнь. Нарисуйте пять последовательных рисунков, а после обсудите получившееся в тройках: какого Вы размера, когда изображаете себя? Какое у Вас выражение лица? Чем Вы занимаетесь?

На первом рисунке изобразите «Себя» – этот рисунок покажет вам то, что вы о себе думаете. Это ваш автопортрет.

Второй рисунок «Мое пространство», где изобразите, как Вы видите собственный мир, свое положение в нем и свою реакцию на него. Верите ли Вы, что в Вашем мире есть место для Вас самих? Каковы Ваши отношения с другими важными для Вас людьми? В чем состоят Ваши страхи, желания, гнев, депрессия, а также личные сильные и слабые стороны? Как Вы удерживаете свой мир в настоящем? Чувствуете ли Вы себя замкнутым и изолированным от окружающего мира или включенным в него и полноценной его частью?

Третий рисунок «Мой жизненный путь», где отразите наглядную историю Вашей жизни. Изобразите взлеты и падения в Вашей жизни. Какой видите свою дорогу: прямой, извилистой, на ней много холмов и долин?

Четвертый рисунок «Я и моя семья». Нарисуйте портрет Вашей семьи, Ваших нынешних отношений и семейной иерархии. Он покажет то, как Вы относитесь к своей семье и видите свое положение в ней.

На пятом рисунке вновь нарисуйте «Себя». Этот второй автопортрет завершен после того, как были сделаны три промежуточных рисунка. Видите ли Вы себя таким же, каким были до того, как нарисовали промежуточные рисунки?

К теме 5. Работа с горем при военной травме и ПТСР. Подготовка к итоговой аттестации

Упражнение «Расскажи о своей потере от третьего лица», которое направлено на работу с потерей. Для этого разбиваемся на тройки: клиент, терапевт, наблюдатель. Клиент рассказывает о потере, но говорит о себе в третьем лице. Терапевт из любопытства задает вопросы, которые фокусируют на контексте ситуации: чего человек хотел или не хотел в тот момент, кто был рядом, чего не хватало и т.п. Наблюдатель смотрит, и фиксируют феноменологию и процесс формирования фигуры.

К теме 6. Терапия травмы

Упражнение «Купец и разбойники», которое направлено на обнаружение незавершенных гештальтов на всех 4 этапах развития травмы. В практике работы с реабилитацией после травмы в самой ситуации военной травмы важно учитывать 4 интервала, в которых могут быть обнаружены незавершенные действия:

- 1) ситуации из жизни до травмы (смотрим, ресурсы и сигналы о наступающей военной обстановке);
- 2) само военное событие (ищем шок или регрессию к более ранним реакциям);
- 3) возвращение в себя (ищем растерянность и боль);
- 4) возвращение к людям (смотрим, что процессом обработки травмы поддержано или отвергнуто).

В каждом интервале потенциально создаются условия для появления импульса (начала действия) и обрыва этого импульса, если окружение не дает адекватной поддержки. В ситуации травмы окружение максимально отказывает человеку в поддержке его естественных проявлений и побуждает действовать в максимально неблагоприятных условиях. Человек вынужден находиться в замешательстве и переживать это замешательство как основной опыт. Попытка человека действовать в условиях замешательства именно и создает предпосылку для того, чтобы начинать и отбрасывать варианты действий, переживать быстро сменяющиеся чувства.

На примере истории с купцом и разбойниками найти и разблокировать разноплановые импульсы, которые временно были заблокированы во время военных событий.

Проще всего четыре этапа проиллюстрировать на вымышленной истории про купца и разбойников. Первый этап: купец был на ярмарке в городе и получил выручку. И теперь едет с тугим кошельком через опасный лес к себе домой. Он видит впереди людей, но надеется, что это просто обычные путники. Встречный приближается, вытаскивает пистолет и говорит «кошелек или жизнь!». И купец еще несколько секунд не верит своим глазам. Но вот начинается второй этап: разбойники налетают на охрану купца, завязывается перестрелка, все мечутся, купец падает на землю, его кошелек в руках уходящих разбойников. Третий этап: Купец приходит в себя, испытывает обиду, растерянность и гнев. «Как же все ужасно произошло!», – думает он. И тут на дороге показывается карета, в которой едут знакомые купцу дворяне. Четвертый этап: знакомые спрашивают – «Как дела? На вас напали? У вас уже все в порядке, правда! Приезжайте к нам на званый ужин!».

Основная литература

1. Караяни, А. Г. Военная психология : учебник и практикум для вузов / А. Г. Караяни. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 593 с.
2. Кадыров Р.В. Посттравматическое стрессовое расстройство (PTSD): учебник и практикум для вузов. Москва: Издательство Юрайт. 2023. 644 с.
3. Одинцова М.А. Самаль Е.В. Психология экстремальных ситуаций. Москва: Юрайт. 2022. 303 с.
4. Решетников, М. М. Психическая травма : учебное пособие для вузов / М. М. Решетников. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 200 с.

Дополнительная литература

5. Леонтьев Д.А. Удары судьбы как стимулы личностного развития: феномен посттравматического роста // Жизнеспособность человека: индивидуальные, профессиональные и социальные аспекты под ред. А. В. Махнач, Л. Г. Дикая. Москва, ИПРАН, 2016. С. 144-158 URL: https://lib.ipran.ru/upload/papers/paper_26549702.pdf
6. Ловягина А.Е. Теория и методы психической саморегуляции. Спб. 2020. 144 с. URL: https://pure.spbu.ru/ws/files/74873528/_pdf
7. Одинцова М.А. Психология жизнестойкости. М.: Флинта. 2020. <https://znanium.com/catalog/document?id=360249>
8. Синицына Т.Ю. Кучер А.А. Экстренная психологическая помощь пострадавшим в чрезвычайных ситуациях. Москва, НИИ школьных технологий. 2014. 574 с.
9. Шварц А. Терапия комплексного посттравматического стрессового расстройства: практическое руководство. :Пер. с Англ.- СПб.: «Диалектика»,2020. — 176 с.

4.3 Материально-технические условия реализации программы

Для успешного освоения программы требуются:

- ✓ помещение для групповых занятий;
- ✓ основное оборудование – стулья, флип-чарт;
- ✓ дополнительное оборудование – пледы, подушки;
- ✓ отдельное помещение или другое выделенное пространство для отдыха.