**Практическое занятие № 8**

***Практическое задание 1. Упражнение «Насилие в моей жизни»***

*Цель* – обсуждение личного опыта, связанного с межличностным насилием.

*Задачи*: развить способность идентифицировать себя не только как объект насилия, но и как возможный источник насилия; способствовать развитию навыков положительного преодоления ситуаций, связанных с насилием; развить качества терпимости и ответственности.

*Инструкции*:

1. Проведите небольшой мозговой штурм по понятию «насилие» и попросите студентов привести примеры насилия из повседневной жизни, например, словесные оскорбления, обидные слова, насмешки, проход без очереди, драки и т.п. Уточните, что речь идет именно о «будничном» насилии, а не о терроризме или геноциде. Соберите все примеры на доску (лист флип-чарта), так как они пригодятся для второй части упражнения – «Электростанция».

2. Попросите всех в течение 5 минут вспомнить эпизоды из своего личного опыта, когда:

Кто-то применял насилие против них,

Они применяли насилие против других,

Когда они становились свидетелями насилия, но не вмешивались.

Описание: После работы в группе (в малых группах) результаты упражнения следует обсудить. Начать можно с краткого обсуждения упражнения, насколько оно было сложным (или простым) и почему. Затем – проанализировать причины и следствия описанных выше ситуаций.

Участникам группы можно предложить рассказать о своем опыте, о том, что они чувствуют по этому поводу. Дискуссию можно провести с использованием следующих вопросов:

1. Почему возникла ситуация, сопровождавшаяся насилием?

2. Как бы поступили другие члены группы в схожих обстоятельствах?

3. Почему вы повели себя именно таким образом?

4. Что вы могли бы сделать по-другому? Есть ли какие-нибудь предложения у группы?

5. Что можно было бы сделать, чтобы предотвратить инцидент?

6. В случае, если вы были свидетелями насилия, почему вы не вмешались?

7. Каковы были причины инцидента?

8. Сколько подобных инцидентов возникает вследствие недопонимания, сколько – становится следствием негативных эмоций (злости, ревности, раздражения), сколько – следствием различий в культуре, обычаях, мнениях и верованиях?

9. Что вы понимаете под словом «терпимость»? Какие определения вы бы дали ему? Означает ли это, что люди должны терпеть все, что делают и говорят другие?

10. Почему терпимость является исключительно важной компетенцией для психолога?

Это упражнение подходит для ролевой модели и какой-нибудь инцидент можно разыграть в группе, придумывая альтернативные сюжетные ходы.

Время: 60 минут.

***Практическое задание 2. Упражнение «Разрешение конфликтов» или «Электростанция»***

*Цели* – углубление знаний понимания проявлений насилия и его причин, развитие навыков сотрудничества и работы в группе, выработка чувства ответственности за поиск творческих решений проблемы насилия.

*Материалы*: длинный шнур (по длине аудитории), ножницы, по 6 листов формата А4; на каждого участника, скотч.

*Описание*: На отдельных листах бумаги необходимо написать маркером 10-12 ключевых слов (коротких фраз) проявлений насилия (из тех, что обсуждалось выше). Сложить листки пополам и развесить их на протянутом на высоте 1 метра шнуре (шнур не должен быть натянут слишком сильно, так как участникам придется связывать концы после каждой «аварии»). Расстояние между листками должно быть около 50 см, а их края можно закрепить скотчем, чтобы они оставались на своих местах.

Группа студентов делится на две подгруппы. Перед началом упражнения студентам предлагается представить, что данная «электростанция» производит мощную негативную энергию, из-за которой часто происходят аварии (ведущий изображает аварию, разрезая шнур между двумя листами, описывающими ситуации насилия). Их задача как «монтеров» – исправить положение и пустить по проводам «положительную энергию», предложив ненасильственное решение проблемы.

Для этого по одному «монтеру» от каждой группы бегут к месту разрыва и берутся каждый за свой конец шнура, соединяя таким образом «провод». В это время они зачитывают ситуации, написанные на ближайших к месту разрыва листах.

У каждой группы есть по 5 минут для того, чтобы придумать решения для этих двух проблем. Затем группы делятся между собой предположениями, обсуждают их и согласовывают свои решения по обеим проблемам. Эти решения записывают на новых листках и передают «монтерам». «Монтеры» связывают шнур и прикрепляют листки над соединением «разрыва».

Упражнение можно продолжить до тех пор, пока все листки с «проявлениями насилия» не будут заменены листками с «решениями».

После упражнения целесообразно провести обсуждение: как чувствовали себя участники во время упражнения? Понравилось ли оно им или нет? Почему? Какие были выявлены причины различных проявлений насилия? Реалистичны ли предложенные решения? С какими трудностями или с каким сопротивлением можно столкнуться при реализации этих решений?

Данное упражнение можно модифицировать в соответствии со спецификой группы и ее уровнем готовности. Например, вместо проявлений насилия могут быть чувства клиентов, переживающих последствия насилия и тогда задачей студентов будет предложить методы психологической помощи, направленные на проработку этих чувств.

Время: 40-60 минут.

**Практическое занятие № 9**

***Практическое задание 1***

Насилие по своим последствиям относится к числу самых тяжелых психологических травм. По мнению многих авторов с большой вероятностью следствием насилия может являться посттравматический стресс. По данным Акермен с соавт., у 34% детей, переживших физическое или сексуальное насилие, и у 58% детей, ставших жертвами сочетанного сексуального и физического насилия, развиваются все признаки посттравматического стресса.

Сравните протекание ПТСР у детей и взрослых. В раздаточном материале даны признаки ПТСР у детей, согласно классификатору DSM-V.

***Раздаточный материал «Критерии ПТСР»***

*Диагностические критерии ПТСР по DSM-V (применимы к взрослым, подросткам и детям, старше 6 лет):*

*Критерий А*. Столкновение со смертью или с угрожающей жизни ситуацией, подверженность серьезной травме или сексуальному насилию в одном или нескольких из перечисленных вариантов:

1. Непосредственное (личное) переживание травматического события (травматических событий).

2. Непосредственное (личное) зрительное восприятие травматического события (события), которое переживают другие.

3. Получение информации о том, что травмирующее событие (события) произошли с членами семьи или близкими друзьями; при этом такое событие (события) должны быть либо насильственными, либо характеризоваться как несчастный случай.

4. Переживание повторяющегося и/или экстремального вредного раздражающего с отрицательной окраской травматического события (событий), такое как участие в спасательной команде, собирающей человеческие останки, служба в полиции, связанная с неоднократными ситуациями жестокого обращения с детьми. Этот критерий не применим к электронным источниками информации, телевидению, фильмам и фотографиям, если только фотографии не связаны с работой индивидуума.

*Критерий В.* Присутствие одного или более из следующих симптомов вторжения, связанных с травматическим событием, которые развиваются после действия стрессора:

1. Периодические повторяющиеся непроизвольные навязчивые и тягостные воспоминания о травматическом событии (событиях). Примечание. У детей старше 6 лет они могут выражаться в игровой форме (отыгрывании).

2. Диссоциативные реакции (например, флэшбэки, иллюзии и галлюцинации), в которых индивид ощущает себя так как будто это событие (события) повторяются вновь сейчас (эти реакции могут провялятся на границе сознания настоящей действительности и прошлого опыта, иногда может наступать полная потеря сознания настоящей действительности). Примечание: у детей такие реакции могут проявляться в поведении, которое было в момент события.

3. Интенсивные тяжелые переживания, которые были вызваны внешней или внутренней ситуацией, напоминающей о травматических событиях или символизирующей их.

4. Физиологическая реактивность в ситуациях, которые внешне или внутренне символизируют аспекты травматического события.

*Критерий С.* Постоянное избегание стимулов, ассоциирующихся с травматическим событием (травматическими событиями), которые начинается после возникновения травматической ситуации и подтверждается либо одним, либо двумя признаками:

1. Избегание либо попытки избежать неприятных воспоминаний, мыслей, чувств о травматическом событии, либо неприятных воспоминаний, мыслей, чувств, тесно ассоциирующихся с травматическим событием.

2. Избегание либо попытки избежать напоминающих о внешних стимулах события (людей, мест, разговоров, действий, объектов, ситуаций), которые вызывают тревожные воспоминания, мысли или чувства о травматическом событии либо воспоминания, мысли или чувства, тесно ассоциирующиеся с ним.

*Критерий D*. Отрицательные изменения когнитивных процессов и настроения, связанные с имевшим место травматическим событием (событиями), возникающие после травматического события или ухудшения после события (событий) (два или более признака из нижеперечисленных):

1. Невозможность вспомнить важные аспекты травматического события (вследствие диссоциативной амнезии, признак обычно не связан с такими факторами как черепно-мозговая травма, употребление алкоголя и других психоактивных веществ).

2. Устойчивые и преувеличенные негативные убеждения в отношении себя, других и мира, или постоянные и преувеличенные негативные ожидания от себя, других и мира (например, «Я – плохой», «Никому нельзя верить», «Весь мир опасен», «Моя нервная система полностью разрушена»).

3. Устойчивые искаженные суждения о причинах и/или последствиях травматических событий, которые заставляют индивидуума винить себя или других.

4. Устойчивые негативные эмоции (например, страх, гнев, вина, стыд).

5. Заметно сниженный интерес к участию в значимых для индивида мероприятиях либо отказ от участия в них.

6. Чувство отдаленности (отсутствие эмоциональной вовлеченности) в межличностных отношениях или отчуждения от других

7. Устойчивая неспособность испытывать положительные эмоции (например, неспособность испытывать счастье, удовлетворение или любовь)

*Критерий E.* Заметные изменения в возбуждении и реактивности, ассоциированные с травматическим событием (событиями) либо которые начинаются и/или усиливаются после самого события (событий) (два или более признака из нижеперечисленных):

1. Раздраженное поведение либо вспышки гнева (минимально спровоцированные или без провокации), обычно выраженные в форме вербальной или физической агрессии по отношению к людям или объектам.

2. Безрассудное (опрометчиво рискованное) или саморазрушительное поведение.

3. Сверхнастороженность (гипербдительность).

4. Чрезмерная реакция испуга (повышенная физиологическая реакция вздрагивания).

5. Проблемы с концентрацией.

6. Нарушения сна.

*Критерий F.* Нарушения (критерии B, C, D и E) продолжаются более одного месяца.

*Критерий G*. Вызывает клинически значимый дистресс функционирования организма и нарушения в профессиональной, социальной или в других важных областях жизни.

*Критерий H.* Нарушения восприятия не относятся к физиологическим эффектам каких-либо веществ (например, наркотиков, лекарств, алкоголя) или проявлениям эпилептических припадков.

*Диагностические критерии ПТСР по DSM-V (у детей 6 лет и младше):*

*Критерий А.* Дети шести лет и младше сталкиваются с ситуацией смерти или угрожающей жизни, подвергаются серьезной физическому, эмоциональному или сексуальному насилию одним или несколькими из перечисленных способов:

1. Непосредственный (личный) опыт переживания травматического события (событий);

2. Непосредственное (личное) зрительное восприятие травматического события (событий), переживаемой другими, особенно основными опекунами. Примечание. Зрительное восприятие не включает просмотр событий по электронным медиа, телевидению, просмотр кинофильмов или картинок;

3. Получение информации о том, что травматическое событие произошло с родителем или опекуном.

*Критерий В.* Присутствие одного или более из следующих навязчивых симптомов, ассоциированных с травмирующим событием, которые развиваются после действия стрессора:

1. Рекуррентные, неконтролируемые и навязчивые тягостные воспоминания о травматическом событии (событиях).

Примечание. Спонтанные и навязчивые воспоминания могут не обязательно производить впечатления дистрессовых и могут выражаться в игровой форме (отыгрывании);

2. Рекуррентные кошмарные сновидения, в которых содержание или аффект соотносятся с травматическим событием (событиями). Примечание. Порой невозможно соотнести пугающее содержание сновидения с травматическим событием.

3. Диссоциативные реакции (например, флэшбэки, иллюзии и галлюцинации), в которых индивиид ощущает себя так как будто это событие (события) повторяются вновь сейчас (эти реакции могут провялятся на границе сознания настоящей действительности и прошлого опыта, иногда может наступать полная потеря сознания настоящей действительности). Примечание: у детей такие реакции могут проявляться в поведении, которое было в момент события.

4. Интенсивный или продолжительный психологический дистресс при столкновении с внутренними или внешними признаками чего-либо или кого-либо, символизирующими или напоминающими какой-либо аспект травматического события (травматических событий).

5. Заметные психологические реакции на напоминания о травматическом событии (событиях).

*Критерий* *С.* Должны присутствовать один или более из перечисленных симптомов, отражающих либо упорное избегание стимулов, ассоциированных с травмирующим событием, либо негативные изменения когнитивных процессов и/ли эмоций, что связано с травматическим событием (событиями). Изменения появляются или становятся более серьезными после события:

Устойчивое избегание стимулов

1. Избегание либо попытки избежать действий, мест или физических напоминаний, оживляющих воспоминания о травматическом событии (событиях).

2. Избегание либо попытки избежать людей, разговоров или межличностных отношений, напоминающих о травматическом событии (событиях).

Негативные изменения когнитивных процессов.

3. Существенное учащение появления негативных эмоций (например, страха, вины, печали, стыда, смущения).

4. Заметное уменьшение интереса и/или участия в значимой ранее деятельности, включая сужение игровой активности.

5. Социально отгороженное поведение.

6. Устойчивое уменьшенное выражение положительных эмоций и их уменьшение или отсутствие.

*Критерий D.* Изменения в возбуждении и реактивности, ассоциированные с травматическим событием (событиями), начинаются после действия стрессора, либо усиливаются после травматического события (два или более признака из нижеперечисленных):

1. Раздраженное поведение или вспышки гнева (после минимальной провокации или ничем не спровоцированные), обычно проявляются как вербальная или физическая агрессия по отношению к людям или объектам (включая экстремальные по силе истерические реакции).

2. Сверхнастороженность (гипербдительность).

3. Чрезмерная реакция испуга (повышенная физиологическая реакция вздрагивания).

4. Проблемы с концентрацией.

5. Нарушения сна.

*Критерий* *F.* Нарушения (критерии B, C, D и E) продолжаются более одного месяца.

*Критерий* *G*. Вызывает клинически значимый дистресс функционирования организма и нарушения в профессиональной, социальной или в других важных областях жизни.

*Критерий* *H.* Нарушения восприятия не относятся к физиологическим эффектам каких-либо веществ (например, наркотиков, лекарств, алкоголя) или проявлениям эпилептических припадков.

***Практическое задание 2.*** ***Творческая работа «Письмо психолога»***

Для обозначения этой работы существует много терминов – «психотерапевтическое письмо», «психотерапевтическая переписка», «письменная психологическая помощь», «терапия письмом». В.Ю. Меновщиков предлагает ввести новое наименование – СКРИБИОТЕРАПИЯ (от лат. skribio – «писать» и therapia – «лечение).

Напишите письмо мальчику Саше:

Саша, мальчик 9 лет, учится во втором классе. Учитель обратился за помощью к психологу вследствие Сашиного агрессивного поведения с учителем; кроме того, Саша постоянно вскакивает с места и не выполняет задания.

Семейная ситуация: в течение последнего года Саша живет с отцом и мачехой. До этого он некоторое время провел в приюте, поскольку испытывал постоянное насилие со стороны биологической матери. Мачеха угрожает снова отправить его в приют, если он в школе не будет вести себя хорошо.

***Опорные пункты для написания письма:***

1. Обратите внимание на важность установления контакта и эмпатического отношения к клиенту.

2. Сообщите безоценочную психологическую информацию.

3. Обозначьте распределение ответственности.

4. Уточните возможности психолога и адресата.

5. Обозначьте свою позицию через обратную связь.

6. Постарайтесь выразить клиенту вашу поддержку.

7. Наметьте перспективы адресата.

8. Конкретные приемы, которые использует консультант, давая клиенту обратную связь:

а) Пересказ – цитирование того, что было написано клиентом;

б) Уточнение (обращение к клиенту с просьбой что-то дополнить и разъяснить;

в) Дальнейшее развитие мысли собеседника (письменное изложение подтекста, выдвижение гипотез относительно причин произошедшего или дальнейшего хода событий);

г) Сообщение о восприятии консультантом состояния клиента, зеркальное отражение его чувств;

д) Сообщение о восприятии консультантом самого себя и своих чувств в данной ситуации;

е) Замечания о ходе письменного диалога (при получении повторных писем) как в виде письма, так и в виде алгоритма.

*Примечания*

1. После написания письма опишите свои чувства, мысли, телесные ощущения, впечатления, трудности, сложности, озарения и т.п. - т.е. все, что сопровождало вас в процессе написания этой работы.

2. Объем работы - не менее 2 страниц.

**Практическое занятие № 11**

***Практическое задание 1. Упражнение «Основные потребности консультанта»***

*Инструкция*: Внимательно прочитайте список потребностей помогающего специалиста, приведенный ниже (раздаточный материал № 1). Ответьте на вопросы (можно письменно):

1. Какие из этих потребностей удовлетворены в настоящий период вашей жизни в достаточной мере?

2. Какие – удовлетворены еще не полностью или не удовлетворены вообще?

3. Что можно сделать в своей настоящей ситуации, чтобы удовлетворить эти потребности? Где вы могли бы удовлетворить эти потребности? Кто мог бы вам помочь? Кто или что может этому помешать (во внешней ситуации или в себе самом)? С какими трудностями вы можете встретиться при попытке удовлетворения этих потребностей? В чем нуждаетесь, чтобы их преодолеть эти трудности?

Поделитесь своими ответами с партнером, а затем – в группе.

***Раздаточный материал «Потребности помогающего специалиста»***

1. Описать свою работу в условиях конфиденциальности;

2. Получить обратную связь;

3. Развивать профессиональные навыки, получать новые знания;

4. «Выпускать пар»;

5. Уважать свои чувства, как позитивные, так и негативные;

6. Чувствовать себя оцененным коллегами.

***Практическое задание 2. «Подкрепляющие и ограничивающие сообщения о проблеме».***

Подумайте о какой-либо своей проблеме, связанной с профессиональной деятельностью. Определите ограничивающие сообщения в связи с этой проблемой (примеры ограничивающих и подкрепляющих сообщений приведены в раздаточном материале).

***Раздаточный материал «Подкрепляющие и ограничивающие сообщения»***

Подкрепляющие сообщения способствуют личностному и профессиональному росту психолога. Ограничивающие сообщения тормозят такой рост.

*Примеры ограничивающих сообщений:*

* Не чувствуй! Не будь эффективным! Этого недостаточно!
* Не проявляй инициативу! Не будь слишком любопытным! Не делай ничего!
* Не доверяй своей интуиции! Не живи согласно своим чувствам! Не иди навстречу своим потребностям!
* Не думай! Не злись! Не отделяйся от других! (Иди на компромиссы).
* Не будь здравомыслящим! Не будь сильным! Не будь прямым! Не люби!
* Не будь тем, что ты есть! (Будь таким, каким другие хотят тебя видеть).
* Не спорь! Не делай ошибок!

*Примеры подкрепляющих сообщений:*

* Живи, исследуй мир, питай свои чувства! Это хорошо!
* Ищи свои границы, учись говорить «нет», будь самостоятельным! Это хорошо!
* Это нормально – иметь свой взгляд на мир, быть тем, что ты есть, пробовать свои силы!
* Это нормально – учиться думать по-своему, искать свои собственные моральные принципы и убеждения!

*Подкрепление* – это Ваше собственное позитивное утверждение о самом себе или о какой-то одной стороне Вашей личности (о чувствах, уме, душевных качествах). Обычно оно выражается в виде Я-высказывания и в настоящем времени: «Я обладаю …», «Я являюсь …», «Я хочу …», «Я буду …».

Подкрепления – это здоровые сообщения, которых было недостаточно в детстве. Часто подкрепляющие утверждения противоположны по своему содержанию внутренним убеждениям, прямым или косвенным сообщениям, которые человек, как правило, усваивает с детства.

*Примеры подкрепляющих утверждений (подкреплений):*

* Я люблю себя.
* Я доверяю миру.
* У меня прекрасный брак.
* Я доверяю своим чувствам во всем, что я делаю или хочу сделать.
* Я доверяю себе.

***Практическое задание 3. Упражнение «Колесо личного благополучия»***

Наша профессиональная жизнь не существует изолировано. Она вплетена в ткань нашего повседневного существования. Все сферы нашей жизни взаимосвязаны и взаимно влияют друг на друга. Поэтому время от времени необходимо отражать и оценивать свою жизненную ситуацию в целом.

*Цель* – осознание ресурсов и резервов в личной и профессиональной сфере как источников профилактики эмоционального выгорания.

*Материалы*: раздаточный материал № 2, фломастеры.

*Инструкция*:

1. Отметьте точкой на каждой спице колеса то, как вы оцениваете свое состояние в данный момент.

2. Проведите линию, последовательно соединяющую эти точки друг с другом.

3. Сравните контуры «идеального колеса» с той фигурой, которая получилась после соединения точек.

4. Теперь попробуйте оценить для себя:

* Какая сфера жизнедеятельности наиболее благополучна?
* Какая сфера жизнедеятельности наименее благополучна?
* Рассмотрите получившийся от соединения точек контур. Похож ли он на круг? Может ли ваше «колесо катиться по жизни»? Какие чувства оно у вас вызывает?
* Что бы вам хотелось изменить?
* Перечислите шаги, которые вам необходимо сделать, чтобы достичь этих изменений.

Время: 30-40 минут.

***Раздаточный материал Колесо личного благополучия***



***Практическое задание 4. Анкета «Как я забочусь о себе»***

*Цель анкеты* – выявить, насколько хорошо специалисты помогающих профессий умеют заботиться о себе. В качестве предмета заботы были взяты физиологические потребности, эмоциональные, психологические и духовные.

Заполните анкету (см. раздаточный материал № 4), посчитайте баллы. Обсудите полученные результаты в малых группах.

***Раздаточный материал «Как мы заботимся о себе»*** (м***одифицировано и доработано Бакановой А.А.)***

*Инструкция*: Иногда, особенно в сложные моменты своей жизни, нам трудно найти время для того, чтобы позаботится о себе. Однако, именно тогда, когда нам тяжелее всего, нам в большей степени нужна поддержка и забота, причем не только от других людей, но и от самого себя. У каждого из нас есть свои способы, которые помогают нам в жизни и поддерживают в трудных ситуациях. Что используете Вы?

Предлагаемый ниже опросник поможет узнать, как мы заботимся о себе. Оценивайте свое состояние и поведение на настоящий момент вашей жизни.

Для оценки воспользуйтесь следующей шкалой:

4 - часто

3 – иногда

2 – редко

1 – никогда

0 – никогда об этом не думал(а)\_\_

|  |  |
| --- | --- |
| ***Физиологические потребности*** | ***Балл*** |
| 1. Ем регулярно (то есть завтрак, обед и ужин) |  |
| 2. Употребляю здоровую пищу |  |
| 3. Употребляю чистую (очищенную) воду |  |
| 4. Делаю зарядку |  |
| 5. Регулярно прохожу профилактический осмотр у врача |  |
| 6. Обращаюсь за медицинской помощью, когда это необходимо; беру больничный лист на время болезни |  |
| 7. Танцую, хожу в бассейн, бегаю, играю в спортивные игры, совершаю прогулки или занимаюсь любыми другими видами физической активности, которая доставляет мне удовольствие |  |
| 8. Удовлетворяю свои сексуальные потребности |  |
| 9. Достаточно сплю |  |
| 10. Ношу одежду, которая мне нравится |  |
| 11. Беру отпуск каждый год |  |
| 12. Беру отгулы, в т.ч., если чувствую недомогание |  |
| 13. Ограничиваю время телефонных разговоров |  |
| 14. Забочусь и ухаживаю за своим телом (пользуюсь услугами массажиста, парикмахера, косметолога; хожу в солярий, делаю маникюр и т.п.) |  |
| Другое (что именно) |  |
| ***Сумма:*** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| ***Психологические потребности*** | ***Балл*** |
| 1. Выделяю время для того, чтобы побыть наедине с собой и подумать о себе; занимаюсь самонаблюдением |  |
| 2. Обращаюсь за психологической помощью (прохожу личную терапию) |  |
| 3. Веду дневник |  |
| 4. Читаю литературу, не относящуюся к работе |  |
| 5. Имею увлечение, хобби (рисование, рукоделие и др.) |  |
| 6. Прислушиваюсь к своему внутреннему опыту – мыслям, чувствам, суждениям, верованиям |  |
| 7. Даю возможность другим людям узнать меня с разных сторон |  |
| 8. Посещаю музеи, выставки, театры, концерты, спортивные соревнования |  |
| 9. Обращаюсь за помощью к другим |  |
| 10. Могу сказать «нет» |  |
| 11. Проявляю любопытство (с интересом отношусь к тому, чего я не знаю или не умею) |  |
| 12. Поддерживаю отношения со значимыми для меня людьми |  |
| 13. Позитивно отношусь к себе (люблю себя, уважаю свои интересы) |  |
| 14. Стараюсь поощрять и награждать самого себя (например, хвалю себя) |  |
| Другое (что именно) |  |
| ***Сумма:*** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| ***Эмоциональные потребности*** | ***Балл*** |
| 1. Провожу время с людьми, которые мне симпатичны |  |
| 2. Делаю для себя приятное, стараюсь чем-то себя порадовать |  |
| 3. Перечитываю любимые книги и пересматриваю любимые фильмы |  |
| 4. Стараюсь осознать свои потребности – чем мне хочется заниматься (помимо работы), с какими людьми мне хочется общаться, какие места хочется посещать – и ищу возможности удовлетворить эти потребности |  |
| 5. Позволяю себе плакать |  |
| 6. Могу над чем-то от души посмеяться |  |
| 7. Осознаю и выражаю свои чувства |  |
| 8. Если что-то в общественной жизни вызывает у меня возмущение или протест, я могу открыто выразить это (например, через письма в различные инстанции) |  |
| 9. Играю с детьми |  |
| 10. Использую методы саморегуляции для того, чтобы снять стресс |  |
| 11. Стараюсь не вовлекаться в стрессовые или конфликтные ситуации |  |
| 12. Получаю удовольствие от общения с животными |  |
| 13. С удовольствием участвую в праздниках |  |
| 14. Стараюсь не осуждать (не ругать, не винить, не критиковать и т.п.) других людей и самого себя |  |
| Другое (что именно) |  |
| ***Сумма:*** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| ***Духовные потребности*** | ***Балл*** |
| 1. Выделяю время для того, чтобы поразмышлять о Жизни, Смысле, Боге и о других важных для себя вещах |  |
| 2. Провожу время на природе; наслаждаюсь ее красотой |  |
| 3. Ищу возможности общаться с людьми, близкими мне по духу |  |
| 4. Переживаю моменты вдохновения и душевного подъема |  |
| 5. Поддерживаю в себе оптимизм и надежду |  |
| 6. Считаю, что в жизни существуют не только материальные ценности |  |
| 7. Стараюсь не брать на себя ответственности за все; позволяю другим людям делать то, что они считают нужным и быть такими, какие они есть |  |
| 8. Открыт(а) новому, интересуюсь неизвестным и непознанным |  |
| 9. Знаю, что является для меня важным и нахожу этому место в своей жизни |  |
| 10. Молюсь, медитирую, пою |  |
| 11. Читаю духовную, религиозную и/или философскую литературу |  |
| 12. Участвую в осуществлении того, во что верю |  |
| 13. Читаю книги, которые меня вдохновляют, слушаю музыку |  |
| 14. Занимаюсь саморазвитием, самообразованием, работаю над собой |  |
| Другое (что именно) |  |
| ***Сумма:*** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| ***Потребности в профессиональной сфере*** | ***Балл*** |
| 1. Делаю перерывы во время рабочего дня (например, на обед) |  |
| 2. Позволяю себе дружеские отношения с коллегами |  |
| 3. Выделяю достаточно времени для того, чтобы завершить определенную работу (избегаю ситуации цейтнота) |  |
| 4. Умею отстаивать свои границы с коллегами и клиентами |  |
| 5. Распределяю свое рабочее время так, чтобы избежать перегрузок в определенные моменты (стараюсь, чтобы выполнение профессиональных обязанностей было ритмичным) |  |
| 6. Создаю себе удобное рабочее пространство |  |
| 7. Регулярно провожу супервизию и/или консультируюсь с коллегами |  |
| 8. Отстаиваю свои финансовые интересы (повышение зарплаты, получение льгот) |  |
| 9. Участвую в обсуждении профессиональных проблем, забочусь о том, чтобы сделать свою работу более эффективной |  |
| 10. Уделяю время профессиональному росту в различных сферах |  |
| 11. Выполняю профессиональные обязанности в пределах рабочего времени; не беру ее «на дом», «на выходные» и «в отпуск» |  |
| 12. Получаю удовольствие от своей работы, чувствую ее значимость и полезность |  |
| 13. Стремлюсь к балансу в своей профессиональной жизни в пределах каждого рабочего дня |  |
| 14. Стремлюсь к балансу между работой, семьей, общением с людьми и отдыхом |  |
| Другое (что именно) |  |
| ***Сумма:*** |  |

***Практическое задание 5. Эссе «Три вопроса о психологической помощи»***

Написать эссе на 3-5 страниц, осветив в нем три основных вопроса относительно методологии психологической помощи личности в кризисной ситуации:

1. В чем для вас цель консультирования (психологической помощи) и что бы вы хотели достичь в отношениях с клиентами, находящимися в кризисном состоянии?

2. Чем терапевтические (помогающие) отношения отличаются от других? В чем их особенность?

3. Что способствует и, наоборот, препятствует, на Ваш взгляд, построению в повседневной жизни отношений с другими людьми, основанных на психотерапевтических принципах понимания, доверия, безопасности и безоценочного принятия?