



РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

специалиста, работающего
с горем и утратой





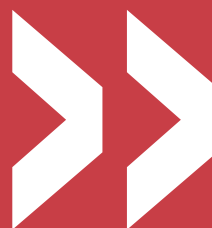
РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

специалиста, работающего с горем и утратой

Методические материалы разработаны
Благотворительным фондом «Словом и Делом» и АНО ДПО
«Экзистенциально-гуманистическое образование»
в рамках проекта
«Круг жизни» – программы дополнительного профессионального
образования для специалистов помогающих профессий,
работающих с горем и утратой»,
за счет средств Фонда Президентских грантов



**ТАКИМ МАЛЕНЬКИМ
СОЗДАНИЯМ, КАК МЫ,
ЛИШЬ ЛЮБОВЬ МОЖЕТ
ПОМОЧЬ ВЫНЕСТИ
НЕИЗМЕРИМОСТЬ ЖИЗНИ.**



Карл Саган

ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО

Методические материалы «Рабочая тетрадь специалиста, работающего с горем и утратой» были созданы специалистами Фонда «Словом и Делом» и партнерской образовательной организацией АНО ДПО «Экзистенциально-гуманистическое образование» и реализованы при поддержке Фонда президентских грантов в рамках проекта «Круг жизни» - программы дополнительного профессионального образования для специалистов помогающих профессий, работающих с горем и утратой».

Методические материалы являются итогом анализа опыта работы Благотворительного фонда «Словом и Делом», с 2017 года оказывающего психологическую помощь вдовам, а также результатом исследовательской и практической деятельности специалистов АНО ДПО «Экзистенциально-гуманистическое образование» (лицензия на осуществление образовательной деятельности от 27.04.2020 г. № 4165, выдана Комитетом по образованию Правительства СанктПетербурга), с 2019 года обучающих профессиональных психологов.

Материалы предназначены для специалистов-практиков социальной и медицинской сферы, сталкивающихся в своей работе с утратой и горем.

Авторы:

Миронова Мария Роальдовна

Картавенко Елена Владимировна

Шишалова Ксения Алексеевна

СОДЕРЖАНИЕ

Занятие 1

Краткое знакомство с историей отношения к смерти и гореванию.....	1
--	---

Занятие 2

Горевание, как естественный психологический процесс при переживании утраты: основные теории и концепции	5
--	---

Занятие 3

Поливагальная теория стресса	11
------------------------------------	----

Занятие 4

Поливагальная теория стресса /продолжение/	17
--	----

Занятие 5

Стадии и задачи горевания, стили, возрастные и гендерные особенности	23
---	----

Занятие 6

Нарушение процесса горевания	29
------------------------------------	----

Занятие 7

Взгляд на утрату, как на экзистенциальный кризис	33
--	----

Занятие 8

Автоматические реакции окружающих на горюющего	37
--	----

Занятие 9

Группы поддержки для горюющих	43
-------------------------------------	----

Занятие 10

Позиция специалиста, оказывающего помощь горюющему	49
--	----

Занятие 11

Порядок работы с горюющими. Методики, техники, технологии	53
--	----

Занятие 12

Заключительное	57
----------------------	----

Занятие 1

КРАТКОЕ ЗНАКОМСТВО С ИСТОРИЕЙ ОТНОШЕНИЯ К СМЕРТИ И ГОРЕВАНИЮ

ЦЕЛЬ КУРСА

Целью изучения настоящей программы является формирование у слушателей совокупности знаний и навыков в области исследования и работы с проблемой горевания с точки зрения экзистенциально-гуманистического подхода в консультировании.

Экзистенциально-гуманистический подход (далее ЭГП) в психологии и психотерапии (общее рабочее определение) – это подход, исследующий взаимодействие с реальностью, с учетом ограничений экзистенциальных данностей и возможностей Системы Конструктов Я-и-Мир человека.

Горевание в ЭГП – экзистенциальный кризис, вызванный острым столкновением с базовыми экзистенциальными данностями конечности и отдельности-но-связанности.

Вопросы к преподавателям по целям курса и определениям ЭГП и горевания.

История отношения к смерти и гореванию: основные имена и даты.

1586 г. – первое научно-философское осмысления горя, в отрыве от религиозного контекста Тимоти Брайта «Трактат о меланхолии». Различение, где в меланхолии работа разума, а где – ниспосланное в назидание Господом чувство.

1621 г. – «Анатомия меланхолии» Роберт Бертон. Рассматривает горя как заболевание, от которого надо избавиться, но рано или поздно оно пройдет само.

1872 г. – «Выражение эмоций у человека и животного» Чарльз Дарвин. Среди прочего описывает скорбные эмоции, через их фиксируемые физиологические проявления – мимику, жестикуляцию и другие реакции тела.

1917 г. – «Печаль и меланхолия» эссе Фрейд. З.Фрейд рассматривал переживание горя, через привязанность либидо в утраченном объекте и потерей этого объекта.

Работы Фрейда и Дарвина положили начало современной традиции изучения горя.

1944 г. – «Клиника острого горя» Эрих Линдемманн.

Э. Линдемманн выделил основные признаки горя: физическое страдание, поглощённость образом умершего, вина, враждебные реакции, утрата моделей поведения.

Также он рассмотрел и представил пять форм горя:

1. Искаженные реакции горя.
2. Хроническое или преувеличенное горе.
3. Отсроченное или запаздывающее горе.
4. Подавленное или сдержанное горе.
5. Предвосхищающее горе.

Вопрос для размышления: как менялось отношение к смерти по мере развития западной цивилизации?

Традиции и ритуалы, отношение к смерти и гореванию.

Ритуал – (лат. ritualis - обрядовый, ritus - торжественная церемония, культовый обряд). Ритуал может быть определен как священнодействие, основанное на наделении вещей и действий особыми (символическими) свойствами.

Внешние функции ритуала - социальная и психологическая:

Ритуал служит средством интеграции и поддержания целостности человеческих коллективов.

Участники ритуала ощущают, его как рубеж, за которым начинается качественно другая жизнь.

Традиция – (traditio) «передавать», это множество представлений, обрядов, привычек и навыков практической и общественной деятельности, передаваемая из поколения в поколения, выступающих одним из регуляторов общественной деятельности.

Составляющие традиции:

- обычаи;
- привычки поведения;
- вкусы;
- взгляды;
- нормы и правила;
- образы действий;
- навыки и умения.

Инструкция к упражнению:

1. Вспомните, какие ритуалы, относящиеся к смерти, вы знаете (3 минуты).
2. По команде преподавателя объединяемся в малые группы.
3. В малых группах в течение 15 минут обсуждаете то, что вспомнил каждый и составляете общий список.
4. Выносим списки каждой группы на общее обсуждение и составляем общий для всей группы список.

Функции традиций и ритуалов, связанных с гореванием:



Вспомните конкретный случай из собственной жизни или из практики работы, в котором был использован ритуал горевания. Какие функции он выполнял, на ваш взгляд?

Занятие 2

ГОРЕВАНИЕ, КАК ЕСТЕСТВЕННЫЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС ПРИ ПЕРЕЖИВАНИИ УТРАТЫ: ОСНОВНЫЕ ТЕОРИИ И КОНЦЕПЦИИ



Обсуждение вопросов к преподавателям и домашнего задания.

Горе – это реакция на потерю, особенно на потерю кого-то или какого-то живого существа, с которым была сформирована связь или привязанность. Обычно горе фокусируется на эмоциональной реакции на потерю, оно также имеет физические, когнитивные, поведенческие, социальные, культурные, духовные и философские аспекты.

Утрата относится к состоянию потери, в то время как горе – это реакция на эту потерю.

Дж. Боулби считал, что при потере близкого человека происходит потеря объекта привязанности, а процесс переживания горя будет сходен с пережитым детским опытом отношений со значимым взрослым.

Дж. Ворден описал симптомы физиологического переживания горя.

Дж. Ворден описал 4 задачи горевания.

Василюк Ф.Е.:

1. Парадигма забвения. Это потребность в максимальном отрыве и отделении от образа ушедшего человека.
2. Парадигма памятования. Этот процесс включает в себя две составляющие: трансформация и реструктурирование отношений с ушедшим и создание нового образа «Я» того, кто переживает потерю.

Э. Кюблер-Росс предложила концепцию психологических стадий горя.

Исторически сложившиеся концепции горевания:

1. Острое горе – это специфический синдром, характеризующийся определенной психологической и соматической симптоматикой, возникающее в результате утраты или кризисного события.
 2. Горе может проживаться нормально или в патологическом варианте. В последнем случае наблюдается искаженное, отсроченное, хроническое, подавленное, преждевременное горе.
 3. Для нормального переживания горя человеку необходим эмоциональный катарсис, то есть высвобождение всех эмоциональных состояний, в том числе застывших и трудно выражаемых.
 4. Существует процесс горевания, в результате которого горюющий переживает свою потерю и адаптируется к ней.
 5. Горевание состоит из нескольких стадий, которые последовательно проживаются скорбящим. Обычно это шок, гнев/тоска, поиск/компромисс, депрессия, сепарация/адаптация.
 6. В нормальном процессе горевания скорбящий в итоге признает факт потери, отделяется от фигуры ушедшего, продолжает жить дальше, создавая иные отношения и новые смыслы.
-
-

Современные концепции понимания психотерапии потери:

1. Горе – индивидуальная реакция человека на потерю или острый кризис.
 2. Существуют индивидуальные стили горевания.
 3. Стадии горевания существуют как абстрактная конструкция, которая не описывает реальный процесс горевания.
 4. Продолжение отношений с умершим – это нормальная практика в процессе горевания, вариант адаптации к потере.
 5. Процесс горевания может сильно отличаться в зависимости от утраченного человека и способа его ухода.
-
-

Вопросы к преподавателям по теме:

1. Вспомнить случаи из личной жизни или практики работы, связанные с потерями (не смерти) (3 минуты).
2. По команде преподавателя объединяемся в малые группы.
3. В малых группах в течение 15 минут обсуждаете то, что вспомнил каждый и составляете общий список.
4. Выносим списки каждой группы на общее обсуждение и составляем общий для всей группы список возможных случаев переживания потери.

1. Вспомнить случай из практики работы, когда вы наблюдали человека только что осознавшего, что он что-то потерял (3 минуты).
2. По команде преподавателя объединяемся в малые группы по темам обсуждения.
3. В малых группах в течение 15 минут обсуждаете:
 - телесные реакции человека;
 - эмоции и переживания;
 - слова;
 - взаимодействие с другими;
 - динамику состояния (как меняется реакция человека в течение времени).
4. Выносим списки каждой группы на общее обсуждение и составляем общий для всей группы список феноменологии переживания потери.

Феноменология потери как частного случая утраты:

Тело	Эмоции	Мысли	Отношения	Динамика	

Инструкция:



Занятие 3

ПОЛИВАГАЛЬНАЯ ТЕОРИЯ СТРЕССА



Обсуждение вопросов к преподавателям и домашнего задания.

Стресс – это реакция организма на жизнеугрожающие средовые вызовы (как внутренние, так и внешние).

Саморегуляция – способность поддерживать устойчивое функционирование организма и его составляющих за счет собственных ресурсов.

Поливагальная теория стресса (теория блуждающего нерва) – теория, предложенная в 1994 году нейробиологом и психиатром Стивеном Порджесом. В ней представлено объяснение того, как наша вегетативная нервная система стремится обеспечить наше выживание, какую роль в этом играет чувство безопасности и связи с другими.

Блуждающий нерв (nervus vagus) – является одним из ключевых компонентов вегетативной нервной системы, он связывает мозг и висцеру (внутренние органы), обеспечивает слуховые и зрительные органы, мимику, глотание и вокализацию, иннервирует легкие и сердце, желудок, кишечник и репродуктивные органы. А также обеспечивает нейроцепцию.

Нейроцепция – подсознательная система безопасности и обнаружения угроз. 80 процентов информации поступает от внутренних органов к мозгу и только 20 процентов от мозга к внутренним органам.

Автономная (вегетативная) нервная система – это комплекс центральных и периферических клеточных структур, регулирующих функциональный уровень организма, необходимый для адекватной реакции всех его систем.

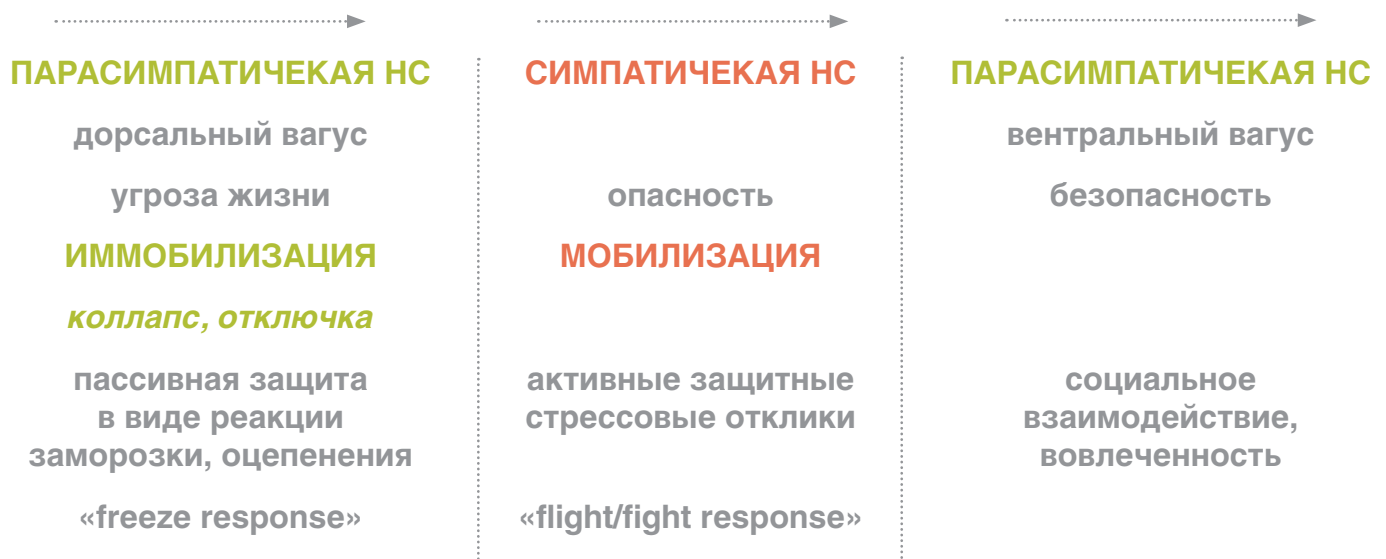


Вентральное вагальное состояние – состояния гармонии, безопасности и связи с другими («гармония»)

Симпатическая активация – состояние мобилизации, готовности реагировать на угрозу, напряжения отношений с окружающими, телесного и эмоционального напряжения («бей/беги»)

Дорсальное вагальное состояние – состояние иммобилизации, изоляции от мира и других людей, телесного и эмоционального истощения («замри»)

ЭВОЛЮЦИОННАЯ ИЕРАРХИЯ ТРЕХ СПОСОБОВ/ПУТЕЙ ОТКЛИКА АНС



Вопросы к преподавателям по теме:

Вопросы для размышления: что, на ваш взгляд, влияет на формирование ведущего стрессового отклика у человека?

КАРТА СОСТОЯНИЙ

Тело, ощущения	Эмоции, чувства	Мысли	Поведение (действия)	Отношения	Я и Мир (одним словом)
Вентральное вагальное состояние ● безопасность ● спокойствие ● социальность					В этом состоянии я: В этом состоянии мир вокруг меня:
Симпатическая активация ● мобилизация ● бей ● беги					В этом состоянии я: В этом состоянии мир вокруг меня:
Дорсальное вагальное состояние ● иммобилизация ● коллапс ● оцепенение					В этом состоянии я: В этом состоянии мир вокруг меня:



Понаблюдать за собой в течение недели – в каком состоянии вы бываете чаще всего, что влияет на ваше состояние, как оно меняется и получается ли его менять осознанно?

Занятие 4

ПОЛИВАГАЛЬНАЯ ТЕОРИЯ СТРЕССА

/продолжение/



Обсуждение вопросов к преподавателям и домашнего задания.

Окно толерантности – это концепция, первоначально разработанная доктором медицины, нейробиологом Дэниэлом Сигелом, чтобы описать оптимальное состояние активности человека в повседневной жизни. Это диапазон нервного возбуждения (состояния нашей нервной системы), в котором человек эффективно справляется со стрессом.

ГИПЕРВОЗБУЖДЕНИЕ

/симпатическая активация/

Перевозбуждение, слишком большой поток ощущений, который трудно прожить и обработать на большой скорости, повышенная эмоциональность, раздражительность, хаотичность и спутанность мышления, навязчивые мысли, тревожные состояния, паника, агрессия, злость.

НЕ можем успокоиться

ОКНО ТОЛЕРАНТНОСТИ

/вентральное состояние/

Оптимальное состояние сбалансированное, в меру спокойное, в меру alertное, открытое к общению и взаимодействию с другими в контакте с телесными ощущениями, эмоциями и чувствами, способность думать, анализировать, ощущение себя в безопасности.

ГИПОВОЗБУЖДЕНИЕ

/дорсальное состояние/

Депрессивное состояние, апатия, отсутствие энергии, коллапс, безэмоциональность, отсутствие мотивации, сниженная двигательная активность, подавленная когнитивная функция, беспомощность переживание стыда и бессилия.

Отключаемся

Корегуляция – это эволюционный механизм формирования наших нервных систем, как систем отношений.

Вопросы к преподавателям по теме:

Чек-лист для наблюдения состояния:

- Сколько времени длится это ощущение, когда вы почувствовали его впервые?
- Внутри каких значимых событий или изменений вы сейчас находитесь?
- Чувствуете ли вы себя в безопасности? Если нет – то, что представляет сейчас для вас угрозу? И при каких условиях вы будете чувствовать себя в большей безопасности?
- Как вы себя чувствуете физически? Есть ли дискомфорт, напряжение, болевые ощущения – если да, то где в теле?
- Были ли в последнее время у вас перегрузки – физические или психологические?
- Были ли какие-то изменения в вашем гормональном статусе? (для женщин – нет ли нарушений цикла, в какой фазе цикла сейчас находитесь)
- Как вы дышите сейчас? Глубоко, медленно, быстро, поверхностно, хватает ли вам воздуха, удастся ли сделать глубокий вдох и плавный выдох?
- Комфортно ли вам сейчас в плане температурных ощущений? (например, жарко, холодно, вспотел, ледяные ноги, холодные руки)
- Когда вы ели в последний раз? Не меняли ли режим и состав питания в последнее время?
- Есть ли жажда, достаточно ли воды вы сегодня пили?
- Как вы спите, нет ли трудностей с засыпанием, пробуждением, бессонницей?
- Если вы принимаете медикаменты на постоянной основе – не пропускали ли прием, не меняли в последнее время препараты и дозировку?
- Не меняли ли вы род физических (в том числе, спортивных) нагрузок в последнее время?
- Нет ли каких-то незавершенных дел (проектов, встреч, разговоров, звонков, переписок, покупок и т.д.) в вашем списке сейчас?
- Возможно только что была или приближается какая-то значимая для вас дата?
- Все ли в порядке в ваших отношениях со значимыми людьми?
- Что имеет сейчас значение для вас на самом деле?

Инструкция к упражнению:

1. В течение 10 минут индивидуально заполните таблицу ресурсов.
2. Объединитесь в малые группы и поделитесь вашими находками друг с другом.
3. Собираем полученные результаты в общий круг и составляем общую таблицу ресурсов.

Феноменологии потери как частного случая утраты:

	Что я могу сделать сам(а)?	Что я могу сделать с кем-то вместе?
Вентральное вагальное состояние • безопасность • спокойствие • социальность	Мне помогает оставаться в этом состоянии:	Что или кто помогает мне оставаться в этом состоянии:
Симпатическая активация • мобилизация • бей • беги	Мне помогает выходить из этого состояния:	Что или кто помогает мне выходить из этого состояния:
Дорсальное вагальное состояние • иммобилизация • коллапс • оцепенение	Мне помогает выходить из этого состояния:	Что или кто помогает мне выходить из этого состояния:



**МЫ ГОРАЗДО СПОКОЙНЕЕ
ОТНОСИМСЯ К СМЕРТИ
МИЛЛИОНОВ ЛЮДЕЙ
ВСЛЕДСТВИЕ ВЗРЫВА,
ЧЕМ К СМЕРТИ ОДНОГО
ЗНАКОМОГО.**



Эрих Мария Ремарк

Занятие 5

**СТАДИИ И ЗАДАЧИ ГОРЕВАНИЯ,
СТИЛИ,
ВОЗРАСТНЫЕ И ГЕНДЕРНЫЕ
ОСОБЕННОСТИ**



Обсуждение вопросов к преподавателям и домашнего задания.

4 стадии проживания горя Э. Линдемэн:

1. Шок: переживающий утрату не понимает или с трудом осознает, что случилось. Он чувствует оцепенение, ошеломление, шок.
2. Протест и тоска: утративший ощущает напряжение и раздражение. Все рядом напоминает об ушедшем. Иногда на этой стадии может наблюдаться феномен «ложного узнавания», когда возникает иллюзорное переживания присутствия умершего, узнавания его среди других и т.д.
3. Дезорганизация и страдание: четкое осознание факта утраты и переживание душевной боли в связи с ним, могут присутствовать депрессивные симптомы.
4. Отделение и реорганизация: сепарация от потерянного объекта, возможность создавать новые отношения и восстановление прежней жизни.

5 стадий переживания горя Василюка Ф. Е.:

1. Шок и оцепенение.
2. Поиск
3. Острое горе.
4. Остаточные толчки и реорганизация.
5. Завершение.

4 задачи горевания Дж. Ворден.:

1. Признать факт потери;
2. Пережить боль потери;
3. Наладить окружение, в котором ощущается отсутствие умершего;
4. Выстроить новое отношение к умершему и продолжать жить.

5 психологических стадий переживания горя Э. Кюблер-Росс.

1. Отрицание.
 2. Гнев, озлобленность.
 3. Стадия переговоров, торги.
 4. Депрессия.
 5. Адаптация, принятие.
-
-
-

Стили переживания

Терри Мартин (T.L. Martin) и Кеннет Дока (K.J. Doka)

Рассматривают некоторый континуум, на одном конце которого находится «интуитивный стиль», а на другом - «инструментальный стиль», а между ними в разных пропорциях существуют «смешанные стили» горевания.

Интуитивный стиль - аффективный способ переживания горя. Горюющий выражает свои эмоции в полной мере, обостренно переживает утрату, старается разделить ее с другими людьми, чтобы справиться со своей болью. Люди с этим стилем горевания могут достаточно длительное время выражать свои переживания после факта утраты.

Инструментальный стиль - когнитивно-поведенческий способ переживания горя. Горюющий сдержан в своих эмоциональных проявлениях, не выражает их открыто. Он переживает утрату через конкретные действия, пытаясь таким образом совладать с событием. Людям с таким стилем реагирования на потерю не помогает фокусировка на душевной боли, они обычно ориентированы на будущее, а не на проживание горя в настоящем времени. Они управляют своими эмоциями и предпочитают не переживать их открыто.

Смешанный стиль - сочетание интуитивного и инструментального стилей. Это самый распространенный стиль горевания. При нем человек одновременно демонстрирует пребывание то в одно, то в другом состоянии, осуществляя переход в зависимости от ситуации. То он невыносимо страдает от боли по своей потере и говорит, что не выдержит происходящего, то обсуждает, как распорядится наследством, то по прошествии многих лет обвиняет кого-то в утрате, заходясь в аффекте, то рассказывает смешные истории про умершего на похоронах.

Вопросы к преподавателям по теме:

Таблица

Возраст	Тело	Эмоции	Мысли	Поведение	Отношения
До 4 лет					
5-7 лет					
8-10 лет					
12-14 лет					
14-16 лет					
17-22 лет					
22-25 лет					
25+ лет					
40+ лет					
60+ лет					

Инструкция:

- 1. В тех же малых группах обсуждать различия мужского и женского горевания.
- 2. Составить список особенностей, опираясь на таблицу.
- 3. Обсудить в общем круге.

Таблица

Гендер	Тело	Эмоции	Мысли	Поведение	Отношения

Дыхательная или двигательная практика

Инструкция:

Занятие 6

НАРУШЕНИЕ ПРОЦЕССА ГОРЕВАНИЯ



Обсуждение вопросов к преподавателям и домашнего задания.

На человека в процессе проживания утраты влияют:

- социально-культурные особенности среды;
- прошлый опыт;
- личностные особенности;
- система верований и ценностей;
- близкое окружение;
- другие факторы.

Длительное расстройство горя (ПГД), также известное как **осложненное горе (КГ)**, **травматическое горе (ТГ)** и **стойкое сложное расстройство тяжелой утраты (ПКБД)** в DSM-5 - психическое расстройство, состоящее из определенного набора симптомов после смерти члена семьи или близкий других (например, тяжелая утрата) Люди с ПГД озабочены горем и чувством потери до клинических значимых расстройств и нарушений, которые могут проявляться в виде различных симптомов, включая депрессию, эмоциональную боль, эмоциональное оцепенение, одиночество, нарушение идентичности и трудности в управлении межличностными отношениями.

В марте 2022 года ПГД был добавлен как психическое расстройство в Руководство по диагностике и статистике психических расстройств, пятое издание, текстовая редакция (DSM-5-) с диагностическим кодом F43.8. ПГД также входит в одиннадцатый пересмотр Международной классификации болезней (МКБ-11) под кодом 6B42.

Для постановки диагноза симптомы должны возникать часто (обычно не реже одного раза в день) и присутствовать не менее 6 - 12 месяцев.

Депрессивная симптоматика:

- Эмоциональная притупленность.
- Замкнутость.
- Апатия.
- Не испытывает чувство радости и удовольствия от вещей, которыми он обычно наслаждался.

Соматические симптомы:

- Вялость, постоянная нехватка энергии, можно потерять обычную активность. Постоянная усталость.
- Нарушение аппетита, от отказа пищи до компульсивного заедания.

- Рассеянное внимание и память.
 - Нарушения сна.
 - Фантомные и реальные боли.
 - Симптомы со стороны ЖКТ.
 - Снижение полового влечения.
 - При тяжелых депрессивных состояниях - бред.
-
-
-

Симптомы при тревожных расстройствах:

- тревога, паника, страх и беспокойство;
 - нарушение сна;
 - отсутствие способности оставаться спокойным и неподвижным;
 - озноб, потливость, покалывание рук или ног;
 - одышка;
 - учащённое сердцебиение;
 - сухость во рту;
 - тошнота;
 - напряженные мышцы;
 - головокружение;
 - внутренний тремор в состоянии покоя.
-
-
-

Вопрос к преподавателям по теме:

.....

.....

.....

.....

.....

Вопрос для размышления: когда, на ваш взгляд, необходимо обратиться к специалисту?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

1. Вспомните случай из практики, когда горевание, на ваш взгляд, было нарушено (3 минуты).
2. По команде преподавателя объединяемся в малые группы.
3. В малых группах в течение 15 минут обсуждаете то, что вспомнил каждый и составляете общий список проявлений нарушения процесса горевания.
4. Выносим списки каждой группы на общее обсуждение и составляем общий для всей группы список признаков нарушенного горевания.

Содержание	Длительность	Итенсивность



Сформулируйте и запишите собственное авторское определение жизненного кризиса. Постарайтесь не списывать)

Занятие 7

ВЗГЛЯД НА УТРАТУ, КАК НА ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЙ КРИЗИС



Обсуждение вопросов к преподавателям и домашнего задания.

Кризис - образовано из греческого слова, означающего поворотный момент, любой момент, влияющий на ход событий. Любое внезапное прерывание нормального хода событий в жизни индивида или общества, которое требует переоценки моделей деятельности или мышления.

«Экзистенциальный кризис - фундаментальная разобщенность между системой кон-структов клиента и тем, что было вскрыто в процессе отступления сопротивления. В результате ... один или несколько способов бытия клиента в его жизни и его мире должны умереть чтобы дать возможность появиться новым, более здоровым и аутентичным спосо-бам» (Джеймс Бьюдженталь, «Искусство психотерапевта»).

Кризис – неизбежный элемент любого процесса существования

Экзистенциальный и локальный кризисы - сходства и различия

Утрата как форма экзистенциального кризиса

Смысл и функции экзистенциального кризиса

Вопросы к преподавателю по теме:

Вопрос для размышления: при каких условиях локальный кризис лично для вас превращается в экзистенциальный?

Экзистенциальные данности (по Джеймсу Бьюдженталу)

Конечность

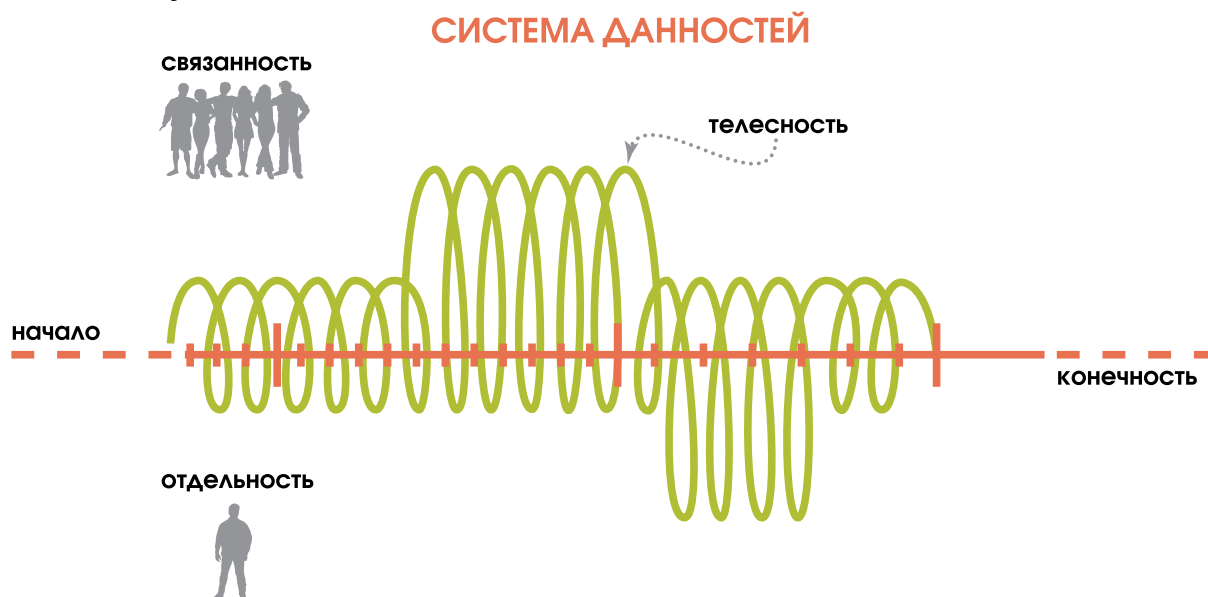
Отдельность-но-связанность

Телесность

Способность действовать и не действовать

Способность к выбору

Групповое обсуждение плаката «Система экзистенциальных данностей».



Инструкция: представьте себе мысленно небольшой предмет и далее так же мысленно проделайте следующее:

- возьмите его в руки;
- приблизьте к глазам;
- отодвиньте на длину руки;
- положите на пол;
- взлетите к потолку, взгляд сверху;
- спуститесь, встаньте на пол рядом с предметом;
- уменьшитесь до размера предмета;
- войдите внутрь предмета;
- вернитесь в аудиторию, откройте глаза.

Занятие 8

АВТОМАТИЧЕСКИЕ РЕАКЦИИ ОКРУЖАЮЩИХ НА ГОРЮЩЕГО



Обсуждение вопросов к преподавателям и домашнего задания.

.....

.....

.....

.....

Автоматические реакции - автоматическое реагирование - поведение, которое происходит само, осуществляясь, как программа, начинаясь и завершаясь самостоятельно, без воли, ведома и контроля человека.

Осознанность – это мгновение между событием и вашей реакцией.

Инструкция к упражнению:

1. Вспомните и нарисуйте образ себя в момент горя, как вы сами себя видите.
 2. Нарисуйте, как на ваш взгляд, видят вас окружающие.
 3. Обсуждаем рисунки в малых группах.
-
-
-
-

Инструкция к упражнению:

1. Останьтесь в тех же малых группах.
 2. Вспомните случай, когда вам приходилось реагировать на тех, кто горюет: на близких, на незнакомых. Запишите, какие реакции у вас возникали в первый момент (7-8 минут).
 3. В течение 15 минут обсуждаете то, что вспомнил каждый и составляете общий список автоматических первых реакций на горюющего человека.
 4. Выносим списки каждой группы на общее обсуждение и составляем общий для всей группы список автоматических реакций.
-
-
-
-
-
-
-
-

Таблица

Тело	Эмоции	Мысли	Поведение	Отношения	

Инструкция к упражнению:

1. В тех же группах обсудите вопрос, что вам помогает перейти от автоматических реакций на горящего к осозанным.
2. Составьте список.
3. Составляем общий для группы список шагов и действий, позволяющих преодолеть первоначальные автоматические реакции на горящего.

Таблица

Тело	Эмоции	Мысли	Поведение	Отношения	

Дополните список, придумайте и запишите не менее 10 фраз и действий, которые когда-то успокаивали и поддерживали вас в горе.

Занятие 9

ГРУППЫ ПОДДЕРЖКИ ДЛЯ ГОРЮЮЩИХ



Обсуждение вопросов к преподавателям и домашнего задания.

Группа поддержки – форма групповой работы, в которой происходит организация общей деятельности. Объединяет группу сходство проблем.

Цель проведения группы поддержки. Группа поддержки призвана организовать поддержку, содействовать обмену информацией, помочь процессу адаптации к новой ситуации развития, созданию благоприятных условий для помощи и взаимопомощи.

Задачи группы поддержки. Главная задача группы поддержки организовать обмен эмоциональным опытом, что позволяет решить ряд специфических задач, которые трудно или невозможно разрешить в одиночестве. Таких как снятие уникальности, эффективный поиск личностных резервов, принятие факта потери и умения находить и принимать поддержку.

Механизмы, которые обычно задействованы при проведении группы поддержки:

- социальная оценка и осознание проблемы;
- социально-психологическая активация;
- обмен социальной и психологической информацией на когнитивном, эмоциональном и поведенческом уровне.

Принципы работы группы поддержки:

1. Принцип личной безопасности (в психотерапевтических группах он имеет название «уровень конфиденциальности»).

2. Установление границ дозволенного.

3. Активное слушание. Принцип работы фасилитатора - помочь людям определить и назвать свои проблемы.

4. Проблемы социального контакта. Создание условий, когда люди не боятся делиться любой информацией.

5. Соблюдение временных ограничений в группе.

6. Домашние задания. Участники группы должны работать не только во время групповых встреч, но и в другие время - выполнять домашние задания, вести дневник и т.п.

7. Потребность фасилитатора в поддержке.

Правила работы группы поддержки (примерный список)

Правила работы в группе устанавливаются участниками и ведущим во время проведения первой и последующих встреч.

Все участники процесса равны и совместно организуют работу группы.

Правило соблюдение конфиденциальности.

Правило конфиденциальности обычно формулируется так: «Что увидели и услышали в группе – пусть останется в группе».

Уважение своего и чужого времени.

Правило «ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС»

Правило «ТОЛЬКО О СЕБЕ» - обратной связи.

Правило «Я-СООБЩЕНИЯ» — «мне кажется, я считаю...».

Правило «МИКРОФОН» - одного говорящего.

Правило «СТОП».

Требования к ведущему группы

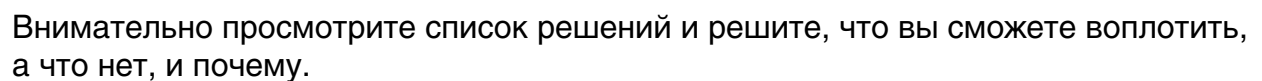
Групповая дискуссия: «Какими качествами должен обладать ведущий группы, исходя из правил ведения группы поддержки?»

Вопросы к преподавателям по теме:

Вопрос для размышления: чего, на ваш взгляд, нельзя делать в группе поддержки горящих?

1. Объединитесь по команде преподавателя в малые группы.

2. В течение 15 минут обсуждаете то, какие темы являются особо сложными при ведении групп поддержки. Составьте список.
3. Выносим списки каждой группы на общее обсуждение и составляем общий для всей группы.
4. Каждая группа выбирает из списка одну тему и обсуждает пути преодоления трудностей, составляет список решений.
5. Групповое обсуждение решений и составление таблицы.



Занятие 10

ПОЗИЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА, ОКАЗЫВАЮЩЕГО ПОМОЩЬ ГОРЮЩЕМУ



Обсуждение вопросов к преподавателям и домашнего задания.

Позицией специалиста называется система эмоциональных, когнитивных и поведенческих реакций, позволяющих осуществлять целенаправленную деятельность в процессе помощи горющему.

Тело	Эмоции	Мысли	Поведение	Отношения	

Вопросы к преподавателям по теме:

Вопрос для размышления: есть ли, на ваш взгляд, способ правильно переживать горе?

Инструкция к упражнению:

1. Напишите список функций, которые выполняет специалист, работающий с горящими людьми.
2. Напишите список ролей, в которых выступает такой специалист.
3. Объединитесь в малые группы по команде преподавателя.
4. Составьте таблицу ролей и функций.
5. Выберите самые сложные роли и функции.

Мозговой штурм «Как сохранить здоровье и устойчивость специалиста».

Δ3

Где берется ресурс на поиск ресурса у горящего человека?

Занятие 11

**ПОРЯДОК РАБОТЫ
С ГОРЮЮЩИМИ.
МЕТОДИКИ, ТЕХНИКИ,
ТЕХНОЛОГИИ**

Мозговой штурм «Какие методики, техники, технологии работы применяются в этой области?»

1. Объединяемся в малые группы.
2. Каждая группа выбирает стадию горевания.
3. В течение 15 минут решите, какие методики, техники и технологии можно и нужно применять на данной стадии горевания.
4. Создание общей таблицы применения инструментария, в соответствии со стадиями горевания.



Просмотрите все темы занятий и задайте по каждой теме вопрос по применению изученного материала. Напишите эссе.



**ОНА БУДЕТ ГОРЕВАТЬ
ПОЗЖЕ, КОГДА БУДЕТ
СПОСОБНА ВЫДЕРЖАТЬ,
ЭТУ БОЛЬ.**



Александра Риллей

Занятие 12

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ

Создание общего списка вопросов.

Групповая дискуссия по ответам на вопросы.

Обсуждение участниками и преподавателями зачетных эссе.

Круг обратной связи по курсу.

Учебное пособие

**Рабочая тетрадь
специалиста, работающего с горем и утратой**

издано в рамках проекта
«Круг жизни» – программы дополнительного профессионального образования
для специалистов помогающих профессий,
работающих с горем и утратой»,
за счет средств Фонда Президентских грантов
Благотворительным фондом «Словом и Делом» и АНО ДПО
«Экзистенциально-гуманистическое образование»

Авторы:

Миронова Мария Роальдовна
Картавенко Елена Владимировна
Шिशалова Ксения Алексеевна

Редакторы:

Лепешонок Елена Николаевна
Старостенко Александра Викторовна

Верстка:

Дьяченко Ксения Викторовна

Подписано в печать 21.09.2022

Формат А4

Тираж 100 шт.

Благотворительный фонд «Словом и Делом»

slovomidelom.ru
info@slovomidelom.ru

АНО ДПО
«Экзистенциально-гуманистическое образование»

existedu.ru
anodpoego@gmail.com

