

| | | | |
|---|--|--|-----------------|
| 5 | «Формування навичок ефективної поведінки у стресовій ситуації» | Привітання. Повідомлення теми, очікування | 10 |
| | | Руханка « Пристрій» | 10 |
| | | Вправа «Як підтримати себе» | 25 |
| | | Рекомендації для учнів «Для тих, хто хоче навчитися переживати негативні ситуації у житті» | 7 |
| | | Завершення заняття. Обговорення. | 10 |
| | | Усього: | 1 год. |
| 6 | «Вміння планувати переживанні складної ситуації » | Привітання. Повідомлення теми заняття, очікування | 10 |
| | | Вправа «Привітаймось» | 5 |
| | | Вправа «Планування дій» | 10 |
| | | Вправа «Вірю, що...» | 15 |
| | | Вправа «Подорож» | 30 |
| | | Вправа «Організуємо відпочинок» | 15 |
| | | Завершення заняття. Обговорення. | 10 |
| | | Усього: | 2 год. |
| 7 | Заняття 7 «Вчимося жити радісно» | Привітання. Повідомлення теми заняття, очікування. | 10 |
| | | Вправа «Красиві зірочки» | 7 |
| | | Вправа «Розповідь про улюблені речі у житті» | 15 |
| | | Вправа «Любити життя» | 5 |
| | | Вправа «Карусель пригод» | 15 |
| | | Вправа «Посміхнись новому дню» | 8 |
| | | Вправа «Мої досягнення на заняттях» | 10 |
| | | Завершення заняття. Обговорення. | 10 |
| | | Усього: | 1 год. 20 хв |
| | | Усього: | 13 годин |

**DIARY-ТЕРАПІЯ У ПСИХОТЕРАПІЇ, КОНСУЛЬТУВАННІ,
ПСИХОЛОГІЧНІЙ САМОДОПОМОЗІ, КОУЧИНГУ**
**DIARY-ТЕРАПІЯ В ПСИХОТЕРАПІЇ, КОНСУЛЬТИРОВАННІ,
ПСИХОЛОГІЧЕСЬКОЇ САМОПОМОЦІ, КОУЧИНГЕ**
**DIARY-THERAPY IN PSYCHOTHERAPY,
CONSULTING, COUCHING**

© **Большакова А.М., м. Харків**

bolshakova777@ukr.net

Diary-therapy (щоденникова терапія) – ведення особистих записів (самостійно або в межах отримання професійної психологічної допомоги (психотерапії або консультування), що сприяє відновленню / укріпленню / збереженню психічного благополуччя та повноцінного функціонування людини.

Щоденники як у професійній психологічній допомозі, так і у самопомочі відіграють такі ролі: дзеркала, свідка, критика, заступника, контролера, організатора, хранителя пам'яті, машини часу, альтернативної реальності, корзини для «сміття».

У залежності від призначення, організації та психологічного змісту

можна виділити чотири форми ведення щоденників:

- щоденник – розвага /організація / творчість;
- щоденниковий тренінг (розроблені фахівцями форми виконання завдань частіше коучінгового типу – тобто, спрямовані на досягнення певних цілей);
- щоденник – самодопомога («сам собі психолог»);
- щоденник – додатковий інструмент професійної психотерапії / психологічного консультування.

Щоденник-розвага. Найбільш популярним варіантом щоденника – розваги, який, тим не менш, може виконувати функцію сприяння особистісному зростанню, є так звані 5-book (п'яти-буки).

5-book зазвичай представляє собою книжку невеликого формату(А6), розрахованого на п'ять років (звідси 5-book). Кожна сторінка у такому щоденнику присвячена одному дню року та розділена на п'ять частин (за кількістю років). На кожній сторінці надруковане запитання (завдання). Кожний рік, повертаючись до певної сторінки задля того, щоб відповісти на запитання, людина згадує, що з нею було (якою вона була) у минулі роки.

Типові запитання, які зазвичай розміщують у 5-book:

- який фільм ти недавно переглянув?
- наскільки ти зараз щасливий?
- про що ти зараз турбуєшся більше за все?
- що тебе робить щасливим прямо зараз?
- скільки в тебе справжніх друзів?
- яка твоя мета на наступний рік?
- яким є головне, досягнення, яким ти пишаєшся?
- чи існує справжнє кохання?
- чи віриш ти в те, що всі гарні мрії здійснюються?
- де ти був у відпустці цього року?

До щоденників розваг, окрім 5-book, модна також віднести скетч буки, щоденники бажань, пригод, важливих моментів, радості, великих та маленьких досягнень, вдячності ...

Щоденників тренінг представляє собою книгу (журнал, буклет) зі збірками вправ (завдань, запитання, медитацій, притч....). Спрямовані такі видання на досягнення певної мети, розробку важливого запиту з певної сфери життя (знайти роботу, вийти заміж /одружитися, налагодити стосунки з важливою людиною, побудувати справу життя, отримати посаду, схуднути.....). Зазвичай щоденникові тренінги розраховують на певний термін (зазвичай – місяць, рідше – на півроку – рік), при цьому на кожний день (тиждень для річних щоденників) цього терміну відводиться певне завдання для опанування запиту / просування до важливої мети.

Щоденники – самодопомога застосовуються з метою підтримки людини у розв'язанні досить важливих (часто складних) життєвих ситуацій. При цьому, бажано вести такі щоденники або під наглядом професійного

психолога, або після проходження відповідного навчання (тренінгу). Ведення щоденника – самопомоги можливе за нелінійною (структурованою), вільною (лінійною) або комбінованою формою.

Найбільш відомим структурованим методом ведення щоденника з метою психологічної допомоги, який пройшов практичну та наукову апробацію, є структурований щоденник за методом А. Прогоффа.

Структурований щоденник за А. Прогоффом містить у собі чотири розділи (за визначенням автора – «виміри»): життєвий час, діалоги, потік символів, понад особистісні смисли.

За змістом вимір «життєвий час» щоденника А. Прогоффа передбачає ведення записів у таких розділах (за відповідними темами): період теперішнього, запис щоденного, події життєвої історії, віхи, роздоріжжя: шляхи, що були обрані та не обрані, відкритість майбутньому.

Вимір «діалоги» мітить такі розділи: діалог з людьми, діалог з проектами, діалог з тілом, діалог з подіями, ситуаціями та обставинами.

Вимір «потік символів» містить розділи: запис сновидінь, розширення сновидінь, суперечні образи, розширення образів.

Вимір «понад особистісні смисли» містить такі глобальні теми, як діалог із людством та діалог із внутрішньою мудрістю.

Щоденник за А. Прогоффом можна придбати у готовому вигляді (принаймні, у західних країнах) або створити самому. При цьому слід враховувати, що особливістю цього щоденника є те, що технічно він виконаний таким чином, щоб можна було вільно додавати листи у будь-який розділ, переміщувати їх, працювати одночасно у декількох розділах за принципом «гіпертексту».

Вільний щоденник передбачає лінійне (поступове з певною періодичністю) ведення записів у зручній формі на важливу для людини тему. Мінімальним ефектом такої діяльності може бути структурування своїх думок, емоцій та подій життя. А за певних умов ведення щоденника може мати психотерапевтичний ефект навіть за умов досить серйозних наслідків психотравмуючих ситуацій та втрат.

Найбільш поширеними техніками ведення вільних щоденників є: вільні записи, теми дня (за важливими сферами життя), важливі моменти, щоденникові малюнки (автопортрет, малюнок своєї риси, субособистостей, інших людей, себе очима оточуючих, ситуації, загрози, перешкоди, ресурсів ...), побудова схем (інтелект-карт), альтернативи, якщо б..., рішення, обіцянки, договір із собою, діалоги (співрозмовниками є: власне Я, субособистості, тіло, емоції, бажання, симптоми, робота, ресурси, перешкоди, матеріальні предмети, люди, людство, події ...), free writing / free drawing (вільне письмо / вільне малювання як фіксація асоціацій на певну важливу тему, або навіть без теми), списки, важливі моменти (сходинки – опори), позитив (успіхи, досягнення, вдячності, радості ...), невідправлені листи, підсумки.

Сприяють приємній роботі зі щоденником такі рекомендації: вступні налаштування, наявність датування кожного запису, збереження написаного, відсутність турботи про гарний почерк або орфографію, написання правди, забезпечення конфіденційності та збереження матеріалів, естетичні привабливість самого щоденника та письмових приладів, природність написання, відсутність правил.

Щоденник як додатковий інструмент професійної психологічної допомоги використовується майже в усіх сучасних напрямках психотерапії. Зазвичай вони використовуються для «домашніх завдань» клієнтами для роботи в міжконсультаційний період.

ТРЕНІНГ «КОНФЛІКТНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ: ДІАГНОСТИКА І КОРЕКЦІЯ СТРАТЕГІЙ КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ»

ТРЕНІНГ «КОНФЛІКТНАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ: ДІАГНОСТИКА И КОРРЕКЦИЯ СТРАТЕГИЙ КОНФЛИКТНОГО ПОВЕДЕНИЯ»

TRAINING “CONFLICT COMPETENCE: DIAGNOSTICS AND CORRECTION OF CONFLICT BEHAVIOR STRATEGIES”

© Вишницька-Докукіна М.В., м. Суми

vish-dok@ukr.net

Мета тренінгу – виявлення стратегій, що домінують у конфліктній поведінці учасників, приведення конфліктних сценаріїв учасників у відповідність їх інтересам і завданням, що ставить перед ними конфліктна ситуація, адаптація навичок, отриманих в ході проходження ігрових квестів, до потреб повсякденного життя.

Методика, що презентується на тренінгу, базується на авторському підході до вирішення конфліктних ситуацій, що поєднав у собі імперативність юриспруденції, диспозитивність драматургії і усвідомленість гештальт-методу. Аналізуються поширені стратегії конфліктної поведінки, їх можливості і обмеження з огляду на розв'язання конкретних завдань, що їх ставить конфлікт.

Тренінг націлений на здобуття практичних комунікативних навичок ефективного вирішення конфліктів і дозволяє учасникам в ігровій формі у безпечній атмосфері змодельованих ситуацій дослідити власні конфліктні стратегії, виявити такі, що домінують у їх конфліктній поведінці, проаналізувати і оцінити їх ефективність у вирішенні ігрової проблеми, порівняти із звичним образом дій при вирішенні конфліктів, що виникають у повсякденні, та відкоригувати власний конфліктний сценарій шляхом пошуку та застосування альтернативних стратегій, які більшою мірою відповідатимуть конфліктній ситуації.

Тренінг спирається на емоційну і поведінкову складові, що, поряд із застосуванням когнітивних методик (зокрема, методика К. Томаса – Р. Кілмана з визначення стилів конфліктної поведінки, методика П.Т. Коулмана – Р. Фергюсона із визначення ставлення до конфлікту) дозволяє