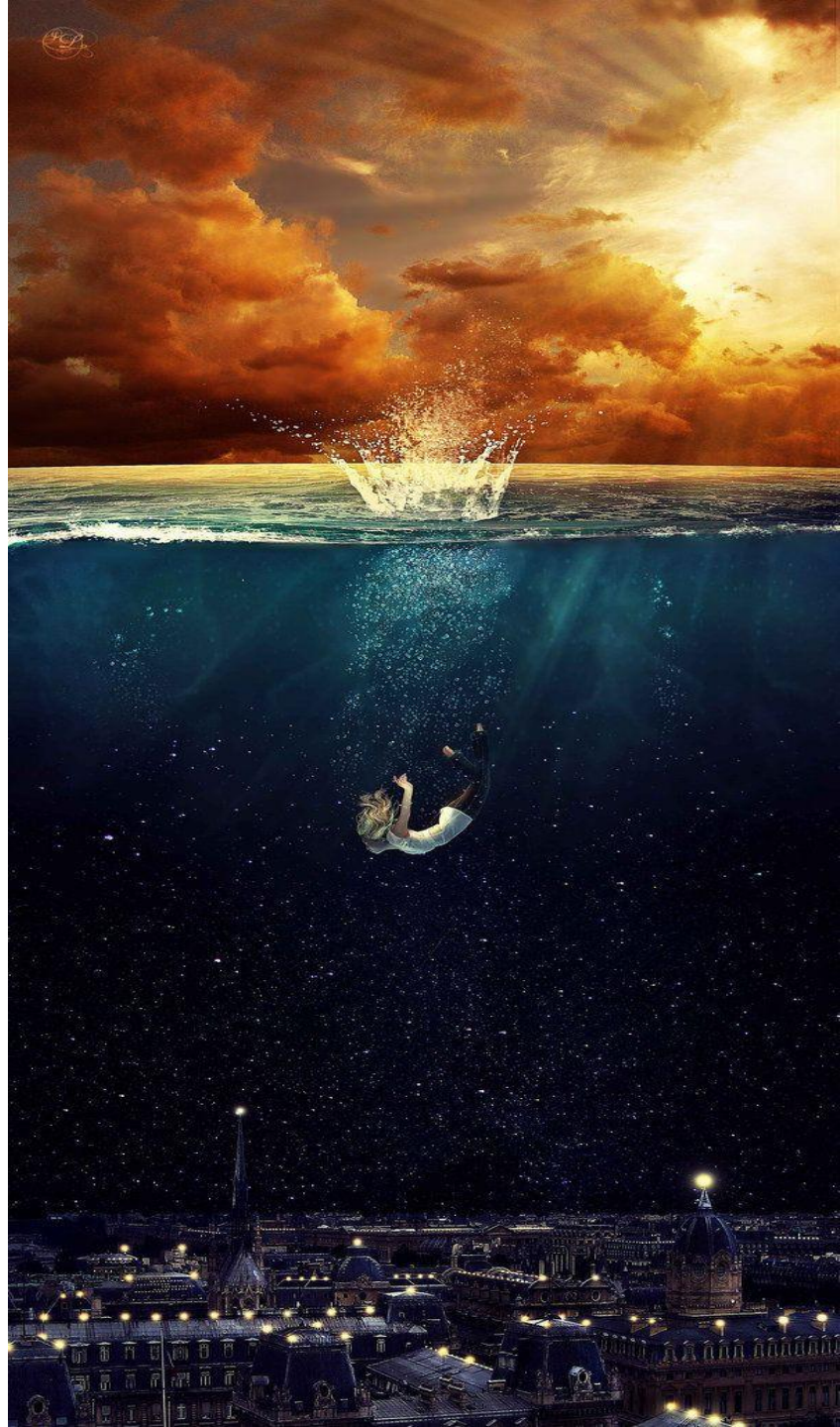


**Авторская
психотерапевтическая
программа
«дизайн человека
совершенного»**



(родственники и близкие алко-наркозависимых) и людям выросшим в дисфункциональной семье.

Структура программы

1. консультация психолога

2. 1 этап открытая группа (22 сеанса)

3. 2 этап закрытая группа (7 тем, 14
сеансов)

4. 3 этап индивидуальная
психотерапия

(от 10 до 20 сеансов)

1 этап программы (открытая группа)

Количество психотерапевтических сессий:-

22

Частота: -раз в неделю(суббота 9.00)

Форма : **1 часть** (50 минут)–информационно
-просветительный блок .

Перерыв -15 мин(чаепитие).

2 часть (120 минут) -МПГ, психотренинг,
музыкатерапия или психо-физиологическая
релаксация.

Групповые методы психокоррекции (МПГ)
и их характеристика.

Психокоррекционная группа –
это искусственно созданная (лабораторная)
малая группа, объединенная **целями**

**межличностного исследования,
личностного научения и самораскрытия.**

Это неструктурированное взаимодействие
“здесь и теперь”, при котором участники

изучают происходящие с ними процессы

межличностного взаимодействия в данный

момент и в данном месте.

Признаки и процессы, характерные для психокоррекционной группы:

- облегчение выражений эмоций;
 - возникновение ощущения принадлежности к группе;
 - обязанность самораскрытия;
- апробирование новых навыков поведения;
 - санкционированная группой свобода межличностного общения (межличностные сравнения);
 - разделение с формальным лидером ответственности за руководство группой.

Преимущество психокоррекционной группы состоит в возможности получения по законам обратной связи **ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКИ** от участников группы, имеющих общие проблемы и цели. В группе человек чувствует себя принимающим и принятым, доверяющим и пользующимся доверием, заботящимся и окруженным заботой , помогающим и получающим помощь.)

В такой обстановке облегчается процесс разрешения межличностных конфликтов, возникающих вне группы. Человек пробует и осваивает новые навыки поведения, у него появляется возможность **экспериментировать** с различными стилями межличностных отношений. Группы условно делят на большие (более 15) и малые (до 10)

В качестве основных лечебных факторов, характерных для большинства групп, выделяется следующие:

1. Сплоченность. Возрастание сплоченности способствует усилению взаимодействия между членами группы, интенсифицирует процессы социального влияния, повышает удовлетворенность каждого.

2. Внушение надежды.

3. Обобщение. Переживание и понимание пациентом того, что он не одинок, что другие члены группы также имеют проблемы, конфликты, переживания, симптомы. Такое внимание способствует преодолению эгоцентрической позиции и выявлению чувства общности и солидарности с другими, повышает самооценку.

4. Альтруизм. Возможность в процессе групповой психотерапии помогать друг другу. Поведение, направленное на оказание бескорыстной помощи другому члену группы, делает пациента более уверенным в себе. Он ощущает себя полезным и нужным.

5. Предоставление информации.

6. Множественный перенос. Любые трудности в области общения и социальной адаптации обязательно проявляются в групповом общении.

7. Межличностное обучение. Группа служит испытательным полигоном для исследования положительных и апробирования новых видов поведения.

8. Развитие межличностных умений. В группе все участники совершенствуют свое умение общаться. Для развития межличностных умений используются различные методики, в том числе обратная связь и ролевая игра.

9. Имитирующее поведение. Пациент может обучиться более конструктивным способам поведения за счет подражания психотерапевту и другим (успешным) членам группы.

10. Катарсис. Катарсис - “отреагирование”, бурное проявление аффектов, происходящее в результате осознания пациентом своей проблемы и приносящее значительное психологическое облегчение.

Группы встреч организованы по принципу “здесь и теперь”, который предполагает осуществление участниками сиюминутного выбора и их ответственность за последствия своего выбора.

Членов группы обычно просят соблюдать несколько базовых правил:

- организовывать открытое и честное общение;
- уделять особое внимание телесным ощущениям;
- больше обращать внимание на чувства, а не на мысли, не апеллировать к своему прошлому опыту;

К видам жизненных умений, которым обучают
в группах, относятся:

управление тревогой,
планирование карьеры,
принятие жизненно важных решений,
родительские функции, избавление от
психокомплексов ,фобий и дефектов
характера,
избавление от созависимого поведения,
коммуникативные умения и тренинги
уверенности в себе.

ТЕМЫ 1 ЭТАПА

*СОЗАВИСИМОСТЬ

*дисфункциональная семья .

*функциональная -пс.здоровая семья (кризисы семьи)

*границы личности

*чувства,эмоции (работа с чувствами)

*психотерапевтическое лечение(виды ,методы, показания)

*дефекты характера («дерево дефектов»)

- * **номинальное и пат. чувство ВИНЫ** (избавление)
- * истинные и ложные ценности
- * **ЭГО-состояния**
- * родительское программирование, жизненный сценарий.
- * **СНОВИДЕНИЯ** (использование сн-й в психотерапии, составление личного сонника)
- * чувства и эмоции, темперамент (работа с чувствами)
- * **синдром «Мёртвая мать»**
- * **ЭГОИЗМ**, эгоцентризм
- * **манипуляция, способы защиты** (деструктивные организации, чёрные психологи)
- * **обида, обидчивость** (работа с обидой на мать и отца)
- * **напряжение** –краеугольный камень проблем созависимого (профилактика)
- * **ВИКТИМНОСТЬ** (психология жертвы)
- * **ТОКСИЧЕСКИЕ ОТНОШЕНИЯ, ТОКСИЧЕСКИЕ ЛЮДИ.**
- * **СТРЕСС** (профилактика хронического стресса)

2 этап программы. (закрытая) группа
(12 сеансов)

ЦЕЛЬ: психокоррекция духовно-
нравственной сферы

*духовно-нравственная сфера,
духовная жизнь человека.

*понятие В.С. В жизни
выздоровливающего.

*смысл жизни человека.

*что такое СЧАСТЬЕ.

*физическое окончание

существования (профилактика психологических
травм при утрате близкого)

***ЛЮБОВЬ** (определение, разновидности, особенности и т.д.)

3 этап .индивидуальная
психотерапия
краткосрочная
(10-15 сессий)

Цель :

-

-

Основной целью краткосрочной психотерапии является не выяснение скрытых мотивов или глубокие изменения личностных характеристик и эмоционального реагирования, а конкретная помощь в преодолении актуальных жизненных проблем клиентов, включая коррекцию их дисфункционального поведения и/или мышления и устранение болезненной симптоматики.

В конечном итоге все это обеспечивает **восстановление душевного и физического самочувствия** нуждающихся в психотерапевтической помощи людей, до приемлемого для них уровня, субъективно переживаемого ими как состояние относительного (большего или меньшего) психического комфорта.

Такого рода психотерапия ограничена во времени, и максимальное количество психотерапевтических сессий не превышает 20–24 (чаще 6–10). любой краткосрочный подход может быть использован вновь, если пациент впоследствии обращается к психотерапевту для работы над другими проблемами.

Психотерапия – это целенаправленная коррекция расстройств функций организма психологическими средствами".

"**П.** - это использование психологических знаний для лечения разных болезней. Или - «использование психологических средств для восстановления нарушенной деятельности организма"

П. - это метод лечения психических и соматических расстройств, вызванных неразрешимыми интрапсихическими осознанными или неосознанными конфликтами, требующими от пациента участия и совместной работы, желанья и умения завязывать контакт, способность наладить психотерапевтические отношения, которые делают возможным существование психотерапевтического процесса, в котором основным способом коммуникации является речь.«

"**П.** - это психологические действия, целью которых является лечение, т. е. устранение расстройств, имеющих у пациента, признаваемых им самим или его окружением за болезнь. Действия, влияющие на функциональные расстройства, влечения и поведение путем изменения психических процессов больного в тех рамках, которые необходимы для устранения причины и проявлений болезни». Наиболее широкая общепринятая трактовка:

«(**П.**) - это различные формы помощи людям, которые имеют трудности. Эта помощь осуществляется путем коммуникации, преимущественно путем беседы».

ВИДЫ ПСИХОТЕРАПИИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В

первом этапе программы

Мотивационная психотерапия Трансактный анализ
Групповая личностно-ориентированная . Когнитивно-
поведенческая Гештальт терапия. НЛП . Семейная
системная т.Символдрама(кататимное переживание
образов) Арт-терапия . Предметно-опосредованная .
Телесно-ориентированные методики /психосинтез.

**В рамках МИЛЬЁ терапии
(развитие скрытого творческого
потенциала) весь материал
выставляется в групповой
и выкладывается на
странице ВК.**

1 этап программы (ОТКРЫТАЯ ГРУППА)

работает в циркулярном режиме.

2 этап (закрытая группа) по факту формирования (7-10 человек)

3 этап (индивидуальная п. терапия)

Методология работы индивидуальной
психотерапии Люлина Д.В.

1. комп. тестирование (40% сеанса)
2. символдрама (кататимное переживание образов)
3. свободные ассоциации.
4. сказкатерапия.

По причине ограниченного ресурса (мед психологов) программа предусматривает подготовку специалистов для формирования своих групп самопомощи из людей прошедших данную программу **в полном объёме.**

ОТКРЫТАЯ ГРУППА ПРОХОДИТ КАЖДУЮ СУББОТУ В 9.00

по адресу : **Сеченова 6. Мансарда**

материалы программы публикуются периодически в
интернете

(**ВКонтакте** группа- «психологическая
лаборатория РНД г.Казань»

а также планируется открыть канал на YouTube для
популяризации основных идей проекта
(восстановление института семьи и семейных
ценностей)



Спасибо за внимание.