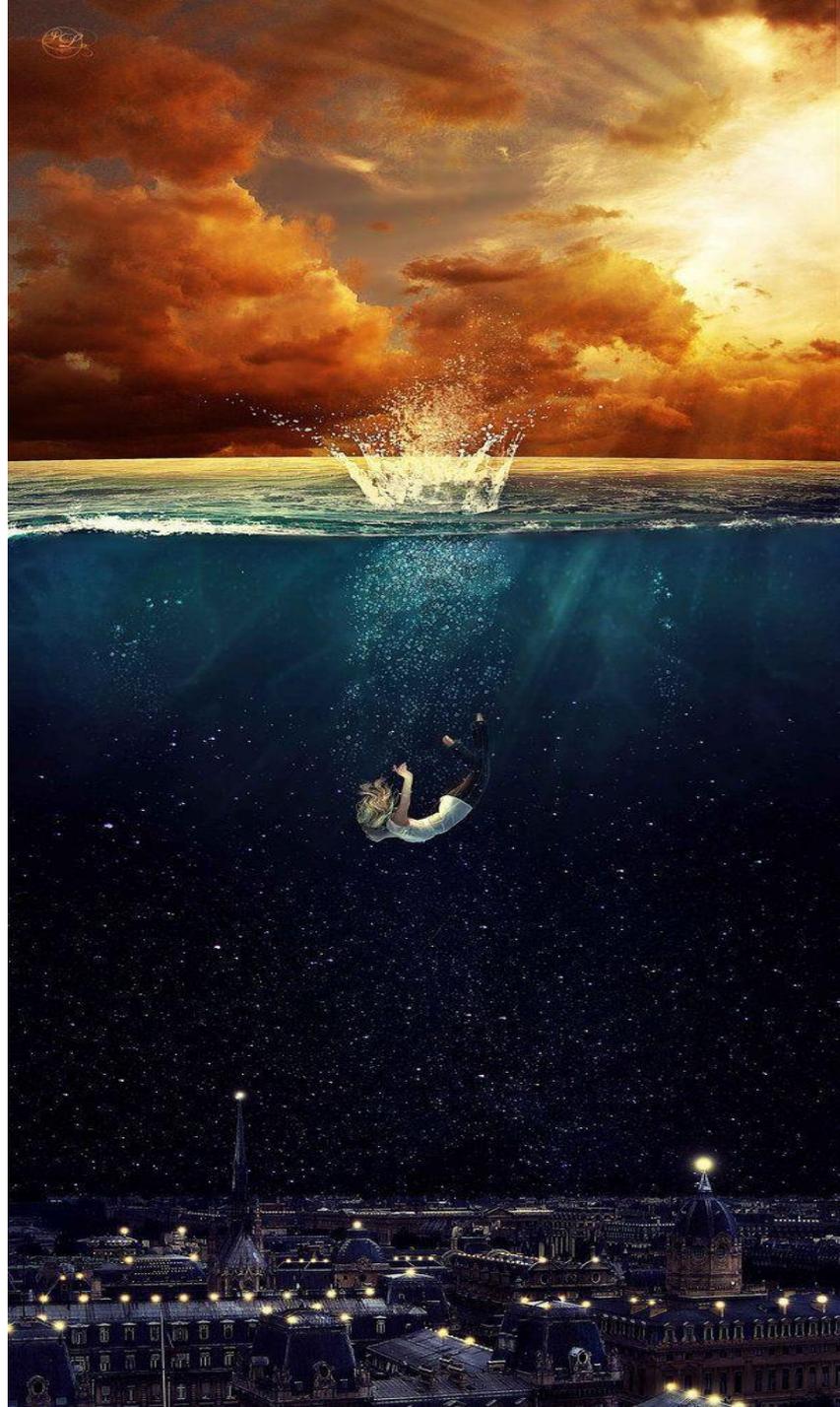


**Авторская  
психотерапевтическая  
программа  
«дизайн человека  
совершенного»**



(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, желанная 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, имеющихся 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.