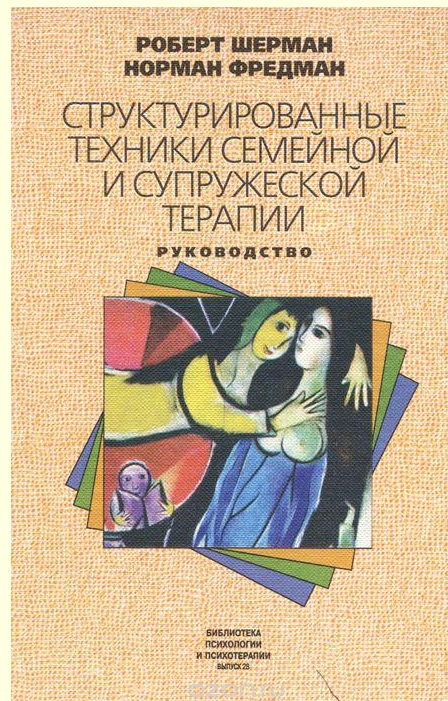


Презентация по книге

Роберт Шерман, Норман Фредман
«СТРУКТУРИРОВАННЫЕ ТЕХНИКИ
СЕМЕЙНОЙ ТЕРАПИИ. РУКОВОДСТВО».



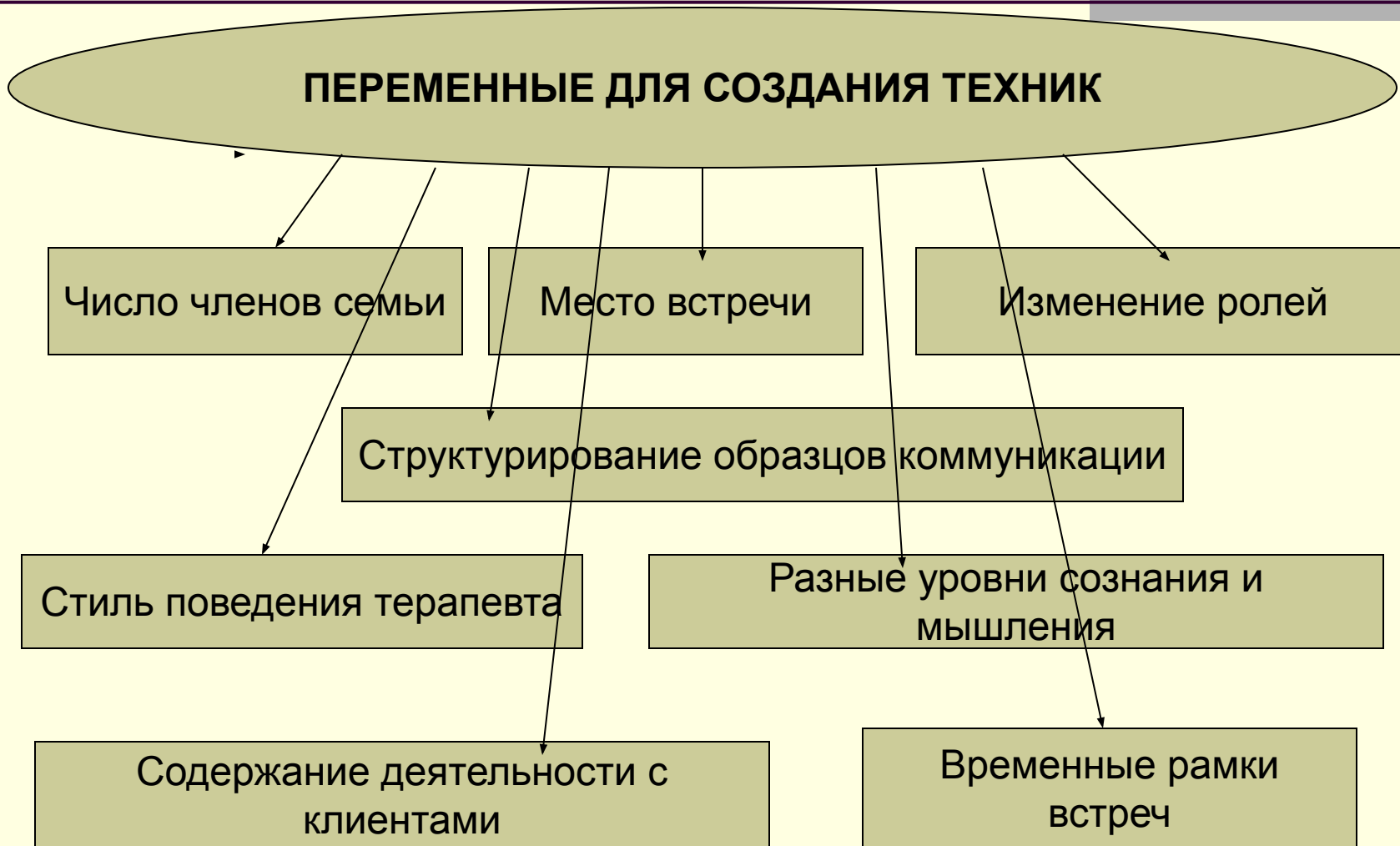
1. КОНСТРУИРОВАНИЕ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕХНИК

Техника – систематическая процедура, посредством которой решается та или иная комплексная или научная задача.

Характеристики техники:

- тщательно разработанный план действий;
- имеет определенную цель;
- применяется в особых, подходящих для нее обстоятельствах;
- Они должны вписываться в личность терапевта, их применяющего.

1. КОНСТРУИРОВАНИЕ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕХНИК

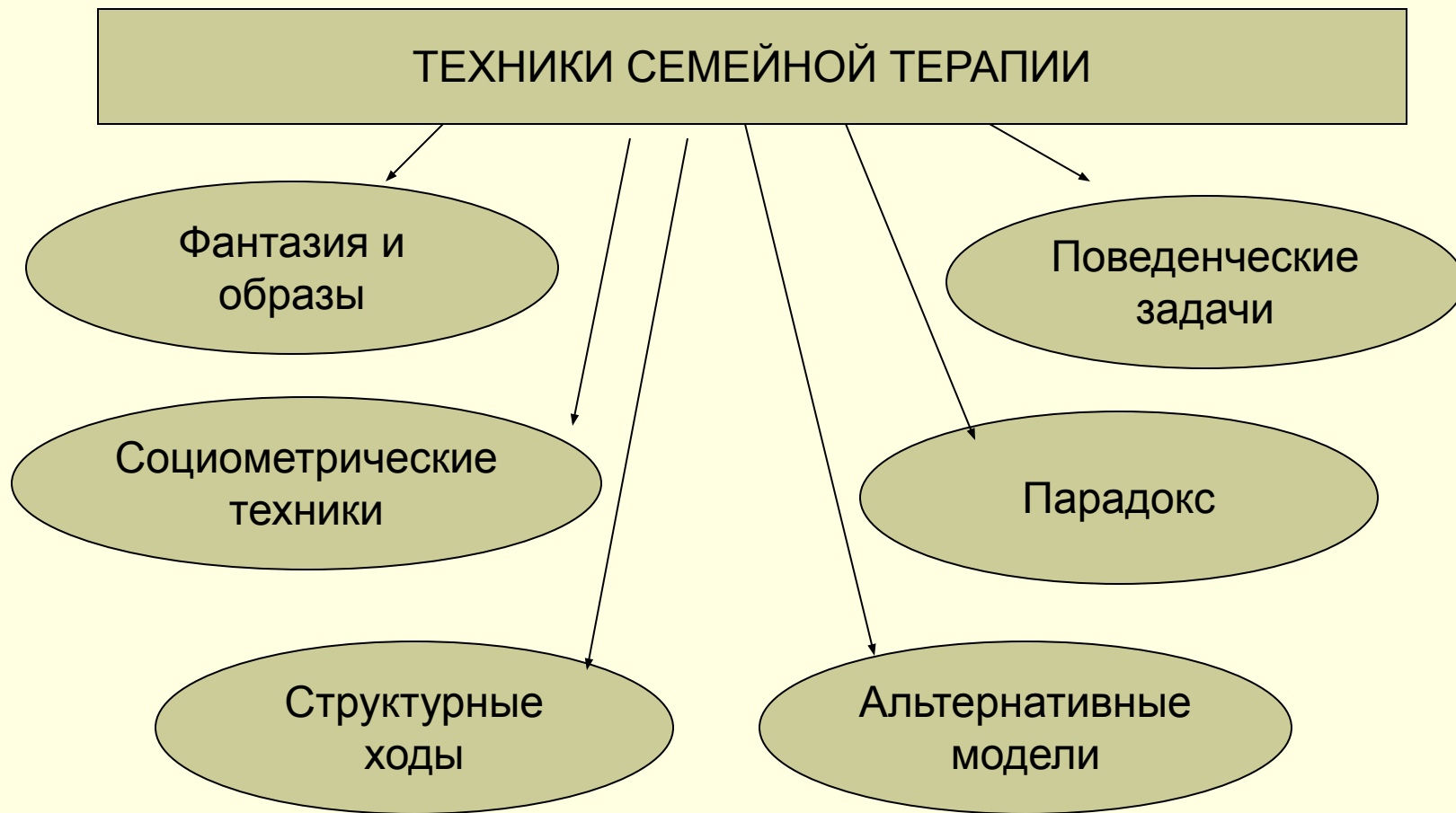


1. КОНСТРУИРОВАНИЕ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕХНИК

Способы оценки эффективности применяемых техник:

- Наблюдение, достигается ли поставленная цель;
- Наблюдение специфических изменений в поведении клиентов(частота проявления симптомов);
- Получение обратной связи (при диагностической цели);

1. КОНСТРУИРОВАНИЕ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕХНИК



2. ИМАЖИНАТИВНЫЕ ТЕХНИКИ (фантазия и образы)

Основные идеи:

- Образ – это не реальность, а лишь символ реальности;
- Создание символов – когнитивный процесс.
- Образы, символы и мифы могут быть позитивными и негативными.
- Симптом, предъявляемый семьей – метафора потребностей семейной системы.
- Задача терапевта – перевести метафору симптома на язык семейной системы.

2.1. Техника «Воспоминание» (А. Адлер)

Определение	проективный метод для оценки жизненного стиля клиента и его социального окружения.
Процедура	А) просим клиента (пару, каждого члена семьи) вспомнить 1е пришедшее в голову, как можно более раннее событие, и описать его так, как будто бы оно происходило сейчас. Н-р, воспоминания супружеской пары об их 1й встрече. Б) воспоминания стенографируются/записываются на диктофон; В) анализ содержания воспоминаний (темы, слова, модальности, установки, потребности и т.д.).
Применение: с кем?	с любыми клиентами (кроме маленьких детей), которые могут вспоминать и говорить.
Применение: цели.	■ Как диагностическое средство - на ранних этапах терапии; ■ Для периодической оценки изменений в системе убеждений и восприятий клиентов - в ходе психотерапии. ■ Помогает для клиентов с высоким уровнем сопротивления.

2.2. Техника «Семейные фотографии» (Андерсон, Мэллой).

Определение	- изучение вклада прошлого семьи и ее членов в настоящее.
Процедура:	А) Каждого члена семьи просят принести по 3 фотографии про что-то важное о взаимоотношениях в семье. Б) Каждый по очереди показывает выбранные фото и говорит, почему выбрал именно их, какие чувства они вызывают и т.д. В) Терапевт анализирует их (порядок, стиль и скорость предъявления, эмоции семьи и др.) Г) обсуждают содержание фото, насколько близки ее члены, особенности их взаимоотношений (т.е. оцениваются все аспекты семейной системы).
С кем?	с любой семьей, способной к вербальному общению.
Применение: цели.	■ разогревающее упр. - для установления контакта с семьей; ■ диагностика всех аспектов семейной системы; ■ выявить прошлый опыт и сподвигнуть членов семьи соприкоснуться с чувствами друг друга; ■ улучшение эмоционального фона: интересно и несложно; ■ помогают подвергнуть сомнению семейные мифы, правила. роли т.д.

2.5. Техника «Если бы я был» (адапт. Э.Кенигсберг).

Определение	- проективная техника в виде игры для выявления ролей, которые человек играет (или хочет играть) в семье, обществе.
Процедура	Вариант №1: А) терапевт просит каждого закончить начатое предложение. Б) игра записывается на видео и потом просматривается. Членов семьи просят отреагировать/прокомментировать метафоры друг друга. Вариант №2: А) просим членов семьи закончить предложения друг за друга. Потом обсуждаем: насколько совпадают образы.
С кем?	с любой семьей, способной к вербальному общению.
Применение: цели.	■ помощь семьям с трудностями самораскрытия, «невербальным» или очень «заинтеллектуализированным»; ■ добавить +эмоций: можно переформулировать образы в позитивном ключе; ■ можно использовать как Д/з; ■ диагностика внутрисемейных динамик и ролей.

2.9. Техника «Сравнение ценностей» (Флойд).

Определение	- основана на системном подходе, выявляет ценности, влияющие на внутрисемейные взаимоотношения и найти взаимодополняющие позиции.
Процедура	А) Каждому дается индивидуальное Д/з: написать 2 списка ценностей: свои и партнера. Ценности размещаются в порядке их важности. Обсуждать списки нельзя. Б) На сессии просят прочесть списки, терапевт записывает их на один лист (для удобства сравнения). В) Обсуждение с клиентами их впечатлений от списков, вопросы, анализ и сравнение.
С кем?	■ 2 и более участника. Семьи (в т.ч. расширенные), пары.
Применение: цели.	■ применима на 1-х встречах с семьей, в т.ч. когда в семье есть страдающие депрессией; ■ диагностика межличностного восприятия, общения, баланса ■ помощь членам семьи в эффективном общении друг с другом; ■ прояснение подозрений о манипуляции, обесценивании; ■ помогает найти точки контакта, взаимодополняющие позиции.

3. СОЦИОМЕТРИЧЕСКИЕ ТЕХНИКИ (СТ)

Основные идеи:

- СТ – методы для наблюдения, измерения и изменения социального взаимодействия;
- Есть прямое взаимоотношение между структурой и функцией. Для изменения поведения надо переструктурировать соотношение ролей и функций в системе.

Преимущества СТ:

1. Высокая вовлеченность, снижение сопротивления;
2. Работа «здесь и сейчас».
3. Наглядность ролей, взаимодействия, метакоммуникаций.
4. Фокус внимания на социальной системе и взаимодействии: индивидуации, регуляции близости и дистанции, разрешении конфликтов и т.д.

3.18. Техника «Семейная скульптура» (Папп, Сильверштейн и Картер).

Определение	- основана на стратегическом подходе, это организацию людей и объектов, физически символизирующую взаимоотношения в семейной системе и место каждого в ней.
Процедура	Вариант 1: А) каждый член семьи по очереди показывает свое видение отношений в семье: ставит каждого в характерную для него позицию. Терапевт задает вопросы семье, обсуждают. Б) Просим каждого построить скульптуру «идеальной семьи». Сравниваем различия и обсуждаем. Вариант: просим скульптора придумать для каждого члена семьи характеризующие его поведение слово или фразу.
С кем?	С любой малой социальной группой и индивидом.
Применение: цели.	■ Применима на любом этапе диагностики и терапии; ■ Преодоление чрезмерной завербализованности, защит, сопротивлений, проекций и обвинений; ■ Объединяющий эффект; ■ Возможность прямой интервенции в семейную систему; Ограничение: нельзя жестко интерпретировать!!!

3.20. Техника «Генограмма» (М. Боуэн).

Определение	- «межпоколенный подход». Это структурированная и схематизированная диаграмма системы внутрисемейных взаимоотношений и образцов поведения в 3-4 поколениях.
Процедура	А) Беседа и фиксация фактов спец.символами: предъявляемом семьей симптоме; потом сбор информации о родителях (паре), далее – история расширенной семьи. Б) Анализ и обсуждение с семьей, как история семьи влияет на современное состояние отношений в семье, какие образцы поведения и сценарии передаются и др.
С кем?	- в любой момент терапии, с участием всей семьи
Применение: цели.	- как диагностика и интервенция; - самоидентификация членов семьи, знание о своих исторических корнях и о том, как эти корни влияют на современное состояние отношений в семье; - помощь семье в разрушении эмоциональных разрывов, треугольников и альянсов, снизить тревожность и др.

3.21. Техника «Ролевая карточная игра» (Дж.Огден, Э.Зевин).

Определение	- психотехника для работы с семьей. Невербальная методика, выявляющая роли и обязанности каждого члена семьи, а также характер семейного взаимодействия.
Процедура	Оборудование: 36 ролевых карт (обязанности, выполняемые дома, и роли в отношениях), лист бумаги, карандаш и резиновая лента (скреплять колоду карт для каждого участника). Процедура: А) Члены семьи выбирают карты для себя и других: свои роли кладут к себе, для других – записывают. Б) Предлагаем отбросить нежеланные для себя роли. В) Обсуждение: каждый называет «свои» карты. Члены семьи могут согласиться или нет соответствием каждой карты кому-либо и отклонить карты, которые они не хотят брать себе. В) Семья может выбрать роли, от которых хочет избавиться.
С кем?	С любой семьей.
Применение: цели.	-Диагностика и интервенция; -- возможность в позитивной атмосфере проанализировать роли каждого, взять на себя новые роли и отбросить старые; -- много материала для анализа (терапевту и семье).

3.23. Техника «Соломенная башня» (Пекман).

Определение	- Это упражнение, адаптированное из групповой работы для семейной терапии, на диагностику взаимодействия.
Процедура	А) Членов семьи просят из соломки (100шт.), клейкой ленты вместе построить башню за 10-15мин. Б) Обсуждение и анализ процесса взаимодействия. В) Повторно строят башню, используя результаты предыдущего обсуждения. Варианты: - дать время 3-5 мин. до постройки договориться, как они будут действовать; - ввести условие, что первые 5 мин. нельзя говорить; - терапевт может остановить процесс или вмешаться в него; можно после обучить техникам совместной работы;; - семью можно разбить на подгруппы, назначить роли в них.
С кем?	- С любой семьей, на любом этапе работы.
Применение: цели.	ВАЖНО!!! - необходимо заранее сформулировать гипотезу! - Диагностика поведения членов семьи в совместной работе; - Обучение взаимодействию и распределению ролей.

4. СТРУКТУРНЫЕ ХОДЫ (СХ)

Определение: это техники, позволяющие изменить организационную структуру семейной системы (положение, сила, роли, лояльность, границы и др.).

Основные идеи:

- изменение в любом из вышеупомянутых факторов приводит к изменениям системы в целом.
- Поведение, место и роль каждого в семье имеет полезную функцию для всей системы в целом.

Преимущества Структурных ходов:

1. СТ особенно важны в начале семейной терапии, т.к. позволяют присоединиться к семье, сохранив свои границы.
2. Позволяют реорганизовать семейную систему: создавать движение, изменять перспективу, распределение сил; разрушать коалиции и формировать новые альянсы; прояснить границы т.д.

4.27. Техника «Поддержка межпоколенных границ».

Определение	- ходы для поддержания внутрисемейной иерархии путем укрепления межпоколенных границ,
Процедура	1. Изменение рассадки на сессии. 2. Подчеркивать различия в ответственности родителей и детей. 3. Встречи родителей без детей. 4. Просить разрешение родителей, чтобы сделать что-то с детьми. 5. Рекомендовать закрывать двери в комнатах родителей и детей. 6. Родителям и детям проводить время отдельно. 7. Подчеркивать руководящую роль родителей в семье. 8. Побуждать родителей обсуждать свои проблемы с профессионалами/друзьями, а не с детьми. 9. Побуждать родителей оставаться взрослыми во фрустрации. 10. Побуждать родителей разрешать детям вести себя по возрасту. 11. Помогать родителям передавать часть ответственности детям в соответствующем возрасте.
С кем?	- С любой семьей.
Применение: цели.	- Помочь членам семьи занять адекватное место, разрушить альянсы и снизить сверхвключенность родителей и детей в жизнь друг друга.

4.28. Техника «Присоединение к подсистеме».

Определение	- вхождение во временный альянс с одной из подсистем с целью установления адекватных границ внутри семьи.
Процедура	А) Определение, какая из систем должна быть усилена. Б) Присоединение терапевта к ней с помощью приемов: ■ сесть рядом и осуществить какую-либо деятельность; ■ внимательно слушать и способствовать , чтобы другие слушали; ■ Показать членам других подсистем, как конкретно они используют свою власть и не достигают желаемого; ■ тренировать супругов в адекватном родительском поведении; ■ помочь ясно озвучить свои потребности и открыто реагировать; ■ Соотнести роли и задачи с границами внутри семьи; ■ Освободить ребенка от родительской позиции; ■ Помочь определить права, обязанности и привилегии в подсистеме.
С кем?	- Особенно эффективна в семьях «запутанный клубок», где члены сплетены друг с другом или есть доминирование.
Применение: цели.	- Для перераспределения власти, разрушения треугольников, установить границы м/д подсистемами. - новые возможности разрешения семейных конфликтов.

4.29. Техника «Стратегические альянсы(СА)» (Вацлавик, Коин, Брейт, Вильнер и др)

Определение	- терапевтические встречи с одним из членов семьи, где ему даются предписания вести по-новому. Изменение его поведения ведет к изменениям в семейной системе.
Процедура	А) Сбор и анализ информации, чтобы спланировать интервенцию. Б) Встречи (альянс) с одним членом семьи интервенции. В) Альянсы с другими членами семьи, при этом каждый последующий должен быть согласован с предыдущими.
С кем?	- наиболее успешны СА с самым здоровым членом семьи, с тем, у кого больше власти или кто больше страдает.
Применение: цели.	- Преодоление паттернов дисфункционального поведения; - Изменяется баланс сил в семейной системе; -- преодоление сопротивления изменениям, т.к. они идут не от терапевта, а от члена семьи.

5. ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ ЗАДАЧИ

(ПЗ)

Определение: это техники, ориентированные на действие: они вовлекают клиентов в структурированную позитивную деятельность для осуществления немедленного изменения в дисфункциональном способе поведения.

Основные идеи:

- Любому образцу поведения, в т.ч. и новому – можно обучиться.
- Клиенты – нормальные люди с проблемами, которые решаемы;
- Терапевт – фасилитатор, консультант, обладающий ресурсами.

Преимущества Поведенческих задач:

1. Практика новых позитивных поведенческих образцов.
2. ПЗ каждый терапевт может адаптировать к своему подходу.
3. ПЗ хорошо организованы и структурированы, снижается риск провала, растет вера в успех у клиента.
4. Они понятны и легко воспринимаются клиентами.
5. Учат преодолевать трудности через коммуникацию, чтобы в будущем клиент мог воспользоваться ими сам.
6. Изменения происходят немедленно.

5.34. Техника «Супружеская конференция» (Дрейкус и др.)

Определение	- регулярные встречи пары или семьи, в которых в равной степени участвуют все.
Процедура	Терапевт объясняет правила их проведения. А) Один партнер начинает говорить в отведенное время (15-30мин.), 2й партнер – молча внимательно слушает. Потом в течении 3 мин. говорит, как он услышал говорящего и что тот имел в виду. Критиковать нельзя. Б) Потом 2й говорит в свои 30мин, 1й слушает молча и также повторяет суть услышанного. В) Обсуждаемые вопросы не поднимаются в другое время. Г) На сессии клиенты обсуждают проведенную конференцию. Терапевт изменяет правила и повторяет задание.
С кем?	С любой семьей.
Применение: цели.	- для улучшения внутрисемейных общения и взаимоотношений и повышения их интенсивности; - Обучение демократическим приемам разрешения конфликтов; - Дает богатый материал для последующих сессий.

5.35. Техника «Супружеский контракт» (Блехман и Рабин).

Определение	- эта игра помогает супругам научиться обсуждать и решать их проблемы открыто и наиболее рациональным способом.
Процедура	Материалы: набор правил, 7 больших карт (Доверие, Реальные Проблемы, Цели-Образцы, Риск, Премия, Компромиссы-образцы), Чистые карты Компромисса и контрактная форма. А) Терапевт объясняет суть и показывает набор прописанных правил. Каждый читает карточки с типичными проблемами, делит их на 5 групп: от самых легких до сложных для решения (они войдут в «Реальные проблемы»). Можно провести пробную игру. Б) Супруги играют в отведенное время (н-р, 20 мин.). В) Терапевт обсуждает с ними достигнутые соглашения.
С кем?	С супружеской парой (мотивированной на изменения)..
Применение: цели.	- идентифицировать и решать существующие в паре конфликты; - для обучения способу разрешения конфликтов интересов в будущем.

5.36. Техника «Дни заботы» (Стюарт).

Определение	- техника для достижения позитивных изменений на ранних этапах терапии. Супругам предлагается вести себя так, как будто они «хорошо относятся» друг к другу.
Процедура	А) Инструкция и опрос каждого, по каким действиям партнера он бы понял, что 2й к нему хорошо относится? Составляют список из 18 и более пунктов. Ежедневно супруги дополняют список. Б) Каждый ежедневно выбирает 5 пунктов, чтобы сделать, а партнер ставит дату напротив пунктов, когда они были для него сделаны. В) Терапевт звонит ч/з 2-3 дня узнать о новых пунктах и напомнить о «днях заботы».
С кем?	- хорошо в самом начале терапии, с 1й сессии; - с супругами, измученными ссорами и конфликтами.
Применение: цели.	-- Учит формулировать ясные, прямые и позитивно-окрашенные требования; - способ мотивировать пару на позитивные изменения; - Быстрый результат повышает веру в отношения;

6. ПАРАДОКСАЛЬНЫЕ ТЕХНИКИ (П)

Определение: ПТ направлены прежде всего на прекращение давно сформировавшихся, ригидных, повторяющихся паттернов поведения, имеющих в данной семье.

3 главных этапов парадоксальной интервенции (Папп):

1. Переопределение.
2. Предписывание.
3. Ограничивание.

Преимущества Парадоксальных техник:

1. Позволяют принять внутрисемейные паттерны и присоединиться к ним. Семья чувствует себя понятой.
2. Создают более позитивный климат в семье через позитивный рефрейминг.
3. Уменьшают чувство вины.
4. Развивает новые перспективы и возможности.
5. Делает семью ответственной за собственное поведение.
6. Очень эффективны с жесткими поведенческими образцами и высоким уровнем сопротивления.

6.44. Техника «Рефрейминг».

Определение	- изменение негативных смыслов на позитивные; меняется смысл ситуации без изменения лежащих в ее основе фактов.
Процедура	А) Присоединиться к семье, определить, что является терапевтической реальностью. Б) Отбор данных, способных помочь в решении проблемы. В) Переинтерпитация значения данного образца поведения в конструктивную категорию.
С кем?	С любой семьей
Применение: цели.	- помогает увидеть дополнительные возможности, думать и чувствовать в более оптимистичном ключе. - Выйти из повторяющихся поведенческих паттернов;

6.45. Техника «Симуляция симптома» (Маданес).

Определение	- семья «разыгрывает» симптоматическое поведение.
Процедура	А) Наблюдение и анализ за циклом взаимодействия вокруг симптоматического поведения; Б) Определение степени готовности семьи сотрудничать. В) Просим разыграть определенную ситуацию. Г) Просим еще раз разыграть ситуацию, изменив последствия и подчеркнув значение симптома. Д) предписание до следующей сессии постоянно разыгрывать видоизмененное проигрывание ситуации. Е) На встрече обсудить изменения или парадоксом предостеречь от изменений и продолжить разыгрывание.
С кем?	- с семьей или индивидом с симптомом, способными разыграть описать и разыграть сцену.
Применение: цели.	- для снижения внутри семейного напряжения; - для обретения контроля и ответственности семьи над симптоматическим поведением; !!!!Успех зависит от того, насколько терапевт верно поймет смысл симптома и раскроет его в разыгрываемой сценке!

6.46. Техника «Иллюзия альтернатив» (Эриксон, Хейли).

Определение	- это техника рефрейминга, переносящая вопрос о симптоме в новую логическую категорию, в которой все возможные выборы позитивны и функциональны.
Процедура	А) Диагностика, понимание функционирования симптома в системе. Б) Переформулирование симптома в новую логическую категорию, более приемлемую для семьи с т.зрения ценностей и метафор. В) Предписание позитивных выборов.
С кем?	- с семьей/индивидом с сопротивлением.
Применение: цели.	- преодоление сопротивления клиентов; - Клиент берет на себя ответственность за свое поведение; -- разрешает внутрисемейный конфликт и снимает отчужденность между членами семьи.

7. АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ МОДЕЛИ (АМ)

Определение: подходы и средства стимуляции и поддержки позитивных изменений в семье. Они появляются благодаря применению новых технических средств, изменения времени и места сессий, введения в семейную систему новых членов и т.д.

Преимущества Поведенческих задач:

1. Свобода для творчества.
2. Уход от узких рамок теории.
3. Новые возможности помощи семьям.
4. Подстройка «инструментов» под разные семьи и ситуации.

7.54. «Ко-терапия».

Определение	- одновременное участие в работе с клиентами двух или более психотерапевтов.
Процедура	При работе в парадоксальном ключе: один способствует изменениям, 2й – приостанавливает их. 1. Можно зеркально отражать внутрисемейные образцы поведения, чтобы семья увидела себя со стороны. 2. Можно создавать альянсы или блокировать внутрисемейное общение. Вариант №2: ко-терапевт за односторонним зеркалом, взаимодействует с коллегой по телефону, стуками в дверь и т.д.
С кем?	■ с особенно большими семьями; ■ В ходе групповой терапии с семьями, парами; ■ Для учебных целей (новичок + супервизор).
Применение: цели.	- увеличить эффективность психотерапии пар и семей за счет взаимной поддержки, повышения объективности и диалога при обсуждении работы.

7.55. «Видеомангитфонный прогигрыш» (Алгер).

Определение	- запись на видео сессии или ее части с последующим воспроизведением и работой с этим материалом.
Процедура	А) Терапевт сообщает семье о том, что планирует записать работу на видео, т.к. это поможет терапии. Правило конфиденциальности. Б) Запись сессии/ее части. В) Просмотр (сразу или на следующей сессии) с семьей: в фокусе – стили внутрисемейного взаимодействия. Терапевт сам выбирает куски сессии или спрашивает семью.
С кем?	- семьи и пары, дети и подростки; -применимо везде, где это доступно в техническом плане.
Применение: цели.	■ для запоминания происходящего на сессии; ■ Терапевт лучше поймет роль каждого в системе; ■ Клиенты видят со стороны свое взаимодействие; ■ обсуждать, интерпретировать, анализировать и переигрывать отдельные части сессии.