

Программа профилактики выученной беспомощности у молодых инвалидов 18-44 года.

Программа профилактики рассчитана на 8 часов.

Место проведения: специально оборудованное помещение для тренинга.

Цель программы: профилактика выученной беспомощности.

Задачи:

- повысить самооценку;
- научить молодых инвалидов правильно выходить из конфликтных и стрессовых ситуаций;
- развить волевые качества: обучить навыкам саморегуляции, постановки цели, ассертивности;
- обучить коммуникативным навыкам;
- изменение внутреннего отношения к уровню своих возможностей.

Методы и техники, используемые в программе:

1. Беседа - метод сбора первичных данных на основе вербальной коммуникации.
2. Лекция как форма просветительской работы.
3. Работа в парах, тройках, микрогруппах с целью отработки определённых умений и навыков.
4. Психогимнастика - использование двигательной экспрессии в качестве главного средства коммуникации в группе.
5. Визуализация как вид проективной техники, направленная на проекцию переживаний, раскрытие и работу с бессознательным.
6. Дискуссия как форма обсуждения той или иной проблемы.
7. Анализ обратной связи как способ усвоения нового опыта.

Организация взаимодействия, введение в содержание профилактической работы.

Принятие правил. Время: 5 минут.

Цель: обеспечение участникам комфортного нахождения в группе.

Процедура проведения: приступим к знакомству с основными правилами тренинга и особенностями этой формы общения. Сейчас мы обсудим основные из них, а затем приступим к выработке правил работы именно нашей группы. Поэтому внимательно слушайте предлагаемые **правила**.

1. Доверительный стиль общения.

Для того чтобы группа работала с наибольшей отдачей и участники как можно больше доверяли друг другу, в качестве первого шага к практическому созданию климата доверия предлагается принять единую форму обращения на «ты». Это психологически уравнивает всех членов группы, в том числе и тренера, независимо от возраста.

2. Общение по принципу «здесь и теперь».

Многие люди стремятся не говорить о том, что они чувствуют, что думают, так как боятся показаться смешными. Для них характерно стремление уйти в область общих рассуждений, обсудить события, случившиеся с другими людьми. Это срабатывает «механизм психологической защиты». Но основная задача нашей работы - превратить группу в своеобразное объемное зеркало, в котором каждый из вас смог бы увидеть себя с разных сторон, лучше узнать себя и свои личностные особенности. Поэтому во время занятий все говорят только о том, что волнует каждого; то, что происходит с нами в группе, мы обсуждаем здесь и теперь.

3. Персонификация высказываний.

Для более откровенного общения во время занятий мы отказываемся от безличной речи, помогающей скрывать собственную позицию и тем самым уходить от ответственности за свои слова. Поэтому мы заменяем высказывание типа: «Большинство людей считает, что...» на такое: «Я считаю, что...»; «Некоторые из нас думают...» на «Я думаю...» и т. п. Отказываемся мы и от безадресных суждений о других. Заменяем фразу типа: «Многие меня не поняли» на конкретную реплику: «Оля и Саня не поняли меня».

4. Искренность в общении.

Во время работы группы мы говорим только то, что чувствуем и думаем по поводу происходящего, т. е. только правду. Если нет желания говорить искренне и откровенно, то мы молчим. Это правило означает открытое выражение своих чувств по отношению к действиям других участников и к самому себе. Естественно, что никто не обижается на высказывания других членов группы. Мы испытываем только чувство признательности и благодарности за его искренность и откровенность.

5. Конфиденциальность всего происходящего в группе.

Все, что происходит во время занятий, никогда, ни под каким предлогом не выносится за пределы группы. Мы уверены в том, что никто не расскажет о переживаниях человека, о том, чем он поделился с нами во время занятия. Это помогает нам быть искренними, способствует нашему самораскрытию. Мы не боимся, что наши высказывания могут стать известны другим людям, помимо членов группы. Мы доверяем друг другу и группе в целом.

6. Определение сильных сторон личности.

Во время занятий каждый из нас стремится подчеркнуть положительные качества человека, с которым мы вместе работали. Каждому члену группы - как минимум одно хорошее и доброе слово.

7. Недопустимость непосредственных оценок человека.

При обсуждении происходящего в группе мы оцениваем не участника, а только его действия и поведение. Мы не используем высказывания типа: «Ты мне не нравишься», а говорим: «Мне не нравится твоя манера общения». Мы никогда не скажем «Ты плохой человек», а просто подчеркнем: «Ты плохо поступил».

8. Как можно больше контактов и общения с различными людьми.

Разумеется, у каждого из нас есть определенные симпатии, кто-то нам нравится больше, с кем-то более приятно общаться. Но во время занятий мы стремимся общаться со всеми членами группы, и особенно с теми, кого меньше всего знаем.

9. Активное участие в происходящем.

Это норма поведения, согласно которой мы все время, каждую минуту, активно участвуем в работе группы: внимательно смотрим и слушаем, прислушиваемся к себе, пытаемся почувствовать партнера и группу в целом. Мы не замыкаемся в себе, даже если узнали о себе что-то не очень приятное. Получив много положительных эмоций, мы не думаем исключительно о себе. В группе мы все время внимательны к другим, нам интересны другие люди.

10. Уважение к говорящему.

Когда высказывается кто-либо из членов группы, мы его внимательно слушаем, даем человеку возможность сказать то, что он хочет. Мы помогаем говорящему, всем своим видом показывая, что мы слушаем его, что мы рады за него, что нам интересны его мнение, его внутренний мир. Мы не перебиваем человека и молчим до тех пор, пока он не закончит говорить. И лишь после этого мы задаем свои вопросы, благодарим его или спорим с ним.

Упражнение «Давайте познакомимся». Время: 7 минут.

Цель: развитие чувства принадлежности к группе, запоминание имен, создание позитивной атмосферы, сближение друг с другом, развитие позитивного мышления.

Инструкция:

Представьте себе такую ситуацию: вся наша группа в ближайшие выходные отправляется в лес на пикник, и каждый должен взять с собой один предмет. Название этого предмета должно рифмоваться с его именем.

Например: «Я Виктория, и я возьму с собой веселую историю»

Упражнение «Мозговой штурм» 5 минут

Цель: сбор как можно большего количества идей в процессе коллективного генерирования, освобождение от инерции мышления, преодоление привычного хода мысли в решении творческой задачи, развитие понятийного и творческого мышления.

Инструкция: дайте определение понятию «Что такое позитивное мышление?»

Информационное сообщение о позитивном мышлении (5 минут)

Упражнение «Тик-так» 15 минут

Цель: формирование позитивного мышления, трансформация негативных мыслей в позитивные.

Процедура проведения: надо заполнить таблицу, трансформируя негативные мысли в правильные. В таблице 4 графы. Сначала представьте трудную ситуацию, затем опишите чувства, которые испытываете в этой ситуации, затем мысль, которая возникает и, наконец, правильную мысль в утвердительной форме. Помните, наше подсознание не фиксирует частицу «НЕ», поэтому ее употреблять не стоит в правильной мысли. Пример в таблице.

| Трудная ситуация | Испытываемые чувства | Мысль, вызванная чувствами | Правильная мысль |
|------------------|----------------------|----------------------------|------------------|
| | | | |

Рефлексия. Кто желает высказаться? Что у Вас получилось?(слушаем)

Упражнение «Я так боюсь, а многие не боятся»

Цель: развитие уверенности в межличностных отношениях.

Процедура проведения: Ведущий предлагает участникам тренинга обнаружить в себе «зоны страха» и найти такие вещи, которых они боятся, хотя многие люди этого не боятся. Нужно попробовать выстроить применительно к себе самим фразы по следующему шаблону: «Я боюсь чего-то, хотя этого не боятся». Задача каждого - найти в себе минимум 3 страха.

Бывают вещи, которых действительно стоит бояться, например, оголенных электрических проводов, диких хищных животных, автомобилей на большой скорости. Но бывают и страхи менее рациональные, например, страх критики, страх успеха, страх задать вопрос. Можем ли мы среди названных страхов найти абсолютно рациональные или абсолютно нерациональные?

Если группа долго молчит и не находится участника, который бы начал говорить, тренер начинает с себя, открыто сообщая о том, чего он лично боится. Психолог активно подкрепляет высказывания каждого участника невербально или фразами: «Да, действительно, это бывает страшно, этого стоит опасаться» и т. п. Обычно формулирование собственных страхов не вызывает у участников особых трудностей. Если возникают слишком большие паузы, то можно предложить участникам самим называть того, кто будет говорить следующим, или бросать ему игрушечный мячик.

Упражнение также может использоваться для разогрева в начале рабочего дня или после перерыва.

Упражнение «Я не боюсь, а многие боятся»

Цель: развитие уверенности в межличностных отношениях.

Тренер говорит о необходимости обнаружить в себе «зоны смелости» и найти такие действия, совершать которые не страшно, хотя многие люди этого боятся. Нужно выстроить применительно к себе самим фразы по следующему шаблону: «Я не боюсь чего-то, хотя этого боятся и (или) не могут многие люди».

Задача каждого - произнести 3 подобные фразы.

«Возможно, кто-то из вас заметил, что он боится того, чего не боятся другие участники группы. Скажите, пожалуйста, им об этом».

Если группа долго молчит и не находится участника, который бы начал говорить, тренер начинает сам такой, например, фразой: «Я не боюсь проводить тренинги, хотя этого боятся и не умеют многие люди». В случае, если группа надолго замолкает, тренер или ко-тренер могут произносить страховочные фразы:

«Я не боюсь критики, хотя ее боятся многие люди».

«Я не боюсь выступать публично, хотя этого боятся или не могут многие люди».

Тренер активно подкрепляет высказывания каждого участника невербально или фразами: «Прекрасно, замечательно, хорошо, здорово» и т. п.

Упражнение «Я в лучах солнца». Время 7 минут.

Цель: Активизация своих достоинств.

Процедура проведения: Нарисуйте солнце, в центре солнечного круга напишите свое имя или нарисуйте свой портрет. Затем вдоль лучей напишите все свои достоинства, все хорошее, что вы о себе знаете. Постарайтесь, чтобы было как можно больше лучей. Это будет ответ на вопрос: «Почему я заслуживаю уважения?»

Упражнение «Другой взгляд». "Схема ABCDE"

Цель: Научиться противостоять выученной беспомощности. Активизация достоинств.

Процедура проведения: переосмысление опыта и перестройка восприятия.

A – Adversity, неблагоприятный фактор. Вспомните неприятную ситуацию, которая вызывает пессимистичные мысли и чувство беспомощности. Важно для начала выбирать ситуации, которые по шкале от 1 до 10 вы оцениваете не выше, чем на 5: так опыт обучения рефреймингу будет более безопасным.

B – Belief, убеждение. Запишите вашу интерпретацию события: все, что думаете о произошедшем.

C – Consequence, последствия. Как вы повели себя в связи с этим событием? Что чувствовали в процессе?

D – Disputation, другой взгляд. Запишите доказательства, которые подвергают сомнению и опровергают ваши негативные убеждения.

E – Energizing, активизация. Какие чувства (и, возможно, поступки) вызвали новые аргументы и более оптимистичные мысли?

Способ справляться: попробуйте опровергнуть пессимистичные убеждения письменно. Перечитывайте свои записи после занятия.

Что это может дать? Стрессовые ситуации будут возникать всегда. Но со временем и практикой можно научиться более эффективно справляться с беспокойством, не сдаваться беспомощности и вырабатывать собственные успешные стратегии реакции и поведения. Энергия, которая раньше обслуживала пессимистичные убеждения, высвободится, и ее можно вложить в другие важные области жизни.

Упражнение «Чего вы хотите достичь?». Время: 15 минут.

Цель: Активизация жизненных целей.

Процедура проведения: Запишите все, чего вы хотели бы достичь в своей профессиональной деятельности. Пусть вас не волнует порядок записи, доступность желаемого или его важность. Записывайте все, что приходит в голову.

И что вам для этого необходимо? Это список того, что вы хотите иметь, чем заниматься.

Закончив список, включите в него то, что у вас уже есть и что вы хотели бы сохранить.

Если вы не хотите потерять что-либо в жизни, то сохранение этого потребует определенного времени.

Распределите все желания на три категории:

A — очень, очень важные для вас; B — очень важные; B — просто важные.

Если желание недостаточно важно, чтобы войти даже в категорию B, вычеркните его.

Представьте, какое удовольствие вы получите от каждого пункта. Ну, как вы себя чувствуете?

Что вы об этом думаете? Что вы почувствуете, когда все это станет безраздельно вашим?

Можно все это пережить прямо сейчас...

Лекция на тему пессимистического атрибутивного стиля. Время: 6 минут.

Цель: информирование об атрибутивных стилях, особенностях пессимистического атрибутивного стиля.

Процедура проведения: рассказывается о пессимистическом атрибутивном стиле.

Упражнение «Мои сильные стороны». Время: 15 минут.

Цель: определение собственных сильных сторон, формирование привычки думать о себе положительно.

Процедура проведения: Необходимо сформулировать сильные стороны достоинства. Можно также отметить те положительные качества, которые не свойственны, но хотел выработать их в себе. На составление списка дается 5 минут. В конце упражнения проводится коллективная дискуссия, обращая внимание на то общее, что было в высказываниях, и на те

ощущения, которые каждый испытал во время упражнения. Затем озвучим записи и комментарии к ним.

Упражнение «Преграды». Время 7 минут.

Цель: развитие способностей к прогнозированию ситуаций.

Процедура проведения: каждый должен подумать и написать, что ему необходимо предпринять, чтобы достигнуть желаемой цели, и какие преграды у него могут возникнуть при достижении цели. Затем всем предлагается ответить на вопрос: что было труднее, увидеть преграды или наметить путь к достижению намеченного?

Упражнение «Оценка ситуации».

Цель: профилактика стрессовых ситуаций. Время: 7 минут.

Процедура проведения: участники называют по 1-2 стрессовых или проблемных рабочих ситуаций, когда-либо перенесенных ими. Получившийся перечень записывается. Далее проводится первичная, вторичная оценки и переоценка этих событий каждым из участников, используя элементы ролевой игры, гротеска, наглядности, визуализации процесса мышления и т.д.

Дискуссия на тему «Пути выхода из конфликта»

Цель: помочь участникам осознать то, как можно разрешать конфликт.

Процедура проведения: ведущий организует дискуссию на тему о том, как участники группы справляются с конфликтами.

Визуализация «Негатив в позитив» (5 минут)

Цель: снятие эмоционального напряжения, вызвать улыбку и чувство радости, восстановить межполушарное взаимодействие и активизировать нейроэндокринный механизм

Инструкция: Сядьте и расслабьтесь. Закройте глаза. Представьте перед вами негативную ситуацию в виде картинку, которую необходимо забыть. Это может быть реальная картинка, образная ассоциация, символ и т. д. Мысленно возьмите ножницы, разрежьте картинку сначала по вертикале, затем по горизонтали. У вас получились маленькие квадратики. Теперь рукой их перемешайте. А теперь попытайтесь собрать обратно. Откройте глаза. Произведите проверку. Для этого закройте глаза и представьте снова ситуацию. Если картинка не исчезла, повторите действия снова. Через некоторое время методику можно повторить.

Рефлексия: Получилось ли собрать картинку? Какое чувство испытали?

Упражнение «Чемодан в дорогу» Время: 10 минут.

Цель: повышение самооценки в достижении целей.

Процедура проведения: каждому участнику предлагается «собрать» себе чемодан в дорогу. В этот чемодан нужно сложить все то, что они узнали на занятиях, чему научились. После этого чемодан сдается в «багаж» - передается тренеру. Записи используются для оценки результативности тренинга.

Прощание. Время: 13 минут. Цель: Попрощаться с группой.

Процедура проведения: ведущий благодарит всех за результативную работу и желает успехов в достижении важных целей, силы воли в преодолении препятствий и хороших друзей, которые могут прийти на помощь.

Рекомендации участникам по преодолению заученной беспомощности:

1. Не упускайте шансы

В большинстве случаев лучше попробовать, чем не пытаться вовсе. Если вы не будете пробовать и продолжите ждать более удобного случая или более надежного варианта, вы рискуете так и не изменить то, что вас не устраивает. Конечно, важно продумывать риски и потенциальные негативные последствия, но поставьте себе в приоритет принцип «Использовать все имеющиеся возможности».

2. Не сдавайтесь после первой неудачи

Примите для себя и еще один принцип: «Неудача - повод попробовать еще раз». Важно не сворачивать с пути после первого же препятствия или поражения. Продолжайте двигаться к своей цели, даже если пока что-то идет не по вашему плану. Помните: «Нет неудач, есть

обратная связь». Таким образом, если у вас что-то не получается, это не повод расстраиваться и перестать действовать, это лишь повод пересмотреть текущие действия.

Как справиться с заученной беспомощностью. Например, вы хотите сменить надоевшую и малооплачиваемую работу. Для начала установите для себя регулярное (например, каждые три дня) время, когда вы просматриваете вакансии и отправляете резюме. Даже если в первые разы никто не откликнется, вы начнете движение к своей цели. Просматривая требования компаний, вы поймете, какие навыки сейчас наиболее актуальны и над чем вам нужно работать. Также вы обновите портфолио и резюме, получите опыт общения с рекрутерами. Иными словами, даже если вы послали резюме уже в несколько десятков компаний, а предложения о работе пока не получили, это не значит, что нужно переставать искать.

Не бойтесь поражений - в той или иной ситуации проигрывают все, но это не значит, что надо сдаваться.

3. Не зацикливайтесь на том, насколько малы шансы

При приобретенной беспомощности человек часто не пользуется имеющимися шансами и возможностями, потому что ему кажется, что успешный исход слишком маловероятен. Вероятно, в некоторых (но только в некоторых!) случаях так и есть, однако вместо того, чтобы прикидывать мизерность шансов на успех, подумайте о другом. Насколько велика вероятность что-то изменить, если вы ничего не сделаете? Что плохого случится, если вы попробуете и у вас не получится? Что вы потеряете, если попытаетесь? А что будет, если ваша попытка все же приведет к желаемому результату?

В абсолютном большинстве ситуаций, когда вы отказываетесь действовать, вы теряете шанс на желаемые изменения. Вспоминайте это, если к вам в очередной раз придет мысль из разряда «Это бессмысленно, потому что у меня ничего не получится».

4. Не обесценивайте свои прошлые успехи, даже небольшие

Вспомните ситуации, когда вы добились желаемого. Если смогли раньше, сможете и сейчас.

Вам кажется, что тогда вам помог чистый случай и вообще такие шансы бывают раз в жизни? На самом деле очень многим помогает удачное стечение обстоятельств (хотя далеко не все осознают это в полной мере). Но важно даже не это, а осознание того, что никакая удача не поможет, если не искать и не использовать имеющиеся возможности.

5. Развивайте оптимистичный взгляд на жизнь

Советы по преодолению выученной беспомощности. Оптимистичный взгляд многим дает больше энергии на разные дела. Приобретенный оптимизм отлично помогает в борьбе с выученной беспомощностью. Это понятие вывел М. Селигман. Он считал, что оптимистичные люди не только более счастливы, но и более здоровы.

Оптимист расценивает неудачу как возможность снова попробовать свои силы в чем-то, а не воспринимает ее на свой счет

6. Избавляйтесь от чувства вины

Привычка винить себя во всем произошедшем отнимает много энергии и демотивирует. Кроме того, зачастую она не соответствует действительности, так как многие вещи в жизни происходят из-за обстоятельств, не зависящих от нас (это касается как хорошего, о чем мы говорили выше, так и плохого). Сфокусируйтесь не на прошлом, которое изменить нельзя, а на будущем, на которое повлиять можно и нужно.

Для многих также важна работа над повышением самооценки. Адекватная самооценка поможет намного эффективнее использовать имеющиеся возможности и шансы.

7. Выходите из зоны комфорта

Выходить из зоны комфорта сложно практически всем. При приобретенной беспомощности покинуть привычный кокон, который дарит ощущение стабильности и безопасности (не всегда, впрочем, оправданное), еще сложнее. Посмотрите наши советы, как научиться покидать зону комфорта.

8. Не позволяйте прошлым проблемам рушить ваше будущее

Борьба с приобретенной беспомощностью. Выученная беспомощность может быть связана с собственным негативным опытом или переданной моделью поведения. В таких

случаях бывает полезно подумать над тем, что и вы изменились, и мир вокруг вас также изменился. Следовательно, ваш предыдущий опыт и тем более опыт ваших родителей необязательно повторится сейчас.

Задайте себе вопросы: в чем разница между ситуацией, которая меня травмировала, и текущим положением дел? Почему я решил, что в настоящем все пойдет по тому же сценарию? Что я потеряю, если не изменю свое поведение прямо сейчас? Не забывайте, что вы живете в настоящем, а не в прошлом.