

«Согласовано»

Начальник отдела социальной защиты
населения администрации
Центрального района

«



С.Д. Ильина
2023 года

«Утверждаю»

Директор СПб ГБУСОН «КЦСОН
Центрального района Санкт-Петербурга»



Т.П. Муравьева
2023 года

ПРОГРАММА

**«Развитие психологических границ у граждан без определенного места
жительства, зависимых от психоактивных веществ»**

Координатор программы:

Стремилова Анна Андреевна

Психолог отделения социальной помощи
гражданам без определенного места жительства,
включающее «Дом ночного пребывания»

Заведующий отделением:

Голубева Нина Васильевна

Санкт – Петербург
2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
1. Общие положения о программе	
1.1 Целевая группа	4
1.2 Цели и задачи.....	4
1.3 Формы проведения работы (в группе и индивидуально).....	4
1.4 Структура программы.....	4
2. Этапы реализации программы	
2.1 Общие положения о технологии проведения занятий.....	5
2.2 Тематический план занятий.....	7
2.3 Рекомендуемая литература.....	8
Приложение 1	9
Приложение 2	10

Введение

Зависимая личность в общении демонстрирует поведение выученной беспомощности, заставляя окружающих с помощью манипуляций заботиться о себе. Такой стиль общения характеризуется: манипулятивностью, нечестностью к себе и окружающим и нежеланием принятия ответственности на себя. Причинами такого стиля общения являются:

- искажение восприятия себя, проявляющееся в недостаточности самоконтроля;
- пассивность по отношению к себе;
- зависимость от внешних обстоятельств;
- низкая самооценка;
- семейная дисфункция, одним из проявлений которой является отсутствие психологических границ у близкого окружения наркозависимых (родителей, супругов).

Психологические границы – это функции личности, направленные на ограничение «своего собственного» (все то, что принадлежит «Я» и поддается самоконтролю) и «иного» (то, что не принадлежит «Я») [4]. Для зависимой личности характерным является недостаточная сформированность психологических границ, вследствие этого зависимый часто нарушает границы других людей, не видит и не умеет отстаивать собственные, что приводит к конфликтам с окружающими.

1. Общие положения о программе

Название программы: «Развитие психологических границ у граждан без определенного места жительства, зависимых от психоактивных веществ».

Данная программа реализуется в несколько этапов с применением групповых и индивидуальных методов работы. Она направлена на развитие таких навыков как: осознание своих психологических границ и границ другого человека, умение определять свою зону ответственности, умение отстаивать свои психологические границы и не нарушать границы другого.

1.1 Целевая группа: граждане без определенного места жительства, зависимые от психоактивных веществ.

1.2 Цели и задачи:

Целью тренинга является развитие психологических границ у граждан без определенного места жительства, зависимых от психоактивных веществ.

Задачи:

- Формирование знаний о психологических границах;
- Развитие навыков определения и отстаивания психологических границ;
- Обучение взаимодействию без нарушения психологических границ друг друга;
- Развитие таких качеств как толерантность и ответственность.

1.3 Формы и методы проведения работы

Формы.

Авторский тренинг и индивидуальные задания направленные на развитие психологических границ.

Методы.

Для достижения цели тренинга используются такие методы, как групповая дискуссия и ролевая игра.

1.4 Структура программы

Тренинг представляет собой комплекс психокоррекционных технологий, состоящий из упражнений на коррекцию проявлений заболевания, поведенческих стереотипов и ментальных установок, и состоит из двух занятий:

- первое занятие (Тренинг №1) посвящено тому, как отстаивать свои психологические границы (умению отказать, взять на себя ответственность за свое состояние и поведение),

- второе занятие (Тренинг №2) посвящено формированию уважения психологических границ другого лица (обучению общению без манипуляций).

Вне тренингов каждому из участников выдается индивидуальная таблица для заполнения, которая впоследствии обсуждается на консультациях с психологом (Приложение 1).

2. Этапы реализации программы

Программа реализуется в 4 этапа:

- 1 этап - Проведение тренинга №1;
- 2 этап - Индивидуальная консультация с психологом по индивидуальному заданию, через неделю после проведения тренинга;
- 3 этап - Проведение тренинга №2;
- 4 этап - Индивидуальная консультация с психологом по индивидуальному заданию, через неделю после проведения тренинга.

В зависимости от нужд клиента определяется количество индивидуальных консультаций.

2.1 Общие положения о технологии проведения занятий

Преимуществом предлагаемого подхода, основанного на применении игрового моделирования - ART-тренировки социальной компетенции [2], является то, что в работе активно задействованы все участники, каждому из них отведена своя роль («эксперт», «наблюдатель» либо «говорящий» и «отвечающий»), которые и демонстрируют свое поведение. Для прохождения данного тренинга участникам нет необходимости в дополнительной специальной подготовке.

Каждое из занятий Тренинга психологических границ состоит из трех частей:

I – дискуссия, в ходе которой участники тренинга могут сформировать свое представление о том, что такое психологические границы, при каких обстоятельствах их границы нарушаются и что они при этом чувствуют, когда они сами нарушают границы других, какое поведение нарушает границы окружающих;

II – тренировка навыков, при этом участники с помощью моделирования ситуаций учатся поведению без нарушения психологических границ.

На первом занятии конструктивно отрабатывается отстаивание своих границ, овладение такими навыками, как: умение говорить нет, осознание своих психологических границ и своего пространства, берут ответственность за свое состояние (пример: не «меня разозлили», а «я разозлился»).

На втором занятии - отказ от привычных схем поведения. Для улучшения эффективности работы каждый участник должен заменить свои самые частые манипуляции на конструктивное поведение, а затем продемонстрировать его в ролевой игре с партнёром, а группа помогает понять, удалось ли избежать манипуляций, предлагает дополнительные варианты для изменения данного манипуляторного поведения;

III - создание схемы, помогающей участникам тренинга взаимодействовать, уважая психологические границы друг друга. На первом занятии формируется схема «Что делать, если мои границы нарушаются?», а на втором - «Общение без манипуляций».

В результате изучения программы клиент получает:

- углубленные знания о психологических границах личности;
- понимание своих психологических границ, способов их защиты и уважения границ других;
- развитие таких качеств, как толерантность и ответственность.

Требования к ресурсному обеспечению программы:

- наличие доски,
- карточки с предложенными ситуациями для ролевых игр (Приложение 2),
- распечатка с индивидуальным заданием (Приложение 1),
- ручка и лист бумаги.

2.2. Тематический план занятий.

Тренинг №1

№	Этап тренинга	Задачи этапа	Время проведения
1	Лекция-Беседа	✓ Сформировать знания о психологических границах; ✓ Определить функции психологических границ в общении и поведении; ✓ Выявить привычные способы защиты своих границ у участников, а также их реакцию на нарушение границ.	20 минут

2	Упражнение №1	✓ Распознавание нарушения границ	10 минут
3	Упражнение №2 «Как бы я поступил»	✓ Формирование новых, конструктивных способов защиты своих границ	10 минут
4	Упражнение №3 «Конструктивный выход»	✓ Закрепление с помощью ролевой игры конструктивных способов защиты своих границ.	30 минут
5	Упражнение №4 «Мозговой штурм»	✓ Совместно с ведущим составить схему «Как отстаивать свои границы без конфликта».	15 минут
6	Упражнение №5 «Обратная связь»	✓ Понять, что запомнили участники тренинга и что для них было важно.	5 минут

Тренинг №2

№	Этап тренинга	Задачи этапа	Время проведения
1	Опрос	✓ Оценка знаний и представлений участников о психологических границах и способах их конструктивной защиты; ✓ Определения как чаще всего участники тренинга нарушают границы других.	20 минут
2	Упражнение №1 «Повторение усвоенного»	✓ Узнать, как участникам удавалось отстоять свои границы; ✓ Выявить возникающие сложности и найти пути их разрешения.	20 минут
3	Упражнение №2 «Не нарушая границ»	✓ Формирование новых, конструктивных способов	15 минут

		общения без нарушения границ	
4	Упражнение №3 «Конструктивное общение»	✓ Закрепление с помощью ролевой игры навыков конструктивного общения.	30 минут
5	Упражнение №4 «Совместный танец»	✓ Закрепление навыков уважительного общения и отношения друг с другом.	15 минут
6	Упражнение №5 «Обратная связь»	✓ Понять, что запомнили участники тренинга и что для них было важно.	5 минут

2.3 Рекомендуемая литература:

1. Сидоров П.И., Парняков А.В. Введение в клиническую психологию. В 2-х т. - М., 2000. Сидоров П.И., Парняков А.В. Клиническая психология: Учебник. - 2-е изд., дополн. - М.: ГЭОТАР-МЕД, 2002. - 864 с.
2. ART – замещение агрессии. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.barentscooperation.org/CYAR/ru-background/ru-cyar-programmes/aggression>
3. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. – М.: Прогресс, 1996
4. Емельянова Е.В. Кризис в созависимых отношениях. Принципы и алгоритмы консультирования. – СПб.: Речь, 2008. – С. 19.

Приложение 1.

Бланк самонаблюдения

ФИО _____

Инструкция: Понаблюдайте за психологическими границами в течении недели. Ниже предложен бланк наблюдения.

День	Когда ваши психологические границы нарушают...		Я нарушаю психологические границы других...	
	Ситуации, в которых нарушались мои психологические границы.	Что я чувствовал в этих ситуациях? Как я поступал в этих ситуациях?	Ситуации, в которых я нарушал психологические границы личности других людей.	Что я при этом испытывал? Как я мог бы изменить свое поведение?
Понедельник				
Вторник				
Среда				
Четверг				
Пятница				
Суббота				
Воскресенье				

Приложение 2.

Примеры ситуации для ролевых игр:

1. Вы встретили знакомых в Митрополичьем саду. Они сидят на лавочке и распивают спиртные напитки, один из них говорит вам: «Выпей с нами, ты что нас не уважаешь?»
2. Вы вечером в отделении смотрите телевизор и к вам подходит другой проживающий со словами: «Там на другом канале футбол, переключи быстро. Сколько можно уже эти новости смотреть!».
3. Вы пришли в отделение после неудачного собеседования и решили поделиться своими чувствами с соседом по комнате, на что он вам ответил: «Это все неважно, почему ты вообще из-за таких мелочей переживаешь, работаешь не работаешь, ничего не изменится, пойдем лучше покушаем».
4. Вы с соседом по комнате договорились сходить вместе в поликлинику сделать прививку. До времени выхода еще час, а ваш сосед постоянно вас подгоняет фразами: «Собирайся быстрее», «Остался всего час, а ты еще не готов», «Ты точно знаешь куда идти?», «А мы точно успеем?».
5. Вы встретили знакомого на улице, он живет на вокзале. Вы решили рассказать ему о изменениях в своей жизни, после начала обслуживания в отделении. В ответ на ваш рассказ он говорит: «Эх, а ты был таким прекрасным парнем. Зачем тебе все это? Это же бессмысленно. Смотри мы с друзьями собираемся на Васильевский остров в выходные. Приходи, посидим выпьем как раньше»
6. Вам понравилась девушка и вы решили пригласить ее на свидание, на что она вам ответила: «Ты далеко не красавец конечно, но если сводишь меня в дорогой ресторан, купишь цветы, то возможно я и соглашусь сходить с тобой еще куда-нибудь»
7. Ваш сосед по комнате храпит во сне, из-за этого вы не выспались, и плохо выполняли свою работу и вам сделали замечание. Придя вечером в отделение, вы сказали соседу: «Это все из-за тебя»
8. Сегодня проходит мероприятие, направленное на формирование здорового образа жизни, вы собираетесь на него идти, ваш сосед, видя это говорит: «Да зачем это все, может лучше фильм посмотрим, как вчера, все равно мы там все знаем».