

Додаток 4

ПСИХОЛОГІЧНІ ПРАКТИКИ У ГРУПОВІЙ ТА ІНДИВІДУАЛЬНІЙ РОБОТІ З ЛЮДЬМИ, ЩО ПЕРЕЖИВАЮТЬ КРИЗОВІ СТАНИ

МЕТОДИКА «GROW». ОПРАЦЮВАННЯ ОЧІКУВАНЬ, ПОСТАНОВКА ЦІЛЕЙ, ПЛАНІВ І ЗАДАЧ

Для постановки запитань, опрацювання цілей, планів і підведення підсумків зручно використовувати методику «GROW» [94], спрямовану на досягнення цілей і системного вирішення проблем. (Абревіатура символічно «збігається» з англійським словом grow, «зростання», що можна вважати особистісним зростанням.)

GROW

Goal – мета. Чого ти хочеш досягти?	Мета – це кінцева точка, до якої прагне учасник. Найважливіше у визначенні мети – умови виконання та чітке розуміння критеріїв досягнення мети. Учасник має відповісти на такі запитання: – Чого саме хочу досягти? (Описуючи мету, корисно використати модель SMART) – Яке завдання стоїть переді мною? У чому воно полягає? – У чому вимірюється його результат? – Який результат хочу отримати особисто я? – Який результат очікує від мене оточення? – Чому досягнення цієї мети важливо для мене особисто та/або для оточення загалом? – Для кого і/або для чого ще буде важливий результат? – А що вже є зараз?
Reality – реальність. Що відбувається зараз?	Аналіз умов, у яких учасник перебуває зараз. – Як далеко я зараз від мети? – Яка поточна ситуація? – Які перешкоди я бачу? – Що мені заважає почати? – Які в мене є ресурси (інформація, люди, навички, інструменти та засоби тощо) для вирішення завдання? Тут дуже важливо не перетворитися на людину, яка постійно скаржиться і звинувачує всіх і все навколо – своє оточення, життєву ситуацію, вселенську несправедливість тощо. Потрібно сконцентруватися на фактах – що відбувається?
Obstacles – перешкоди. Що тобі заважає?	Визначення перешкод, які заважають досягненню мети. В момент обговорення перешкоди повинні бути визначені, адже, якби їх не було, мета була б досягнута.

Options – варіанти. Що ти можеш зробити?	Після визначення перешкод потрібно знайти варіанти боротьби з ними або шляхи уникнення, які дозволять наблизитися до мети. Допомогти в цьому можуть такі запитання: – Що саме я можу змінити в цій ситуації? Як я можу вплинути на неї? – Як я можу впоратися з перешкодами? – Які ресурси (інформація, люди, навички, інструменти та засоби тощо) мені ще знадобляться для досягнення мети? – Як я можу отримати ці ресурси? – Хто мені може допомогти? – Як мені допоможе минулий досвід – як я раніше справлялася/вся з такими завданнями? – Що може допомогти просунутися до мети найбільш ефективно?
Will – наміри. Якими будуть твої дії?	Після визначення варіантів пропонується скласти чіткий план дій із визначенням конкретних завдань. Коли ми описуємо свої наміри, важливо визначати їхній позитивний напрямок – ми створюємо опис своїх дій, уникаючи частки «не» : – Які найважливіші дії необхідно зробити для досягнення мети? – Що я зроблю в першу чергу? – Які терміни встановлені для моїх дій? – Що станеться, якщо я не виконаю ці дії вчасно?

ТЕХНІКА «ПИРІГ»

Працюючи з самооцінкою людей, що пережили психотравмівний досвід, можна використати метафору «пиріг».

На великому аркуші паперу малюють коло, розділене на сектори, які підписують залежно від потреби – наприклад, здоров'я, стосунки, конструктивне висловлення почуттів, досягнення мети (якої).

Учасники позначають у кожному секторі частину «пирога», відповідно зі своєю оцінкою, починаючи від зовнішнього краю. Що ближче до центру, що більший «шматок», то більш позитивною є самооцінка у цьому аспекті.

Важливо, щоб людина прокоментувала кожен сектор, а потім обговорила його з психологом.

ТЕХНІКА «РУКА»

Техніку «Рука» в першу чергу слід застосовувати з метою аналізу резерву, що є в людини на цей момент. Її можна використовувати і як підсумкову вправу для усвідомлення набутих змін у процесі консультування чи групової роботи.

Учасник на аркуші паперу малює руку, пальці якої символізують його оцінку:

- **Великий палець:** мені вдалося...
- **Вказівний палець:** на це варто звернути увагу наступного разу.
- **Середній палець:** це мені зовсім не сподобалося / не вдалося.

- **Безіменний палець:** атмосфера і команда в проекті були...
- **Мізинець:** мені не вистачило...
- **Долоня:** мій інструктор.

Після того, як записані відповіді і обговорені враження, необхідно проаналізувати за допомогою запитань таке:

- Чого я навчився, а чого не навчився?
- Що мені заважало зосередитися?
- Які очікування справдилися, а на здійснення яких потрібен час?

Застосування даної техніки в першу чергу слід застосовувати з метою аналізу резерву, який особа має на даний момент. Водночас, вона може бути використана і в якості підсумкової вправи для усвідомлення набутих змін в процесі консультування чи групової роботи.

ТЕХНІКА «ПОКУПКИ»

Кожен учасник малює сумку, в яку вписує свої «надбання» – набуті під час підготовки та реалізації проекту знання, навички, емоції, відкриття тощо.

На іншому аркуші паперу пише список «продуктів», яких йому не вистачило і що ще потрібно придбати.

ТЕХНІКА «ПАРОТЯГ»

За допомогою малюнка паротяга аналізують такі параметри.

- **Власне паротяг** – із цим я почав реалізацію проекту, що в мене було (досвід, навички).
- **I вагон** – що в мене є зараз? Чого я навчився? Який досвід вже є?
- **II вагон** – чим мені допоміг інструктор у розробці та в реалізації проекту?
- **III вагон** – що мені хочеться відчепити від паротяга, з чим я більше не хочу мати справи?
- **Колеса** – що мені допомогло реалізувати проект? Що не дало зупинитися?

ТЕХНІКА «ЗЛЕТІ І ПАДІННЯ»

Вправа використовується для дослідження подій, що сталися з учасником під час психологічної реабілітації.

Необхідні матеріали: ручки, кольорові олівці і папір.

Час: приблизно 30-45 хвилин.

Інструкція: розділіть аркуш паперу на дві частини. Ця лінія буде символізувати проміжок часу, що пройшов від початку реалізації проекту до сьогодні.

Тепер за допомогою кольорового олівця накресліть криву своїх відчуттів, пов'язаних із реалізацією проекту впродовж зазначеного інтервалу. Позитивні думки та враження слід позначати над лінією, а негативні – на нижній половині сторінки.

Після завершення цього етапу спробуйте ідентифікувати те, що в моменти «злетів» і «падіння» обумовлювало появу тих чи інших емоцій.

Обговоріть у малих групах тенденції отриманого графіка, причини коливань упевненості в собі за певних обставин.

Після цього з'ясується, яким чином це можна використовувати в майбутньому. Обговорюється, що можна зробити для того, щоб графік був над лінією.