

ФГБУ «НАЦИОНАЛЬНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ЦЕНТР ПСИХИАТРИИ И НАРКОЛОГИИ имени В.П.СЕРБСКОГО»
МИНЗДРАВА РОССИИ

УТВЕРЖДЕНО

Ученым советом ФГБУ «НМИЦПН им. В.П.
Сербского» Минздрава России

«31» января, 2024 г., протокол № 1

Председатель Ученого совета, д.м.н.,



С.В. Шпорт

Мастер-класс (тренинг)

«Совладание с негативными переживаниями (гнев, агрессия)»

10 часов (для медицинских психологов, психологов кабинетов медико-психологического консультирования)

(Автор: Кабанова Т.Н.)

Целевая аудитория: все вероятные категории (взрослые)

1. Методология: базируется на когнитивно-поведенческом подходе.

Направлен на осознание причин проявления агрессии, самостоятельный контроль вспышек гнева, учет выраженности ситуативных раздражителей, построение личной иерархии раздражителей и использование ее для выработки навыков преодоления гнева, изменение когнитивных конструктов, путем смещения фокуса внимания.

Цель – осознание и научение конструктивным способам управления агрессией.

Задачи:

1. Обучение навыкам идентификации агрессии на вербальном и невербальном уровнях; на когнитивном, эмоциональном и поведенческом. Более глубокое осознание различных проявлений агрессии и умение проводить ее мониторинг.

2. Обучение навыкам распознавания физиологических признаков злобного возбуждения.

3. Обучение навыкам адекватно оценивать ситуацию и умению выражать свою агрессию без последствий для себя и других людей.

4. Обучение релаксационным навыкам, направленным на совладание с эмоциональным и физическим возбуждением, сцепленным с гневом, в целях снижения гневного возбуждения.

Организация(сеттинг)

Изолированное помещение для проведения индивидуальных и групповых занятий, оборудованное в соответствии с требованиями, предъявляемым к оснащению психотерапевтического кабинета с нейтральным температурным режимом. Группа участников может состоять от шести до десяти человек, предпочтительнее закрытого типа, также занятия могут проходить в индивидуальном порядке. Продолжительность занятий: от 30 до 60 минут каждое, с частотой встреч не реже 3-4 раз в месяц. Предпочтительное количество занятий от 7 до 10 с выполнением домашнего задания. Для оценки эффективности рекомендуется проводить контрольное тестирование дважды: в начале работы и в завершении тренинга.

Противопоказания:

- психические расстройства психотического спектра;
- низкий интеллект;
- текущее состояние опьянения (алкогольное, наркотическое, седация от фармакотерапии)

План мастер-класса (тренинга) 10 часов.

| № | Название темы | Часы |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 1 | Мини дискуссия «Когда я испытываю гнев»: что такое гнев и агрессия, что происходит с организмом во время гнева, какие бывают виды агрессии, как проявляется агрессия у участников. Домашнее задание | 1 |
| 2 | Причины агрессии, гнева, концентрация внимания на своих ощущениях. Рефлексия. Домашнее задание | 1 |
| 3 | Осознание своего гнева через телесные ощущения. Рефлексия. Техники. Домашнее задание | 1,5 |
| 4. | Пассивная агрессия. Рефлексия. Домашнее задание | 1 |
| 5 | Мышечное напряжения, возникающее при агрессии. Рефлексия Техники. Домашнее задание | 1,5 |
| 6 | Навыки выражения гнева, обиды, чувства вины. Техники. Домашнее задание | 1 |
| 7 | Принятие ответственности за проявления гнева, агрессии. | 1 |

| № | Название темы | Часы |
|---|--------------------------------------------------|------|
| | Рефлексия. Домашнее задание | |
| 8 | Ресурсное состояние. Рефлексия. Домашнее задание | 1 |
| 9 | Заключительное занятие. Обратная связь. | 1 |