

ПЛАН П^{сихологический инструмент}рими́рения

научный руководитель: к. психол. н. Киселева Елена Николаевна

ПП - ЭТО

- психологический инструмент для урегулирования конфликтов на взаимовыгодных условиях сторон
- **авторская методика**
- научный руководитель
к. психол. н. Киселева Елена Николаевна
- сферы применения: семейное консультирование, бизнес сфера
- выдвигается на психологический конкурс **“Золотая Психея”**

Цель

изучение факторов развития конфликтов, разработать программу психологической поддержки, нацеленную на предупреждение и разрешение конфликтов с применением коучинговых технологий.

Задачи:

1. Выяснить претензии сторон, взаимосвязи (влияние каждой из них).
2. Проанализировать динамику развития конфликта.
3. Установить причины конфронтации, понять скрытые выгоды.
4. Соотнести желаемое с реальностью.
5. Урегулирование конфликтов на взаимовыгодных условиях сторон

Я - Эльвира Пудж



- практикующий психолог
- коуч, бизнес-тренер
- автор и руководитель проекта для матерей детей с особенностями в развитии
- “особенная” мама
- жена

ПЛАН Примирения

1 Сонастройка

- запрос/цель
- начальное видение
- эмоциональная разгрузка
- практика (сонастройка)

2 НАСТОЯЩЕЕ



3 ПРОШЛОЕ



4 БУДУЩЕЕ



5 НОВАЯ РЕАЛЬНОСТЬ



Эльвира
ПУДЖ

ПСИХОЛОГ | КРИЗИС-КОУЧ

+7 913 966 2183

Теоретическая база

1. Основы психологического консультирования
2. Лекции по общей психологии Леонтьева А.Н.
3. Техники КПТ
4. Коучинговые технологии
5. Конфликтология WinWin
6. ДНК Психотравмы Киселева Е.Н.
7. Телесно-ориентированная терапия
8. Логотерапия

КЕЙС



ПЛАН Примирения

Женщина, 35 лет, на стадии развода в деструктивном состоянии, мать ребенка 5ти лет с особенностями в развитии

Образ собирательный, основан на материалах по апробированию методики.

Эмоции - боль, обида, страх, гнев, ревность, разочарование

ЗАПРОС: разобраться как выстраивать отношения с мужем

Результат диагностики:

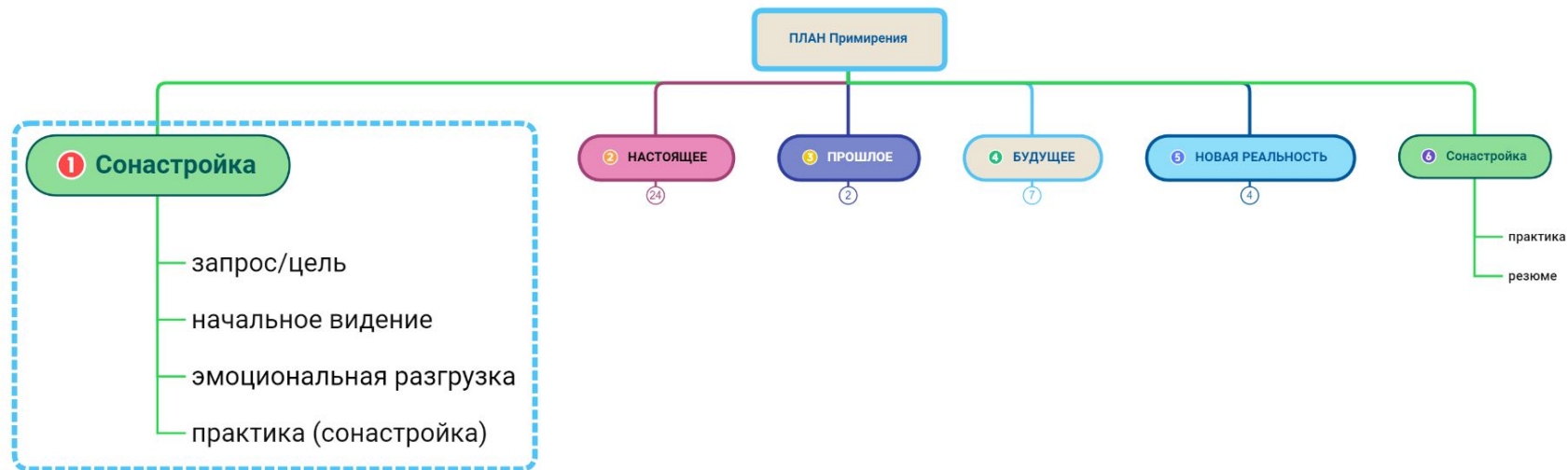
Психотравма личностных отношений.

Травмы детско-родительских отношений.

Травма Физического здоровья. (инвалидность ребенка)

Психотравма будущего

Эльвира
ПУДЖ
ПСИХОЛОГ | КРИЗИС-КОУЧ



ВАЖНО:

- прояснить истинный запрос
- использовать телесно-ориентированные практики, помогающие настроиться на работу

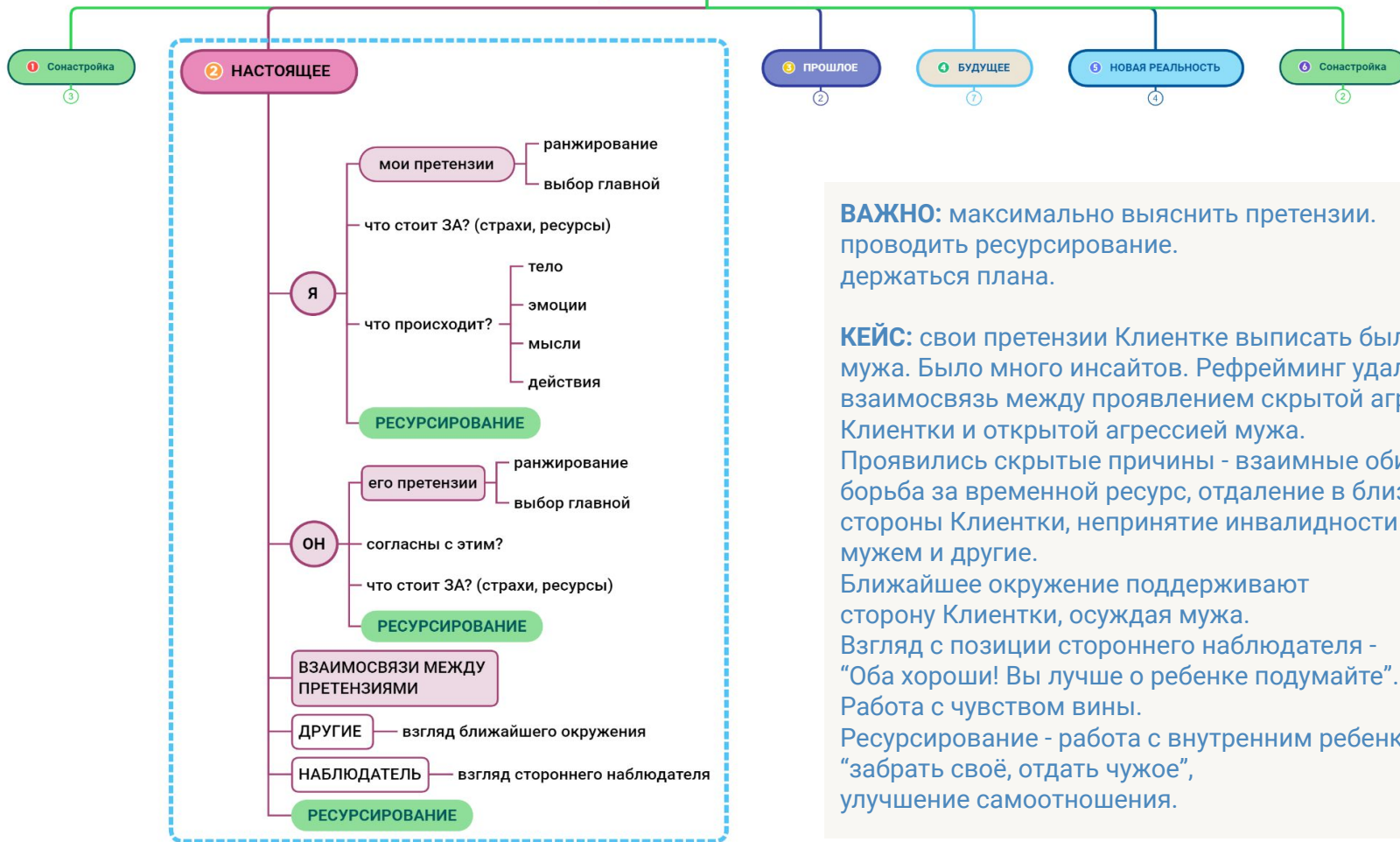
КЕЙС: первоначальный запрос - помочь пережить развод истинный запрос - разобраться как выстраивать отношения с мужем

Клиентка описала ситуацию несколько раз. Было много слёз. Была проведена работа с эмоциями. Потребовалось дополнительно ресурсирование.

Диагностика психотравм.

Телесно-ориентированная практика

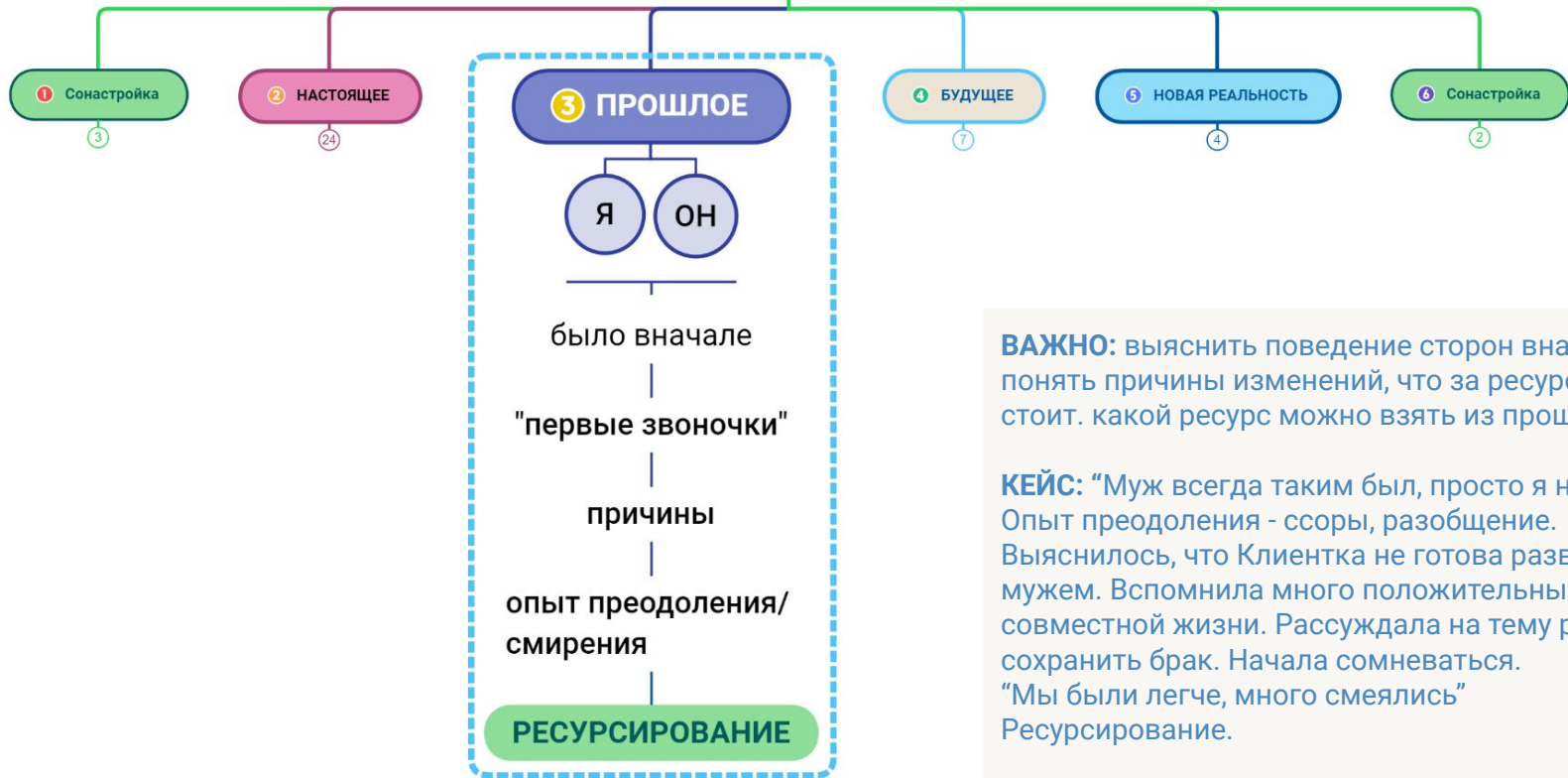
ПЛАН Примирения



ВАЖНО: максимально выяснить претензии.
проводить ресурсирование.
держаться плана.

КЕЙС: свои претензии Клиентке выписать было легче, чем мужа. Было много инсайтов. Рефрейминг удался. Нашлась взаимосвязь между проявлением скрытой агрессией у Клиентки и открытой агрессией мужа. Проявились скрытые причины - взаимные обиды, страхи, борьба за временной ресурс, отдаление в близости со стороны Клиентки, непринятие инвалидности ребенка мужем и другие. Ближайшее окружение поддерживают сторону Клиентки, осуждая мужа. Взгляд с позиции стороннего наблюдателя - "Оба хороши! Вы лучше о ребенке подумайте". Работа с чувством вины. Ресурсирование - работа с внутренним ребенком, "забрать своё, отдать чужое", улучшение самоотношения.

ПЛАН Примирения



ВАЖНО: выяснить поведение сторон вначале отношений, понять причины изменений, что за ресурс/страх за этим стоит. какой ресурс можно взять из прошлого?

КЕЙС: "Муж всегда таким был, просто я не замечала"
Опыт преодоления - ссоры, разобщение.
Выяснилось, что Клиентка не готова разводиться с мужем. Вспомнила много положительных моментов совместной жизни. Рассуждала на тему ради чего стоит сохранить брак. Начала сомневаться.
"Мы были легче, много смеялись"
Ресурсирование.

ПЛАН Примирения



ВАЖНО: дистанцировать ситуацию, проанализировать разрыв желаемого с реальностью, прояснить пожелания Клиента к разрешению ситуации.

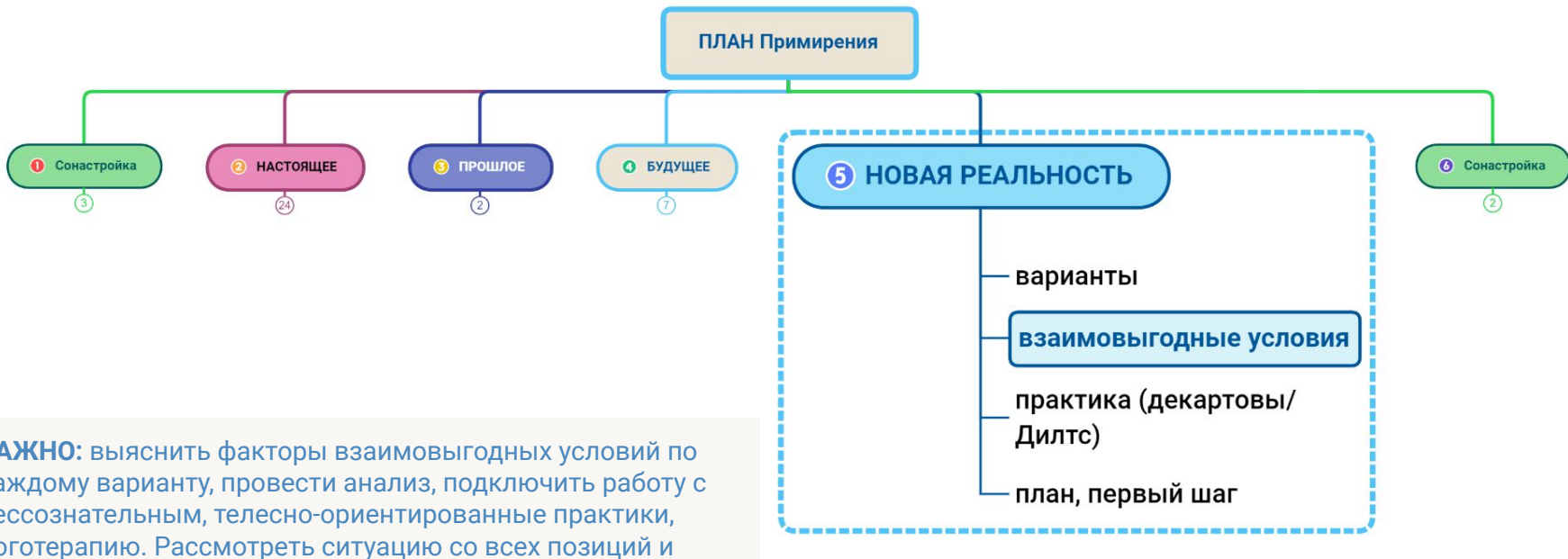
КЕЙС:

Страх смотреть в будущее из-за инвалидности ребенка. Решили эту тему пока не проявлять - пожелание Клиента. Работали в разрезе взаимоотношений с мужем.

Клиентка на этой стадии выдвинула несколько гипотез благополучного, на её взгляд, разрешения ситуации.

1. Живем отдельно, встречаемся как любовники
2. Живем отдельно, приятельские отношения в статусе родителей
3. Живем вместе, сохраняем брак, работаем над взаимоотношениями

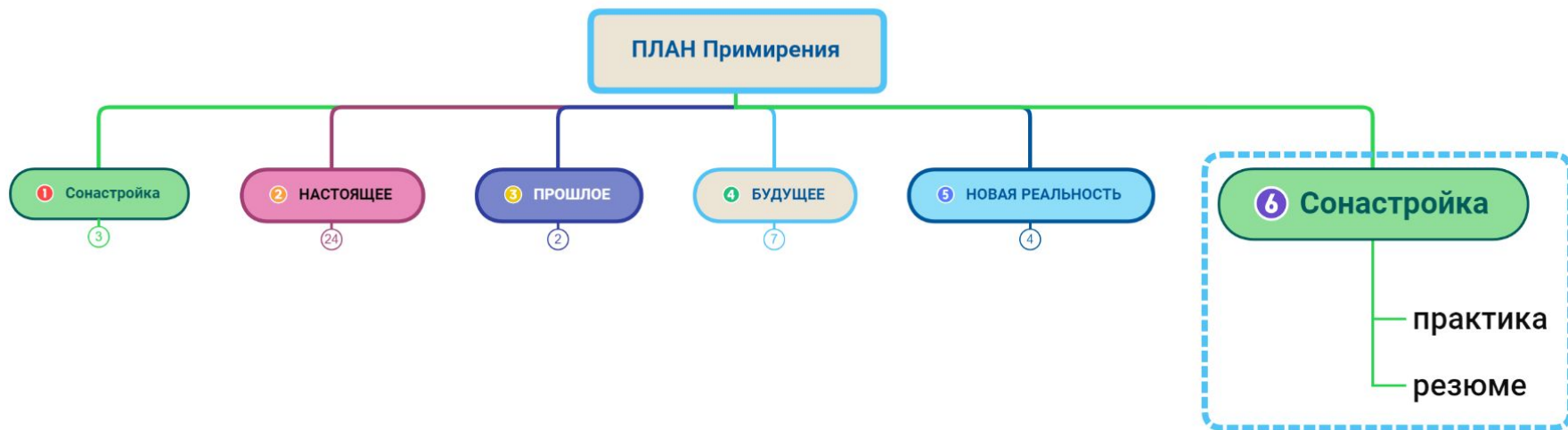
Ресурсирование с помощью арт-терапии.



ВАЖНО: выяснить факторы взаимовыгодных условий по каждому варианту, провести анализ, подключить работу с бессознательным, телесно-ориентированные практики, логотерапию. Рассмотреть ситуацию со всех позиций и принять решение.

КЕЙС: коучинговые техники для принятия решения по выявленным гипотезам (декартовы координаты, игра с МАК, телесно-ориентированные практики)

Клиентка приняла решение наладить дружеские отношения с мужем, продолжить жить отдельно, сохранить в отношениях только статус “родителей”.
 “А разводом пусть занимается муж.”

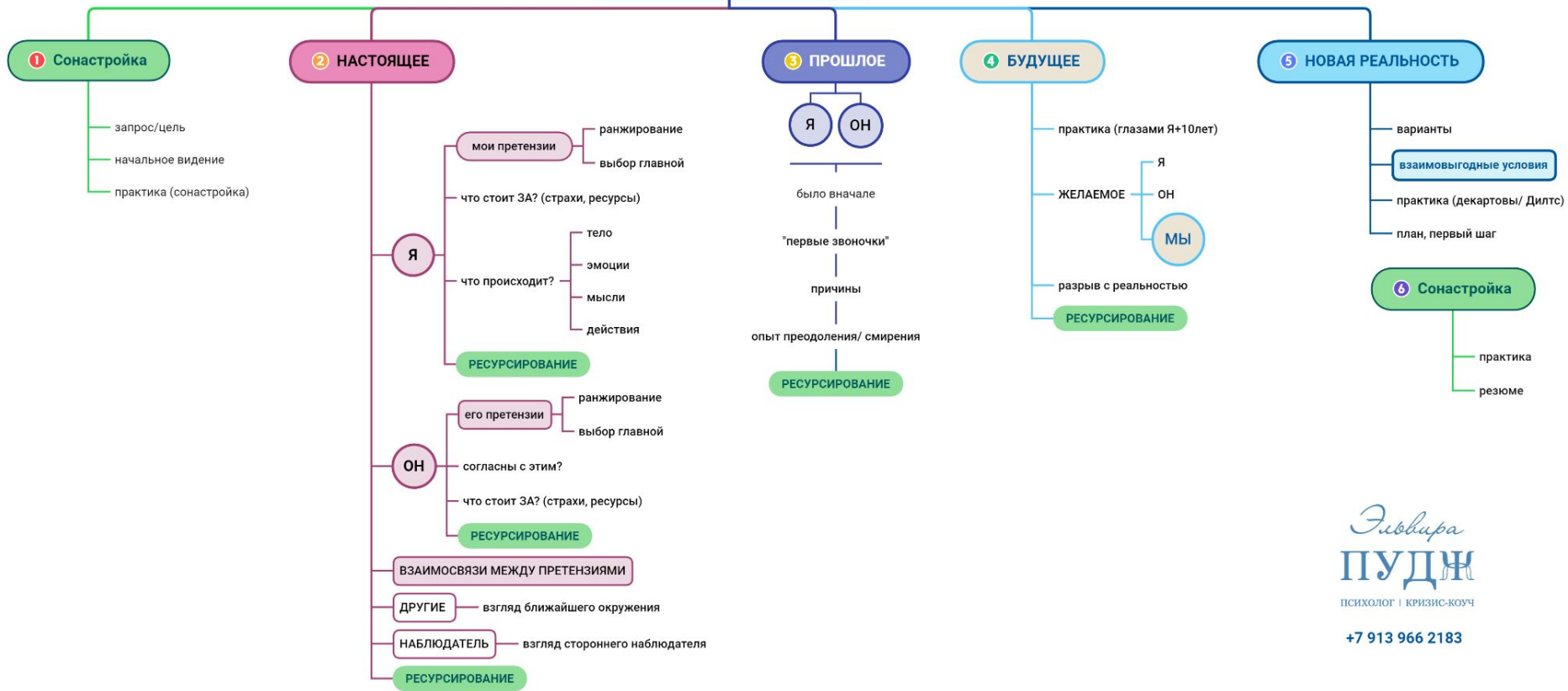


ВАЖНО: вернуться к изначальному запросу. Проверить удовлетворение Клиента результатом проделанной работы. Проверить самочувствие (мысли, тело, эмоции, действия) Провести “завершающую” практику для утверждения в намерениях.

КЕЙС:

Телесно-ориентированная практика “Я в себе, моё-не моё”
Самочувствие Клиентки положительное. Ответ на запрос получен.
Готова продолжить работу по другим запросам.

ПЛАН Примирения



Выводы

- ПЛАН Примирения на практике доказал свою эффективность как психологический инструмент для урегулирования конфликтов на взаимовыгодных условиях сторон
- разработаны вспомогательные формы, бланки для работы психолога
- готовиться к изданию сборник психологических практик, применяемых в рамках ПП

ПЛАН П^{психологический инструмент}римирения

Эльвира
ПУДЖ
ПСИХОЛОГ | КРИЗИС-КОУЧ

автор магистр психологии Пудж Эльвира
научный руководитель: к. психол. н. Киселева Елена Николаевна

БЛАГОДАРИМ ЗА ВНИМАНИЕ!