

Структура программы

Длительность программы – 6 месяцев (26 недель). Программа состоит из 8 групповых теоретических занятий, 8 групповых практических занятий и 8 индивидуальных сессий. Кроме этого, в начале и в конце проводятся вводное и заключительное занятия. Всего – 18 групповых и 8 индивидуальных встреч.

Длительность групповых (теоретических и практических занятий) - 3 часа, длительность индивидуальных сессий - 50 минут. В программе ведется работа с 7 когнитивными искажениями (они перечислены в Таблице 1). Изучение каждого когнитивного искажения начинается на групповом теоретическом занятии. Далее на групповом практическом занятии продолжается работа с изучаемым когнитивным искажением через примеры из жизни участников. На индивидуальной сессии закрепляется изученный материал, а также обсуждаются индивидуальные проявления когнитивного искажения. Далее в таком же порядке идет работа со следующим когнитивным искажением. Одно занятие оставлено для обсуждения (закрепления) любого когнитивного искажения на выбор участников или на усмотрение ведущего. Последовательность занятий можно видеть в Таблице 1.

Неделя / Тип занятия	Организа- ционное занятие	Групповое теоретическое, тема (когнитивное искажение)	Групповое практическое	Индивид. сессия
1	Вводное			
2		Чтение мыслей		
3			Чтение мыслей	
4				Чтение мыслей
5		Катастрофизация		
6			Катастрофизация	
7				Катастрофизация
8		Преувеличение опасности		
9			Преувеличение опасности	
10				Преувеличение опасности
11		Персонализация		
12			Персонализация	
13				Персонализация

14		Гипернормативность		
15			Гипернормативность	
16				Гипернормативность
17		Выученная беспомощность		
18			Выученная беспомощность	
19				Выученная беспомощность
20		Морализация		
21			Морализация	
22				Морализация
23		Любое на выбор		
24			Любое на выбор	
25				Любое на выбор
26	Заключительное			

Таблица 1. Последовательность проведения занятий

Содержание программы

Организационные занятия (вводное и заключительное)

На **вводном** занятии проводится:

- тестирование,
- объяснение сути программы (цели, задачи, методы),
- знакомство с порядком работы,
- разъяснение структуры групповых и индивидуальных занятий, порядка работы с отрывками из фильмов, сути домашних заданий
- ознакомление со списком используемых фильмов (для того, чтобы у участников была возможность их постепенно посмотреть)

На **заключительном** занятии проводится:

- тестирование,
- подведение итогов,
- ответы на вопросы,
- рефлексия участников о проделанной работе

Групповые теоретические занятия

Структура группового теоретического занятия:

- Информационный блок. Ознакомление с конкретным когнитивным искажением и способами его проявления.
- Просмотр отрывка из фильма, разъяснение когнитивного искажения на примере действий персонажей.
- Индивидуальное заполнение таблицы по просмотренному сюжету. Образец таблицы представлен ниже.

	Персонаж 1 (демонстрирующий когнитивное искажение)		Персонаж 2	
	На поверхности	Более глубоко	На поверхности	Более глубоко
Чувства				
Мысли				
Потребности				
Намерения				
Ценности				
Убеждения				

Таблица 2. Образец таблицы, предлагаемой для заполнения после просмотра ролика

- Обсуждение заполненных таблиц, прояснение действия когнитивного искажения, ответы на вопросы.
- Поиск вариантов других способов мышления и поведения на основе информации, полученной через заполнение таблиц. Работа с тоннельным мышлением, свойственным созависимым.

После каждого занятия участники получают домашнее задание:

- Отслеживать проявления данного когнитивного искажения у себя или у окружающих.
- Выписать несколько ситуаций (минимум 3) и разобрать их подробно (по таблице).
- Для каждой ситуации написать по несколько вариантов возможных реакций на происходящее, продумать варианты другого мышления, и на основании нового мышления, варианты новых действий.

Результаты выполнения домашнего задания обсуждаются на групповых практических занятиях и на индивидуальных сессиях.

Групповые практические занятия

На практических занятиях разбираются, анализируются и обсуждаются ситуации, которые записали участники в течение недели после группового занятия (домашнее задание). Работа на практическом занятии строится по той же схеме, что и работа с отрывками из фильмов: озвучивание заполненных дома таблиц, обсуждение, разъяснение действия когнитивного искажения, ответы на вопросы, обсуждение других вариантов трактовки ситуации, эмоциональных и поведенческих реакций.

Индивидуальные сессии

На индивидуальных сессиях обсуждаются ситуации из жизни участников, которые по разным причинам не были вынесены на групповое занятие и в которых они заметили проявления изучаемых когнитивных искажений. А также даются разъяснения и ответы на вопросы. На индивидуальных занятиях может вестись более глубокая работа с когнитивными искажениями, включающая переосмысление убеждений, ценностей и выбор новых поведенческих стратегий.