



ПОРТАЛ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ

ВЕБИНАР

«9 шагов КПТ, межцикловые встречи. Практика.»

ПРЕПОДАВАТЕЛЬ: АЛЕКСЕЕВА Т.И.

Фиксированные формы поведения

Фиксированные формы поведения

ФФП – однообразно повторяющиеся алгоритмы (модели/паттерны) неадаптивного поведения.



Всегда идут вместе!!

Типичные нарушения

Подсистема	Что развито чрезмерно (стереотип)/чего не умеет (дефицит) - ФФП
Физиологические реакции	<ul style="list-style-type: none"> • Игнорирует/не может в себе отследить • Чрезмерно фиксируется
Установки/представления/ожидания	<ul style="list-style-type: none"> • Не знает собственных ПУ/ГУ • Знает, но не верит, сомневается, оспаривает (сопротивляется принятию) • Имеет нереалистичные ожидания
Чувства	<ul style="list-style-type: none"> • Не идентифицирует • Не понимает причину • Не способен повлиять
Действия	<ul style="list-style-type: none"> • Чрезмерные (делает то, что не надо) • Бездействие

Типичные нарушения

Подсистема	Что развито чрезмерно (стереотип)/чего не умеет (дефицит) - ФФП
Отношения	<ul style="list-style-type: none">• Чрезмерная близость• Чрезмерная дистанция• Игнорирует информацию, что отношения нужно переустанавливать
Социальные статусы и роли	<ul style="list-style-type: none">• Смещение «официальных» социальных ролей относительно внутренних представлений о себе• Не видит противоречий
Ценности	<ul style="list-style-type: none">• Следует за чужими• Свои не знает• Имеет противоречивые ценности• Ориентируется исключительно на свои в противопоставление общепринятым
Желания	<ul style="list-style-type: none">• Не знает• Знает, не видит возможностей реализации/не организывает• Не видит, что условий для реализации в текущих обстоятельствах нет

Обобщение полученной информации

- Какие фиксированные формы поведения есть у пациента?
- Привести 3-5 примеров, как они проявляются!
- Частичны ли они или тотальны?
- Как связаны с остальными проблемами/сложностями?
Как участвуют в симптомах?
- Что необходимо изменить (уменьшить, остановить, убрать)?
- Чему нужно научиться/что освоить?

Моделирование результата

Если ты будешь уметь делать X и меньше прибегать к У – то что изменится?

Если при проверке пациент говорит, что «ничего не изменится»:

- То, что обсудили – элемент еще более широкой ФФП → ищем дальше
- Под этой ФФП скрывается более болезненная и эмоционально сложная ФФП (регресс в виде сопротивления, ступора, симптома, растерянности) → работаем «вокруг»

Поиск альтернативы

- Как ФФП участвует в адаптации?
- Какую потребность обеспечивает ФФП?
- Как так сложилось, что именно эта ФФП выполняет такую функцию? (историческая перспектива!)
- Чему нужно научиться, чтобы удовлетворить потребность другим способом? Каким другим способом? (2-3 альтернативы)
- Поведенческие эксперименты !!!! (отрабатываем альтернативу)

Экспериенциальная техника

Техника двух (или нескольких) стульев – экспериенциальная техника

- Особенно эффективный вариант, когда пациент уже начал процесс реструктуризации и запустил формирование новых убеждений о себе
- Взять проблемную ситуацию и провзаимодействовать с ней от лица разных людей с разными убеждениями (один должен быть с прежним ГУ пациента, остальные – альтернативно)
- Техника сочетает в себе одновременно элементы поведенческой терапии (тренинг ассертивности), техники «Делать, как если бы ...», работы над расширением репертуара доступных копингов и, собственно, экспериенциального подхода

Последовательность шагов

1. Пациент рассказывает о какой-либо проблемной ситуации с позиции того ГУ (о себе, о мире, о людях), которое у него актуально на данный момент времени
2. Совместно с терапевтом разрабатываются 3-4 альтернативы к текущему глубинному убеждению, фиксируются
3. Далее терапевт просит пациента рассказать, как бы он проходил через сложную ситуацию, будь у него иное ГУ (смоделировать 3-4 ситуации с разным формулировками)
4. Терапевт курирует рассказ, акцентируя внимание пациента на том, какие реакции наблюдаются на уровне когнитивных, эмоций и поведения
5. Обсуждаем опыт (терапевт просит пациента рассказать о своих впечатлениях, что понравилось/не понравилось, что было сложно/просто, какие выводы сделал пациент, как бы он мог использовать эти выводы в своей жизни, какие минимальные изменения стали доступны в когнитивном/эмоциональном/поведенческом реагировании)



ПОРТАЛ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ

Благодарим за внимание!



ПОРТАЛ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ

Контактные данные:

Клиентский отдел: +7 812 467-98-98

Наш сайт: education-psy.ru

Электронная почта: client@dpo-portal.ru