

ИНТЕГРАЦИЯ ТЕРАПИИ ПРИНЯТИЯ И ОТВЕТСТВЕННОСТИ В РАБОТЕ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ С ПОДРОСТКАМИ

Таволжанская Н.А.

ГБУ ВО «Центр психолого-педагогической поддержки и развития детей»

г. Воронеж

АСТ (Терапия принятия и ответственности) – это поведенческая терапия, конечная цель которой действия, направляемые системой ценностей. Такая осознанная деятельность имеет наименование – психологическая гибкость, т.е. способность действовать согласно своим ценностям, но в контакте с болезненными мыслями и ощущениями [1].

Терапия принятия и ответственности, включает шесть ключевых процессов, которые могут оказать значительное влияние на развитие подростков и способствуют формированию у них психологической гибкости.

Рассмотрим эти процессы подробнее.

Когнитивное разделение - процесс в терапии принятия и ответственности, который помогает подросткам изменить свое отношение к мыслям и внутренними переживаниями. Этот процесс позволяет отделить себя от своих мыслей, рассматривая их как временные и изменчивые события, а не как абсолютную истину. Подросток научается уменьшать влияние негативных убеждений о себе и о мире, что в свою очередь положительно влияет на его эмоциональное состояние. Когнитивное разделение так же помогает в уменьшении тревоги и самокритики, с помощью него развиваются навыки: справляться с трудными ситуациями, осознанности, принятия решений, а также улучшается качество межличностных отношений.

Принятие эмоций – процесс, который помогает подросткам, принимать свои эмоциональные состояния без стремления их подавлять, избегать и контролировать. Такой способ позволяет избежать циклов отрицания и борьбы с внутренними переживаниями, которые могут усиливать страдания. Вместо того

чтобы сосредотачиваться на том, чтобы избавиться от неприятных эмоций, АСТ учит подростков воспринимать их как естественную часть жизни. Подростки часто сталкиваются с высокими уровнями стресса из-за учебы, социальных взаимодействий и изменений в жизни. Принятие своих эмоций помогает снизить уровень тревожности и позволяет легче справляться с трудными ситуациями, поскольку им больше не нужно тратить все свои силы на борьбу с ними, и они могут освободить это пространство для более важных для себя вещей. Помимо этого, принятие способствует улучшению эмоционального интеллекта, формирование устойчивости, то есть способности адаптироваться к изменениям и трудностям, позволяет фокусироваться на ценностях и развивает навыки совладания с трудными чувствами.

Осознанность, или «Я в настоящем» - важный элемент терапии принятия и ответственности, который помогает подросткам развивать способность быть внимательными к текущему моменту, осознавать свои мысли, чувства и телесные ощущения без осуждения. Осознанность в АСТ подразумевает полное присутствие в настоящем моменте и активное внимание к тому, что происходит внутри и вокруг. Это включает в себя: наблюдение за мыслями и эмоциями, отказ от автоматических реакций, принятие текущего опыта. Для подростков развитие этого процесса может так же привести к: снижению стресса и тревожности, улучшению концентрации внимания, более позитивному самоощущению.

«Я-наблюдатель» (или «Я-как-контекст») – процесс, который помогает подросткам, осознать, что они не являются своими мыслями и эмоциями. Вместо этого они могут воспринимать себя как стабильное, устойчивое «Я», которое наблюдает за своим внутренним опытом. «Я-наблюдатель» — позволяет подросткам воспринимать свои мысли, чувства и переживания как временные и изменчивые события, а не как постоянные части своей идентичности, что способствует уменьшению их влияния на поведение и эмоциональное состояние. Важно понимать, что наблюдатель остается неизменным, даже когда внутренний опыт меняется. Развитие этого процесса особенно важно с подростками,

имеющими в прошлом травматический опыт, который часто затрагивает ядро личности, на фоне которого формируются негативные убеждения о себе, такие как «Я сломанный», или «Я не заслуживаю любви». Позиция «Я-наблюдатель» позволяет подросткам увидеть часть себя, которая всегда оставалась нетронутой, но всегда была «их частью» [2].

Ценности в терапии принятия и ответственности играют ключевую роль в процессе личностного роста и развития. Они служат основой для принятия решений и действий, направляя подростка к тому, что для него действительно важно. Ценности представляют собой внутренние ориентиры или принципы, которые определяют, каким подросток хочет быть и как он хочет действовать в своей жизни. В отличие от конкретных целей, которые можно достичь и отметить, ценности являются процессом, который продолжается на протяжении всей жизни. Для подростков выбор ценностей становится особенно актуальным, поскольку именно в этом возрасте у них начинается формироваться ценностная сфера, что имеет свои плюсы для психологов, работающих с ними, поскольку можно направлять подростков в выборе более гуманных ориентиров. Помимо определения смысла жизни ценности помогают подросткам осознать, какие качества они хотят видеть в себе, и в своих отношениях с другими людьми, что способствует построению более здоровых и поддерживающих связей.

Проактивное действие в терапии принятия и ответственности - процесс, который помогает подросткам действовать в соответствии со своими ценностями, несмотря на трудности и внутренние переживания. Этот процесс фокусируется на том, чтобы сделать то, что действительно важно для подростков, и активно стремиться к своим целям. Проактивное действие подразумевает выполнение действий, которые соответствуют личным ценностям и целям, даже если возникают негативные эмоции или мысли.

Проактивность включает:

Определение ценностей - понимание того, что для подростка действительно важно.

Планирование действий - разработка конкретных шагов для достижения целей.

Готовность к трудностям - принятие того, что на пути могут возникнуть препятствия и негативные эмоции, но это не должно останавливать движение вперед.

Тем самым подростки учатся брать на себя ответственность за свои действия и решения, фокусироваться на ценностях, улучшают навыки планирования.

Таким образом, терапия принятия и ответственности охватывает широкий спектр психологических проблем и может быть успешно интегрирована в работу педагога-психолога образовательной организации для коррекции различных отклонений в поведение у подростков. АСТ способствует снижению стресса, тревожности, развитию эмоционального интеллекта и коммуникативных навыков, формированию ценностно-смысловой сферы, развитию навыков планирования и решения трудных жизненных ситуаций.

Литература:

1. Веструп Д. В., Продвинутая терапия принятия и ответственности. Как достичь оптимальных результатов - Киев.: «Диалектика», 2022. 320 с.

2. Уолсер Р. Д., Веструп Д. В., Терапия принятия и ответственности для лечения ПТСР и других последствий травмы. Практическое руководство по использованию стратегий принятия и практик осознанности - СПб.: «Диалектика», 2022. 352 с.

3. Хейс Л. Л., Чароки Д., Терапия принятия и ответственности для подростков - Киев.: «Диалектика», 2022. 245-247 с.