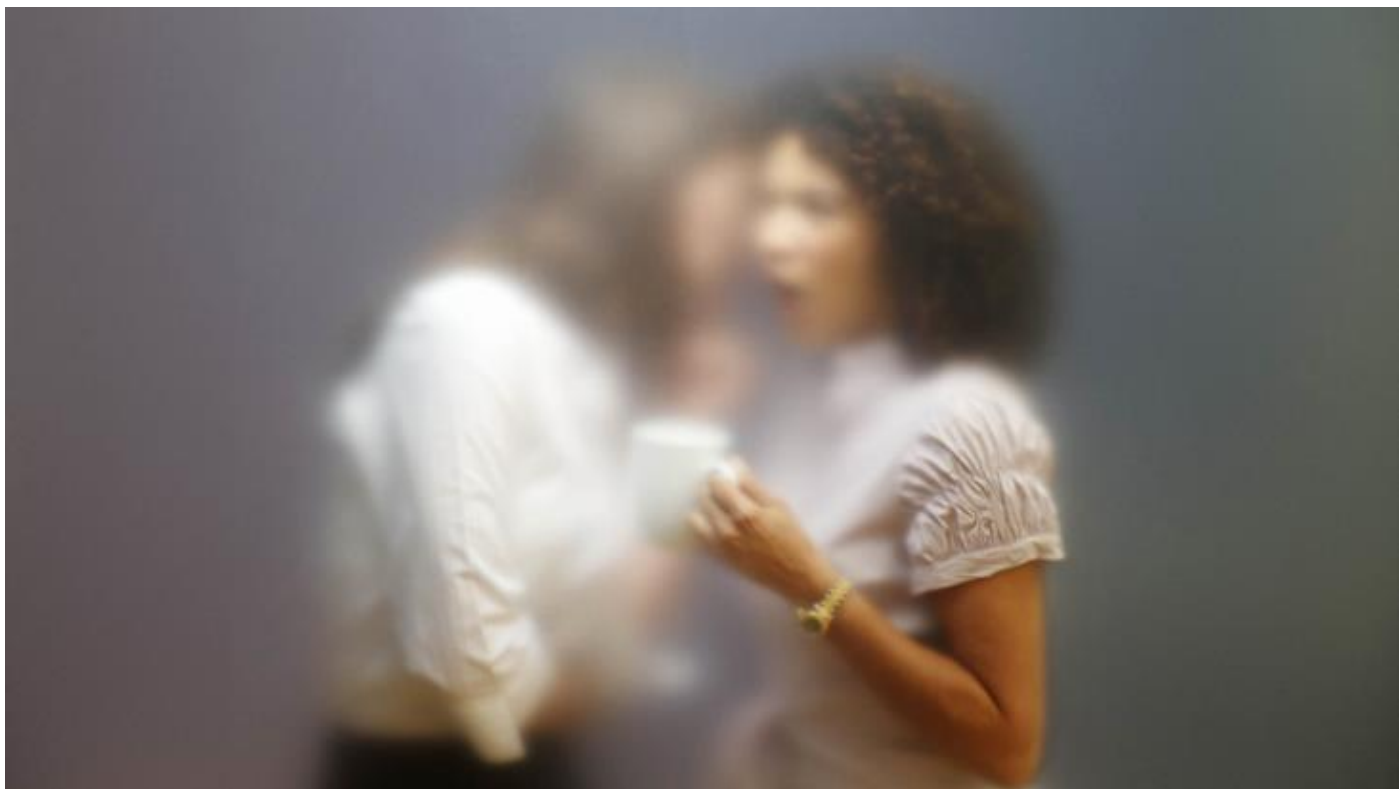


Нарративная психология



Что это?

Иногда истории, которые мы рассказываем, говорят о нас больше, чем наши поступки. Нарративное направление в психологии использует наши рассказы, чтобы помочь нам самим. Вооружившись этим знанием, любой человек может по-другому взглянуть на свое прошлое и даже изменить будущее.

В середине 1980-х годов американский психолог-когнитивист Джером Брунер (Jerom Bruner) заявил о существовании нарративного типа мышления. По его утверждению, главным условием развития личности являются истории — нарративы (от англ. *narrative* — «рассказ», «повествование»), а не образ мышления, как традиционно считалось.

Нарратив дает нам возможность заново переписать историю своей жизни. И рассказать ее «без ошибок».

По теории Брунера, картину внутреннего мира мы начинаем рисовать с детства, выслушивая рассказы родителей, а затем передавая полученный опыт другим. Этот процесс непрерывен. Обмениваясь историями, человек не только выражает свое «я», но и придает смысл и вес конкретным событиям собственной жизни, достраивает и перестраивает внутренний мир. Брунер утверждал: «Для сознания человека не бывает незначительных историй: беседа с коллегами, семейная ссора, внутренний спор с собой или предвыборное выступление... То, как мы трактуем для себя или для других какое-либо событие, определяет нашу жизнь, даже если мы и не фиксируем этот момент в памяти».

Один из основных тезисов нарративной теории гласит, что жизни самой по себе не существует («Жизнь как нарратив»). Мы знаем мир только

понаслышке, то есть составляем представление о нем, опираясь на интерпретации других людей, связанных с их убеждениями, правилами и ценностями. Переданные нам стереотипы мешают взглянуть на себя и действительность объективно. Мышление становится выборочным, более того, ограниченным: излагая свои истории, мы неосознанно оставляем только выгодные нам факты и детали. Используя эту схему, мы не только определенным образом представляем себе и другим свое прошлое, но и формируем поведение в настоящем, что, естественно, сказывается и на будущем.

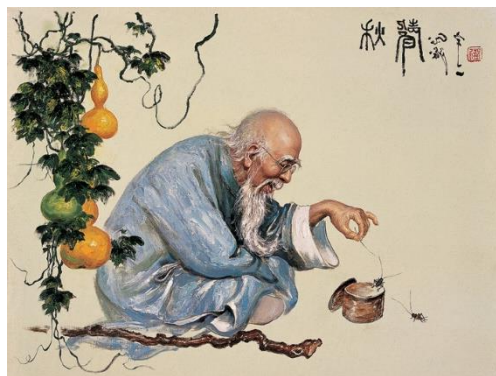
Психологи Майкл Уайт (Австралия) и Дэвид Эпстон (Новая Зеландия), в 1980-х годах впервые применившие в психотерапевтической практике нарратив, считают, что любую индивидуальную историю можно перерассказать, добавив пропущенные детали. В отличие от современных классических психологов нарративные терапевты предлагают клиентам возможность переписать историю своей жизни. Вместе со специалистом человек пересматривает прошлое, иначе расставляет акценты, корректирует настоящее и формирует будущее.

Очень быстро, буквально за десятилетие, нарративный подход (Narrative Psychology) стал неотъемлемой частью психологии и естественным образом лег в канву позитивной психотерапии, которая к концу прошлого века — началу нынешнего получила огромное распространение на Западе.

В России о нарративном подходе впервые услышали около десяти лет назад, а применять начали примерно с 2005 года. Поэтому крупных отечественных специалистов называть пока рано, хотя совершенно очевидно, что постепенно метод укореняется на российской почве.

Источник: <http://www.jv.ru/news/item/id/10895>

Притча



Как-то старый китайский учитель сказал своему ученику:

— Пожалуйста, осмотри эту комнату и попытайся найти в ней всё, что имеет коричневый цвет. Молодой человек огляделся. В комнате было много коричневых предметов: деревянные рамы картин, диван, карниз для занавесок, книжные переплеты и еще множество разных мелочей.

— А теперь закрой глаза и перечисли все предметы... голубого цвета, — попросил учитель.

Молодой человек растерялся:

— Но я ничего не заметил!

Тогда учитель сказал:

— Открой глаза. Посмотри только, какое здесь множество голубых предметов!

Это было правдой: голубая ваза, голубые рамки фотографий, голубой ковер...

Ученик ответил:

— Но это же уловка! Ведь я по вашей указке искал коричневые, а не голубые предметы!

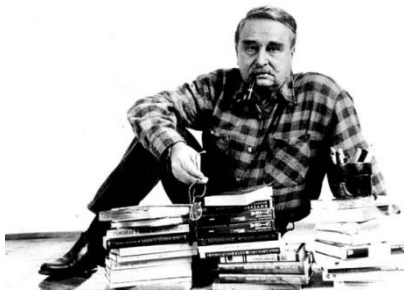
Учитель тихо вздохнул, а потом улыбнулся:

— Именно это я и хотел тебе показать! Ты искал и находил только коричневый цвет. Так же происходит с тобой и в жизни: ты ищешь и находишь только плохое и упускаешь из виду всё хорошее!

— Меня всегда учили, что следует ожидать худшего, и тогда никогда не окажешься разочарованным. А если худшее не произойдет, то меня ожидает приятный сюрприз. Ну, а если я всегда буду надеяться на лучшее, то подвергну себя риску разочарования.

— Уверенность в пользе ожидания худшего заставляет нас упускать из виду все хорошее, что происходит в нашей жизни. Если ожидаешь худшего, то обязательно его и получишь. И наоборот. Можно найти такую точку зрения, с которой каждое переживание будет иметь положительное значение. С этой минуты ты будешь искать во всем что-то положительное!

Цитата



«Нарратив – это вздох мира, который делает его живым».

Милорад Павич

Кстати

- ✓ Слово «нарратив» придумал Ролан Барт (Barth) относительно художественной прозы и применил его к анализу «Декамерона» в 1967 году.
- ✓ Антон Коновалов, член Европейского форума по восстановительному правосудию, председатель Ассоциации кураторов служб примирения и медиаторов г. Москва: «Существуют различные модели медиации – нарративная, трансформативная, медиация интересов, восстановительная и другие».
- ✓ Нарративная практика — относительно молодой подход, стартовой точкой в его истории можно считать 1990 год, когда издательство «Нортон» решило переиздать книгу Майкла Уайта и Дэвида Эпстона «Literate Means to Therapeutic Ends» (что в



буквальном смысле значит «Грамотные средства достижения терапевтических целей») под названием «Narrative Means to Therapeutic Ends» («Нарративные средства...»). В основе этого подхода лежит метафора нарратива, или истории (последовательности — не обязательно линейной — событий во времени, объединенных темой или сюжетом), основная форма работы — беседа.



✓ Двадцать лет спустя, в 2010 году, в мире насчитывается больше 50 000 человек, прошедших обучение нарративной практике и использующих ее в самых разных контекстах: в работе с беженцами, с людьми, пережившими насилие и травму, с людьми, страдающими от психических болезней, и их близкими; в тюрьмах, в школах, в хосписах и больницах; в чрезвычайных ситуациях, в телефонном консультировании, в частной практике; с отдельными людьми (взрослыми и детьми), с семьями, группами и сообществами. Проводятся международные конференции, издаются книги и журналы на различных языках. Нарративное сообщество живет и развивается; нарративная практика с энтузиазмом воспринята во многих странах, в частности, прокладывающих свой собственный путь (например, на

постколониальных территориях), поскольку она помогает выстроить работу как в гармонии с традиционными ценностями и обычаями местной культуры, так и с учетом глобализации и мультикультурализма.

- ✓ Что же привлекает людей — и практикующих специалистов, и тех, кто обращается за помощью, — в этом подходе? В первую очередь то, что он не патологизирует людей, не утверждает, что проблемы — «в людях» или «в семье», и чтобы справиться с ними, необходимо «бороться с собой». В ходе работы люди освобождаются от парализующего влияния стыда, вины и отворачивания к себе и могут взять больше ответственности за свои поступки. Проявляются смыслы, ценности, намерения, мечты, умения и возможности людей, прослеживается история их возникновения и развития. В результате у человека формируется «безопасная территория идентичности», он может взглянуть на свою жизнь с ресурсной позиции, дистанцироваться от непосредственно переживаемого опыта, в частности, травмирующего, и совершать осознанный выбор, меняя свою жизнь в желаемую сторону.
- ✓ При работе в русле нарративного подхода люди, обратившиеся за помощью, не оказываются изолированными от других в своем страдании. В центре внимания оказывается сообщество, группа людей, объединенных общим опытом и общей заботой. Если допустить, что проблемы — не «в людях», а в социально-культурном контексте, то становится очевидным, что ни одна проблема не уникальна, всегда есть другие люди, обладающие опытом ее преодоления. Специалисты, практикующие в нарративном подходе, уделяют особое внимание формированию сообществ заботы, сообществ, которые будут признавать и поддерживать предпочитаемую человеком историю, ведь любая история реальна ровно в той степени, в какой в нее верят.
- ✓ В фокусе внимания нарративного подхода — взаимосвязь представлений человека о себе, о способности влиять на свою жизнь, авторской позиции по отношению к собственной истории, с одной стороны, и социальных (культурных, экономических, политических) факторов — с другой. Многие проблемы, с которыми сталкиваются люди, являются результатом всепроникающей практики сравнения себя и



других с нормами и эталонами достойной, успешной жизни, принятыми в различных социальных группах. Нарративные консультанты делают видимым воздействие на людей этих «нормативных суждений», часто заставляющих людей чувствовать себя неадекватными, несостоявшимися, никчемными, «не дотягивающими», и помогают людям создавать и реализовывать свои собственные уникальные траектории развития, собирая вокруг себя единомышленников. Именно поэтому нарративная практика весьма популярна среди представителей меньшинств, подвергающихся дискриминации по этническому, религиозному, расовому признаку, в силу инвалидности, сексуальной ориентации и т.п.



✓ Нарративная практика — это, если пользоваться термином Л.С. Выготского, работа в зоне ближайшего развития: партнерство и сотрудничество терапевта и человека, обратившегося за помощью, которое, основываясь на уже имеющихся у человека знаниях и умениях, позволяет перейти от знакомого и привычного к тому, что возможно. Консультант, работающий в нарративном подходе, не занимает позицию

«эксперта по содержанию жизни» клиента, не выносит суждений о «правильности» или «неправильности» его поступков. Он берет на себя ответственность за процесс терапии или консультирования, занимая тем самым влиятельную позицию, но в центре, в фокусе внимания оказываются не знания и умения терапевта, а знания и умения человека, с которым ведется работа. Нарративный консультант лишь задает вопросы, которые способствуют выстраиванию желаемого, предпочтительного для человека, направления жизни. Это происходит за счет все более полного, насыщенного, многогранного описания предпочитаемой истории человека. В ней есть место индивидуальности человека, она включает в себя сложности и противоречия, чаяния и надежды, все то, что человек любит, во что верит и что готов отстаивать.

- ✓ Во время обучающих программ Майкла Уайта не раз просили дать «ориентировочную основу действия» терапевта: нечто, что могло бы помочь начинающему нарративному консультанту понять, какие вопросы можно задавать, находясь в той или иной точке беседы. Майкл пересмотрел десятки видеозаписей своей работы и выделил последовательности вопросов, приводившие к терапевтическим изменениям. Так появились «карты нарративной практики».
- ✓ В этой книге, вышедшей на английском в 2007 году, Майкл обобщил более чем двадцатилетний опыт работы. Он много работал с семьями, с людьми, страдающими от психических заболеваний, с теми, кто совершает насилие, участвовал в работе комиссии по расследованию случаев смерти в заключении, помогал проводить собрания в сообществах австралийских аборигенов, сотрудничал с работниками реабилитационного лагеря для детей, осиротевших в результате эпидемии СПИДа в Зимбабве, и пр.
- ✓ В России нарративная практика появилась на рубеже века, вначале — в рамках обучающих программ по системной семейной терапии. В настоящее время проходят краткосрочные и длительные обучающие программы, нарративные консультанты работают в частной практике и в психологических центрах, сотрудничают с правозащитными, образовательными и волонтерскими организациями.
- ✓ Нарративом называется история жизни человека, рассказываемая им самим. Нарративы представляют собой формы получения знания, структурирования, восприятия мира и упорядочивания личного опыта. На уровне отдельного человека жизнь как целостный

феномен конструируется с помощью автобиографического нарратива, в котором события жизни связываются в упорядоченную последовательность при помощи сюжета. Каждый человек постоянно находится в процессе самоописания – рассказывая о себе родственникам, друзьям, знакомым и самому себе. В нарративной психологии доказывается, что в какой-то момент уже сложившийся рассказ начинает определять восприятие реальности и моделировать события жизни людей. Жизнь каждого человека состоит из множества событий, но в историю жизни или нарратив входят лишь некоторые из них. И то, какие события войдут в историю жизни, зависит от двух факторов:



1. Культурные истории определяют форму индивидуальных жизненных нарративов. «Люди осмысливают свою жизнь через истории – как через культурные, врождённые нарративы, так и через личные нарративы, которые они конструируют относительно культурных нарративов. В любой культуре определенные нарративы со временем будут доминировать над остальными». Люди склонны интернализировать доминирующие нарративы своей культуры, веря в то, что они содержат истину об их идентичности.

2. В процессе формирования нарратива активно участвует значимое окружение. Обращаясь к теме детско-родительских отношений, можно отметить, что именно родители становятся людьми, определяющими идентичность собственного ребёнка. Конфликтные детско-родительские отношения с точки зрения нарративного подхода связаны с доминированием проблемной истории. Во взаимодействии родителей и детей существует множество эпизодов – как позитивных, так и негативных. Но в силу вышеперечисленных обстоятельств некоторые семьи выбирают для описания собственного опыта преимущественно негативные эпизоды, не принимая во внимание положительный опыт общения. Подобная установка закрепляет конфликтные отношения и приводит к эскалации конфликта. Так, например, ребёнок чрезвычайно подвижен, активен и энергичен. Подобное поведение может иметь как положительные, так и негативные стороны. Родители, концентрируясь лишь на негативном аспекте (например, непослушании, неусидчивости, импульсивности), могут не замечать или не принимать позитивные проявления своего ребёнка (любопытность, самостоятельность, целеустремлённость), представляющие собой разные стороны одного феномена. Получая информацию от родителей о своих негативных качествах, ребёнок интроецирует её и начинает вести себя в соответствии с полученным негативным определением.

✓ Таким образом, нарративный терапевт сталкивается с проблемной историей жизни семьи, и смысл нарративной психотерапии заключается в деконструкции и переписывании данной истории в соответствии с пожеланиями и предпочтениями членов этой семьи. К нарративному подходу применима метафора автора и текста:

есть текст и тот, кто его пишет. Нарративный психотерапевт помогает отделить автора от текста и предоставляет членам семьи возможность написать текст предпочитаемым для них образом, приняв ответственность за свою жизнь на себя. Суть нарративной терапии состоит в том, что в жизни гораздо больше событий, которые не укладываются в историю. Это означает, что, когда жизненные нарративы несут болезненные смыслы или предлагают неблагоприятный выбор, они могут быть изменены путём выявления других, ранее не помещённых в историю событий, или извлечения нового смысла из событий, уже получивших свою историю.



✓ Нарративная терапия проводится преимущественно совместно со всеми членами семьи, разделяющими единую проблемную историю. В работе могут участвовать дети от 4–5 лет, что связано со развивающейся способностью к вербализации. Нарративный психотерапевт максимально гибок и лоялен к предпочтениям клиентов, поэтому в зависимости от потребностей самой семьи сессии могут проводиться от нескольких раз в неделю до одного раза в месяц. Кроме того, может варьировать и форма работы: сессия может проходить в виде классического

приёма у психотерапевта, а может проводиться в виде переписки или в формате малой группы, с привлечением к психотерапевтической работе значимых близких (родственников, друзей, знакомых). На терапию может приглашаться группа поддержки, которая помогает семье найти исключение из проблемных эпизодов и развить новую подходящую историю. Одним из основных принципов нарративной терапии является прозрачность для клиентов – терапевт всегда готов проинформировать по поводу теории и практики подхода и объяснить свои действия.

- ✓ У нарративного психотерапевта нет установки правильности, его позиция нейтральна, это позиция «не-знания». Психотерапевт является лишь специалистом в нарративных техниках, экспертами в истории своей жизни являются члены семьи, и только они определяют предпочитаемый ход развития событий. Если специалисту в ходе консультации приходят в голову теории и интерпретации, то он озвучивает их семье, правда, полезность этих идей определяют сами клиенты. В качестве примера можно привести следующее высказывание: «Когда Вы описывали этот случай, мне пришла в голову идея... Подходит ли она Вам?». Нарративный психотерапевт проявляет уважение, готовность услышать любую историю и ответ. Он советуется с семьёй относительно хода ведения беседы, проявляя интерес к её истории: «В каком направлении Вам бы хотелось двинуться дальше?», «Мы затронули две темы, на какой Вам сейчас хотелось бы сосредоточиться?».
- ✓ Техники нарративного подхода являются особым образом сконструированные вопросы. По своей сути они сводятся к деконструкции, экстернализации и развитию альтернативных историй.

Деконструктивное выслушивание необходимо для принятия и понимания историй людей без конкретизации и усиления беспомощных, патологических и болезненных аспектов этих историй. Путём такого выслушивания открывается пространство для тех аспектов жизненных нарративов людей, которые ещё не обрели свою историю. Основное – это концентрация внимания на пробелах и двусмысленностях, чтобы показать, что общепринятый смысл данного текста – лишь один из огромного числа возможных смыслов.

Экстернализованная беседа заключается в преобразовании языка, используемого человеком для описания проблемы так, чтобы проблема заняла по отношению к человеку внешнюю позицию, как будто бы она была отдельной

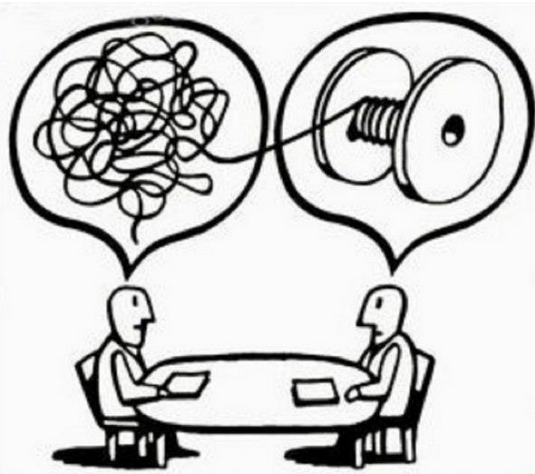
сущностью. Например: «Откуда злости становится известно, что она может повлиять на Вас?» Экстернализирующие беседы позволяют членам семьи пережить выбор возможности. Когда проблема занимает внешнюю позицию, человек может взять ответственность за взаимодействие с ней на себя.

Выделение из опыта и **развитие альтернативных историй**, как уже было сказано, позволяет семье по-новому увидеть себя и события своей жизни, найти новые смыслы. Это новое видение может коренным образом изменить его жизнь. Так, в результате развития альтернативной истории, ребёнок из жертвы домашнего насилия может превратиться в сильную личность, у которой было достаточно силы и мужества, чтобы пережить испытания и начать строить собственную жизнь. В нарративном подходе разработана технология, способствующая развитию альтернативной истории.

1. Нахождение в опыте уникального эпизода (исключения из проблемы).
 2. Исследование того, насколько данный эпизод представляет предпочтительный опыт.
 3. Нахождение действенных компонентов альтернативной истории.
 4. Обозначение смысла альтернативной истории.
 5. Нахождение аспектов прошлого, связанных с уникальным эпизодом.
 6. Нахождение действенных компонентов уникального эпизода в прошлом.
 7. Обозначение смысла уникального эпизода в прошлом.
 8. Связь прошлого эпизода с настоящим.
 9. Распространение альтернативной истории на будущее.
- ✓ Весьма продуктивной техникой, применяющейся как в нарративной, так и краткосрочно-ориентированной психотерапии является **шкалирование**. Членам семьи предлагается дать проблеме название и на шкале от 0 до 10 описать «0» как максимальное проявление проблемы, а «10» как её отсутствие. Членов семьи просят в подробностях рассказать, как выглядела бы их жизнь без проблемы. После чего проводится три процедуры:

1. Семья описывает, аргументировав свой выбор, на каком делении шкалы она находится в настоящий момент.
2. Члены семьи описывают, на каком делении они хотели бы оказаться в результате психотерапевтической работы.
3. Семья даёт прогноз на следующую встречу: на каком делении она окажется, в чём это будет проявляться, и что нужно будет сделать для того, чтобы там оказаться.

Подобная процедура проводится на каждой встрече, и постепенно у членов семьи формируется образ пути, который ей предстоит пройти. Шкалирование является удобной и эффективной процедурой, позволяющей оценить восприятие семьёй собственных достижений и передающей ей ответственность за продвижение по шкале.



Применительно к процессу семейной терапии данная техника может быть проиллюстрирована следующим образом. В семье наблюдаются конфликтные детско-родительские отношения. Психотерапевт предлагает всем членам семьи на шкале от «0» до «10» описать «0» как уровень максимально конфликтных отношений, а «10» как удовлетворяющие всех отношения. После чего очень подробно психотерапевт совместно с семьёй обсуждают каждое деление шкалы. В процессе этого обсуждения члены семьи разбивают глобальную цель улучшения отношений на отдельные отрезки с разными задачами. Результатом подобной работы при поддержке психотерапевта становится продвижение

по шкале вверх и, как следствие, достижение поставленной цели.

- ✓ Ограничения нарративного подхода касаются работы с маленькими детьми (от 0 до 4 лет), семьями с зависимостями и психическими заболеваниями, а также со слабо мотивированными клиентами. Кроме того, нарративный подход активно

задействует вербальные возможности клиентов. По нашим наблюдениям, люди с не очень развитой способностью к вербализации, испытывают затруднения в работе с использованием нарративного подхода.

- ✓ Преимущество нарративного подхода состоит в том, что подобная работа апеллирует к активной и ответственной жизненной позиции всех членов семьи. Семья принимает активное участие в психотерапевтическом процессе и видит себя субъектом изменений. В других подходах изменения инициирует и поддерживает психотерапевт, зачастую выступая в роли эксперта. По завершении курса нарративной психотерапии семья понимает механизм улучшения ситуации и может его воспроизвести самостоятельно, без участия психотерапевта. Помимо этого, нарративная терапия является краткосрочным подходом, который приводит к изменениям за достаточно короткое время.

Таким образом, нарративный подход становится важным звеном системы психологического сопровождения семей. Помимо своего основного преимущества – передачи ответственности за решение поставленных задач членам семьи, он обладает ещё одним неоспоримым достоинством – отдельные его элементы органично интегрируются в любой из подходов, направленных на психологическое сопровождение семей.

Источники: http://www.intelros.ru/readroom/credo_new/credo-new-3-2011/11055-xronika-nauchnoj-zhizni.html, <http://psyfactor.org/lib/narrativ.htm>, http://sociosphera.com/publication/journal/2012/169/narrativnyj_podhod_v_sisteme_psihologicheskogo_soprovozhdeniya_semej/

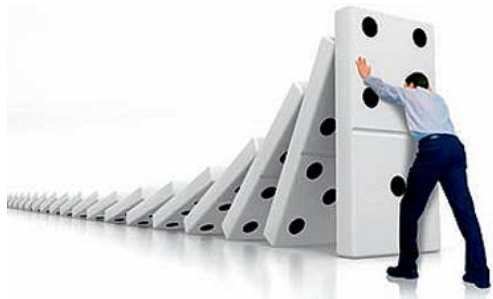
Полезные ресурсы

ВИДЕО



- ✓ Введение в нарративную медиацию - <http://www.youtube.com/watch?v=PtfgNWP5uw>
- ✓ Медиация: история про апельсин - <http://vimeo.com/95496146>
- ✓ Что такое нарративная медиация? - <http://www.youtube.com/watch?v=IJFJm8omMmo>
- ✓ Школьная медиация - <http://www.youtube.com/watch?v=ZKmaaOPj-OU>
- ✓ Модели медиации. Техники - <https://www.youtube.com/playlist?list=PL6iPgAPzAGauawiMEiqKpeqGS5UuzbqNF>
- ✓ Нарративная медиация - <https://www.youtube.com/playlist?list=PL6iPgAPzAGatrpVfdTpKsetjJJ8JZ5wO>
- ✓ Нарративная медиация и восстановительный подход - <http://www.youtube.com/watch?v=MEYw2yNMiw>
- ✓ "Социальная и психологическая помощь семьям подростков в кризисной ситуации". Москвичев Вячеслав Викторович, руководитель Центра социально-психологической адаптации и развития подростков (лекция) - <http://www.youtube.com/watch?v=k2ayliIvQwk>
- ✓ Б. Д. Эльконин "Полная форма медиации" - <http://www.youtube.com/watch?v=fWWJukwWErU>
- ✓ «Современные тенденции юридической психологии детей и подростков». Лектор: Дозорцева Елена Георгиевна - <http://www.naukomania.tv/psikhologiya/video-urok/sovremennye-tendentsii-yuridicheskoi-psikhologii-detei-i-podrostkov-1>

В ПОМОЩЬ МЕДИАТОРУ



- ✓ Еще одна модель медиации - нарративная медиация - <http://wap.conflictmanagment.forum24.ru/?1-14-0-00000003-000-0-0-1237444197>
- ✓ Нарративная психотерапия - <http://www.psychologies.ru/glossary/dict/134/>
- ✓ НАРРАТИВНАЯ МЕДИАЦИЯ. Обзор работ Дж. Монка и Дж. Уинслэйда -

http://jjpk.perm.ru/_res/fs/file6042.pdf

- ✓ Развитие восстановительной культуры школы: слияние личного и профессионального «пути паломника» - <http://narod.ru/disk/26541439000/%D0%A0%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B5%20%D0%B2%D0%BE%D1%81%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B9%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D1%8B%20%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8B%20%2B.doc.html>
- ✓ Нарративная медиация - <http://marisluste.files.wordpress.com/2012/09/dobddobod18od18odobod182dob8dob2dobddobod18f-dobcdob5dob4dob8dobod186dob8d18f-dob4dob6-dobcdobedobddoba-dob4-d183dob8dobdd181dobbdob5.pdf>
- ✓ О нарративной практике, терапии и работе с сообществами — по-русски - <https://narrlibrus.wordpress.com/tag/%D0%BF%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%BF%D0%BE%D1%87%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%B5%D0%BC%D0%B0%D1%8F-%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%B8%D1%8F/>
- ✓ ЧТО ТАКОЕ «НАРРАТИВНЫЙ ПОДХОД В ТЕРАПИИ И РАБОТЕ С СООБЩЕСТВАМИ»? - <http://hpsy.ru/public/x3833.htm>
- ✓ Разрешение конфликтов, и пусть никто не уйдет обиженным - <http://summercamp.ru/index.php?title=%D0%A0%D0%B0%D0%B7%D1%80%D0%B5%D1%88%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%84%D0%BB%D0%B8%D0%BA%D1%82%D0%BE%D0%B2,%20%D0%B8%20%D0%BF%D1%83%D1%81%D1%82%D1%8C%20%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D1%82%D0%BE%20%D0%BD%D0%B5%20%D1%83%D0%B9%D0%B4%D0%B5%D1%82%20%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D0%B6%D0%B5%D0%B4%D0%BD%D1%8B%D0%BC>
- ✓ Нарративный подход. Психотерапия 21 века? - <http://www.psynavigator.ru/interview.php?code=30>
- ✓ Нарративный подход в работе психолога образования - https://www.google.ru/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=49&ved=0CEsQFjAIOCg&url=http%3A%2F%2Fpsyjournals.ru%2Ffiles%2F28928%2Fvestnik_psyobr_2007_4_Kutuzova.pdf&ei=bimZVKboNOW_ygPJ5IC4Cw&usg=AFQjCNGNvYXa1kg7Nw9ETFhM6DUgdASuCQ&bvm=bv.82001339,d.bGQ&cad=rjt

Тесты:



- ✓ Умеете ли вы жить настоящим? - <http://www.psychologies.ru/tests/test/425/>
- ✓ Какая психотерапия вам подходит? - <http://www.psychologies.ru/tests/test/406/>
- ✓ Удастся ли вам быть собой? - <http://www.psychologies.ru/tests/test/385/>
- ✓ Умеете ли вы быть счастливым? - <http://www.psychologies.ru/tests/test/383/>
- ✓ Твоя история - <http://aeterna.qip.ru/test/runjs/164659/?>
- ✓ На какую известную историю любви похожи ваши отношения? - [http://test.passion.ru/otnosheniya/nakakuyu-izvestnuyu-istoriyu-lyubvi-pokhozhi-vashi-](http://test.passion.ru/otnosheniya/nakakuyu-izvestnuyu-istoriyu-lyubvi-pokhozhi-vashi-otnosheniya.htm)

[otnosheniya.htm](http://test.passion.ru/otnosheniya/nakakuyu-izvestnuyu-istoriyu-lyubvi-pokhozhi-vashi-otnosheniya.htm)

- ✓ Дружишь ли ты сам с собой? - <http://tests.kulichki.com/cgi-bin/test1.cgi?cat=character&num=36>
- ✓ Конфликтная ли ты личность? - <http://psitest.com.ru/test.php?id=43&cid=6>
- ✓ Как вы выходите из трудных жизненных ситуаций? - <http://www.syntone.ru/library/onlinetests.php?test=44>
- ✓ Уровень вашей стрессоустойчивости - <http://www.syntone.ru/library/onlinetests.php?test=31>

Уважаемые коллеги!

***Как бы ни складывалась ваша деятельность, примирением вам всё равно придется заниматься))
Если вдруг вам не подошла технология медиации, не отчаивайтесь, попробуйте другой подход – например, нарративную психологию.
Это лишь кое-что о ней.***