

Главное управление по образованию
Витебского облисполкома

ГУО "Витебский областной
социально-педагогический центр"



**ПРАКТИЧЕСКИЕ
УПРАЖНЕНИЯ ПО
РАБОТЕ С ДЕТСКОЙ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
ТРАВМОЙ**

**Основной отдел
защиты прав и
законных интересов
несовершеннолетних**



Контакты

основного отдела

8 (0212) 26 11 67

8 (0212) 26 11 64

**Консультационный
пункт**

8 (0212) 26 11 63

Сайт

<https://vitoblspc.by>

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА

травма (психоэмоциональная травма),
реакции на травму



№11

г. Витебск, 2025



Содержание

Пояснительная запискас. 4-11

УПРАЖНЕНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА КОРРЕКЦИЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ТРАВМЫ ДЕТЕЙс. 12-43

1. Упражнение "Создание безопасного места"
2. Упражнение "Галерея гармонизирующих образов"
3. Упражнение "Пейзажи эмоционального состояния"
4. Упражнение "Работа с чувствами злости и гнева"
5. Упражнение "Прокладывая путь"
6. Упражнение "Образ "Я""
7. Упражнение "Окружающая среда"
8. Упражнение "Вы в своей лучшей версии"
9. Упражнение "Ласковые лапки"
10. Упражнение "Разговор с руками"
11. Упражнение "Человек под дождем"
12. Упражнение "Сейф"
13. Упражнение "Мое имя"
14. Упражнение "Линия жизни"
15. Упражнение "Хорошая и плохая новость"
16. Упражнение "Потому что..."
17. Упражнение "Стыд"

АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ НАЧАЛЬНОЙ И ПОСЛЕДУЮЩЕЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СТАБИЛИЗАЦИИс. 44-56

18. Упражнение "Изображение дыхания"
19. Упражнение "Круг как выражение внутренней целостности и равновесия"
20. Упражнение "Защитный контейнер"
21. Упражнение "Сеть поддержки"
22. Упражнение ""Отпечатки" страха"

АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ПЕРЕОЦЕНКУ ТРАВМАТИЧЕСКОГО ОПЫТА, САМОВОСПРИЯТИЯ И КАРТИНЫ МИРАс. 57-66

23. Упражнение "Забота о личных потребностях"
24. Упражнение "Ролевая карта в форме лоскутного одеяла"
25. Упражнение "Оптимальный уровень функционирования"





26. Упражнение "Картина мира"	
РЕЛАКСАЦИОННЫЕ ТЕХНИКИ	с. 67-68
27. Упражнение "Контролируемое дыхание"	
28. Упражнение "Бабочка"	
29. Упражнение "Прогрессивная нервно-мышечная релаксация по Джекобсону"	
30. Упражнение "Осознанное внимание"	
Источники	с. 69

Сборник информационных материалов № 11 включает упражнения, по работе с детьми, перенесшими травмирующий опыт, имеющими психологическую травму, предназначен для педагогов-психологов социально-педагогических центров и учреждений среднего специального образования.





”Горе – это ядерная энергия наших эмоций. Если понять, обуздать и направить, оно станет созидательной силой, но если выходит из-под контроля, если оно искажено и не понятно, оно может стать деструктивной силой“.

Б. Дейтс

Дети выражают свои переживания через множество видов поведенческих моделей и эмоциональных реакций. Гиперактивность, агрессивное поведение, проблемы с учебой, резкие приступы гнева, отстраненность, депрессия, низкая самооценка, недоверие – вот только некоторые из многочисленных способов, с помощью которых они дают понять, что с ними что-то не так. Распознать и справиться с таким поведением достаточно сложно, а иногда его можно принять за нечто иное. Дети, которых считают гиперактивными, агрессивными, замкнутыми или испытывающими трудности с учебой, на самом деле могут быть просто травмированы.

Травма (психологическая травма) – это внезапное, неожиданное, трагическое событие, приносящее потрясение, эмоциональный шок и спутанность сознания.

Также под словом травма понимаются шокирующие, неконтролируемые события, которые психологически влияют на жертву, и последствия которых проявляются в виде чувства беспомощности, уязвимости, опасности, потери контроля над ситуацией.

Травмирующие события подрывают основы понимания безопасности и уничтожают представления о доверии. Травмирующие события могут провоцировать реакции, которые могут показаться странными и аномальными. Несмотря на то, что такие реакции настораживают, они являются совершенно нормальными и приемлемыми. Это естественные реакции на необычные события. Травмирующие события могут порождать навязчивые мысли, которые влияют как на дневную деятельность, так и на сон. Они могут ухудшаться, когда человек неоднократно попадает в ситуацию, подобную той, в которой была получена травма. Последствия множественных или хронических травмирующих событий намного сложнее преодолеть, чем однократные происшествия. Если не принимать меры, то реакция ребенка на травму может иметь длительные последствия. Такого рода реакция может измениться от чрезмерной чувствительности к подобным





ситуациям в будущем, до продолжительных проблем в обучении и поведении, депрессии, психических расстройств.

Общие реакции на травму:

неспособность сконцентрироваться;
проблемы с запоминанием;
ухудшение успеваемости в школе;
проблемы в общении со сверстниками, проявление агрессии, раздражительности, участие в драках;
регресс (возобновление старых привычек – начинает сосать палец, мочиться в постель и т.д.);
чрезмерная пугливость и восприимчивость к резким звукам;
рискованное поведение, которое в некоторых случаях несет угрозу жизни, может сопровождаться фразами типа: ”Я больше ничего не боюсь“;
уход в себя, желание постоянно быть дома;
нежелание оставаться одному;
проблемы со сном.

Детям, подвергшимся травме, необходимо:

знать, что они не одиноки в своем страхе и горе;
слышать истории и видеть реакции сверстников, которые были травмированы вследствие несчастных случаев или жестокого обращения;
иметь возможность выразить свой ужас, страх и грусть;
иметь средство, которое бы позволило им выразить свои чувства в более естественной и присущей им форме, чем вопросы типа: ”Как ты себя чувствуешь?“, ”Ты злишься по поводу того, что произошло?“;
знать, что их реакция на происходящее является совершенно естественной вследствие полученной травмы;
иметь возможность восстановить эмоциональную связь со взрослыми, которых они зачастую воспринимают как предателей, которые не уберегли их от случившегося;
время и особое внимание специалистов для того, чтобы помочь им справиться со своими страхами и обрести чувство контроля над ними;
сменить страх и грусть на счастливые воспоминания.

В связи с этим все вмешательства должны быть направлены на восстановление чувства безопасности и сил.

Помощь в восстановлении чувства безопасности у ребенка является ключевым фактором при устранении последствий психоэмоциональной травмы.



Поведение ребенка, перенесшего психологическую травму, каким бы нелогичным оно не казалось, это попытка собрать все свои силы на борьбу с тем, кто/что представляет угрозу его жизни и/или найти для себя безопасное место, которое принесет ему чувство безопасности и контроля (такое поведение может расцениваться как саморазрушающее, однако для ребенка оно является единственным известным). Лучше всего это состояние описывает слово страх. Страх – это постоянное чувство беспокойства и отсутствие сил что-либо предпринять в критической ситуации.

Психологическая травма связана с неспособностью перемещения сенсорных воспоминаний о событиях, связанных с травмой, из бессознательной памяти в сознательную, в которой ребенок может переструктурировать неприятные воспоминания возможным для него на данный момент образом, и впоследствии использовать этот опыт и по-новому посмотреть на свою жизнь.

Травма связана с сенсорным восприятием и подсознательным опытом, поэтому взгляд, движения, тембр голоса специалиста и т.д. могут напомнить ребенку человека, который ”сделал ему больно“. Даже самый высококвалифицированный специалист в области травмы в сенсорном восприятии ребенка может оказаться не тем человеком. При работе с травмой по мере возможности следует работать в команде, чтобы ребенок мог выбрать человека, с которым он чувствует себя в безопасности и которому он позволит оказать себе помощь. Когда речь идет о психоэмоциональной травме, не должно быть сопротивления ребенка.

Живя с воспоминаниями о травме, ребенок не способен осознать, что угрозы больше не существует, поэтому при работе с детской травмой необходимо помочь ребенку увидеть разницу между ”тогда“ и ”сейчас“. При упоминании того, что было ”тогда“, обязательно стоит возвращать ребенка в ”сейчас“, к событиям текущей недели и/или дня. Чем чаще это делать, тем скорее ребенок начнет делать то же самое, что впоследствии поможет ему справиться с его текущим стрессовым состоянием, которое отличается от посттравматического состояния.

Чем чаще ребенок, перенесший психоэмоциональную травму, будет разделять настоящее и прошлое, тем выше шансы помочь ему восстановить связь с будущим. Необходимо постоянно напоминать ребенку, перенесшему психоэмоциональную травму, что ”после сегодня наступит завтра, а завтра ты...“. Нужно помочь ребенку набраться терпения и осуществить свои мечты и планы на завтра и многие недели вперед.



Чем чаще помогать ребенку определяться с его планами на будущее (с учетом его возможностей), тем скорее он сможет расстаться со своим прошлым и начнет двигаться дальше. Можно рассказывать ребенку, что каждый день перед ним открывается возможность выбора – изменить свою жизнь или оставить все по-старому.

Травма переживается ребенком в средней доле головного мозга, где хранятся воспоминания о ней. Снизить определяющую роль средней доли головного мозга только посредством когнитивных процессов невозможно, т.к. данные процессы происходят в неокортексе. Для начала необходимо объяснить ребенку, что его тело – это средство, с помощью которого он может снизить психофизиологические последствия травмы пережитого события. Существует множество способов; наиболее простой – научить ребенка находить различия в состоянии его тела, когда он напряжен и когда он расслаблен.

Постоянно наблюдая за состоянием своего тела, ребенок начинает понимать, что несмотря на то, что он все еще может попасть в сложную ситуацию, он уже способен справиться с негативной ответной реакцией.

Понимание реакций своего тела и контроль над ним ведут к саморегулированию, которое снижает определяющую роль средней доли головного мозга, позволяя развиваться отделу лобной коры (организующая функция и т.д.).

При работе с травмой необходимо обращать внимание детей на реакцию их организма на любой раздражитель с тем, чтобы они могли научиться использовать ее в качестве ориентира в попытках снизить возбуждение/чувство беспокойства, используя прошлый опыт возвращения к стрессовому состоянию и выходу из него, что также поможет отличить положительный стресс от отрицательного, что и представляет собой организующую функцию. Это позволит облегчить решение проблем.

Снижения симптомов посттравматического стресса можно добиться без концентрации на самих симптомах. Начните восстанавливать в ребенке чувство безопасности и силы, и симптомы начнут исчезать сами по себе.

Большее количество игр, положительных фантазий (особенно представлений о себе, как о сильном человеке) и использование воображения – прекрасный способ добиться снижения определяющей роли средней доли головного мозга, а также восстановления сил.

При работе с травмой необходимо постоянно предоставлять ребенку право выбора для того, чтобы помочь ему снова почувствовать себя сильным человеком.



Работая на сенсорном уровне, следует внимательно наблюдать за тем, что видит ребенок, как он оценивает себя и смотрит на окружающий мир, после перенесенной психоэмоциональной травмы. Чтобы лучше понять, как помочь ему, но при этом не оказать чрезмерное воздействие, необходимо знать, как ребенок видит себя и окружающих.

Чрезвычайно важно не строить предположения о том, как травмирующий опыт сказался на нем.

Травмирующим можно назвать лишь то событие в жизни ребенка, при котором ребенок чувствует себя в опасности и бессилен что-либо сделать в этой ситуации.

В случае, если воспоминание невозможно выразить вербально в данном контексте, оно остается на символическом уровне, где нет слов, которые могли бы его описать. Чтобы извлечь данное воспоминание, выразить его с помощью языка и затем ассимилировать с организующей функцией и эксплицитным процессом, сначала его необходимо восстановить в памяти, придать ему перцепционную (иконическую) форму т.е. сделать его имплицитным процессом. Добиться данных результатов можно только с помощью сенсорных вмешательств.

Для того, чтобы сенсорные вмешательства оказались эффективными, они должны быть структурированы таким образом, чтобы в начале и конце каждого занятия ребенок чувствовал себя в безопасности, в то время как в основной части занятия сенсорные вмешательства должны быть направлены на конкретные аспекты психоэмоциональной травмы: ужас, страх, беспокойство, боль, злость, месть, ответственность, чувство опасности, бессилие. Также на занятиях необходимо противопоставить мышление жертвы мышлению выжившего.

Важно обеспечить активную вовлеченность ребенка в процессе работы, предоставив ему возможность:

концентрировать внимание на внутренних (сенсорных) ресурсах;

перерабатывать опыт, тем самым помогая почувствовать облегчение на сенсорном уровне и избавляясь от ужаса травмировавших его событий;

заново почувствовать положительное, сенсорное единство со своим телом;

снова испытывать на сенсорном уровне чувство безопасности и силы, как следствие работы с воспоминаниями, направленными на уровень чувств;

с помощью вновь обретенного чувства безопасности и силы создать ”когнитивный“ образ себя как выжившего и полного сил человека;



когнитивное бихевиористическое вмешательство становится более эффективным в сочетании с сенсорными процессами. Тем не менее, когнитивные процессы должны исходить из ранее полученных ребенком знаний на сенсорном уровне.

Попытки на словах убедить ребенка не связаны напрямую с его чувственным опытом, и соответственно не могут быть им восприняты. *Например: "Вы говорите мне, что я смогу пробежать марафон, но после 10 минут бега я чувствую резкую боль в боку, а затем и вовсе вынужден остановиться, поскольку я задыхаюсь. Чему же мне верить? Когнитивное убеждение начинается с чувственного опыта. Если бы вы сказали мне, что я смогу бежать в течение десяти минут, я бы поверил, поскольку мое тело доказало это. Когда бы вы после нескольких моих удачных десятиминутных пробежек сказали, что сейчас я смогу пробежать пятнадцать минут, я бы захотел попробовать, так как мое тело, мой чувственный опыт указывают на возможность такой пробежки".*

Чтобы начать воспринимать себя на когнитивном уровне как выжившего/продолжающего развиваться, ребенок на чувственном уровне должен несколько раз почувствовать способность регулировать свою реакцию на окружающий мир, на ежедневные взаимодействия с этим окружающим миром и на ситуации, предлагаемые этим миром.

Положительное подкрепление (событие, поощряющее какое-либо действие и ведущее к увеличению вероятности повторного совершения этого действия) часто расценивается травмированным ребенком как угроза, поскольку он воспринимает его, как попытку установить над ним власть. Когда он чувствует постороннюю власть, он "знает" (сенсорная память), что ему причинят боль.

Необходимо быть осторожнее с положительным подкреплением, однако использовать его как можно чаще в работе с травмированными детьми. Если вашу машину когда-либо ударяли, вы знаете, что иногда на то, чтобы прекратить смотреть в зеркало заднего вида каждые две секунды уходят месяцы. Вашему телу нужны месяцы на то, чтобы перестать напрягаться каждый раз, когда вы заводите машину, или вздрагивать при любом неожиданном звуке. Вы осознаете, что вероятность того, что ваш автомобиль снова ударят, мала, однако ваша сенсорная память говорит вам об обратном. Необходимо как можно чаще обращаться к положительному подкреплению, пока сенсорная память травмированного ребенка не будет заменена положительным опытом.



При организации работы с детской психологической травмой в самом начале очень важно научить находить разницу между понятиями горе и травма, объяснить, как они влияют на функции мозга, а затем упорядочить все многочисленные реакции, связанные с травмой.

Часто бывает, что родители/опекуны травмированных детей также пережили травму, воспоминания о которой возвращаются под воздействием травмы ребенка. В таких случаях им также необходима помощь для того, чтобы они смогли узнать, как помочь (на сенсорном уровне) ребенку, и в то же время деактивировать свои воспоминания. В противном случае травмированные родители/опекуны будут игнорировать страхи и тревоги ребенка, его потребность в защите и комфорте, преуменьшать или даже критиковать реакции, что, в конечном счете, еще приводит к большей травме (вторичная травма). Обучение родителей/опекунов и систематизация травмирующего опыта смогут помочь предотвратить дальнейшую виктимизацию ребенка.

Работа с травмированными детьми в группах помогает детям быстрее понять, что не одни они пережили подобную трагедию, что ”проблемы“, с которыми они столкнулись или периодически сталкиваются, есть и у других детей, и что они могут сами регулировать свои реакции и отношение друг к другу, в чем они будут убеждаться с каждым проведенным групповым занятием.

Групповые занятия предоставляют многочисленные возможности для саморегулирования, которое придает сил, снижает раздражительность и ослабляет сенсорные воспоминания, что в результате приводит к снижению остроты реакции, но следует помнить, что в отдельных случаях индивидуальные тренинги более эффективны, нежели групповые занятия.

Работа с психологической травмой – это процесс, который называется **ВМЕШАТЕЛЬСТВОМ**.

Вмешательство – это процесс извне, направленный на изменение определенных аспектов поведения, мышления и эмоционального состояния человека.

Цель вмешательства:

стабилизация (возврат к предшествующему уровню функционирования или предотвращение дальнейшей дисфункции);

оценка умений ребенка справляться с проблемами;

определение реакции посттравматического стресса;

возможность мысленно вернуться к моменту травмы с поддержкой взрослого (профессионала);





избавление от страха;
восстановление положительных связей с родителем или опекуном;
предотвращение проблемных отношений между родителем (опекуном) и ребенком, которые часто возникают после травмы;
нормализация имеющихся и последующих реакций;
поддержка героических усилий ребенка стать выжившим, а не жертвой того, что произошло;
замена детского травмирующего чувственного опыта положительными переживаниями.

ПРИ ОКАЗАНИИ ПОМОЩИ РЕБЕНКУ, ПЕРЕЖИВШЕМУ ТРАВМИРУЮЩИЙ ОПЫТ НЕЛЬЗЯ:

пытаться торопить ребенка стать таким, каким он был до травмы, на это требуется время;
недооценивать или высмеивать его поведение;
останавливать его, когда он рассказывает о том, что произошло, даже если он повторяет это снова и снова. Повторение этого рассказа – это способ борьбы со страхом;
игнорировать изменения в его поведении, особенно те, которые потенциально опасны;
персонализировать его реакции. Часто реакции связаны с его страхом, а не с окружающими, даже если кажется, что он обвиняет, нападает или игнорирует окружающих;
вносить в его жизнь какие-либо глобальные перемены в течение первых 6-8 недель после произошедшего.

ПОМНИТЕ!

Ребенок изо всех сил старается выжить.

ОКРУЖИТЕ ЕГО ЗАБОТОЙ

ОБЕРЕГАЙТЕ ЕГО

БУДЬТЕ ТЕРПЕЛИВЫ, ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНЫ, ИНФОРМИРОВАННЫ

В работе педагога-психолога с детьми, пережившими травму важной задачей, является активизация ресурсов ребенка для формирования более стабильного отношения к себе и уверенного поведения. Главными ресурсами для ребенка могут служить семья, друзья, его сильные качества, понимание того, к кому и как он может обратиться за помощью, формирование позитивных жизненных перспектив.

Положительное психологическое состояние несовершеннолетнего является приоритетной задачей педагога-психолога учреждения образования.

УПРАЖНЕНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА КОРРЕКЦИЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ТРАВМЫ ДЕТЕЙ

1. Упражнение "Создание безопасного места" [1]

*Упражнение может быть использовано как в индивидуальной,
так и в групповой работе*

Цель: совладание со стрессом и последствиями психической травмы.

Возраст: 9-17 лет.

Рекомендуемое время выполнения упражнения (включая описание и самоанализ): 45–60 минут.

Инвентарь: бумага для рисования формата А3, масляная пастель или карандаши разных цветов, гуашевые краски, кисточки, палитра, вода.

Инструкция по выполнению упражнения.

Вариант 1.

Подготовка.

1. Вспомните разные места, реальные и воображаемые, находясь в которых вы могли бы чувствовать себя комфортно и безопасно. Если вы не можете вспомнить ни одно из таких мест, не беспокойтесь. Постарайтесь представить его в своем воображении сейчас.

2. Представьте себе одно из таких мест как можно более ярко. Оно может быть как реальным, так и воображаемым, а также сочетать в себе признаки того и другого. Вы можете наполнить это место любыми деталями, которые захотите, чтобы сделать его как можно более привлекательным для себя.

3. Постарайтесь живо представить себе те предметы и сенсорные характеристики, которые имеют особо важное значение для создания ощущения безопасности и комфорта. Это могут быть цветы, музыка, личные предметы и т.д.

Основная часть.

1. Нарисуйте безопасное место, которые вы представили. Можно это делать по-разному, например, изображать вид этого места сверху, сбоку, в виде схемы или более детализированного реалистического рисунка и т.д.

2. Можете обратить дополнительное внимание на те детали, которые позволяют вам чувствовать себя в безопасности и контролировать ситуацию, например: закрыта ли входная дверь, какой вид открывается за окном и т.д.

Описание и самоанализ.

1. Представьте, будто вы перенеслись в изображенное место, и попытайтесь увидеть то, что находится слева и справа, спереди и сзади от вас, над вами и под вами. При этом вы можете при желании создать несколько дополнительных зарисовок.

2. Составьте список визуальных признаков безопасного места, которое вы изобразили. Опишите, почему каждое из них для вас имеет значение.

3. Представьте изображенное место в натуральную величину, рассмотрите детали. Подумайте, в каких ситуациях воображение такого места может быть для вас полезно. Можете ли вы хотя бы на несколько минут представлять его себе, находясь среди людей, на более длительное время, когда находитесь в уединении?

4. Запишите последовательность действий, совершаемых в воображении, которые помогут вам внутренне посещать такое безопасное место в будущем. Например, вы можете записать примерно следующее: "Отправляясь в безопасное и комфортное для себя место, я открываю дверь внутренней комнаты...". Или: "Отправляясь в безопасное и комфортное для себя место, я ступаю на лестницу, ведущую...".

Примечание: В дальнейшем вы можете упражняться с закрытыми глазами, представляя в деталях изображенное место. Вы можете также повесить свой рисунок на стенку или даже поместить его в рамку и поставить на стол для того, чтобы иметь возможность созерцать его, когда захотите.

Кроме того, вы можете попытаться создать такое место в реальности. Оно может представлять собой помещение или его часть с необходимыми предметами, которые организованы в соответствии с вашими потребностями в безопасности и комфорте.

Вариант 2.

Инструкция и процедура проведения упражнения.

Для начала найдите такое место, где можно удобно сесть и где вас не будут беспокоить по крайней мере десять минут. Выполните упражнение на успокаивающее ритмическое дыхание. Сфокусируйтесь на дыхании, позволив воздуху медленно и равномерно опускаться к диафрагме, а затем также медленно и равномерно выходить. Просто сконцентрируйтесь на вдохе и выдохе.

Ощущение защищенности.

Приготовившись, постарайтесь создать место в своем воображении, которое даст вам ощущение защищенности и спокойствия.



Вы не прикладываете усилий, чтобы почувствовать себя в безопасности, вы просто пытаетесь представить себе место, где будете чувствовать себя хорошо и безопасно, спокойно и непринужденно. Можете закрыть глаза, если это удобно.

Если нет, сфокусируйтесь на изображении, картинке или образе вашего безопасного места в своем воображении. Или же можете сосредоточиться на камешке или ракушке и представить себе безопасное место, не закрывая глаза.

Создав чувство безопасного места, поработайте над своими ощущениями от органов чувств - зрением, осязанием и слухом – и представьте, какие детали можно добавить к вашему безопасному месту. Начните с того, что вы видите.

- Какие цвета вас окружают? Они темные или светлые?
- Если вы находитесь снаружи, то где именно?
- Вы находитесь на пляже? Какой это пляж? Песчаный, галечный?
- Вы находитесь в саду, в сельской местности?
- Есть ли вокруг деревья или другие растения?
- Как выглядит небо над головой?

Теперь перейдите к осязанию.

• Находясь в безопасном месте, видите ли вы себя? Или вы просто видите вещи?

- Что вы делаете и что чувствуете?
- Вы ходите? Если да, то по чему?
- Вы лежите или сидите? Что вы чувствуете?

Продолжение

Теперь подумайте о других ощущениях, таких как прикосновение мягкого прохладного бриза или тепло солнца на вашем лице.

Что вы слышите?

• Слышите ли вы звуки воды, возможно, это плеск океана, журчание ручья или водопад?

• Слышите ли вы пение птиц или блеяние овец, воркование голубей или приглушенный гул дорожного движения?

Не забывайте, и это вполне естественно, что ваш блуждающий разум унесет вас отсюда уже через несколько секунд. Просто обратите внимание, когда это случится, а затем осторожно верните свое внимание к тому элементу своего воображаемого безопасного места, который для вас будет наиболее привлекательным. Когда вам удастся воссоздать эту часть



изображения, медленно его расширьте, чтобы воссоздать другие части своего безопасного места.

Одним людям помогает, когда они представляют себя в своем безопасном месте; свое выражение лица и то, как они сидят или лежат, чувствуя себя защищенными, расслабленными и довольными. Другие люди предпочитают просто представлять свое безопасное место и ощущения, когда они там находятся. Подойдет и то, и другое.

Не существует ”правильного или неправильного“ безопасного места. Это просто место, где вы чувствуете себя в безопасности. Вы увидите, что различные образы работают лучше в разное время дня или когда вы испытываете различные уровни стресса.

Попрактиковавшись немного, вы сможете найти образ, который действительно вам подходит. Помните, что он не будет 3D-объемным звуком, запахом и видением; поэтому чем больше напоминаний вы создадите, чтобы помочь себе сосредоточиться на своем образе, тем лучше. Когда у вас появляется безопасное место, полезно написать собственный сценарий, с помощью которого можно будет легко оказываться в своем безопасном месте.

Можно даже сделать звукозапись для прослушивания.

Используя сострадательный подход, мы добавляем важную часть к нашим образам, которые, опять же, призваны стимулировать систему успокоения и сострадания. Пovoображав свое безопасное место в течение нескольких минут, когда вы будете готовы, представьте, что это ваше творение, и оно действительно приветствует вас и желает, чтобы вы находились здесь, предлагая защиту и отдых. Чувство, что в этом месте вы желанны, может показаться странным, но все же попробуйте это сделать.

Сосредоточьтесь на ощущении гармонии с этим местом. Если вы представите себя с выражением удовольствия или сострадания на своем лице, это поможет почувствовать себя в гармонии с вашим безопасным местом.

У вас может не получиться ощутить гармонию с вашим безопасным местом.

Не беспокойтесь из-за этого – со временем и практикой это чувство появится. Всегда помните: здесь ничего не делается по принуждению. Вы не заставляете почувствовать себя в безопасности в этом образе; вы выполняете упражнение мягко и с любопытством, чтобы увидеть, как со временем разовьется чувство безопасности. Во время выполнения этого



упражнения может оказаться, что ваше безопасное место меняется по мере того, как вы продолжаете искать то, что даст вам ощущение защищенности.

Некоторые люди ощущают сонливость во время выполнения этого упражнения, а некоторые даже используют его, чтобы помочь себе уснуть.

Это тоже нормально. Однако основная цель использования воображения в этом контексте – запустить систему успокоения, чтобы нам стало немного легче думать о своих трудностях, что нам не всегда удается, если мы застряли в системе активации или системе угроз. С учетом этой цели напоминайте себе использовать позу ”тревоги“ чтобы не уснуть. Старайтесь сидеть в кресле прямо, слегка прикасаясь к спинке кресла, сознательно контролируя свою осанку.

2. Упражнение ”Галерея гармонизирующих образов“ [1]

Упражнение может быть использовано как в индивидуальной, так и в групповой работе

Цель: развитие навыков активного воображения, необходимых для успешного преодоления последствий психической травмы.

Возраст: 9-17 лет.

Рекомендуемое время на выполнение упражнения (включая описание и самоанализ): 45–60 минут.

Инвентарь: альбом или планшет с бумагой для рисования формата А4, иллюстрированные журналы, клей, ножницы.

Инструкция по выполнению упражнения.

Подготовка.

Составьте список различных мест, пребывание в которых давало бы вам ощущение комфорта и безопасности.

Основная часть.

1. Посмотрите несколько иллюстрированных журналов и выберите ряд картинок, изображающих места, пребывание в которых создавало бы ощущение комфорта и безопасности. Это могут быть как помещения, так и открытые пространства, например, природные пейзажи.

2. Вырежьте эти картинки.

3. Расположите каждую из этих картинок на отдельном листе вашего альбома или планшета для рисования.

4. Если желаете, оформите обложку альбома или планшета для рисования и подберите название для вашей коллекции гармонизирующих образов.

Описание и самоанализ.

1. Рассмотрите образы, помещенные вами в альбом или на планшет, обратите внимание на визуальные и иные сенсорные характеристики изображенных на них мест.

2. Представьте, что вы действительно очутились в одном из изображенных мест, и ответьте на следующие вопросы:

Вы стоите, сидите или идете?

Где вы точно находитесь в пространстве этой картины?

Какова температура окружающей среды?

Какое это время суток?

Опишите звуки, запахи, виды этого места.

Во что вы одеты?

Вы предпочитаете находиться здесь в одиночестве или с кем-то?

Как представление себя в этом месте повлияло на ваше ощущение комфорта и безопасности?

Примечание. При желании вы сможете пользоваться созданной галереей образов с целью гармонизации своего состояния. Достаточно отвести 1–10 минут созерцанию одной из выбранных картин, представляя себя в данном месте.

3. Упражнение "Пейзажи эмоционального состояния" [1]

Упражнение может быть использовано как в индивидуальной, так и в групповой работе

Цель: осознание и трансформация собственных чувств.

В некоторых жизненных ситуациях человеку бывает трудно выразить и понять свои чувства. Это, в частности, относится к тем, кто пережил психическую травму. Чувства могут быть столь интенсивными или даже непереносимыми, что человек утрачивает способность к пониманию и передаче своих переживаний. Нередко в качестве защитной реакции в этой ситуации используется эмоциональное "онемение" или вытеснение переживаний, что может быть одной из причин трудностей в передаче и осознании чувств.

Восстановление способности чувствовать и осознавать свои переживания может быть очень важным для преодоления последствий психической травмы и возвращения к нормальной жизни, выступать одной из задач лечения. Очень важно не только признать факт наличия тех или иных чувств, но и высокую вероятность их трансформации. Так, обида и возмущение могут переходить в ярость, а страх сменяться



подозрительностью и настороженностью. Положительные переживания могут чередоваться с отрицательными. Это позволяет признать, что травматический опыт также может быть с течением времени трансформирован, а боль и страдание не могут продолжаться бесконечно.

При выполнении данного упражнения дается возможность создать две картины. В первой части задания создается картина, передающая текущее состояние или состояние, связанное с пережитой сложной жизненной ситуацией. Во второй части задания создается картина, выражающая возможные позитивные изменения в эмоциональном состоянии.

Возраст: 13-17 лет.

Рекомендуемое время на выполнение упражнения (включая описание и самоанализ): 60–90 минут.

Инвентарь: два листа белой бумаги А4, цветные карандаши или масляная пастель, гуашевые краски, кисточки, палитра, вода.

Инструкция по выполнению упражнения.

Часть первая.

Подготовка.

1. Представьте себе определенный пейзаж, который мог бы служить метафорой вашего текущего эмоционального состояния или пережитой вами психической травмы (сложной жизненной ситуации). На пейзаже могут быть горы или холмы, пустыня, скалы, морской пейзаж и т.д.

2. Постарайтесь почувствовать и представить себе погодные условия, характерные для этого пейзажа и соответствующие вашему эмоциональному состоянию. Вы, в частности, можете представить себе морозную погоду и снегопад, зной, шторм или наводнение и т.д.

Основная часть.

Создайте картину, передающую тот пейзаж и те погодные условия, которые вы представили, на листе форматом А4. Добавьте детали, постарайтесь сделать картину более выразительной.

Описание и самоанализ.

1. Представьте, что может чувствовать человек, находящийся в том или ином месте на изображенной вами местности. Обозначьте чувства и физические ощущения.

2. Представьте и опишите, что делал бы человек, оказавшись в этом месте. Например, искал бы он укрытие, стоял бы на месте или спасался бегством.



3. Сфокусируйте поочередно внимание на разных деталях созданной картины и постарайтесь обозначить чувства, ассоциирующиеся с ними. Так, например, одинокое дерево может передавать переживание одиночества.

Часть вторая.

Подготовка.

Представьте, как можно было бы изменить созданный вами пейзаж и состояние природы на нем:

- добавляя или заменяя некоторые элементы картины;
- меняя местами или трансформируя имеющиеся элементы;
- уменьшая или усиливая определенные части;
- изменяя погодные условия.

Основная часть.

Создайте еще одну картину, передающую измененный пейзаж или погодные условия. Доверьтесь процессу, выбирая формы и цвета, которые потребуются, чтобы сделать картину более выразительной.

Описание и самоанализ.

1. Представьте, что может чувствовать человек, находящийся в том или ином месте на изображенной вами местности. Обозначьте его чувства и физические ощущения.

2. Представьте и опишите, что делал бы человек, оказавшись в этом месте. Например, он мог бы танцевать, гулять, отдыхать, лежа на траве, любоваться пейзажем и т. д.

3. Сфокусируйте поочередно внимание на разных деталях созданной картины и постарайтесь обозначить чувства, ассоциирующиеся с ними.

4. Расположите оба рисунка рядом друг с другом и обратите внимание на сходства и различия между ними.

5. Постарайтесь объяснить письменно, почему вы предпочли бы находиться в той или иной обстановке.

Примечание: Вы можете попробовать создать несколько новых картин, передающих новые варианты трансформации исходного пейзажа. Постарайтесь выбрать из них тот, который в наибольшей мере вас устраивает.

4. Упражнение ”Работа с чувствами злости и гнева“ [1]

Упражнение может быть использовано как в индивидуальной, так и в групповой работе

Цель: развитие навыков управления своим гневом.

Возраст: 10-17 лет.



Рекомендуемое время на выполнение упражнения (включая описание и самоанализ): 45–60 минут.

Инвентарь: белая бумага размером А3; старые газеты и журналы с иллюстрациями; клей, ножницы.

Инструкция по выполнению упражнения.

Как и другие чувства, чувства злости и гнева являются нормальными человеческими переживаниями, требующими своего признания и выражения. В то же время выражение этих чувств не должно приводить к причинению ущерба себе и другим. Переживание чувств злости и гнева может побуждать человека к изменению сложившейся системы отношений, являться стимулом к более решительным действиям. Часто эти чувства появляются в тех случаях, когда человек чувствует себя недооцененным, обделенным, игнорируемым, отвергнутым, непонятым, а также когда возникает угроза его интересам. Эти чувства также нередко возникают в ответ на агрессию извне, при переживании боли и психической травмы. Злость, гнев и ярость, как правило, входят в структуру переживаний, характерных для посттравматических состояний.

Личность может по-разному относиться к подобным чувствам: одни позволяют себе их открыто выражать, другие склонны эти чувства подавлять. Нередко открытому выражению злости и гнева мешает страх потери над ними контроля, причинения ущерба окружающим либо представления о моральной недопустимости этих переживаний. Признание естественности и даже необходимости этих чувств способствует обретению навыка ими управлять и находить оптимальные способы их выражения.

Подготовка.

Постарайтесь вспомнить различные проявления чувств злости и гнева на эмоциональном и физическом уровне, возможно, внутренне обращаясь к какому-то событию из вашей жизни.

Основная часть.

1. Просмотрите иллюстрации в газетах и журналах и подберите несколько картинок, которые бы отвечали на вопрос:

”На что похожи мои чувства злости и гнева?“.

При выполнении данного упражнения лучше пользоваться изображениями неодушевленных предметов (природные и неприродные объекты).

2. Вырежьте эти картинки.



3. Посмотрите на вырезанные картинки, передающие ваши чувства злости и гнева, и постарайтесь описать следующие характеристики, связанные с изображенными объектами или их группами:

масса, размер, текстура и температура;

ощущения, которые возникали бы у вас, если бы вы взяли один или несколько объектов в свои руки;

какие звуки способны произвести данные предметы?

какие звуки вы хотели бы произвести с помощью данных предметов (предмета)?

что могли бы сказать эти предметы (предметы)?

где эти предметы (предмет) находятся?

являются ли эти предметы неподвижными или движутся?

если они движутся, то как, в каком ритме и с какой скоростью?

4. Вновь посмотрите иллюстрации в газетах и журналах и подберите один или несколько рисунков, которые могли бы служить ”помощниками“ предметам, изображенным на предыдущих картинках.

5. Перемещая первые и вторые рисунки на листе бумаги, постарайтесь найти для них оптимальное расположение относительно друг друга и затем приклейте их.

6. Дождитесь, чтобы чувства злости и гнева, проявившиеся в процессе работы, стабилизировались, и чтобы вы почувствовали себя достаточно спокойно.

Описание и самоанализ.

1. Опишите, что произвело на вас наиболее сильное впечатление в этом упражнении.

2. Поясните, что общее между чувствами злости и гнева и найденными вами рисунками.

3. Опишите качества выбранных вами предметов -”помощников“.

Как они ”помогают“ предметам, ассоциирующимся со злостью и гневом?

4. Поясните, почему вы расположили те и другие картинки именно таким образом?

5. Что предметы -”помощники“ могут символизировать в вашей жизни, как это может помочь вам лучше выражать чувства злости и гнева?

6. Подумайте, какие еще способы конструктивного выражения этих чувств возможны?

7. Подумайте, чем выражение чувств злости и гнева может быть для вас полезно, к каким изменениям в вашей жизни это могло бы привести?



Примечание. Вы можете использовать данное упражнение для работы с другими чувствами – как положительными, так и отрицательными.

5. Упражнение ”Прокладывая путь“ [1]

Упражнение может быть использовано как в индивидуальной, так и в групповой работе

Цель: осознание и обозначение положительных качеств своей личности и внешних ресурсов.

Возраст: 10-17 лет.

Рекомендуемое время на выполнение упражнения (включая описание и самоанализ): 60–90 минут.

Инвентарь: белая бумага размером А3, бумага или картон формата А4 разных оттенков, карандаши, клей, ножницы.

Инструкция по выполнению упражнения.

В результате полученной психической травмы человек может испытывать неуверенность и страх перед будущим. Возрастает потребность в поддержке со стороны окружающих. В то же время для успешного преодоления последствий психической травмы, для возвращения к полноценной жизни необходима достаточная уверенность в своих силах.

Очень важно признать, что психическая травма может не только подрывать веру человека в себя, но и укреплять ее, становиться источником личностного роста. Иногда перенесенная травма становится толчком к развитию новых личностных качеств, перестройке отношений с миром, людьми и самим собой. Могут также меняться используемые человеком модели поведения и способы преодоления проблемных ситуаций. Могут, в частности, более активно проявляться волевые и лидерские качества, способность к оперативным решениям и действиям.

В качестве стратегий совладания со стрессом человек может, например, начать более активно использовать юмор или кооперацию с другими людьми, веру в высшие силы и т.д.

К внутренним качествам, способствующим успешному преодолению сложных, стрессовых ситуаций, можно отнести:

- решимость и веру в возможность преодоления препятствий;
- силу воли и смелость;
- готовность к борьбе;
- веру в себя и других людей;
- готовность трезво оценить ситуацию и искать выходы из нее;
- принятие ответственности на себя;



способность управлять своим состоянием и сохранять самообладание;
креативность и открытость сознания, умение смотреть на ситуацию
в новом, необычном ракурсе;
чувство юмора.

Подготовка.

1. Составьте список различных положительных, ценных человеческих качеств, которыми вы обладаете.

2. Подумайте и кратко опишите, как пережитая психическая травма или сложная жизненная ситуация повлияли на эти качества.

3. Обозначьте новые положительные качества, которые появились у вас в результате переживания и преодоления психической травмы (сложной жизненной ситуации).

Основная часть.

1. Выберите по листу цветной бумаги или картона для каждого положительного, ценного человеческого качества, которыми вы обладаете.

2. Вырежьте из них силуэты камней овальной формы примерно 25 см в диаметре, на которые вы могли бы наступать (построение пути). Напишите на них названия положительных человеческих качеств, которыми вы обладаете.

3. Выберите по листу цветной бумаги или картона для каждого положительного качества, согласно следующему списку (если некоторые из этих качеств совпадают с теми, которые вы уже обозначили как характерные для себя, то выбирать для них бумагу или картон не надо): решимость и вера в возможность преодоления препятствий; сила воли и смелость; готовность к борьбе; вера в себя и других людей; готовность трезво оценить ситуацию и искать выходы из нее; принятие ответственности на себя; способность управлять своим состоянием и сохранять самообладание; креативность и открытость сознания; умение смотреть на ситуацию в новом, необычном ракурсе; чувство юмора.

4. Вырежьте из цветной бумаги или картона еще один набор силуэтов камней овальной формы примерно 25 см в диаметре. Напишите на них названия положительных человеческих качеств, которые включены в этот список.

5. Вырежьте из бумаги и картона определенного цвета форму примерно 50 см в диаметре, обозначающую психологическую травму или сложную жизненную ситуацию, и поместите ее в определенное место на построенном вами пути.



6. Вырежьте из бумаги и картона определенного цвета форму примерно 50 см в диаметре, обозначающую окончательное преодоление психологической травмы и достижение состояния относительного или полного благополучия, и поместите ее в определенное место на построенном вами пути.

7. На листе А3 создайте рисунок, схематично обозначающий постепенное преодоление вами психической травмы или сложной жизненной ситуации. Путь может быть прямым, извилистым, спиралевидным, напоминающим лабиринт. Начало и завершение, обозначающее окончательное преодоление психической травмы, могут находиться в центре, с краю или на разных концах пути.

8. Постройте символический путь, передающий постепенное преодоление вами психической травмы или сложной жизненной ситуации, располагая на полу вырезанные цветные формы камней, а также две формы, обозначающие травму и ее окончательное преодоление. Этот путь должен начинаться с формы, передающей травму, и заканчиваться формой, обозначающей ее окончательное преодоление.

Описание и самоанализ.

1. Запишите, почему вы выбрали те или иные цвета для обозначения ваших положительных качеств и положительных качеств, включенных в готовый список (вы также можете обладать некоторыми из них).

2. Поясните, почему вы изобразили путь преодоления травмы в той или иной форме. Как эта форма может передавать ваши ощущения или представления, связанные с исцелением и преодолением препятствий?

3. Запишите, в каком месте на построенном вами пути вы себя ощущаете в настоящий момент.

4. Обозначьте те дополнительные качества, которые вам необходимы для того, чтобы более успешно преодолеть последствия травмы, и которые вы хотели бы включить в построенную вами картину пути.

5. Подумайте и запишите, как вы могли бы развить в себе эти качества.

Примечание. Вы можете использовать в дальнейшем созданный вами путь, если испытываете сложности или сомнения в возможности преодоления психической травмы или сложной жизненной ситуации. Вы можете не только укреплять в себе решимость и веру в ее преодоление, но и уточнять, какие качества вам необходимы для этого.

6. Упражнение "Образ "Я"" [1]

Упражнение может быть использовано как в индивидуальной, так и в групповой работе

Цель: изменение негативного представления о себе на более позитивное.

Примечание. Данное упражнение требует наличия ксерокса.

Возраст: 10-17 лет.

Рекомендуемое время на выполнение упражнения (включая описание и самоанализ): 60–90 минут.

Инвентарь: белая бумага для рисования размером А2, разделенная на две части (либо четыре листа размером А4). Из них два листа будут использованы при выполнении первой части задания; две ксерокопии фотографии ребенка (при желании при копировании эта фотография может быть увеличена или уменьшена до размера А4; цветная бумага или картон для создания рамки для своего изображения; цветные карандаши; клей, ножницы.

Инструкция по выполнению упражнения.

Представление человека о себе самом (образ "Я") формируется на основе его жизненного опыта. Психическая травма может отражаться на данных представлениях часто негативным образом.

Если человек в раннем детстве получил психическую травму, связанную, например, с недостатком родительского внимания и заботы, физическим или эмоциональным насилием либо пострадал от инцидента, перенес заболевание или утрату, а также иные нарушения в системе значимых отношений (развод родителей), его представление о себе будет в результате этого страдать.

Более поздние травматические события (потеря близких, угроза жизни и безопасности и др.) могут, в свою очередь, вызывать разные негативные эффекты, в том числе снижать самооценку, делать человека повышенно ранимым и т. д.

Хотя невозможно полностью защитить свое "Я" от негативного влияния психотравмирующих обстоятельств, важно осознавать, как именно изменяется представление человека о себе в результате таких обстоятельств. Иногда после полученной травмы у человека формируются ложные умозаключения, например: "Несчастья часто происходят в моей жизни. Я, наверное, их заслужил" или "Я виноват в том, что подобные события происходят в моей жизни". Повторяющиеся психотравмирующие события могут также приводить к формированию у человека устойчивого



представления о себе как неуспешном, «ненормальном», неполноценном, непривлекательном, ущербном и т.д.

Изменение негативного представления о себе вследствие полученной психической травмы на более позитивное происходит не одномоментно, требует ряда последовательных действий. Одним из таких действий может, например, являться разотождествление (диссоциация) с травмой, когда человек говорит себе: ”Это случилось в моей жизни, но это событие и я – не одно и то же“.

Можно отнестись к себе, оказать себе поддержку таким же образом, как мы можем оказать поддержку другому человеку, оказавшемуся в сложной ситуации.

Далее предлагается выполнить задание, связанное с созданием фотоколлажа, передающего нынешнее представление о себе, а затем попытаться, в случае необходимости, его изменить.

Первая часть задания связана с передачей текущего образа ”Я“.

Вторая часть задания позволяет передать тот образ ”Я“, который не подвергся деформирующему воздействию психической травмы.

Первая часть.

Подготовка.

Подумайте над тем, как пережитая когда-либо психическая травма или сложная жизненная ситуация (в том числе повторяющиеся неприятные события) повлияли на ваше отношение к себе, включая ваше представление о себе как личности, своих интеллектуальных и эмоциональных возможностях, внешности и физических качествах и т. д.

Основная часть.

1. Используя цветную бумагу или картон, создайте либо нарисуйте рамку, в которую вы могли бы поместить свое изображение (ксерокопию своей фотографии). Такая рамка должна символизировать пережитую вами когда-либо психическую травму или сложную жизненную ситуацию (в том числе повторяющиеся неприятные события в вашей жизни, ”удары судьбы“). По размеру она должна соответствовать формату бумаги А4.

2. Поместите черно-белую ксерокопию своей фотографии внутрь рамки (при ксерокопировании фотография должна быть увеличена или уменьшена до размера А4).

3. Приклейте рамку и изображение на лист более плотной бумаги А4.

4. Выберите карандаши одного или нескольких цветов, чтобы раскрасить копию своей фотографии или нарисовать на ней определенные



детали, чтобы передать то, как травма или неприятные события вашей жизни повлияли на ваше представление о себе.

Описание и самоанализ.

1. Посмотрите на свое изображение и подумайте, почему вы выбрали именно эту фотографию.

2. Подумайте, почему вы изобразили или создали для своего образа именно такую рамку. Какой смысл или переживания вы вкладывали в цвета или формы рамки.

3. Какую связь эти особенности имеют с перенесенным травматическим или неприятным событием?

4. Запишите названия цвета (цветов), которые вы выбрали для раскрашивания своего изображения. Подумайте, почему вы выбрали именно этот цвет (цвета)? Какое символическое значение они имеют?

5. Опишите, что вы чувствуете по поводу того, что поместили свой образ в рамку, обозначающую перенесенное травматического или неприятное событие. Как оно повлияло на ваше восприятие себя?

Вторая часть.

Подготовка.

1. Посмотрите на то, что вы создали на первом этапе выполнения этого упражнения, и представьте, что изображенный человек – это не вы, а кто-то другой.

2. Какие чувства вы испытали бы по отношению к этому человеку, если бы узнали, что он перенес?

Основная часть.

1. Создайте новую рамку для этого человека на фотографии, стремясь улучшить его представление о себе, показывая, что перенесенная психическая травма или сложные жизненные обстоятельства – это далеко не все, что может определять самооценку человека.

2. Вырежьте эту рамку и поместите ее на новый лист бумаги формата А4.

3. Поместите новую копию фотографии (той же самой, которую использовали при выполнении первой части данного задания) в рамку и затем приклейте рамку и фотографию к листу плотной бумаги.

4. Выберите один или несколько цветных карандашей, чтобы передать иное восприятие образа человека на фотографии, а затем раскрасьте его образ.

Описание и самоанализ.

1. Подумайте, почему вы изобразили или создали для своего второго образа именно такую рамку.
2. Какой смысл или переживания вы вкладывали в цвета или формы этой второй рамки?
3. Запишите названия цвета (цветов), которые вы выбрали для раскрашивания второго изображения. Подумайте, почему вы выбрали именно этот цвет (цвета)? Какое символическое значение они имеют?
4. Сравните два образа. Как созданные рамки и раскраска изображения влияют на восприятие вашего изображения?
5. Если бы вы сохранили вторую рамку и созерцали помещенное в нее свое изображение, как это могло бы влиять на ваше самовосприятие?
6. Что мешает вам в реальности воспринимать себя в таком свете?
7. Представьте, какие первые шаги вы могли бы сделать, чтобы постепенно изменить свое отношение себе?

7. Упражнение "Окружающая среда" [1]

Упражнение может быть использовано как в индивидуальной, так и в групповой работе

Цель: избавление от тревоги и беспомощности.

Возраст: 11-17 лет.

Рекомендуемое время на выполнение упражнения (включая описание и самоанализ): 90–120 минут.

Инвентарь: оберточная бумага, два листа белой бумаги для рисования размером А2, четыре листа белой бумаги для рисования размером А3, акриловые или гуашевые краски, палитра, кисточки, вода, простой карандаш, клей, ножницы.

Инструкция по выполнению упражнения.

Среда обитания человека включает его дом (квартиру), учреждение или предприятие, в котором он работает или учится, город или иной населенный пункт, регион, страну и т. д. Далеко не всегда эта среда безопасна и комфортна. Она может быть источником стрессов и различных патогенных, разрушительных воздействий – насилия, воздействия токсических веществ и т.д.

Далеко не всегда, находясь в такой среде, человек чувствует себя в безопасности и комфорте.

Немаловажное значение имеет возможность человека контролировать среду своего обитания, обустраивать ее в соответствии со своими



потребностями, в том числе для того, чтобы защитить себя от действия негативных, разрушительных факторов. Если этого не происходит, может возникать чувство тревоги, беспомощности и даже отчаяния.

Для того, чтобы обрести больший контроль над средой своего обитания, разорвать порочный круг тревоги и беспомощности, имеет смысл более пристально оценить ее различные характеристики. Можно обратить внимание на то, что человека устраивает в окружающей его среде, а что нет, продолжая являться источником беспокойства и напряжения. Хотя создать идеальную, полностью безопасную и комфортную среду для жизни невозможно, можно, по крайней мере, стремиться к созданию или нахождению такой среды, в которой факторы безопасности и комфорта преобладают над факторами риска и угрозы.

В рамках данного упражнения предстоит создать два образа, сочетая коллаж и живопись. Прежде всего, надо будет изобразить нынешнюю среду обитания, а затем те изменения, которые хотелось бы в нее внести. В первой части упражнения также надо будет оценить разные характеристики данной среды и ее влияние на физическое и душевное состояние. На втором этапе работы будут проясняться возможные пути ее изменения.

Первая часть.

Подготовка.

1. Создайте список разных мест (среды), в которых вы, как правило, находитесь в течение недели. В этой среде вы отдыхаете, учитесь, общаетесь с друзьями и т.д.

2. Выберите одно из этих мест и подробно проанализируйте его характеристики с точки зрения воздействия на ваше физическое и эмоциональное состояние.

Основная часть.

1. Поупражняйтесь в создании мазков на оберточной бумаге, используя кисточки и краски (акриловые или гуашевые). Мазки могут быть разными по размеру, прямыми и извилистыми, наноситься медленными или быстрыми движениями. Вы можете использовать кисточки разного размера и со щетиной разного качества.

2. Вспомните те характеристики, которые определили при выборе места, и подумайте, краска каких цветов могла бы соответствовать этим характеристикам (светлая или темная, яркая или бледная и т.д.).



3. Возьмите лист формата А2 и заполните фон абстрактными формами, линиями и мазками, используя те цвета, которые могли бы передать качества окружающей среды.

4. Отложите работу в сторону, чтобы краска могла высохнуть.

5. Поставьте обе ступни на лист белой бумаги А3 и обведите их по контуру, используя простой карандаш.

6. Вырежьте обведенные следы своих ступней.

7. Представьте, что вы вошли в среду, которую изобразили, раскрашивая фон. Какие цвета и их оттенки могли бы передавать то, что вы ощущаете, находясь в ней?

8. Раскрасьте свои следы, используя эти цвета и оттенки.

9. Переместите раскрашенные следы от ваших ног на раскрашенный лист бумаги, передающий среду. Рассмотрите различные варианты расположения ступней на листе бумаги и, когда найдете наиболее подходящее расположение, приклейте их к листу.

Описание и самоанализ.

1. Опишите, что может передавать фон на вашем рисунке.

2. Опишите, что передает раскраска ваших ступней.

3. Что означает расположение ваших ног на бумаге (ощущение комфорта или дискомфорта, опасности или безопасности, желание поскорее уйти из этого места или в нем оставаться и т.д.).

4. Почему вы расположили свои ступни именно так, а не иначе?

5. Какие характеристики выбранной вами среды дают вам положительные ощущения и переживания – комфорта, безопасности, удовольствия и т.д.?

6. Какие характеристики выбранной вами среды дают вам отрицательные ощущения и переживания?

7. Какие эффекты (физические, эмоциональные и т.д.) может вызвать более длительное пребывание в этой среде?

8. Чем она похожа или не похожа на другую среду, в которой вы также бываете в течение обычной недели?

9. Подумайте, какие у вас есть возможности для того, чтобы минимизировать или усилить эффекты, связанные с пребыванием в этой среде, например:

проводить в ней больше или меньше времени либо вовсе в ней не находиться;

изменить ее в той или иной степени;

защититься от нее тем или иным способом.

Вторая часть.

Подготовка.

1. Вспомните, какие качества выбранной вами среды при выполнении предыдущей части упражнения вам не нравятся и являются источником физического или эмоционального дискомфорта.

2. Подумайте, как вы могли бы изменить эту среду или свое поведение, чтобы почувствовать себя лучше?

Основная часть.

1. Возьмите лист формата А2 и заполните фон абстрактными формами, линиями и мазками, используя те цвета, которые могли бы передать новые качества окружающей среды, представляя при этом, что вам удалось привести ее в большее соответствие со своими желаниями.

2. Отложите работу в сторону, чтобы краска могла высохнуть.

3. Поставьте обе ступни на лист белой бумаги А3 и обведите их по контуру, используя простой карандаш.

4. Вырежьте обведенные следы своих ступней.

5. Представьте, что вы вошли в ту новую среду, которую изобразили, раскрашивая фон. Какие цвета и их оттенки могли бы передавать то, что вы ощущаете, находясь в ней?

6. Раскрасьте свои новые следы, используя эти цвета и оттенки.

7. Переместите раскрашенные следы от ваших ног на раскрашенный лист бумаги, передающий новую, измененную вами среду. Рассмотрите различные варианты расположения ступней на листе бумаги и, когда найдете наиболее подходящее расположение, приклейте их к листу.

Описание и самоанализ.

1. Поместите два рисунка рядом. Обратите внимание на сходства и различия между ними.

2. Подумайте, что в реальности вы могли бы сделать, чтобы изменить среду своего обитания.

3. Какие плюсы и минусы связаны с этими изменениями?

Примечание: Вы можете сделать то же самое, акцентируя внимание на другой среде, в которой вы также находитесь на протяжении определенного времени в течение обычной недели.

8. Упражнение "Вы в своей лучшей версии" [2]

Упражнение может быть использовано как в индивидуальной, так и в групповой работе

Цель: сосредоточиться на своей доброте и собственных сострадательных качествах.

Возраст: 14-17 лет.

Инвентарь: не нужен.

Инструкция по выполнению упражнения.

Когда нам тяжело справляться с трудностями в своей жизни, мы легко забываем, что у нас есть способность к состраданию, поэтому активное напоминание себе о случаях проявления сострадания к другим (не важно, в какой степени) поможет вспомнить, что у вас есть сострадательные качества, и вынести их на передний план.

Один из способов, которыми можно размышлять о своей сострадательной личности, – это размышлять как о "лучшей версии себя".

Можно начать с выполнения успокаивающего ритмического дыхания или с представления своего безопасного места, а затем вспомнить случай, когда вы были добры и сострадательны к кому-то и были довольны тем, насколько вы помогли.

Сфокусируйтесь на возникших чувствах, когда вы были добры к кому-то.

Запомните эти чувства доброты и ощущение искреннего желания, чтобы кому-то стало лучше. Смысл в том, чтобы сосредоточиться на своей доброте и желании помочь в ходе работы над собственными сострадательными качествами.

Постарайтесь не фокусироваться на случаях, когда вы были сострадательны к кому-то, кто переживал сильный дистресс. Причина в том, что мы хотим, чтобы вы сосредоточились на акте доброты, а не расстраивались, вспоминая о чьей-то беде. Полезно будет записать конкретное воспоминание и "оценить риск"; чтобы убедиться, что оно не вызовет беспокойства. В противном случае вы будете фокусироваться на своем переживании и, возможно, на своей неспособности отпустить его, вместо того чтобы обращать внимание на собственные сострадательные качества.

Используя свой случай, создайте образ наилучшего себя, замечая, как вы вспоминаете о сострадательных качествах мудрости, силы, теплоты и смелости и как это было продемонстрировано в случае из вашей жизни.



Сфокусируйтесь на положении своего тела, выражении лица и тоне голоса в то время, когда вы предлагаете свою мудрость, силу, теплоту и смелость.

Потратьте на это упражнение достаточно времени, чтобы действительно изучить его и поразмышлять над своим опытом.

9. Упражнение ”Ласковые лапки“ [3]

Упражнение может быть использовано как в индивидуальной, так и в групповой работе

Цель: снятие напряжения, мышечных зажимов, снижение агрессивности, развитие чувственного восприятия, гармонизация отношений между ребенком и взрослым.

Возраст: 8-12 лет.

Инвентарь: 6-7 мелких предметов различной фактуры: кусочек меха, кисточка, стеклянный флакон, бусы, вата и т.д.

Инструкция по выполнению упражнения.

Все предметы выкладываются на стол. Педагог-Психолог предлагается ребенку оголить руку по локоть, объясняя ему, что по руке будет ходить ”зверек“ и касаться ласковыми лапками. Надо с закрытыми глазами угадать, какой ”зверек“ прикоснулся к руке – отгадать предмет. Прикосновения должны быть поглаживающими, приятными.

Примечание.

Вариант игры: ”зверек“ будет прикасаться к щеке, колену, ладони. Можно поменяться с ребенком местами.

10. Упражнение ”Разговор с руками“ [3]

Упражнение может быть использовано как в индивидуальной, так и в групповой работе

Цель: научить детей контролировать свои действия.

Возраст: 8-12 лет.

Инвентарь: лист бумаги, цветные карандаши или фломастеры.

Инструкция по выполнению упражнения.

Педагог-психолог предлагает обвести на листе бумаги силуэт ладоней, затем оживить ладошки – нарисовать им глазки, ротик, раскрасить цветными карандашами пальчики. После этого можно затеять беседу с руками: ”Кто вы, как вас зовут?“, ”Что вы любите делать?“, ”Чего не любите?“, ”Какие вы?“. Если ребенок не подключается к разговору, педагог-психолог проговаривает диалог сам. При этом важно подчеркнуть, что руки хорошие, они многое



умеют делать (перечислите, что именно), но иногда не слушаются своего хозяина.

Закончить игру нужно ”заключением договора“ между руками и их хозяином. Пусть руки пообещают, что в течение 2-3 дней (сегодняшнего вечера или, в случае работы с гиперактивными детьми, еще более короткого промежутка времени) они постараются делать только хорошие дела: мастерить, здороваться, играть и не будут никого обижать.

Если ребенок согласится на такие условия, то через заранее оговоренный промежуток времени необходимо снова поиграть в эту игру и заключить договор на более длительный срок, похвалив послушные руки и их хозяина.

11. Упражнение ”Человек под дождем“ [3]

Упражнение может быть использовано как в индивидуальной, так и в групповой работе

Цель: позволяет оценить поведение человека, находящегося под действием символического стрессогенного фактора, в данном случае – дождя.

Одним из ресурсов социальной адаптации является способность человека противостоять неблагоприятным воздействиям внешней среды, стрессовым факторам. В методике важен аспект реагирования, ситуативного поведения человека в условиях моделируемого стресса – а именно, дождя.

Дождь представляет собой амбивалентный символ. Есть люди, которые любят дождь, есть те, у кого он вызывает дискомфорт. Предлагая людям нарисовать человека под дождем, видно, что одни рисуют жизнерадостные картины, другие — совсем наоборот.

Для более полного понимания клиента важно посмотреть, как он ”ведет себя“ под дождем. Это даст нам возможность либо обратиться к его внутренним ресурсам (если восприятие дождя жизнерадостное), либо проработать способы преодоления жизненных трудностей (если мы видим ”плачевную картину“).

Этот метод особенно полезен для диагноста, интересующегося силой ”Эго“ ребенка. Применение этой процедуры совместно с другими тестами позволяет консультанту ответить на следующие вопросы:

- 1. Каким образом ребенок реагирует на ситуацию стресса?*
- 2. Какими личными ресурсами он располагает, чтобы функционировать в среде, вызывающей беспокойство?*

3. *Может ли ребенок успешно планировать свое поведение в ситуациях, вызывающих беспокойство?*

4. *Какие защитные механизмы он использует в трудных для него ситуациях?*

Часто ребенок выражает чувство своей неспособности и "покинутости", рисуя мокрого человека, без какого-либо прикрытия. Такой рисунок отражает также отсутствие уважения к самому себе, вероятнее всего нерешенные проблемы с независимостью. Его автор не имеет мотивации к избеганию неполезных ситуаций и не подготовлен принять вызов, если он будет рассчитывать на свои силы. Человек, не чувствующий себя угнетенным и не впадающий в панику перед лицом стресса, обычно рисует защитную одежду или, например, зонтик. Люди, которые не могут справиться с мельчайшим беспокойством, скорее всего, нарисуют себя, мечущихся панически, не имея возможности убежать.

Наиболее информативным данный тест является для детей с 8-9 лет (Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева, Д.Б. Кудзилов).

Возраст: 8-9 лет.

Инвентарь: лист белой бумаги формата А4.

Инструкция: "Нарисуйте человека под дождем".

Время рисования: обычно 20–25 минут.

После рисования педагог-психолог организует обсуждение.

Примеры вопросов педагога-психолога:

1. Сколько лет человеку под дождем?
2. Насколько комфортно чувствует себя человек в этой ситуации?
3. Что ему больше всего хочется сделать?
4. Дождь пошел неожиданно или согласно прогнозу?
5. Человек был готов к тому, что пойдет дождь, или для него это неожиданность?
6. Любите ли вы дождь?
7. Если да – почему?
8. Если нет – почему?
9. Если человеку под дождем плохо, то чем ему можно помочь?

Анализ.

Психологический анализ рисунков предусматривает учет некоторых параметров, отражающих исследуемые сферы внутреннего мира испытуемого:



Эстетика рисунка: Рисунки эстетичны, выполнены с любовью, аккуратно, старательно или небрежно. Признак указывает на наличие либо отсутствие ресурсов.

Размер рисунка: Имеет значение размер человеческой фигуры, капля дождя и других значимых объектов. Важно соотнести размер человеческой фигуры с размерами негативных объектов.

Размер фигуры: Маленькие размеры фигуры в рисунке "Человек под дождем" могут свидетельствовать об ощущении собственного бессилия, потребности в поддержке. Иногда размер фигуры резко увеличивается до такой степени, что ногам не хватает места на листе. Это также является признаком ощущения бессилия, потери опоры, "почвы под ногами".

Расположение относительно центра: В рисунке "Человек под дождем" нередко "теряется центр". Это свидетельствует об ощущении внутреннего дискомфорта, потери ощущения "стержня", "центра" вследствие действия неблагоприятных факторов.

Характер действий человека, стиль поведения под дождем:

Изображение движущегося человека под дождем свидетельствует о склонности к активным действиям. Важно, какого они характера. Человек под дождем может спастись бегством, спокойно идти, прыгать от радости, лежать или сидеть в луже, – все это покажет характер действий человека в условиях действия неблагоприятных факторов.

Цвет: Нередко в рисунке "Человек под дождем" используются отвергаемые цвета или, наоборот, предпочитаемые. Цвет позволит определить бессознательное отношение к дождю, себе, ситуации.

Пол: Часто под дождем "меняется пол". Пол показывает преимущественную модель поведения в условиях действия неблагоприятных факторов. Можно действовать по "мужскому" или "женскому" "типу".

"Мужской тип" свидетельствует о том, что автор рисунка склонен проявлять активность, ответственность, принимать решения, искать выход. "Женский тип" отражает пассивность, доминирование интуиции, чувствительность, ранимость, избегание и пр. Когда автор меняет пол, это говорит об изменении стиля реагирования и поведения.

Возраст: Нередко меняется возраст человека. Он становится либо старше, либо младше своего биологического возраста. Увеличение возраста "под дождем" может говорить о стремлении проявлять мудрость, зрелость в сложных ситуациях, а также может свидетельствовать о потребности в поддержке, добром совете. Рисование ребенка под дождем указывает на проявление детского начала в авторе. Какой характер носит



актуализированное детское начало, можно увидеть из образа действий и настроения изображенного ребенка. Если он плачет, сидя в луже, – можно предположить проявление инфантилизма и бессилия в сложных ситуациях. Если он радуется, танцует, бежит за радугой, – вероятно, это можно использовать как творческий ресурс противостояния стрессу. Также подобная картина может отражать проявление потребности в личностном росте.

Средства защиты от дождя: Традиционно в рисунке ”Человек под дождем“ рисуют зонт, плащ, накидку. Человек надевает средства защиты и продолжает заниматься обычными для себя делами – это естественно. Однако бывает, что человек хоть и находится под зонтом, но от дождя его это не защищает – капли проникают всюду. Подобное положение дает психологу сигнал о том, что прежние способы реагирования, защиты, противостояния стрессу исчерпали себя и требуется проработка нового стиля сопротивления неблагоприятным воздействиям.

Встречается и другая картина. В рисунке ”Человек под дождем“ изображена фигура в непроницаемом плаще, с зонтом, а дождь и тучи не нарисованы. Такая картина характерна для человека ”чрезмерно защищенного“, который всегда ”готов к удару“. Безусловно, он успешен в противостоянии стрессу, но какого напряжения это требует! ”Стоит ли игра свеч“, предстоит решить автору совместно с психологом.

Лужи, тучи: Туча – источник дождя. Лужа – след от дождя. Бывает, что туча символизирует конкретную стрессовую ситуацию в реальной жизни человека. Лужи рисуют люди чувствительные, долгое время переживающие последствия стресса.

Дополнительные образы (солнце, радуга, растения, предметы, объекты окружающего мира): Дополнительные образы, имеющие позитивное символическое значение (солнце, радуга, дерево и др.), могут являться указанием на проявление ресурсов психологической адаптации. Образы, имеющие негативное символическое значение, усугубляют ситуацию стресса и конкретизируют содержание неблагоприятного воздействия.

Общий эмоциональный фон: позитивный/негативный.

Собственно, активность фигуры человека под дождем, появление позитивных символов и другие признаки уже свидетельствуют о наличии ресурса противостояния неблагоприятным воздействиям.

Если автор согласится сочинить историю или сказку, у психолога появится дополнительная информация о том, какие ресурсы можно задействовать для противостояния неблагоприятным воздействиям.

Примечание.

Методика позволяет собрать информацию в основном о состоянии потребности безопасности и защиты, а также потребности самоуважения, самоактуализации и личностного совершенствования.

Одной из важных психологических задач в данном аспекте будет работа над стилем реагирования и поведения в условиях неблагоприятной ситуации. Таким образом, будет идти работа над совершенствованием потребности безопасности и защиты, а также потребности самоуважения.

Другой важной задачей является формирование осмысленного отношения к стрессовым ситуациям, понимание их причин и перспектив. Через это будет осуществляться работа с потребностью самоактуализации и личностного совершенствования

12. Упражнение ”Сейф“ [4]

Упражнение может быть использовано как в индивидуальной, так и в групповой работе

Цель: релаксация, уход от нежелательных воспоминаний и чувств, обретение внутреннего комфорта и спокойствия, укрепление чувства безопасности.

Возраст: 10-17 лет.

Инвентарь: тихое место, где ничего не отвлекает, телефоны выключены.

Рекомендуемое время на выполнение упражнения: 15-30 минут.

Инструкция и процедура проведения упражнения.

Педагог-психолог приглашает ребенка удобно разместиться в комнате. Пусть ребенок найдет себе место и комфортное для него положение тела. Затем педагог-психолог говорит ребенку: Сядь удобно, закрой глаза и минуту или две сконцентрируйся на своих ощущениях. Не думай ни о чем, что тебе еще предстоит сделать сегодня или завтра. Ощути свое тело: голову, шею, плечи, спину, руки. Почувствуй, как твои ноги твердо стоят на полу. Сконцентрируйся на своем дыхании. Дыши глубоко и равномерно: вдох-выдох, вдох-выдох. Сосредоточься на этом.

Потом продолжает: Представь себе, что в твоём безопасном месте находится сейф, ящик, в котором хранятся важные вещи. Он закрыт на замок. Доступ к нему имеешь только ты. Представьте себе этот замок, как он выглядит: это колодка, электронный или навесной замок, какого сейф цвета и размера. Рассмотрите его хорошо, запомни его внешний вид. Теперь открой этот ящик, вложи в него все плохие ощущения и воспоминания, все, что тебя



обременяет. Пока не почувствуешь, что все тяжелое находится в сейфе, оставайся там. Закрой его на замок, напхни себе, что только ты имеешь доступ к нему. Придумай жест, который закрывает этот сейф, и покажи его. Ты можешь быть спокойным и уверен в том, что никто, кроме тебя, не сможет его открыть. Когда почувствуешь себя готовым, вернись в реальный мир, открой глаза, дыши ровно...

Заметки.

1. Во время проведения этого упражнения можно включить спокойную музыку без слов. Ведущий должен проследить, чтобы ноги ребенка прикасались к полу и ему было удобно.

2. После проведения этого упражнения ребенок может нарисовать этот сейф и взять рисунок себе.

13. Упражнение "Мое имя" [4]

Упражнение может быть использовано в групповой работе

Цель: взаимодействие группы, развитие чувства безопасности в группе, повышение самооценки, умение находить положительные качества в себе и других, навыки обратной связи.

Возраст: 10-17 лет.

Инвентарь: чистые листы бумаги, разноцветные карандаши.

Продолжительность: 30-40 минут.

Инструкция и процедура проведения.

Педагог-психолог просит ребенка взять один чистый лист бумаги, написать свое имя вертикально, каждая буква отдельно, например:

О
К
С
А
Н
А

Потом расписывает свое имя, добавляя положительные ассоциации со своей личностью, свои качества и умения, которыми он гордится и делает хорошо. Например:

Оптимистическая

Коммуникабельная, классная

Солнышко

Активная

Настоящая

Амбициозная

Педагог-психолог просит ребенка представить свое имя, а после презентации благодарит.

Примечание.

К упражнению можно добавить также рисунок: в правом или левом углу листа каждый может нарисовать что-то близкое, какой-то символ. Представляя свое имя, ребенок объясняет, что означает этот символ или рисунок, почему именно его он выбрал.

14. Упражнение "Линия жизни" [4]

Упражнение может быть использовано как в индивидуальной, так и в групповой работе

Цель: повышение самооценки ребенка, принятие своего прошлого, формирование чувства непрерывности собственной истории.

Возраст: 11-17 лет.

Продолжительность: 20-30 минут.

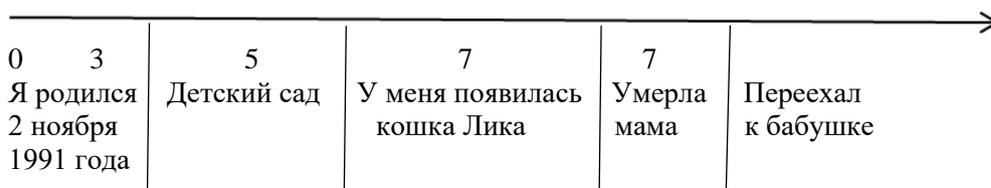
Инвентарь: лист бумаги, ручка и другие канцтовары при необходимости.

Инструкция и процедура проведения.

Линия жизни – это хронологический перечень всех самых важных событий из прошлого ребенка.

Перед началом упражнения педагог-психолог по возможности готовится, узнает главные факты из жизни ребенка, чтобы помочь заполнить Линию жизни. Если такая информация отсутствует, педагог-психолог может выслушать рассказ ребенка и записать то, что всплывает в ходе разговора.

Создание Линии жизни помогает упорядочить прошлое, проанализировать случившееся, записать все важные, по мнению ребенка, события. На Линии жизни могут появиться как положительные воспоминания, так и травматические события.



Примечание. Благодаря этому инструменту можно упорядочить информацию из прошлого ребенка и помочь ему принять ее. Следует быть



особенно внимательным в разговоре о травмирующих событиях и заканчивать его на положительной ноте.

15. Упражнение ”Хорошая и плохая новость“ [4]

Упражнение может быть использовано как в индивидуальной, так и в групповой работе

Цель: анализ своих действий, например, происшествий в течение дня, развитие логического мышления, анализ своего поведения или ситуации и вытекающих из нее последствий.

Возраст: 12-17 лет.

Инвентарь: не нужен.

Продолжительность: 20-30 минут

Инструкция и процедура проведения упражнения.

Педагог-психолог просит ребенка подумать о том, как прошел его день, что хорошего в нем было. Предложение должно начинаться со слов ”Хорошая новость сегодня – это...”

Например, ”Хорошая новость сегодня – это то, что в школе не было математики“.

Затем ребенок продолжает другое предложение, начиная со слов:

”А плохая новость – это то, что...” Очень важно, чтобы второе предложение с плохой новостью было логическим продолжением предыдущей информации. Благодаря этому, ребенок учится определять последствия конкретных ситуаций или поведения.

Например, ”А плохая новость – это то, что на следующей неделе у нас будет 2 урока математики“.

Проведение упражнения в группе. Ребенок делится своей хорошей новостью дня, а сосед добавляет плохую новость, которая станет логическим продолжением предыдущей.

Примечание.

1. Сначала педагог-психолог должен выделить ребенку немного времени вспомнить то, что произошло в течении дня, привести пример и дать четкую инструкцию относительно ”хорошей“ и ”плохой“ новости.

2. Это упражнение помогает ребенку самому выбрать информацию, которой он хочет поделиться с педагогом-психологом, повышает доверие к взрослому и самооценку ребенка. Также это возможность спокойно поговорить без необходимости расспрашивать ребенка и вытягивать из него информацию.

16. Упражнение ”Потому что...“ [4]

Упражнение может быть использовано как в индивидуальной, так и в групповой работе

Цель: помочь ребенку понять причины своего поведения.

Возраст: 10-17 лет.

Инвентарь: Не нужен.

Продолжительность: 10-15 минут.

Инструкция и процедура проведения упражнения.

Это упражнение должно быть своего рода реакцией педагога-психолога на конкретную ситуацию, в которой ребенок повел себя неадекватно.

Например, педагог-психолог знает о том, что сегодня Ваня прогулял уроки. Вместо вопроса ”Почему ты это сделал?“ он говорит: ”Ты не был в школе, потому что...“ и дает Ване возможность закончить предложение.

Часто вопрос, который начинается со слов ”почему“, ставит того, кто его задает, в доминирующую позицию. Такие вопросы провоцируют проявление защитных механизмов, желание оправдать себя, снижают доверие ребенка к педагогу-психологу. Вопрос ”почему“ разоблачает кого-то в чем-то.

Если педагог-психолог начинает разговор со слов ”потому что“, это дает ребенку сигнал, что нам небезразлично случившееся, что наша цель – найти причину поведения, а не оценить и наказать его.

Желательно, чтобы разговоры, которые можно также назвать положительно-корректирующими, происходили сразу же после инцидента или при первой возможности. Задавая вопрос ”Ты сделал это, потому что...“, мы учим ребенка самостоятельно думать и анализировать свое поведение, предотвращать нежелательное поведение в будущем.

17. Упражнение ”Стыд“ [4]

Упражнение может быть использовано как в индивидуальной, так и в групповой работе

Цель: помочь понять ребенку, насколько сложным бывает наш стыд и какие чувства, и реакции он может вызывать.

Возраст: 10-17 лет.

Инвентарь: Не нужен.

Продолжительность: 10-15 минут.

Инструкция и процедура проведения упражнения.

Подумай о чем-то, за что тебе было стыдно.

Обрати внимание на следующее:



почему ты чувствуешь стыд из-за этого;
что другие думают о тебе;
что ты думаешь о себе и что ты говоришь себе, когда чувствуешь стыд;
эмоции, вызываемые этим упражнением;
тип поведения и способы преодоления таких мыслей и чувств, которые
связаны с твоим поведением.

Ниже перечислены общие страхи и проблемы, с которыми мы сталкиваемся, когда травмированы и испытываем чувство стыда. Возможно, в них вы узнаете собственные ответы, полученные после выполнения, приведенного выше упражнения.

- Боязнь, что другие люди плохо подумают о нас или будут воспринимать нас в негативном свете.
- Сильная самокритика и осуждение себя из-за мыслей о том, что мы недостаточно хороши или являемся какими-то неполноценными.
- Чувство, что мы не такие, как все, и что с нами что-то не так.
- Убежденность в том, что мы не заслуживаем любви, доброты и заботы или хороших вещей, которые могут с нами произойти.
- Чувство сильной тревоги, когда мы думаем, что другие могут узнать о случившемся с нами.
- Уверенность, что мы виноваты и заслужили то, что с нами произошло.
- Убежденность в том, что, если люди узнают о случившемся с нами, они осудят и будут воспринимать нас как слабых, отвратительных, ущербных или испорченных.
- Уверенность, что мы должны были вести себя по-другому во время травмирующих событий.
- Убежденность, что мы слабые и жалкие, если не можем ”пережить“ события и продолжить нормально жить.



АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ НАЧАЛЬНОЙ И ПОСЛЕДУЮЩЕЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СТАБИЛИЗАЦИИ

18. Упражнение "Изображение дыхания" [1]

*Упражнение может быть использовано как в индивидуальной,
так и в групповой работе*

Цель: научить дышать глубоко и равномерно, тем самым научить снимать эмоциональные проявления травматического стресса и достичь физического комфорта.

Возраст: 10-17 лет.

Инвентарь: бумага для рисования формата А4 и А3, масляная пастель черного цвета.

Рекомендуемое время на выполнение упражнения (включая описание и самоанализ): 45–60 минут.

Психическая травма негативно влияет на процесс дыхания, может приводить к временным или более устойчивым функциональным нарушениям дыхания (учащение, поверхностность либо неравномерность). Такие нарушения дыхания способствуют усилению эмоциональных проявлений травматического стресса в виде повышенной тревожности и страха.

Обращая внимание на дыхание и делая его более глубоким и равномерным, можно повысить его качество, тем самым научиться снимать эмоциональные проявления травматического стресса и достичь физического комфорта. Это также поможет нейтрализовать неприятные мысли и воспоминания, связанные с любыми неприятными ситуациями.

Использование простых изобразительных приемов в сочетании с равномерным и глубоким дыханием позволяет еще больше повысить контроль над физическим и эмоциональным состоянием.

Инструкция и процедура проведения упражнения.

Подготовка.

Необходимо сесть удобно на стуле, чтобы спина была прямая и стопы равномерно прилегли к полу. Обратите внимание на дыхание: насколько оно поверхностное или глубокое; каков ритм дыхания – частый, редкий, средний. Почувствуйте движения грудной клетки, связанные с вдохом и выдохом. Насколько ваше дыхание равномерное?

Основная часть.

1. Начните рисовать черной масляной пастелью разные линии на листе А3. Линии могут быть короткими или длинными, тонкими или толстыми, прямыми или извилистыми. Попробуйте разную степень нажима. Можете ставить пунктирные линии и точки.

2. Сфокусируйтесь на дыхании. При каждом вдохе и выдохе представляйте их мысленно в виде линий и затем начните изображать эти линии на листе А4. Можете использовать разные виды линий, которые вы исследовали на предыдущем этапе. Продолжайте делать это в течение примерно пяти минут. Если вы чувствуете себя достаточно комфортно, можете закрыть глаза и рисовать с закрытыми глазами.

3. Измените характер дыхания, стараясь сделать его несколько более редким и глубоким. Используйте в процессе дыхания живот, почувствуйте движения брюшной стенки по мере углубления дыхания. Продолжая дышать более глубоко, можете мысленно произносить: "Я вдыхаю покой. Я выдыхаю напряжение", "Покой приходит. Напряжение уходит".

4. Возьмите другой лист бумаги А4 и в течение пяти минут сопровождайте глубокое дыхание изображением линий, соответствующих его изменившемуся характеру. Если вы чувствуете себя достаточно комфортно, можете закрыть глаза и рисовать с закрытыми глазами.

Описание и самоанализ.

1. Опишите особенности линий, которые вы нарисовали.

2. Опишите различия и сходства, которые вы обнаружили, сравнивая линии на двух листах. Обратите внимание не только на особенности самих линий, но и то, как они располагаются на листе бумаги.

3. Обозначьте, как линии могут отражать разный уровень внутреннего напряжения.

4. Удалось ли вам произвольно изменить характер дыхания и повлиять на свое состояние?

Примечание.

В дальнейшем вы можете пользоваться данным упражнением, произвольно меняя характер дыхания и влияя на свое состояние, снижая уровень внутреннего напряжения. Постепенно вы сможете усовершенствовать навык контроля над дыханием и психической саморегуляции.

19. Упражнение ”Круг как выражение внутренней целостности и равновесия“ [1]

Упражнение может быть использовано как в индивидуальной, так и в групповой работе

Цель: сформировать и передать чувственный образ ресурсного состояния, связанного с ощущением комфорта, безопасности и внутреннего равновесия на основе рисования круга и заполнения его внутреннего пространства разными формами и цветами.

Возраст: 10-17 лет.

Инвентарь: бумага для рисования формата А3, масляная пастель или карандаши разных цветов, гуашевые краски, кисточки, палитра, вода, пластиковая или бумажная разовая тарелка.

Рекомендуемое время на выполнение упражнения (включая описание и самоанализ): 45–60 минут.

Различные символические формы могут отражать и поддерживать психические состояния и процессы. Во многих случаях, например, попадая в стрессовую ситуацию, на основе представления и изображения определенных символических форм человек может лучше оценить свое текущее состояние, а также активно влиять на него, например, способствовать его гармонизации.

Одной из ключевых символических форм, занимающих важное место в разных культурах как выражение единства и целостности и нередко используемых в качестве фактора достижения внутреннего равновесия и гармонии, является круг (сфера). Изображение и созерцание циркулярных форм может являться составной частью практик саморегуляции.

Так, например, человек может формировать циркулярный образ, отражающий его представление о ресурсном состоянии (состоянии внутреннего равновесия, комфорта, фокусировки на источнике внутренней силы) и использовать этот образ в качестве визуальной модели, настраиваясь на которую, он может этого состояния достичь или его поддержать. Другим способом использования круга с целью саморегуляции является утилизация его защитных (контейнирующих) свойств. Возможно проецирование в его внутреннее пространство эмоциональных и физических проявлений стресса (болезни) для того, чтобы они могли быть там ”удержаны“ и затем трансформированы в более ресурсное состояние. Все это может осуществляться на основе создания рисунков в круге разного размера и заполнения их внутреннего пространства разными формами и цветами, ассоциирующимися с текущим или искомым состоянием.



Повторение данной процедуры может способствовать не только развитию навыков саморегуляции, но и выявлению особенностей динамики внутренних изменений, делая более наглядными визуальные признаки состояний по мере их изменения в рамках разных промежутков времени (например, в течение курса арт-терапии или уже после его завершения).

Данное упражнение помогает сформировать и передать чувственный образ ресурсного состояния, связанного с ощущением комфорта, безопасности и внутреннего равновесия на основе рисования круга и заполнения его внутреннего пространства разными формами и цветами. Полученные навыки могут быть в дальнейшем использованы с целью саморегуляции.

Инструкция и процедура проведения упражнения.

Подготовка.

1. Прежде всего, подготовьте удобное место для рисования, где вам никто бы не помешал. В случае необходимости, предупредите близких о том, чтобы в течение 45–60 минут вас не тревожили. Рисовать можно на полу, на планшете или на столе.

Можно дополнительно обратить внимание на то, чтобы сделать пространство вашей работы более комфортным и привлекательным, например, украсить его цветами, включить мягкую, негромкую музыку, которая создавала бы гармоничную атмосферу, но при этом не отвлекала и не была бы слишком волнующей или активизирующей.

2. Поместите перед собой лист бумаги и набор изобразительных материалов.

3. Расположитесь удобно, сидя перед столом или планшетом с листом бумаги и изобразительными материалами.

4. Постарайтесь расслабиться. Если заметите, что какие-то части вашего тела остаются напряжены, расслабьте их. Этому может способствовать более глубокое дыхание. Сделав несколько медленных, глубоких вдохов и выдохов, представьте, как напряжение уходит и все мышцы вашего тела расслабляются.

5. Мысленно представьте себе круг как символическое выражение безопасного пространства, которое вы наполните затем разными иными символическими формами и цветами, ассоциирующимися с желаемым для себя состоянием.

Основная часть.

1. Начните процесс создания рисунка с обозначения внешних границ – начертите круг рукой или обведите пластиковую или бумажную тарелку. Диаметр круга может при этом составлять примерно 25 см.

2. Постарайтесь еще раз ощутить круг как символ, обозначающий безопасное и комфортное место, в которое могут быть спроецированы ваши представления, чувства и ощущения, связанные с ресурсным состоянием.

3. Переходите к заполнению внутреннего пространства круга. Не пытайтесь воспроизводить известные вам образцы. Не спешите, постарайтесь более глубоко прочувствовать процесс создания мандалы, формы и цвета, которые ассоциируются с ресурсным состоянием и постепенно формируют внутреннюю структуру круга. Можете делать небольшие паузы, чтобы расслабиться, используя для этого более глубокое и ровное дыхание.

4. Когда вы почувствуете, что создание рисунка подходит к концу, постарайтесь рассмотреть его целиком. Обратите дополнительное внимание на те детали, которые позволяют вам чувствовать созданный рисунок как символ ресурсного состояния. В случае необходимости, усильте эти детали или дополните рисунок новыми, чтобы он еще больше соответствовал вашему представлению и ощущению ресурсного состояния.

Описание и самоанализ.

1. Когда вы почувствуете, что создание рисунка закончено, продолжая на него смотреть, постарайтесь почувствовать и воспринять его целиком. Также обратите внимание на то, каким качеством обладают разные части и изобразительные элементы рисунка и как они соотносятся друг с другом.

2. Обозначьте на обороте листа дату создания рисунка.

3. Взяв лист писчей бумаги, блокнот и ручку, вы можете затем записать следующее:

- название рисунка (исходя из первой или наиболее важной ассоциации);
- ряд ассоциаций к рисунку в целом или к его наиболее значимым элементам (последнее имеет особое значение в тех случаях, когда разные части или элементы обладают разным качеством, например, представлены разными цветами или формами);
- кратко описать свое эмоциональное и физическое состояние, которое предшествовало созданию мандалы, ощущалось в процессе рисования, и которое вы испытываете сейчас;



- указать то, что происходило с вами в течение дня или в последние дни (период вашей жизни); данная информация может помочь вам сейчас и в дальнейшем при создании серии мандал увидеть связь между рисунком, особенностями вашего состояния и внешними условиями;

- подобрать к своему рисунку известное вам какое-либо музыкальное произведение или его фрагмент; ориентируйтесь на то, чтобы музыка выражала атмосферу вашего рисунка, его внутреннюю динамику; иногда достаточно представить себе тот или иной ритм, темп и лад, общий характер звучания; аналогичным образом вы можете ассоциировать свой рисунок с тем или иным движением – простым или более сложным, в том числе с танцем; вы также можете воспроизвести одно или несколько движений и почувствовать их соответствие рисунку.

Примечание.

В дальнейшем вы можете упражняться, представляя в деталях созданный вами рисунок или даже созерцая его и вспоминая то состояние, которое он отражает. При этом вы вновь можете входить в это состояние, делать его переживание более ярким. В то же время ваши потребности и, соответственно, представления о ресурсном состоянии с течением времени могут меняться. Поэтому вы можете повторить всю процедуру и создать новые рисунки, соответствующие изменившемуся представлению о ресурсном состоянии. Вы можете также вставить свои рисунки в рамку и повесить их на некоторое время на стенку или поставить на стол для того, чтобы иметь возможность созерцать их, когда захотите.

20. Упражнение ”Защитный контейнер“ [1]

Упражнение может быть использовано как в индивидуальной, так и в групповой работе

Цель: снизить эмоциональное напряжение, регулировать поведение и соматические проявления, связанные с травматическим стрессом.

Возраст: 10-17 лет.

Инвентарь: бумага для рисования формата А3, масляная пастель или карандаши разных цветов, гуашевые краски, кисточки, палитра, вода.

Рекомендуемое время на выполнение упражнения (включая описание и самоанализ): 45–60 минут.

Важную роль в ситуациях повышенного напряжения и переживания последствий психической травмы может играть использование таких приемов саморегуляции, которые основаны на представлении или создании контейнеров или символических защитных форм. Это позволяет снижать



эмоциональное напряжение, регулировать поведение и соматические проявления, связанные с травматическим стрессом. Неприятные симптомы, переживания, мысли и воспоминания, связанные со стрессом, могут быть символически помещены в соответствующий контейнер с целью самозащиты, а также переработки или нейтрализации травматической информации. Делая это, вы как бы убираете эту информацию ”с глаз долой“ и организуете себя для продуктивной деятельности. В то же время наличие контейнера, в который вы поместили травматический материал, позволит вам при желании и готовности, когда ваше состояние стабилизируется, обратиться к осмыслению и психологической переработке прошлого опыта.

Создание контейнирующих форм и помещение в них связанных с травмой мыслей и переживаний может рассматриваться как эффективный способ саморегуляции, защищающей от повторной травматизации. Данное упражнение предполагает создание различных контейнирующих символических форм наподобие ящиков, сосудов, клеток, коробок и т.д., в которые можно помещать неприятную информацию.

Инструкция и процедура проведения упражнения.

Подготовка.

1. Подумайте, какие неприятные мысли, воспоминания, чувства, неприятные физические ощущения или поведенческие проявления вы хотели бы нейтрализовать путем контейнирования.

2. Попробуйте мысленно представить себе контейнер, в который вы могли бы убрать эти неприятные мысли, чувства, ощущения или фрагменты поведения. Какого размера может быть этот контейнер, как он выглядит, из чего он сделан, где располагается? Чем более ярко вы представите себе его форму, тем более эффективно он будет работать. Эта форма может быть как реальной, так и фантастической или волшебной.

Ваш контейнер может иметь определенный ”замок“ на входе и выходе. Вы можете им воспользоваться, когда достаточно стабилизируетесь и захотите встретиться с тем, что вас когда-то травмировало или смущало для того, чтобы переосмыслить свой опыт и извлечь из него определенные уроки.

Некоторые примеры контейнирующих форм следующие:

- надежно закрывающаяся комната, расположенная в конце длинного коридора; волшебный ларец или мешок, позволяющий надежно удерживать внутри любую энергию;
- облако, которое образуется путем конденсирования (сгущения) неприятных чувств, мыслей и воспоминаний, и медленно перемещаясь по небу, уносит вдаль или сублимирует негативную энергию;



• надувной шарик, в который в момент выдоха может быть помещена неприятная информация.

Основная часть.

1. Изобразите тот контейнер, которые вы представили.
2. Представьте и изобразите то место, в котором он находится.
3. Рассмотрите рисунок и, если хотите, добавьте детали, которые могли бы сделать контейнер более эффективным и надежным.

Описание и самоанализ.

1. Опишите нарисованный контейнер. Постарайтесь конкретизировать его признаки и место расположения.
2. Поясните, почему эти признаки и место расположения для вас важны.
3. Опишите те мысленные шаги, которые вы совершаете, помещая неприятные мысли или переживания в контейнер. Например, вы можете представить и описать, как вы придаете определенную форму этим чувствам и мыслям, заворачиваете или связываете их, а затем помещаете в контейнер и надежно закрываете вход.

Примечание.

В дальнейшем вы можете упражняться, с закрытыми глазами представляя, как вы это делаете. Вы можете пользоваться этим приемом, когда будут возникать какие-либо новые неприятные ситуации. Вы можете пополнять набор контейнеров, предназначенных для разных мыслей, чувств или воспоминаний, изображая их, либо возвращаться к уже созданным рисункам, чтобы их доработать или изменить.

21. Упражнение ”Сеть поддержки“ [2]

Упражнение может быть использовано как в индивидуальной, так и в групповой работе

Цель: помочь осознать и метафорически изобразить ту поддерживающую ”сеть“ людей, которая может прийти на помощь в сложной жизненной ситуации.

Возраст: 10-17 лет.

Инвентарь: несколько листов бумаги для рисования формата А4, цветные карандаши, масляная пастель, гуашевые краски, кисточки, палитра, вода, ножницы, клей.

Рекомендуемое время на выполнение упражнения (включая описание и самоанализ): 45–60 минут.

Наличие людей, которые могли бы оказать поддержку и проявить внимание и заботу, очень важно в разных жизненных ситуациях, особенно



в ситуации травматического стресса. Присутствие таких людей рядом может успокаивать, вселять надежду и веру.

К сожалению, переживая психическую травму, люди нередко замыкаются в себе, и возможность поддержки со стороны других становится более ограниченной.

Мы можем сознательно и более активно прибегать к помощи других людей и целых групп, попадая в трудную ситуацию.

Размышляя на эту тему, мы также можем заметить, что используемые нами в стрессовой ситуации контакты не совсем отвечают нашим потребностям и что нам следовало бы более активно использовать те ресурсы поддержки, которые мы ранее не осознавали.

При выполнении данного упражнения предоставляется возможность для того, чтобы осознать и метафорически изобразить ту поддерживающую "сеть" людей, которая может прийти на помощь в сложной жизненной ситуации.

Инструкция и процедура проведения упражнения.

Подготовка.

1. Составьте список людей или групп, которые оказывают или могут оказать вам поддержку, обозначив их в столбик с левой стороны листа бумаги. Это могут быть, например:

- Родственники;
- Друзья;
- Знакомые;
- Учителя;
- Коллеги;
- Психолог (психотерапевт);
- Духовные учителя и наставники;
- Представители определенной профессиональной или иной общественной группы, к которой вы принадлежите;
- Определенная группа по интересам;
- Группа встреч и т.д.

2. Представьте, какие вытянутые, гибкие предметы и материалы могли бы метафорически передавать каждый элемент из вашей сети поддержки. Это могут быть такие материалы, как нитки, пряжа, веревка, ремень, цепочка, леска, струна и др. Постарайтесь представить конкретное вещество, из которого они изготовлены. Это могут быть шерсть, шелк, синтетическое волокно, металл (конкретизируйте, какой именно) и др. Представьте себе также окраску каждого из них, а также их иные, в частности, визуальные





и тактильные характеристики: упругость, жесткость или мягкость, толщину, гладкость или шершавость и т.д. Обозначьте все эти материалы и опишите эти характеристики напротив каждого элемента вашей поддержки.

Основная часть.

1. Нарисуйте ряд вытянутых, гибких предметов и материалов в виде полос, стараясь передать их свойства (цвет, фактуру и др.) на листе А4, оставляя между ними свободное пространство. Рядом с каждым из них можете написать, какого человека или группу людей из сети вашей поддержки они обозначают.

2. Вырежьте по контуру каждый из изображенных нитевидных предметов.

3. Разделите их на две равные группы.

4. Затем разместите полосы из одной группы вертикально на чистом листе бумаги формата А3, оставляя между ними пустое пространство размером примерно в половину ширины каждой полосы.

5. Приклейте все полосы сверху к листу бумаги.

6. Располагая горизонтально полосы из второй группы, проденьте одну за одной через приклеенные вертикальные полосы, формируйте плетеную поверхность.

7. Приклейте свободные концы вертикальных и горизонтальных полосок к бумажной основе.

Описание и самоанализ.

1. Посмотрите на то, что получилось, и опишите свои впечатления. Воспринимается ли созданная сплетенная поверхность как достаточно крепкая или слабая, достаточно крупная или маленькая?

2. Запишите пояснения, почему вы решили обозначить каждый элемент своей сети поддержки нитевидным предметом с соответствующими свойствами, имеющими определенный цвет, плотность, материал изготовления и т.д.

3. Постарайтесь вспомнить некоторые ситуации, когда вы нуждались во внешней поддержке. Имели ли вы возможность воспользоваться этой поддержкой, искали ли ее? Если нет, то почему?

4. Поясните, почему каждый из обозначенных вами факторов внешней поддержки вы считаете для себя значимым.

5. Подумайте и запишите, как вы могли бы усилить или улучшить имеющуюся у вас сеть поддержки. Подумайте, к каким еще людям или группам людей вы могли бы обращаться в сложных жизненных



ситуациях. Какие шаги вы можете предпринять для того, чтобы усилить имеющуюся у вас сеть поддержки?

22. Упражнение ””Отпечатки“ страха“ [2]

Упражнение может быть использовано как в индивидуальной, так и в групповой работе

Цель: понять страх и его влияние на жизнь.

Возраст: 10-17 лет.

Инвентарь: белая бумага размером А3, разделенная на шесть частей равного размера; акриловые или гуашевые краски, палитра, кисточки, вода.

Рекомендуемое время на выполнение упражнения (включая описание и самоанализ): 60–90 минут.

Страх может быть полезен. Нередко он является сигналом реальной опасности, заставляет нас искать пути минимизации возможного ущерба. В то же время страх нередко мешает мыслить и действовать конструктивно и испытывать удовлетворение, особенно когда он проявляется слишком интенсивно, как бы ”парализуя“ человека. Страх, как правило, является следствием пережитой психической травмы. Мы боимся пострадать, потерять жизнь или здоровье, близких, ценные для нас предметы и занятия, а также авторитет, любовь и уважение окружающих, утратить контроль над ситуацией или своим состоянием. Далеко не все страхи, возникающие вследствие полученной психической травмы, являются бессмысленными и иррациональными.

Так, страх идти ночью по темному переулку вполне оправдан, даже если вы никогда ранее не были ограблены. В то же время из-за пережитого психотравмирующего события некоторые стимулы (звуки, запахи, образы и т. д.) могут порой провоцировать сильный страх и панику. Возникающая при этом эмоциональная реакция оказывается несоразмерной ситуации.

При работе с последствиями психической травмы необходимо помочь клиенту понять свой страх и его связь с пережитой ситуацией. Для успешной реадaptации и продуктивной деятельности интенсивность реакций страха должна быть значительно снижена. Это может быть достигнуто путем следующих действий:

- определения тех страхов, интенсивность которых является чрезмерной и неадекватной ситуации;
- разграничения адекватных и неадекватных ситуации страхов;
- определения того, что может устранить источники угрозы;



• признания, что некоторые страхи являются естественными и обоснованными с учетом сложившейся ситуации.

Необходимо создать серию красочных отпечатков, ассоциирующихся с чувством страха.

Инструкция и процедура проведения упражнения.

Подготовка.

1. Постарайтесь вспомнить некоторые страхи, которые возникают или ранее возникали у вас вследствие пережитого психотравмирующего события.

2. Вспомните некоторые звуки, запахи, образы, места, предметы или ситуации, вызывающие у вас реакцию страха.

3. Обозначьте одну из ситуаций в вашей жизни, повторения которой вы стараетесь избежать, так как она вызывает у вас сильный страх.

4. Перечислите неприятные ситуации, при которых страх либо вовсе не проявляется, либо проявляется слабо.

Основная часть.

1. Выберите краски трех цветов, которые ассоциируются со страхом.

2. Создайте абстрактное изображение страха на одном из шести листочков бумаги. Оно должно передавать ваше восприятие страха. Затем, используя это изображение, пока краска еще сырая, вы должны создать с него отпечаток на другом листе бумаги.

3. Создайте отпечаток с этого изображения на другом листе бумаги, прикладывая его к изображению. Не переворачивая этот листок, придавите его сверху, чтобы краска лучше отпечатавалась. Затем переверните этот листок и посмотрите, что получилось.

4. Повторите то же самое, используя новый листок бумаги и помещая его поверх созданного отпечатка.

5. Повторите то же самое один или несколько раз, пока у вас остаются чистые листочки бумаги и до тех пор, пока краска еще способна оставлять следы.

Описание и самоанализ.

1. Подумайте над символикой использованных цветов и созданных изображений.

2. Расположите отпечатки в том порядке, в котором они создавались. Слева должен находиться первый рисунок, с права – последний. Обратите внимание на то, как интенсивность цветов по мере перемещения от первого рисунка к последнему постепенно снижается. Подумайте, как это может быть связано с интенсивностью страха.





3. Выберите отпечаток, который в наибольшей степени соответствует выраженности вашего страха на сегодняшний день.

4. Вспомните про последний случай, когда вы испытывали страх.

Выберите отпечаток, который по интенсивности цветов соответствует степени выраженности страха в этом случае. Проанализировав этот случай и выраженность страха, постарайтесь определить, являлся ли ваш страх: адекватным ситуации, чрезмерным, недостаточно выраженным.

5. Определите, чего вы боитесь больше всего, почему.

6. Что помогло бы вам уменьшить этот страх?

7. Посмотрите на последний рисунок из созданной серии отпечатков. Представьте, что вам удалось побороть свои страхи и уменьшить их до степени, соответствующей интенсивности цветов на последнем рисунке. Позволило бы это вам изменить свою жизнь к лучшему? Например: повысить чувство собственного достоинства, чувствовать себя более уверенно и комфортно, приступить к новой деятельности или заняться новыми хобби, изменить свои отношения с окружающими?

Примечание.

Используя фломастеры или масляную пастель, на пустых пространствах, оставшихся после создания последнего отпечатка, постарайтесь изобразить то, что вы представляли себе, выполняя п. 7. Данное упражнение может быть также использовано для работы с другими чувствами, такими как гнев, депрессия, вина, стыд и т.д.



АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ПЕРЕОЦЕНКУ ТРАВМАТИЧЕСКОГО ОПЫТА, САМОВОСПРИЯТИЯ И КАРТИНЫ МИРА

20. Упражнение ”Забота о личных потребностях“ [2]

*Упражнение может быть использовано как в индивидуальной,
так и в групповой работе*

Цель: осознать важность заботы о собственных эмоциональных, духовных и физических потребностях и найти наиболее подходящие способы их удовлетворения

Возраст: 10-17 лет.

Инвентарь: белая бумага размером А3, А2 и А1; иллюстрированные журналы; клей, ножницы.

Рекомендуемое время на выполнение упражнения (включая описание и самоанализ): 60–90 минут.

Внимание к базовым потребностям в еде, отдыхе, физической активности и т.д. и способность их удовлетворять способствуют поддержанию эмоционального и физического комфорта.

Не менее важна способность удовлетворять собственные эмоциональные и духовные потребности, в частности, в переживании положительных эмоций, связанных с общением с людьми, животными и природными объектами, восприятием произведений изобразительного искусства, музыки либо активными занятиями рукоделием, творчеством. Это важно для повышения эффективности лечебно-реабилитационных мероприятий, в том числе для преодоления последствий психической травмы.

Некоторые достаточно простые действия или процедуры, например, купание, вкусная еда, массаж, чтение интересной книги, посещение концерта и многое другое могут способствовать восстановлению чувства комфорта и обретению душевного мира у людей, переживших психическую травму.

Инструкция и процедура проведения упражнения.

Подготовка.

1. Подумайте над тем, как пережитая когда-либо психическая травма или сложная жизненная ситуация повлияла на ваше желание и способность заботиться о своих эмоциональных, духовных и физических потребностях. Какие из этих потребностей стали для вас менее важны, а какие – более важны либо появились новые?



2. Каким образом вы удовлетворяете свои эмоциональные и физические потребности в настоящее время?

3. Какие потребности вы хотели бы удовлетворить в большей мере, как вы это можете сделать?

Основная часть.

1. Выберите и вырежьте из журналов изображения, которые могли бы иллюстрировать ваши текущие эмоциональные, духовные и физические потребности и способы их удовлетворения.

Это могут быть фотографии с изображением еды, занятий физической активностью, отдыхом на природе. На фото могут быть представлены как среда и объекты, так и люди, занимающиеся каким-либо делом.

2. Постарайтесь расположить все эти образы в виде фотоколлажа так, чтобы они формировали в целом нечто напоминающее фигуру человека. Подберите для этого лист соответствующего формата. Подумайте, в какой части тела лучше расположить те или иные картинки в зависимости от характера потребностей.

3. Когда найдете оптимальное расположение для картинок во внутреннем пространстве фигуры человека, можете их приклеить.

Описание и самоанализ.

1. Подумайте и опишите свои соображения по поводу того, почему вы расположили картинки в той или иной части тела на фотоколлаже.

2. Как выбранные картинки связаны с разными потребностями?

3. Обратите внимание на особенности общего расположения фигур и опишите свои наблюдения.

4. Запишите свои соображения по поводу того, как вы могли бы в дальнейшем удовлетворять потребности разного характера:

- физические;
- эмоциональные;
- познавательные и духовные.

21. Упражнение "Ролевая карта в форме лоскутного одеяла" [1]

Упражнение может быть использовано как в индивидуальной, так и в групповой работе

Цель: понять, какие социальные роли ребенок играет на данном этапе своей жизни и какое влияние на них оказали психотравмирующие или сложные обстоятельства.

Возраст: 10-17 лет.



Инвентарь: белая бумага для рисования размером А2, набор оберточной и иной бумаги, бумажные пакеты, салфетки с разным рисунком, страницы из газет и журналов, фольга, линейка, карандаши, клей, ножницы.

Рекомендуемое время на выполнение упражнения (включая описание и самоанализ): 60 – 90 минут.

Психическая травма часто приводит к изменениям повседневного функционирования человека, исполнению им разных социальных ролей и функций. Некоторые роли и функции могут быть изменены или искажены, другие утрачены. В то же время могут появляться новые роли. Некоторые изменения ролей могут быть неизбежны или даже необходимы. Так, в случае смерти одного из родителей, другой по возможности должен совмещать роли и функции обоих. В других случаях изменения ролей могут давать временный позитивный эффект или снижать степень эмоционального дискомфорта, но в долгосрочной перспективе оказаться неблагоприятными. Так, вследствие пережитого сексуального насилия один из партнеров может избегать половой близости. Хотя это может быть целесообразно в краткосрочной перспективе, но негативно отражается на долгосрочных отношениях.

Изменения ролей вследствие пережитой психической травмы также могут приводить к изменениям идентичности человека.

Иногда изменения идентичности могут оказаться кардинальными и нарушать адаптацию личности в сложившейся системе ее отношений.

Набор ролей, исполняемых человеком на определенном отрезке его жизненного пути, именуется ролевой картой. Исследование ролевой карты в динамике, в том числе до и в результате перенесенной психической травмы, является важной задачей, решение которой тесно связано с пониманием перспектив жизни человека и возможностей его адаптации.

Инструкция и процедура проведения упражнения.

Подготовка.

Создайте список ваших текущих социальных ролей, относящихся к разным сферам жизнедеятельности – сфере семейных отношений (сын, брат, муж и т.д.), неформальных отношений за рамками семьи (друг, любовник и т.д.), профессиональных и учебных отношений, сфере досуга, духовным и творческим интересам и занятиям.

Основная часть.

1. Прежде всего выберите разные виды бумаги (по рисунку, фактуре, цвету), чтобы они соответствовали разным вашим ролям.

2. Вырежьте множество квадратов (каждый размером 3х3 см) из выбранных вами видов бумаги.



3. Разместите основные роли в виде квадратиков, организовав в один большой квадрат, расположенный в центре листа форматом А2.

4. Перемещайте их пока не найдете оптимальное расположение для всех фрагментов.

5. Дополните их новыми квадратиками, обозначающими другие, менее значимые роли, организовав их по периферии центральной фигуры.

6. Приклейте все квадратики к основе, когда организуете их в пространстве.

7. Создайте внешнюю границу для своего ”лоскутного одеяла“, вырезая четыре полосы определенной толщины. Вы можете использовать ту же бумагу, что и для изготовления квадратиков, и другую.

Описание и самоанализ.

1. Опишите свои реакции на цвет, фактуру и рисунок квадратиков, обозначив их возможную символическую нагрузку, относимую к ролям.

2. Подумайте, как созданная композиция в целом и ее границы выражают ваше восприятие своей жизни и вашу идентичность.

3. Поразмышляйте над ролями, включенными в созданное вами ”лоскутное одеяло“.

Постарайтесь ответить на следующие вопросы:

- Какие положительные или отрицательные изменения произошли в вашей ролевой карте после пережитой психической травмы или сложной жизненной ситуации?

- Какие новые роли появились в результате пережитой психической травмы или сложной жизненной ситуации?

- Какой эффект произвели эти изменения в вашей ролевой карте на вашу жизнь и отношения?

4. Подумайте, какие роли или функции были утрачены в результате пережитой психической травмы или сложной жизненной ситуации.

5. Какие изменения вы хотели бы внести в свою ролевую карту в будущем?

22. Упражнение ”Оптимальный уровень функционирования“ [3]

Упражнение может быть использовано как в индивидуальной, так и в групповой работе

Цель: оценить уровень своего функционирования и передать свое восприятие своих возможностей на коллаже. Можно также спрогнозировать, каким может быть уровень функционирования в ближайшем будущем.

Возраст: 10-17 лет.



Инвентарь: цветная или поделочная бумага разных оттенков, простой карандаш, ножницы, клей.

Рекомендуемое время на выполнение упражнения (включая описание и самоанализ): 90–120 минут.

Функциональные возможности организма и психики человека могут меняться, в том числе, в зависимости от внешних условий, а также возраста, состояния здоровья и других факторов.

Психическая травма влияет на функциональные возможности человека. Иногда может казаться, что психическая травма оказала негативное влияние на самые разные сферы функционирования, и это может быть действительно так. В других случаях, в особенности, когда с момента получения психической травмы проходит более или менее длительное время, функциональные возможности постепенно восстанавливаются.

При работе с последствиями психической травмы очень важно уметь оценивать и осознавать уровень функционирования человека в разных сферах жизни. Это может помочь установить контроль над симптомами посттравматического стресса (в какой-то мере управлять состоянием), достичь более высокого уровня функционирования. В случае, если этот уровень снижен, можно предпринимать попытки (как самостоятельно, так и под руководством специалиста) его повысить, задействовать иные факторы. Когда уровень функционирования достаточно высок, можно обращать внимание на то, что этому способствует и сознательно использовать разные факторы, обеспечивающие хорошее функционирование. Хотя перенесенная психическая травма оставляет свой след на личности человека, ее последствия могут, тем не менее, быть минимизированы. Лучшее понимание уровня функционирования и влияющих на него факторов в этом случае является важным условием оптимизации состояния.

Инструкция и процедура проведения упражнения.

Подготовка.

1. Оцените свой нынешний уровень функционирования. Обратите внимание, как на него повлияли неприятные или даже травматические события в прошлом.

2. Если такие события имели место, удалось ли вам преодолеть их последствия и восстановить свой уровень функционирования?

3. Насколько сложно вам поддерживать этот уровень?

Основная часть.

1. Выберите и нарежьте несколько листов цветной или поделочной бумаги формата А4 разных цветов, ассоциируя их:





- с проявлениями посттравматического стресса (два листа бумаги одного цвета);
- с собой (два листа бумаги одного цвета);
- с небом (два листа бумаги одного цвета);
- с землей (два листа бумаги одного цвета).

2. Создайте первый коллаж:

- сначала вырежьте из бумаги свою фигуру в такой позе, чтобы она передавала ваше состояние (в том числе, связанное с переживанием симптомов посттравматического стресса); фигура должна быть высотой до 15 см;

- поместите эту фигуру на лист бумаги того цвета, который вы выбрали для обозначения проявлений посттравматического стресса.

3. Создайте второй коллаж:

- сначала наклеив половину листа такого цвета, который вы выбрали для обозначения проявлений посттравматического стресса, на лист такого цвета, который ассоциируется с небом;

- затем представьте себе фигуру, обозначающую вас в таком состоянии, когда симптомы посттравматического стресса, присутствуют, но не сильно выражены;

- вырежьте эту фигуру из бумаги того, цвета, который вы ассоциировали с собой;

- поместите ее на созданный ранее фон (где внизу находится цвет, обозначающий симптомы посттравматического стресса, а наверху – небесный цвет) и приклейте.

4. Создайте третий коллаж:

- сначала наклеив снизу половину листа такого цвета, который вы выбрали для обозначения земли, на лист такого цвета, который ассоциируется с небом (получится фон, включающий небо и землю);

- затем представьте себе фигуру, обозначающую вас в здоровом состоянии и с относительно хорошим уровнем функционирования;

- вырежьте эту фигуру из бумаги того, цвета, который вы ассоциировали с собой;

- представьте себе любую форму, которая могла бы символизировать проявления посттравматического стресса, и вырежьте ее из бумаги, которую вы выбрали для обозначения посттравматических проявлений;

- поместите эту форму вместе с фигурой, обозначающей вас в здоровом состоянии и с относительно хорошим уровнем функционирования





(но не обязательно рядом) на созданный ранее фон (где внизу находится цвет, обозначающий землю, а наверху – небесный цвет) и приклейте.

Описание и самоанализ.

1. Опишите, почему вы выбрали бумагу того или иного цвета для обозначения проявлений посттравматического стресса, себя, неба и земли.

2. Расположите три работы в том порядке, в котором они создавались, и постарайтесь ответить на следующие вопросы:

- О чем думает человек на каждой из трех работ?
- Что он чувствует на каждой из трех работ?
- Что он делает на каждой из трех работ?
- Чего он не может делать на каждой из трех работ?

3. Обратите внимание на различия между тремя работами, в частности, чем различаются изображения человека, и как это отражает влияние симптомов посттравматического стресса либо их отсутствие?

4. Сравните каждое из этих изображений со своим нынешним уровнем функционирования. Сколько процентов своего времени вы ощущаете себя в каждой из этих трех позиций (хорошее функционирование, состояние с незначительными проявлениями посттравматического стресса, а также состояние с выраженными их проявлениями).

5. Представьте, в каком направлении вы могли бы изменить соотношение этих трех уровней функционирования, и как это могло бы отразиться на вашей жизни?

6. Подумайте, какие первые шаги вы могли бы предпринять, чтобы этого достичь?

7. Подумайте, какая сфера вашей жизни или отношений в наибольшей степени страдает от последствий посттравматического стресса. Подумайте, какие первые шаги вы могли бы предпринять, чтобы эти последствия минимизировать.

23. Упражнение ”Картина мира“ [3]

Упражнение может быть использовано как в индивидуальной, так и в групповой работе

Цель: изменить представление о мире на основе интеграции элементов первого и второго коллажа.

Возраст: 13-17 лет.

Инвентарь: несколько листов белой и цветной бумаги для рисования размером А3, несколько окружностей, по размеру примерно



соответствующих листу А3, заранее вырезанных из бумаги белого цвета, акриловые или гуашевые краски, палитра, кисточки, вода, иллюстрированные журналы, ножницы, клей.

Рекомендуемое время на выполнение упражнения (включая описание и самоанализ): 60 – 90 минут.

Большинство людей воспринимают мир вокруг себя как более или менее безопасное место. Это является основанием для оптимизма и веры в благоприятные жизненные перспективы.

В результате перенесенной психологической травмы восприятие окружающего мира нарушается. Появляется недоверие к нему, ощущение окружающего мира как враждебного и небезопасного места. Пережившие психологическую травму могут представлять себе иную реальность, в которой нет боли и страдания. Такие фантазии и мечты имеют определенные основания, отражают потребность человека в построении модели гармоничного мира, позитивном мироощущении, где есть место любви, заботе, комфорту, удовольствию и безопасности. Одним из важных шагов на пути обретения такого мира является пересмотр текущего отношения к миру, окрашенного пессимизмом, недоверием и депрессией – следствиями полученной травмы.

Перенесшие травму часто оперируют двумя полярными представлениями о реальности. Одно из них имеет идеалистический характер и окрашено исключительно позитивно, другое – всецело негативно. Их восприятие своего прошлого (того, что предшествовало травматическому эпизоду) часто идеализировано и исключительно позитивно, в то время как восприятие будущего сугубо негативно. Избавление от последствий психологической травмы невозможно при условии сохранения однобокого идеализированного либо всецело негативного восприятия жизни.

Необходимо построение более сбалансированной картины мира, в которой есть место как положительным, так и отрицательным проявлениям. Для эффективного функционирования в реальности человеку нужно сформировать более реалистическое представление о мире.

При выполнении первой части данного упражнения предоставляется возможность прояснить особенности своего восприятия мира после неприятного жизненного события (перенесенной травмы) и сравнить его с идеализированными представлениями о жизни. Сначала создаются два коллажа, передающие две диаметрально противоположные картины реальности: одна соответствует такому восприятию, которое является



следствием пережитой травмы, другая – максимально ”очищена“ от всего негативного.

Инструкция по выполнению упражнения.

Первая часть.

Подготовка.

1. Подумайте, как перенесенная психологическая травма повлияла на ваше восприятие мира. Перечислите несколько наиболее характерных особенностей такого мировосприятия.

2. Перечислите несколько наиболее характерных признаков идеальной картины мира.

Основная часть.

1. Возьмите две окружности, вырезанных из бумаги белого цвета.

2. Создайте первый образ, передающий картину мира, основанную на пережитом травматическом опыте, используя одну из окружностей:

для этого заполните ее линиями, формами и цветами с помощью красок, а также вырезок из журналов;

какое впечатление созданная картина производит? Что вы испытываете, глядя на нее? Какое мироощущение она передает?

подберите для первого образа фон, используя для этого белую или цветную бумагу. Ее оттенок мог бы соответствовать тем ощущениям, которые данная картина вызывает или передает. Вы также можете раскрасить или оформить фон самостоятельно на отдельном листе бумаги;

поместите на созданный фон заполненную окружность, передающую картину мира, основанную на пережитом травматическом опыте. Пока не приклеивайте ее к фону.

3. Создайте второй образ, передающий идеальную картину мира, используя вторую окружность:

для этого заполните ее линиями, формами и цветами с помощью красок, а также вырезок из журналов;

какое впечатление созданная картина производит? Что вы испытываете, глядя на нее? Какое мироощущение она передает?

подберите для второго образа фон, используя для этого белую или цветную бумагу. Ее оттенок мог бы соответствовать тем ощущениям, которые данная картина вызывает или передает. Вы также можете раскрасить или оформить фон самостоятельно на отдельном листе бумаги;

поместите на созданный фон заполненную вторую окружность, передающую идеальную картину мира. Пока не приклеивайте ее к фону.

Описание и самоанализ.

1. Расположите две работы рядом друг с другом. Что в них общего? Чем они отличаются друг от друга?
2. Опишите чувства, которые вы испытывали, создавая первую и вторую работу.
3. Опишите, что вам нравится в первой и второй работе.
4. Опишите, что вам не нравится в первой и второй работе.

Вторая часть.

Подготовка.

Для начала еще раз посмотрите на расположенные рядом две работы, передающие две разные картины мира.

Основная часть.

1. Объедините две работы, созданные на предыдущем этапе упражнения, сочетая их части друг с другом. При этом вы можете разрезать или разрывать как фоны для каждой работы, так и сами композиции, выполненные на основе круга. Для создания новой композиции вы можете использовать только отдельные части ранее созданных двух работ либо постараться интегрировать их составные элементы в полном объеме.

2. Найдите оптимальные расположенные для выбранных элементов и затем приклейте их к фону.

Описание и самоанализ.

1. Опишите, что оказалось для вас наиболее интересным и важным в процессе выполнения данного задания.

2. Поясните, какую роль играют элементы, взятые из первой и второй композиций (соответствующие разному мировосприятию), когда они оказались включенными в новую, интегрированную композицию. Какое мировосприятие преобладает в конечной композиции? Или элементы двух картин мира более или менее равномерно представлены в последней работе?

3. Поясните, какие изменения претерпели две картины мира, когда они оказались включенными в новую, интегрированную работу.

4. Подумайте, как выполненная вами работа по интеграции элементов двух противоположных картин мира может способствовать вашему исцелению и гармонизации ваших отношений с реальностью.

РЕЛАКСАЦИОННЫЕ ТЕХНИКИ

Важно научить ребенка, пережившего травматическое событие, техникам релаксации и снижения тревоги. Владея ими, он возвращает себе чувство контроля, ощущение управления своими физическими реакциями.

Несколько универсальных упражнений:

24. Упражнение "Контролируемое дыхание" [3]

Упражнение может быть использовано как в индивидуальной, так и в групповой работе

Сядьте удобно, расслабьте мышцы лица.

Сделайте полный выдох.

Сделайте вдох на счет четыре.

Задержите дыхание на счет четыре.

Сделайте полный выдох.

Важно! Упражнение начинать с полного выдоха.

Повторять не более трех раз, чтобы не вызвать гипервентиляцию и не спровоцировать головокружение.

25. Упражнение "Бабочка" [3]

Упражнение может быть использовано как в индивидуальной, так и в групповой работе

Продолжительность: максимум 2 минуты.

Сядьте удобно. Закройте глаза.

Положите левую руку на правое плечо, а правую руку на левое.

Начните ритмичные поочередные похлопывания по плечам.

Во время упражнения можно включить спокойную музыку.

26. Упражнение "Прогрессивная нервно-мышечная релаксация по Джекобсону" [3]

Упражнение может быть использовано как в индивидуальной, так и в групповой работе

Прогрессивная нервно-мышечная релаксация по Джекобсону основана на последовательном напряжении и расслаблении различных групп мышц. Схема выполняется по одному и тому же алгоритму:

- сначала требуется напрячь определенные мышцы;
- затем осознать, прочувствовать это напряжение;
- расслабить эти мышцы;

- обратить особое внимание на контраст между состоянием покоя и напряжением.

27. Упражнение "Осознанное внимание" [3]

Упражнение может быть использовано как в индивидуальной, так и в групповой работе

Посидите спокойно несколько минут, сосредоточившись на дыхании.

Делая вдох, позвольте воздуху медленно и равномерно опуститься к диафрагме, а затем, при выдохе, – медленно и равномерно покинуть тело. Если это покажется сложным, можете просто попытаться сосредоточиться на процессе дыхания, вдыхая и выдыхая через нос. Попробуйте потратить две минуты, просто сосредоточившись на вдохе и выдохе. Если вам не нравится концентрироваться на своем дыхании или закрывать глаза, можете использовать камешек или ракушку и попытаться сосредоточить свое внимание на том, что вы будете смотреть на них и ощущать.

Через несколько мгновений ваш разум переключился на что-то другое. Это называется блуждание разума. Если нас что-то беспокоит, наш разум легко втягивается в размышления об этом, отдаляясь от настоящего момента. Это также происходит, если есть что-то, чего мы с нетерпением ожидаем (например, вечеринка), или то, что мы должны сделать (например, оплатить счет или не забыть позвонить другу), и мы замечаем, что наш разум возвращается к этому. Это очень типично для него, и недавние исследования показывают, что это наше естественное состояние.

Один из аспектов обучения осознанности – научиться замечать, когда наш разум начинает блуждать, чтобы осторожно и аккуратно вернуть его обратно к тому, на чем мы хотим сосредоточиться. Осознанность – это не стремление заставить свой разум замечать или избавиться от мыслей.

Выговаривание себе за то, что мы не в состоянии сконцентрироваться, тоже не является осознанным подходом. Более того, это приводит к обратным результатам, поскольку, замечая, где блуждает наш разум, нам удастся выявить другие проблемы, которые нас беспокоят. Когда наш разум блуждает, это не значит, что мы не можем быть осознанными; это часть самого процесса осознанности!

Когда мы замечаем, а затем возвращаем свое внимание к желаемому фокусу, это играет ключевую роль для осознанности. Тот факт, что вам это кажется трудным, сам по себе является доказательством того, что вы обучаетесь осознанности!



ИСТОЧНИКИ

1. Копытин А.И. Методы арт-терапии в преодолении последствий травматического стресса. – М.: Когито-Центр, 2014. – 208 с.
2. Ли, Дебора А., Джеймс, Софи. Терапия, сфокусированная на сострадании, при ПТСР. Руководство по избавлению от флешбэков, стыда, вины и страха. : Пер. с англ. - СПб. : ООО "Диалектика", 2021. - 304 с
3. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Шпаргалка для взрослых: психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми.
4. М. Внук, У. Долыняк “Педагогика травмы” - Andrew Afonin, 2016.



Адрес сайта:

<https://oblspc.vitebsk.by>

Адрес электронной почты:

spc@vituo.by

Адрес центра: 210029, г. Витебск, ул. Офицерская, д. 6.

