

Национальный центр усыновления
Министерства образования
Республики Беларусь

Практический материал для педагогов-психологов

ДИАГНОСТИКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ТРАВМЫ У ДЕТЕЙ

КОРРЕКЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПРИ РАБОТЕ С ТРАВМОЙ ДЛЯ ПСИХОЛОГОВ

Автор-составитель:
Бутвиловская И.Н. – педагог-психолог





«Горе – это ядерная энергия наших эмоций. Если его понять, обуздать и направить, оно станет созидательной силой. Но если выходит из-под контроля, если оно искажено и не понято, оно может стать деструктивной силой».

Б. Дейтс



ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ ДЛЯ ВЫЯВЛЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ТРАВМЫ

Методика «Текущая реакция на травматический стресс»

Этот опросный лист поможет вам, вашим работникам и психологу вашего ребенка понять его поведение и проблемы для совместной работы над развитием стратегий по управлению травматическим стрессом. Прочтите внимательно каждый из пунктов и оцените следующим образом:

1 - все время, 2 - время от времени, 3 - редко, 4 - никогда

1. Переживание заново

а. Мой ребенок испытывает навязчивые воспоминания о травме. Это включает ночные кошмары, флэш-бэки, или повторяющуюся игру с напоминаниями о специфической травме _____

2. Избегание

а. Мой ребенок избегает определенных мест и людей или избегает обсуждения какой-либо части травматического опыта _____

3. Ступор

а. Мой ребенок кажется обособленным, отдаленным, неспособным выражать позитивные эмоции и выражает ощущение искаженного будущего _____

4. Активность

а. Мой ребенок имеет сложности с концентрацией, повышенное проявление реакции страха, сложности с засыпанием, раздражительность или вспышки гнева _____

5. Тревога

а. Мой ребенок часто кажется напряженным и встревоженным. Тревоги моего ребенка влияют на его действия, он становится

назойливым и постоянно ищет утешения _____

b. Мой ребенок рассказывает о фобиях и физических недугах _____

c. Мой ребенок проявляет симптомы паники _____

6. Депрессия

a. Мой ребенок кажется готовым расплакаться/грустным или демонстрирует спад в прежней деятельности _____

b. Мой ребенок имеет сложности в концентрации и проявляет раздражительность _____

c. Мой ребенок испытывает/показывает:

- нарушения сна _____
- нарушения веса/питания _____
- потерю мотивации/никогда не показывает мотивацию _____
- вербальную агрессию _____
- частные физические недуги _____

7. Эмоциональная неконтролируемость/Импульсивность

a. Мой ребенок имеет сложности в выражении особых чувств, как негативных, так и позитивных _____

b. Мой ребенок имеет сложности с контролем эмоций, испытывает сильный страх или беспомощность _____

c. Мой ребенок действует и говорит, не прогнозируя последствия _____

8. Физические недуги (соматизация)

a. Мой ребенок часто имеет физические недуги без каких-либо видимых физических причин, включая головные боли, боли в животе _____

9. Регрессия

a. Мой ребенок перестал следовать ранее приобретенным поведенческим навыкам, таким, как привычка ходить в туалет, речь (использует детский лепет), отказ спать одному _____

10. Оппозиционное поведение

a) Мой ребенок демонстрирует негативное, враждебное и непокорное поведение _____

b) Мой ребенок может раздражаться, пререкаться со взрослыми и отказываться следовать установленным правилам _____

c) Мой ребенок преднамеренно раздражает людей и обвиняет других в ошибках и плохом поведении _____

Исследование неблагоприятного детского опыта

Когда мы росли, на протяжении первых 18 лет жизни:

1 Родители или другие взрослые в доме часто или очень часто:

Ругали, оскорбляли, унижали вас?

-или-

Действовали таким образом, что заставляли вас бояться того, что вам могут причинить психологический вред?

2 Родители или другие взрослые в доме:

Часто или очень часто толкали, хватали, шлепали вас или бросали в вас что-нибудь?

-или-

Когда-нибудь били вас так сильно, что у вас оставались синяки или раны?

3 Взрослые или люди старше вас как минимум на 5 когда-нибудь:

Прикасались к вам, гладили вас, или заставляли вас прикасаться к их телам с сексуальным подтекстом?

-или-

Пробовали или действительно имели с вами оральные, анальные или вагинальные половые отношения?

4 Вы часто или очень часто чувствовали, что:

Никто в вашей семье не любит вас / или думали, что вы важный и особенный человек?

-или-

Ваша семья не заботилась о вас и не была рядом / или вы поддерживали друг друга?

5 Вы часто или очень часто чувствовали, что:

У вас было недостаточно еды, вам приходилось носить

Если да, поставьте 1

Да Нет

-или-

Ваши родители очень много пили или пьяными заботились о вас или отводили к доктору, когда вам было нужно?

6 Ваши родители когда-нибудь расставались или разводились?

7 Ваша мать или мачеха:

Часто или очень часто толкала, хватала, шлепала вас или бросала в вас что-нибудь?

-или-

Иногда, часто, или очень часто била ногами, кусала, била кулаком или чем-нибудь тяжелым?

-или-

Когда-нибудь периодически била вас как минимум несколько минут или угрожала вам оружием или ножом?

8 Вы жили с кем-нибудь, кто был алкоголиком или употреблял наркотики?

9 Кто-нибудь из ваших домочадцев имел депрессию или психическое расстройство или пробовал покончить жить самоубийством?

10 Кто-нибудь из ваших домочадцев попадал в тюрьму?

Если да, поставьте 1

Да Нет

Сейчас суммируйте все ваши «Да»: ____ Это ваш показатель НДО. Высокий показатель = очень большое количество негативного воздействия = очень большое количество негативных последствий для здоровья.

Возраст, в котором была пережита травма/потеря (отметьте все числовые значения возраста, напр. сексуальное насилие было пережито в возрастном промежутке 6 – 9 лет – необходимо отметить 6, 7, 8, 9 лет)

[illegible]

Анкета для детей по выявлению домашнего насилия и буллинга

1. ФИО _____

2. Возраст _____

3. Дата заполнения анкеты _____

4. Какие взаимоотношения в твоей семье? (отметь галочкой один из вариантов)

- ☐ У нас дружная, сплоченная семья, нам хорошо вместе.
- ☐ У нас случаются размолвки, но мы нужны друг другу.
- ☐ У нас каждый живет сам по себе.
- ☐ Отношения в нашей семье напряженные, неприязненные.
- ☐ В нашей семье часто бывают ссоры и даже скандалы.

5. Можешь ли ты сказать, что (отметь один вариант ответа в каждой строке):

	Да Постоянно	Иногда	Нет
1. Мнение родителей (родителя) является для тебя авторитетным			
2. Родители относятся к тебе уважительно как к личности			
3. Ты боишься наказания родителей			
4. Родители воспитывают у тебя чувство собственного достоинства, самоуважения			
5. Бывают ситуации, когда тебе хочется уйти из дома			
6. Родители поддерживают тебя в твоих начинаниях, помогают развивать твои творческие способности			

6. Как обычно родители (родитель) реагируют на твое поведение?

- ☐ Хвалят за успехи, подбадривают при неудачах
- ☐ Хорошее поведение поощряют, за плохое – наказывают
- ☐ Не замечают моих добрых дел, но всегда видят промахи, за которые ругают и наказывают
- ☐ Хвалят или ругают в зависимости от своего настроения, а не от моего поведения
- ☐ Вообще не обращают на меня внимания
- ☐ Другое (укажите) _____

6. Случается ли, что твои родители (родитель) тебя физически наказывают?

- ☐ Да, за всякий проступок, даже неумышленный
- ☐ Только в исключительных случаях
- ☐ Нет, никогда не наказывают
- ☐ Другое (укажите) _____

8. Какие отношения сложились у тебя с одноклассниками?

- ☐ Очень хорошие, среди них много друзей.
- ☐ В целом хорошие, но друзей очень мало.
- ☐ Отношения нормальные, но в классе у меня нет друзей.
- ☐ Одноклассники безразличны ко мне, а я к ним.
- ☐ Ко мне в классе относятся недоброжелательно, нередко унижают.
- ☐ Не могу сказать ничего определенного.

9. Можете ли ты сказать, что учителя твоей школы (отметь один вариант ответа в каждой строке):

	Да	Чаше да	Чаше нет
1. Готовы прийти ученику на помощь			
2. Уважают личность ученика			
3. Проявляют грубость, оскорбляют достоинства учеников			
4. Требуют беспрекословного подчинения			
5. Запугивают учеников			
6. Понимают проблемы своих учеников			

10. Сталкивался ли ты с проявлением насилия по отношению к себе?

(если да, то какое):

- ☐ физическое;
- ☐ эмоциональное;
- ☐ сексуальное;
- ☐ экономическое.

10. К кому ты обратишься за помощью в случае насилия над собой?

(отметь несколько из предложенных вариантов):

- ☐ Другам
- ☐ Родителям
- ☐ Учителю
- ☐ Брату или сестре
- ☐ Психологу
- ☐ Социальному педагогу
- ☐ Одноклассникам
- ☐ Медицинскому работнику
- ☐ Милиционеру
- ☐ Никому
- ☐ Затрудняюсь ответить
- ☐ Свой вариант (напиши) _____



Тест на выявление травм детства

Проверьте, есть ли у вас серьезные травмы детства, которые мешают вам жить (вопросы относятся к возрасту до 13 лет).

Отвечайте на вопросы да или нет и подсчитывайте баллы.

1. Помните ли вы себя в детстве?

Нет(1) Да(0)

2. Часто ли вас наказывали?

Нет(0) Да(2)

3. Били ли вас?

Нет(0) Да(2)

4. Бил ли отец вашу мать при вас?

Нет(0) Да(2)

5. Лежали ли вы в больнице?

Нет(0) Да(2)

6. Делали ли вам операции?

Нет(0) Да(2)

7. Были ли у вас переломы в детстве?

Нет(0) Да(2)

8. Ваши родители развелись, когда вы были еще маленьким?

Нет(0) Да(2)

9. Был ли у вас отчим или мачеха, которые воспитывали вас?

Нет(0) Да(2)

10. Часто ли вы оставались одни дома в детстве?

Нет(0) Да(2)

13. Покупали ли вам всё, что вы хотели в детстве?

Нет(1) Да(0)

14. Была ли ваша семья обеспеченной?

Нет(1) Да(0)

15. Были ли в детстве попытки к изнасилованию?

Нет(0) Да(2)

16. Бывало ли, что кто-то из родственников проявлял сексуальное желание к вам?

Нет(0) Да(2)

17. Случалось ли вам в детстве быть свидетелем полового акта?

Нет(0) Да(2)

18. Хорошие ли у вас отношения с братьями и сестрами?

Нет(1) Да(0)

19. Умер ли кто-то из ваших близких, когда вы были маленьким?

Нет(0) Да(2)

20. Был ли домашний питомец, который умер в вашем детстве?

Нет(0) Да(2)

Результаты теста:

От 20 до 34 баллов

У вас серьезные психические травмы. Наверняка, ваше детство было очень тяжёлым и сложным.

Вам необходимо пройти психологическую терапию, желательно, в индивидуальном формате, так как это может серьезно сказаться на вашем физическом и психическом здоровье.

От 10 до 19 баллов

Вероятно, ваше детство было разным, временами было легко и хорошо, а иногда было то, что вы не могли понять и принять.

Вам рекомендована консультация у специалиста, а также тренинги, направленные на исцеление травм души.

От 1 до 9 баллов

У вас хорошие результаты, вероятно, ваше детство было не сложным.

Вы можете проходить любые тренинги и курсы по своему усмотрению.

При этом у Вас будут получаться максимальные результаты, и многое будет даваться просто и легко.

Тест на выявление травм детства

Проверьте, есть ли у вас серьезные травмы детства, которые мешают вам жить (вопросы относятся к возрасту до 13 лет).

Отвечайте на вопросы да или нет и подсчитывайте баллы.

1. Помните ли вы себя в детстве?

Нет(1) Да(0)

2. Часто ли вас наказывали?

Нет(0) Да(2)

3. Били ли вас?

Нет(0) Да(2)

4. Бил ли отец вашу мать при вас?

Нет(0) Да(2)

5. Лежали ли вы в больнице?

Нет(0) Да(2)

6. Делали ли вам операции?

Нет(0) Да(2)

7. Были ли у вас переломы в детстве?

Нет(0) Да(2)

8. Ваши родители развелись, когда вы были еще маленьким?

Нет(0) Да(2)

9. Был ли у вас отчим или мачеха, которые воспитывали вас?

Нет(0) Да(2)

10. Часто ли вы оставались одни дома в детстве?

Нет(0) Да(2)

11. Смотрели ли вы фильмы ужасов в детстве?

Нет(0) Да(2)

12. Были ли после вас рождены еще дети?

Нет(0) Да(2)

ПРАКТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ-ПСИХОЛОГОВ ПО РАБОТЕ С ТРАВМОЙ

Упражнение «Паутина»

Это упражнение – хороший способ как выработки, так и проверки сплоченности группы. Для его выполнения необходим клубок ниток. Удобнее проводить упражнение сидя на полу. Детям дается следующая инструкция:

«Сядьте в круг. У каждого из вас сейчас есть возможность назвать свое имя и что-нибудь рассказать о себе, например, чем тебе нравится заниматься или какая твоя любимая игра или еда. Подумайте, что вы хотите рассказать о себе. (Психолог берет клубок ниток и, сказав что-то о себе, зажимает свободный конец нити в руке и кидает клубок участнику, сидящему напротив). Если хочешь, ты можешь назвать нам свое имя и что-нибудь рассказать о себе. Если ты ничего не хочешь говорить, то можешь просто взять нить в руку, а клубок перебросить следующему».

Таким образом, все члены группы оказываются «в паутине». Поговорите с ними на разные темы, которые могут способствовать групповой сплоченности: как вы думаете, почему мы составили такую паутину? Что нам помогло создать такую мощную паутину? После обсуждения паутина распутывается. Каждый участник возвращает клубок предыдущему, называя его по имени, пока клубок не вернется к психологу. Следует быть готовым к тому, что нить может запутаться. Эту ситуацию можно прокомментировать с юмором, сказав, например, что члены группы уже тесно связаны между собой.

«Все ли высказались? Что вы почувствовали? Чьи рассказы вас заинтересовали? Трудно ли было говорить о себе? Кто в группе вызвал любопытство?»

Упражнение «Принятие похвалы. Умение радоваться комплиментам»

Выберите кого-нибудь из членов группы, кому бы вы хотели сказать

комплимент, и скажите, что вам в нем нравится. Начинайте со слов:

- Мне в тебе нравится...
- У тебя лучше, чем у меня, получается...
- Я тебе благодарен за то, что ты...

Сделайте небольшую паузу, чтобы партнер мог прочувствовать ваш комплимент. Выслушивая комплимент, поверьте другому, повторите про себя его слова, начиная следующим образом:

- Ему во мне нравится...
- У меня лучше, чем у него, получается...
- Он мне благодарен за мое...

Постарайтесь сосредоточиться на приятных чувствах, которые в вас вызывает похвала, скажите об этих чувствах партнеру.

Обсуждение: Что вы чувствовали, когда говорили или получали комплимент? Как комплименты обычно действуют на людей? Как они подействовали на вас? Можете ли вы вспомнить случай, когда вас неожиданно похвалили? Что вы чувствуете, вспоминая об этом?

Упражнение – 5–7 минут на каждого участника.

Упражнение «Безопасное место»

Для снижения уровня беспокойства перед началом переработки травмы, во время и между встречами полезно обучить ребенка (клиента) технике «Безопасное место». Ему предлагают вспомнить ситуацию, где он чувствовал себя спокойно, в полной безопасности. При этом важно сосредоточиться на образе безопасного места, почувствовать возникающие при этом позитивные эмоции и приятные физические ощущения. Психолог при помощи внушения способствует усилению воображаемых образов, чувства комфорта и душевного покоя. Можно предложить клиенту назвать ключевые слова, подходящие к образу безопасного места (деревья, озеро, запах леса, покой и т.п.), и повторять их про себя, соединяя с соответствующими картинками, звуками и ощущениями. При этом он ощущает чувство полной безопасности, которое психолог подкрепляет техниками внушения. В последующем, при необходимости снизить эмоциональное напряжение, клиент может самостоятельно вернуться в воображении в это безопасное место.

Упражнение «Повторяем стихотворение»

Взрослый читает стихотворение. Ребенок слушает его внимательно и повторяет за ним, хлопая в ладоши в конце каждой строчки. Сначала стихотворение ребенку нужно прочитать целиком, а потом по строчке.

Я -- веселый, сильный, смелый,
Я все время занят делом,
Я не хнычу, не боюсь,
Я с друзьями не дерусь.
Я могу играть, скакать,
На луну могу слетать,
Я не плакса, я храбрец,
Вообще я молодец!

Упражнение «Знакомство с привычным»

Расскажите, какой Вы видите трудную жизненную ситуацию, с которой Вы столкнулись, со следующих позиций:

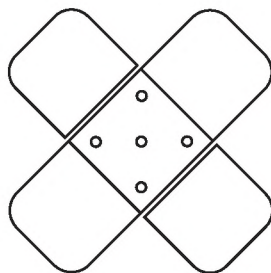
- ☐ С орбиты космического спутника;
- ☐ С высоты птичьего полёта;
- ☐ С вершины рядом стоящего дерева;
- ☐ С собственной ладони;
- ☐ Из глубокого подземелья;
- ☐ От имени любопытного волшебника.

Упражнение «Пластырь для моей боли»

Попросите ребенка разукрасить пластырь для своей боли.

Как помочь ребенку сделать необходимые выводы:

Если мы упали и порезались или поцарапались, почувствовать себя лучше нам помогает пластырь, который мы наклеиваем на рану. Он защищает наши раны и царапины. А если ощущаешь боль внутри, можно представить себе, что наклеиваешь на свою боль пластырь, который ты только что разукрасил, чтобы облегчить боль.

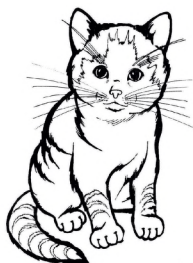


Упражнение «Как уберечь котенка»

Попросите ребенка нарисовать, что необходимо котенку, чтобы он чувствовал себя в безопасности. Если ребенку необходима помощь, подскажите, что котенку, возможно, хотелось бы иметь одеяльце или игрушку.

Как помочь ребенку сделать необходимые выводы:

У всех нас в жизни есть какие-то вещи или люди, благодаря которым мы чувствуем себя в безопасности. Этому котенку, чтобы быть в безопасности нужно _____. Какие люди или какие вещи помогут тебе чувствовать себя в безопасности? Почему эти вещи позволяют тебе чувствовать себя в безопасности? Почему с этим человеком ты чувствуешь себя в безопасности? Выслушайте и зафиксируйте ответы детей.



Техника «Оценка по шкале»

Вычерчивается 10-балльная шкала, где 10 баллов соответствуют идеалу, а 1 – наихудшее положение дел. Ребенка (клиента) просят отметить на шкале его сегодняшнюю ситуацию, а затем описать, что изменится в жизни, если произойдет сдвиг на один балл вправо. Следует не ограничиваться пометками на бумаге или доске, а проговорить вслух, что означает данная оценка.



Техника оценки по шкале индуцирует идею продвижения «со ступеньки на ступеньку».

Упражнение «Образ»

Инструменты: полимерная глина (желательно использовать не менее 12 цветов).

Ребенок сам выбирает цвет глины, с которой он будет работать. Разминает глину до тех пор, пока не «привыкнет» к ней. А затем сдавливая свой кусочек глины со всей силы.

Психолог задает вопрос: «Что напоминает тебе теперь глина? На какой образ она похожа?»

Надо, чтобы ребенок как можно больше говорил: на что или на кого похожа глина? Какую ситуацию напоминает этот образ? Какие чувства и эмоции вызывает? Что хочется сделать с этим образом? и т.п.

Упражнение «Я люблю тебя»

Упражнение выполняется в парах. Один участник называет свои недостатки, например, «Я жадный». Второй отвечает ему на каждое его негативное качество «Я люблю тебя». Затем участники в паре меняются ролями.

Вторая часть упражнения: первый участник в паре перечисляет свои достоинства, а второй на каждое из них отвечает «Я люблю тебя». После участники в паре снова меняются ролями.

По завершении все участники группы делятся чувствами и эмоциями.

Тест-упражнение «Красивый рисунок»

Тест «Красивый рисунок», как и другие графические методики, очень простой и охотно выполняется детьми. Возрастные рамки почти не ограничены.

При проведении теста не нужно высказывать поясняющие и уточняющие само задание реплики. Вы усаживаете ребенка в удобное положение за столом, даете ему белый лист бумаги форматом А4 (если повернет по горизонтали – не страшно), цветные карандаши 12 или 24 цветов и даете инструкцию.

Инструкция «Нарисуй самый красивый рисунок. Все, что ты захочешь». Рисовать можно разными карандашами.

Особенность этой методики состоит в том, что вам нужно постараться расположить ребенка к выполнению. Пусть тон ваших слов будет теплым и ласковым. Если отказывается или говорит: «Я не умею...», ободрите его: «У тебя все получится!».



Использование цвета в тесте «Красивый рисунок»

Преобладание холодных тонов (от голубого до фиолетового) – снижение настроения, субдепрессия; высокая сензитивность; иногда депрессия.

Сближенные мягкие (светлые) тона, использование тонких оттенков цвета – сензитивность; иногда тревожность как личностная особенность.

Обедненная цветовая гамма (использование простого карандаша и/или одного – двух цветов) – пассивность; астения; депрессия или субдепрессия.

Пониженная плотность цвета (слабый нажим, незакрашенный контур) – астения; пассивность; отрицательное отношение к обследованию.

Преобладание темных тонов (особенно сочетание черного с коричневым и/или синим) – депрессия.

Повышенная напряженность цвета (много красного) – тревога; эмоциональная напряженность; иногда конфликтность; агрессивность; невротизация.

Повышенная напряженность цвета (много красного) в сочетании с темными тонами – тревожная депрессия.

Внимательно понаблюдайте, в какой последовательности берутся карандаши, с каким цветом ребенок работал в начале, а какими он закончил рисунок. Ведь во время рисования настроение может меняться. Чтобы не забыть – пометьте себе незаметно на листке это чередование.

Игра «Творчество»

Дети делятся на три команды.

1 задание: – через 1-2 минуты объясните оригинально и образно смысл выражений: первая группа – «ЗЕЛЕНАЯ ТОСКА»; вторая группа – «СЕРАЯ ЖИЗНЬ», третья – «РОЗОВЫЕ МЕЧТЫ».

2 задание: записываем название чувств – первая – радость, счастье, тоска, грусть; вторая – тревога, волнение, вина, забота; третья – доброта, любовь, печаль, веселье. Рядом с названием чувства укажите

цвет, с которым ассоциируется это чувство у вас...

3 задание: запишите ОТТЕНКИ всех цветов, которые вам известны, кто больше? Пурпурный, бежевый, бордовый, цвет морской волны, пунцовый, багряный, алый, цвет хаки, палевый, кофейный, шоколадный, цвет слоновой кости, стальной, золотой, серебристый, черничный, малиновый, баклажанный, цвет спелой сливы, спелой земляники, лесной гвоздики, цвет вечернего неба...

4 задание: сочиняем РАЗНОЦВЕТНУЮ СКАЗКУ. Каждый охотник желает знать, где живет фазан. Итак, первый цвет «красный». Начало сказки – красного цвета. Сочиняем по очереди, по 2-3 предложения каждого следующего цвета. Начну первой: Красный туман скрыл все недостатки города. Красные огоньки светофора светились в темноте. Было загадочно и интересно идти по улицам маленькому красноглазому мышонку...

Методика «Четыре рисунка»

Инструкция: «Сложите лист бумаги пополам и затем еще раз пополам. Пронумеруйте полученные прямоугольники. Под номером один будет рисунок «Я в виде животного», под номером два – «Я в виде растения», под номером три «Я в виде неживого предмета» и под номером четыре «Я в виде пейзажа».

Значение и краткая интерпретация рисунков:

«Я в виде животного» отражает образ «Я» (какой я есть, сущность, внутренние качества, некоторые аспекты прошлого):

- хвост трубой – довольство;

- пантера – скрытая сила, способность постоять за себя.

«Я в виде растения» отражает рост (физический и духовный), временные представления, представления о настоящем и особенно, о будущем (аналогия с деревом в тесте «Дом – дерево – человек»). Маленькое растение – недостаточно ресурсов, сил; большое – предстоящие свершения, амбиции, внутренняя сила.

Обрезанный стебель – несамодостаточность, перспективы дальнейшего роста смутные.

Много цветов / букет – разносторонность интересов, перспектив

развития.

«Я в виде неживого предмета» - отражение значимой сферы деятельности, интересов, хобби, «Я - концепции»:

- замок – закрытость;
- открытый замок – высокая избирательность, внутреннее содержание;
- сундук, шкаф – накопление чего-то, например, опыта, достижений.

«Я в виде пейзажа» трактуется как общий эмоциональный настрой, особенности взаимоотношения с окружающим миром. Значения отдельных элементов пейзажа:

река – движение, гибкость;

волны – эмоциональные всплески;

камни – препятствия;

цветы – положительный настрой;

гора – трудности и одновременно путь вверх;

солнце – потребность в тепле / желание давать тепло окружающим.

Упражнение «Размер моей боли»

Ребенку предлагается три изображения слона разного размера. И он выбирает, какое из изображений соответствует размеру его собственной боли (травмы, утраты) в настоящий момент. После выбора ребенком рисунок проходит обсуждение с ребенком:

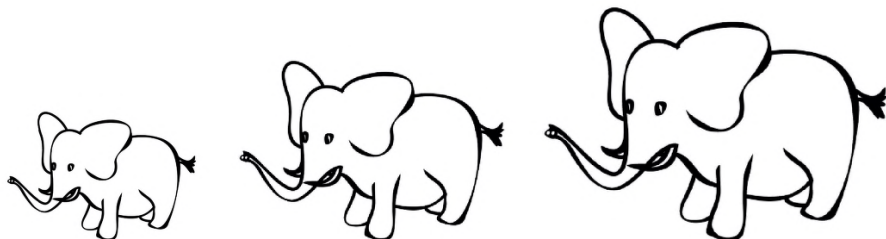
Почему ты выбрал именно этого слона?

В какой цвет ты хотел(а) бы его разукрасить? (Ребенок разукрашивает)

Какие мысли, чувства, эмоции у тебя вызывает этот слон?

Что должно произойти, чтобы он стал меньше (совсем маленьким)?

Что тебе хочется сделать с рисунком?



Упражнение «Песенка о беспокойстве»

Научите ребенка «Песенке о беспокойстве», которую вы можете пропеть под мелодию песенки «Если весело тебе, то делай так...». Дайте ребенку слова песенки.

Если что-то беспокоит, не беда,
Если что-то беспокоит, не беда,
Если что-то беспокоит, поделиться этим стоит,
Ведь плохое происходит не всегда.

Как помочь ребенку сделать необходимые выводы:

Если тебя что-то тревожит, ты можешь спеть эту песенку, чтобы почувствовать себя лучше.

Упражнение «Вишневые объятия»

Попросите ребенка разукрасить на картинке ту часть тела, в которой он чувствует боль.

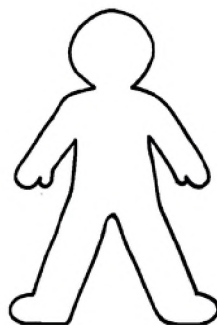
Затем задайте ему следующие вопросы:
Опиши свою боль. На что она, по-твоему, похожа? Если бы она могла говорить, что бы она сказала? Если бы она слышала, что бы ты ей сказал? Если бы ей можно было дать имя, как бы ты ее назвал?

Как помочь ребенку сделать необходимые выводы:

Иногда мы чувствуем боль внутри нас.

Несмотря на то, что эта боль не похожа на

боль при ушибах, порезах или царапинах, мы чувствуем, будто эти ушибы, порезы или царапины внутри нас. Какая твоя боль? Да, именно такой она и бывает. И ты всегда можешь сжать себя в вишневые объятия, чтобы уменьшить эту боль. И никто об этом даже не узнает. Я научу тебя, как это сделать. Разведи руки в стороны, а затем скрести их так, чтобы твои руки оказались на спине. Сейчас, легонько похлопай себя по бокам. Это и есть вишневые объятия!



Упражнение «Яблоня»

Попросите ребенка написать свое имя на стволе нарисованного дерева. Затем попросите его назвать вам слово, с помощью которого можно описать самое плохое событие, которое с ним произошло. Напишите это слово на одном из яблок. Затем попросите ребенка назвать вам слова, которые описывают дорогих ему людей и то, что он любит делать. Напишите эти слова на других яблоках. После этого он может раскрасить дерево.

Как помочь ребенку сделать необходимые выводы:

Ух-ты! На твоём дереве столько яблок. Посмотри, плохое событие в твоей жизни – это только одно яблоко на всем дереве. Взгляни на всех этих особенных для тебя людей и на вещи, которые приносят тебе радость, которые тоже на нашем дереве! Пусть даже с тобой и произошло что-то плохое, в твоей жизни все же есть так много хорошего! Ты действительно прошел через многое. Но ты молодец! Ты на самом деле победитель!



Упражнение «Моя маска»

Как начать:

Когда мне страшно, я хочу спрятаться за маской, чтобы никто не смог меня видеть! Я просто хочу спрятаться от своих страхов.

Попросите ребенка расукрасить эту маску, чтобы он смог носить ее,

если ему захочется спрятаться от своих страхов.

Как помочь ребенку сделать необходимые выводы:

Когда тебе страшно, ты можешь просто надеть маску и спрятаться! Но так как мы не всегда можем это сделать, есть ли какие-нибудь другие вещи, которые ты можешь делать, если тебе очень страшно? Что может помочь тебе не так сильно бояться?



Упражнение «Антикварный магазин»

Психолог «Сядьте на стул, закройте глаза, расслабьтесь. Представьте себе, что вы находитесь в магазине, где продают антикварные вещи. Мысленно выберите себе любой предмет и вообразите себя этим предметом.

Рассказывайте от имени этого предмета о себе: как вы себя чувствуете; почему оказались в магазине; кто и где ваш прежний хозяин и т. д. Откройте глаза и поделитесь своими ощущениями с группой».

«Точно так же можно идентифицироваться с цветком, деревом, животным, вообразив себя в соответствующих условиях. Не стесняйтесь своих ощущений. Старайтесь, чтобы у вас не осталось незавершенных переживаний».

Упражнение «Сказка о бабочке сновидений»

Материалы и оборудование: лист бумаги формата А4, фломастеры; материалы для изготовления коллажа: газеты, журналы, открытки, краски, карандаши, фломастеры, клей ПВА, ножницы, силуэтное изображение бабочки, музыкальный проигрыватель, музыкальные записи.

Процедура:

1. Психолог демонстрирует разнообразие материалов для изготовления коллажа. Психолог. Для выполнения следующего задания нам необходимо нарисовать бабочку. (Нижеследующий текст предназначен для взрослого: символическое значение бабочки можно объяснить для дальнейшей работы).

Бабочка во многих культурах – символ души, бессмертия, возрождения и воскресения, так как это крылатое небесное существо появляется на свет из обыкновенной гусеницы. У кельтов она олицетворяет душу и огонь, у китайцев – бессмертие, досуг в изобилии и радость. Сон также считался подобием кратковременной смерти, когда душа каждую ночь оставляет свою телесную оболочку и отправляется в своеобразное путешествие. Бабочки помогают душе «вернуться» в свое тело. А на крыльях они несут воспоминания о путешествии души.

2. Можно попросить участников закрыть глаза. Под медитативную музыку психолог рассказывает сказку:

«В одной волшебной стране на огромном цветочном лугу живут бабочки снов. Днем они чаще всего спят, уютно устроившись в бутонах цветов. Но с наступлением ночи бабочки просыпаются и разлетаются по всему миру. Каждая бабочка спешит навестить своего человека – ребенка или взрослого.

У бабочки снов удивительные крылья. Одно крыло бабочки светлое. Оно пахнет цветами, летним дождем и сладостями. Это крылышко покрыто разноцветными пылинками добрых и веселых снов, и если бабочка взмахнет над человеком этим крылышком, то ему всю ночь снятся добрые и приятные сны.

Но у бабочки есть и другое, темное крылышко. Оно пахнет болотом и покрыто черной пылью страшных и печальных снов. Если бабочка взмахнет над человеком темным крылом, то ночью ему приснится неприятный или печальный сон.

Каждому человеку бабочка снов дарит и добрые, и страшные сны».

Постарайтесь вспомнить свои самые приятные сны (пауза), а теперь – самые страшные сны. Открывайте глаза.

3. Изготовление коллажа.

Возьмите лист с нарисованным силуэтом бабочки. С помощью цветных карандашей, красок, любых других средств (вырезки из газет, журналов) на одном крыле постарайтесь отразить содержание своего страшного сна, а на другом крыле – содержание приятных снов. В цвете выразите свое эмоциональное отношение к своим снам.

Нарисуйте лицо бабочки.

4. После изготовления коллажа клиент представляет свою работу. Дальнейшее взаимодействие психолога с клиентом осуществляется с учетом задач коррекции или консультирования, а также интеллектуальных и рефлексивных возможностей клиента.

Вопросы для обсуждения:

1. Ваши чувства и переживания в процессе выполнения упражнения?
2. Ощущали ли вы сопричастность группе, защищенность?
3. Понравилось упражнение, было ли ощущение комфорта?

Упражнение «Какие мы?»

Все члены группы садятся в круг и получают от психолога по листу бумаги. Каждый участник пишет в верхней части листа свое имя и делит лист вертикальной линией на две части. Левую отмечаем сверху знаком «+», правую – знаком «-». Под знаком «+» перечисляем: название любимого цвета, любимое время года, любимый фрукт, животное, книгу, то, каким образом легче всего доставить мне удовольствие, и т. п.

В правой части листа под знаком «-» каждый называет: нелюбимый цвет и...

Психолог участвует в упражнении вместе со всеми: читает вслух название каждого пункта и пишет свои ответы. После этого проводится знакомство с ответами и их обсуждение.

Упражнение «Конверты радости и огорчений»

Материалы: почтовые конверты, бумага разного формата; цветной / белый картон; краски, набор карандашей / фломастеров / мелков; ножницы, клей.

Психолог: «За целый день успевает произойти масса разных событий – что-то нас веселит, что-то нас удивляет, что-то нас радует, а что-то нас и огорчает. Давай с тобой сделаем конвертики, в которых сможем собирать всё то, что запомнилось за день. В один из них мы будем собирать свои радости, а в другой будем прятать огорчения».

Теперь предложите ребёнку изготовить конверты. Для этого можно использовать как обычные почтовые конверты (которые затем можно

разрисовать, сделать на них какую-либо аппликацию), так и изготовить самостоятельно. Для этого можно придумать свою форму, выбрать сам материал (альбомные листы, белый/цветной картон, фольгу и т.д.) Когда конверт радости и конверт огорчений будет готовы – начинайте их заполнять.

Возьмите небольшие бумажки и попросите ребёнка написать на них, или нарисовать то, что обрадовало его, а что огорчило. И распределите это по соответствующим конвертам. Затем предложите ему с помощью рук изобразить весы.

Пускай он положит один конверт на правую ладонь, а другой на левую. Как он считает, что перевешивает? Радость? Отлично, скажите, что завтра, когда мы вновь будем заполнять наши конвертики – её, наверно, станет ещё больше! Перевешивают огорчения? Скажите, что, конечно, это грустно. Но ведь мы их убрали в конверт, они больше не в тебе – а вот в этом конверте. А значит, они потеряли власть над тобой. А завтра мы вновь продолжим заполнять наши конвертики, и ещё посмотрим – кто ж перевесит!

В процессе заполнения конвертов можно с ребёнком периодически пересматривать их содержимое, что-то обсуждать, убирать или добавлять. Пусть ребёнок сам решит, как долго он будет «вести» такие конверты. Когда он захочет прекратить – проведите «полную ревизию» содержимого. Потом предложите конверт с накопившимися радостями хранить в надёжном месте, что бы всегда была возможность пересматривать его, если вдруг будет грустно. А вот с конвертом огорчений предложите «расправиться». Пусть ребёнок придумает способ, как огорчения навсегда уйдут из его жизни (скажем, конверт можно разорвать и затоптать; можно разрезать, или опустить в воду, и ждать пока размокнет и т.д.)

Упражнение «Исцеляющие письма»

Если вы чувствуете вину перед каким-то человеком и у вас нет возможности уладить этот конфликт, встретившись и поговорив с ним, например, в случае его отъезда или смерти, то вы можете вести диалог с ним с помощью неотправленных писем.

Первое письмо. Работа начинается с того, что вы пишете человеку письмо, в котором довольно подробно излагаете все свои переживания, события и их влияние на вашу жизнь. Вы также можете

задать вопросы этому человеку.

Второе письмо. Вы сочиняете ответ от лица этого человека, который вы боялись бы услышать.

Третье и последующие письма. Эти письма самые важные, так как они приносят вам освобождение. Для этого вам нужно представить, что вы и этот человек одинаково раскаииваетесь. Вы рассказываете этому человеку о своих позитивных намерениях и от его лица пишете четвертое письмо о его позитивных намерениях. Этот человек с лучшими намерениями отвечает на ваши вопросы. Вы ведете с ним диалог до тех пор, пока не договоритесь между собой. Вы прощаете друг друга и прощаетесь на этом.

Техника «Ниткография»

Если нитку (30–50 см) опустить в краску, затем выложить на листе по собственному усмотрению, оставив вне листа лишь кончик, а затем накрыть сверху другим листом, и придавив его рукой, вытянуть нитку из пространства между листами, то на обоих примыкавших к окрашенной нити поверхности останутся необычные отпечатки.

Если предложенный ребенком сюжет носит проблемный характер, ему предлагается нарисовать рисунок на тему, например, «Если бы эта история продолжилась, то, как бы развивались события?» или «Что бы ты изменил в этой истории к лучшему?» и т.п.

Техника «Мандала»

Слово «мандала» имеет санскритское происхождение и означает «магический круг». Мандала - это зеркало, отпечаток жизни здесь и сейчас. В основе лежит рисунок в круге. Круг является символом планеты Земля, а также символом защищенности материнского лона. Таким образом, при создании круга очерчивается граница, защищающая физическое и психологическое пространство. Раскрашивать такой круг может каждый. Шаблоны для раскрашивания можно найти повсюду в интернете и распечатать на принтере. Можно создать основу самому - для этого нужно на бумаге обвести по контуру тарелку, например.

Спонтанная работа с цветом и формой внутри круга способствует

изменению состояния сознания ребенка, успокаивает и уравнивает, открывает возможность для духовного роста развитие творческих способностей.

Техника «Рисование пальцами»

Рисование пальцами – это разрешенная игра с грязью, в ходе которой деструктивные импульсы и действия выражаются в социально принимаемой форме. Ребенок, незаметно для себя, может осмелиться на действия, которые обычно не делает, так как опасается, не желает, или не считает возможным нарушать правила. Сам процесс рисования пальцами часто небезразличен ребенку, и каждое последующее рисование не похоже на предыдущее. Всякий раз происходит по-новому: выбирается другой цвет, соотношение линий, темп, ритм и т.д. Потому результат манипуляций с краской может быть непредсказуем: неизвестно, какое изображение получится в итоге. Но далеко не все дети по собственной инициативе переходят на рисование пальцами. Некоторые, попробовав этот способ, возвращаются обратно к кисти или губке, как к более привычным средствам изображения. Некоторым ребятам сложно приступить к рисованию пальцами. Как правило, это дети с жесткими социальными установками поведения, ориентированные на раннее когнитивное развитие, а также те, в которых родители видят «маленьких взрослых», от которых ждут зрелого поведения, сдержанности, разумности мнений. Именно для этих детей «игры с грязью» служат профилактикой и коррекцией тревожности, социальных страхов, подавленности.

Упражнение «Цветные бусинки»

Найдите некоторое количество цветных бусинок. Поместите их в миску. Они являются прекрасным занятием для того, чтобы стабилизировать эмоциональное состояние. Ребенок может распределять их в разные миски или просто трогать и крутить в руках. Примечание: Вы можете использовать песок, рис, сухие макароны или даже маленькие шарики.



Упражнение «Карты с чувствами»

Создайте колоду карт с изображением лиц, выражающих чувства. Попросите вашего ребенка показать карту, которая отображает его чувство. Потом попросите его показать вам карту с тем чувством, которое он хочет испытывать. Поиграйте в игру, чтобы он выразил свое чувство на лице – используйте зеркало.

Упражнение «Рисование на лице»

Является прекрасным расслабляющим занятием. Дайте ребенку безопасную краску для лица и тела и попросите его разрисовать свое лицо, изобразив «счастливого человека».

Упражнение «Папье-маше»

Возьмите кучу газет и дайте ребенку оторвать полоски: поместите их в ведро с водой и помогите ему сделать простое папье-маше. Может быть, просто обклейте воздушный шар. После полного высыхания ребенок может разрисовать его.

Упражнение «Кто найдет золотую пуговицу?»

Найдите большое количество старых пуговиц, всех размеров, цветов и форм. Поместите их в большую миску. Попросите ребенка схватить горсть пуговиц и найти среди них золотую, за которую он получит приз!

Упражнение «Счастливые моменты жизни»

Вспомните, пожалуйста, 2–3 счастливых момента вашей жизни, а также те пространственные и временные рамки, в которых вас «застало» счастье. Вкратце запишите на листках суть дела и опишите те предметы или обстоятельства, которые вам в связи с этим запомнились. Расскажите, что с вами произошло. Давайте попробуем инсценировать это событие.

О каких обстоятельствах вашей собственной жизни вы вспомнили, наблюдая эту сценку? Какие чувства испытали?

Драматизация, особенно с использованием приема «мысли вслух» и выявлением ключевых для счастливого события символов, может иметь очень большое значение для «примирения прошлого и настоящего».

Упражнение – 20 минут на одного участника, обсуждение – 5–7 минут на каждого участника.

Упражнение «Спонтанные ассоциации»

Отвечайте на вопросы, не думая, не перебирая варианты «как лучше», «как правильно». Переходите к следующему вопросу только тогда, когда дадите ответ на предыдущий.

Вопросы:

1. Археологи на раскопках места обитания первобытного племени нашли странный камень, который несомненно был в пользовании. Вы -- этот камень. Для каких целей вас использовали?
2. Вы -- часть механизма башенных часов на городской площади. Какая вы деталь, какую функцию выполняете?
3. Вы -- отрез редкой ткани. Из этого отреза будет сшито... что? Для чего/кого? Почему ткань редкая?
4. Вы -- глиняный горшок. Как вас использует хозяйка, для каких целей?
5. Вы -- часть мировой водной системы. Вы океан, море, река, приток, озеро, родник, ручей? Опишите себя.
6. Вы -- ключ. Какой ключ? Для чего вас используют?
7. Вы -- одно из первых сооружений, которое создавалось человеком. Какое именно (жилье, мост, указатель, памятник, дорога, крепость и пр.)?

На вопросы лучше отвечать развернуто, поскольку вы отвечаете для себя. Когда у вас будут даны ответы на все вопросы, найдите закономерности, неожиданные повторения и параллели в ответах. Отметьте их для себя. После первого задания кто-то уже сможет сформулировать свои «глаголы» как ориентиры для дальнейших действий, а кто-то увидит направление движения, что, для начала, уже очень хорошо.

Упражнение «Письмо умершему»

Ужас перед смертью настолько стал составной частью нашей культуры, что нередко мы, пережив утрату, надолго застываем в состоянии скорби. Предлагаемое ниже упражнение может быть полезно детям, подросткам и взрослым для того, чтобы найти более адекватное продолжение отношений с умершим человеком и выразить то, что они не успели сказать ему при жизни.

Каким образом ваша семья чтит умершего друга или близкого? Ходите ли вы на кладбище? Отмечаете ли вы все вместе день его рождения или день смерти? Делаете ли еще что-нибудь? Или вы оставляете на собственное усмотрение каждого то, как он будет помнить об умершем? Живым полезно время от времени вспоминать о мертвых. Мы знаем, что когда-нибудь мы сами должны будем умереть. И почему бы нам не относиться к смерти как к чему-то естественному? Наше бессознательное часто обращается к смерти – мы встречаемся с ней в своих снах, мы встречаемся с ней при каждой утрате. Кто из умерших членов вашей семьи, друзей или знакомых настолько значим для вас, что вы хотели бы написать ему небольшое письмо? В этом письме вы можете рассказать ему, как идут ваши дела, что происходит в вашей жизни, что вы сами узнали или поняли о смерти и умирании. Вы можете также выразить невысказанные до сих пор чувства, рассказать, что значил для вас этот человек, как вы пережили его кончину. И пусть ваше письмо умершему несет печать вашей собственной радости от жизни.

Упражнение «Мои жизнь и смерть» (ресурсное)

Дерево весной цветет, летом – плодоносит, осенью – сбрасывает листья, зимой жизнь в нем замирает, весной – вновь пробуждается, тянется к свету и любви. Почувствуйте себя и цветущим деревом, и летним деревом, и осенним и постарайтесь пережить, что такое дерево зимой. Затем вновь почувствуйте себя расцветающим деревом. А теперь представьте себе необозримую океанскую гладь. Океан огромен, силен, могуч, а вы – одинокая капля в нем. Вас выносит на гребень волны и срывает ветром с поверхности океана. Солнечный луч превращает вас в крошечное облачко, вы поднимаетесь вверх и соединяетесь с большим облаком. Ветром вас уносит вдаль, облако

теряется среди заснеженных горных вершин, проливается дождем, и вы превращаетесь в маленькую льдинку. Яркое солнечное утро растапливает льдинку, и вы каплей воды уходите в землю и сливаетесь с подземной рекой. Родник выплескивает вас в горный поток, и река снова уносит вас в океан. И снова вы – капля воды в океане жизни. Но теперь уже вы знаете, что способны пройти свой путь в одиночку.

Упражнение «Поплавок» (ресурсное)

Жизнь не так проста, как кажется, и временами преподносит неожиданные сюрпризы. Ни один страховой полис не избавит вас от решения трудных задач, но, в конце концов, ведь каждому испытания посылаются по силам. Представьте себе бурное море, шторм, ураган, смывающие все на своем пути мощные валы волн. Внезапно ваш взор выхватывает поплавок, уходящий под воду и снова вынырывающий на гребень волны. Представьте, что вы и есть этот поплавок, а бурное море – ваша жизнь. На вас накатываются волны житейских невзгод, но вы – непотопляемы. Вы снова и снова всплываете на поверхность. Ваша уверенность и ваша удача наполняют этот поплавок и выталкивают его на поверхность.

Наконец море, не одолевшее вас, успокаивается, из-за туч выглядывает солнце, и вы – поплавок – наполняетесь солнечными лучами удачи. Вы пережили очередной шторм в своей жизни и вышли победителем. Представьте себе последующие возможные ураганы вашей жизни, и из них вы тоже выйдете победителем, непотопляемым поплавком.

Упражнение «Три желания» (ресурсное)

Вы нашли старую запечатанную бутылку, выброшенную волнами на берег. Вы открыли ее, оттуда появился джинн и пообещал исполнить три ваших желания. Когда будете обдумывать, что загадать, помните, что желания должны оставаться в пределах человеческих возможностей. Они должны быть увлекательными, но правдоподобными.

1. Напишите ваши три желания.
2. Выберите одно, наиболее важное для вас.

3. Напишите о своем желании четко и подробно, как о главной жизненной цели.

4. Что вы делаете или собираетесь сделать для достижения этой цели?

5. Каковы препятствия для ее достижения?

6. Если хотите, повторите пункты 3–5 для оставшихся двух желаний.

Обсуждение: Что вы чувствовали, когда писали о своей цели, принимая ее всерьез? Почему?

Упражнение проводится 20 минут, обсуждение – 3–5 минут на каждого участника.

Упражнение «Свободен!» (ресурсное)

Представьте себе, что вы приняли волшебную таблетку, которая на время устраняет все сдерживающие факторы, усвоенные правила и моральные нормы. Вы освобождаетесь от робости, нерешительности, тревожности, от внутренней цензуры и любого внешнего давления. Действие волшебной таблетки продолжается в течение недели. Что вы будете делать все это время? Что вы будете говорить? Как будет выглядеть ваша жизнь? Как вы будете себя чувствовать? Напишите, как бы вы прожили эту неделю. У вас есть на это четверть часа.

А теперь подумайте, могли бы вы сделать что-то из того, что вы записали, и без волшебной таблетки? К каким целям вы можете стремиться и без нее? Запишите свои мысли (5 минут).

Обсуждение: Насколько важны для вас такие желания, для исполнения которых действительно нужна волшебная таблетка? Упражнение длится 20 минут, обсуждение – 3–5 минут на каждого участника.

Упражнение «Объявления» (ресурсное)

У каждого из нас есть цели, которые мы держим в голове, в сердце и в душе. Некоторые из них служат нам своеобразными «алиби-целями» – в действительности мы вовсе не хотим их осуществлять. Другие цели являются амбивалентными («пятьдесят на пятьдесят»). Мы с равной вероятностью можем как стремиться к их достижению, так и избегать их реализации. Но есть и такие цели, которые мы очень хотели бы осуществить. К чему вы стремитесь в своей жизни? Вы можете сейчас набросать объявления о целях, которые для вас очень важны. Это

могут быть самые разнообразные объявления: покупка недвижимости или квартиры, предложение рабочих мест, обмен или «Разное». Вы можете написать

объявления о поиске партнера, друга, ребенка, консультанта, сотрудника и т. п. или же изобрести абсолютно новую разновидность объявлений. Указывайте каждый раз, что именно вы ищете, каковы ваши конкретные пожелания и что вы готовы предложить взамен. Снабдите тексты объявлений своими координатами. Где бы вы хотели опубликовать свои объявления? Если вам не удастся подобрать подходящую газету или журнал, придумайте новые. Обсуждение: Легко ли было сформулировать то, что вы готовы предложить взамен желаемого? Упражнение – 30 минут на одного участника, обсуждение – 3–5 минут на каждого участника.

Упражнение «Карта будущего» (ресурсное)

Представление своего будущего в виде карты местности позволит участникам более четко осознать свои цели. Метафорическое выражение целей в виде пунктов на карте, а путей их достижения в виде улиц и дорог помогает участникам создать в воображении наглядную картину своего будущего. После создания такой карты каждый сможет соотнести цели между собой и понять, насколько они сочетаются друг с другом, какие препятствия встречаются на пути к ним, какие новые возможности открываются. «Начертите карту своего будущего. Ваши глобальные цели обозначьте как пункты местности, в которых вы хотели бы оказаться. Обозначьте также промежуточные большие и маленькие цели на пути к ним. Придумайте и напишите названия для «пунктов-целей», к которым вы стремитесь в своей личной и профессиональной жизни. Нарисуйте также улицы и дороги, по которым вы будете идти. Как вы будете добираться до своих целей? Самым коротким или обходным путем? Какие препятствия вам предстоит преодолеть? На какую помощь вы можете рассчитывать? Какие местности вам придется пересечь на своем пути: цветущие и плодородные края, пустыни, глухие и заброшенные места? Будете ли вы прокладывать дороги и тропы в одиночестве или с кем-нибудь? У вас есть 30 минут».

Обсуждение: Где находятся важнейшие цели? Насколько они

сочетаются друг с другом? Где вас подстерегают опасности? Откуда вы будете черпать силы для того, чтобы достичь желаемого? Какие чувства вызывает у вас эта картина? Упражнение – 30 минут, обсуждение – 10 минут на каждого участника.

Упражнение «Радуга» (ресурсное)

Для многих участников медитативное рисование, которым они будут заниматься в ходе этого упражнения, представляет собой идеальный способ осознания важных жизненных целей. У нас есть прекрасная возможность задуматься о будущем, определить и осмыслить важные для нас цели. Говорят, что на конце радуги стоит горшок с золотом, который каждому, кто его найдет, дарит счастье и богатство. Представьте себе вашу личную радугу, созданную солнцем и дождем для того, чтобы порадовать вас.

Пусть те точки, где радуга опирается на горизонт, обозначают ваше настоящее и будущее. Вообразите, что в точке будущего вас ждет нечто ценное и очень желательное для вас, идеально подходящее вам. Нарисуйте радугу, а там, где она уходит за горизонт, нарисуйте цель, которая придет вам в голову во время рисования. Сосредоточьтесь прежде всего на радуге, на ее цветах, ее изгибе. Пока вы будете рисовать, вам будут приходить в голову различные мысли, в памяти будут всплывать различные цели. Нарисуйте будущую цель на первом плане, осознавая, что она может быть не единственной важной целью. Вы можете рисовать ее символически, или реалистично, или совмещая оба эти способа. На это отводится 20 минут.

А теперь взгляните на свой рисунок и мысленно представьте себе ответы на следующие вопросы:

- Как мне достичь своей цели?
- Что зависит от меня, а что от других?
- Какие препятствия могут встретиться на пути?
- От чего мне, возможно, придется отказаться?
- Что я выиграю?
- Кто, кроме меня, может получить пользу от достижения этой цели?
- Как я отношусь к этой цели?

Обсуждение: Получилась ли у вас законченная картина достижения своей цели? Какие были трудности? Упражнение – 25 минут,

, обсуждение – 3–5 минут на каждого участника.

Упражнение «Стрела» (упражнение-визуализация)

В жизни нам часто нужны образцы и модели, которые давали бы представление о том, как можно жить и действовать. А при определенных условиях мы сами можем быть для себя таким образцом. Можно научиться у себя самого тому, как достичь цели. Сядьте поудобнее, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов и позвольте себе полностью расслабиться. Закройте глаза и представьте себе, что вы держите в руках лук. Почувствуйте ступнями и всеми мышцами ног, как прочно вы стоите на земле. Держите лук одной рукой, а тетиву с приложенной к ней стрелой – другой. Ощутите, как напрягаются мышцы рук, когда вы натягиваете тетиву. А теперь постарайтесь ясно и отчетливо увидеть находящуюся впереди вас цель. Обратите внимание на то, как указывает на нее острие стрелы. Теперь лук натянут и полностью готов к выстрелу, стрела направлена точно на цель. Почувствуйте, сколько энергии сконцентрировано в спокойствии заряженного лука. Вам надо только отпустить стрелу, чтобы эта энергия понесла ее к цели. И вот стрела выпущена. Следите за ее полетом и ощущайте ее устремленность к цели. Ничего больше не существует для стрелы – только цель. Никаких сомнений, отклонений в сторону, никаких отступлений. Стрела летит безупречно прямо и входит в середину цели. Спокойно и уверенно вы можете послать в цель еще несколько стрел и, делая это, ощутить направленную в одну точку концентрированную силу и решительность. Теперь возвращайтесь назад и медленно открывайте глаза.

Обсуждение: Попали ли вы в вашу цель? Как вы думаете, почему?
Упражнение – 10 минут, обсуждение – 3–5 минут на каждого участника.





Упражнение «Растущие цели» (ресурсное)

Подумайте, пожалуйста, о том, к чему вы стремитесь, о тех состояниях, достижение которых доставляет (или может доставить) вам удовольствие. Назовите, пожалуйста, четыре таких состояния, воспользовавшись следующим ассоциативным рядом:

1. Зимняя цель – никому не видна и редко осуществляется, поскольку лежит глубоко в земле в виде зернышка. Может вырасти в цель, видную и красивую при соответствующем уходе и заботе.
2. Весенняя цель – при данных условиях уже проросла, но росток нежный и беззащитный, может быть легко затоптан.
3. Летняя цель – созрела и цветет, цветы всем видны и очевидны, могут быть и плоды.
4. Осенняя цель – зрелая и плодоносящая, требует лишь постоянного полива, цвести и плодоносить при должном уходе будет долго.

После непродолжительной подготовки, в ходе которой участники формулируют свои цели на листках бумаги, тренер предлагает каждому рассказать группе о собственных целях.

Обсуждение: Можете ли вы сказать, что эти цели могли бы быть привлекательны и для вас самих? Действительно ли речь идет о целях или мы имеем дело со средствами? Подготовка – 5 минут, упражнение – 10 минут, обсуждение – 5–7 минут на каждого участника.

Упражнение «Ресурсы имени» (ресурсное)

Известно, что в традициях некоторых народов принято иметь несколько имен. Одни имена даются человеку при рождении, другие – выбираются самим человеком, когда он пытается осуществить задуманное, а третьи присваиваются ему современниками или потомками, которые оценивают его поступки. Какие имена готовы Вы присоединить к своим основным? И какими именами Вы бы гордились в дальнейшем? Например: «Сейчас я Михаил Ищущий, а хотел бы стать Михаилом Основателем». Или: «Сегодня я Елена Выжидающая, а мечтаю стать Еленой Вдохновляющей!» Или: «Я Александр Осторожный, а буду Александр Решительный!» Присоедините к своим

основным именам новые и расскажите том, какие чувства Вы испытывали, «играя» со своим именем? Что нового узнали о себе благодаря этому упражнению? направленную в одну точку концентрированную силу и решительность. Теперь возвращайтесь назад и медленно открывайте глаза.

Обсуждение: Попали ли вы в вашу цель? Как вы думаете, почему? Упражнение – 10 минут, обсуждение – 3–5 минут на каждого участника.

Упражнение «Обещание самому себе» (ресурсное)

1. Запишите три пункта, которые Вы могли бы сделать в каждой из трех областей – профессиональной, организационной и личной.
 2. Поставьте звездочкой те пункты в каждом разделе, которые Вы можете выполнить в течение следующего месяца.
 3. В каждом разделе подчеркните тот пункт, который Вы можете попробовать выполнить уже на следующей неделе.
- Ваш лист может выглядеть примерно так:

Личная сфера:

1. Взять отпуск.
2. Делать зарядку*
3. Встретиться с близкой подругой.

Профессиональная сфера:

1. Делать перерывы в работе между различными видами деятельности.
2. Совершать прогулки в конце рабочего дня*
3. Распределять работу равномерно.

Организационная сфера:

1. Провести дискуссию с коллегами по теме профессионального выгорания.
2. Устроить вечер для семьи*
3. Собраться для обсуждения новых перспектив дальнейшей работы.

Краник

Вытяните руки вперед, представив, что ваши руки – краники. Напрягите мышцы рук, плеч и лица. Медленно выдыхайте, произнося звук «шшшшшш», расслабьте все мышцы, как бы выливая стресс

Звездочка

Улыбнитесь, сделайте глубокий вдох и расслабьтесь. Поддерживайте дыхание животом. При вдохе живот округляется, при выдохе – втягивается

Кренделек

В положении стоя, скрестите лодыжки. Потом скрестите руки так, чтобы правая была впереди левой. Держа руки перед собой, поверните их так, чтобы большие пальцы были обращены в пол. Соедините ладони, переплетя пальцы. Согните локти, направляя руки к себе, пока не достигните середины грудной клетки. Прижмите язык к небу. Расслабьтесь и дышите.

Воздушный шарик

Положите руки на макушку головы, переплетя пальцы. Дышите носом, постепенно поднимая руки вверх, как будто надуваете шарик. Сморщив губы, «спускайте», медленно выдыхая со звуком «п-п-п» и опуская руки

Список литературы:

1. Арт-терапия – новые горизонты / под ред. А.И.Копытина. – М.: Когито-Центр, 2006.
2. Венгер А.Л. Психологические рисуночные тесты. – М.: Владос-пресс, 2006.
3. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Грабенко Т.М. Практикум по креативной терапии. – СПб.: Речь, 2003.
5. Келиш Эбби. Арт-терапия: неортодоксальный, альтернативный или комплиментарный подход к психотерапии. Электронная версия // <http://www.arttherapy.ru/publication/content/25.htm>
6. Киселева М.В. Арт-терапия в практической психологии и социальной работе. – СПб.: Речь, 2007.
8. Копытин А. И. Арт-терапия. Электронная версия // <http://webcommunity.ru/941.htm>
7. Кратковременные психотерапевтические вмешательства для травмированных детей и подростков. Кубан Силан, Стил Уильям. // <http://www.tlcinstitute.org>
8. Малкина-Пых И.Г. Психологическая помощь близким. – М.: Эксмо, 2009.
9. Пузыревич Н.Л. Как пережить трудную жизненную ситуацию. // <http://elib.bspu.by/handle/doc/4815>