

Упражнения и техники в работе педагога-психолога с обучающимися группы суицидального риска

1. Упражнение «Самодиагностика»

Для самодиагностики стрессового состояния на телесном или мышечном уровне подросткам предлагается выполнить следующее упражнение: «Нарисуйте фигуру человека. Вспомните какую-то недавнюю стрессовую для вас ситуацию из своей жизни. Теперь на фигуре человека заштрихуйте те зоны тела, в которых вы ощущали некий дискомфорт. Например, напряжение, боль, дрожь, покалывание, вибрацию и т.д. То есть такие ощущения, которые обычно вы не испытываете при нормальном ритме жизни».

(Участники выполняют упражнение, затем идёт обсуждение того, что было выявлено, что удивило, расстроило, какие впечатления и т.д.)

Далее школьникам предлагается оценить свою эмоциональную реакцию, для этого им предлагается следующее:

«Проверьте, свойственны ли вам эмоции, приведенные в таблице. Оцените частоту и интенсивность эмоции по шкале от 1 до 10 баллов».

Диагностика эмоциональных состояний

Эмоции	Частота	Интенсивность
гнев		
тревога		
уныние, депрессия		
отчаяние		
разочарование		
чувство вины		
ощущение беспомощности		
ощущение безвыходности		
раздражение		
чувство одиночества		
беспокойство, нетерпеливость		
ощущение, что вас не любят		

Участники выполняют упражнение, затем идёт обсуждение.

Психолог: «Если окажется, что больше половины из этих эмоций вы испытываете постоянно, тогда необходимо принимать меры для стабилизации своего эмоционального состояния. Любая эмоция, которая оценивается выше 5-ти баллов, рассматривается как показатель высокого уровня стресса. Эту таблицу эмоциональных состояний вы можете периодически использовать для самодиагностики, чтобы определить какие чувства и состояния присутствуют у вас в настоящий момент вашей жизни и какой ее эмоциональный фон».

2. Упражнение «Злость»

Цель: отреагировать негативные эмоции, изменить представление о ребенке.

Инструкция: Сядьте поудобнее, расслабьтесь, глубоко вдохните и закройте глаза. Представьте, что вы попали на небольшую выставку. На ней выставлены фотографии людей, среди них и человек, на которого вы обижены (злитесь, разочарованы, от которого ждете помощи и т.д.). Походите по выставке, постарайтесь вспомнить какую-нибудь конфликтную ситуацию, связанную с этим человеком. Представьте, что вы выражаете чувства ему, на которого вы (*эмоция, которую к человеку испытывает клиент*). Не сдерживайте своих чувств, не стесняйтесь в выражениях, говорите ему все, что хотите сказать.

Психологу важно отметить, какие именно чувства возникли: злость, ненависть, обида, гнев, раздражение, ярость, возмущение, отвращение, презрение, разочарование, опустошенность, безысходность, отчаянье, сожаление, вина, горе, стыд, смущение, неловкость, страх, тревога, ужас, испуг и проч.

После проводится беседа, в ходе которой объясняет необходимость наличия у человека отрицательных эмоций, их положительную роль и важность расширения спектра не только положительных, но и отрицательных эмоций. Здесь же уточняется цель работы - освоение способа регуляции негативных переживаний, не связанных с конкретной ситуацией (как внешней, так и внутренней). Психолог не только «разрешает» испытывать отрицательные эмоции, но и объясняет, что это «нормально»

3. Упражнение «Новогодняя ёлка»

Инструменты: лист бумаги, разноцветные карандаши.

Инструкция: Расскажите обучающемуся историю про новогодние елки. Теперь пусть нарисует две елки на лицевой и обратной стороне листа бумаги. Попросите его представить свои чувства в виде игрушек, которыми будет украшена елка. Попросите его разместить с лицевой внешней стороны елки те игрушки (чувства), которые ему нравятся. Попросите, чтобы он комментировал размещение, спросите его, не хочется ли ему что-нибудь изменить. Аналогично попросите разместить на обратной стороне (часть елки, обращенная в угол) те игрушки, которые не нравятся. Попросите проанализировать осознания. После того, как клиент закончит размещение, спросите его, не хочется ли ему что-нибудь изменить. Если появилось чувство, которое непременно нуждается в отреагировании и принятии, проработать с ним.

Психолог может задать следующие вопросы:

- проанализируете, с какими чувствами вы все время живете, а какие стараетесь отодвинуть в сторону и не замечать;
- какие мешают вам жить;
- какие цвета преобладают на вашей елке;

- что хочется изменить.

4. Упражнение «Внутреннее зеркало»

Цель: научиться снимать эмоциональное напряжение, раздражение, гнев методом дыхания.

Инструкция: необходимо сделать глубокий вдох (задержать дыхание на 15 сек), а затем резко выдохнуть. Лучший эффект дыхательные упражнения дают в сочетании с мышечным напряжением, чередующимся с расслаблением: сделайте вдох, задержите дыхание, сожмите кулаки, напрягите мышцы рук, ног, спины (не живота), резко выдохните, расслабьте все мышцы, сделайте несколько легких встряхивающих движений руками (как бы сбрасывая усталость). Повторить несколько раз.

При задержке дыхания можно слегка надуть щеки и сделать глотательные движения. Надо помнить и о выражении лица (внутреннее зеркало поможет избавить лицо от ненужных мышечных зажимов). Например, после вдоха проведите по лицу рукой, как бы убирая остатки тревоги, раздражения. Улыбнитесь.

Возможен и такой прием: проведите рукой по мышцам шеи. Если они напряжены, наклоните голову вперед, назад, сделайте несколько вращательных движений. Можно слегка помассировать шею, легким движением погладить мышцы от плеча к уху. Слегка потрите подушечками пальцев заушные бугры, так как это улучшает приток крови к голове и облегчает нервную разрядку.

5. Упражнение «Окружение»

Цель: формирование представления о факторах, влияющих на формирование самооотношения, окружения, которое может выступать как внешний ресурс.

Мы с вами обсудили, что наше самооотношение очень многоаспектно, и наше внутреннее око где-то глубоко и окружающие люди не могут увидеть его, узнать что-то о нас, если мы сами этого не захотим. Однако в нашей повседневной жизни мы общаемся с разными людьми: родителями, учителями, друзьями, одноклассниками и т.д. Как вы думаете, оказывают ли окружающие влияние на самооотношение человека? Какое влияние? Почему?

Сейчас нарисуйте два круга, один из которых вложен в другой. Внутренний круг описывает границу вокруг вашего «Я». Что он содержит в себе? Нарисуйте, напишите или символически изобразите то, что составляет содержание вашего «Я». Внешний, большой круг – это внешний мир, в котором развивается ваше «Я». Отрадите в этом круге то, что оказывает наибольшее влияние на ваше «Я».

Обсуждение: расскажите, что вы нарисовали. У всех ли одинаковое соотношение внутренних и внешних кругов? Почему? Как вы думаете,

что или кто в большей степени влияет на самоотношение человека? Какую роль сам человек играет в формировании своего самоотношения? Насколько эти люди значимы для вас? К кому вы можете обратиться в сложной ситуации? Кто готов прийти на помощь, по-вашему мнению?

6. Гештальттехника «Незаконченное дело»

Техника направлена на разрешение любой неудовлетворенной, часто не осознаваемой в полной мере потребности человека. Такими неудовлетворенными потребностями человека могут являться неотрагированные эмоции, невысказанные чувства, претензии к эмоционально значимым лицам (невысказанная любовь, нежность к своему больному ребенку у авторитарной матери или отвергнутые бывшим мужем чувства женщины). Школьнику предлагается выразить свои чувства воображаемому лицу с использованием вербальных и невербальных средств общения.

Психолог: «Как себя чувствуете? Испытываете ли вы облегчение в результате того, что смогли высказать свои наболевшие проблемы / свои чувства, переживания и т.д.?»

7. Гештальттехника «Диалог между сторонами собственной личности»

Согласно теории гештальттерапии, личность, испытывающая проблему, раздвоена. Техника «Диалога...» позволяет осуществить интеграцию фрагментированной личности, слияние ее противоположных частей. Используются наиболее значимые для человека противоположные, контрастные личностные свойства: «мужественность — женственность», «агрессивность — пассивность», «зависимость — отчужденность», «рациональность — эмоциональность». Процедура «Диалога...» выполняется с помощью пустого стула, который располагается напротив испытуемого лица. Поочередно пересаживая клиента с одного на другой стул и меняя при этом тональность его описаний, психолог добивается гармонизации в нем противоположных сторон личности. В конце проведения «Диалога...» обучающийся должен осознать, что виновником трудных отношений с другими людьми является не кто иной, как он сам.

8. Методика «Работа с убеждениями» с помощью метафорических ассоциативных карт «Лица», «ОН» и другие портретные МАК

Цель: исследование, осознание определенного убеждения и его влияния на жизнь человека.

1. Необходимо заметить, какое состояние (ощущения, эмоции, мысли) у вас сейчас есть.

2. Сформулируйте убеждение, которое вы хотите исследовать (кратко, около 7 слов).

3. Вслепую вытащите и положите рубашкой вверх карты:

а) Я,

б) какой я, когда живу в соответствии с этим убеждением (верхний ряд рядом с Я),

в) какие последствия я получаю, если живу в соответствии с этим убеждением (верхний ряд рядом с предыдущей картой),

г) какой я, когда живу без этого убеждения (нижний ряд рядом с Я),

д) какие последствия я получаю, если живу без влияния этого убеждения (нижний ряд рядом с предыдущей картой).

Далее происходит работа с убеждениями с помощью МАК

4. Теперь откройте метафорические карты, также одну за одной, рассказывая, что вы видите на картинке, какие качества и свойства у того, что есть на картинке, что чувствуете, когда это видите, как это соотносится с вашей жизнью.

5. Какие выводы вы можете сделать теперь, когда видите всю картину целиком? Какие возникают идеи? Какие решения можете принять?

6. Как бы вы сформулировали это убеждение сейчас? 7. Отметьте, какое ваше состояние сейчас.

9. Упражнение «Взгляд на себя глазами влюбленного человека» (медитация-визуализация)

Психолог: Сядьте поудобнее, закройте глаза, максимально расслабьтесь. Сейчас вы станете писателем. Вы пишете книгу, в которой одним из героев, сформировавших вашу жизнь такой, как она есть, являетесь вы сами. Вам надо решить, кто из людей, вам известных, любит вас. Не так важно, любите ли вы этих людей, но чрезвычайно важно знать, любят ли они вас. Выберите из них одного человека и представьте следующее.

Вы сидите за столом. Перед вами пишущая машинка, бумага, карандаш. Напротив окна, в которое вы время от времени выглядываете. Там, где-то за окном, живет и что-то делает в эту минуту тот самый человек, который любит вас. Пришло время в вашей книге написать и о нем. Вы откидываетесь на спинку стула, размышляете о нем, думаете, как бы вымогли описать этого человека, выразить словами то, что делает его особенным. Вы подбираете такие слова, которые позволят читателю увидеть этого человека вашими глазами — таким, каким видите его вы, поэтому вы описываете все его своеобразные привычки, выражения, манеру поведения, которые отличают этого человека от других. Вы вспоминаете и описываете словами его чувство юмора, ум, глупости, его слабости, сильные стороны, маленькое и большое, все то, что в сочетании создает его уникальную личность.

Вы прислушиваетесь к собственному описанию и стараетесь проанализировать свои чувства по отношению к этому человеку, там, за окном. Ваше описание подходит к концу; вы стараетесь посмотреть на

сделанное с другой позиции и точки зрения. Вы выплываете из своего кресла и всплываете в тело человека, которого только что описывали. Вы становитесь человеком, который вас любит. С этой новой позиции вы всматриваетесь в себя, только что увлеченного написанием своей книги. Вы видите себя глазами человека, который вас любит. Вы видите собственные слова, жесты, манеры, описанные человеком, который вас любит. Вглядываетесь в самого себя глазами человека, который вас любит, вы узнаете качества и свойства, которые вам были незнакомы или которые другие привыкли считать недостатками. Вы «просматриваете» мысли и воспоминания человека, который вас любит, и понимаете, что вас есть за что полюбить. Можно просто быть и тем самым делать жизнь другого человека полнее и значимее. Вы видите и слышите все то, что этот человек так ценит в вас.

Хорошо запомнив все только что услышанное и увиденное, вы медленно начинаете возвращаться в самого себя, зная, кто вы есть для человека, который вас любит.

Обсуждение. Участники рассказывают о своих чувствах после упражнения и отмечают разницу между безоценочной любовью, принятием себя таким, какой есть, и оценением в категориях «хорошо-плохо».

10. Упражнение «Дерево жизни»

Цель: поиск внутренних ресурсов, актуализация потребности в изменении ситуации, внутреннем развитии и росте.

Закройте глаза и представьте дерево, которое вам нравится или дерево, в образе которого вы можете себя представить. Это дерево вашей жизни. Представьте его корни - это ваша основа. Поразмышляйте о том, что составляет вашу основу, что вас «питает», что удерживает вас (это может быть ваша семья, традиции, а может - это ваши какие-то качества, знания, а может статус или что-то другое)? Представьте ствол – это ваш стержень в жизни. Может это ваши принципы, может опыт, может качества, черты характера и др. Поразмышляйте об этом. Представьте ваши основные ветви кроны – это направления вашего личностного роста, цели, ориентиры. Подумайте, насколько они выросли и должны вырасти еще. Что надо сделать для этого?

Нарисуйте это дерево. Подпишите, что составляют ваши корни, ствол, ветви. Нарисуйте на больших ветках маленькие. Их должно быть столько, сколько составляющих, необходимых для роста в каждом направлении. Подпишите их. Это инструментарий, это ваши планы, это содержание вашей работы над собой.

Закройте глаза, представьте листья - это ваши эмоции, чувства и эмоциональные состояния. Какими они должны быть для личностного роста. Надо ли вам поработать со своими эмоциями и чувствами. А теперь представьте плоды. Какие плоды мечтаете вырастить вы?

Психологу важно отметить, какое было дерево – старое, больное, или

молодое, полное сил, нуждается ли оно в дополнительной помощи, уходе, или у него есть собственные силы. Важно уточнить, как оно справляется со сложностями в жизни (ветром, дождем, знойным солнцем и проч.). В случае, если подросток не рассказывает самостоятельно о данной информации, необходимо самостоятельно уточнить эти моменты.

Психотерапевтичность данного упражнения заключается в завершающем этапе: важно попросить самому клиенту (школьнику) пожелать что-то этому дереву, а также поинтересоваться, чтобы это дерево пожелало бы несовершеннолетнему. Пожелание и ответ на эти вопросы выступает мощным внутренним ресурсом, неосознанным для обучающегося, но возможным для осознания через грамотно выстроенную работу психолога.

11. Упражнение Психоаналитическая игра «Волшебный магазин»

Цель: Актуализация личностных ценностей.

Членам группы дается установка закрыть глаза и представить себя в волшебном магазине, где находится множество разных ценных вещей. Необходимо мысленно осмотреть товары. Психолог говорит о том, что одну из понравившихся вещей вы можете взять себе. Представьте, что это за вещь, опишите ее. Объясните, почему вы выбрали именно ее. Скажите, хотелось ли еще взять что-нибудь, что именно?

Далее важно осуществить анализ символов, по которым определяются актуальные потребности (ценности) личности и завершить работу – достроить возможность удовлетворения данной потребности в сказочных образах, а затем перевести их в реальную жизнь. *Упражнение «Развилка»*

Цель: стимуляция переживания опыта жизненного выбора. Материалы о 3 наборах цветных фломастеров, доска или ватман на не тренер, пишет вопросы, над которыми надо подумать.

Инструкция. Путник шел по дороге, который называется жизнь дорога привела его к перекрестку путник остановился, осмотрелся и задумался, по какому пути идти. Представьте себя на месте этого путника о чем он думает, что он чувствует.

Перед вами чистый лист бумаги, возьмите, фломастеры, изобразите на листе. Свою прошлую жизнь свое положение настоящий момент. Несколько вариантов своей будущей жизни не менее 3.

Подумайте, куда вы хотите пойти? Встретить на своем пути? Чем отличается прошлый путь от будущего и что общего между ними? Чем отличается каждый вариант вашего будущего пути? Что нужно сделать, чтобы попасть на каждый из них? Какой путь вы предпочитаете? Что нужно сделать, чтобы этот путь не попасть? По каким признакам вы узнаете, что вы на каком-то из 3 путей?

Обсуждение. Скажите о том, что вас получилось. Что для вас было важным и значимым в этом упражнении.

Резюме психолога. Даже когда вы делали рисунок, вам пришлось

задуматься выбирать оценивать, а в жизни мы часто стоим перед такими, развилками сожалению, многие люди выбирают направление движения стихийно, не задумываясь о последствиях вот вас в руках теперь хороший способ, с помощью которого вы всегда сможете остановиться осознать, в каком именно месте жизни вы находитесь перед развилкой строите планы, вы можете выбрать, что он действительно необходимо это и есть свобода!

12. Упражнение «Линия жизни»

Цель: построение перспективы будущего, выявление ресурсов.

На листе бумаги необходимо начертить горизонтальную линию и отметить слева крайнюю точку линии – это начало жизненного пути. От этой точки по линии слева направо отложите равные отрезки, каждый из которых условно соответствует трем годам вашей жизни. Недалеко от правого конца линии отметьте точку – это сегодняшний день. Представьте, что получившаяся линия является графическим изображением вашего жизненного пути. Начните слева. Постарайтесь вспомнить первые три года вашей жизни. Возьмите карандаши и раскрасьте, рассматриваемый отрезок, цветом (цветами), которые как вам кажется, смогли бы отразить основные настроения, эмоции, переживания этого периода. Прделайте то же самое со всеми остальными отрезками вашего жизненного пути.

Проанализируйте данные возрастные промежутки, что изменилось в вас, какими вы были, какими стали, что изменилось в окружении, что будет в будущем.