

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №20 с.Линево Озеро
Хилокский район Забайкальский край

ПРИНЯТО:
на заседании
педагогическом совете
Протокол №
от «___»_____21__г

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ СОШ №20
с. Линево-Озеро
_____ Михайлова Е.И.

Приказ №____ от «___»_____21__г

**Программа психологической поддержки и развития
стрессоустойчивости участников образовательного процесса**

с. Линёво – Озеро
2021год.

Содержание:

1. Пояснительная записка -----	3 с.
2. Общая методологическая база -----	4 с.
3. Краткая аннотация-----	5 с.
4. Цель и задачи программы-----	6 с.
5. Ожидаемые конечные результаты реализации Программы-----	8 с.
6. Диагностические методики, используемые для оценки результативности программы -----	9 с.
7. Структура программы -----	10 с.
8. Тематическое планирование индивидуальных и групповых консультаций для учащихся 5-11 классов в рамках профилактической психолого-педагогической программы «Формирование стрессоустойчивости» ----	11 с.
9. Этапы работы по программе:	
• Этап 1. Сбор информации. Диагностика -----	15 с.
• Этап 2. Проработка актуального состояния.-----	16 с.
• Этап 3. Обучения позитивному мышлению. Модель НУПСА.-----	29 с.
• Этап 4. Обучение техникам активации парасимпатической нервной системы (ПНС). Практики осознанности.-----	32 с.
• Этап 5. Знакомство с техниками позитивной психологии: «принятие хорошего». Внедрение техник в повседневную жизнь. -----	42 с.
• Этап 6. Оценка динамики психологических изменений: повторная диагностика. Окончание совместной работы. Выполнение клиентом техник самостоятельно, без участия специалистов. -----	45 с.
10. Литература -----	46 с.
11. Приложения -----	47 с.

Пояснительная записка

В настоящее время в образовании введены новые Федеральные государственные стандарты, которые ставят вопрос о создании в образовательных учреждениях условий, способствующих развитию личности школьника и успешности учебно - воспитательного процесса, к этим условиям, в том числе относятся создание и поддержание психологического комфорта, а так же безопасности образовательной среды.

По итогам мониторинга был выявлен один из рисков- пониженный уровень школьного благополучия. Управленческой команде пришлось переосмыслить всё, что лежит в основе этого риска. Внимательно изучили все рекомендации ФИОКО в «Методике оказания адресной помощи образовательным организациям, имеющим низкие образовательные результаты обучающихся», изучив литературу по вопросам психологического здоровья различных авторов, коллектив обозначил для себя ключевые моменты: ответственность за психологическое развитие как основы психического здоровья лежит на взрослых (родителях, педагогах психологах). Которые должны грамотно уметь организовать жизнь, деятельность, отношения ребёнка, чтобы помочь ему увидеть красоту и сложность окружающего мира, научить стать хозяином самого себя, дать ему знания и средства, позволяющие научиться сознательно относиться к себе и окружающим, знать, понимать свои особенности и особенности окружающего мира. т.е. создать необходимые **условия** для полноценного развития каждой личности.

Для решения поставленной задачи возникла необходимость повышения квалификации педагогов в данном вопросе, просветительская деятельность среди родителей, а также формирование навыков сохранения психологического здоровья обучающихся (стрессоустойчивости и снятия эмоционального напряжения, тревожности). совершенствования социально-психологической службы школы.

В ходе выполнения этой задачи составлена «Программы психологической поддержки и развития стрессоустойчивости у участников образовательного процесса».

Формирование стрессоустойчивости является залогом психического здоровья людей и непременным условием социальной стабильности, прогнозируемости процессов, происходящих в обществе. Путь к психическому здоровью - это путь к интегральной личности, не разрываемой изнутри конфликтами мотивов, сомнений, неуверенностью в себе. На этом пути важно познавать особенности своей психики, что позволит не только предупреждать возникновение болезней, укреплять здоровье, но и совершенствовать самих себя и свое взаимодействие с внешним миром.

Общая методологическая база:

Общей методологической базой программы стала культурно-историческая теория Л. С. Выготского, в ее современном развитии представленная работами А. Г. Асмолова, В. П. Зинченко, Д. А. Леонтьева, В. И. Слободчикова, А. Ш. Тхостова и других ученых. Конкретной методологической базой является субъектно-деятельностный подход (Абульханова-Славская К.А., Ананьев Б.Г., Брушлинский А.В., Рубинштейн С.Л.). Согласно которому личность в процессе деятельности приобретает субъектность как специфическое качество и свойство самоорганизации, регуляции и самоконтроля, согласования внешних и внутренних условий и средств активности, координации всех психических процессов, состояний и свойств с условиями деятельности. Системный подход (Ломов Б.Ф.), требующий изучения психологического стресса как системного явления и анализа его преодоления в различных аспектах с выделением системообразующих факторов. Идеи подходов к регуляции и саморегуляции поведения человека (Бодров В.А., Конопкин О.А.). Классическая теория стресса Ганса Селье.

Краткая аннотация к профилактической психолого-педагогической программе для учащихся 5-11-х классов «Программа психологической поддержки и развития стрессоустойчивости участников образовательного процесса»

Нормативно-правовая база рабочей образовательной программы курса Программа психологической поддержки и развития стрессоустойчивости участников образовательного процесса

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 237-ФЗ.
- Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования, утвержденный МО и науки РФ.-М., Просвещение, 2011.- (Стандарты второго поколения).
- ООП МБОУ СОШ №20 с. Линево-Озеро на 2021-2022 учебный год.

Программа демонстрирует каждому участнику целесообразность позитивного мышления в повседневной жизни. Приводит к пониманию и ощущению того, что люди со здоровым мышлением чаще других добиваются успехов в жизни, пребывают в хорошем настроении, прекрасно чувствуют себя физически, живут дольше тех людей, которые слишком «застревают» на негативных сторонах жизни. Оптимистичные люди по сравнению с пессимистами обладают большей стрессоустойчивостью.

Все участники программы сознательно, целенаправленно обретают навыки позитивного мышления, преодолевая тем самым тревожно-депрессивные состояния без применения лекарственных препаратов.

Работа построена главным образом так, чтобы участники тратили меньше ресурсов на борьбу с негативом, а больше – на возвращение своей здоровой части, обладающей природной силой и энергией.

Новизна программы заключается в том, что главный упор в ней делается не только на устранение негативных последствий, связанных со стрессовым воздействием, но и на развитие сильных сторон личности, способствующих её благополучию и счастью, что в свою очередь играет немаловажную роль в формировании стрессоустойчивости. Программа может быть адаптирована как для индивидуальной, так и для групповой работы (возраст участников может быть разным, от 12-ти лет); может применяться как для коррекционной, так и для профилактико-просветительской работы.

Цель программы:

формирование стрессоустойчивости, восстановление и поддержание психологического здоровья.

Задачи программы:

1. Выявление подростков с тревожными и депрессивными симптомами при помощи диагностических методик. Снижение тревожно-депрессивных симптомов.
2. Повышение психологической грамотности в вопросах, посвященных стрессу и стрессоустойчивости.
3. Формирование адекватных реакций на стресс обычных жизненных ситуаций и способов его преодоления.
4. Знакомство с методами позитивной психологии.
5. Выработка привычки использования методов позитивной психологии в повседневной жизни посредством модели «21 день принятия хорошего», разработанной Риком Хансоном (нейропсихолог, доктор философии, психолог, старший научный сотрудник Научного центра Greater Good в Калифорнийском университете в Беркли и автор бестселлеров New York Times).

Программа направлена в основном на работу с подростками, так как эта возрастная категория наиболее подвержена воздействию стресс-факторов из-за незрелости мозга.

Исполнители Программы:

Педагог психолог, социальный педагог Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средняя общеобразовательная школа №20 с. Линево Озеро.

Место проведения консультаций: классы.

Частота встреч: 1-2 раза в неделю.

Количество консультаций (примерно): 22.

Продолжительность консультаций: 40-60 минут.

В основу программы легли знания позитивной психологии, современной нейронауки, техник когнитивно-поведенческой психологии, а также гештальт-психологии. Эти знания являются неотъемлемым требованием к специалистам, участвующим в реализации предложенной программы. Наличие сертификатов о прохождении соответствующих курсов, участии в семинарах приветствуется.

Работа с участниками образовательного процесса проводится с активным использованием сказочных и символических методов, арт-терапевтических и драмо-терапевтических методик, практик осознанности, способствующих активации парасимпатической нервной системы. Также использованы упражнения с метафорическими картами (колоды Константина Довлатова «Альтер Эго» и «Эмоции», колода И. Орда «Эмоции судьбы»). Традиционные эксперименты гештальт-психологии: техника «Фантазия», «Горячий стул» или «Столкновение противоположностей».

В качестве модели совершенствования мышления взят за основу метод НУПСА, разработанный Альбертом Эллисом (Альберт Эллис – психолог, когнитивный терапевт).

Исполнители программы несут ответственность за качество процесса во время встреч. Учащиеся несут ответственность за регулярное выполнение домашних заданий. В зависимости от возраста и психологического состояния учащихся, возможно на помощь призывать родителей с целью контроля исполнения домашних заданий и получения информации о состоянии здоровья учащихся и наличии противопоказаний. Предлагаемые в программе упражнения должны выполняться регулярно, иначе результативность будет низкой или положительной динамики не будет вообще.

Сроки и этапы реализации Программы: сентябрь 2021 – апрель 2022 гг.

Контроль за осуществлением исполнения программных мероприятий возлагается на администрацию Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средняя общеобразовательная школа №20 с.Линево Озеро Хилокский район Забайкальский край

Объемы и источники финансирования Программы:

Программа реализуется за счет средств муниципалитета Хилокский район

Ожидаемые конечные результаты реализации Программы:

1. Снижение уровня депрессивности и тревожности участников программы (отслеживается с помощью диагностических методик).
2. Повышение стрессоустойчивости.
3. Сформированность позитивного мышления.
4. Владение приёмами релаксации, медитации и другими практиками осознанности.
5. Владение практиками принятия хорошего в повседневной жизни.
6. Улучшение настроения, выражающееся в том, что участники программы чаще испытывают приятные чувства, мотивированы на достижения в повседневной жизни, у них отмечается желание самосовершенствоваться в плане приобретения психологических знаний, способствующих обретению и поддержанию здоровья, счастья и мудрости (самочувствие, активность, настроение диагностируется с помощью тестовой методики САН).

Диагностические методики, используемые для оценки результативности программы:

1. **Тест Самочувствие, активность, настроение (САН)** – разновидность опросников состояний и настроений. Разработан сотрудниками Первого МГМУ им. Сеченова. САН нашел широкое распространение при оценке психического состояния больных и здоровых лиц, психоэмоциональной реакции на нагрузку, для выявления индивидуальных особенностей и биологических ритмов психофизиологических функций. Авторы: В. А. Доскин, Н. А. Лаврентьева, В. Б. Шарай, М. П. Мирошников (1973). См. Приложение 2.
2. **Опросник депрессии Бека для подростков.** Автор: Аарон Т. Бек (Aaron T. Beck, 1961, 1978). Адаптация: Н. В. Тарабрина (2001). См. Приложение
3. **Методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса** Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: Учеб. пособие: В 2 кн. 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Гума-нит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. — Кн. 1: Система работы психолога с детьми разного возраста. — 384с: ил.

Структура программы

Программа представляет собой ряд последовательных консультаций, алгоритм которых продуман таким образом, чтобы клиент целенаправленно обретал навыки, способствующие повышению стрессоустойчивости.

Консультации условно являются составляющими нескольких этапов работы:

1. Этап сбора информации. Диагностика.
2. Этап проработки актуального состояния.
3. Этап обучения позитивному мышлению. Модель НУПСА.
4. Этап обучения техникам активации парасимпатической нервной системы. Практики осознанности.
5. Этап знакомства с техниками позитивной психологии: «принятие хорошего». Внедрение техник в повседневную жизнь.
6. Этап оценки динамики психологических изменений: повторная диагностика. Окончание совместной работы. Выполнение клиентом техник самостоятельно, без участия специалиста.

Тематическое планирование индивидуальных и групповых консультаций для учащихся 5-11 классов в рамках профилактической психолого-педагогической программы «Формирование стрессоустойчивости»

№ п/п	Консультации	Содержание работы	Примерное количество
занятий	часов		
Этап 1. Сбор информации. Диагностика.			
1.	Консультация 1-3	Знакомство. Сбор информации. Диагностика.	3
Этап 2. Проработка актуального состояния.			
2.	Консультации 4-8	Работа над актуальным состоянием клиента: проживание травматического опыта, сдержанных когда-то эмоций и чувств. По сути, это работа по запросу клиента, или исследование состояния с помощью психологических экспериментов (в случае, если клиент не заявляет ничего конкретного).	5
Этап 3. Обучения позитивному мышлению. Модель НУПСА.			
3.	Консультации 9-11	Теоретическая часть, представляющая собой описание принципа работы модели НУПСА. Проработка модели на реальных ситуациях клиента.	3
Этап 4. Обучение техникам активации парасимпатической			

<p>нервной системы (ПНС). Практики осознанности.</p>			
<p>4.</p>	<p>Консультации 12-14</p>	<p>Теоретическая часть – научное обоснование.</p> <p>На каждой консультации клиент обучается 2-4-м техникам активации ПНС и получает домашнее задание практиковать полученные навыки каждый день (на руки клиенту даются распечатки упражнений).</p> <p>Во время каждой последующей встречи важно обсудить, что получалось, а что нет. В случае необходимости – внести коррективы, снова повторить предложенную ранее технику. Только потом переходить к изучению других техник.</p> <p>Все предлагаемые техники изначально отрабатываются вместе с психологом.</p> <p>Предлагаются следующие техники активации ПНС:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) диафрагмальное дыхание; 2) релаксация «напряжение-расслабление»; 3) релаксация «только расслабление»; 4) релаксация «по сигналу»; 5) большой выдох; 6) прикосновение к губам; 7) телесная осознанность; 8) мыслеобразы; 9) выравнивание 	<p>3</p>

		сердцебиения; 10) медитация осознанности.	
Этап 5. Знакомство с техниками позитивной психологии: «принятие хорошего». Внедрение техник в повседневную жизнь.			
5.	Консультация 15-21	<p>Теоретическая часть: в основе работы лежат практики самоисцеления («принятия хорошего»), описанные в книге доктора наук, психолога и нейробиолога Рика Хансона «Жизнь в стиле FUN».</p> <p>Четыре шага по принятию хорошего.</p> <p>Выработка привычки использования методов позитивной психологии в повседневной жизни посредством модели «21 день принятия хорошего», разработанной Риком Хансоном (нейропсихолог, доктор философии, психолог, старший научный сотрудник Научного центра Greater Good в Калифорнийском университете в Беркли и автор бестселлеров New York Times).</p>	7
Этап 6. Оценка динамики психологических изменений: повторная диагностика. Окончание совместной работы. Выполнение клиентом техник самостоятельно, без участия специалистов.			
6.	Консультация	Повторная диагностика с применением методик,	1

	22	используемых на первом этапе работы.	
Итого:	22	22	

Количество консультаций может варьировать. На отдельных этапах программы возможно задержаться дольше, в зависимости от состояния и готовности участников. Мы описываем минимальное количество встреч в целях передать основную суть работы, описать стратегию повышения стрессоустойчивости. Далее порядковые номера консультаций указаны условно.

Этапы реализации программы.

Этап 1. Сбор информации. Диагностика. (1-3 консультации)

Консультация 1. Знакомство. Сбор информации. Диагностика.

Начало работы. Включает в себя такие компоненты, как встреча клиента, знакомство, установление контакта.

Сбор информации: диагностика личности клиента. Рефлексивное слушание клиента, включающее в себя разъяснительные ответы, перефразирование, отражение чувств, резюмирование и т.п. Наблюдение за поведением клиента, определение ресурсов, прояснение сути проблемы, диагностика с помощью тестовых методик.

При наличии жалоб на сниженный фон настроения, апатию, тревогу или при подозрении на наличие тревожно-депрессивных симптомов предлагается пройти тестирование: тест САН (см. Приложение 2), опросник депрессии Бека для подростков (см. Приложение 3), шкала тревоги Спилбергера-Ханина (см. Приложение 4).

В случае если результаты тестов подтверждают наличие тревожно-депрессивного состояния, сниженного фона настроения, самочувствия и активности, то клиенту предлагается обратиться за консультацией к врачу-неврологу или психиатру. Как правило, никаких серьезных нарушений здоровья у подростков не обнаруживается, медикаментозное лечение прописывается в единичных случаях. Подростку и членам его семьи предлагается регулярно посещать занятия, целью которых является повышение стрессоустойчивости.

Этап 2. Проработка актуального состояния. (1-5 консультаций)

На этом этапе проводится работа над актуальным состоянием клиента: проживание травматического опыта, сдержанных когда-то эмоций и чувств. По сути, это работа по запросу клиента, или исследование состояния с помощью психологических экспериментов (в случае, если клиент не заявляет ничего конкретного).

В результате успешной работы на этом этапе клиент психологически взрослеет за счёт того, что происходит переход от использования нездоровых стратегий (при помощи которых он пытается манипулировать окружением для получения поддержки) к использованию здоровых стратегий. Происходит выравнивание эмоционального фона.

Консультации на этом этапе работы имеют примерно одинаковые стадии.

Стадии консультаций этапа 2 (по материалам программы повышения квалификации «Гештальт-практик: интегрированный подход», Гаврилина П.В.):

1. *Здесь и теперь.*

На этой стадии психолог устанавливает контакт с клиентом, общаясь с ним и собирая информацию. В это же время ведутся наблюдения за языком тела клиента, слушаются содержание и интонация голоса, обращается внимание на личностный, интуитивный ответ на "историю клиента". Эта первоначальная информация открывает стратегию вмешательства.

Клиент будет предъявлять события, которые будут либо достаточно современными, т.е. они всегда находятся здесь и теперь (в текущий момент времени, в сегодняшней жизни клиента), либо "историческими", т.е. возникшие в прошлом незаконченные дела, которые влияют на сегодняшнее функционирование. Вне зависимости от этого, консультационный процесс фокусируется на происходящем здесь и теперь.

Если событие относится к истории, для психолога важно определить первоначальную незавершенную ситуацию или стадию развития, которая повлияла на нее. Например, если клиент предъявляет проблему доверия и безопасности: «Я не высываюсь!» или «Я перепробовал все и ничего не помогает!». - незавершенная ситуация относится к стадии доверия-недоверия (возрастная периодизация по Э.Эриксону). Если клиент нерешителен и/или имеет трудности в уверенности в себе, незавершенная ситуация относится к стадии автономии "стыд-вина" (возрастная периодизация по Э.Эриксону). Важно отметить, что большинство клиентов предъявляют незавершенные ситуации, относящиеся к нескольким развивающимся стадиям; поэтому психолог должен определить наиболее подходящую стратегию,

приближающую к проблемам развития клиента, т.е. последовательность работы с проблемами соотносится со стадиями развития. Для того чтобы способствовать возвращению клиента к организмической саморегуляции, терапевт должен выделить формы поведения или невротические процессы, демонстрируемые клиентом на встречах и определить эффективное вмешательство. Проще говоря, в диагностическом процессе психолог слушает, чувствует и смотрит. Психолог также не должен забывать о важности отношений с клиентом, как о жизнеспособном инструменте вмешательства. В них должны проявиться доверие, безусловное позитивное принятие и уважение.

- ***Выделение проблемы.***

Это первая точка выбора в консультативном процессе или работе. Психологу необходимо определить есть ли кризис, требующий немедленного внимания и быстрого принятия решения, либо это вопрос, требующий глубокого исследования/вмешательства. Если это кризис, т.е. решение касается поведения в конфликтной ситуации, проблем выбора и т.п., то роль психолога - обеспечить поддержку, безопасность среды, в которой клиент сможет принять свое собственное решение, где он сможет открыть альтернативные формы поведения или решения и где он может внедрить их в свою жизнь. Это процесс укороченного терапевтического цикла; однако, он предполагает безотлагательное внимание к критическим вопросам, которые требуют некоторого завершения/решения.

- ***Начало эксперимента.***

Этот шаг, по правде говоря, творческий аспект в консультировании. Психолог создает эксперимент, основанный на жизненно важной информации, полученной от клиента, и на результатах диагностики, т.е. развивающихся стадий и невротических процессов. Эксперимент может включать множество форм, которые будут обсуждены дальше; однако, психолог обязан выбрать ту экспериментальную форму, которая учитывает потребности клиента и его готовность к работе, а, также, возможность завершить незавершенную ситуацию.

У каждого клиента есть глубины эмоционального осознания, к которым он готов прикоснуться и понять. Так как эти глубины осознания неизвестны психологу, он должен совершить "тренировочное путешествие", дающее представление о том, как далеко идти. Если эксперимент не будет достигать достаточной глубины, клиент не будет работать с тем вопросом, который он поднял. Если эксперимент достигает слишком большой глубины слишком быстро, клиент может чувствовать себя подавленным, переполненным и "отрезанным"; поэтому, очень важно найти средний уровень. Чувство времени у психолога - также жизненно важный компонент процесса и,

будучи неадекватным, может прервать работу клиента. *(По этой причине мы поясняем, что количество консультаций на всех стадиях может варьировать, что зависит исключительно от готовности клиента).*

- ***Углубление эксперимента: вскрытие причин поведения.***

На этой стадии клиент устанавливает контакт со своими чувствами. Он соприкасается с самыми глубинными проблемами, которые влияют на его сегодняшнюю жизнь. Усиление этого процесса может вызвать у психолога некоторые сложности; однако, всё проходит успешно, если есть понимание общего процесса и практики.

- ***Исследование альтернативных форм поведения.***

После того как клиент идентифицировал и вскрыл причины своего поведения, психолог помогает внедрить это осознание/новое знание в жизнь клиента. Этот процесс проходит через исследование альтернативных форм (мысленных паттернов, осознаний, поведения).

- ***Интеграция.***

Процесс объединения (интеграции) сопровождается совместным (психологом и клиентом) исследованием возможных альтернативных форм, а также руководящей и обучающей позицией терапевта и его готовностью действовать.

Стадия интеграции завершает работу и помогает клиенту исследовать то, что он собирается делать в своей жизни по-другому. Этот процесс также усиливает "устойчивость" клиента и вне терапевтических встреч.

Как правило, работа с подростками осложняется некоторой замкнутостью, стеснительностью молодых людей, Работая с некоторыми из них приходится сразу переходить к экспериментам для того, чтобы выйти на актуальную проблему, и далее работать в соответствии с вышеописанными стадиями консультации. Большинство подростков приходят с запросами, но запросы через 2-3 консультации заканчиваются, поэтому далее также ребятам предлагаются психологические эксперименты.

Консультации № 2-4 – это пример проработки актуальной проблемы.

Проблемы у всех участников программы были абсолютно разными.

Начиная с 5-й представленной в описании программы консультации алгоритм работы одинаков для всех участников с той лишь оговоркой, что время от времени приходится возвращаться на этап 2 и прорабатывать вновь возникающие беспокоящие актуальные состояния. Если этого не сделать, то у клиента будет мало внутренних ресурсов для дальнейшей работы, энергия

будет уходить на самостоятельные попытки (пока ещё безуспешные) решить актуальную проблему.

Консультация 2.

Работа с ресурсами

1.Техника «совет другу»: «Предположим, что ваш друг (подруга) с проблемой вроде вашей пришёл к вам за советом. Что бы вы ему (ей) сказали?».

2.Техника «хорошие исключения»: «Бывали ли у Вас такие ситуации, когда вам удавалось устоять перед соблазном отреагировать так, как вы обычно реагируете? Как вы это сделали?»

3.Техника «жизненного опыта»: «Представьте, что в один прекрасный день вы получаете приглашение прочитать лекцию профессионалам о проблеме, подобной вашей. Что бы вы им рассказали?»

Работа с проблемой

4.Техника «знаки улучшения» или «волшебные вопросы»: «Вообразите, что произошло чудо, и вдруг в один прекрасный день проблема разрешилась. Поскольку вы спите, вы не знаете, что случилось чудо. По каким признакам вы заметите на следующее утро, что проблемы больше нет? Как смогут заметить другие люди, что произошла перемена?»

5.Техника «воспоминания из будущего»: «Пофантазируйте, что прошел год и этой проблемы больше не существует. Как в таком случае выглядит теперь ваша жизнь? Благодаря чему стала возможна эта перемена?»

Чтобы упражнения были действительно полезными и продвигающими, важно написать на них развернутый ответ, после чего составить план из конкретных шагов и действий, которые бы помогли бы добиться желаемого в решении проблемы

Консультация 3.

Арт- терапевтические упражнения для работы со страхами.

«Волшебные зеркала»

Цель: формирование положительной Я-концепции, повышение уверенности в себе, снижение тревожности.

Время: 40 мин.

Материалы: цветные карандаши или фломастеры, бумага А4.

Ход упражнения: участникам предлагается нарисовать себя в 3х зеркалах, но не в простых, волшебных: в первом-маленьким и испуганным, во втором-большим и весёлым, в третьем-не боящимся ничего и сильным.

Вопросы:

1. Какой человек выглядит симпатичнее?
2. На кого ты сейчас похож?
3. В какое зеркало ты чаще всего смотришься в жизни?
4. На кого ты хотел бы быть похож?
5. Какие ощущения у тебя возникли в процессе рисования 3 рисунков?

Консультация4.

«Нарисуй свой страх»

Цель: преодоление негативных переживаний, символическая уничтожение страха, снижение эмоционального напряжения.

Время: 40 минут.

Материалы: цветные карандаши или фломастеры, бумага А4.

Ход упражнения: участникам предлагается нарисовать свой страх и дать ему имя. Участники по очереди рассказывают о своих рисунках. Идёт обсуждение. После чего участникам предлагается несколько вариантов на выбор избавления от своего страха:

- уничтожить рисунок;
- превратить страшное в смешное, дорисовав рисунок;
- украсить его, чтобы оно само себе понравилось и стало добрым;
- придумать свой вариант.

Вопросы:

1. Что изображено на рисунке? Расскажи о нем поподробнее.
2. Какие ощущения у тебя возникли во время рисования?
3. какой способ избавления от страха ты выбрал? Какой это страх сейчас?
4. Изменилось ли твоё отношение к данному страху теперь?

Консультация 5.

«Защитный амулет»

Цель: снижение психоэмоционального напряжения.

Время: 40 мин.

Материалы: бумага А4, цветной картон, цветная бумага, пластилин, клей, ножницы, нитки, ленточки, пуговица, стразы, блестки, крупы, макаронные изделия разных форм и размеров, бусинки, ракушки и т.п.

Ход упражнения: участникам предлагается из данных материалов сделать себе личный амулет для защиты от страхов.

Вопросы:

1. Представьте свой амулет другим участникам.
2. Как действует ваш амулет?
3. Какими свойствами он обладает?
4. Как он помогает справляться со страхом?
5. Почему были выбраны именно эти материалы?

На этом этапе работы клиенту сложно заявить о своей проблеме, ему кажется, что его больше ничего не беспокоит, но, как правило, это лишь иллюзия.

Психолог предлагает исследовать своё тело, свои ощущения в теле посредством техники «Фантазия».

Консультация 6.

Методика «Путешествие по своему телу» (<https://art-therapy.me/materialy/metodiki/metodika-puteshestvie-po-svoemu-telu>).

Цель: Обучение осознанию реакции своего тела, общего состояния и способам выразить своё состояние; изучение своего тела, запуск восстановительных механизмов.

Задачи:

1. Насыщение ресурсом.
2. Усиление контакта со своим телом.

3. Научить выражать словами те переживания, которые клиент выражает телом.

Возраст: от 12 лет.

Материалы: Половина листа ватмана А1, акварельные краски или гуашь, баночки для воды.

Ориентировочное время работы: 40-60 минут.

Алгоритм проведения.

I этап.

Инструкция: сядьте удобно, закройте глаза и сосредоточьтесь на ощущениях тела. Пусть ваше внимание несколько минут свободно бродит по разным участкам тела. После этого сосредоточьтесь на ощущениях в вашей голове со стороны затылка. Представьте себе, что у затылка есть звучание. Он может звучать как какой-то музыкальный инструмент или издавать совершенно особенные звуки. Послушайте, как он звучит.

Теперь переместите внимание на виски. Они тоже имеют свое звучание. Послушайте его. Переместите внимание на лицо. Послушайте, как звучат ваши глаза, нос, щеки, губы, подбородок. Затем послушайте звучание вашего горла, затылочной части шеи.

Так, постепенно перемещаясь, слушайте ваши плечи, руки, кисти рук, грудь, спину, живот, поясницу, половые органы, ягодицы, ноги и стопы. Возможно, каждая рука или нога будет звучать по-разному. Слушайте их отдельно.

При выполнении этого упражнения вы услышите самые разные звуки. Одни вам понравятся, другие вызовут раздражение, недоумение, тревогу. Обратите внимание на те участки тела, звуки которых поразили вас какофонией, скрипами и другой негармоничностью. Такие звуки могут происходить из-за болезни внутренних органов, а также из-за мышечных зажимов. В некоторых участках тела вы можете встретиться с абсолютной тишиной. Это тоже результат мышечных зажимов и запретных чувств. В дальнейшем при выполнении задания вновь и вновь старайтесь установить контакт с этим участком. Если ничего не изменится, это может быть сигналом к тому, что вам необходимо поработать над разблокировкой тела.

- Нарисуйте на целом листе ватмана силуэт человека в полный рост: голова, тело, руки, ноги, — контур, очерченный карандашом или фломастером и белый (незакрашенный) внутри. Изобразите красками, как вы чувствуете каждый участок тела. Для этого, сфокусировав внимание на ощущении в данном участке головы или тела, слушайте его звучание и одновременно смотрите, какой образ и какого цвета возник перед вашим внутренним

взором. Постарайтесь нарисовать этот образ, используя эти цвета, внутри силуэта. Не заботьтесь, чтобы образ был передан точно. Пусть будет, как получится. Это лишь символ того, что вы чувствуете. Так постепенно закрасьте весь силуэт. Посмотрите, что у вас получилось. Какие участки вам не нравятся? Почему? Где вы видите диссонанс? В чем он выражается? После того как вы закончите рисунок и его анализ, сверните лист и отложите его.

II этап. Релаксация.

Сидящего в удобном кресле клиента вводят в состояние расслабления. Достаточно попросить лечь или сесть, закрыть глаза и расслабиться. Важным условием проведения с ребенком сеанса символдрамы является его понятное и приемлемое для ребенка обоснование. Например, ребенка можно спросить, знает ли он интересную «игру полета фантазии с закрытыми глазами». Таким образом, у него удастся пробудить любопытство и создать мотивацию для проведения сеанса символдрамы. В работе с более старшими детьми и подростками психолог может спросить, не хочет ли ребенок пройти интересный тест, в котором нужно представлять в воображении определенные образы. После достижения состояния расслабления ребёнку предлагается представить образ на заданную психологом в открытой форме тему. Представляя образы, ребёнок рассказывает о своих переживаниях сидящему рядом психологу, который как бы «сопровождает» его в образах и, если необходимо, направляет их течение в соответствии со стратегией коррекции.

Инструкция:

- Попробуйте представить себя совсем маленьким человечком и совершить путешествие по собственному телу.
- Давайте совершим путешествие к тому месту, которое у вас болит, что вам представляется?
- Как выглядит это место? Какие чувства вызывает у вас это место?
- У вас есть возможность помочь этому месту. Вы можете погладить его руками, согреть золотистым светом, помыть, помазать целебным кремом, может быть что – то еще (убрать, использовать жидкости, прикосновение, погладить и т.д.).
- Побудьте еще возле этого места, делайте то, что вам нужно. Чем вы полечите? Что сейчас? Какие чувства вы испытываете?
- Куда вы отправитесь в следующее место? Что ещё важно осмотреть?

- Как бы вам хотелось попрощаться? Вы можете почувствовать организм единым целым, дать ему напутствие. Беседа после образа: Как вы себя чувствуете? Было ли в образе что-то неприятное? Что было самым приятным? Как бы вам хотелось завершить нашу работу? Хочется что-то сказать?

III этап.

1. Снова нарисуйте силуэт человека. Теперь снова выполняйте упражнение «Цветные звуки моего тела», но уже в измененном виде. Если мелодия вам нравится, то визуализируйте ощущение и мелодию и изобразите красками на силуэте ваше ощущение. Если ощущение и мелодия вам не нравятся, то визуализируйте их, а затем постепенно изменяйте и образ, и мелодию, и ощущение до тех пор, пока не получите то, что вам нравится, и тогда изобразите это на силуэте. Посмотрите, что у вас получилось. Сравните с прошлым автопортретом. Что изменилось?
2. В течение недели каждый день фокусируйтесь на тех участках тела, которые вам пришлось трансформировать. И если звучание, образ и цвет вам не понравятся, снова изменяйте их до тех пор, пока не будете удовлетворены. В том случае, если ощущения, образ и мелодия упрямо возвращаются к прежнему, начните общаться с образом ощущения, чтобы понять, что он хочет вам сообщить.
3. Через неделю снова повторите упражнение. Посмотрите, что у вас получилось. Сравните с прежними рисунками.

Выражать свои эмоции можно не только с помощью красок. Для этого вы можете использовать, например, пластилин или другой материал. Все зависит от вашей творческой мысли.

Обсуждение: Покажите, что у вас получилось, какие участки вам не нравятся, почему? Где вы видите диссонанс? В чем он выражается? Какие участки тела вам нравятся? Расскажите что, по вашему мнению, означают цвета, которые вы взяли для каждой части?

Выводы: мы можем слышать своё тело и видеть его в разных красках. Когда вы делаете такие упражнения вы не только начинаете лучше понимать своё состояние, выражать его без слов, но и снимать стрессовое напряжение. Важно, чтобы порядок осмотра тела выбирал сам клиент, стараться не допустить агрессивных действий клиента.

Консультация 7.

Техника «Фантазия»: «Путешествие к своему месту».

Цель: диагностика и проработка актуального состояния, а также дальнейшее обучение приёмам релаксации.

Если клиенту представляется комфортное место, вызывающее приятные чувства, то можно переходить к следующему этапу работы. Если фантазия вызывает дискомфорт, то важно повторить упражнение на последующих консультациях: до тех пор, пока воображаемое «свое место» не станет комфортным. В любом случае, важно поработать с частями рисунка (организовать воображаемый диалог его частей), так как это может помочь выявить скрытые проблемы.

Следует учитывать, что в процессе рисования дети склонны заменять актуальные негативные чувства позитивными (например, вместо какого-то жуткого места, рисуют приятное и уютное). Это не страшно, так как важно, чтобы сам образ был ресурсным, чтобы ребёнок мог возвращаться к образу, когда испытывает дискомфорт в реальной жизни.

Описание методики.

Релаксация (можно текст сократить, это зависит от типа темперамента клиента, здесь предлагается полный вариант): Сядьте, пожалуйста, поудобнее. Почувствуйте опору под собой, каждую точку соприкосновения с опорой. Почувствуйте спинку кресла, на которую можно облокотиться. Поставьте поудобнее ноги. Почувствуйте ногами пол. Руки расположите поудобнее, почувствуйте подлокотники. Шею, голову расположите так, чтобы вам было удобно и приятно представлять образы. Закройте, пожалуйста, глаза и постарайтесь расслабиться, снять накопившееся напряжение - так, как будто вам хотелось бы немножечко вздремнуть. Начните расслабляться с мышц плеч. Постарайтесь почувствовать, как плечи становятся тяжелыми, теплыми и расслабленными. Плечи тяжелые и теплые, тяжелые и теплые. Представьте, как приятное тепло распространяется из плеч по всему телу. Почувствуйте, как тепло опускается из плеч в руки. Расслабляется верхняя часть рук. Расслабляются локти. Ваши запястья расслабляются. Расслабляются кисти рук – ладони становятся тяжелыми и теплыми. Ладони тяжелые и теплые, тяжелые и теплые. Расслабляется каждый палец на руках. Руки расслаблены, провисли, вплоть до самых кончиков пальцев. А теперь обратите внимание на то, как вы дышите – дыхание становится свободным и ровным, свободным и ровным. Вам хорошо и приятно дышится. Постарайтесь почувствовать приятное тепло в груди, тепло в области солнечного сплетения, тепло в животе. Представьте, как тепло из живота опускается в ноги. Почувствуйте, как расслабляется верхняя часть ног, расслабляются колени, расслабляются голени. Стопы становятся тяжелыми и теплыми. Стопы тяжелые и теплые, тяжелые и теплые. Почувствуйте пятки, пальцы ног. Ноги расслаблены. Теперь обратите внимание на спину. Почувствуйте, как расслабляется поясница, почувствуйте позвоночник. Почувствуйте лопатки. Почувствуйте, как расслабляется середина спины между лопатками. Расслабляется шея, затылок. Голова расслаблена. Расслаблено темя, виски. Расслабляется лоб, лицо.

Почувствуйте свои щеки, почувствуйте скулы, подбородок. Нижняя челюсть становится тяжелой. Губы расслаблены, язык теплый, расслабляется нос и глаза. Веки тяжелеют, ресницы слипаются. Глаза расслаблены.

«Я возьму вас с собой в воображаемое фантастическое путешествие. Когда мы его закончим, вы откроете глаза и нарисуете что-нибудь из того, что произойдет в путешествии. Теперь я хотела бы, чтобы вы расположились как можно удобнее и закрыли глаза (если они открыты). Когда вы закрываете глаза, возникает пространство, в котором вы находите себя. Это то, что я называю вашим пространством. Вы владеете таким пространством в этой комнате, в любом другом месте, где вы находитесь, но обычно не замечаете этого. При закрытых глазах вы можете почувствовать это пространство в нем находится ваше тело и воздух вокруг вас. Это приятное место, потому что это ваше пространство. Обращайте внимание на то, что будет происходить с вашим телом. Если почувствуете напряжение в какой-нибудь части тела, не пытайтесь расслабиться. Просто отмечайте это. Следите за всем телом от головы до кончиков пальцев. Как вам следует дышать? Делать глубокие вдохи или дышать поверхностно и быстро? Мне бы хотелось, чтобы вы сейчас сделали пару глубоких вдохов. Делайте шумный выдох: „Хаааааах“. Отлично. Сейчас я расскажу вам маленькую историю и приглашу вас совершить воображаемое путешествие. Представляйте, что мы идем вместе. Мысленно воображайте то, о чем я расскажу вам, и замечайте, как вы будете чувствовать себя, пока будете делать это. Обратите внимание на то, будет ли вам приятно совершать это маленькое путешествие или нет. Если какая-нибудь часть путешествия вам не понравится, не нужно его продолжать. Просто слушайте мой голос, следуйте за мной, если хотите, и следите за тем, что происходит.

Я хочу, чтобы вы представили себе, что идете по лесу. Вокруг вас деревья и поют птицы. Солнечные лучи проходят сквозь листву. Очень приятно идти по такому лесу. Вокруг со всех сторон цветы и дикие растения. Вы проходите по тропинке. По сторонам от нее скалы, и время от времени вы видите, как пробегает маленький зверек, наверное, кролик. Вы идете дальше и вскоре замечаете, что тропинка ведет вверх. Теперь вы понимаете, что взбираетесь на гору. Когда вы добираетесь до вершины горы, вы присаживаетесь на большой камень, чтобы отдохнуть. Вы смотрите вокруг себя. Светит солнце, вокруг вас летают птицы. Прямо, через долину высится другая гора. Вы можете видеть, что в горе пещера, и вам хочется попасть на ту гору. Вы видите, что птицы легко перелетают туда, и вам хочется стать птицей. Внезапно, поскольку это ваши фантазии, а в мечтах всё бывает, вы осознаете, что можете превратиться в птицу. Вы начинаете пробовать свои крылья и убеждаетесь, что умеете летать. Вы взлетаете и легко перелетаете на другую сторону. (Пауза, чтобы дать время для полета).

На другой стороне вы приземляетесь на скалу и сразу же вновь превращаетесь в человека. Вы карабкаетесь по горе, отыскивая вход в пещеру, и видите маленькую дверцу. Вы приближаетесь к ней и оказываетесь в пещере. Когда вы попадаете внутрь пещеры, вы прохаживаетесь, рассматривая стены, и вдруг замечаете проход-коридор. Вы идете по коридору и вскоре видите много дверей, на каждой из которых написано имя. Вы подходите к двери со своим именем. Вы стоите перед своей дверью. Вы знаете, что скоро откроете ее и окажетесь по другую сторону. Вы знаете, что это будет ваше место, ваш дом. Это может быть место, которое вы вспомните, место, которое узнаете вновь, место, о котором вы мечтаете, место, которое нравится вам или не нравится, место, которое вы никогда не видели, место внутри пещеры или снаружи ее. Вы этого не узнаете до тех пор, пока не откроете дверь. Но каково бы оно ни было, это будет ваше место.

Итак, вы поворачиваете ручку и перешагиваете порог. Осмотритесь на своем месте. Вы удивлены? Хорошенько осмотритесь. Если вы ничего не видите, вообразите его прямо сейчас. Посмотрите, что находится вокруг. Кто здесь находится? Есть ли здесь люди, которых вы знаете или незнакомые? Есть ли здесь животные? Или здесь никого нет? Как вы чувствуете себя в этом месте. Отмечайте, как вы себя чувствуете. Чувствуете ли вы себя хорошо или не очень хорошо? Посмотрите вокруг себя, походите. (Пауза).

Когда вы осмотритесь, вы откроете глаза и снова окажетесь в нашей общей комнате. Я хотела бы, чтобы, когда вы откроете глаза, вы взяли бумагу, карандаши, краски с кистями или пастель и нарисовали то место, в котором вы были, ваше место. Пожалуйста, не разговаривайте, пока будете рисовать. Если вам нужно что-то сказать, пожалуйста, делайте это шепотом. Если вам не хватает нужного цвета, тихо подойдите и возьмите то, что вам нужно, или одолжите это у кого-нибудь. Нарисуйте место, которое вы представили себе, как Можно лучше. Если вам захочется, вы можете отразить ваши чувства по отношению к этому месту, используя цвет, различные формы, линии. Определите, где вам лучше изобразить себя в этом месте, где и каким образом - с помощью формы, цвета и символов. Я могу ничего не узнать о вашем месте, глядя на вашу картинку, но вы должны быть готовы объяснить мне. Положитесь на то, что вы увидели, когда открыли дверь, даже если это вам не понравилось. У вас будет около 10 минут. Как только вы почувствуете, что готовы, можете начинать».

Подобное фантазирование требует рассказа соответствующим голосом. Рассказ ведется медленно, с большим числом пауз, чтобы дать детям возможность представить себе вещи, которые в рассказе психолог просит делать.

Далее с подростками проводится беседа по рисунку, воображаемая беседа частей рисунка между собой, проработка выявленных проблем.

На дом даётся задание практиковать самостоятельно релаксацию, «путешествовать» к своему месту, усовершенствовать его в своём воображении, превращая в самое уютное и комфортное место, куда хочется возвращаться снова и снова.

По мере необходимости на последующих встречах возможна проработка актуальных состояний посредством использования метафорических карт в соответствии с прилагаемыми к ним инструкциями, либо творчески подходя к индивидуальной проблеме каждого клиента, создавая индивидуальные упражнения для каждого. Также метафорическими картами иногда можно заменять эксперимент «горячий стул» или «столкновение противоположностей» (заменять следует в тех случаях, когда клиента смущает работа с «пустым» стулом).

Пример часто предлагаемого (универсального) упражнения **«Поиск ресурсов»**:

Клиенту предлагается выбрать карту, символизирующую его состояние на настоящий момент. Далее он выбирает карту, символизирующую то состояние, которого хотелось бы достичь. Затем клиент вслепую выбирает три любые карты, последовательно переворачивая их и выстраивая «мостик» между реальным и желаемым состоянием. Глядя по очереди на каждую карту, клиент описывает свои ассоциации и думает, о чём ему эта карта говорит, к каким действиям призывает. Можно уточнять, какие чувства каждая карта вызывает. В результате упражнения клиент начинает понимать, какие конкретно действия он может осуществить в ближайшее время для того, чтобы достичь желаемого состояния или, по крайней мере, приблизиться к нему.

Этап 3. Обучения позитивному мышлению. Модель НУПСА.

(2-3 консультации прорабатывается модель на реальных ситуациях клиента).

Консультация 8.

Теоретическая часть, представляющая собой описание принципа работы модели НУПСА, информация о создателе данной модели (<https://www.b17.ru/article/278072/>):

«Бывает, что обстоятельства в жизни складываются таким образом, что Вы начинаете чувствовать беспомощность. Кажется, что впереди стена, преодолеть которую не представляется возможным. Одним словом, Вы в тупике. Появляются чувства беспокойства, тревоги, страха за себя, за своих близких. Вы испытываете дискомфортные телесные ощущения. Кажется, что от круговорота неприятных мыслей невозможно отделаться. Вы ловите себя на том, что Ваш мозг занят бесконечной руминацией: «пережёвыванием» одних и тех же разрушительных мыслей, которые вытесняют все другие виды психической активности. Возникает извечный вопрос: «Что делать?» Больше всего в этот момент хочется лечь и не делать совсем ничего, так как чувство беспомощности, очевидно, доминирует над всеми другими чувствами. Кажется, что надежды нет. Но, к счастью, Вы ошибаетесь.

Для того, чтобы ваши неприятные ощущения заменить более приятными, или, по крайней мере, снизить интенсивность имеющихся дискомфортных ощущений, необходимо поработать над своим мышлением. Следует помнить о том, что сознание и тело – это части единой биокибернетической системы. Ещё более двух с половиной тысяч лет назад великий Гиппократ учил, что всё, что оказывает воздействие на сознание, влияет и на тело (и наоборот).

В середине прошлого столетия Мартин Селигман – живой классик психологии – открыл феномен сознательного оптимизма – способности человека влиять на своё мышление и через него – на своё поведение и даже на состояние своего здоровья. С тех пор многие психологи заинтересовались позитивной психологией, которая помогает людям справляться с так называемыми, «негативными доминантами» и жить счастливо полной жизнью не смотря на любые неприятные обстоятельства, с которыми приходится периодически, а то и регулярно сталкиваться. Нам бы хотелось рассказать о модели НУПСА, разработанной Альбертом Эллисом, психологом, занимавшимся когнитивно-поведенческой терапией, разработавшим рационально-эмоциональную поведенческую терапию.

Когда с вами случается *неприятность*, то вы автоматически начинаете размышлять о ней. Постепенно размышления кристаллизуются в *убеждение*. Как гласит одно мудрое высказывание: «Убеждение – это

самооправдывающееся пророчество или самореализующееся предсказание». В соответствии с этим, любые убеждения влекут за собой те или иные *последствия*. Убеждения влияют на то, что Вы чувствуете, а затем делаете. От содержания убеждений зависит, предадитесь ли Вы унынию или сохраните хорошее самочувствие и будете действовать конструктивно.

Если глубинно (эндогенно) поработать над деструктивными мыслями, то, вероятнее всего, они покинут Вас навсегда. Для этого необходимо завести дневник, где Вы будете оспаривать убеждения, которые приносят Вам беспокойства: дискутировать с самим собой, подбирать аргументы, переходить в наступление. Оспаривая деструктивные убеждения, Вы научитесь изменять свой привычный способ реагирования и переключаться с негативных эмоций, на более приятные, приносящие хорошее настроение и желание действовать конструктивно.

Чтобы было понятно, что имеется в виду, далее разбирается какой-нибудь актуальный пример написания своего «психологического дневника».

Пример.

Неприятность. «Учительница на уроке на меня кричала, а одноклассники смеялись».

Убеждение. «Учительница меня не любит. Но она всё равно не должна была так со мной поступать. Теперь все думают, что я глупая. Кажется, что все только обо мне и говорят».

Последствия. «Я чувствовала себя глупо, мне было страшно, стыдно. Казалось, что я вот-вот потеряю сознание».

Спор. «Несмотря на то, что учительница повысила на меня голос, это не означает, что она меня не любит. Последнее время она кричит на всех одноклассников. Просто до этого она не кричала на меня лично, поэтому мне и стало не по себе. Как правило, она уважительно ко мне относится. Просто сейчас ей тяжело, я слышала, что не так давно у неё умер близкий человек. Возможно, поэтому она не всегда может сдерживать свои эмоции. Ей можно посочувствовать.

А я действительно заслужила порицание, так как стала мало стараться при выполнении домашних заданий, и успеваемость немного снизилась. Думаю, что учительница искренно переживает за меня, поэтому не может сдержать эмоции. Если я снова буду стараться, то она перестанет на меня повышать голос.

То, что надо мной смеялись одноклассники, не имеет никакого особого смысла, так как у нас в классе часто смеются друг над другом, но при этом все дружат и хорошо друг с другом общаются. Наверняка, все уже забыли

про то, что на меня накричала учительница. После этого такая ситуация произошла с некоторыми другими одноклассниками».

Активация. «Мне всё ещё немного неприятно, обидно из-за того, что учительница повысила на меня голос при всём классе, но эти чувства не такие острые, как раньше. Теперь мне не кажется, что она меня не любит, и что все считают меня глупой и говорят только обо мне».

Важно попросить ребёнка перечитать убеждение вслух и оспорить его своими словами. Пусть ребёнок пояснит каждый аргумент, приведённый в споре. Например, почему тот аргумент, что учительница кричит на всех, отрицает утверждение, что «Она меня не любит».

Далее клиенту предлагается задание на дом.

«Попробуйте сделать то же самое. В течение следующей недели будьте внимательны к происходящему с вами. Не пытайтесь искать неприятности, но, когда столкнётесь с ними, прислушайтесь к своему внутреннему диалогу. Уловив негативные убеждения, попробуйте их оспорить. Разберите их на мелкие кусочки пазлов, а затем запишите всё по пунктам, согласно модели НУПСА:

Неприятность. _____

Убеждение. _____

Последствия. _____

Спор. _____

Активация. _____

Желаю успехов в работе над собой!!!»

Этап 4. Обучение техникам активации парасимпатической нервной системы (ПНС). Практики осознанности.

На каждой консультации клиент обучается 2-4-м техникам активации ПНС и получает домашнее задание практиковать полученные навыки каждый день (на руки клиенту даются распечатки упражнений). В дальнейшем, когда клиент будет иметь достаточный опыт применения техник в повседневной жизни, он может выбрать лишь те, которые ему ближе (не обязательно использовать все предлагаемые техники, так как всё индивидуально).

Во время каждой последующей встречи важно обсудить, что получалось, а что нет. В случае необходимости – внести коррективы, снова повторить предложенную ранее технику. Только потом переходить к изучению других техник.

Все предлагаемые техники изначально отрабатываются вместе с психологом.

Консультация 8.

Теоретическая часть (научное обоснование).

В теле человека есть несколько крупных систем, в число которых входят эндокринная (гормональная), сердечно-сосудистая, иммунная, пищеварительная и нервная. Для поддержания здоровья необходимо научиться использовать связь тела с разумом, чтобы снизить напряжение, вызванное стрессом. Автономная нервная система (АНС) позволяет подключиться ко всем вышеуказанным системам.

Дело в том, что АНС (которая в свою очередь является частью ещё большей нервной системы) связана со всеми другими системами и участвует в их управлении. А психическая активность оказывает на АНС больше влияния, чем на любую другую систему. Когда человек стимулирует парасимпатический отдел АНС, успокаивающие импульсы проходят по его телу, мозгу и разуму.

Техники расслабления.

При расслаблении ПНС активируется, а значит, усиливается. Кроме того, расслабление ослабляет реакции «бей или беги» (симпатическая нервная система), так как расслабленные мускулы отправляют обратную связь в тревожные центры мозга: не беспокойся, все хорошо. Когда человек полностью расслаблен, сложно ощущать стресс или подавленность.

Воспользоваться преимуществами расслабления можно не только в стрессовых ситуациях, но также во время тренировок вне стрессового воздействия, обучая тело расслабляться автоматически.

Есть *несколько быстрых способов расслабиться*:

- расслабьте язык, глаза и челюстные мышцы;
- представьте, как напряжение вытекает из вашего тела и впитывается в землю;
- опустите руки в теплую воду;
- найдите в теле напряженные области и расслабьте их.

Диафрагмальное дыхание

Метод может занять несколько минут.

Диафрагма – это мышца, которая находится под лёгкими и помогает дышать. Активное использование диафрагмы помогает снять тревогу.

Положите руку на живот чуть ниже треугольной межрёберной области. Посмотрите вниз, дышите спокойно и следите за рукой. Скорее всего, вы увидите, что она двигается совсем немного – вверх и вниз.

Никуда не сдвигайте руку, но начните дышать так, чтобы она заметно перемещалась вперёд и назад перпендикулярно грудной клетке. Попробуйте направить в это движение всю энергию вдоха, чтобы каждый раз рука перемещалась чуть дальше.

Вам может потребоваться определённая тренировка – просто не бросайте это занятие, и у вас всё получится. Затем попробуйте подышать таким образом без помощи руки, чтобы постепенно научиться использовать этот метод даже в публичных местах.

Релаксация «напряжение – расслабление»

Это последовательность релаксационных техник, применяющихся к различным группам мышц. Ее главная цель — помочь вам прочувствовать разницу между напряжением и расслаблением в теле. Начинать упражнение можно либо сидя в удобном кресле, либо лежа на диване или кровати. Глубоко дышите в течение нескольких минут. Потом напрягите каждую группу мышц в описанной ниже последовательности. Сохраняйте напряжение в течение пяти секунд, потом расслабляйте мышцы.

1. Предплечья: сожмите кулак и согните кисть; расслабьте руку.
2. Плечо: надавите локтем на корпус; расслабьте руку.
3. Икры: вытяните ногу, потяните ступню на себя; расслабьте ногу.
4. Бедра: сильно сожмите ноги; расслабьтесь.
5. Живот: напрягите мышцы и втяните живот; расслабьтесь.
6. Грудная клетка: сделайте глубокий вдох, задержите дыхание на 10 секунд; выдохните и расслабьтесь.
7. Плечевой пояс: поднимите плечи к ушам; расслабьтесь.

8. Шея: наклоните голову назад и задержитесь в таком положении; расслабьтесь.
9. Губы: сожмите губы, не сжимая зубы; расслабьтесь.
10. Глаза: зажмурьтесь; расслабьте мышцы лица.
11. Брови: сморщите брови; расслабьте мышцы лица.
12. Лоб: поднимите брови; расслабьте мышцы лица.

После этого в течение нескольких минут глубоко дышите. Потом повторите выполнение упражнений в той же последовательности. Держите каждую группу мышц в напряженном состоянии в течение пяти секунд, а потом, расслабляя каждую часть тела, тихо говорите себе: «Расслабься». Переходя к каждой мышечной группе, делайте паузу на 15-20 секунд. Во время выполнения упражнения:

- 1) обращайтесь внимание на разницу между ощущением напряжения и расслабления в теле;
- 2) прочувствуйте, как каждая группа мышц становится более расслабленной, мягкой и «прогретой»;
- 3) старайтесь легко дышать.

Следующее упражнение направлено на восстановление связи между дыханием и расслаблением. Закройте глаза и, продолжая сидеть или лежать в удобном положении, медленно посчитайте от пяти до одного. Если это возможно, постарайтесь сделать так, чтобы каждый счет совпадал с выдохом. В промежутках по несколько раз вдыхайте и выдыхайте. Внимательно следите:

- 1) как расслабление распространяется от макушки по лицу и шее;
- 2) как оно спускается вниз по плечам, рукам, туловищу;
- 3) как оно опускается вниз по ногам;
- 4) как оно распространяется по всему телу и становится все глубже.

Повторите это столько раз, сколько посчитаете нужным. Скоординируйте процесс с дыханием. Вдыхая, фокусируйтесь на определенной части тела; выдыхая, тихо повторяйте «Расслабься...» на каждом выдохе. Выполняйте упражнение в течение нескольких минут. В завершение начните счет в обратную сторону, от одного до пяти; на счет пять откройте глаза. С каждым счетом все больше возвращайтесь в обычное состояние, сохраняя расслабленность. Да, быть одновременно расслабленным и готовым к действию возможно. Тренируйтесь до тех пор, пока не освоитесь в этом состоянии.

Продельвайте указанные упражнения дважды в день. Очень важно выполнять их регулярно. Сначала нужно выполнять их только в спокойной обстановке. Со временем, когда вы привыкнете и освоитесь, их можно будет использовать, чтобы расслабиться в моменты напряжения и возбуждения.

На первой консультации четвёртого этапа также рассказывается о важности регулярных физических упражнений и правильном питании как способах борьбы со стрессом.

Консультация 9. Техники расслабления (*продолжение*).

Релаксация «только расслабление»

Когда вы освоите предыдущую технику, можете попробовать достигнуть тех же результатов, минуя стадию напряжения. Фокусируйтесь на каждой группе мышц в описанном выше порядке. Расслабляйте каждую из них по 30-45 секунд. Постарайтесь думать о чем-то приятном или вообще ни о чем не думать. Как только одна группа мышц полностью расслабится, переходите к следующей. Если расслабить какие-то мышцы не удастся, воспользуйтесь техникой «напряжения — расслабления». Когда полностью расслабитесь, завершите релаксацию дыхательным упражнением, считая от пяти до одного и повторяя слово «Расслабься...» на выдохе, после чего завершите упражнение счетом в обратном порядке.

Релаксация «по сигналу»

Это финальная фаза упражнений. Выполняйте упражнение «только расслабление» до тех пор, пока не почувствуете полную релаксацию. Сделайте несколько глубоких вдохов, на выдохе тихо повторяя слово «Расслабься...», поищите сохранившееся в теле напряжение. Эту схему действий вы можете применять в повседневной жизни. Каждый раз, когда почувствуете напряжение (в результате неприятного опыта), тихое повторение слова «Расслабься...» станет для вашего тела сигналом к расслаблению. Тренируйте расслабление «по условному сигналу» по 10-15 раз в день, если получится — даже чаще, в разных условиях. Некоторые условные сигналы могут стать для вас привычными: расслабляйтесь, взглянув на часы, остановившись на красный сигнал светофора или когда зазвонит телефон. Может быть полезно расклеить маленькие разноцветные точки по квартире или своему рабочему месту (на зеркало, на лампу над столом, телефонную трубку и т. п.), чтобы они напоминали вам: нужно расслабиться. Это станет хорошим дополнением к упражнениям по преодолению тревоги. Увидев условный знак, подумайте: «Расслабься».

Выдыхая, подумайте: «Расслабься».

Большой выдох

Вдохните столько воздуха, сколько можете, и задержите его в лёгких на несколько секунд. Теперь медленно выдохните, постепенно расслабляясь. Сильный вдох расширит ваши лёгкие, и чтобы вернуть их в исходное состояние, потребуется сделать сильный выдох. Это движение стимулирует ПНС, ведь среди прочего она отвечает за выдохи.

Прикосновение к губам

В наших губах находится много парасимпатических волокон, поэтому прикосновение к губам стимулирует ПНС. Кроме того, прикосновение к губам может вызвать успокаивающие ассоциации, связанные с едой или даже грудным вскармливанием.

Консультация 10. Техники расслабления (*продолжение*).

Телесная осознанность

Так как ПНС в первую очередь отвечает за поддержание внутреннего равновесия вашего тела, когда вы направляете внимание внутрь, вы активируете парасимпатические сети (если только при этом вы не волнуетесь о здоровье). Возможно, вы уже практиковали телесную осознанность (например, ходили на йогу). По сути, осознанность просто предполагает нахождение в моменте: полное внимание к происходящему, отсутствие попыток осуждать его или противостоять ему. Внимательнее относитесь к физическим ощущениям – вот, в общем-то, и всё.

Например, обратите внимание на ощущения во время дыхания: воздух входит холодным, а выходит тёплым, грудная клетка и живот поднимаются и опускаются. Отследите ощущения, возникающие во время ходьбы, когда вы хотите что-то взять или глотаете. Если вам удастся отследить даже один вдох от начала до конца или один шаг по дороге в школу, вы почувствуете сконцентрированность и спокойствие.

Мыслеобразы

Хотя обычно психическая активность ассоциируется с вербальными (то есть приходящими в форме слов) мыслями, активность мозга по большей части связана с невербальными процессами – иными словами, с обработкой психических картинок. Эти картинки активируют правое полушарие мозга и успокаивают внутренний диалог, который может вызывать ощущение напряжения сами по себе.

Вы можете использовать определённые мыслеобразы для стимуляции ПНС в любых обстоятельствах или же практиковать визуализацию, когда у вас найдётся свободное время для отработки системы мыслеобразов, которые можно будет превратить в мощные якоря для восстановления ощущения благополучия. Например, почувствовав напряжение в школе, вы можете на

несколько секунд представить спокойное горное озеро. Позже, дома, когда у вас появится больше свободного времени, попробуйте представить, как прогуливаетесь вдоль этого озера – обогатите свой воображаемый фильм ароматом еловых иголок или звуком детского смеха.

Выравнивание сердцебиения

Обычно интервалы между ударами сердца немного отличаются один от другого – это явление принято называть *вариабельностью сердечного ритма (ВСР)*. Например, если ваше сердце бьётся со скоростью шестьдесят ударов в минуту, время между каждым ударом в среднем будет составлять одну секунду. Однако человеческое сердце – не механический метроном, и интервалы между ударами постоянно меняются: скажем 1с; 1,05 с; 1,15 с; 1,1 с и т.д.

ВСР отражает степень активности автономной нервной системы. Так, частота сердцебиений слегка увеличивается, когда вы вдыхаете (из-за активации симпатической нервной системы), и замедляется на выдохе (из-за активации парасимпатической нервной системы). Стресс, негативные эмоции и старение снижают ВСР, а люди с низкими показателями ВСР имеют меньше шансов восстановиться после сердечного приступа.

Интересно было бы узнать, является ли вариабельность сердечного ритма *эффектом* изменения показателей стрессовой нагрузки и других факторов. Или же, наоборот, изменения ВСР напрямую *вызывают* улучшения физического и психического здоровья. Пока собраны лишь предварительные данные, которые тем не менее указывают: обучение увеличению степени и обоснованности ВСР связано со снижением показателей стресса, улучшением состояния сердечно-сосудистой системы, функций иммунной системы и общего улучшения настроения.

ВСР – хороший показатель парасимпатического возбуждения и общего благополучия, на который вы можете влиять напрямую. Институт математики сердца запустил новаторское исследование ВСР и разработал эффективную технику, которую вы можете освоить с помощью трёх простых шагов:

- дышите так, чтобы вдохи и выдохи длились одинаковое время. Например, считайте про себя «один, два, три, четыре», пока вдыхаете и точно также пока выдыхаете;
- выполняя это упражнение, представьте или почувствуйте, что дышите «через сердце»;
- когда начнёте ровно дышать через сердце, вспомните какое-нибудь искреннее чувство – благодарность, доброту или любовь. Вы можете вспомнить счастливое время, проведённое вместе с семьёй, с друзьями, оживить в памяти всё хорошее, что было в вашей жизни, представить

любимого домашнего питомца. После этого вообразите, что это чувство тоже проходит через ваше сердце вместе с дыханием.

Попробуйте выполнять это упражнение в течение минуты. Скорее всего, результат вас удивит.

Медитация

Медитация активирует ПНС с помощью целого ряда способов. Она отвлекает внимание от напрягающих вопросов, расслабляет и развивает осознанное отношение к телу. Благодаря стимуляции ПНС и других частей нервной системы регулярная медитация позволяет:

- увеличить количество серого вещества в островковой доле и префронтальной коре; замедлить истончение коры головного мозга благодаря усилению стареющих префронтальных отделов; улучшить психологические функции, связанные с этими отделами, в том числе внимание, сострадание и эмпатию;
- усилить активацию левых фронтальных отделов, улучшая тем самым настроение;
- увеличить мощность и амплитуду быстрых гамма-ритмов мозга у опытных медитаторов из Тибета. Ритмы головного мозга – это слабые, но измеримые волны электричества, возникающие от одновременной ритмичной активации большого количества нейронов;
- снизить количество связанного со стрессом кортизола;
- усилить иммунную систему;
- помочь при ряде заболеваний, в том числе при расстройствах сердечно-сосудистой системы, астме, диабете 2-го типа, предменструальном синдроме и хронических болях;
- помочь при ряде психологических расстройств, в том числе при бессоннице, тревоге, фобиях и расстройствах пищевого поведения.

Существуют разнообразные созерцательные традиции, в рамках которых сформировались различные подходы к медитации. Мы рассмотрим базовую медитацию осознанности. Если вы хотите, чтобы медитация принесла серьёзные результаты, заниматься нужно ежедневно, пусть даже понемногу. Вы можете пообещать сами себе не ложиться спать, пока не помедитируете хотя бы одну минуту.

Итак, ***техника медитации осознанности:***

Найдите удобное место, где сможете сосредоточиться и где никто вас не побеспокоит. Вы можете медитировать стоя, на ходу или лежа; большинство людей медитируют сидя на стуле или диване. Выберите позу, которая будет одновременно расслабленной и энергичной (и чтобы спина оставалась достаточно прямой). Одно из высказываний гласит, что с собственным

разумом нужно обращаться так же, как опытный наездник обращается с лошадью: не натягивать поводья слишком сильно, но и не отпускать совсем.

Медитируйте столько, сколько хотите. Вы можете начать с коротких медитаций, даже по пять минут. Более длительные медитации (по 30–40 минут) помогут вам погрузиться глубже. Вы можете заранее решить, сколько времени посвятите процессу, или импровизировать. Ничего страшного, если во время медитации вы взглянете на часы. Некоторым нравится зажигать благовония: когда перестают гореть ароматические палочки, заканчивается и процесс медитации. Все рекомендации, приведенные ниже, вы можете изменять под себя.

Сделайте глубокий вдох и расслабьтесь. Вы можете закрыть глаза, а можете оставить их открытыми. Обращайте внимание на то, как появляются и исчезают звуки, позвольте им быть. Осознайте, что начали медитировать. А это значит, на время вы можете отложить все переживания. Представьте, что сняли тяжелый рюкзак и сели отдохнуть в удобное кресло. После медитации вы сможете снова начать волноваться, если вам, конечно, захочется.

Перенесите все внимание на ощущения, которые возникают, когда вы дышите. Не пытайтесь контролировать вдохи и выдохи, пусть они останутся как есть. Прочувствуйте, как холодный воздух входит в ваши легкие и выходит из них теплым. Как поднимаются и опускаются грудная клетка и живот.

Постарайтесь внимательно проживать каждое дыхание от начала до конца. Возможно, вам захочется считать вдохи; досчитывайте до десяти и начинайте сначала. Если ваш разум начнет блуждать, возвращайтесь к единице или спокойно отмечайте про себя: «Я отвлекся» и «Я в процессе». Совершенно нормально, если ваш разум начнет блуждать; в таком случае просто мысленно вернитесь к процессу дыхания.

Будьте добры к себе. Проследите, можете ли удерживать внимание десять вдохов подряд (сначала это покажется нелегкой задачей). После того как ваш разум успокоится после первых минут медитации, исследуйте процесс постепенного полного погружения в дыхание, когда остальное отходит на второй план. Откройте себя простому удовольствию дыхания, отдайтесь дыханию. Немного практики — и вы сможете оставаться в моменте и следить за десятками вдохов и выдохов подряд.

Используя дыхание как своеобразный якорь, будьте внимательны ко всему, что проходит через ваш разум. Осознавайте мысли и чувства, желания и планы, образы и воспоминания. Наблюдайте, как они приходят и уходят. Пусть они будут такими, какие есть; не углубляйтесь в них; не боритесь с ними и не восхищайтесь ими. Старайтесь практиковать принятие — и даже

доброту — по отношению ко всему, что проходит через свободное пространство вашей осознанности.

Продолжайте погружаться в дыхание; возможно, вместе с ним придет ощущение умиротворения. Внимательно относитесь к тому, как изменяется состояние вашего разума. Обращайте внимание на то, какие ощущения возникают, когда вы отвлекаетесь на какие-то мысли, и что чувствуете, когда отпускаете их. Осознайте спокойное и свободное внимание.

Когда вам захочется, завершите медитацию. Сформулируйте, что чувствуете; не забудьте принять все хорошее, что дала вам медитация.

Постарайтесь визуализировать процесс расслабления мышц, чтобы они быстрее гнали кровь обратно в легкие за новым кислородом. После визуализации того, как кровь наполнилась новым кислородом, представьте, как эта кровь прибывает в мозг и доставляет ему питательные вещества, делающие мозг более спокойным и внимательным.

На это вам потребуется от двух до пяти минут. Когда вы вернетесь к выполнению работы, поймете, что избавились от напряжения и готовы с новыми силами взяться за нее, ощущая спокойствие и концентрацию.

Предположим, вы в своем офисе или в комнате для отдыха, и у вас есть не более пяти минут, чтобы выполнить пару упражнений из гибридной йоги. Встаньте прямо, ноги – на ширине плеч. Наклонитесь и потянитесь руками к пальцам ног. Замечательно, если у вас получается коснуться их. Если нет – ничего страшного. Почувствуйте, как растягиваются мышцы и кровь спускается вниз. Медленно выпрямитесь, поднимите руки в стороны и вверх в форме буквы V. Сделайте глубокий вдох. Стоя прямо с поднятыми руками, задержите дыхание на десять секунд, а затем медленно опустите выпрямленные руки. Сделайте глубокий выдох, постарайтесь выдохнуть больше, чем вы можете. Удерживая руки в форме перевернутой буквы V, повторите все еще раз.

Существует семь основных принципов для активации парасимпатической нервной системы, лежащих в основе гибридной йоги (и являющихся общими для молитвы, медитации, релаксационных упражнений и гипноза), их можно назвать парасимпатической медитацией. Подумайте о них как о способе освежить мозг и почувствовать себя более спокойным, сконцентрированным и энергичным. Вот эти семь принципов.

1. Ритмичное дыхание: глубокое, осознанное, сконцентрированное дыхание позволяет замедлить частоту сердцебиения и успокоиться.

2. Сконцентрированное внимание: расширяя внимание, вы получаете возможность сосредоточиться на настоящем моменте. Это приводит к активации префронтальной коры и повышает ее способность подавлять чрезмерную активность миндалевидного тела и симпатической нервной системы.

3. Спокойная окружающая обстановка дает возможность сконцентрироваться без отвлекающих факторов. Впоследствии, когда вы окажетесь вдалеке от спокойной обстановки, у вас будет преимущество в том, чтобы научиться достигать состояния расслабления, так как у вас уже будет опыт тренировок в спокойной обстановке. Это научит вас избегать отвлекающих факторов в дальнейшем.

4. Отношение принятия и безоценочности суждений: отказавшись от ожиданий и будучи готовым принять любое развитие ситуации, вы научитесь без страха ценить действительность такой, какая она есть. Кроме того, станете лучше приспосабливаться ко всему происходящему.

5. Расслабленная поза: можно просто сесть или выполнить упражнения на растяжку.

6. Наблюдение: расширив фокус внимания и наблюдая, вместо того чтобы переживать по поводу каждой мелочи, можно дистанцироваться от стресса, не отрицая его существования. Наблюдая за событиями и ситуациями, не давая им оценок, просто обращайтесь внимание на то, что происходит в каждый конкретный момент. Если вы заняли выгодную позицию наблюдателя, вы уже больше не жертва и способны отстраниться от стресса.

7. Называние эмоций: переживаемый опыт активирует левую лобную долю и положительные эмоции. Называние вещей конкретными именами эффективно в том случае, если вы сохраняете безоценочное восприятие в качестве стороннего наблюдателя и выполнили все предыдущие шаги.

Этап 5. Знакомство с техниками позитивной психологии: «принятие хорошего». Внедрение техник в повседневную жизнь.

В основе этого этапа программы лежат практики самоисцеления («принятия хорошего»), описанные в книге доктора наук, психолога и нейрофизиолога Рика Хансона «Жизнь в стиле FUN».

Консультация 11. Четыре шага по принятию хорошего.

Теоретическая часть.

Когда человек находится в стрессовом состоянии, то ему очень трудно переключиться с отрицательных, разрушительных мыслей, на более позитивные, созидательные мысли. Это связано с особенностями строения мозга, склонного акцентировать внимание больше на плохом, чем на хорошем. Так сложилось эволюционно: в дикой природе было важнее замечать неприятности, чтобы выжить.

Стремясь к хорошему, вы не отрицаете и не сопротивляетесь плохому. Вы просто признаёте, наслаждаетесь и используете хорошее. Вы осознаёте всю правду, все детали мозаики жизни, а не только её негативные аспекты. Вы признаёте хорошее в себе, в других, в мире и в будущем, которое мы создаём вместе. Выбрав этот путь вы принимаете его.

Четыре шага по принятию хорошего.

Говоря научным языком, принятие хорошего – это *осознанная интернализация позитивных ощущений в имплицитную память*. Оно включает в себя четыре простых шага:

- испытать позитивное чувство;
- прочувствовать его;
- впитать его;
- соединить позитивный и негативный материал.

Для начала *активируйте* позитивное психическое состояние. Следующие действия помогают *встроить* его в мозг. Первые три шага направлены лишь на позитивные ощущения. Четвёртый необязателен, но очень эффективен. С его помощью позитивные мысли и чувства смягчают, ослабляют и со временем вытесняют негативные.

Пока вы только учитесь, будет полезно узнать, что происходит на каждом этапе.

Шаг 1. Испытать позитивное чувство. Обратите внимание на позитивное чувство, которое уже находится в сфере вашего внимания. Например, физическое удовольствие, чувство решительности или близости к кому-

нибудь. Либо создайте его сами. Например, подумайте о том, за что вы благодарны, вспомните о друге или выполненном задании. Помогите этим идеям стать эмоционально поощряющим *чувством*. В противном случае это просто позитивное *мышление*.

Шаг 2. Прочувствуйте его. Сохраняйте позитивное чувство на пять-десять секунд или дольше. Откройте ощущениям, которые оно вызывает, и попытайтесь почувствовать его в своём теле. Дайте ему наполнить свой разум. Наслаждайтесь этим. Мягко усильте интенсивность ощущения. Найдите что-то свежее или новое в этом чувстве. Осознайте его значение для вас: как оно может повлиять или помочь вам, изменить вашу жизнь. Позвольте этим нейронам гореть вместе, чтобы они связались.

Шаг 3. Впитайте его. Почувствуйте, как ощущение погружается в вас, а вы погружаетесь в него. Позвольте ему проникнуть в ваш разум. Попробуйте визуализировать его – представьте, что оно оседает внутри вас подобно золотой пылице. Почувствуйте, как оно успокаивает вас словно бальзам. Или подумайте о нём как о драгоценном камне и поместите его в шкатулку вашего сердца. Осознайте, что это чувство становится частью вас, внутренним ресурсом, который останется с вами навсегда.

Шаг 4. Соедините позитивный и негативный материал (по желанию). Вы обнаружили живое и прочное позитивное чувство на переднем плане своего сознания. Теперь осознайте негативное чувство на заднем плане. Например, испытывая любовь, прочувствуйте это ощущение, объединив его с чувством одиночества из прошлого. Если негативный материал приковывает ваше внимание, отбросьте его и сконцентрируйтесь лишь на позитиве. Пребывая в центре позитива, при желании вы позволите негативу также находиться в сознании. В любой момент можно отпустить негативный материал и удерживать лишь позитив. Для этого в течение часа несколько раз осознавайте лишь нейтральный или позитивный материал. При этом также думайте о нейтральных вещах (людях, ситуациях, идеях), которые ассоциируются с негативным материалом.

Далее клиенту предлагается в течение 21-го дня принимать хорошее. Именно 21 день – это тот минимум для того, чтобы практика принятия хорошего стала привычкой. Встречи по-прежнему проходят с регулярностью 1-2 в неделю, но упражняться в принятии хорошего важно каждый день. На консультациях последовательно совместно с психологом отрабатываются упражнения для развития внутренних сил. Дополнительно на руки клиенту выдаются распечатки с подробным описанием предлагаемых техник, чтобы клиент мог всё в точности воспроизвести без присутствия психолога, а также познакомить с ресурсными практиками своих близких.

Упражнения разделены на 3 больших блока: **безопасность, удовлетворение, связь.**

Безопасность.

У клиента вырабатывается способность *быть* в безопасности и *ощущение* безопасности. Для этого предлагается регулярно принимать чувства *защищённости, силы, расслабленности, ощущения убежища, чёткое понимание угроз и ресурсов, ощущение, что прямо сейчас с вами всё в порядке, и спокойствие.*

Удовлетворение.

У клиента вырабатывается способность *быть* удовлетворённым и *ощущать* удовлетворение. Для этого предлагается регулярно принимать чувства *наслаждения, благодарности и радости, позитивных эмоций, успешности и решимости, энтузиазма, полноты момента и удовольствия.*

Связь.

У клиента вырабатывается способность *быть* в отношениях с другими и своё *ощущение* связи. Для этого предлагается регулярно принимать ощущения *заботы, уважения, сострадания и доброты, самосотрадания, чуткого самоуважения, ощущение того, что вы хороший человек, и чувство любви.*

Этап 6. Оценка динамики психологических изменений: повторная диагностика. Окончание совместной работы. Выполнение клиентом техник самостоятельно, без участия специалистов.

Повторная диагностика с применением методик, используемых на первом этапе работы.

1. Тест Самочувствие, активность, настроение (САН) – разновидность опросников состояний и настроений. Разработан сотрудниками Первого МГМУ им. Сеченова. САН нашел широкое распространение при оценке психического состояния больных и здоровых лиц, психоэмоциональной реакции на нагрузку, для выявления индивидуальных особенностей и биологических ритмов психофизиологических функций. Авторы: В. А. Доскин, Н. А. Лаврентьева, В. Б. Шарай, М. П. Мирошников (1973). См. Приложение 2.
2. Опросник депрессии Бека для подростков. Автор: Аарон Т. Бек (Aaron T. Beck, 1961, 1978). Адаптация: Н. В. Тарабрина (2001). См. Приложение
3. Методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: Учеб. пособие: В 2 кн. 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Гума-нит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. — Кн. 1: Система работы психолога с детьми разного возраста. — 384с: ил.

Литература:

1. Артур Фриман, Роуз Девульф 10 глупейших ошибок, которые совершают люди. 4-е издание. - СПб.: Питер, 2012. – 240 с.
2. Бернс Д. Терапия настроения: Клинически доказанный способ победить депрессию без таблеток / Дэвид Бернс ; Пер. с англ. – М. : Альпина Паблишер, 2020. – 550 с.
3. Вайолет Оклендер Окна в мир ребёнка. Руководство по детской психотерапии. Издательство «Класс», 2015. – 408 с.
4. Емельянова Е.В. Скажи депрессии «Прощай!» / Е.В. Емельянова. – СПб. ; М. : Речь, 2019. – 320 с.
5. Кинан К. Управление стрессом / Пер. с англ.; Парал. Тит. Англ. – М.: Эксмо, 2006. – 80 с.
6. Клемански Х.Д., Кертисс Э.Дж Не позволяйте тревоге рулить вашей жизнью. Наука управления эмоциями и осознанность для преодоления страха и беспокойства. – СПб.: ИГ «Весь», 2019. – 240 с.
7. Ковпак Д.В. Как избавиться от тревоги и страха. Практическое руководство психотерапевта. – СПб.: Наука и Техника, 2007. – 240 с. – (Саквояж эскулапа).
8. Лихи Роберт Лекарство от нервов. Как перестать волноваться и получить удовольствие от жизни. – СПб.: Питер, 2020. – 416 с.
9. Лихи Роберт Победи депрессию прежде, чем она победит тебя. – СПб.: Питер, 2020. – 288 с.
10. Лихи Роберт Свобода от тревоги. Справься с тревогой, пока она не расправилась с тобой. – СПб.: Питер, 2020. – 368 с.
11. Рокед С. Человек уставший: Как победить хроническую усталость и вернуть себе силы, энергию и радость жизни / Сохэр Рокед ; Пер. с англ. – М. : Альпина Паблишер, 2019. – 362 с. – (Серия «Альпина: психология и философия»).
12. Сапольски Р. Кто мы такие? Гены, наше тело, общество / Роберт Сапольски ; Пер. с англ. – М. : Альпина нон-фикшн, 2020. – 280 с. – (Серия Alpina Popular Science).
13. Сапольски Р. Почему у зебр не бывает инфаркта. Психология стресса. – СПб.: Питер, 2020. – 480 с.: ил. – (Серия «Сам себе психолог»).
14. Селигман М. Как научиться оптимизму: Измените взгляд на мир и свою жизнь / Мартин Селигман ; Пер. с англ. – М. : Альпина Паблишер, 2020. – 544. – (Серия: «Альпина: психология и философия»).
15. Уильямс Марк, Тисдэйл Джон, Сигал Зиндел, Кабат-Зинн Джон Выход из депрессии. Спасение из болота хронических неудач. – СПб.: Питер, 2020. – 320 с.: ил. – (Серия «Сам себе психолог»).
16. Хансон Рик, Мендиус Ричард Мозг Будды: нейропсихология счастья, любви и мудрости. – СПб.: Питер, 2020. – 352 с.: ил. – (Серия «#экопocket»)

ЭТИЧЕСКИЙ КОДЕКС

ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА СЛУЖБЫ ПРАКТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ ОБРАЗОВАНИЯ РОССИИ

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Данный Этический кодекс распространяется на все профессиональные виды деятельности педагога-психолога системы образования России (далее - психолог).

Главной целью Этического кодекса является установление основополагающих прав и обязанностей профессиональной деятельности психолога. Кодекс должен служить психологу ориентиром при планировании и построении работы с клиентом, в том числе при разрешении проблемных и конфликтных ситуаций, возникающих в процессе профессиональной деятельности психолога. Кодекс призван оградить клиентов и общество в целом от нежелательных последствий бесконтрольного и неквалифицированного использования психологических знаний, и в то же время защитить психологов и практическую психологию от дискредитации. Кодекс составлен в соответствии с Женевской конвенцией «О правах ребенка» и действующим Российским законодательством.

Изучение Этического кодекса входит в базовую профессиональную подготовку практического психолога образования.

Для решения возникающих этических проблем создается комиссия по Этике в составе регионального научно-методического совета службы практической психологии образования.

ОСНОВНЫЕ ЭТИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПСИХОЛОГА

Этические принципы призваны обеспечить:

- решение профессиональных задач в соответствии с этическими нормами;
- защиту законных прав людей, с которыми психологи вступают в профессиональное взаимодействие: обучающихся, воспитанников, студентов, педагогов, супервизоров, участников исследований и др. лиц, с которыми работает психолог;
- сохранение доверия между психологом и клиентом;

- укрепление авторитета психологической службы образования среди обучающихся, воспитанников, родителей и педагогической общественности.

Основными этическими принципами являются:

1. Принцип конфиденциальности.
2. Принцип компетентности.
3. Принцип ответственности.
4. Принцип этической и юридической правомочности.
5. Принцип квалифицированной пропаганды психологии.
6. Принцип благополучия клиента.
7. Принцип профессиональной кооперации.
8. Принцип информирования клиента о целях и результатах обследования.

Данные принципы согласуются с профессиональными стандартами, принятыми в работе психологов в международном обществе.

1. ПРИНЦИП КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТИ
2. Информация, полученная психологом в процессе проведения работы, не подлежит сознательному или случайному разглашению, а в ситуации необходимости передачи ее третьим лицам должна быть представлена в форме, исключающей ее использование против интересов клиентов.
3. Лица, участвующие в психологических исследованиях, тренингах и других мероприятиях, должны быть осведомлены об объеме и характере информации, которая может быть сообщена другим заинтересованным лицам и (или) учреждениям.
4. Участие обучающихся, воспитанников, родителей, педагогов в психологических процедурах (диагностика, консультирование, коррекция и др.) должно быть сознательным и добровольным. В случаях, если ребенок не достиг 16-летнего возраста, согласие на его участие в психологических процедурах должны дать родители или лица, их заменяющие.
5. Если информация, полученная от клиента, запрашивается экспертами (для решения вопроса о компетентности психолога во время его аттестации), она должна быть предоставлена в форме, исключающей идентификацию личности клиента экспертами. Для этого вся информация о клиенте регистрируется и хранится с учетом строгой конфиденциальности.
6. Отчеты о профессиональной деятельности, результаты исследований и публикации должны быть составлены в форме, исключающей идентификацию личности клиента окружающими людьми, не включенными в круг специалистов, работающих с данным клиентом.
7. На присутствие третьих лиц во время диагностики или консультирования необходимо предварительное согласие клиента или лиц, несущих за него ответственность (в случае, если клиент не достиг 16-летнего возраста).

8. Администрация органа управления образованием или образовательного учреждения, по заданию которого проводится психологическое обследование, должна быть предупреждена о том, что на нее распространяется обязательство сохранения профессиональной тайны. Сообщая администрации результаты обследования и своего заключения, психолог должен воздерживаться от сообщения сведений, наносящих вред клиенту и не имеющих отношения к образовательной ситуации.

9. ПРИНЦИП КОМПЕТЕНТНОСТИ

10. Психолог четко определяет и учитывает границы собственной компетентности.

11. Психолог несет ответственность за выбор процедуры и методов работы с клиентом.

12. ПРИНЦИП ОТВЕТСТВЕННОСТИ

13. Психолог осознает свою профессиональную и личную ответственность перед клиентом и обществом за свою профессиональную деятельность.

14. Проводя исследования, психолог заботится, прежде всего, о благополучии людей и не использует результаты работы им во вред.

15. Психолог несет ответственность за соблюдение данного Этического кодекса независимо от того, проводит он психологическую работу сам или она идет под его руководством.

16. Психолог несет профессиональную ответственность за собственные высказывания на психологические темы, сделанные в средствах массовой информации и в публичных выступлениях.

17. Психолог в публичных выступлениях не имеет права пользоваться непроверенной информацией, вводить людей в заблуждение относительно своего образования и компетентности.

18. Психолог может не информировать клиента об истинных целях психологических процедур только в тех случаях, когда альтернативные пути достижения этих целей невозможны.

19. При принятии решения об оказании психологической помощи недееспособным лицам (несовершеннолетним; лицам, находящимся в остром стрессовом состоянии; больным, имеющим на момент обращения диагноз психического расстройства, который известен психологу, и т.п.) психолог несет ответственность за последствия выбранного и использованного им вмешательства.

20. ПРИНЦИП ЭТИЧЕСКОЙ И ЮРИДИЧЕСКОЙ ПРАВОМОЧНОСТИ

21. Психолог планирует и проводит исследования в соответствии с действующим законодательством и профессиональными требованиями к проведению психологической деятельности.

22. В случае расхождения между нормами данного Кодекса и обязанностями, вменяемыми ему администрацией образовательного учреждения, психолог руководствуется нормами данного Кодекса. Подобные случаи доводятся до сведения администрации учреждения, где работает психолог, и профессиональной психологической общественности (методического

- объединения) или областного научно-методического совета службы практической психологии.
23. Нормы данного Кодекса распространяются на профессиональные отношения психолога с клиентом и другими субъектами образовательного процесса.
24. Психолог может выполнять свои обязанности официального эксперта в соответствии с законом. При этом на него полностью распространяются нормы данного Кодекса.
25. ПРИНЦИП КВАЛИФИЦИРОВАННОЙ ПРОПАГАНДЫ ПСИХОЛОГИИ
26. В любых сообщениях, предназначенных для людей, не имеющих психологического образования, следует избегать избыточной информации, раскрывающей суть профессиональных методов его работы. Подобная информация возможна только в сообщениях для специалистов.
27. Во всех сообщениях психолог должен отражать возможности методов практической психологии в соответствии с реальным положением дел. Следует воздерживаться от любых высказываний, которые могут повлечь за собой неоправданные ожидания от психолога.
28. Психолог обязан пропагандировать достижение психологии профессионально и точно в соответствии с действительным состоянием науки на данный момент.
29. ПРИНЦИП БЛАГОПОЛУЧИЯ КЛИЕНТА
30. В своих профессиональных действиях психолог ориентируется на благополучие и учитывает права всех субъектов образовательного процесса. В случаях, когда обязанности психолога вступают в противоречие с этическими нормами, психолог разрешает эти конфликты, руководствуясь принципом «не навреди».
31. Психолог в ходе профессиональной деятельности не должен допускать дискриминации (ограничения конституционных прав и свобод личности) по социальному статусу, возрасту, полу, национальности, вероисповеданию, интеллекту и любым другим отличиям.
32. В профессиональной деятельности психолога образования приоритетными объявляются права и интересы ребенка как основного субъекта образовательного процесса.
33. Психолог придерживается доброжелательного и безоценочного отношения к клиенту.
34. ПРИНЦИП ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КООПЕРАЦИИ
35. Работа психолога основывается на праве и обязанности проявлять уважение к другим специалистам и методам их работы независимо от собственных теоретических и методических предпочтений.
36. Психолог воздерживается от публичных оценок и замечаний о средствах и методах работы коллег в присутствии клиентов и обследуемых лиц.
37. Если этическое нарушение не может быть устранено неформальным путем, психолог может вынести проблему на обсуждение методического объединения (МО), в конфликтных ситуациях - на этическую комиссию

регионального научно-методического совета службы практической психологии образования.

38. ПРИНЦИП ИНФОРМИРОВАНИЯ КЛИЕНТА О ЦЕЛЯХ И РЕЗУЛЬТАТАХ ОБСЛЕДОВАНИЯ

39. Психолог информирует клиента о целях и содержании психологической работы, проводимой с ним, применяемых методах и способах получения информации, чтобы клиент мог принять решение об участии в этой работе. В случаях, когда психологическая процедура осуществляется с детьми до 16 лет, согласие на участие в ней ребенка должны дать родители или лица, их заменяющие.

40. В процессе профессиональной деятельности психолог высказывает собственные суждения и оценивает различные аспекты ситуации в форме, исключающей ограничение свободы клиента в принятии им самостоятельного решения. В ходе работы по оказанию психологической помощи должен строго соблюдаться принцип добровольности со стороны клиента.

41. Психолог должен информировать участников психологической работы о тех аспектах деятельности, которые могут повлиять на их решение участвовать (или не участвовать) в предстоящей работе: физический риск, дискомфорт, неприятный эмоциональный опыт и др.

42. Для получения согласия клиента на психологическую работу с ним психолог должен использовать понятную терминологию и доступный для понимания клиента язык.

43. Заключение по результатам обследования не должно носить категорический характер, оно может быть предложено клиенту только в виде рекомендаций. Рекомендации должны быть четкими и не содержать заведомо невыполнимых условий.

44. В ходе обследования психолог должен выявлять и подчеркивать способности и возможности клиента.

ОПРОСНИК САН

(Самочувствие, активность, настроение)

Этот бланковый тест предназначен для оперативной оценки самочувствия, активности и настроения (по первым буквам этих функциональных состояний и назван опросник).

Сущность оценивания заключается в том, что испытуемых просят соотнести свое состояние с рядом признаков по многоступенчатой шкале. Шкала эта состоит из индексов (3 2 1 0 1 2 3) и расположена между тридцатью парами слов противоположного значения, отражающих подвижность, скорость и темп протекания функций (активность), силу, здоровье, утомление (самочувствие), а также характеристики эмоционального состояния (настроение). Испытуемый должен выбрать и отметить цифру, наиболее точно отражающую его состояние в момент обследования.

Типовая карта методики САН

Фамилия, инициалы _____

Пол _____ Возраст _____

Дата _____ Время _____

Инструкция: Вам предлагается описать свое состояние, которое вы испытаете в настоящий момент, с помощью таблицы, состоящей из 30 полярных признаков.

Вы должны в каждой паре выбрать ту характеристику, которая наиболее точно описывает ваше состояние, и отметить цифру, которая соответствует степени (силе) выраженности данной характеристики.

1. Самочувствие хорошее	3	2	1	0	1	2	3	Самочувствие плохое
2. Чувствую себя сильным	3	2	1	0	1	2	3	Чувствую себя слабым
3. Пассивный	3	2	1	0	1	2	3	Активный
4. Малоподвижный	3	2	1	0	1	2	3	Подвижный
5. Веселый	3	2	1	0	1	2	3	Грустный
6. Хорошее настроение	3	2	1	0	1	2	3	Плохое настроение

7. Работоспособный	3	2	1	0	1	2	3	Разбитый
8. Полный сил	3	2	1	0	1	2	3	Обессиленный
9. Медлительный	3	2	1	0	1	2	3	Быстрый
10. Бездеятельный	3	2	1	0	1	2	3	Деятельный
11. Счастливый	3	2	1	0	1	2	3	Несчастный
12. Жизнерадостный	3	2	1	0	1	2	3	Мрачный
13. Напряженный	3	2	1	0	1	2	3	Расслабленный
14. Здоровый	3	2	1	0	1	2	3	Больной
15. Безучастный	3	2	1	0	1	2	3	Увлеченный
16. Равнодушный	3	2	1	0	1	2	3	Взволнованный
17. Восторженный	3	2	1	0	1	2	3	Унылый
18. Радостный	3	2	1	0	1	2	3	Печальный
19. Отдохнувший	3	2	1	0	1	2	3	Усталый
20. Свежий	3	2	1	0	1	2	3	Изнуренный
21. Сонливый	3	2	1	0	1	2	3	Возбужденный
22. Желание отдохнуть	3	2	1	0	1	2	3	Желание работать
23. Спокойный	3	2	1	0	1	2	3	Озабоченный
24. Оптимистичный	3	2	1	0	1	2	3	Пессимистичный
25. Выносливый	3	2	1	0	1	2	3	Утомляемый
26. Бодрый	3	2	1	0	1	2	3	Вялый
27. Соображать трудно	3	2	1	0	1	2	3	Соображать легко

28. Рассеянный	3	2	1	0	1	2	3	Внимательный
29. Полный надежд	3	2	1	0	1	2	3	Разочарованный
30. Довольный	3	2	1	0	1	2	3	Недовольный

Обработка и интерпретация результатов.

При обработке эти цифры перекодируются следующим образом:

- **индекс 3**, соответствующий неудовлетворительному самочувствию, низкой активности и плохому настроению, принимается за **1 балл**;
- следующий за ним **индекс 2** - за **2**;
- **индекс 1** - за **3 балла** и так до **индекса 3** с противоположной стороны шкалы, который соответственно принимается за **7 баллов** (учтите, что полюса шкалы постоянно меняются).

Итак, положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные низкие. По этим "приведенным" баллам и рассчитывается среднее арифметическое как в целом, так и отдельно по **активности, самочувствию и настроению**. Например, средние оценки для выборки из студентов Москвы равны: *самочувствие - 5,4; активность - 5,0; настроение - 5,1*.

Следует упомянуть, что при анализе функционального состояния важны не только значения отдельных его показателей, но и их соотношение. Дело в том, что у отдохнувшего человека оценки активности, настроения и самочувствия обычно примерно равны. А по мере нарастания усталости соотношение между ними изменяется за счет относительного снижения самочувствия и активности по сравнению с настроением.

Код опросника:

Вопросы на самочувствие - 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Вопросы на активность - 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Вопросы на настроение - 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Опросник депрессии Бека

(Для подростков старшего школьного возраста).

Методика предназначена для определения состояния пониженного настроения - депрессии с учетом его глубины, выявления особенностей межличностных контактов подростка со сверстниками, формирования планов на будущее, трудностей адаптации подростка в сложной для него социальной ситуации.

Инструкция. В этом опроснике содержатся группы утверждений. Внимательно прочитайте каждую группу утверждений. Затем определите в каждой группе одно утверждение, которое лучше всего соответствует тому, как Вы себя чувствовали НА ЭТОЙ НЕДЕЛЕ И СЕГОДНЯ. Поставьте галочку около выбранного утверждения. Если несколько утверждений из одной группы кажутся Вам одинаково хорошо подходящими, то поставьте галочки около каждого из них. *Прежде, чем сделать свой выбор, убедитесь, что Вы прочли все утверждения в каждой группе.*

1	Мне не грустно.
2	Мне грустно или тоскливо.
3	Мне все время тоскливо или грустно и я ничего не могу с собой поделать
4	Мне так грустно или печально, что я не могу этого вынести.
1	Я смотрю в будущее без особого разочарования.
2	Я испытываю разочарование в будущем.
3	Я чувствую, что мне нечего ждать впереди.
4	Я чувствую, что будущее безнадежно и поворота к лучшему быть не может.
1	Я не чувствую себя неудачником.
2	Я чувствую, что неудачи случались у меня чаще, чем у других людей.

3	Когда оглядываюсь на свою жизнь, я вижу лишь цепь неудач.
4	Я чувствую, что потерпел неудачу как личность (родители).
1	У меня не потерян интерес к другим людям.
2	Я меньше, чем бывало, интересуюсь другими людьми.
3	У меня потерян почти весь интерес к другим людям и почти нет никаких чувств к ним.
4	У меня потерян всякий интерес к другим людям и они меня совершенно не заботят.
1	Я принимаю решения примерно так же легко, как всегда.
2	Я пытаюсь отсрочить принятые решения.
3	Принятие решений представляет для меня огромную трудность.
4	Я больше совсем не могу принимать решения.
1	Я не чувствую, что выгляжу сколько-нибудь хуже, чем обычно.
2	Меня беспокоит то, что я выгляжу непривлекательно.
3	Я чувствую, что в моем внешнем виде происходят постоянные изменения, делающие меня непривлекательным.
4	Я чувствую, что выгляжу гадко и отталкивающе.
1	Я не испытываю никакой особенной неудовлетворенности.
2	Ничто не радует меня так, как раньше.

3	Ничто больше не дает мне удовлетворения.
4	Меня не удовлетворяет всё.
1	Я не чувствую никакой особенной вины.
2	Большую часть времени я чувствую себя скверным и ничтожным.
3	У меня довольно сильное чувство вины.
4	Я чувствую себя очень скверным и никчемным.
1	Я могу работать примерно так же хорошо, как и раньше.
2	Мне нужно делать дополнительные усилия, чтобы что-то сделать.
3	Я не могу выполнять никакую работу.
1	Я не испытываю разочарования в себе
2	Я разочарован в себе.
3	У меня отвращение к себе.
4	Я ненавижу себя.
1	У меня нет никаких мыслей о самоповреждении.
2	Я чувствую, что мне было бы лучше умереть.
3	У меня есть определенные планы совершения самоубийства.
4	Я покончу с собой при первой возможности.

1	Я устаю ничуть не больше, чем обычно.
2	Я устаю быстрее, чем раньше.
3	Я устаю от любого занятия.
4	Я устал чем бы то ни было заниматься.
1	Мой аппетит не хуже, чем обычно.
2	Мой аппетит не так хорош, как бывало.
3	Мой аппетит теперь гораздо хуже.
4	У меня совсем нет аппетита.

Оценка результатов:

Первый из возможных ответов оценивайте в 0 баллов, второй - в 1 балл, третий - в 2 и четвертый - в 3.

Уровень депрессии в 19 баллов считается клиническим нарушением; уровень выше 24 баллов указывает на необходимость терапии - возможно с применением антидепрессантов. Целью лечения должно быть достижение уровня депрессии ниже 10 баллов.

Перевод баллов шкалы депрессии по Беку в 4-х балльную систему:

До 9 баллов удовлетворительное эмоциональное состояние - 4 балла,

От 10 до 19 баллов легкая депрессия - 3 балла

От 19 до 22 баллов умеренная депрессия - 2 балла

Более 23 баллов тяжелая депрессия - 1 балл

Приложение 4.

Методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса

Методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса (Филипса) Цель методики (опросника) состоит в изучении уровня и характера тревожности, связанной со школой у детей младшего и среднего школьного возраста.

Тест состоит из 58 вопросов, которые могут зачитываться школьникам, а могут и предлагаться в письменном виде. На каждый вопрос требуется однозначно ответить “Да” или “Нет”.

Инструкция: “Ребята, сейчас Вам будет предложен опросник, который состоит из вопросов о том, как Вы себя чувствуете в школе. Старайтесь отвечать искренне и правдиво, здесь нет верных или неверных, хороших или плохих ответов. Над вопросами долго не задумывайтесь.

Отвечая на вопрос, записывайте его номер и ответ “+”, если Вы согласны с ним, или “-”, если не согласны”.

Обработка и интерпретация результатов.

При обработке результатов выделяют вопросы; ответы на которые не совпадают с ключом теста. Например, на 58-й вопрос ребенок ответил “Да”, в то время как в ключе этому вопросу соответствует “-”, то есть ответ “нет”.

Ответы, не совпадающие с ключом - это проявления тревожности. При обработке подсчитывается:

1. Общее число несовпадений по всему тексту. Если оно больше 50 %, можно говорить о повышенной тревожности ребенка, если больше 75 % от общего числа вопросов теста – о высокой тревожности.

2. Число совпадений по каждому из 8 факторов тревожности, выделяемых в тексте. Уровень тревожности определяется так же, как в первом случае.

Анализируется общее внутреннее эмоциональное состояние школьника, во многом определяющееся наличием тех или иных тревожных синдромов (факторов) и их количеством.

Факторы	№ вопросов
1. Общая тревожность в школе	2, 3, 7, 12, 16, 21, 23, 26, 28, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53. 54. 55, 56, 57, 58; сумма = 22
2. Переживание социального стресса	5. 10, 15. 20, 24. 30, 33, 36. 39, 42, 44 сумма = 11
3. Фрустрация потребности в достижение успеха	1. 3, 6. 11. 17. 19, 25, 29, 32, 35, 38, 41, 43; сумма = 13
4. Страх самовыражения	27, 31, 34, 37, 40, 45; сумма = 6
5. Страх ситуации проверки знаний	2, 7, 12, 16, 21, 26; сумма = 6
6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	3,8,13,17,22; сумма = 5
7. Низкая физиологическая сопротивляемость	9,14.18.23,28; сумма = 5

стрессу	
8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями	2,6,11,32.35.41.44.47; сумма = 8

КЛЮЧ К ВОПРОСАМ

1 -	7-	13-	19-	25 +	31 -	37-	43 +	49-	55-
2 _	8-	14-	20 +	26-	32-	38 +	44 +	50-	56-
3-	9-	15-	21 -	27-	33-	39 +	45-	51 -	57-
4-	10-	16-	22 +	28-	34-	40-	46-	52-	58-
5-	11 +	17-	23-	29-	35 +	41 +	47-	53-	
6-	12-	18-	24 +	30 +	36 +	42 -	48-	54-	

Результаты

1) Число несовпадений знаков (“+” - да, “-” - нет) по каждому фактору (абсолютное число несовпадений в процентах: < 50 %; > 50 % и 75%).

Для каждого респондента.

2) Представление этих данных в виде индивидуальных диаграмм.

3) Число несовпадений по каждому измерению для всего класса; абсолютное значение - < 50 %; > 50 % и 75%.

4) Представление этих данных в виде диаграммы.

5) Количество учащихся, имеющих несовпадения по определенному фактору 50 % и 75 % (для всех факторов).

6) Представление сравнительных результатов при повторных замерах.

7) Полная информация о каждом учащемся (по результатам теста).

Содержательная характеристика каждого синдрома (фактора).

1. Общая тревожность в школе - общее эмоциональное состояние ребенка, связанное с различными формами его включения в жизнь школы.
2. Переживания социального стресса – эмоциональное состояние ребенка, на фоне которого развиваются его социальные контакты (прежде всего - со сверстниками).
3. Фрустрация потребности в достижении успеха - неблагоприятный психический фон, не позволяющий ребенку развивать свои потребности в успехе, достижении высокого результата и т. д.
4. Страх самовыражения - негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей.
5. Страх ситуации проверки знаний - негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно - публичной) знаний, достижений, возможностей.
6. Страх несоответствовать ожиданиям окружающих - ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков, и мыслей, тревога по поводу оценок, даваемых окружающим, ожидание негативных оценок.

18. Боишься ли ты временами, что тебе станет дурно в классе?
19. Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, ли ты сделаешь ошибку при ответе?
20. Похож ли ты на своих одноклассников?
21. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?
22. Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что все хорошо запомнишь?
23. Снится ли тебе иногда, что ты в школе и не можешь ответить на вопрос учителя?
24. Верно ли, что большинство ребят относится к тебе по-дружески?
25. Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в классе с результатами твоих одноклассников?
26. Часто ли ты мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?
27. Боишься ли ты временами вступать в спор?
28. Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку?
29. Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться?
30. Хорошо ли ты себя чувствуешь с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием?
31. Бывает ли, что некоторые ребята в классе говорят что-то, что тебя задевает?
32. Как ты думаешь, теряют ли расположение те из учеников, которые не справляются с учебной работой?
33. Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимание?
34. Часто ли ты боишься выглядеть нелепо?
35. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя?
36. Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как другие мамы твоих одноклассников?
37. Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие?
38. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем раньше?
39. Считаешь ли ты, что одеваешься в школу так же хорошо, как и твои одноклассники?
40. Часто ли ты задумываешься, отвечая на уроке, что думают о тебе в это время другие?
41. Обладают ли способные ученики какими-то особыми правами, которых нет у других ребят в классе?
42. Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удается быть лучше их?
43. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники?

44. Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с учителем?
45. Высмеивают ли временами твои одноклассники твою внешность и поведение?
46. Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих школьных делах больше, чем другие ребята?
47. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?
48. Когда вечером ты лежишь в постели, думаешь ли ты временами с беспокойством о том, что будет завтра в школе?
49. Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что совершенно забыл вещи, которые хорошо знал раньше?
50. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты работаешь над заданием?
51. Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что собирается дать классу задание?
52. Пугает ли тебя проверка твоих знаний в школе?
53. Когда учитель говорит, что собирается дать классу задание, чувствуешь ли ты страх, что не справишься с ним?
54. Снилось ли тебе временами, что твои одноклассники могут сделать то, чего не можешь ты?
55. Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что твои одноклассники понимают его лучше, чем ты?
56. Беспокоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может дать классу проверочную работу?
57. Когда ты выполняешь задание, чувствуешь ли ты обычно, что делаешь это плохо?
58. Дрожит ли слегка твоя рука, когда учитель просит сделать задание на доске перед всем классом?

«Горячий стул» или «Столкновение Противоположностей»

"Горячий стул" - наиболее известный инструмент гештальт-психологов. Эксперимент "горячий стул" - это встреча "лицом к лицу" на подушках или стульях двух конфликтующих частей себя (полярностей) или клиента и другого человека (других людей).

Задача психолога - поддерживать аутентичное столкновение частей "Я" или "Я" и других и препятствовать преждевременному согласию или соглашательству. Тогда, когда борьба между двумя частями личности будет обострена до подходящего уровня, а чувства вербально и невербально выражены, энергия начнет рассеиваться, и наступит истинная интеграция или истинное разрешение. Под интеграцией подразумевается факт принятия отчуждаемой части «Я», отслеживаемый по внешним маркерам. Психолог либо усиливает этот процесс, либо констатирует наличие тупика и необходимость дальнейшей работы для его преодоления.

«Технику «обмен ролями» можно проиллюстрировать примером практического использования психодрамы в семейной жизни: маленький Ганс не желает ложиться спать. Уговоры матери пробуждают у него упрямство. В ответ на это мать начинает ругаться. Ребенок плачет. В этот момент отец, знакомый с психодраматическими техниками, предлагает поменяться ролями. Маленький мальчик тут же превращается в уговаривающую, ругающуюся мать, тогда как мать играет упрямого Ганса. Слез как не бывало. Через какое-то время после обмена ролями оба исполнителя возвращаются в свои естественные роли — мама в роль матери, а Ганс в роль ребенка, — и мать снова уговаривает своего сына лечь спать. Ганс, улыбаясь, отправляется в спальню»...

/Грете Лейтц. Психодрама: теория и практика/

