|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Копилка психолога: техники работы с суицидальными тенденциями  [Статьи](https://www.b17.ru/article/) / [Суицидальное поведение](https://www.b17.ru/article/?razdel_new=90)   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | Продолжаю раздачу новогодних подарков.  Предлагаю вниманию коллег немного теории и практикум работы с подростками и молодежью, проявляющими суицидальные тенденции.  Копилка психолога техники работы с суицидальными тенденциями  Освежим память:  Суицидология – наука, изучающая феномен суицидального поведения людей.  Суицидальное поведение - это проявление человеком суицидальной активности. Встречается как в норме, так и при психопатиях.  Суицидальные тенденции – любая   суицидальная активность.   |  |  | | --- | --- | | **Терминология** | **Обозначает  в суицидологии** | | Суицид | Осознанное лишение самого себя жизни, намеренное самоубийство, самоповреждение с летальным исходом. | | Парасуицид | Акт намеренного самоповреждения, не приводящий к смерти: покушение на суицид, попытка суицида. | | Суицидент | Человек, проявляющий суицидальную активность. | | Суицидальное поведение | Это проявление человеком суицидальной активности.  Встречается как в норме, так и при психопатиях. | | Суицидальные тенденции – любая   суицидальная активность | Охватывает весь спектр суицидальной активности: мысли о самоубийстве, разговоры о суициде, угрозы покончить с собой, высказывания о нежелании жить, намерения покончить с собой, самоповреждения, принятое решение о суициде, суицидальные попытки, состояние после покушения на суицид – парасуицида. | | Аутоагрессия | Агрессия, направленная на себя самого, от различных самоповреждений и попыток причинить себе вред до завершенного самоубийства.  Чрезмерное чувство вины и самоедство вызывает желание наказать себя, причинить себе боль. Психологическая аутоагрессия ведет к физической аутоагрессии – самоповреждениям.  Суицид - высший акт аутоагрессии с летальным исходом |     Причин суицидов несовершеннолетних множество. Хотя эксперты и выявили более 800 причин, до 40% самоубийств подростки совершают по неизвестным причинам. Среди выявленных причин суицида подростков доминируют страх перед наказанием, переживания, душевные огорчения.  **Виды суицидов:**   * Демонстративно-шантажный суицид. * Аффективный суицид. * Истинный (спланированный) суицид.   **Виды суицидального поведения:**   * Демонстративно-шантажное суицидальное поведение. * Аффективное суицидальное поведение. * Истинное (спланированное) суицидальное поведение.     **МИФЫ И ФАКТЫ О СУИЦИДЕ**  **Миф №1**. Человек говорит о суициде из желания привлечь к себе внимание.  **Факт**: Человек, говорящий о суициде или совершающий суицидальную попытку, испытывает сильную душевную боль. Ему нужна помощь, и он старается сообщить об этом окружающим. Не игнорируйте угрозу суицида.  **Миф №2.**Человек совершает самоубийство без предупреждения.  **Факт**: суицидент дает окружающим много предупреждающих знаков*,*80% самоубийц намекают на свой замысел и нуждаются в помощи.  **Миф №3.**Все самоубийцы страдают психическими расстройствами.  **Факт**: Не все люди, совершающие суицид, психически больны. Задумавший самоубийство чувствует беспомощность, безнадежность, и не видит выхода из возникших трудностей. Как правило, он смертельно устал.  **Миф №4.**Разговоры о суициде могут его спровоцировать. уйти.  **Факт**: Разговор о самоубийстве не может быть причиной суицида и не подталкивает к нему. Откровенная, душевная беседа является первым шагом в предупреждении самоубийства.  **Миф №5.**Люди, задумавшие суицид, просто не хотят жить. жить.  **Факт**: Подавляющее большинство суицидентов колеблются в выборе между жизнью и смертью. Суицидент скорее стремится избавиться от непереносимой душевной боли, чем действительно хочет умереть. И ВСЕГДА ЖДЕТ ПОМОЩИ.  **Миф №6.**Не существует связи между суицидом и зависимостью.  **Факт**: Зависимость от алкоголя, наркотиков, токсических веществ увеличивают риск суицида. Употребление алкоголя и наркотиков может привести к импульсивному поведению. Химическая токсикация искажает восприятие действительности, снижает способность критически мыслить. Большинство суицидов происходит в измененном, одурманенном состоянии.  **ВЫВОД**: к любым проявлениям суицидальной активности человека следует относиться максимально внимательно, ни в коем случае не игнорировать, это всегда **просьба о помощи.**  Если человек попадает под влияние суицидальных мыслей в «суицидальную воронку», ему, как правило, без помощи извне невозможно самостоятельно «выйти из сумрака».  Знаете, вселенная весьма чувствительна к нашим запросам. Если накрывает сумрак суицидальных мыслей, то есть человек сам заявляет о своей ВЫБРАКОВКЕ, сам отказывается от ценности жизни, то прямой дорожкой топает к самоубийству: "мы идём, нас ведут, нам не хочется" - и уже нет ресурсов самостоятельно СВЕРНУТЬ с неё. Лучшим вариантом будет немедленное обращение к специалистам.  В первую очередь - к психиатрам, потому что из глубокой депрессии без медикаментозной поддержки выбраться уже не получится, слишком мало ресурсов. Самостоятельно принимать успокаивающие средства из домашней аптечки (мама-подруга-тетя посоветовала) крайне неосмотрительно. Многие лекарства дают кумулятивный эффект накопления, существует даже "феназепамовый суицид" - и это важно знать. Только по рецепту и под наблюдением психиатра!  И еще - миф о карательной психиатрии до сих пор пугает население. Обращение в кризисный центр не означает краха биографии и немедленной принудительной госпитализации в смирительной рубашке.  Уверена, в каждом городе есть хорошие специалисты.  В Туле, к примеру, при областном психоневрологическом диспансере создан кризисный центр - г. Тула, Осташова-18, 8(4872)425930 - в котором рука об руку работают опытные психиатры и психологи. В Москве могу рекомендовать замечательную команду специалистов Научно-практического центра психического здоровья детей и подростков им. Г.Е. Сухаревой.  Что важно? Выявление причин суицидального поведения и диагностика депрессивного состояния человека. Психолог может работать с суицидентом только после визита к психиатру и при его рекомендации. В случае психогенных причин суицидального поведения человека психологу не рекомендуется работать с ним по принципу "не навреди", вначале нужно оказать медикаментозную помощь его "больной" части.  Давайте "на пальцах" разберемся в этом.  Любой стресс (а стрессы сопровождают нас всю жизнь, начиная с рождения - с момента отделения от тела матери) человек переживает по одному алгоритму:  1) стадия отрицания;  2) стадия гнева (агрессии - или аутоагрессии);  3) стадия торга;  4) стадия депрессии;  5) стадия принятия.  Стрессы бывают самыми разными, вплоть до травмы потери... и т.д.,  и переживаются с разной интенсивностью. Если стресс завершен принятием, он переработан как личный опыт, и помощи специалиста не потребуется.  На стадии гнева человек либо ищет, КТО ВИНОВАТ (агрессия), либо впадает в чувство вины и - АУТОАГРЕССИЮ.  Еще раз уточним, что крайнее проявление аутоагрессии - это как раз суицид, причинение себе смертельно опасного вреда вплоть до смерти. Самоповреждения - из этой же оперы, причинение себе боли, вреда, самонаказание, чтобы заглушить боль неприятия данной ситуации.  Чувство вины загоняет нас в депрессию, а вот там истощаются силы... Настолько истощаются, что более невозможно это выносить, и возникает потребность прекратить мучения. Как правило, суициды совершают именно в состоянии глубокой депрессии. И тут без врачей не справиться.  Мало того - есть такая засада, как парасуицид - после попытки суицида происходит повторная попытка, уже с летальным исходом. Месяца через 2-3 после излечения, когда все уже успокоились вокруг тебя - спасли ведь уже. Один мой клиент поделился очень ценным для меня откровением: в первый раз не хватало сил довести всё до конца, на грани изнеможения был в своей депрессии. Подлечили, окреп, и теперь СИЛ ХВАТАЛО довести всё до конца, КАК ПЛАНИРОВАЛ. Слава Богу, жив-здоров. Но его слова подтверждают опасность заигрывания со смертью - ПРОГРАММА ЗАДАНА. Не всем везет выйти из неё окончательно. Опасно туда вообще смотреть, тем более заигрывать со смертью, сам себя списываешь со счета - запускаешь программу самоуничтожения.  Вернемся к теории.  **ДЕМОНСТРАТИВНОЕ СУИЦИДАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ**  В основе демонстративного суицидального поведения лежит стремление обратить внимание на себя, на свои проблемы и страдания, просьба о помощи. Иногда это просто типичное поведение подростка, стремящегося любой ценой быть в центре внимания. Демонстративные суициды обычно совершают без желания причинить себе реальный вред или лишить жизни. Цель - напугать окружающих, заставить их задуматься  и «осознать» свою несправедливость,  для манипулирования чувствами других. оказания давления на окружающих, извлечения для себя каких либо выгод. Демонстративное суицидальное поведения характерно для несовершеннолетних, обычно это - самоповреждения, порезы вен, отравление неядовитыми лекарствами, изображения повешения  **АФФЕКТИВНОЕ СУИЦИДАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ**  Это импульсивные действия под влиянием ярких эмоций, без четкого плана. Сильные негативные эмоции (обида, гнев…) затмевают реальное  восприятие действительности и провоцируют на аффективные суицидальные действия.      Дети и подростки склонны к возрастной импульсивности.                                      Характерно для детей и подростков:**«Я накажу вас своей смертью!»**  **ИСТИННОЕ СУИЦИДАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ**  Отличается продуманным планом действий и тщательной подготовкой. Человек продумывает и планирует свои действия, старается привести в порядок дела, пишет записки и завещания, раздаривает личные вещи. Целью выступает желание лишить себя жизни.  Истинные суициды обычно заканчиваются смертью.                В спланированном суициде чаще всего прибегают к повешению или спрыгиванию с высоты.  **ДИНАМИКА РАЗВИТИЯ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ**   * суицидальные тенденции * суицидальные действия * постсуицидальный кризис   **Этап суицидальных тенденций.**На этом этапе появляются прямые или косвенные признаки снижения ценности собственной жизни, утрате ее смысла или нежелании жить, проявляясь в мыслях, намерениях, чувствах или угрозах.  **Этап суицидальных действий.**Тенденции переходят в конкретные поступки: в незавершенную суицидальную попытку, не закончившуюся смертью, или в завершенный суицид с летальным исходом.  **Этап постсуицидального кризиса – ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ!**Продолжается от момента совершения суицидальной попытки до полного исчезновения суицидальных тенденций. Проявляется в психологическом кризисе, проявляющемся в соматическом, психическом  или психопатологическом состоянии. Суицидальная попытка может повториться после того, как все успокоились – через  2-3 месяца 30% суицидентов  повторяют суицид  с летальным исходом  Феномен суицида чаще всего связывают с психологическим кризисом  **Психологический кризис**– это эмоциональное состояние, которое возникает при столкновении человека с непреодолимым препятствием на пути к удовлетворению важнейших потребностей, а жизненного опыта преодоления таких препятствий у человека  еще нет.  **Как помочь подростку в кризисном состоянии:**Доверительно поговорить, выяснить    причину и «нормализовать» её, обсудить, как в жизни бывает, кто и как выходит из подобной ситуации, обсудить, как лучше для него, помочь найти ресурсы и опереться на имеющийся жизненный опыт успешного преодоления  былых трудностей…    **ОЦЕНКА СТЕПЕНИ СУИЦИДАЛЬНОГО РИСКА**(см. карту риска суицида)   1. Предшествующая попытка суицида. 2. Суицидальная угроза. 3. Оценка реакций на стресс в прошлом. 4. Оценка уязвимости к угрожающим жизни аффектам. 5. Оценка фантазий о смерти (важно развенчать романтизм смерти). 6. Оценка способности к проверке суждений реальностью. 7. Оценка внутренних и внешних ресурсов поддержки     **ПРИЗНАКИ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ**  Восемь характерных черт помогут распознать суицидальное поведение на ранних этапах и своевременно оказать помощь людям с мыслями о суициде. Самое эффективное – это обратиться к специалисту, поскольку однажды возникшее суицидальное поведение может рецидивировать в будущем.   1. Разговоры и мысли о самоубийстве 2. Депрессия - спутник суицидального поведения 3. Чрезмерное или неуместное ощущение вины 4. Частое/внезапное употребление спиртного/наркотиков 5. Высокая тревожность - или замирание, пассивность 6. Покупка или доступность средств увечия (особенно – оружия) 7. Проблемы со здоровьем, внезапная инвалидизация 8. Поиск информации о самоубийстве в интернете.     **ПРИЗНАКИ СТРЕССА У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ**   |  |  |  | | --- | --- | --- | | **Дети дошкольного возраста** | **Дети младшего школьного возраста** | **Дети 10-12 лет и подростки** | | * Злость * Тревога * Проблемы с питанием   и сном, включая  ночные кошмары * Страх одиночества * Раздражительность * Возвращение к младенческому поведению * Дрожание от страха * Неконтролируемый плач * Аутизм | * Недоверчивость * Жалобы на головные боли, боли в животе * Чувство, что тебя не любят * Отсутствие аппетита * Проблемы со сном * Потребность часто ходить   в туалет * Равнодушное отношение к школе/дружбе * Аутизм * Переживания    относительно будущего | * Злость * Потеря иллюзий * Недоверие ко всему миру * Низкая самооценка * Головные боли и боли в желудке * Бунтарское поведение * Аддиктивное поведение * Девиантное поведение |     **ОСОБЕННОСТИ  ПОДРОСТКОВОГО  СУИЦИДА**   1. Эмоциональная нестабильность. 2. Склонность к пессимистическому самоанализу. 3. Склонность к подражанию, эффект Вертера. 4. Героические/романтические элементы игры, демонстрации. 5. Заигрывание со смертью, стремление к экстриму. 6. Рискованное сексуальное поведение. 7. Нередко - суицид в измененном состоянии (ПАВ, алкоголь) 8. Отсутствие жизненного опыта преодоления стресса1 9. Манипуляция, демонстративность.   **ГЛАВНОЕ - ЭТО ОТСУТСТВИЕ ПОНИМАНИЯ СМЕРТИ**  ***дети и подростки - бессмертны***  **МОТИВЫ ПОДРОСТКОВОГО  СУИЦИДА**  **Широкий спектр мотивов**от непереносимого чувства обиды, боли, унижения, сложностей взаимоотношений с родителями до переживания любовных неудач, бравады и зависимости   * Действительная или мнимая утрата любви родителей. * Переживание обиды, одиночества, отчужденности и непонимания. * Ревность к младшим братьям/сестрам. * Разрыв с другом/подругой, предательство, измена. * Переживания, связанные со смертью близких, друзей, животных. * Переживания из-за развода или ухода родителей из семьи. * Чувство вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения. * Боязнь позора, насмешек или унижения. * Страх наказания, нежелание извиняться. * Любовные неудачи, сексуальные эксцессы, ревность. * Беременность. * Чувство мести, злобы, протеста; угроза или вымогательство. * Желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации. * Сочувствие, подражание (друзья, героям), эффект Вертера. * Романтизация смерти. * Стремление к экстриму (заигрывание со смертью). * Гедонизм, рискованное сексуальное поведение. * Аффект под воздействием ПАВ, алкоголя * Отсутствие жизненного опыта преодоления таких ситуаций.     **РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**  **Внимательно выслушайте подростка, упоминающего о суициде.**В состоянии душевного кризиса прежде всего нам необходимо высказаться – любому, кто готов выслушать. Если родитель не готов ТАКОЕ слышать, то ребенок не будет откровенен. Постарайтесь понять проблему, скрытую за словами подростка.  Сразу обращайтесь к специалистам, не игнорируйте малейшие тревожные признаки.  **Оцените серьезность намерений и чувств подростка**. Насколько расплывчаты и не определенные его планы о суициде. Если имеется конкретный план -«нарисована картинка» суицида - то ситуация острая и опасная.  **Оцените глубину эмоционального кризиса**. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Основания тревожится дают резкие изменения поведения подростка:  1) находившийся в затяжной депрессии подросток вдруг переходит к бурной деятельности;  2) тревожный и мятущийся подросток вдруг успокаивается и затихает, замедляется;  3) подросток становится спокойным и раздаривает свои любимые вещи, гаджеты.  **Резкая смена поведения может служить основанием для тревоги**  **Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам**. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он или она могут и не давать волю чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находятся в состоянии глубокой депрессии.  **Не бойтесь прямо спросить, не думают ли он или она о самоубийстве**. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы.    **ВЫСЛУШИВАНИЕ**  *как беседовать с подростком, проявляющим суицидальные тенденции*  Подростка часто пугают собственные намерения, поэтому он жаждет высказаться. Важно  дать ему возможность говорить свободно, не перебивать, не спорить, больше задавать вопросов.  Откровенная беседа является первым шагом в предупреждении самоубийства.   * Не впадайте в замешательство, и не показывайте, что вы шокированы темой разговора. * Не пытайтесь спорить или отговаривать от самоубийства – вы проиграете спор, и вы потеряете доверие. * Не преуменьшайте (не обесценивайте) боль, переживаемую подростком. Высказывания типа: «Нет причин лишать себя жизни из-за этого» лишь показывают подростку, что его не понимают. * Не пытайтесь улучшить и исправить эмоциональное состояние подростка. Ему больно. Очень. Покажите, что вы это понимаете. * Не предлагайте простых ответов на сложные вопросы. * Принимайте проблемы подростка серьезно. Говорите о них открыто и откровенно. Оценивайте их значимость с точки зрения подростка, а не со своей собственной или общепринятой. * Не говорите: «Подумай, скольким людям гораздо хуже, чем тебе! Ты должен быть благодарен судьбе за все, что имеешь!» Эти слова не решат проблемы, а усугубят чувство вины, поэтому могут навредить: вина – это спутник депрессии.     **ПОЛЕЗНЫЕ КОНТАКТЫ:**  Детский телефон доверия – **8-800-2000-122**(анонимно и бесплатно);  Сайт ПомощьРядом.рф  «Горячая линия» Центра экстренной психологической помощи МЧС  **8-495-626-37-07**  Записаться на очную консультацию к психиатру и психологу    **ТЕХНИКИ РАБОТЫ С КЛИЕНТОМ, СКЛОННЫМ К СУИЦИДАЛЬНОМУ ПОВЕДЕНИЮ**  Безусловно, каждый человек уникален, проблемы и чувства всегда значимы и достойны внимания и уважения.  Если судить по личному опыту работы, чаще всего триггером суицидальных настроений клиента являются проблемы, которые можно разрешить другими способами и техниками. Каждый раз возникает индивидуальная история психологической работы. Для кого-то это травма разрыва отношений, для кого-то обида на близких... Как только выявлен истинный запрос и потребности клиента, суицидальные мотивы уходят на самый дальний план. А после успешной работы с выходом в ресурсное состояние вообще растворяются, как мираж. Данные техники неплохо показали себя именно при работе с суицидальными тенденциями.  **КВАДРАТ ДЕКАРТА. Техника принятия решений.**  **Цель:** анализ вариантов разрешений кризисной ситуации, выбор оптимального варианта.  Это простая техника принятия решений. Суть заключается в том, что нужно рассмотреть ситуацию, ответив на 4 вопроса:  **1. Что будет, если это произойдет?**Что я получу, плюсы и минусы от этого.  **2. Что будет, если это не произойдет?**Все останется так, как было, плюсы и минусы от неполучения желаемого.  **3. Чего НЕ будет, если это произойдет?**Минусы и плюсы от получения желаемого.  **4. Чего НЕ будет, если это НЕ произойдет?**Минусы от неполучения желаемого. С этим вопросом будьте внимательны, потому что мозг захочет проигнорировать двойное отрицание. И ответы могут быть похожи на ответы первого вопроса. Не допускайте этого.  ПОЧЕМУ эта техника работает?  «Квадрат Декарта» помогает прояснить последствия каждого решения.  Дело в том, что в ситуации, требующей решения, мы часто зацикливаемся на одной позиции: что будет, если это произойдет? С помощью же «квадрата Декарта» мы рассматриваем одну и ту же ситуацию с 4 разных сторон.  **В случае суицидального поведения**подростка вопросы ориентировать на то,**что произойдет или не произойдет, если подросток совершит самоубийство.**   Очень продуктивной получается работа с использованием метафорических ассоциативных карт: подросток выбирает в открытую карты, соответствующие данному вопросу, и раскладывает их по четырем секторам квадрата Декарта. Затем подробно рассказывает все плюсы и минусы. Как правило, в процессе работы отношение к задуманному у него радикально меняется.     |  |  | | --- | --- | | Что случится,  если это произойдет? | Что случится, если это  **НЕ**произойдет? | | Чего **НЕ** случится,  если это произойдет? | Чего **НЕ** случится,  если это  **НЕ** произойдет? |       **ТЕХНИКА  ПЕРЕПРОСМОТРА  ЛИЧНОЙ  ИСТОРИИ**  *по Валерию Синельникову*  **Цель:** позитивный пересмотр негативных ситуаций.  **Инструкция:**   1. Выберите из своей личной истории такое событие для перепросмотра, на которое вы отреагировали негативно, испытали стресс. 2. Представьте эту ситуацию, представьте того человека (или тех людей), с которым связаны ваши переживания в этой ситуации. 3. Первое, что нужно сделать, — это принять эту ситуацию. Есть выражение: «Будет так, как и должно быть. Даже если будет иначе». Принять ситуацию - взять на себя ответственность за возникновение этой ситуации. 4. Подумайте, какими своими мыслями и чувствами вы создали эту ситуацию. Приятные ситуации в своей жизни мы создаем позитивными мыслями, а неприятные (стрессовые) — негативными. 5. Чему важному и позитивному научила вас эта ситуация? Какой позитивный урок вы прошли? Есть такое выражение: «Всё, что ни делается, к лучшему».   ***Техника дыхания при перепросмотре личной истории***  Процедуру перепросмотра какого-либо события личной истории нужно сочетать со специальным «очищающим» дыханием.  Это помогает достичь определенной степени сосредоточенности и делает всю процедуру более эффективной.  Прежде чем приступить к процедуре перепросмотра, подышите 3—5 минут, пока не восстановится дыхание.  Теперь возьмите то событие своей личной истории, которое вы перепросматриваете, вспомните очень подробно картину, все детали, визуализируйте, проговорите вслух, вспоминайте это событие до тех пор, пока в памяти не всплывут все чувства, которые это событие у вас вызвало.  Затем делайте медленный вдох, перемещая голову с правого плеча на левое, очерчивая кончиком носа полукруг перед собой. Смысл этого вдоха в том, чтобы восстановить энергию, так как каждая жизненная ситуация, в которой задействованы чувства, опустошительна для человека.  Вдыхая справа налево после воспоминаний чувств, человек, используя энергию дыхания, возвращает свои эмоции, чувства, мысли, оставленные им в той ситуации, то есть возвращает свою энергию.  **Сразу за этим следует выдох слева направо.**  При помощи выдоха человек освобождается от тех чувств, эмоций и мыслей, которые оставили в нем другие люди, участвовавшие в этом событии.  Старайтесь во время дыхания удерживать зрительный образ события или отдельного человека, с которым было связано это событие.  Забирая свои мысли, чувства и эмоции при вдохе, возвратите чужие чувства, мысли и эмоции при выдохе этому человеку.  Делайте это совершенно спокойно.  После нескольких дыхательных циклов вы почувствуете себя гораздо легче.  Заканчивайте дыхание и перепросмотр тогда, когда появится чувство свободы и легкости.  Ваше тело само подскажет вам, когда нужно закончить.  Для каждой ситуации требуется разное количество дыхательных циклов.  Все зависит от «тяжести» и длительности события.  Для полного перепросмотра некоторых ситуаций, с которыми обычно связаны тяжелые чувства и отрицательные эмоции, требуется несколько дыхательных циклов в течение нескольких дней.  Например, смерть близкого человека или разрыв отношений.  В таком случае вам нужно пересмотреть все события своей жизни, которые так или иначе связаны с этим человеком.  Травматические события всегда требуют времени, чтобы пережить их. Дайте времени время.  **В некоторых ситуациях достаточно одного дыхательного цикла, чтобы почувствовать легкость и свободу.**  Желательно перед перепросмотром составить список всех тех людей, с которыми вы встречались в своей жизни. Это сделать возможно. Причем, когда вы начнете перепросматривать свою жизнь, составляя список, будут всплывать воспоминания о тех событий, о которых вы уже давно забыли.  **Поблагодарите всех участников событий за урок.**  Заканчивая каждый перепросмотр, проговорите вслух: Я  БЛАГОСЛОВЛЯЮ ТЕБЯ С ЛЮБОВЬЮ И ОТПУСКАЮ. ТЫ ЖИВЕШЬ В СВОЕМ МИРЕ. Я — В СВОЕМ. Я И ТЫ — СВОБОДНЫ!    **ТЕХНИКА ЧУДА**  **Цель:** повышение уровня жизненного оптимизма, постановка эмоциональной точки в негативной ситуации, позитивное переформулирование своего будущего.  **Инструкция:**Опиши, каких изменений в твоей жизни тебе бы хотелось.  А теперь представь, что, пока ты спишь, ночью свершилось чудо, и все, о чем мечталось, исполнилось. Ты просыпаешься… и…  **О, ЧУДО СВЕРШИЛОСЬ!**  Как ты поймешь, что свершилось чудо?  Как ты теперь будешь себя вести?  Как пройдет твое утро?  Что ты будешь делать?  Как будешь выглядеть?  Как близкие люди поймут, что с тобой утром произошло чудо?  Куда ты пойдешь?  Как ты оденешься?  Опиши, как теперь ты выглядишь, каким тебя видят окружающие?  В каком ты сейчас настроении?  Как поймут окружающие тебя люди, что произошло чудо?   Как это поймут твои друзья? Одноклассники?  Как это поймут твои родные, что с тобой произошло чудо?  Описать пошаговые действия и эмоции  как можно подробнее, по всем каналам восприятия: вкус, цвет, звучание,  что  это на ощупь, чувства и ощущения, подробно и красочно.  Можно использовать метафорические ассоциативные карты, открытки, сказочные образы и т.д.  Поощрять вербализацию и позитивную трансформацию в процессе работы.    **МАШИНА ВРЕМЕНИ**  **Цель:** выработка новых способов решения жизненных проблем, уверенности в своих силах, выявление ресурсов личности - внутренних и внешних.  **Вариант №1.**  Поговорим о твоей жизни и пофантазируем о том, что можно было бы сделать иначе, чтобы тебя это порадовало бы.  Расскажи о реальном событии из своего прошлого, которое тебя расстраивает. Представь, что на машине  времени тебя перенесло именно в тот самый момент своей жизни, который тебе хотелось бы изменить.  Запиши или расскажи, как оно могло бы произойти самым лучшим для тебя образом.  Что ты смог бы сделать иначе, чтобы  оно произошло самым лучшим для тебя образом?  Каким образом ты изменил прошлое?  И что тогда произошло?  Какой бы тогда стала твоя жизнь?  Что можно сделать сейчас, чтобы изменить твою жизнь к лучшему?  **Вариант №2.**  Поговорим о твоей жизни.  А теперь пофантазируем о том, как она изменится через 1 год? Через 5 лет? Через 10 лет?  Подробная визуализация: Как ты выглядишь? Как одет? Чем занимаешься? Где живешь? Опиши свое жилище, дом, квартиру. Кто рядом с тобою?  Состав семьи? Есть ли дети?  Подробное описание дома/квартиры, семьи, праздников, путешествий, интересов, отпусков…  Охватить все сферы жизни, поощряя вербализацию циркулярными вопросами, и закончить на позитиве.    **УПРАЖНЕНИЕ "БУМАЖНЫЙ ЧЕЛОВЕЧЕК"**  *Татьяна Ошмянская*  **Цель:** работа с агрессией, аутоагрессией, низкой самооценкой.  Техника «Бумажный человечек» эффективна для снижения агрессии (к кому-либо) и аутоагрессии (негативному отношению к самому себе). Не секрет, что суицидальное поведение мотивируется именно аутоагрессией, ведь суицид – максимальное проявление аутоагрессивного поведения.  Техника полезна в работе над широким спектром проблем, например: профилактика конфликтов, буллинга и мобинга в подростковой группе; коррекция детско-родительских отношений в семьях с подростками; в работе с гневом; в коррекции самооценки, в работе с аутоагрессией, в том числе суицидальным поведением.  Возьмите чистый лист бумаги формата А4 (желательно для рисования или черчения, чтобы был более плотным, обычный для принтера тоже подойдет) и руками, без ножниц и других подручных средств, оборвите лист так, чтобы получился человечек.  Потом сосредоточьтесь на том, что вам не нравится в вашем творении и начните его "ругать": "Кривой какой-то!" ,"Косой", "Некрасивый", "Надо быть лучше", "Ноги короткие" и т. д.  После каждого ругательства заворачивайте край бумаги, начиная сверху, и хорошенько "заутюживайте" его ногтем. Как-то так: ругнули- завернули, ругнули - завернули...  Когда ругательства будут исчерпаны, остановитесь и посмотрите, что у вас получится в итоге. Интересно, до какого состояния ваш человечек докрутится.  Если пофантазировать, то: как вы думаете, на какие действия теперь способен такой скрученный человечек? У меня получилось, что - на самые бестолковые, тревожные и неэффективные или вообще ни на какие.  Но это еще не все. Теперь начинайте хвалить этого человечка, как Вы сами себя хвалите, говорить ему поддерживающие слова на каждый отворот бумаги. Похвалили - отвернули, похвалили - отвернули...  И понаблюдайте в процессе вот за чем: 1) Что вам легче было делать: ругать или поддерживать? Когда вы были более находчивы и разнообразны в словах и выражениях? 2) Хватило ли у вас хороших слов, чтобы развернуть человечка полностью? 3) Каким в итоге получился человечек? Чем отличается от первоначального состояния (до скручивания)? 4) На какие действия теперь способен ваш человечек?   Желательно провести шкалирование эмоционального состояния в начале и в конце работы, чтобы результативность была очевиднее.   Заканчиваем каждое занятии, позитивом. Проговаривая вслух пожелания на день или комплименты др. др.  **АССОЦИАТИВНЫЙ ТЕСТ ЮНГА**  **самокоучинг «16 ассоциаций».**  **Цель:** самокоучинг – методика для раскрытия внутреннего потенциала, работа над разрешением проблемы в трудной жизненной ситуации.  Упражнение «16 ассоциаций» основано на ассоциативном тесте Юнга, выполнение техники не займет более 15-30 минут. Если Вы хотите лучше разобраться в собственных чувствах и понять, что Вам на самом деле нужно – то ассоциативный тест Юнга непревзойденный помощник. Благодаря этой технике человек может прийти к осознанию того, что его гложет, и приступить к устранению своих психологических проблем.  Человеческий мозг устроен таким образом, что при необходимости запомнить что-либо это кодируется набором визуальных образов, информацией от органов чувств и связанными со всем этим ощущениями в теле и эмоциями.  Что Вы получите благодаря упражнению “16 ассоциаций”?  **Осознание** того, что именно оказывает влияние на Ваше восприятие и подсознательное отношение к ситуации/явлению/факту. Работа подсознания: когда мысли и ассоциации излагаются на бумаге, человек в любом случае начинает их анализировать.  **Трансформационный эффект**. Благодаря осознанному восприятию происходит изменение отношения, и этому есть разумное научное объяснение.  Человек вспоминает не само событие, а последнее воспоминание, связанное с ним. Чем больше новых ассоциаций прикладываем к ключевому слову, тем сильнее изменится цепь, которая активируется этим словом. В зависимости от эмоций, которые возникают при ассоциациях, зависит изменение будущего эмоционального окраса цепи и чувств, которые возникают при последующем вспоминании этого слова - чем ярче эмоция, тем сильнее эффект перезаписи.  **Готовую карту для дальнейшей работы над собой** – становится ясно, **что** можно использовать как ресурс, а **что** следует поменять. Чем выше осознанность, тем решительнее настроение на изменения, и это поможет достичь максимального результата после прохождения ассоциативного теста.  **ВАЖНО:**если треугольник решения получается с негативным посланием, проводим обратную работу: из ключевого слова 2 позитивные ассоциации, из них по 2 позитивных ассоциаций… и т.д. до получения 16 позитивных ассоциаций. После работы над трансформацией негатива в позитив – анализ своих чувств и своего состояния.  Чтобы упражнение было результативным, его следует выполнять в абсолютном умиротворении и одиночестве. Подумайте, с каким словом Вы хотели бы поработать. К примеру, если Вы считаете, что на данный момент испытываете финансовые трудности – пусть это будет слово «деньги», а если Вы считаете себе одиноким – напишите слово «любовь». Проставьте по вертикали цифры с 1 по 16. Исследуемое слово\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Как можно быстрее, не задумываясь, вписывайте в левый столбец все ассоциации, которые у Вас возникают с этим словом – любые словосочетания, крылатые выражения, слова. Далее заполняем второй столбец – нужно объединить слова в пары - 1 и 2, 3 и 4, 5 и 6 и т.д. Во второй столбик нужно вписать ассоциации, возникающие при объединении слов в пары.  Третий столбец – объединить по парам 8 полученных слов и вывести ассоциации. Так же поступаем и с 4 столбцом.  В итоге получаем ключевое слово – то, благодаря чему можно распутать клубок проблем и избавиться от негативных установок.  Три слова 4 и 3 столбцов – треугольник решения: две стратегии поведения приведут к этому результату.  **Ключ к тесту: 1 столбец - уровень Реальности.**То, что на поверхности. **2 столбец - уровень Разума.**Что я об этом думаю на самом деле. **3 столбец - уровень Чувств.**То, что я чувствую в связи с этим на самом деле. **4 столбец - корень проблемы или самые значимые вопросы. 5 столбец - ключ Бессознательного.**  Если в последующие несколько дней Вы не будете выпускать из головы ключевое слово, пытаясь прикладывать его к различным сферам своей жизни, то может появиться о много мыслей, которые помогут Вам лучше разобраться в себе и своем подсознании.  **Инструкция:**  Называем свою проблему одним словом. Как можно быстрее, не задумываясь, вписать в левый столбец 16 ассоциаций, которые у Вас возникают с этим словом – любые словосочетания, крылатые выражения, слова. Во втором столбце – записать ассоциации на каждую пару из первого столбца: 1 и 2, 3 и 4, 5 и 6 и т.д. Третий столбец – объединить по парам 8 полученных слов, на каждую пару вывести ассоциации. Так же поступаем и с 4 столбцом.  В итоге получаем ключевое слово – то, благодаря чему можно распутать клубок проблем и избавиться от негативных установок  *Примечание: ассоциации не должны повторяться! Если возникает повторяющаяся ассоциация – написать её внизу, позже анализировать.*  ***ДОБАВЛЮ ОТ СЕБЯ****:*если треугольник решения, а именно: две стратегии поведения и итоговое слово-ключ вышли печальными, негативными, например: уныние-бессилие-смерть (случалось в работе и похуже), то не завершайте на этом! Проговорите с клиентом полученный результат: то есть уныние и бессилие приводит к смерти ОТНОШЕНИЙ с этим человеком? Это важная точка на жизненном пути. Давай теперь посмотрим, куда можно двигаться после этой точки по линии жизни! И начинайте разворачивать слово-ключ в две ассоциации ПОЗИТИВНЫЕ: смерть - свобода от этих отношений - полёт в будущее... И далее, далее: 1 слово - 2 ассоциации - 4 ассоциации - 8 ассоциаций - 16 ассоциаций. Работать на позитивное переформулирование. Сравните первый столбик 16 ассоциаций с новыми 16-ю ассоциациями. Вас самих приятно поразит, насколько они разные, и насколько сейчас лучше чувствует себя клиент! Результат будет похож на результат работы с развернутым бумажным человечком: "нас бьют - мы ЛЕТАЕМ". Удачи! Никогда не сдавайтесь!    **МЕТОД ШЕСТИ ШЛЯП ЭДВАРДА ДЕ БОНО**  *Виктория Голобородова*  **Цель:** поиски оптимального решения из кризисной ситуации (с помощью МАК)  Метод шести шляп Эдварда Де Боно – один из самых эффективных способов для поиска оптимального решения. Шляпы помогут навести порядок в голове, преодолеть стихийность в мыслях. Можно разложить проблемную ситуацию по полочкам и структурировать мысли. Идеи уживутся параллельно, и это поможет найти новое решение.  Определяется проблемная ситуация или задача. Психолог знакомит человека со шляпами, объясняя значение каждой из них, предлагает виртуально примерить поочередно каждую шляпу на себя и ответить на вопросы.  Есть колода «Шляпки и туфельки», но можно использовать две любые колоды: одна с образами и одна ресурсная (или с посланиями).  **Белая шляпа** **Информации.** Анализируем, собираем и обобщаем данные. Только цифры и факты. Вы - робот без чувств.  **Красная шляпа Эмоций**. Даем волю чувствам, погружаемся в переживания, прислушиваемся к сердцу. Выплескиваем эмоции, подключаем интуицию.  **Черная шляпа** **Критика.**  Ищем недостатки, проблемы, противоречия, негатив. Воспринимаем ситуацию только в темных тонах, осуждаем и предостерегаем.  **Желтая шляпа Оптимиста**. Позитивный, уверенный  и оптимистичный взгляд на задачу. Видим только хорошие перспективы и твердо верим в благоприятный исход. Ищем исключительно достоинства и преимущества.  **Зеленая шляпа Креативщика.** Неожиданные и новаторские пути  решения, оригинальный подход. Упор на поиск новых решений, неординарность и нетипичность мышления. Сделай так, как ты никогда не делал!  **Синяя шляпа** **Руководителя** – координирует и обобщает деятельность, ставит цели, контролирует исполнение, делает выводы. Шляпа над шляпами!    Намечаем стратегию решения проблемы, подводим итоги.  Фрагмент консультации с применением метода «шести шляп» (это работа Виктории Голобородовой, уважение и восхищение виртуозным мастерством специалиста и сердечная благодарность за то, что щедро делится своим опытом и находками).  На приеме О., 35 лет. Работает в банке. Эмоционально истощена, домой приходит поздно, после работы сидит еще по два часа за компьютером - работодатель обязал повышать квалификацию. Нет времени ни на дочь, ни на мужа, что говорить про себя. Но хочет дотянуть  до пенсии, остался год. Пришла в надежде хоть немного изменить ситуацию.   * Знакомим клиентку с методом 6 шляп и просим в открытую выбрать карту, которая описывает ее состояние сейчас. Кладем карту в центр листа (выбрала человечка с гирей на ноге, колоды МАК, которые использовались в работе,  можете посмотреть на стр. Виктории в фейсбуке) * От центральной карты проводим шесть равных стрелок и подписываем / зарисовываем: шляпа Эмоций (красная), шляпа Креативщика (зеленая), шляпа Ученого (белая), шляпа Критика (черная),  шляпа Оптимиста (желтая), шляпа Руководителя (синяя). * Клиент отвечает на вопросы, поочерёдно «надевая» головные уборы. В дополнение вытягивает из колоды МАК подсказки от шляпы. * Открываем карты, обсуждаем, делаем выводы.   Комментарии клиентки:   * Я действительно будто с гирей на ноге. Нет сил двигаться дальше. Безнадега какая-то. Примерю белую шляпу…Сухие факты и цифры? Служу больше 10 лет. Работаю каждый день по 12-13 часов. Остался год до пенсии. * В красной шляпе меня переполняет злость и бессилие. Не возможно работать в таком напряжении. Постоянные конфликты с коллегами из-за высокой нагрузки. Не знаю, что страшнее: уйти в никуда или продолжать так работать. * В черной шляпе я и так большую часть времени. Похоже, мне не избежать больничной койки. Давно появились головные боли, зрение упало, остеохондроз. Беспросветно все… * В желтой шляпе на ум приходит только «идти вверх по лестнице» - идти к начальству, просить разрешение на  совмещение учебы и работы. Интернет на работе есть. Хоть вебинары слушать буду в течении дня. Вечером  время на семью тогда останется. Хоть  два часа освобожу себе. Вообще-то заодно попрошу руководство пересмотреть мою нагрузку. А что? За спрос не бьют в нос…Вот что я сейчас поняла. Коллега все время «ходит в желтой шляпе», и вообще не парится. Хотя работы тоже хватает. Я поняла, как много зависит от моего отношения. * Зеленая шляпа – самое сложное. Мне нужна подсказка. Ооо, человечек выступает перед кем-то. Поняла, я зарылась в бумажках. Сплошная рутина. Мне так нравится публичность, и учить других мне тоже нравится. Как я могу реализовать это? Попрошусь в комиссию по делам несовершеннолетних, коллега говорил, что подустал от заседаний. * Подытожим, синяя шляпка. Мне нужно доработать до пенсии, сохранив при этом свое здоровье, отношения в семье и интерес к работе. Мне все ясно. Я прям впялилась в черную шляпу, и ни за какие коврижки отдавать ее не хотела. Пора обновить гардероб. В чемодан я положила  желтую и зеленую шляпку! И можно - я заменю этого человечка с гирей на ноге? (карта в центре)».   В завершении клиентка вытянула три ресурсных карты-действия  из другой колоды МАК и запланировала их выполнение на ближайшее время.    **ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ УПРАЖНЕНИЕ «12 ДНЕЙ – 12 СФЕР МОЕЙ ЖИЗНИ»**  *Юлия Жаркая.*  **Цель:** поиски внутренних и внешних ресурсов, позитивный взгляд в будущее.  Вам понадобится новый блокнот и новая ручка. Выбирайте тот блокнот, который будет вызывать у вас приятные эмоции - любимого цвета либо с картинкой, которая вам нравится. Вспомните свое детство, когда хотелось порадовать себя красивыми канцелярскими товарами для школы. Не скупитесь, купите именно то, что вам нравится. Приобретите новую красивую ручку, и лучше выбрать яркий цвет. Настройте себя на то, что вы будете в течение 12 дней выделять себе время на записи в блокноте. Пусть это будет всего 10-15 минут, но обязательно каждый день. Найдите комфортное, тихое место для этого. Поставьте себе цель, что до нового года вы обязательно напишете все свои желания в блокнот. Пускай писать о своих желания будет не обязанностью для вас, а радостью. Вы открываете двери к изменениям, и скоро ваша жизнь будет наполнена приятными событиями (позитивный жизненный сценарий).  **Инструкция:**  Каждый день вы пишите «Желание 1», затем «Желание 2» и так далее. Всего 12 желаний. Каждый день по желанию. Старайтесь писать наиболее подробно, с деталями. Формулируйте свои желания в настоящем времени, например:  «У меня длинные ухоженные волосы, грациозная походка, мягкий голос. Я выгляжу очень женственно и стильно».  **1 день**. Опишите вашу желаемую внешность, стиль, одежду, походку, голос и поведение. Как вас воспринимают люди? Что вы чувствуете, общаясь с людьми? Как вас видят подруги, окружающие мужчины, родители? Какие комплименты они вам говорят? Что вы думаете про себя? О чем вы говорите с людьми, как вы себя преподносите?  **2 день:**Сколько денег вы получаете? Какую работу выполняете? Что вы чувствуете, получая доход от любимого дела? Какую пользу приносит ваш труд людям? Как вы тратите деньги, что вы планируете купить? Куда вы выходите в свет, как вы балуете себя подарками? Что дарят вам любимые люди?  **3 день**. Опишите вашу обыденную жизнь со всеми ее маленькими радостями. Что вы видите, трогаете, о чем общаетесь с соседями. Где вы живете, куда ходите, что видите? Что вы читаете и смотрите в кинотеатре? Какие люди восхищают вас и дарят силу? Вы учитесь или посещаете курсы? В каком состоянии просыпаетесь и в каком засыпаете? Что вас окружает?  **4 день**. Опишите дом, в котором вы живете. Где он находится? Что его окружает? Какая атмосфера рядом с вашим домом? А что внутри? Вы чувствуете себя комфортно дома? С кем вы живете, с кем ужинаете, обедаете, кого приглашаете в гости? Как оформлено ваше жилище, в какой цветовой гамме? Какой ремонт сделан? Какие предметы мебели там стоят? Опишите ваши тактильные ощущения дома? Чего там больше: гладких поверхностей, шершавых? Какие запахи и звуки живут в вашем доме? А что с едой? Что вы едите у себя дома?  **5 день**. У вас есть дети? Сколько их, как они выглядят, какого пола? Как они ведут себя с вами, какие у них характеры? Как вы все вместе проводите время, как развлекаетесь? Каким хобби вы занимаетесь? Опишите эмоции, когда вы что-то творите. Получаете ли вы доход от своего хобби?  **6 день**. Как вы себя чувствуете? Какое настроение преобладает? Что с вашим здоровьем? Опишите ваши физические ощущения. Как вы заботитесь о своем здоровье? Что вы едите? Каким спортом занимаетесь? Много ли вы проводите времени на свежем воздухе, много ли общаетесь в приятной компании людей? Кто вас поддерживает и дает опору в жизни? А что с сексом, какие эмоции он вам дарит? Как работает ваша память, концентрация, справляетесь ли вы с потоком эмоций, умеете ли расслабляться?  **7 день**. Кто является вашим партнером? Вы живете вместе или отдельно?  У вас оформлены отношения, или вы предпочитаете свободу? А может, у вас сразу несколько партнеров, и вы выбираете? Как часто вы видите своего любимого человека, как вы проводите время, какие эмоции вы дарите друг другу? Какие знаки внимания оказывает вам ваш партнер, как он вас радует? Вы путешествуете вместе? Куда ходите вместе, что видите?  **8 день**. Чем вы гордитесь? Какие проблемы в своей жизни вы преодолели? За что вас уважают люди, чем восхищаются? Какие кризисы стали толчком для роста? Что вы нового поняли для себя, как вы относитесь сейчас к людям и ситуациям? Чему именно научила вас жизнь? В чем вы, действительно, эксперт? Чему учатся люди, наблюдая за вами? Какие новые качества вы открыли в себе? Как вы улучшили свою физическую форму, свое здоровье?  **9 день.** Расскажите, где вы живете? Как часто вы путешествуете? Куда ездите, что видите? Какие страны вы уже посетили? Опишите ваши эмоции от возможности путешествовать и знакомиться с новыми культурами. Вы знаете иностранные языки? Какие? В вашем окружении есть интересные люди, которые каждый раз открывают в вас что-то новое? В каком климате вы живете? Какая природа вас окружает?  **10 день**. Ваша работа и предназначение. Опишите ваш рабочий день, во сколько вы встаете, во сколько ложитесь спать? Сколько часов в день вы работаете? Кто ваши коллеги, какие у вас с ними взаимоотношения? Есть ли у вас начальник, или начальник это вы сами? Какие эмоции вы испытываете, посвящая себя любимому делу? Сколько денег вы получаете? Что говорят люди о вашей работе? С чем связано ваша работа? Что конкретно вы делаете?  **11 день**. Опишите ваше окружение. Как вы проводите свое свободное время? Кто ваши друзья, где они живут? Как вы общаетесь с родственниками, как часто их видите? Что вы чувствуете, общаясь со своим ближним кругом, какие эмоции вам дарят эти люди? Вы отмечаете праздники вместе? Вы ездите в путешествия? Возможно, вы работаете вместе?  **12 день**. Вы слушаете себя и свою интуицию? Что вы делаете для мира и для людей? Какая ваша высшая цель? Что вы делаете бескорыстно и с добрыми намерениями? Как мир относится к вам, какие подарки он вам дарит? Что чудесного происходит в вашей жизни? За что вы благодарны судьбе?    **ТЕХНИКИ SFBT**  *краткосрочная терапия, ориентированная на решение.*  **Цель:** помочь избавиться от негативного взгляда на ситуацию, отыскать свой потенциал и сосредоточиться на нем, помочь позитивно переформулировать трудную ситуацию и по-новому увидеть будущее.  **№ 1. Упражнение 10 плюсов**   1. Написать проблему. 2. Вспомнить похожие ситуации или течение этой проблемы ранее. 3. 10 минусов, которые я имею из-за этой проблемы. 4. 10 плюсов, которые я имею благодаря этой проблеме.   Например, десять плюсов:   * Как эта проблема служит мне? * Чего она помогла мне достичь? * Что эта проблема помогла предотвратить? * Что эта проблема позволяет мне делать? * Что эта проблема позволяет мне иметь? * Кем эта проблема позволяет мне быть? * Какие преимущества у меня есть благодаря этой проблеме? * Ставит ли эта проблема других в невыгодное положение? * К чему привела эта проблема? * Из чего эта проблема меня вывела * Мой девиз для решения моей проблемы. * Я через пять лет, если эта проблема разрешилась. * Я через пять лет, если проблема не разрешилась.     **№ 2. Техника хороших наименований**   |  | | --- | | **ПРОБЛЕМА** | | **Минусы-слова** | **Плюсы** | | Застывшая  Пугающая  Безысходная  Обвинительные реакции | Динамика  Надежда  Элементы взаимодействия  Проблема, поддающаяся изменениям |  1. Как бы вы коротко обозначили то, с чем будем работать? 2. Как бы в старину назвали проблему такого рода? 3. Позитивное переформулирование проблемы.     **№ 3. Выявление ресурсов: мое прошлое – это мой ресурс.**   1. Как вы справились с подобным этому, как смогли пройти через такое? 2. Откуда взяли силы? 3. Какие ресурсы вы использовали, чтобы так долго избегать этой проблемы? 4. Какая у вас самая сильная/хорошая/важная черта характера? 5. Как до сих пор вы использовали эту черту для решения своих проблем? 6. Что бы вы еще могли сделать?     Уважаемые коллеги, желаю Вам плодотворной работы, позитива и ресурса, всего самого доброго и светлого! Буду благодарна за обратную связь: какие техники подошли? понравились? | |