

Государственное казенное учреждение Ярославской области
«Агентство по обеспечению функционирования
системы образования Ярославской области»

**Методические рекомендации
по профессиональному сопровождению
замещающих семей в кризисе и с риском отказа
от обязательств по воспитанию принятого
в семью ребенка**

Ярославль, 2022

Методические рекомендации по профессиональному сопровождению замещающих семей в кризисе и с риском отказа от обязательств по воспитанию принятого в семью ребенка. – Ярославль: ГКУ ЯО Агентство, 2022. – 84 с.

Составитель: Мишурова Елена Юрьевна, главный специалист методического отдела ГКУ ЯО Агентство, член региональной ассоциации психологов-консультантов.

При участии Митюковой Светланы Павловны, начальника методического отдела ГКУ ЯО Агентство, Муравьевой Ксении Анатольевны, Глазуновой Дарьи Михайловны, главных специалистов ГКУ ЯО Агентство.

Пособие адресовано родителям, специалистам служб сопровождения опекунов (попечителей) и организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.

Содержание

Введение	5
Кризисная ситуация	7
Личностный кризис	9
Установление продуктивного контакта	11
Эмоциональные проблемы, связанные с переживанием кризисных ситуаций	14
Замещающая семья в кризисе	19
Типичные кризисы в жизни приемной семьи	27
Алгоритм работы по сопровождению замещающей семьи на кризисном уровне	32
Алгоритм работы специалистов по сопровождению замещающей семьи на экстренном уровне	36
Заключение	40
Литература	42
Приложение. Психологические методики, направленные на преодоление эмоциональных и личностных проблем	43

Выражаем благодарность за сотрудничество в реализации проекта «Цикл обучающих мероприятий по технологии работы с замещающей семьей в кризисе и с риском отказа от ребенка» психологам Ярославской области: Жедуновой Людмиле Григорьевне, доктору психологических наук, профессору кафедры общей и социальной психологии ФГБОУ ВО «Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского», Луканиной Марине Федоровне, педагогу-психологу высшей категории, директору муниципального учреждения города Ярославля «Городской центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи», Ситкиной Ирине Геннадьевне, педагогу-психологу высшей категории службы сопровождения опекунов (попечителей) несовершеннолетних лиц Ярославского муниципального района, Серебряковой Светлане Павловне, педагогу-психологу высшей категории муниципального учреждения города Ярославля Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Доверие».

Материалы занятий для специалистов служб сопровождения замещающих семей, проведенных Жедуновой Л.Г., Луканиной М.Ф., Серебряковой С.П., Ситкиной И.Г., внесли ценный вклад в содержание данных методических рекомендаций.

Благодарим Луканину Марину Федоровну и специалистов служб сопровождения замещающих семей г. Переславля, Первомайского, Ростовского, Тутаевского, Угличского муниципальных районов Ярославской области за предложение психологических техник, направленных на преодоление эмоциональных и личностных проблем людей разных возрастных групп.

Введение

В 2021 году департаментом образования Ярославской области и ГКУ ЯО Агентство был организован и реализован новый проект «Цикл обучающих мероприятий по технологии работы с замещающей семьей в кризисе и с риском отказа от ребенка».

Актуальность проекта обусловлена необходимостью квалифицированного профессионального сопровождения замещающих семей. Согласно статистическим данным в Ярославской области 85 % от общего количества детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, воспитывается в семьях. Из них треть детей находятся под опекой (попечительством) на безвозмездной основе, а две трети детей - под опекой (попечительством) на возмездной основе.

Работа с семьей в кризисе, с риском отказа от ребенка - важная и сложная часть работы специалистов органов опеки и попечительства и служб сопровождения замещающих семей.

Задачами проекта явились расширение компетенций специалистов в области профилактики возникновения кризисных явлений в приемных семьях и практическая отработка алгоритмов оказания профессиональной помощи на разных этапах работы в незапланированных, непредвиденных обстоятельствах, обусловленных кризисными явлениями.

Основой построения процесса рассмотрения необходимой тематики послужили следующие установки:

1. Обязательным условием эффективного сотрудничества специалистов и семьи в преодолении кризисных явлений является установление контакта, основанного на доверии, признании и уважении семьей профессиональной компетентности сопровождающих специалистов.

2. При рассмотрении особенностей протекания кризиса в замещающей семье для специалистов важно знание закономерностей протекания личностного кризиса, а также эмоциональных проблем, связанных с переживанием кризисных ситуаций.

3. В сопровождении кризисных ситуаций работа должна быть построена системно с привлечением разработанных рекомендаций. При этом необходимо использовать вариативность, учитывая индивидуальные аспекты различных жизненных ситуаций.

Исходя из данных положений, в занятия, организованные для специалистов в режиме офлайн и онлайн, были включены следующие темы:

- Особенности продуктивной коммуникации. Установление контакта специалиста с замещающей семьей.
- Психология личностного кризиса.
- Эмоциональные проблемы, связанные с переживанием кризисных ситуаций.
- Особенности протекания кризиса в замещающей семье.
- Система работы специалиста с кризисной ситуацией.
- Работа со случаем.

Кризисная ситуация

Кризисную ситуацию определяют как непредвиденные обстоятельства, требующие немедленной незапланированной реакции, форс-мажор.

В научной литературе «кризисную жизненную ситуацию в семье» характеризуют как ситуацию социальной нестабильности, определяя ее как стрессогенную, переломную, экстремальную, неопределенную и критическую. Кризис - тяжелое переходное состояние, обострение, опасное неустойчивое состояние личности или семьи.

Кризис (от греческого *krisis* – решение, поворотный пункт, исход) буквально означает «разделение дорог». В китайском языке слово «кризис» состоит из двух иероглифов, один из которых означает «опасность», а другой – «возможность». Таким образом, слово «кризис» несёт в себе оттенок чрезвычайности, угрозы и необходимости в действии. Само понятие «кризис» реально означает острую ситуацию для принятия какого-то решения, поворотный пункт, важнейший момент. *Кризисной* называют *ситуацию*, когда человек сталкивается с препятствием в реализации важных жизненных целей и не может справиться с этой ситуацией с помощью привычных средств.

Кризис – это острая ситуация, предполагающая возможность принятия какого-то решения. Кризис требует движения, изменений, оценки ситуации.

Особенностью психологического кризиса является длительность субъективного отклика на произошедшее событие. Нередки ситуации, когда событие, спровоцировавшее кризис, закончилось, а переживания, сопровождавшие критическое событие, продолжают довольно длительное время; развивается посттравматическое стрессовое расстройство

(ПТСР), проявляющиеся, в частности, симптомами упорного вторжения в сознание образов и воспоминаний, связанных с травмирующими обстоятельствами. Такие "вторжения" (или "флэшбеки") могут преследовать человека на протяжении всей жизни и служить постоянным источником психологического дистресса. В этом случае приходится говорить о "субъективной длительности события", когда травма накладывает отпечаток на динамику формирования личности, приводя к явлениям посттравматических личностных изменений.

Кризис – часть жизни, которую невозможно изъять из нее. От того, как человек справляется с кризисными переживаниями, зависит, живет ли он более позитивно или более пессимистично, что связано с неконструктивным выходом из кризиса.

Психологическая помощь семье в кризисе невозможна, если «за скобками» остаются внутренние состояния дезорганизации, противоречивости, неопределенности, сопровождающие переживания человеком личностного кризиса. В диалоге со сложными кризисными переживаниями важна устойчивость специалиста или родителя. Для успешного преодоления кризиса важен диалог, настроенный на понимание и разделенность чувств.

Существуют нормативные кризисы, возникающие при переходе с одной стадии жизненного цикла на другую, а также ненормативные, возникающие, например, в случае изменений структуры семьи или при появлении эмоционального разлада во взаимоотношениях членов семьи. Кризисные периоды часто возникают, когда происходят значительные изменения в семье: появляется новый ребенок, кто-то уходит из семьи и т.д. Прохождению через кризис способствуют семейные правила, которые необходимы для регуляции взаимоотношений. Семейные правила прописываются редко, иногда они

проговариваются, но всегда узнаются тем или иным образом. Известно, что при наличии многочисленных различий о многих вещах надо договариваться, иногда необходимо договариваться заново. Если не удастся достичь договоренностей по поводу различий в позициях, мнениях, взглядах или приспособиться к существующей ситуации, кризис не приводит к улучшению и возможен разрыв отношений.

Личностный кризис

Личностный кризис рассматривается как состояние субъективной невозможности «реализации внутренних потребностей жизни», возникающее в результате осознания субъектом рассогласования реальных жизненных отношений и глубинных смысловых структур личности. Личностный кризис способствует опыту осознания глубинных основ собственной психической деятельности. Обстоятельства, инициирующие личностный кризис создают ситуацию невозможности реализации «внутренних потребностей» жизни. Личностный кризис ставит человека перед необходимостью решать задачи, связанные с творческим приспособлением к изменившимся условиям существования, способы решения которых отсутствуют в индивидуальном опыте.

Маркером личностного кризиса является внутреннее состояние дезорганизации, противоречивости, неопределенности, возникающее вследствие «невозможности реализовывать внутренние потребности жизни». Маркером успешного переживания кризиса является формирование психологических новообразований, таких как: новые смыслы, изменение способа бытия, отношения к себе, к миру, к основным экзистенциальным дилеммам.

Личностный кризис возникает в случае появления ощущения, что реальная жизнь не является той, которую человек считает для себя ценной и правильной. Личностный кризис возникает во внутреннем мире человека и не является внешним событием. Признаками того, что человек «проваливается» в кризис, являются телесные и эмоциональные симптомы.

Степень значимости будет определяющим фактором в том, приведет ли данное событие к каким-либо переживаниям или останется почти незамеченным. Незначительное для стороннего наблюдателя событие способно привести к развитию психологического кризиса, сопровождающегося тягостными переживаниями и поведением с преобладанием деструктивных тенденций. Значительная роль в этом принадлежит предшествующему опыту человека, субъективной оценке успешности преодоления им проблемных ситуаций в прошлом.

Полный цикл переживания кризиса предполагает разворачивание эмоциональных состояний, вызванных потерей; в результате человек либо восстанавливает утраченное, либо смиряется с потерей.

В результате переживания личностного кризиса человеком приобретается уникальный опыт, позволяющий ему в будущем легче адаптироваться к подобным ситуациям и проживать их быстрее и менее драматично на основе формирования особых личностных новообразований.

Установление продуктивного контакта

Необходимым условием работы по сопровождению семьи является создание партнерского доверительного контакта специалиста с семьей. Консультативный контакт является уникальным динамичным процессом, во время которого один человек помогает другому использовать свои внутренние ресурсы для развития в позитивном направлении и актуализировать потенциал осмысленной жизни.

Коммуникацию с семьей в кризисном сопровождении можно считать продуктивной, если созданы условия для установления отношений доверия со всеми или отдельными членами семьи; определения сути кризисной ситуации и вариантов выхода из нее; обеспечения семье или обратившемуся ее члену возможности действовать.

При установлении контакта решаются следующие задачи: присоединиться к семье, приспособиться к языку и стилю общения членов семьи, создать доверительную атмосферу, в которой каждый сможет почувствовать поддержку; собрать информацию о проблеме таким образом, чтобы было прояснено семейное взаимодействие для построения гипотезы о происходящем; создать у семьи мотивацию к дальнейшей работе и заключить терапевтический контракт, подчеркивающий инициативу семьи в том, что касается выбора целей и желательных изменений для выхода из кризиса.

Одним из ключевых элементов эффективного общения является психологическое присоединение (подстройка) к партнеру, предполагающая использование ряда рекомендаций. Например, использование в речи темпа, громкости, интонаций, тембра, ориентация на основную репрезентативную систему человека, посредством которой воспринимается и обрабатывается информация, поступающая из внешнего мира.

Подстройка позволяет установить эффективный контакт с собеседником, «разговаривать с ним на одном языке».

Возможно, если это целесообразно, использование психологических приемов, управляющих состояниями и эмоциями, возникающих вследствие действия определенных психологических механизмов, таких как: «Якоря», «Переходы», «Рефрейминг» и т.п.

В процессе консультативного контакта необходимо четко осознавать, на каком уровне в данный момент находятся отношения с клиентом; прилагать усилия для перевода отношений на более глубокий уровень, благодаря передаче клиенту ответственности за ход интервью, поддержке переживаний клиента, проявлению того, что демонстрируется, но пока не осознается, обеспечению необходимой продолжительности и непрерывности работы. В начале кризиса, когда человек погружается в пучину переживаний, как правило, смутных, тягостных, плохо поддающихся описанию, возникает ощущение разрыва контакта с миром. По мнению Дж. Ф. Т. Бьюдженталя, такие субъективные переживания дорефлексивны, довербальны, дообъективны и гораздо обширнее того, что можно вместить в слова.

Согласно Л.Г. Жедуновой, психологическая поддержка человека, переживающего кризис, установление и поддержание с ним глубокого доверительного контакта предполагает умение психолога поддерживать бытийный (экзистенциальный) уровень взаимодействия с клиентом. Основным средством разворачивания такого уровня взаимодействия является феноменологический диалог, позволяющий в полной мере обеспечить при консультировании «разделенное бытие, бытие в присутствии другого».

Говоря о присутствии, имеется в виду готовность и способность участников диалога к самопредъявлению, обозначению себя в рамках консультативного пространства. Аутентичное присутствие предполагает самораскрытие и включенность участников диалога. Включенность психолога – консультанта подразумевает его истинный интерес к феноменологии кризисных переживаний клиента. В процессе диалога происходит рефлексия и присвоение опыта переживания, что позволяет клиенту вернуть авторство собственной жизни (Жедунова Людмила Григорьевна, Психология личностного кризиса, Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора психологических наук, Ярославль, 2010).

Установление отношений доверия достигается эмпатическим выслушиванием и отражением чувств клиента. Установление характера и деталей кризиса достигается через диалог и фокусировку на причинах и поиске внутренних и внешних ресурсов личности и всей семьи в целом. Важно вернуть членам семьи сбалансированность эмоционального состояния, способность ясно и рационально мыслить. При этом отмечается, что стабилизировать клиентов возможно только тогда, когда специалисты знают и помнят про собственные опоры и ресурсы.

Для осуществления реальных действий необходимо обсуждение определенного плана действий, обсуждение его реальности и достижимости, помощь клиенту в принятии на себя ответственности за реализацию плана. Здесь главными средствами являются ободрение, вдохновение и поддержка.

Эмоциональные проблемы, связанные с переживанием кризисных ситуаций

Эмоционально переживая кризисные состояния, человек переживает ситуацию нестабильности.

Квалифицированное профессиональное сопровождение позволяет снять эффект тоннельного сознания, сделать кризис парциальным (частичным) благодаря появлению видения кризиса, как распространяющегося не на всю жизнь, а только на определенную сферу жизни. Мы снимаем или уменьшаем напряжение, прорабатываем неэффективные защиты, даем новый образ самого себя, обучаем или сопровождаем человека в жизни в новом определенном пространстве, нарабатываем новые более эффективные защиты, применимые в ситуациях реальной жизни, новые копинги, стремимся к восстановлению стабильного уровня общей активности.

Важно перевести на второй план эмоциональную окраску ситуации, то есть стимулировать когнитивное осознание, задавая вопросы и т.п. И затем необходимо помочь определить действия по овладению ситуацией. В ходе консультирования осуществляется помощь в анализе проблемы, нахождении путей выхода из сложностей и принятии решения. Важна также помощь в овладении знаниями и навыками, способствующими улучшению ситуации.

Работа предполагает возможность как кратковременного, так и более долговременного формата, в зависимости от результата, полученного в ходе проработки переживаний, обусловленных кризисной ситуацией. От специалиста требуется умение определять и разделять чувства клиента, вычленять их, видеть, как фигуру на общем фоне; обладать навыками оказания психологической поддержки; уметь задавать вопросы,

«разговорить» человека (содействовать вербализации); обладать навыком самопомощи.

Работа по сопровождению человека или семьи, находящихся в кризисной ситуации, ведется по определенному алгоритму и в определенной последовательности. Во-первых, важно признать факт и обстоятельства кризиса. Проговариваем, что произошло. Далее происходит проработка эмоциональных проявлений, которая заключается в переживании боли потери и сложных чувств, сопутствующих кризису. Необходимо идентифицировать чувства, проговорить и отрефлексировать их. Затем, необходимо поработать над налаживанием взаимоотношений с окружением и выстроить новое отношение к объекту кризиса (жизнестойкость, новые отношения и т.п.).

Работа, направленная на решение психологических проблем людей в отсутствие кризисной ситуации, происходит по следующей схеме: стимулирование и актуализация возможностей для построения будущего через настоящее; воодушевление и развитие инициативы; помощь и поддержка.

В то время, как в обычной жизни человек способен сам оказать себе помощь и поддержку, в ситуации кризиса человек часто нуждается в помощи в восстановлении спокойствия и ощущения безопасного пространства. Поэтому, в ситуации любого кризиса, обусловленного внешними или внутренними причинами, начинаем с помощи и поддержки, эмпатии и соприсутствия.

Работая с эмоциями, мы можем минимизировать кризис. Эмоции отражают то, что с человеком происходит здесь и сейчас. Эмоции могут быть сильно контролируемы или сильно блокируемы. В консультативной практике действуем по схеме: осознание, переживание, отреагирование эмоций. Эмоции должны быть отреагированы, их нужно контейнировать,

«отгрузить». Только после этого возможно включение самопонимания, правильного поведения.

На практике, когда мы начинаем работать с эмоциями, мы начинаем с вопроса о том, какие есть эмоции. Это связано с тем, что, как оказалось, человек чаще всего называет именно те эмоции, какие чаще всего чувствует. Помогаем понять, какие эмоции человек испытывает, в каком настроении находится и о чем переживает.

Важной составляющей психической проработки жизненных ситуаций является переживание – процесс осознания определенного явления действительности как события собственной жизни. Результатом переживания является переосмысление ситуации. Вербальное оформление переживаний способствует их большей осознанности и дифференцированности, тем самым обеспечивается «поворот» к социуму в противоположность погруженности в свой внутренний мир, типичной для состояния кризиса. Проведение рефлексии смысловых оснований жизнедеятельности представляет затруднения в ряде случаев ввиду сложности психической организации субъекта. В этих случаях особенно важен консультативный контакт для оказания помощи в балансировке на границе между полной погруженностью в переживание и полной диссоциацией от него.

У взрослого переживание отрицательных эмоций часто сопровождается депрессией. У детей чувства могут быть подавлены и внешне не проявляться. Тем не менее, для специалистов важно понимать, что работа с переживаниями детей в таких ситуациях необходима.

К разрушительным эмоциям относятся яркие эмоции огорчения и отчаяния; эмоции тревожного круга (волнение, беспокойство, страх), возникающие в связи с неизвестностью

относительно того, что будет дальше, какие эмоции возникнут впоследствии; эмоции депрессивного круга (уныние, апатия, тоска), проявляющиеся часто в понижении активности; эмоции агрессивного круга (обида, раздражение, гнев, ярость); аутоагрессия, связанная часто с чрезмерным чувством вины.

Различные эмоции могут возникать как в отдельности, так и в сочетании с другими. Например, тревога или волнение могут разрешаться через гнев. Возможен уход от эмоций в аутоагрессию. Или, наоборот, чувство вины перебивается внешне обвинительной реакцией.

У разных людей кризис прорабатывается через разные виды психической активности. Например, через создание и уход в иллюзорный мир. Так, в некоторых случаях у подростков наблюдается погружение в субкультуру, как замещение активности и уход от необходимости решения реальных проблем, обусловленных внешними или внутренними факторами.

Может быть реакция ступора, как глубокий уход в себя при отсутствии внешних проявлений. Человек может застревать эмоционально в кризисе на протяжении долгого времени, он как бы замирает и, как минимум, эмоционально не развивается. Если нет отреагирования, могут впоследствии появиться соматические нарушения.

Возможна реакция агрессии, которая является наиболее частой, как показывает практика. Эта реакция заметная, она может выражаться в крике, физическом проявлении злости. Она должна быть контейнирована, важно ее не усиливать, принять, снизить, проработать и перевести в конструктивную форму.

Следующая возможная реакция – двигательное возбуждение. Если эмоциональная проблема не уходит со временем, как реакции отсроченного кризиса возможна реакции

отчаяния, безнадежности. Такая реакция есть свидетельство того, что какие-то базовые верования, которым следовал человек, не срабатывают. Поэтому, на этом этапе должна проводиться работа с ценностными установками, направленная на осознание и поиск смысло-жизненных ориентаций.

Этапы работы с эмоциональными переживаниями в кризисе:

- Работа с чувствами при переживании стресса, тревоги, горя. Упражнения «Эмоциональный градусник», «Волшебная страна чувств», техника «разговора» для уменьшения чувства напряженности. (См. Приложение. Психологические методики, направленные на преодоление эмоциональных и личностных проблем).

- Принятие и укрепление «Я» (самодостаточность, самооценка). Упражнения: «Субличности», «Кто я», «Мое имя», «Одно твое слово», направленные на понимание того, что для человека наиболее значимо, происходит с ним в настоящее время, какие действия он совершает.

- Расширение внешнего пространства (проработка окружения). Упражнение «Гнездо».

- Освоение новых жизненных ролей и моделей поведения. Упражнения «Карнавальный костюм», «Образ через метафору».

- Готовность к переменам за пределами переходного пространства в реальной жизни. Упражнения «Прошлое, настоящее, будущее», «Лекарственная слов».

Замещающая семья в кризисе

Замещающая семья в кризисе — это семья, переживающая изменения жизнедеятельности в связи с противоречиями в отношениях родителей и детей.

Пребывая в кризисном состоянии, семья трудно справляется с повседневными задачами, трудно складываются отношения с детьми, отношения с социальными институтами. Появившееся в силу ряда обстоятельств состояние истощения или болезни максимально снижает способность справляться с кризисом.

На кризисном уровне ведущей потребностью семьи становится помощь в урегулировании семейной ситуации. Сопровождение семьи на кризисном уровне имеет интенсивный и углубленный характер. При этом специалистам важно понимание внутренних причин развития противоречий и конфликтов. Нужны усилия для создания партнерских отношений. Чтобы семья почувствовала себя так же авторитетной, сильной, способной к решению.

Необходим набор мер, в которые должны быть включены разные специалисты для своевременного включения действий поддержки, усиления активности в нужном направлении, развития необходимых компетенций.

Необходимо учитывать, что у человека в состоянии кризиса снижается способность к решению, как к действию, требующему моральных сил, критического отношении к себе, определенности позиции. Поэтому, на этом этапе особенно важна встреча со специалистом, находящемся в ресурсном состоянии, необходимом для рационального рассмотрения той или иной жизненной ситуации и оказания срочных мер поддержки.

Помощь и поддержка специалистов не должна вести к их выгоранию. Иногда ощущение, что эта помощь будет длиться бесконечно, так как семья «не может» жить самостоятельно.

Задача специалистов – достижение способности семьи справляться с трудностями, обретению семьей собственной силы. Этика социальной поддержки предполагает восстановление способности личности или семьи самостоятельно выбирать и осуществлять свое поведение, решать насущные проблемы, управлять жизненными стратегиями, справляться с жизненными обстоятельствами.

Особенности состояния семьи в кризисе:

- эмоциональное и физическое истощение;
- неустойчивость родительской позиции и трудности воспитания;
- трудности внутрисемейного взаимодействия;
- социальная изоляция и отсутствие социальной поддержки;
- отсутствие партнерства с социальными институтами.

Ошибочные действия специалистов:

- присвоение себе ответственность за решения,
- проведение работы по единому шаблону для всех семей,
- запутанность и непроясненность отношений между семьей и службой сопровождения,
- неопределенность направления совместных действий и задач,
- выражение критики в адрес значительной части действий семьи,
- обозначение задач повышенной сложности для семьи.

По итогам благополучного прохождения через кризис появляются новые отношения, вырабатываются новые ценности, определяется или меняется позиция. При неблагоприятном проживании кризиса возникает опасность, что назревшие противоречия приведут к разрушению отношений.

На основе анализа реальных случаев неблагополучия в приемных семьях нами, как наиболее характерные, выделены следующие проблемы: проблемы формирования характера детей (склонность ко лжи, упрямство); проблемы учебной деятельности (пропуск учебных занятий без уважительной причины, формальное участие в учебных занятиях); педагогическая и психологическая некомпетентность приемных родителей, завышенные требования к приемному ребенку; конфликты в семье; конкуренция приемных и кровных детей.

Цели сопровождения семьи на кризисном уровне:

- решение психологических, социальных проблем и проблем со здоровьем ребенка, работа с социальным окружением;
- усиление способности к использованию своих собственных и общественных ресурсов, необходимых для выхода из ситуации кризиса;
- обеспечение доступа замещающей семьи к получению социально-психологических, социально-педагогических, медико-социальных услуг.

Деятельность помогающих специалистов в области оказания психологической поддержки и повышения ресурса эффективного родительства направлены на обретение родителями чувства состоятельности в родительской роли, формирование образа себя как состоятельного родителя, утверждение ориентации на обозначение достижений при решении проблем, обретение уверенности в способности справиться с серьезными проблемами и сложностями воспитания приемного ребенка, поиск возможностей уважать себя за маленькие «победы», поддержание надежды на перемены к лучшему.

В случаях выявления тех или иных проблем и нарушений деятельность помогающих специалистов направлена на оказание

помощи в создании условий для компенсации депривационных нарушений у приемных детей; оказание помощи в актуализации ресурсов ребенка и систем, в которые он включается, оказание помощи в изменении ситуации к лучшему (изменение отношения к трудностям, акцент на позитивном восприятии, необходимом для проблемно-разрешающего поведения), осуществление не только информационной, но и эмоциональной, духовной помощи.

Сценарий прохождения кризиса в приемной семье

Возможные причины возникновения кризисной ситуации в приемной семье различны. Разворачивается кризисная ситуация через нарастание противоречий, уровня тревоги и негативных переживаний всех вовлеченных в кризис сторон.

Семья, не способная «принять» ребёнка, сплачивается, выстраивая барьеры между собой и ребёнком – начинается психологическое отвержение ребёнка, сопровождающееся возрастанием уровня критики по отношению к ребенку со стороны приемных родителей.

Еще более усугубляют ситуацию ошибочные действия замещающих родителей: навешивание ярлыков, признание «плохой» наследственности, подчеркивание негативного влияния на ребенка опыта его проживания с кровной семьей, следование альтернативе: либо подчинить себе ребёнка, либо избавиться от него. Поведение ребёнка при этом становится ещё более вызывающим, агрессивным, протестным.

Итогом может стать либо разрушение приемной семьи, либо трансформация позиции приемных родителей, а в дальнейшем - и изменение роли и позиции приемного ребенка.

Приемная семья после благополучного прохождения кризиса

В случае использования необходимых ресурсов, семья проходит кризис без негативных последствий и начинает функционировать, как новая система с новой идентичностью. Восприятие семейной ситуации в значительной степени сближается у всех членов семьи. Значительно повышается уровень удовлетворенности приемного ребёнка своим положением в семье. Его позиция и взаимоотношения в семье становятся более определенными.

У приемного ребёнка продолжает формироваться чувство привязанности, он переживает этап «отречения» от кровных родителей и становится «борцом» за целостность семьи. Вероятен шанс, что ребёнок приобретет похожесть на замещающих родителей внешне и по поведению, почувствовав свою идентичность с замещающей семьей.

Если проблемы не будут решены, вероятны риски неблагоприятного развития событий, вследствие которых возможны нарушения отношений приемных детей с приемными родителями, нарушение отношений между приемными и кровными детьми, усиление проблемного поведения приемных детей, появление акцентуаций характера у приемного ребенка, увеличение школьных проблем приемных детей, кризис супружеских отношений приемных родителей, заострение личных и семейных дисфункций.

Ресурсом преодоления трудностей являются способности семьи к организации контактов с внешним окружением, а именно: готовность к сотрудничеству со специалистами, готовность приемных семей участвовать в мероприятиях служб сопровождения семей опекунов (попечителей), сотрудничество приемных родителей с образовательными учреждениями по

вопросам развития и воспитания детей, готовность опекуна поддерживать общение с кровной семьей ребенка, стремление приемных родителей к повышению компетентности.

Так же в качестве ресурса преодоления трудностей рассматриваются определенные функциональные особенности семьи. Среди них: наличие сформированной эмоциональной привязанности между членами приемной семьи, направленность опекунов на сохранение ребенка в семье, включенность отца в воспитание детей, наличие у приемных родителей опыта принятия детей в семью, способность членов замещающей семьи справляться с возникающими трудными жизненными ситуациями, готовность к диалогу.

Среди процессов жизнедеятельности приемной семьи можно выделить ряд особенностей, приводящих к вероятному отказу от воспитания приемного ребенка. На возникновение отказа от воспитания подопечного ребенка влияет как снижение способности системы к преодолению семейного стресса, так и сопротивление системы необходимому изменению структуры семьи в новых условиях.

В этом случае возможна актуализация механизмов «системных защит», направленных на сохранение структуры семейной системы в том виде, который существовал до приема в семью ребенка.

При этом от приемного ребенка требуется действовать в соответствии с нормами, прежде установленными в семье. В этом случае часто наблюдается «вытеснение» ребенка из системы, повышается уровень сплоченности в базовой семье, выстраиваются границы между базовыми и новыми подсистемами, резко возрастает потребность в эмоциональной поддержке. Приемный ребенок начинает исполнять роль

идентифицированного клиента, что может выразиться в потоке жалоб семьи на него.

Переходу на более высокий уровень функционирования способствует актуализация механизмов «системных ресурсов», представляющих из себя ряд способностей семьи, необходимых для интеграции ребенка и новой семьи.

Среди них: способность семейной системы к переструктурированию, способность выстраивать адекватные границы между родительской и детской подсистемами, объединение кровных и приемных детей в единую подсистему, упорядоченность ролевой структуры семьи и т.д.

В качестве ориентира для развития любой приемной семьи служат представления об особенностях эффективной замещающей заботы. К таковым относятся следующие характеристики:

- родительство и семья рассматриваются как значимые смыслы жизни;
- конструктивное использование нового опыта для выработки решений;
- родители предпринимают реальные действия в решении трудностей ребенка;
- родители стремятся обеспечить благополучие ребенка через выявление, понимание, и учет его потребностей;
- родители осознают влияние семейной истории, опыта детско-родительских отношений, помогают ребенку формировать отношения со своей личной историей;
- родители делают акцент на отношениях заботы, поддержки, принятия, симпатии;
- готовность к вариативности ролевого поведенческого репертуара;

- способность к авторскому преобразованию семейного сценария;

- учет своих возможностей и ограничений.

Наблюдается определенное различие между протеканием кризиса в семьях родственной и неродственной опеки.

Содержание травматических переживаний в семьях родственной опеки:

- страх не справиться с воспитанием ребенка, провоцирующий такие нарушения семейного воспитания, как гиперпротекция, сверхконтролирующее поведение;

- перегруженность отношений с подростками проекциями деструктивных семейных сценариев;

- попытки «улучшить» семейные сценарии с помощью контроля, запретов, критики, вызывающей чувство стыда у подростков;

- проекция на подростка со стороны родственников собственных нежелательных качеств;

- уязвимость в отношении перехода в деструктивное функционирование в период пубертатного кризиса подопечного;

- сензитивность семейной системы в отношении стрессовых воздействий, так как способность к совладанию с семейным стрессом была снижена под влиянием семейных травм.

Содержание травматических переживаний в семьях неродственной опеки:

- связь травматических переживаний детей с насилием в сиротском учреждении, в основном, физическим;

- снижение способности семьи к осуществлению поддерживающих функций на этапе подросткового кризиса ребенка. Это выражается в низкой сензитивности опекунов к

потребностям и состоянию подростков, высоком уровне недоверия, «застревания» подростков в роли идентифицированного клиента;

- восприятие опекуна как критикующего, гиперконтролирующего и отвергающего, доминантного;
- амбивалентный характер отношения к опекуну, с одной стороны, стремление идентифицироваться с ним, признание его значимости, определенная идеализация взаимоотношений, с другой, невозможность установить отношения стабильной привязанности, стремление к постоянной проверке его личностных границ.

Типичные кризисы в жизни приемной семьи

Кризис адаптации приемного ребенка в семье

Ребенок, попадая в новую семейную обстановку, начинает знакомиться с новыми правилами и нормами, семейным укладом и отношениями, и тратит достаточно много усилий, чтобы изменить свои привычки, способы общения и адаптироваться к нормативной системе приемной семьи. В этот период происходит достаточно напряженная внутренняя работа родителей и детей, которая влияет на эмоциональный фон, настроение. При этом могут возникать эмоциональные срывы, негативные переживания и конфликты.

Как правило, ребенок испытывает желание обрести семью, найти в ней место для себя. Бывает, что «встроиться» в новую семью ребенку бывает трудно. Не всегда то, что семья предлагает, безусловно принимается ребенком. Семья является системой со своими нормами, правилами, традициями, привычными способами взаимодействия. Появление нового члена диктует необходимость изменение структуры семьи.

Дети, лишенные постоянного или полноценного контакта с родителями, часто испытывают сложности адаптации к новым ситуациям. Это возникает в связи с проблемами физического и психического развития, поскольку развитие детей, лишенных родительского попечения, отличается от развития их сверстников, растущих в семьях. Вследствие замедления темпа психического развития наблюдается снижение уровня интеллекта, бедность эмоциональной сферы, затруднение формирования навыков саморегуляции и социального поведения. К поведенческим проявлениям относятся повышенная конфликтность, агрессивность, наличие тех или иных зависимостей, неразвитость произвольных форм поведения; часто наблюдается зависимость поведения от конкретной ситуации в связи с трудностями механизмов опосредования.

Эти негативные явления возникают в результате сенсорной, эмоциональной, психической депривации, которая характерна для детей, воспитывающихся вне семьи. Депривированный ребенок – это ребенок, лишенный возможности удовлетворения естественных, присущих его возрасту потребностей. К депривации приводят недостаток ухода, отсутствие привязанности ребенка к родителям и эмоциональной, теплой атмосферы, которую обычно дает ребенку благополучная семья. Психическая депривация приводит к нарушениям психического развития, препятствует успешной социализации ребенка.

Последствиями неблагоприятного опыта жизни в отсутствие нормальной благополучной семьи могут быть многие дефициты и нереализованные, неудовлетворенные потребности ребенка.

Одной из фрустрированных и легко травмируемых мишеней является потребность в прочной и глубокой привязанности. При удовлетворении этой потребности человек чувствует себя

безопасно и комфортно, пребывая в надежном окружении, что необходимо для полноценного развития. Вследствие отсутствия иерархических отношений с родителями в детстве, дефицита управления поведением со стороны родителей, дети сильно зависимы от средовых воздействий. При этом глубокие переживания заменяются уплощенными поверхностными эмоциональными состояниями, в силу которых затруднена способность формировать новые привязанности; в отношениях характерна эмоциональная переключаемость без глубины переживаний. В случаях пережитого насилия появляется проблема недоверия во взаимоотношениях, высокий уровень тревоги, частые негативные эмоции, периодическое ожидание неприятностей. Образы будущего отличаются малой дифференцированностью. Дети мало информированы о том, что они представляют из себя в данный момент, то же касается и их представлений о том, куда они должны двигаться в будущем.

Кризис принятия семейной роли ребенка в приемной семье

Кризис возникает в период освоения ребенком своего места в приемной семье. Это кризис последнего шага, который приводит к внутреннему согласию считать себя членом новой семьи и соглашаться с ценностями, семейными устоями, правилами, принимать ответственность за свои решения и соответствовать новой роли сына или дочери. В это время у ребенка вероятны большие сомнения, возможны «проверки» приемных родителей с его стороны. Таким образом, приемный ребенок пытается убедиться в том, что его безусловно любят, принимают его положительные и отрицательные черты характера, будут заботиться и не оставят его одного ни при каких условиях.

В условиях переживания конфликта лояльности возможен регресс ребенка, наводнение травматическими переживаниями, проверка границ дозволенного, проявление негативных поведенческих паттернов, агрессивное, сексуализированное поведение.

Сталкиваясь с конфликтным поведением ребенка, приемные родители могут совершать ошибки. В частности, могут быть жесткие реакции на негативное поведение, завышение требований к ребенку, применение к приемному ребенку тех же методов воспитания, что и к кровным детям, сравнение приемных и кровных детей. При этом приемным родителям нужно обладать экологичной практикой общения с ребенком и обращаться с ним, как с человеком, который переживает сложный этап своей жизни.

Кризис подросткового возраста (кризис идентичности)

Существует нормативный пубертатный кризис, кризис перехода. Ребенок еще не взрослый, но во многом ощущает себя взрослым. Как показывает практика, пубертатный кризис в условиях приемной семьи может протекать тяжело. Настроение подростка изменчиво, часто приобретает негативную окраску; появляется раздражительность, склонность к депрессиям, быстрая утомляемость, обусловленные физиологическими, психологическими и социальными изменениями, характерными для подросткового возраста. В отношении к приемным родителям появляется много критики, особенно, в случаях, если подросток чувствует обиду. Подросток становится более обращенным к своей биологической семье. Если у него недостаточно информации, он домысливает недостающие нюансы. Это связано с интенсивно протекающим в подростковом возрасте поиске идентичности. Подросток

примеряет на себя будущую роль и думает, как он будет с ней справляться. Ребенок чувствует, что предстоящая ему более взрослая жизнь связана с новыми задачами, обязанностями, сложностями. В связи с этим возникает стремление познать себя, в частности, как инструмента совладания с будущими проблемами.

В самоидентификации ребенок ориентируется на позицию сверстников, легко попадает под их влияние. Это время экспериментов и проб, направленных на подтверждение своего взросления.

Отстаивая свою независимость, подростки могут переходить границы допустимого несмотря на то, что по-прежнему нуждаются в любви и заботе родителей, и, в глубине души, боятся отдаления от опекунов.

Во внутреннем мире подростка присутствуют противоречия: между стремлением к независимости, самостоятельности, сепарации и страхом самостоятельной жизни. Этот страх сильнее у приемных детей, так как договор о приемной семье имеет временные ограничения, после достижения 18-летия приемного ребенка он утрачивает свою силу, что означает обретение ребенком самостоятельности.

В подростковом возрасте вместе с развитием самосознания могут актуализироваться травматические переживания, связанные с потерей биологической семьи.

Если у подростков сильным становится страх будущего, важно применение практики проектирования будущего, направленного на формирование позитивных представлений о будущем, в котором возможно удовлетворение потребностей.

Залогом успешного протекания кризиса является разумное поведение взрослых. Со временем, проблемы уйдут, и, взрослея, ребенок оценит роль семьи в его жизни. В подростковом

возрасте, в пору становления самосознания, особенно ценно интимно-личностное общение. Доверие, уважение, понимание, - то, что должно присутствовать в отношениях в семье. Контроль за подростком необходим, но он должен быть основан на теплых чувствах и разумной заботе. Необходимо использовать коммуникативный стиль, основанный на убеждениях, советах или просьбах.

Кризис начала независимой жизни

Этот кризис возникает, когда ребенок должен покинуть приемную семью и начать самостоятельную жизнь. С одной стороны, подростки стремятся к свободе, с другой, боятся остаться один на один с необходимостью решения актуальных жизненных задач. Помощью в преодолении этого кризиса будет сохранение доверительных отношений для возможной поддержки при возникновении жизненных трудностей.

Алгоритм работы по сопровождению замещающей семьи на кризисном уровне

- Телефонные переговоры куратора кризисного случая с опекуном (при необходимости с членами семьи) о собеседовании (первичном приеме).
- Проведение собеседования: первичный прием либо всей семьи в целом, либо законного представителя приемного ребенка вместе с ребенком. Обсуждение сложившейся ситуации, установление рабочего альянса с семьей, определение ее

нуждаемости в получении услуги по кризисному сопровождению.

- Представление на консилиуме результатов первичного приема.

- Формирование полипрофессиональной команды сопровождения в соответствии с потребностями семьи.

- Планирование и обсуждение деятельности команды специалистов.

- Обсуждение на консилиуме результатов первичного приема, состава полипрофессиональной команды сопровождения, плана деятельности команды.

Разработка проекта индивидуальной программы сопровождения семьи

- Диагностика. Обработка результатов диагностики, составление заключения. Представление результатов диагностики на заседании консилиума, обсуждение случая.

- Квалификация кризисного случая на основе комплексной диагностики семейной ситуации, психосоциального, медико-социального статуса, педагогической запущенности, личностного и средового потенциала приемного ребенка (приемных детей) и др. членами команды сопровождения.

- Выявление и оценка сетевых ресурсов семьи, их аккумуляция и мобилизация для целей сопровождения (комплексная диагностика ресурсов, организация и взаимодействие с субъектами сети).

- Разработка проекта индивидуальной программы сопровождения семьи (конструирование маршрута кризисного сопровождения).

- Разработка прогнозных сценариев сопровождения семьи.

Оказание семье помощи в соответствии с индивидуальной программой сопровождения

- Семейное консультирование по проблемам выхода замещающей семьи из кризиса.
- Получение семьей психологической поддержки.
- Занятия по психолого-педагогической, физической реабилитации (по потребностям ребенка).
- Консультирование педагогов и специалистов образовательных, социозащитных, медицинских и других организаций по вопросам индивидуального подхода к обучению (воспитанию) приемного ребенка и интеграции его в образовательное пространство (при необходимости).
- Разработка совместно с приемным ребенком, законным представителем (членами семьи) «жизненного проекта» ребенка, включающего в себя определение жизненных целей и задач на конкретных этапах социализации, необходимых для реализации «проекта» личностных качеств и компетенций, способов их развития и достижения, внутренних критериев оценки собственной успешности.
- Формирование у замещающих родителей адекватной «внутренней картины болезни» приемного ребенка с ОВЗ, инвалидностью.
- Работа по формированию позитивного образа приемного ребенка у родителей, позитивного образа членов семьи у ребенка.

Мониторинг эффективности реализации индивидуальной программы сопровождения семьи

- Диагностика динамики семейной ситуации, развития приемного ребенка, состояния здоровья. Подготовка заключения для консилиума.

- Оценка степени риска семейного кризиса, разработка рекомендаций по сопровождению замещающей семьи после закрытия случая.
- Переоценка случая, потребностей и возможностей замещающей семьи, если не удалось достигнуть выхода семьи из кризиса.
- Отслеживание динамики функционирования замещающей семьи после завершения кризисного случая и перехода на общий или экстренный уровень сопровождения.

Особенности экстренного уровня сопровождения

Задачи:

- предотвращение отказа и перевод семьи на кризисный уровень сопровождения,
- либо нивелирование травматических последствий для ребенка потери его кровной семьи.

Для оценки жизненной ситуации приемного ребенка, возможностей семьи для продолжения замещающей семейной заботы психолог проводит углубленную диагностику взаимоотношений в семье, выявляет деструктивные и дисфункциональные зоны, системные, средовые и личностные ресурсы.

Используются как групповые, так и индивидуальные формы работы. Идет работа в детско-родительских группах по восстановлению отношений в семье, восстановлению или формированию взаимной привязанности между членами базовой семьи и приемным ребенком.

Алгоритм работы специалистов по сопровождению замещающей семьи на экстренном уровне

- Посещение семьи по месту проживания.
- Телефонные переговоры с опекуном (при необходимости с членами семьи) о первичном приеме.
 - Первичный прием либо всей семьи в целом, либо законного представителя приемного ребенка вместе с ребенком. Обсуждение сложившейся ситуации, установление рабочего альянса с семьей, определение ее нуждаемости в получении услуги экстренного сопровождения, направление приемного ребенка (детей) на стационар (дневной или круглосуточный).
 - Подготовка заключения по результатам первичного приема.
 - Разработка предварительного индивидуального плана экстренного сопровождения семьи.
 - Представление на консилиуме результатов первичного приема, предварительного индивидуального плана экстренного сопровождения семьи.
 - Формирование полипрофессиональной команды сопровождения в соответствии с потребностями семьи.
 - Планирование деятельности команды. Консультирование членов команды по реализации плана.
 - Оказание экстренной психологической помощи семье. Оказание экстренной психологической помощи приемному ребенку (детям).

Разработка проекта индивидуальной программы сопровождения семьи

- Диагностика семейной ситуации.
- Комплексная диагностика семейной ситуации, ресурсности семьи и ее социальной сети для продолжения

воспитания ребенка в семье. Квалификация экстренного случая на основе комплексной диагностики семейной ситуации.

- Обработка результатов диагностики, составление заключения.

- Представление результатов диагностики на заседании консилиума, обсуждение случая.

- Разработка проекта индивидуальной программы экстренного сопровождения семьи (в случае возможности продолжения опеки).

- Разработка проекта мероприятий индивидуальной программы сопровождения семьи. Составление примерного календарного плана маршрута сопровождения

- Разработка специальных программ экстренного сопровождения семьи, приемного ребенка.

- Представление индивидуальной программы сопровождения семьи и программ помощи семье на консилиуме.

- Доведение до сведения и согласование с замещающей семьей (законным представителем приемного ребенка) алгоритмов и процедур реализации индивидуальной программы сопровождения семьи.

- Обсуждение со специалистом органа опеки и попечительства индивидуальной программы сопровождения семьи.

Мониторинг эффективности реализации индивидуальной программы сопровождения семьи

- Оценка эффективности и результативности реализации индивидуальной программы сопровождения семьи. Оценка степени риска повторения экстренного случая, разработка рекомендаций по сопровождению замещающей семьи при переводе семьи на кризисный уровень сопровождения.

- Обсуждение с семьей результатов сопровождения и рекомендаций по сохранению семьи.
- Составление отчета (заключения) по результатам реализации индивидуальной программы сопровождения семьи, утверждение его на консилиуме и передача отчета (заключения) в орган опеки и попечительства.
- Отслеживание динамики функционирования замещающей семьи после перевода на кризисный уровень сопровождения.

В случае, если семья признана не ресурсной для продолжения опеки, а отношения после ее отмены - не противоречащими интересам ребенка, то проводится ритуал прощания.

Содержание ритуала может варьироваться, но проведение его необходимо.

В ситуации отказа опекуна от воспитания, когда дети уходят из семьи без ритуала прощания, неопределенность по поводу незавершенных отношений приводит их к амбивалентному переживанию горя и потери.

Возможные последствия этих переживаний:

- трудности приспособления к новой ситуации,
- сложности в принятии решений,
- «паралич» или неконтролируемый наплыв эмоций в ситуациях принятия решений,
- неспособность справиться с нормальными для детей и подростков потерями, «застревание» в них,
- выученная беспомощность,
- чувство безнадежности,
- симптомы депрессии и/или тревожности, чувство вины.

Все эти признаки имеют сходную симптоматику с посттравматическими стрессовыми расстройствами.

Ритуал прощания

- Ребенок и остальные члены семьи вспоминают, записывают и обсуждают лучшие эпизоды их совместной жизни,
- договариваются о возможных способах дальнейшего взаимодействия, ритуале воспоминания друг о друге (например, зажечь свечу в определенный день, посмотреть альбом с фотографиями семьи или книгу своей жизни, встретиться с членами семьи и т.д.),
- при возможности благодарят друг друга, обнимают со словами: «Я всегда буду помнить о тебе».

Заключение

Профессиональное сопровождение семьи в кризисе направлено на снятие эмоционального напряжения, работу с последствиями психологических травм приемного ребенка и переживаниями членов приемной семьи, проработку темы наличия у ребенка глубокой эмоциональной связи с биологическим родителем и решение многих других проблем.

Особое внимание специалистов с целью профилактики кризиса должно быть привлечено к следующим семьям:

- семьи с большим стажем родительства, воспитывающие и воспитавшие уже нескольких приемных детей и в силу этого попадающие в зону риска по выгоранию;
- семьи, функционирующие в режиме «хронического кризиса»: постоянное недовольство ребенком, угрозы отдать ребенка в детский дом, постоянное «хождение по специалистам»;
- семьи, у которых есть риск возврата ребенка в государственное учреждение в связи с изменением структуры семьи (появление внуков, появление супруга, уход супруга, возвращение в семью кровных детей и т.п.);
- семьи с низким воспитательным ресурсом (отсутствует опыт воспитания детей, педагогическая подготовка, стремление к самообразованию). В таких ситуациях нарушается иерархия в отношениях детей и взрослых, дети самостоятельно принимают решения, не подчиняются, игнорируют старших. Неподчинение детей вызывает отрицательные эмоции у взрослых. Часто в эту группу попадают бабушки, дедушки, выполняющие функции опеки над ребенком.

Спектр методов, применяемых психологами для помощи семьям и отдельным ее членам в кризисных ситуациях довольно

широк. Это методы системной семейной терапии, телесная терапия, психодрама и гештальттерапия, символдрама и эмоционально-образная терапия, арт-терапия и др.

Помощь направлена на решение не только явных, но и скрытых проблем, осуществляется с опорой на имеющиеся ресурсы и сильные стороны, с верой в конструктивную природу человека, ориентированную на личностный рост и самореализацию. Огромный ресурс человеческих взаимоотношений вселяет надежду на возможность преодоления возникающих проблем.

Литература

1. Бьюдженталь Д. Искусство психотерапевта. - СПб.: Изд. «Питер», 2001. – 294 с.
2. Жедунова Л. Г. Психология личностного кризиса, автореферат дис. на соискание ученой степени докт. пс. наук, Ярославль, 2010.
3. Клюева Н.В. Экзистенциальная традиция в психологическом консультировании: учеб. пособие / Н.В. Клюева, Н.С. Головчанова. – Ярославль: ЯрГУ, 2009. – 120 с.
4. Кочунас Р. Основы психологического консультирования / Р. Кочунас. – М.: «Академический проект», 1999. – 178с.
5. Мэй Р. Искусство психологического консультирования. – М.: Класс, 2001. – 133с.
6. Олифирович Н. И., Зинкевич-Куземкина Т. А., Велента Т. Ф. Психология семейных кризисов. - СПб.: Речь, 2006. — 360 с.
7. Стандарт предоставления услуги «Сопровождение семей, принявших на воспитание детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей» в городе Москве. Методические рекомендации по технологиям сопровождения семей, принявших на воспитание детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, и рекомендации по их внедрению / под научной редакцией Г.В. Семья. – М.: ООО «Исследовательский проект», ООО «Вариант», 2014. – 108 с.
8. Столин В.В., Бодалев А.А. и др. Семья в психологической консультации: Опыт и проблемы психологического консультирования /Под ред. А.А. Бодалева, В.В. Столина. М.: Педагогика, 1989. — 208 с.
9. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В. Психология и психотерапия семьи.- СПб.: Изд. «Питер», 1999. - 304с.

**Психологические методики, направленные
на преодоление эмоциональных и личностных проблем**

Упражнение «Прошлое, настоящее и будущее»

Цель: исследование себя, своих ресурсов в прошлом, настоящем и будущем.

Инструкция:

«Сейчас мы походим по комнате и выберем себе место для индивидуальной работы». Участники могут свободно перемещаться по комнате и рассаживаться на заранее подготовленные места. Если кто-то хочет изменить расположение своего стола, развернуть или подвинуть, то ведущий не возражает, так как для выполнения этой работы необходимо, чтобы участники чувствовали себя свободно. В это время ведущий включает спокойную медитативную музыку. Когда все расселись, ведущий продолжает инструкцию. «Наша работа будет состоять из трех этапов».

Первый этап.

«Сядьте поудобнее, расслабьтесь, закройте глаза вспомните себя в прошлом. Кто вас окружает?... Кто вы?... К чему стремитесь?... Запомните свои ощущения и то, что вы увидели. Зафиксируйте свои ощущения. Побудьте в них до тех пор, пока вы почувствуете, что готовы вернуться, когда это произойдет, можете открыть глаза.

Мы побывали в своем прошлом. Перед вами лежит лист бумаги, карандаши, фломастеры, краски – отобразите то, что вы увидели, почувствовали. Кто вас окружал? Как они действовали на вас? Кто были вы? К чему вы стремились? Как вы достигали своих целей? Абсолютно не важно, умеете ли вы рисовать или

нет, самое главное, что за этим изображением стоит ваша реальность, и вы знаете, что это значит».

На выполнение этого задания отводится 7-10 минут. Затем предлагается отложить работу. Лучше если участники немного отдохнут, предлагается выложить свои работы в центр комнаты по кругу походить и посмотреть на работы. После чего участникам предлагается вновь вернуться на свои места, оценить, насколько им сейчас удобно - не хочется ли изменить положение своего рабочего места. После этого можно приступить к выполнению второго этапа работы.

Второй этап.

«Давайте сядем и расслабимся. Почувствуйте свое тело, положение рук, ног, головы, удобно ли вашим мышцам. Каждый из вас находится в своем настоящем. Как вам здесь? Кто теперь вас окружает? Кто вы? К чему стремитесь? Что изменилось по сравнению с прошлым? Что осталось по-прежнему? Зафиксируйте в себе то, что вы почувствовали. Запомните свои ощущения и то, что вы увидели. Зафиксируйте свои ощущения. Побудьте в них до тех пор, пока вы почувствуете, что готовы вернуться. Когда это произойдет, можете открыть глаза.

Мы в своем настоящем. Перед вами лежит лист бумаги, карандаши, фломастеры, краски – отобразите то, что вы увидели, почувствовали. Кто вас окружал? Как они действовали на вас? Кто были вы? К чему вы стремились? Как вы достигали своих целей?»

На выполнение этого задания отводится 7-10 минут. Затем предлагается отложить работу. Лучше, если участники немного отдохнут. Предлагается выложить работы в центр комнаты, походить по кругу и посмотреть на работы. После чего участникам предлагается вновь вернуться на свои места,

оценить, насколько им сейчас удобно, не хочется ли изменить положение своего рабочего места.

Третий этап.

«А сейчас переместимся в будущее: кто здесь вас окружает, может быть, появился кто-то новый, может быть, кто-то исчез? Кто вы теперь? К чему вы стремитесь? Чем занимаетесь? Запомните свои ощущения, и те картинки, что вы увидели. Сейчас вы можете посмотреть на них, если вы почувствуете, что готовы вернуться, открывайте глаза.

Мы побывали в своем будущем. Перед вами лежит лист бумаги, карандаши, фломастеры, краски – отобразите то, что вы увидели, почувствовали будущее».

Когда все участники закончили работу, ведущий дает следующую часть инструкции:

«Давайте устроим галерею, разложим наши работы на полу по кругу. Походим по комнате и познакомимся с работами других авторов»

Завершающий этап работы - обсуждение.

Упражнение «Разговор субличностей»

Тренинговое упражнение, о котором пойдет речь ниже, можно применять в групповой психологической работе со старшеклассниками или в тренинге для учителей. При этом проводить его следует в достаточно «продвинутой» группе и с большой долей осторожности. По своей сути — это психотерапевтическое упражнение, поэтому протагонистом в нем становится человек, психологически готовый к встрече с противоречивыми тенденциями своего внутреннего мира. Основная идея упражнения и технология его проведения предложена известным психотерапевтом Д. Рейнуотер. Фактически эта техника создана на стыке трех направлений — гештальт-терапии Ф. Перлза, психосинтеза Р. Ассаджиоли и психодрамы Д. Морено. Предлагаемая ниже модификация была многократно испробована во многих тренинговых группах.

Ведущий: «Ежедневно каждый человек оказывается в ситуациях, в которых ему необходимо сделать выбор. Порой этот выбор мучителен. Одиннадцатиклассник, например, порой разрывается между желанием развлечься на дискотеке и необходимостью подготовиться к завтрашней контрольной работе. Это — самая простая ситуация будничного выбора. А ведь иногда наши противоречивые мотивы буквально раздражают нас на части. Создается впечатление, что во внутреннем мире звучат голоса разных людей, вступающих в споры и пререкания друг с другом. Создатель психосинтеза Р. Ассаджиоли назвал таких «внутренних людей» субличностями. Это именно они нарушают гармонию внутри нас и вызывают порой ситуацию внутриличностного конфликта. Мы с вами можем попробовать разобраться с теми субличностями, которые живут в нас, и помочь им найти контакт друг с другом. Может быть, нам

удастся отвести каждой субличности подобающее место в нашем внутреннем мире».

Первый этап.

Ведущий: «Приготовьте, пожалуйста, листы бумаги и авторучки. Вам нужно написать на этих листах все свои желания, которые сегодня, сейчас, в эту минуту будут приходить вам в голову. Подчеркиваю — абсолютно все, любые желания! Это может быть желание пойти в туалет или желание стать министром образования, желание изучить английский язык или приобрести трехкомнатную квартиру. Не ограничивайте себя. После завершения работы можете никому не показывать свои записи. Нумеруйте каждое желание, начиная его запись с новой строки. Каждый пункт можно начинать со слов «Я хочу...». Слева на листе оставьте небольшие поля — достаточно двух-трех сантиметров. Работа будет продолжаться в течение пятнадцати—двадцати минут. Если вам покажется, что вроде бы все желания иссякли, — не останавливайтесь. Если вам все понятно, то можете начинать работу».

Второй этап.

Ведущий: «Давайте назовем количество зафиксированных вами желаний. (Отвечает каждый участник.). Перечитайте про себя записанные вами желания. Наверное, они оказались довольно разноплановыми: одни связаны с материальными потребностями, другие — с романтическими мечтами, третьи — с нацеленностью на личностное развитие. Впрочем, у каждого они особенные. Выберите какие-либо критерии, по которым вы можете разбить ваши желания на отдельные группы. Обозначьте желания, относящиеся к одной группе, каким-нибудь символом — для этого мы и оставляли на листах слева поля. Символами могут быть галочки, квадратики, кружки и любые другие значки по вашему выбору. Не стремитесь к слишком дробной

классификации. Неплохо, если у вас получится от трех до шести групп. Не надо стараться, чтобы группы были равными по объему. Количество желаний в группах может быть разным».

Третий этап.

Ведущий: «Каждая группа желаний связана с какой-то стороной вашей личности, с какими-то главными мотивами, действующими в вашей жизни. Пользуясь терминами психосинтеза, можно сказать, что каждая группа отражает определенную субличность, проявившуюся здесь и сейчас. Представьте, что за каждой совокупностью желаний стоит некий человек, имеющий собственный склад личности. Как можно было бы назвать такого человека? Попробуйте придумать названия получившимся сублиčnostям. Так, скажем, группу желаний, связанных с материальными приобретениями, можно было бы назвать «Руки загребушие», а группу романтических желаний о дальних путешествиях можно объединить названием «Синдбад-мореход». Чем ярче и остроумнее окажутся названия — тем лучше. Запишите эти названия под списком желаний, снабдив их соответствующими значками».

Дождавшись момента, когда большинство участников справится с заданием, ведущий предлагает каждому изобразить свою «диаграмму субличности», распределив названия субличности по секторам и приведя размеры секторов в соответствии с количеством желаний каждой субличности.

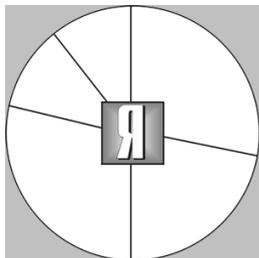


Диаграмма субличности.

Пример:

После этого ведущий предлагает желающим сообщить группе названия своих субличностей и количество желаний, попавших с соответствующую группу. Ведущему надо обратить внимание на тех участников, кто вызвался озвучить получившиеся у него результаты. Как правило, именно кто-то из них на следующих этапах проявляет желание стать протагонистом.

Ведущему следует поощрять участников рассказывать о собственной «диаграмме субличностей», но не надо настаивать на этом. Иногда придуманные названия, бывают очень остроумными и емкими — «Собака на сене», «Курица-наседка», «Луч света», «Наташка с крылышками» и другие.

Четвертый этап

Здесь важнейшим действующим лицом становится протагонист, и разворачивается психодраматическая процедура с привлечением вспомогательных лиц.

Ведущий: «Итак, нам удалось вычленить некоторые из наших субличностей, которые проявились здесь и сейчас. Кто из вас желает поближе с ними познакомиться и попытаться выяснить, какая из ваших субличностей наиболее значима для вас? Предупреждаю, что этому человеку придется открыть другим список своих желаний».

Выбирается протагонист.

Ведущий(обращается к протагонисту):«Теперь вам необходимо выбрать из участников группы тех, кто, по вашему мнению, смог бы исполнить роль каждой из ваших субличностей. Прошу участников не отказывать протагонисту, если на вас пал его выбор».

Протагонист указывает выбранных им «актеров» и называет их «роли».

Ведущий: «Вы становитесь в середину круга. Ваши субличности занимают места вокруг вас — на одинаковом расстоянии. Ваша задача — просто слушать, а задача каждой субличности — убедить протагониста в том, что именно она самая важная, самая главная в его личности. Чтобы знать, что говорить и как убеждать, вы должны хорошо понять, что представляет из себя каждая субличность, какие желания сконцентрированы в ней. Поэтому я прошу протагониста объяснить сублиčnostям содержание желаний».

Несколько минут уделяется подготовке актеров-сублинностей к исполнению ролей. Содержание общения протагониста со вспомогательными лицами не обязательно должно открываться остальным участникам группы. Последние во время этой процедуры могут получить наставления от ведущего относительно внимательного наблюдения за тем, что будет происходить в дальнейшем. По завершении подготовки актеров ведущий вновь обращается к ним и протагонисту.

Ведущий: «Сложность предстоящей процедуры будет состоять в том, что все субличности должны будут говорить... **ОДНОВРЕМЕННО!**»

У протагониста будет возможность регулировать этот процесс одновременного говорения следующим образом: поднятие руки означает просьбу к какой-то субличности говорить громче; опускание руки — говорить тише; хлопанье в ладоши в направлении какой-то субличности — замолчать; отстраняющее движение руки — чуть отойти; движение руки к себе — приблизиться; руки, скрещенные над головой — замолчать всем.

Объясняя это, ведущий демонстрирует соответствующие сигналы. Начинать убеждать протагониста субличности могут только по сигналу ведущего после четкого уяснения

инструкции. Несмотря на внешнюю простоту этой процедуры сила ее эмоционального воздействия необыкновенно велика. Нередко ее результатом становится подлинный катарсис. Ведущий должен предельно внимательно следить за ходом процесса и реакцией протагониста. Обычно слушание субличностей протагонистом занимает две-три минуты, но они для него эмоционально очень насыщены.

Обсуждение.

Обсуждение начинается с традиционного вопроса к протагонисту: «Что вы сейчас чувствуете?» Интересно, что в процессе одновременного говорения субличностей, часто воспринимаемого внешними наблюдателями как какофония, протагонист обычно слышит всех и улавливает смысл произносимого. Однако это очень непросто. Ощущения, возникающие у протагониста, порой довольно неожиданные и обычно очень яркие. Они нередко ведут к настоящим открытиям себя. Затем своими впечатлениями делятся вспомогательные лица.

Во время одного занятия возможно проведение разговора субличностей с двумя или даже тремя протагонистами. Сравнение их ощущений и переживаний дает группе интересный опыт.

Упражнение «Эмоциональный градусник»
(Г. Марасанов, модификация М.Ф. Луканиной)

Цель: изучение эмоционального отношения к жизненным ситуациям и уровня профилактики выгорания в целом. Основной эффект упражнения заключается в том, что участники предлагаемой игровой процедуры получают возможность обнаружить и проанализировать личные особенности эмоциональных ситуаций, рождающихся в неопределенной ситуации. Игра подталкивает к догадкам о факторах, провоцирующих те или иные интерпретации воспринимаемых объектов.

Для проведения упражнения ведущий запасается наборами бумажных карточек (скетчей). Количество карточек в каждом наборе соответствует количеству играющих. Размеры карточек лучше предусмотреть небольшие. Пусть они умещаются на ладони.

Ведущий раздает группе чистые карточки и просит написать на них какое-либо чувство, переживание, ощущение, которое они чаще всего испытывают в последнее время. Собрав заполненные карточки, ведущий зачитывает каждую карточку вслух, обращая внимание группы на то, что собранная информация как-то отражает общее эмоциональное состояние играющих, является своеобразным «эмоциональным градусником».

Затем участники тренинга узнают, что им предстоит нарисовать в аллегорической форме, в свободном стиле образ того чувства, ощущения, переживания, карточка с названием которого попадаетея им после перетасовывания. Может попасться тоже самое чувство, которое они написали раньше, или чужое. Также это может быть чувство или эмоция, которая

близка участникам, а может это будет эмоция, которую они давно не испытывали, неактуальная для них.

Для рисования участники запасаются белыми листами бумаги одинакового (желательно формата А4) размера и фломастерами или карандашами для рисования.

Перед началом работы, ведущий еще раз предупреждает, что желательно не советоваться друг с другом, не сообщать соседям о том, какое задание получено, иначе процедура теряет смысл. Ведь затем предстоит собрать все рисунки и коллективно строить догадки о чувствах, изображенных на картинках. Ведущий предупреждает, что группа не будет заниматься отгадыванием авторов рисунков. Это не является целью игры.

Допустима абсолютная свобода творчества. Рисунок может представлять собой натюрморт, пейзаж, стилизацию под детский рисунок, абстракцию, ребус и прочее. Время рисования – до десяти минут.

Собрав рисунки, ведущий может поступить двояко. Либо вывесить их все одновременно на доску, либо предъявлять по очереди для обозрения. И в том, и в другом случае важно, чтобы про каждый рисунок каждый член группы высказал догадку о чувстве, которое там изображено.

По окончании рисования каждый из участников показывает свой рисунок, а остальные участники должны догадаться, что за чувство (или эмоция) здесь отражены. Потом автор рисунка рассказывает, почему он именно так отобразил эмоцию, что она значит для него. Другие участники могут задавать вопросы или высказывать свое мнение относительно рисунка. Можно спросить авторов, близко ли им данное чувство, нравится ли его испытывать, легко ли было рисовать. Кроме того, имеет смысл уточнить, что должно прийти на смену чувству, если оно уйдет (особенно, это касается отрицательных эмоций).

Далее методом «вертушка» (передача рисунка по кругу по часовой стрелке) происходит работа. Участникам нужно добавить что-то к имеющемуся рисунку, приблизив его к тому, чувству, которое хотелось бы автору (или просто улучшив его). Поскольку рисунки всех передаются по кругу, то на каждом рисунке есть возможность что-то проработать всем участникам. Упражнение заканчивается, когда рисунки возвращаются к авторам. Можно предложить отрефлексировать получившиеся рисунки или задать вопросы.

!!! Выполнение данного упражнения может занимать достаточное количество времени (поскольку высказывается каждый участник группы, кроме того, скорость рисования у всех разная), поэтому необходимо правильно рассчитать время. На группу 10 человек уходит примерно 60 минут. Тем не менее, опыт показывает, что данное упражнение обладает исключительным психотерапевтическим эффектом, поскольку у участников есть возможность заявить о своих чувствах и проработать их, используя эффект командной работы, получив поддержку от группы. В силу этого имеет смысл его включить в обязательную программу тренинга и не пожалеть на его выполнения время. По отзывам участников оно крайне продуктивное и запоминающееся.

!!! Несмотря на то, что чувства бывают разными, и работа может нравиться участникам, выписывают чувства участники группы как правило, отрицательные. Возможно, это связано с эффектом тренинговой работы (есть желание и возможность проработать негатив). На памяти автора соотношение положительных проживаемых эмоций к отрицательным 10% к 90%.

Упражнение «Карнавальный костюм»

Цель: получение обратной связи в процессе общения, обращение к личностным ресурсам, расширение ролевого диапазона, повышение настроения.

Участники делятся на группы. Если участников тренинга немного, можно выполнять упражнение в кругу. Участники должны для каждого, включая себя, придумать карнавальный костюм, который больше всего подходит тому или иному человеку. После этого необходимо рассказать, кому какой костюм предлагается и почему.

Тренер по окончании работы говорит о том, что чем больше ролей вам придумали, тем более вариативны модели поведения человека. Следует обратить внимание, насколько разнообразны роли, или они в рамках одного образа, насколько участники принимают те костюмы, которые им предлагаются. В итоге тренер отмечает, что костюмы, придуманные группой, – ожидания общества от человека, каким его видят окружающие. Костюмы, придуманные человеком другим участникам, – это тоже образы своего «Я», либо те, от каких хочется избавиться, либо отражающее желания человека относительно того, каким ему хочется быть в обществе (желаемый имидж).

Упражнение «Лекарственница слов (Банки)»

(авторское, М.Ф. Луканина, Е.В. Терехова)

Цель: развитие навыков саморефлексии, помощи, поддержки.

Давно известно, что слово играет важнейшую роль в общении людей. Словом, можно поддержать, мотивировать, огорчить, травмировать. Слово лечит, подчас лучше, чем таблетки. То, что говорит человек другому человеку – крайне значимо и оказывает большое влияние на процесс реабилитации или воспитания.

Участникам предлагается составить «лекарственницу слов», в которую будут заключены слова, важные в ситуации кризисного консультирования (законсервированы в банку). К ним можно обращаться по необходимости, хранить их на «важный случай».

Группам предлагается бланк, на котором изображена банка, которую нужно заполнить словами. Упражнение выполняется по группам. Каждой группе дается свое задание поместить (написать) в банку слова, которые:

- мотивируют на конструктивное поведение
- помогают установить контакт
- слова поддержки
- слова, которые нравятся и несут для них позитивный заряд и т.д.

По итогам заполнения банок каждая группа зачитывает свои получившиеся варианты.

!!! Тематику упражнения (слова, которые нужно вписывать) можно изменять в зависимости от задачи тренинга, оно в большой степени универсально для любой темы и фасилитационной работы с группой любой проблематики (в тренингах детско-родительских отношений; для тренинга

конфликтологического или тренинга отношений (гендерные тренинги в том числе), в тренингах личностного роста и управления стрессами).

!!! Несмотря на положительный эффект от работы во время упражнения, в ряде случаев возможно выйти на серьезные проблемы участников. Это происходит, если затрагивается личный материал (например, родители в детстве мало хвалили, и участникам кажется, что подростков хвалить и поддерживать не нужно и т.д.). Это стимулирует дискуссию в группе, что полезно.

!!! Результаты работы групп выглядят визуально очень привлекательно и познавательно, их можно использовать и для оформления наглядности.

Бланк с изображением «Лекарственницы слов»



Методика цветовой мотивации деятельности Р.М. Белбина
(модифицирована М.Ф. Луканиной)

Цель: выявление отношения к деятельности у сотрудников организации.

Инструкция: «Вам предлагается оценить свое отношение к деятельности через выбор конкретного цвета. Для выполнения задания даются только следующие цвета, а именно: синий, зеленый, серый, розовый, желтый, оранжевый, белый. Другими цветами пользоваться нельзя. Задайте себе вопрос: «Если бы мое отношение к деятельности можно было бы представить в виде цвета, то какой это был бы цвет?». Старайтесь записывать в бланк первый цвет, который приходит в голову. Выбор цвета неограничен, у вас может получиться, что какого-то цвета много, а какой-то из предложенных цветов не выбран ни разу.

!!! Постарайтесь не учитывать свое знание трактовки цветов, поскольку в данной методике они имеют другое значение.

!!! Любимый цвет не обязательно должен совпадать с любимым направлением в работе, старайтесь выбирать именно тот цвет, который первым приходит при осуществлении ассоциации.

Обработка результатов осуществляется простым количественным методом. Интерпретация осуществляется с учетом трактовки цветов Р.М. Белбина.

При групповой обработке данных учитывается общий выбор цвета респондентами не менее 45%. Чем более однороден выбор цвета, тем более выражено конкретное отношение к деятельности у сотрудников.

Примечание:

При проведении диагностики можно пользоваться заранее составленным бланком – это даст возможность отследить мотивационное направление коллектива по необходимым понятиям. Кроме того, можно предоставить испытуемым пустой бланк и попросить их вписать в первый столбик (деятельность сотрудника) те формы и направления работы, которые он считает значимыми для себя. Такая форма позволит администрации учреждения выявить отношение сотрудника к деятельности и его приоритеты в деятельности.

Деятельность сотрудника (примерный бланк для специалистов)

Мероприятия и деятельность.	Выбранный цвет

Цвета: синий, зеленый, серый, розовый, желтый, оранжевый, белый.

Интерпретация цветов:

Синяя работа – задания, который служащий должен выполнить определенным образом в соответствии с утвержденным стандартом. Выбор синего цвета указывает на то, что сотрудник знает, как необходимо выполнять работу, у него сложился определенный алгоритм действия, владение на уровне навыков. Синий цвет является предпочтительным вариантом в выборе.

!!!Если синий цвет единственный при выборе и другие цвета отсутствуют, то стоит обратить внимание на следующее: возможно, сотрудник относится к работе слишком стандартно. Это может быть фактором эмоционального выгорания.

Пример: выполнение непосредственных трудовых обязанностей и т.д.

Использование алгоритма общения с покупателями, принятого в организации.

Зеленая работа – порученные задания, которые могут изменяться в зависимости от ответных действий и потребностей других людей.

!!! Выбор позиций зеленого цвета можно эффективно использовать при создании различных проектных рабочих групп.

Пример: Участие в организации культурно-развлекательных мероприятий во время праздников, временная замена работы специалиста и т.д.

Продавец работает с покупателями, но помогает разложить товар, если это срочно необходимо.

Желтая работа подразумевает индивидуальную ответственность за выполнение задачи. Как правило, желтый цвет указывает на личную заинтересованность в результате и значимость данного направления работы для респондента. Часто подобным цветом обозначается любимая работа

Пример: выполнение индивидуальных поручений, проекты, непосредственная деятельность и т.д.

Индивидуальная ответственность за работу с корпоративными клиентами.

Оранжевая работа - подразумевает не индивидуальную, а коллективную ответственность за достижение цели. Часто подобным цветом обозначается то направление, в котором используются командные формы работы, а также та деятельность, которая несет позитивно-эмоциональный заряд.

!!! Если у всех сотрудников какая-то конкретная форма работы ассоциируется с оранжевым цветом, то стоит

посмотреть, что это: командная работа (и это хорошо) или коллективный уход от ответственности (что плохо).

Пример: использование технологий групповой работы для разработки стратегии организации или принятия решения; командная работа, создание имиджа организации, проведение праздников и мероприятий, в которых задействовано большое количество людей.

Уровень зарплаты менеджеров зависит от общего количества продаж.

Серая работа – работа, которая для данной должности является второстепенной. Таким цветом обозначается неинтересная для сотрудника работа.

!!! Выбор серого цвета – однозначный маркер низкой мотивации труда. Если выбор серого цвета при осуществлении индивидуального выбора встречается больше 3-х раз, то это указывает на незначимость работы и низкую эффективность деятельности сотрудника (особенно если серым цветом обозначаются ключевые должностные обязанности). Это может быть следствием усталости, выгорания или отсутствия интереса к деятельности. При коллективном выборе стоит продумать, как перестроить работу «серого» направления.

Пример: неинтересная и не значимая для специалиста деятельность.

Специалиста направляют в помощь другому с заданиями, которые не указаны в его определении должности.

Белая работа представляет собой все новые или творческие задания, которые не входят в официальные обязанности служащего, но которые могут привести и приводят к улучшениям.

!!! Белым цветом может обозначаться также работа, в которой сотрудник некомпетентен и нуждается в повышении квалификации.

Пример: Инновационная работа, новые обязанности, новые направления, стартап-проекты и т.д.

Менеджер понимает, что оказывает влияние на покупателей, когда они принимают решения о повторном заказе. В результате чего он разрабатывает новую процедуру общения с клиентами по телефону после осуществления им покупки.

Розовая работа требует присутствия Служащего, но не приводит к каким – либо полезным результатам. Служащий считает свое время полностью потерянным.

!!! Розовая работа также является одним из маркеров низкой мотивации деятельности.

Пример: Сотрудник должен регулярно посещать совещания и планерки, где он не узнает ничего нового и не делает никакого вклада в принятие решений.

Упражнение «Одно твое слово»

(авторское, М.Ф. Луканина)

Цель: подведение итогов работы в тренинге, акцентуация на значимых компетенциях фасилитаторов, развитие идентичности фасилитатора и понимания миссии

Участникам выдается бланк, в которых нужно вписать слово (максимум – 5 слов), которые они произносят как фасилитаторы чаще всего. После этого участники высказываются, что это за слова, что важного в работе фасилитатора они выделяют по итогам тренинга. Когда все выскажутся, можно методом «вертушки» предложить вписать в бланк каждому те слова, которые для участников тренинга ассоциируются с тем или иным фасилитатором (или те слова, которые они часто слышат в его речи). Это оказывается очень полезно, поскольку позволяет получить обратную связь относительно лингвистики каждого.

Ведущему также можно спросить участников, какими частями речи являются те слова, которые они записали, и прокомментировать, что это может означать. Например, если типичными словами для кого-то являются:

- глаголы или наречия, то это может указывать на то, что главное для фасилитатора – действовать, быть активным, достигать результата, разрешать проблему.
- существительные- главное, разобраться в проблеме, понять ее причины, составить представление, стать компетентным в проблеме.
- прилагательные – важна поддержка, коммуникативная сторона отношений, указывает на эмоциональную включенность в процесс
- междометия - выражают непосредственно эмоциональное отношение, как позитивное, так и отрицательное.

Метафорические ассоциативные карты «Из сундука прошлого»

Предлагается выложить личный альбом жизненных событий, о которых хотелось бы рассказать. Для каждой выбранной картинки подбирается карточка со словом, выражающим эмоциональное состояние. Вопросы для размышления: Где происходило событие? Кто был в это время рядом? Какой след оставило данное событие? Что хотелось бы изменить? Насколько сейчас актуальны чувства, связанные с данным событием?

«АНИБИ»

Используется в работе с подростками. Сначала проводится беседа о том, насколько помнит свою жизнь подросток, какие события и в каком возрасте ярче всего запомнились. Затем предлагается нарисовать на листе формата А3(А4) образ жизненного пути и отметить на нем тот возраст, в котором он себя помнит. На следующем этапе подростку предлагается внимательно рассмотреть карточки и выложить на рисунок те, которые отражают какие-либо состояния, наиболее ярко передающие события отмеченных возрастных этапов. Далее подростку предлагается рассказать о том, что в итоге получилось с помощью вопросов: что он чувствовал, о чем он думал, что хотел, что ему мешало, какие переживания для него актуальны сейчас.

«COPE»

Используется в работе со взрослыми.

Схема расположения карт на столе: 1—3—4—5—2

Предлагается сосредоточиться на актуальном эмоциональном состоянии, проблеме и выбрать (в открытую) карту, отражающую

это состояние (1 – карта, показывающая ситуацию в настоящий момент). Далее предлагается подумать о желаемом состоянии и также (в открытую) выбрать вторую карту (2 – карта – цель). Затем поставить перед собой внутренний вопрос – А что мне для этого нужно сделать? Выбрать три карты (рубашкой вверх), символизирующие три шага для решения проблемы, выложить между первой и второй. Остальная колода откладывается, закрытые карты открываются последовательно, не все сразу, и анализируется последовательность шагов достижения желаемого состояния.

Упражнение «Пейзажи эмоционального состояния»

(На основе разработок А.И. Копытина)

Предлагается представить пейзаж, который мог бы служить метафорой текущего эмоционального состояния или пережитой сложной жизненной ситуации. Делается акцент на ощущениях от погодных условий, характерных для образа пейзажа. Далее предлагается нарисовать картину образа. Затем фокусируется внимание на разных деталях созданной картины и предлагается рассказать о чувствах, ассоциирующихся с ними. Далее предлагается подумать о том, как хотелось бы изменить пейзаж и состояние природы в нем и нарисовать еще одну картину, передающую измененный пейзаж или погодные условия. Затем фокусируется внимание на разных деталях созданной картины, и обозначаются чувства, ассоциирующиеся с ними. Далее оба рисунка располагаются рядом и анализируются чувства, возникающие в процессе сравнения, выбирается то состояние, в котором хотелось бы остаться. (Процесс поиска комфортного состояния может продолжиться в создании нескольких новых картин).

Проективное рисование

«Каракули» (с последующим обсуждением)

«Кляксы» (с последующим дорисовыванием до какого-либо образа и обсуждением)

Ведение дневника эмоциональных состояний

Составить таблицу на неделю, в которой каждый день необходимо зарисовывать настроение (утром, днем и вечером) и записывать события, которые происходили. В конце недели проанализировать как менялось настроение, какие события происходили и как все взаимосвязано.

Данное упражнение помогает в коррекции детско-родительских отношений (симбиоз), важно, чтобы выполнялось и родителем, и ребенком.

Техника «Рисуем эмоции»(работа с чувством страха)

Целевая аудитория: школьники и взрослые

Основной задачей данной техники является проработка различных эмоциональных состояний (печали, злости, страха, радости, грусти и др.)

В начале работы попросите человека выбрать цвет, который соответствует его настроению и изобразить его на листе (оставить след). Это может быть клякса, линия, штрих и т.п.

Вопросы для размышления:

- Как можно назвать это состояние?
- На что оно похоже?

Данная работа может выполняться в виде несвязанных между собой линий, штрихов, символов, а может объединиться в целую картинку.

В группе детей либо взрослых после того как они нарисуют «кляксы», можно попросить подписать каждый свой лист и пустить их по кругу. А следующие участники пробуют

дорисовать по одной детали на каждом листе. В итоге возвращаются листы своим хозяевам.

Вопросы для обсуждения:

- Что чувствовали вначале упражнения? Что в конце?
- Какие испытывали эмоции, когда рисовали на рисунке у другого?

Упражнение «Нарисуй и победи свой страх»

Целевая аудитория: 5-10 лет

Это самый простой экспресс-метод прорисовывания страхов. Ребенку предлагается нарисовать то, что он боится. Затем ножницами или руками рисунок режется или рвется на мелкие кусочки. Показываем ребенку, что теперь его страх собрать невозможно. Через неделю упражнение можно повторить, отмечая изменения в рисунке (цвет, сюжет). И так можно прорабатывать свой страх пока ребенок не скажет, что страха такого у него нет.

После завершения упражнения или через некоторое время можно спросить: «Скажи мне, боишься ты или не боишься ...»

Упражнения «Заброшенный сад»

(работа с чувством одиночества)

Целевая аудитория: 13-16 лет

Инструкция: Я хочу показать, как вы можете самостоятельно восстановить свои силы после трудной работы. Пожалуйста, закройте глаза. Несколько раз вдохните и выдохните. Представьте себе, что вы бродите по какому-то большому помещению. Вы видите высокие стены, целиком заросшие плющом. В стене вы замечаете старую деревянную дверь. Поддавшись внезапному порыву, вы открываете створки и входите внутрь... Вы обнаруживаете, что оказались в старом саду. По-видимому, раньше этот сад был цветущим, аккуратным и очень ухоженным, но сейчас он совсем одичал. Деревья и кусты необузданно разрослись во все стороны, сорняков столько, что дорожки и клумбы едва различимы. Вы начинаете наводить порядок в окружающей вас части сада. Возможно, вы будите косить траву, выпалывать сорняки, обрезать сучья, пересаживать растения, поливать их, вносить удобрения. Делайте все что, как вам кажется, надо сделать, чтобы привести сад в порядок. А когда вы устанете, и вам нужен будет источник вдохновения для продолжения работы, остановитесь и посмотрите на ту часть сада, которую вы уже привели в порядок, и сравните ее с участками сада, которых-ваша рука еще не касалась... (3 минуты.) Теперь скажите саду «до свидания» и со свежими силами возвращайтесь сюда.

Упражнение «Я по городу шагаю» (направлено на снятие тревожности).

Подростки хаотично двигаются по комнате, по команде начинают делать шаг либо навстречу человеку, стоящему рядом с ним, либо уходят на шаг в сторону и отворачиваются, либо делают шаг к человеку, но топают при этом ногой. В обсуждении выявляется, каких действий было больше, что при этом чувствовали, что было трудно, а что легко сделать.

Упражнение «Работа с негативными эмоциями и мыслями»

Данное упражнение относится к когнитивно-поведенческой терапии. То, как мы думаем, и то, что мы делаем, влияет на то, что мы чувствуем. В нашей голове появляются тысячи мыслей в день. Некоторые из них поддерживающие и приятные ("я так рад заниматься этой задачей", "как я здорово справился с этим делом"), другие — печальные и демотивирующие ("мне никогда не решить эту задачу", "какой я глупый"). Часть этих мыслей правдива, а часть — нет. Надо помнить, что:

- у нас всегда есть быстрые и автоматические мысли, которые неожиданно всплывают в голове;
- эти мысли часто основываются на допущениях, а не на реальных фактах;
- автоматические мысли часто кажутся очень правдоподобными.

Используя данное упражнение, мы можем четко увидеть негативные автоматические мысли, проследить, как они появились, и внести определенные изменения. Лучше всего

записывать все наблюдения как можно быстрее — пока ваши общие ощущения и воспоминания достаточно свежи. Не переживайте, если не можете сразу заполнить все блоки. Возвращаясь к заданию снова, постарайтесь вернуться в ситуацию, чтобы вспомнить все детали.

Ситуация/триггер	
Неприятные чувства и эмоции Интенсивность в процентах от 0 до 100	<hr/> <hr/> <hr/>
Мысли, возникающие на фоне неприятных чувств и эмоций	<hr/> <hr/> <hr/>
Реальные факты, подтверждающие эти мысли	<hr/> <hr/> <hr/>
Альтернативный, более реалистичный взгляд на ситуацию	<hr/> <hr/> <hr/>
Пересмотренные чувства и эмоции Интенсивность в процентах от 0 до 100	<hr/> <hr/> <hr/>

Первый шаг

Запишите детали ситуации в первом блоке. Ответьте на следующие вопросы:

- Что произошло?
- Где это произошло?
- Когда это произошло?
- С кем вы были?

Второй шаг

В следующем блоке отметьте, какие эмоции вы почувствовали в моменте. Насколько они были интенсивными: 0% — вы совсем не почувствовали изменений, 100% — вы очень ярко прочувствовали эмоции (часто в таких случаях вы вспомните телесные реакции). Как эмоции проявлялись в вашем теле? Где вы их почувствовали?

Третий шаг

В следующем блоке ответьте на вопросы: какие мысли предшествовали эмоциям? На что вы среагировали? На какое слабое/болезненное место надавили ваши мысли? Если вы начали представлять худшие варианты развития событий, постарайтесь в подробностях описать, как они для вас выглядят. Что произойдет, если они действительно произойдут?

Четвертый шаг

Постарайтесь подкрепить свои тревоги реальными фактами. Например, во время стрессовой ситуации на работе вы ловите мысль о своей бесполезности. Попробуйте найти конструктивные и адекватные аргументы, чтобы подтвердить этот факт. Уже здесь могут возникнуть приятные трудности — вы просто не сможете придумать аргументы, чтобы "оправдать" тревожную мысль.

Пятый шаг

Постарайтесь опровергнуть свои негативные мысли реальными фактами. Возможно, вам помогут следующие вопросы:

- если мой хороший друг использует такие слова по отношению к самому себе, что я ему скажу?
- когда я в последний раз замечал эту мысль и оказывалось, что она ложная?
- какие есть факты и доказательства, которые опровергают эту мысль?

Шестой шаг

Остановитесь и подумайте. Как выглядит новая, более полная и адекватная картина? Ваша реакция оправдана? Можете вслух проговорить: “Учитывая все доказательства, есть ли более спокойный вариант реакции на произошедшее событие?”

Седьмой шаг

Как вы чувствуете себя сейчас? Используйте ту же шкалу, что и во втором блоке. Что вы могли бы сделать иначе в следующий раз? Используйте то, что работает именно для вас — такой дневник может помочь вам каждый раз более осознанно реагировать на самые стрессовые ситуации.

Упражнение «Рисунок Я»

Цель: расширить представление о себе, способствовать предположению другого, не привычного представления о самом себе.

Необходимое время: 10 – 15 минут.

Материалы: фломастеры или карандаши, белая нелинованная бумага формата А-2 для каждого участника.

Процедура. Взяв карандаши, либо фломастеры, бумагу участники располагаются в любом месте комнаты. Желательно, чтобы рядом друг с другом никто не сидел. На листке бумаги им предстоит нарисовать собственный образ в аллегорической форме так, как они себя представляют. Фломастеры или карандаши, розданные группе, должны быть одного цвета. Для рисования дается определенное время. Например, 5 минут, по истечении, которого все же не следует жестко требовать окончания рисования, надо дать возможность каждому участнику закончить свой рисунок в спокойной обстановке.

Инструкция участникам: «Можете рисовать все, что хочется. Это может быть картина природы, натюрморт, абстракция, фантастический мир, остросюжетная ситуация, нечто в стиле ребуса, в общем все, что угодно, но с чем вы ассоциируете, связываете, объясняете, сравниваете себя, свое жизненное состояние, свою натуру».

Когда рисунки выполнены, ведущий их собирает и перетасовывает в случайном порядке. Ведущий берет из стопки один рисунок и демонстрируя его группе, просит каждого участника поделиться впечатлениями, что за человек мог его нарисовать. Чей-то комментарий ограничивается одним словом, кто-то делится более подробными догадками. Это не самое важное. Главное – способствовать тому, чтобы высказались все, включая и авторов рисунков. Автору предлагается высказаться,

что называется, для маскировки. (Чтобы избежать ослабления интереса и дежурных, поверхностных реплик просмотр рисунков прерывается).

Обсуждение можно начать с обмена впечатлениями о новом, неожиданном, удивившем в высказываниях и интерпретации рисунков. Интересно узнать, насколько точными с точки зрения авторов рисунков были комментарии других участников.

Упражнение «Походки»

Участников просят выбрать эмоцию или психологическое состояние, которое бы они хотели продемонстрировать, и пройти перед группой таким образом, чтобы по походке можно было догадаться, что именно она выражает. Каждому дается 3 — 4 попытки, в них нужно выражать каждый раз новое состояние. Участники идут поочередно, и те из них, кто в данный момент не изображает походку, находятся в роли зрителей. Их задача — угадывать, что выражает демонстрируемая походка.

В качестве примера и «разминки» можно попросить всех коллективно продемонстрировать такие варианты походки:

- Уверенная
- Застенчивая
- Агрессивная
- Радостная
- Обиженная

Смысл упражнения — обучение способу саморегуляции эмоциональных состояний через контроль их внешних проявлений. Развитие наблюдательности, а также умения

внешне выражать эмоциональные состояния и понимать их выражение у окружающих.

Обсуждение:

На что именно в походке нужно обращать внимание, чтобы понять, что она выражает?

Как менялось психологическое состояние участников, когда они демонстрировали различные варианты походки?

Где и как можно использовать такой способ саморегуляции – внешне демонстрировать те состояния, которые мы хотим у себя вызвать?

Упражнение «Шарик эмоций»

Сейчас мы с вами поучимся, как можно по-другому выходить из таких ситуаций, когда вам обидно, вы сердитесь. Представьте такую ситуацию: мальчик шёл по улице и ел мороженое. Мороженое выскользнуло из его рук и упало в лужу. Мальчику стало очень обидно. Когда он смотрел на свое мороженое, упавшее в лужу, ему показалось, что обида и злость превратились в шарики прямо внутри него. Он выдохнул их, и они улетели. И когда шарики улетали, они становились все меньше и меньше и исчезли совсем. Мальчик почувствовал, что злость пропала, обида ушла. Ну, упало мороженое и упало. "Повезет какой-нибудь собачке", - подумал мальчик и пошел дальше. Давайте попробуем сделать как этот мальчик. Вспомните, пожалуйста, когда вы чувствовали себя обиженными, расстроенными? (Дать время на воспоминание.) Эти отрицательные эмоции можно надуть как шарик и отпустить, чтобы этот шарик улетел. Почувствуйте, как обида и злость превращаются в шарики внутри вас, и выдохните их: ух-ух-ух. У вас получилось? Не получилось? Давайте представим по-другому. Кому-то проще представить, что он берёт шарик и

надувает его своей злостью или грустью и отпускает. Надуваем все вместе со мной. И отпускаем!

Рефлексия

Понравилось ли тебе упражнение?

Что ты узнал?

Чему ты научился?

Когда можно пользоваться таким способом?

Полезно ли долго злиться, обижаться?

Как быстрее прогнать злость?

Как ты сейчас себя чувствуешь?

Игра-упражнение «Бумажные мячики»

Цель: достижение эмоциональной разрядки.

Участники делают из бумаги (можно старые газеты) мячики.

Группа делится пополам и выстраивается в две линии на расстоянии 4-5 метров друг напротив друга. На полу проводится мелом «граница», за которую переступать нельзя, иначе можно оказаться в стране противника.

По команде ведущего участники бросают свои мячи в сторону «противника».

Задачи: перебросить все мячи через границу. По команде «Стоп» участники перестают бросаться мячами.

Выигрывает та команда, на стороне которой оказалось меньше мячей.

Заметки для ведущего:

Предупредить ребят, чтобы они не целились друг другу в глаза, а если в кого-то попали случайно, пусть не обижается, это игра.

Упражнение «Морское животное»

Цель: познакомить с эффективной моделью стратегии проработки эмоционального состояния в стрессовой ситуации через активизацию и расширение рамок творческого мышления.

Материалы: восковые мелки, листы для рисования.

Инструкция: «Нарисуйте стрессовую ситуацию, страх чего-то в виде морского животного.

Цвет

Температура

Какая она на вкус?

Запах?

Подрисуйте что-то своему животному, измените его так, чтобы захотелось улыбнуться.

Цвет

Температура

Какая она на вкус?

Запах?

А теперь измените его так, чтобы захотелось засмеяться.

Цвет

Температура

Какая она на вкус?

Запах?

Проанализируйте изменения по всем параметрам».

Обсуждение.

Арт-терапевтическая техника для детей и подростков

«Цвет моих чувств»

Инвентарь: бумага А4, карандаши, маркеры

Ход работы:

- Предложите детям нарисовать на листе бумаги сердце.
- Поговорите с ними об эмоциях, которые наполняют нас каждый день.
 - Затем пусть дети выделяют для себя важные эмоции, эмоции, которые наполняют их каждый день, напишут их около сердца и присвоят каждому чувству определенный цвет.
 - Далее, используя эти цвета, предложите детям разрисовать сердца.
 - Обсудите с детьми почему они выбрали те или иные эмоции.



Методика «Волшебная страна чувств»

(Т. Грабенко, Т. Зинкевич-Евстигнеева, Д. Фролов)

Цель: Выявление отношения детей к близким для них людям и к событиям, происходящим в их повседневной жизни.

Исследование психоэмоционального состояния ребенка

Задачи:

- Познакомить детей с разными эмоциональными состояниями.
- Развивать у детей способность к рефлексии эмоционального поведения.
- Развивать у детей навыки самоконтроля.

Инвентарь: цветные карандаши, заготовки карты волшебной страны.

Время работы: 25 мин.

Возрастные рамки применения: клиенты от 5 лет до 13 лет.

Алгоритм работы.

Вступление. Каждому ребенку рассказывается сказка о жизни жителей волшебной страны чувств, и помочь им в решении их жизненных трудностей.

Основная часть.

Перед ребенком раскладываются восемь карандашей (красный, желтый, синий, зеленый, фиолетовый, коричневый, серый и черный) и бланк методики.

Шаг 1. Ребенку зачитывается следующий текст:

«Далеко-далеко, а, может быть, и близко, есть волшебная страна, и живут в ней Чувства: Радость, Удовольствие, Вина, Грусть, Злость, Страх, Обида и Интерес. Живут они в маленьких цветных домиках. Причем, каждое чувство: живет в доме определенного цвета. Кто-то: живет в красном домике, кто-то в синем, кто-то в черном, кто-то в зеленом ...

Каждый день, как встает солнце, жители занимаются своими делами.

Но однажды случилась беда. На страну налетел страшный ураган. Порывы ветра были настолько сильны, что срывали крыши с домов и ломали ветви деревьев. Жители успели спрятаться, но домики спасти не удалось.

И вот ураган закончился, ветер стих. Жители вышли из укрытий и увидели свои дома разрушенными. Конечно, они были очень расстроены, но слезами, как известно, горю не поможешь. Взяв необходимые инструменты, жители вскоре восстановили свои домики. Но вот беда - всю краску унес ветер».

Инструкция: «У тебя есть цветные карандаши. Пожалуйста, помоги жителям и раскрась домики».

Шаг 2. Ребенку говорят:

«Спасибо тебе от лица всех жителей. Ты восстановил страну. Настоящий волшебник! Но дело в том, что во время урагана жители были так напуганы, что совсем забыли, в домике какого цвета жил каждый из них».

Инструкция: «Покажи им, где их домики».

Шаг 3. Ребенку говорят:

«Спасибо, ты не только восстановил страну, но и помог жителям найти свои дома. Теперь им хорошо, ведь очень важно знать, где твой дом. Но как, же мы будем путешествовать по этой стране без карты? Ведь каждая страна имеет свою территорию и границы. Территория страны наносится на карту. Посмотрите — вот карта страны чувств (ведущий показывает силуэт человека). Но она пуста. После восстановления страны карта еще не исправлена.

Только ты, как человек, восстановивший страну, можешь раскрасить карту. Для этого возьми, пожалуйста, свои

волшебные карандаши. Они уже помогли тебе восстановить страну, теперь помогут и раскрасить карту».

При обработке результатов важно обращать внимание на следующее:

1) все ли цвета были задействованы при раскрашивании домиков;

2) адекватно ли подобраны цвета при «заселении» в домики. Например, неадекватным может считаться соответствие «радости» и «удовольствия» черному, коричневому или серому цветам. Однако, несмотря на то, что данный

выбор может считаться неадекватным, он, тем не менее, является диагностичным;

3) каким образом распределены обозначающие чувства цвета внутри силуэта человека.

Символически силуэт делится на 5 зон:

- голова и шея - символизируют ментальную деятельность;
- туловище до линии талии, исключая руки - символизируют эмоциональную деятельность;
- руки - символизируют коммуникативные функции;
- тазобедренная область - символизирует область сексуальных, а также творческих переживаний;
- ноги - символизируют чувство «опоры», уверенность в себе, возможность «Заземления» негативных переживаний.

Таким образом, данная методика показывает нам актуальное психоэмоциональное состояние ребенка.

ВОЛШЕБНАЯ СТРАНА ЧУВСТВ

Домики Жители Карта страны



Радость



Удовольствие



Страх



Вина



Обида



Грусть



Разочарование



Интерес

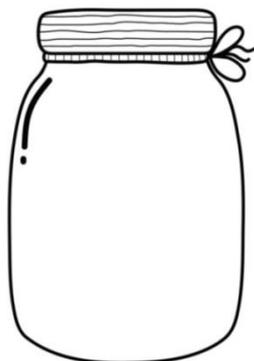


6 – 8 домиков (75%-100%) раскрашены адекватными цветами, распределены по «Карте страны» гармонично – норма психоэмоционального состояния.

3 – 5 (38%-62%) домиков раскрашены неадекватными цветами, распределение по «Карте страны» вызывает дисгармонию – уровень психоэмоционального состояния ниже нормы.

Выводы: Методика «Волшебная страна чувств» позволяет не только продиагностировать эмоциональную сферу ребенка, определить в каком актуальном эмоциональном состоянии ребенок пребывает, но и является хорошей коррекционной техникой направленной на выброс и отреагирование негативных эмоциональных состояний, раскрытие ресурса личности, развитие саморегуляции, формирование умения выражать свои мысли, развитие фантазии и воображения.

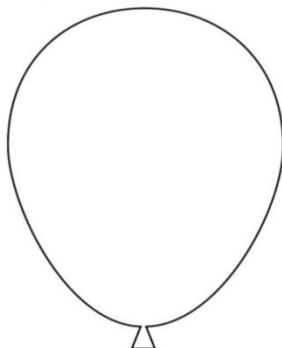
Банка моих чувств



Мои чувства:

<input type="checkbox"/>	-----

Чувства, которые я хочу отпустить



Мои чувства:

<input type="checkbox"/>	-----

Раскрась свои чувства



Мои чувства:

<input type="checkbox"/>	-----

Работа с метафорическими ассоциативными картами «Роботы» (Ушакова Т.)

«Похожий на меня»

«Представь/те себя конструктором роботов и создайте робота, похожего на вас, какая вы сейчас, дайте ему имя и фамилию, чем он похож на вас/тебя, сочини историю о нем, как ему живется, давай создадим еще одного робота, кто это будет?...»

«В прошлом, настоящем, будущем»

«Представь/те себя конструктором роботов и создайте робота, похожего на вас, какая вы сейчас» (изготовление, раскрашивание). Создайте робота, похожего на вас в прошлом. Создайте робота, похожего на вас в будущем. Проработка метафоры/презентация своих роботов каждым участником:

-Что вы думаете о получившихся роботах?

-Что вы чувствуете, когда смотрите на них?

-Какой робот вам нравится больше/меньше?

«Мое настроение»

Представь/те себя конструктором роботов и создайте робота, похожего на ваше настроение сейчас, почему он так выглядит, представьте, что настроение меняется, что в первую очередь изменится в роботе (улучшается/ухудшается).

«Я мамин, папин, я неповторим»

Представь/те себя конструктором роботов и создайте робота, похожего на тебя, но одна его часть будет от мамы, вторая от папы, третья твоя личная, объясни почему, что означает каждая его часть, комфортно ли частям вместе, все ли нравится тебе.

«Портрет семьи/коллектива/группы»

Представь/те себя конструктором роботов и создайте робота, похожего на нашу семью/группу/коллектив, кто какой частью будет и как это будет выглядеть? Что каждый вносит в общий портрет, что можно изменить?

«Один человек - разные портреты»

(одного человека создают разные люди).