**Авторские техники и технологии**

**психологической помощи в кризисе**

* ГРОМКО И ТИХО (модификация упражнения К. Фопеля)

*Цель*: прояснение и отреагирование актуальных чувств.

*Материалы*: карандаши или мелки и бумага, магнитофон, записи спокойных (тихих) и громких музыкальных фрагментов.

*Ход работы:*

Подростку предлагается прослушать спокойные музыкальные фрагменты, а затем представить и изобразить с помощью карандашей на листе бумаги несколько вещей, относящихся к понятиям «спокойный, тихий»;

Затем необходимо прослушать фрагменты с громкой, беспокойной музыкой, представить, к каким вещам, каким событиям могут иметь отношение эти звуки, и нарисовать некоторые ассоциации.

Проводится обсуждение по вопросам:

- когда и где ты бываешь спокойным, тихим?

- когда и где ты бываешь беспокойным, агрессивным, громким?

- что должно произойти, чтобы одно твое состояние поменялось на другое?

-какие чувства вызывали у тебя спокойные музыкальные фрагменты, а какие громкие, неспокойные?

-какая музыка может успокоить тебя, а какая вызывает агрессию и напряжение?

-сравни свои рисунки, что в них общего и чем они отличаются?

* ОТНОШЕНИЕ К МИРУ

*Цель*: отреагирование негативных эмоций

*Материалы*: карандаши, бумага, фломастеры

*Ход работы:*

Подростки делятся на пары и садятся за стол напротив друг друга. На столе между ними лежат два листа бумаги и карандаши.

Ведущий рассказывает о том, что существует такое правило: «Мир относится к тебе так, как ты относишься к миру». Подумайте о своих состояниях, чувствах, эмоциях. Мы бываем спокойны, а бываем неспокойны, тревожны; бываем добры и приветливы, а иногда – злы и агрессивны; бываем внимательны друг к другу, а бываем безразличны и равнодушны. Остановитесь на одном из состояний, которое особенно актуально для вас. Подумайте о нем, прочувствуйте его.

Теперь один из пары ( кто начинает первым, решает ведущий) с помощью карандашей выражает свое состояние на бумаге. Задача второго – прочувствовать состояние партнера и отреагировать его с помощью карандашей на том же листе бумаги (5 мин.). Затем участники меняются ролями и берут второй, чистый лист. Теперь свое актуализированное состояние начинает рисовать второй участник, а его партнер, используя карандаши, отражает его (5 мин.)

Проводится обсуждение по вопросам:

1.Когда вы размышляли о своих состояниях, что пришло вам в голову?

2. Какое состояние вы рисовали на бумаге, и как на него реагировал ваш партнер?

3. Какие цвета, формы и символы вы использовали для передачи своего настроения?

4.Давайте постараемся понять, почему на разные состояния вы реагировали так, а не иначе?

5. Если меняется наше состояние, как изменяется мир вокруг нас?

* ПАРА ПРОТИВОПОЛОЖНОСТЕЙ

*Цель*: актуализация и интеграция амбивалентных чувств

*Материалы*: музыкальные инструменты, записи музыкальных фрагментов, магнитофон, ватман (на каждого участника), журналы, ножницы, клей, карандаши, фломастеры, мелки, плотная х/б нить или бечевка.

*Ход работы:*

Весь мир состоит из противоположностей: черное и белое, день и ночь; добро и зло и т.д. В каждом из нас достаточно противоположностей. Давайте остановимся на паре «агрессивный-доброжелательный». Перед вами лист ватмана. Нарисуйте на нем свой силуэт. Переверните ватман и продублируйте рисунок с другой стороны.

Одна сторона ватмана – это «Я – агрессивный», другая – «Я- доброжелательный». Используя журналы (коллаж) и изобразительные материалы, заполните ваш силуэт содержанием так, чтобы как можно полнее выразить эти противоположности в себе.

Для того, чтобы готовую работу можно было примерить на себя как часть костюма, отрежьте нить необходимой длины и прикрепите ее к верхней части силуэта. Теперь при желании вы можете оказаться в «костюме» доброжелательности или агрессивности – стоит только перевернуть силуэт.

Надев «костюм» на себя, подойдите к музыкальным инструментам и выберите из них те, с помощью которых можно выразить обе противоположности своего характера. Можно также использовать подготовленные музыкальные фрагменты.

Походите в «костюме» одной и другой своей стороны и попробуйте подвигаться. Как двигаются доброжелательные люди? А как агрессивные? Какие движения совершают руки, ноги, туловище? Что меняется в лице, походке?

Презентация противоположностей. Примеряя одну из сторон, расскажите о том, чем эта часть силуэта наполнена, почему вы использовали те или иные цвета и символы; продемонстрируйте звук каждой стороны, используя музыкальные инструменты, покажите, как двигается каждая часть и т.п. (психолог помогает детям, задает направляющие вопросы).

Проводится обсуждение по вопросам:

1. Что было самым сложным в этой работе?
2. Для чего миру так необходимы противоположности и что они дают нам?
3. Что происходит с человеком, если в нем есть только одна сторона? Если он только агрессивный или только доброжелательный?
4. Есть ли цвета или символы, объединяющие обе стороны?
5. Как агрессивному человеку научиться быть доброжелательным и наоборот?

* САМОЦЕННОСТЬ

*Цель*: позитивизация Я-концепции подростка

*Материалы*: бумага, карандаш, стулья

*Ход работы:*

Каждый из нас представляет собой ценность. Мы отличаемся друг от друга своей индивидуальностью и личными достижениями, целями и многим другим. О своей ценности мы узнаем от других людей. Сейчас тебе необходимо взять лист бумаги и в центре нарисовать круг, в котором написать букву «Я».

Теперь вокруг этой буквы ты можешь нарисовать столько кружочков, сколько захочешь, а в них напишешь имена тех людей, которые говорили тебе о твоей ценности и индивидуальности. От каждого кружочка к своему «Я» проведи стрелки. Используй для этого разные цвета, чтобы передать чувства.

Вспомни, пожалуйста, что тебе говорили все эти люди и кратко запиши смысл сказанного рядом со стрелками.

У тебя получилась карта самоценности. Давай оживим ее. Я помогу тебе. Ты займешь место на стуле в центре класса. Вокруг мы поставим стулья, имитируя кружочки на твоей карте. Я по очереди буду садиться на эти стулья, выступая от имени определенного человека и зачитывая фразу, идущую к тебе от этого человека. Слушай внимательно. Твоя задача – ощутить свою ценность.

Проводится обсуждение по вопросам:

1. Что такое самоценность?
2. Какими цветами ты обозначил стрелки, идущие к тебе от других людей и почему именно этим цветом?
3. Опиши свои чувства, когда ты слушал, что говорили о твоей ценности разные люди.

Данное упражнение можно провести в группе. Тогда подросток может выбрать из своих товарищей тех, кто сыграет значимых людей и будет говорить о его ценности.

* ВЗГЛЯД НА МИР

*Цель*: анализ своих состояний и чувств

*Материалы*: очки различной формы, с разными по цвету стеклами, фотоаппарат, альбом

*Ход работы:*

Перед тобой – набор разных очков. Попробуй надеть по очереди каждые и посмотреть вокруг себя. Что меняется? Слышал ли ты фразы: «Смотреть на мир через розовые очки», «Видеть мир через темные стекла». Что эти фразы могут значить?

Эти очки ты возьмешь с собой. Тебе также понадобится фотоаппарат, желательно цифровой. К нашей следующей встрече, ты сделаешь фоторепортаж «Взгляд на мир». Для этого ты должен будешь посмотреть на мир через разные очки и сфотографировать то, что увидишь. Как выглядит мир через черные, розовые, желтые, прозрачные очки? Сделай хотя бы по одному снимку через каждые очки.

Распечатай фотографии и помести их в альбом. К каждому снимку можно сделать цветную рамку в цвет очков, в которых ты сделал снимок, придумай название.

Проводится презентация фоторепортажа и обсуждение по вопросам:

1. Каким ты увидел мир через разные очки?
2. Какие очки тебе больше всего подходят и почему?
3. В каких жизненных ситуациях мы надеваем как бы разные очки? Как от этого зависят наши взгляды на жизнь?
4. Может ли человек сам менять свои взгляды на жизнь? Что для этого нужно?
5. Случались ли у тебя ситуации, когда кто-то «разбивал» твои очки или ты сам их «разбивал»? как выглядит мир через разбитые очки?

* МЕТАФОРИЧЕСКИЙ ПОРТРЕТ

*Цель*: актуализация и выражение чувств (в том числе связанных с самоотношением), исследование и укрепление Я-концепции

*Материалы*: фотографии или картинки, лист ватмана

*Ход работы:*

Подростку предлагается заранее сделать ряд снимков (или подобрать картинки) по принципу игры в ассоциации: «Если бы я был растением (животным, книгой, вещью, зданием, продуктом и пр.), то я бы…»

Ассоциативные снимки могут отражать различные состояния: злость, обиду, гнев, радость, счастье. Например, «Я – агрессивный – нападающее животное, отражающее мое состояние», «Я – счастливый, яркое солнышко» и т.п.

Затем в центре листа ватмана подросток располагает свою реальную фотографию, а вокруг размещает ассоциативные снимки.

Проводится обсуждение.

При использовании данного упражнения в группе целесообразно обсуждение проводить в парах. Подростки делятся на пары, обмениваются метафорическими автопортретами и проговаривают свои чувства и мысли.

* ГАЛЕРЕЯ ОБРАЗОВ

*Цель*: актуализация и проигрывание латентных ролей

*Материалы*: магнитофон (или компьтер), аудиозаписи, элементы костюмов, маски, арт-материалы, позволяющие создать костюм, грим и т.д.

*Ход работы:*

Подумайте, какую роль (роли) каждый из вас хотел бы сыграть, какой образ (образы0 хотели бы создать.

Используя элементы костюмов, грим, арт-материалы, музыкальные произведения, попробуем перевоплотиться в желаемые образы.

Игра в роли: танец, спонтанное движение, мимика, драматизация и т.п. В случае индивидуальной работы психолог или помощник фотографирует подростка. При групповой работе выполняется деление на пары и создаются взаимные фотосессии. Фотографий в роли должно быть не менее трех.

На следующем занятии, когда снимки напечатаны, фотграфии рассматриваются и обсуждаются (при групповой работе в парах или микрогруппах).

У психолога могут быть заранее подготовлены карточки с ролями, отражающими различные эмоциональные состояния. Тогда подростку предлагается «слепой» выбор роли и ее проигрывание.

Подростки с удовольствием заполняют фотоальбомы на тему: «Роли, которые я хотел бы сыграть». Такая работа также очень эффективна при наличии проблем ролевого смешения или ролевой депривации, в случае негативного самоотношения, «тоннельного сознания».

* СКУЛЬПТУРА СОСТОЯНИЯ

*Цель*: содействие состоянию навыков самоконтроля

*Материалы*: проволока, кусачики для проволоки

*Ход работы:*

Из проволоки соорудите скульптуру своего состояния (настроения), придумайте ей название и легенду (что, откуда, почему и т.п.).

Обсуждение. Расскажите о своей скульптуре: озвучьте легенду, выскажите свои чувства. Если подросток сделал скульптуру плохого настроения или деструктивного состояния и хотел бы избавиться от него, предложите ему изменить скульптуру, что -то убрать или добавить.

С целью усложнения задания предложите подростку сделать не одну, а несколько скульптур, которые будут отражать его противоречивые состояния (настроение). Между скульптурами можно провести диалог, договориться о чем-либо и т.п.

* ПРОВОЛОЧНАЯ РАЗМИНКА

*Цель*: снятие эмоционального напряжения

*Материалы*: куски проволоки разной длины (лучше алюминевой)

*Ход работы:*

Предложите подростку взять в руки кусок проволоки. По сигналу он должен начать гнуть проволоку, придавая ей ту форму, которую назовет психолог (например, круг, треугольник, квадрат, зигзаг, пружину). Все манипуляции проводятся только с одним куском проволоки. Фигуры можно чередовать по сложности.

Затем проволока откладывается, а подростку предлагается самому стать «проволокой». По команде ребенок начинает двигаться, всем своим телом пытаясь изобразить заданную психологом фигуру. Фигуры те же, что и в первой части игры. ПО времени это упражнение может занимать 5-7 минут.

Проводится обсуждение.

* ЗАЗЕРКАЛЬЕ

*Цель*: актуализация образа Я

*Материалы*: зеркало (при работе с группой – зеркало для каждого участника), бумага, ручка.

*Ход работы:*

Подростку предлагается посмотреть на себя в зеркало и ответить на вопросы: «Кого он там видит?», «Что это за человек?», «Что он любит и что не любит?», «Чем отличается от других?», «Какими чертами обладает?», «К чему стремится?» и т.п.

На листе бумаги необходимо нарисовать портрет этого же человека. Если он находится в Зазеркалье. Этот портрет должен повторить реальный портрет подростка с точностью до «наоборот». Можно разделить лист на две половины и сделать, с одной стороны. Реальный портрет (список ответов на вопросы), а с другой – портрет из Зазеркалья.

Представление своего портрета – реального и зазеркального (группа разбивается на пары и представляет портреты друг другу).

Проводится обсуждение по вопросам:

1. В чем различие реальных и зазеркальных портретов
2. Что для тебя Зазеркалье? Чем мир Зазеркалья отличается от твоего реального мира?
3. Кто из известных тебе героев книг или фильмов путешествовал в Зазеркалье? Для чего он это делал?
4. Что дает человеку путешествие в свое Зазеркалье?
5. О чем бы каждый из вас хотел бы спросить свое зеркало, если бы оно было волшебным?

* «НОВАЯ ЖИЗНЬ» РАЗБИТОГО ЗЕРКАЛА

*Цель*: интеграция негативного опыта жизни подростка

*Материалы*: обработанные кусочки зеркала, цветного и прозрачного стекла (можно заказать в стекломастерских), плотный картон, рамки для фотографий (простые, с широким полем), одноразовые мелкие тарелочки, одноразовые плотные стаканчики, пластилин, клей, мебельный силикон любого цвета.

*Ход работы:*

Подротскам предлагается, используя форму-основу (тарелочку, стакан, картон, рамку или еще что-то) и кусочки зеркала (цветного и прозрачного стекла), создать композицию «Новая жизнь». На форму наносится пластилин или клей, затем крепятся кусочки зеркала (стекла). Мозаика может иметь конкретный или абстрактный характер. Зазоры между кусочками зеркала заполняются мебельным силиконом, излишки которого убираются ветошью. Если работа ведется с пластилином, зазоры можно им же и закрыть.

Придумать к созданной композиции рассказ или сказку.

Выставка и обсуждение. Подросток презентует свою новую жизнь, озвучивает рассказ или сказку. Затем проводится обсуждение по вопросам:

1. Что, на ваш взгляд, означает фраза «Новая жизнь разбитого зеркала»?
2. Бывало ли в вашей жизни такое: то, что недавно было целым, безвозвратно разбилось?
3. Что вы делали в этой ситуации?
4. Что необходимо сделать в этой ситуации, чтобы начать новую жизнь?

* НЕДОБРЫЕ ЗАЧИНЫ

*Цель*: содействие переориентации поведения

*Материалы*: карточки с «недобрыми зачинами»

*Ход работы:*

Психолог предлагает подростку карточки, на которых написаны «недобрые зачины». Зачин – это начало истории. Недобрый зачин – это нехорошее начало истории, начало, в котором есть зло, обида, агрессия и другие недобрые чувства. Но это только начало, а продолжение может быть разным.

Подросток берет себе произвольную карточку. Его задача - придумать два варианта продолжения истории: один с хорошим концом, другой – с плохим. При необходимости возможна работа с одним зачином в парах или подгруппах.

Подросток зачитывает свой зачин и продолжение к нему.

Проводится обсуждение:

1. В чем суть недоброго зачина?
2. Меняется ли суть в зависимости от плохого или хорошего окончания истории?
3. Какой вариант продолжения зачина придумывать легче – хороший или плохой?
4. А может ли быть средний вариант? Приведи пример на основе того зачина, который дописывал ты?
5. Если рассматривать зачин кК начало жизни человека, начало его жизненной истории, как вам кажется, что нужно делать, чтобы получилось позитивное продолжение?

Примеры недобрых зачинов:

*Однажды Землю постигла великая беда – пропало Солнце. Никто не видел, как это случилось, никто не понял, в связи с чем это произошло, никто не знал, кто это сделал. Просто в один миг наступила тьма. Тьма, поглотившая всех и вся…*

*Мальчик нашел краски. Он не знал, что это такое и что с ними можно сделать. Он пробовал их на вкус, но это не принесло ему удовольствия. Он ковырял их пальцем, плевал в них, образуя цветные пузырьки, обмазывал грязными пальцами скамейку и листья ближайшего дерева. Потом стал бросать их в лужу, растаптывать и наблюдать за тем, как яркие цвета превращались в грязные пятна…*

*Ее никто не любил. Она была младшим ребенком в семье троллей, а до нее было много других. На нее просто не хватало ни времени, ни сил, ни отцовского волшебства. Все падало у нее из рук, она даже разбила волшебное зеркало троллей, чем навлекла на всю семью тринадцатилетнее проклятье драконов…*

* ПЕРЕПИСЫВАНИЕ ИСТОРИИ

*Цель*: содействие формированию адаптивного поведения

*Материалы*: листы бумаги, на которых распечатаны «добрые» и «злые» истории (могут быть придуманы педагогами, детьми или подобраны из художественных произведений)

*Ход работы:*

Психолог рассказывает детям о том, что наш мир имеет двойственный характер: есть день и ночь, черное и белое, тепло и холод, жизнь и смерть, добро и зло. Истории, которые отражают мир, также бывают добрые и злые. У каждого из нас есть возможность переписать любую историю, потому что через человека отражается двойственность мира.

Подросток произвольно получает листок с доброй или злой историей (при необходимости можно организовать работу в парах), которую необходимо полярно изменить. Все добрые герои должны стать злыми, все хорошие поступки должны стать плохими и наоборот.

Чтение истории. Проводится обсуждение:

1. Может ли мир быть только добрым или злым?
2. Что нам дает двойственность мира?
3. Что происходит с историей, сказкой, мифом, если мир теряет двойственность и становится только злым или только добрым?
4. Если рассматривать сюжет как историю жизни человека, она может быть только злой или только доброй?
5. Что необходимо сделать, чтобы изменить свою историю, если она приобретает злой характер?
6. Есть ли люди, обладающие только добрыми чертами характера или только злыми?
7. Как вам кажется, что такое внутренняя двойственность? Может ли внешне спокойный человек переживать сильную агрессию и злость внутри и наоборот?

* КНИГА О БЕЗОПАСНОЙ И ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ

*Цель*: позитивизация Я-концепции подростков

*Материалы*: тетради, маленькие блокноты; различные арт-матреиалы (ткань, мех, фольга, креп-бумага и пр.); сборник афоризмов или мудрых мыслей; тексты популярных среди подростков песен, детские и другие фотографии из жизни подростков и их близких.

*Ход работы:*

Психолог рассказывает о том, что жизнь складывается из тех сюжетов. Которые мы сами для себя пишем. Она может быть разной. Можно сказать, что совершая какой-то поступок, рассуждая над какой-либо темой, мы создаем свою книгу жизни, пишем свою историю. Педагог предлагает подросткам, используя предложенные материалы, создать книгу о безопасной и здоровой жизни.

Психолог: «Начнем с обложки. Каждый из нас уникален и его жизнь не похожа на жизнь других людей. Первое, что мы сделаем, это создадим обложку для своей книги. Постарайтесь через обложку передать индивидуальность своей жизни. Какой она будет? Используйте разные материалы. Можно экспериментировать с цветом, материалом, стилем, сюжетом.

Далее каждому подростку предлагается придумать название для своей книги и написать его на первой странице. Оформление для страницы с названием дети придумывают самостоятельно.

На этапе заполнения книги психолог предлагает подросткам использовать афоризмы, стихи, тексты любимых песен и, конечно же, свое творчество (стихи, высказывания, мысли).Страницы могут быть посвящены каким-то конкретным темам, а могут заполняться произвольно. Главное условие – книга должна быть о безопасной и здоровой жизни. Для иллюстраций используются собственные рисунки, фотографии, вырезки из журналов и т.п. Конечно, книга заполняется не сразу. На этом занятии делаются несколько наиболее интересных для подростка страниц. Остальные заполняются в последующем (работать над книгой можно в течение всей коррекционной программы).

Презентация. Подросток представляет свою книгу.

Проводим обсуждение по вопросам:

1. Мы условно назвали свою книгу «О безопасной и здоровой жизни». А какие еще книги жизни пишут люди? Каким может быть их содержание?
2. Как тебе кажется, что должна отражать обложка книги, что она говорит об авторе? О чем может рассказать твоя обложка?
3. А о чем говорит название книги?
4. Чему посвящены первые страницы твоей книги?
5. Кому бы ты хотел прежде всего дать почитать свою книгу?
6. Что на твой взгляд делает нашу жизнь безопасной и здоровой?

* ДУАЛЬНЫЕ СКУЛЬПТУРЫ

*Цель*: эмоциональное отреагирование

*Материалы*: глина или соленое тесто, емкость для воды, вода, ветошь для вытирания рук, небольшой кусок клеенки или плотного пластика для защиты стола, компьютер, музыкальные композиции, отражающие различные состояния.

*Ход работы:*

Психолог предлагает подростку из имеющегося материала создать скульптуру на определенную тему. Тема должна отражать актуальные для подростков, находящихся в кризисе, негативные состояния: злость, гнев, обиду, ненависть и пр. Когда скульптура будет готова, необходимо назвать ее, подобрать к ней музыку, подобрать или написать различный текст, раскрывающие содержание этого состояния. Например, подросток сделал скульптуру «злость». Значит, необходимо найти музыкальный фрагмент, ответствующий тому, как звучит злость, придумав историю или сказку про злость, вспомнив слова из песни, где присутствовало это состоянии и т.п.

Негативные состояния проявились, и теперь психолог предлагает подростку подумать, какое позитивное состояние могло бы минимизировать то негативное, что он строил. Например, он спрашивает: «Какое позитивное состояние могло бы минимизировать злость». Подросток называет это состояние, и психолог предлагает ему вылепить соответствующую скульптуру из глины или теста. Когда скульптура позитивного состояния готова, к ней также необходимо подобрать музыку, тексты и т.п.

Презентация скульптур. Подросток представляет получившиеся у него пары, сначала скульптуру негативного, а затем позитивного состояния.

Проводится обсуждение по вопросам:

1. Сравни две получившиеся у тебя скульптуры. Какую из них было легче делать, а какую сложнее? Почему?
2. Если не знать названия скульптур, как определить, что они отражают? Что кроме музыки и текста раскрывает позитивную или негативную направленность скульптуры?
3. Как, по каким признакам можно понять, в каком человек состоянии?
4. Что можно сделать, чтобы перевести человека из негативного в позитивное состояние?

Ссылка: Н.А. Сакович «Суицидальное поведение подростка: профилактика и коррекция», Минск «Пачатковая школа», 2013, с.66-81