

**РАБОТА С НЕГАТИВНЫМИ  
ЭМОЦИОНАЛЬНЫМИ  
ПРОЯВЛЕНИЯМИ У ЛИЦ  
ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА  
(АГРЕССИЯ, СТРАХ, ТРЕВОГА,  
ВИНА, ОБИДА) МЕТОДАМИ АРТ-  
ТЕРАПИИ.**

# РУРИК ГАЛИНА

**Образование:** Херсонский государственный университет (1998 – 2003). Направление подготовки/специальность – дефектология. Профессиональные права: учитель вспомогательной школы. Лодзед.

## **Опыт работы:**

**Май 2014** – заведующая психолого-педагогической лабораторией научно-просветительских инновационных технологий развития личности Николаевского национального аграрного университета.

**Сентябрь 2012 г. – май 2014г.** старший преподаватель кафедры социальной педагогики ННУ им. В.А. Сухомлинского.

**2010 г.- 2012г.** – Южнославянский институт ВУЗ «Киевский славистический университет» (ЗАТ). Должность: старший преподаватель кафедры социальной психологии.

**2009 - 2010 гг.** – Учебно-методический центр социальной реабилитации детей-инвалидов. Должность: Заведующий методического кабинета.

**2006 - 2009 гг.** – Николаевский государственный университет им. В.А.Сухомлинского. Должность: преподаватель кафедры начального образования.

**2001 -2012 гг.** (с 2007 г. работа по совместительству) Николаевская вечерняя школа №5. Должность: практический психолог.

## **Дополнительное образование** (подтверждение сертификатами и свидетельствами):

- ♦Май 2012 г. – май 2015– курсы арт-терапии кнп. пед. наук О. А. Деркач.
- ♦31.03. – 4.04.2015: прошла обучение на базе ЧГУ им.П.Могила на тему: «Работа со студентами методами форум-театра» (свидетельство в наличии).
- ♦02.04.15 Прослушала курс «Использование метафорических карт» К. Довлатов;
- ♦17.04.15. тренинг по кризисному консультированию на базе Института последипломного образования.
- ♦21.04.15. Вебинар по освоению техник арт-терапии, направленных на помощь в личностном росте клиента (Е.Тарарина).
- ♦05.05. -06.05.2015р Семинар: «Работа с ленью и самосаботажем методами арт-коучинга» Е.Тарарина.
- ♦Сентябрь 2014 – мотивационный тренинг Е.Тарариной.
- ♦Февраль 2013г. – авторский курс проф. Ш.А. Амонашвили «Основы гуманно-личностного похода к детям в образовательном процессе»
- ♦Октябрь 2012 г. – курсы повышения квалификации по клинической психологии проф. Михайлова.
- ♦2011г. – стажировка на базе Южнославянского института ВУЗ «Киевский славистический университет» (ЗАТ).
- ♦2010г. – защитила кандидатскую диссертацию по теме: «Формирование гуманных взаимоотношений между учительским и ученическим коллективом в условиях вечерней общеобразовательной школы». Присуждена научная степень доктора философии в сфере образования DD№1924, от 16 марта 2010г., протокол № 465.
- ♦2009г. – курсы повышения квалификации в Государственном комплексе социальной реабилитации детей-инвалидов (Свидетельство 12 СПК 596860 от 19 июня 2009г. № 155).
- ♦Прошла ряд учебных программ/тренингов: содействие здоровому способу жизни среди молодежи (2003г.); интерактивные методы обучения (2003г, 2008г.); «Основы гештальт-терапии» (2004г.); «Основы арт-терапии» (2008, 2010, 2012гг.), о чём свидетельствуют ряд сертификатов.



# ПЛАН РАБОТЫ:

1. Подростковый возраст: кратко о психофизиологических особенностях.
2. Эмоции и чувства. Диагностика эмоционального состояния.
3. Агрессия: особенности диагностики и способы работы методами арт-терапии.
4. Страх: диагностика и коррекция.
5. Вина/обида: диагностика и особенности работы с пассивно-негативными эмоциями.
6. Методы саморегуляции.
7. Выводы.

## ПОДРОСТКОВЫЙ ВОЗРАСТ



**Подростковый возраст** — период в развитии человека, переходный этап между детством и взрослостью. Д.Б.Эльконин выделял два периода в эпохе подростничества: младший подростковый возраст (12-14 лет) и старший подростковый возраст (ранняя юность) (15-17 лет).

Современная наука определяет подростковый возраст в зависимости от страны (региона проживания) и культурно-национальных особенностей, а также пола (от 12 до 17 лет).

Подростковый возраст противоречив. Д.Б.Эльконин выделял у подростков чувство взрослости и тенденцию к взрослости. Желание быть взрослым вызывает сопротивление со стороны окружающих. Ребёнком он уже себя не ощущает, а взрослым пока не может стать. Существует разрыв между половым созреванием и социокультурным различием. В этот период перед подростком стоит задача самосознания и самоопределения в системе ценностей и отношений между людьми.

Р. Хевигхерст выделяет следующие направления развития: в связи с половым созреванием и физическими изменениями подростку необходимо построить новый телесный образ Я, сформировать полоролевую идентичность. Важно развить навыки межличностного общения, вхождения в группу сверстников. Построить новые отношения в семье на основе эмоциональной независимости и автономии при сохранении материальной и психологической поддержки. Развитие абстрактного мышления. Формирование системы ценностей и жизненной философии, профориентацию.



## ПРИРОДА ЭМОЦИЙ, ЧУВСТВ, НАСТРОЕНИЯ

**Эмоция** (от лат. Emovere - возбуждать, волновать) обычно понимается как переживание, душевное волнение; является характеристикой эмоционального реагирования. **Эмоциональное реагирование характеризуется знаком** (положительные или отрицательные переживания), **влиянием на поведение и деятельность** (стимулирующее или тормозящее), **интенсивностью** (глубина переживаний и величина физиологических сдвигов), **длительностью протекания** (кратковременные или длительные), **предметностью** (степень осознанности и связи с конкретным объектом).



**Е. Хомский выделяет дополнительные: реактивность** (скорость возникновения или изменения), **качество** (связь с потребностью), **степень произвольного контроля**.

## ЭМОЦИИ И ЧУВСТВА



1. Эмоции - это реакции на ситуацию, а не на отдельный раздражитель.
2. Эмоции - это часто заблаговременная реакция на ситуацию и ее оценка. В результате, под влиянием эмоции, человек реагирует на контакт с раздражителем, который еще не наступил. Таким образом, эмоция выступает в качестве механизма предсказания значимости ситуации.
3. Эмоции - это дифференцированная оценка разных ситуаций.
4. Эмоции - это не только способ оценки будущей ситуации, но и механизм заблаговременной и адекватной подготовки к ней за счет мобилизации психической и физической энергии.
5. Эмоции - это механизм закрепления положительного и отрицательного опыта.



## ПОНЯТИЕ ПРО БАЗОВЫЕ ЭМОЦИИ

По К. Изарду, существует 10 базовых эмоций: радость, печаль, гнев, отвращение, презрение, страх, стыд смущение, вина, удивление, интерес (по другим данным - в зависимости от перевода, это могут быть: гнев, презрение, отвращение, дистресс (горе - страдание ), страх, вина, интерес, радость, стыд, удивление) .



**Р. Плутчик**, в свою очередь, выделяет восемь базовых эмоций, разделяя их на четыре пары, каждая из которых связана с определенным действием: 1)разрушение (гнев) - защита (страх), 2) принятие (одобрение) - отвержение (отвращение) 3 ) воспроизведение (радость ) - лишение ( уныние ) 4) исследование (ожидание) - ориентация (удивление).

(Радость – Печаль; Принятие – Отвращение; Гнев – Страх; Ожидание – Удивление).

## СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ЭМОЦИЙ И ЧУВСТВ

Эмоции	Чувства
В процессе эволюции возникли раньше;	Возникли в процессе эволюции позже;
Присущи человеку и животному;	В основном свойственны человеку;
Привязаны к ситуациям и событиям;	Привязаны к объекту;
Ситуативные и кратковременные;	Устойчивые и долгосрочные;
Определяют явления, которые имеют значение «здесь и сейчас»;	Определяют явления, которые имеют стабильную мотивационную значимость;
Одна и та же эмоция проявляется в различных чувствах;	Одно и то же чувство проявляется в различных эмоциях;



## ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ТОНА

СПОСОБ УПРАВЛЕНИЯ	СОСТОЯНИЯ
Управление мыслью. Разумность и предсказуемость	 <ul style="list-style-type: none"> <li>- ЭНТУЗИАЗМ</li> <li>- РАДОСТЬ</li> <li>- СИЛЬНЫЙ ИНТЕРЕС</li> </ul>
Управление эмоциями (крик, упреки, обвинения) или похвала и обещание	 <ul style="list-style-type: none"> <li>- КОНСЕРВАТИЗМ</li> <li>- СЛАБЫЙ ИНТЕРЕС</li> <li>- ОТСУТСТВИЕ ИНТЕРЕСА</li> <li>- ОДНООБРАЗИЕ</li> <li>- СКУКА</li> </ul>
Управление усилием и силой (физическим принуждением)	 <ul style="list-style-type: none"> <li>- АНТАГОНИЗМ</li> <li>- ДУШЕВНАЯ БОЛЬ</li> <li>- ГНЕВ</li> <li>- ОТСУТСТВИЕ СОЧУВСТВИЯ</li> <li>- СКРЫТАЯ ВРАЖДЕБНОСТЬ</li> <li>- БЕСПОКОЙСТВО</li> <li>- СТРАХ</li> <li>- ОТЧАЯНИЕ</li> <li>- ОЦЕПЕНЕНИЕ</li> <li>- СОЧУВСТВИЕ</li> <li>- ЗАДАВРИВАНИЕ</li> <li>- ГОРЕ</li> <li>- ЧУВСТВО ВИНЫ</li> <li>- НЕЗАСЛУЖИВАЮЩИЙ</li> <li>- ЖЕРТВА</li> <li>- АПАТНИЯ</li> <li>- СМЕРТЬ</li> </ul>

# НАСТРОЕНИЕ



В отличие от эмоционального тона ощущений и эмоций настроение в большинстве отечественных учебников по психологии характеризуется:

- 1) слабой интенсивностью;
- 2) в значительной продолжительностью, настроение может длиться часами, а то и днями;
- 3) во время неясностью причины его возникновения;
- 4) влияние на активность человека; постоянное присутствие у человека в качестве эмоционального фона, он повышает или снижает активность в общении или работе.



## ДИАГНОСТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ. МЕТОДИКА: «КАРТА ЧУВСТВ И ЭМОЦИЙ» (Л. ЛЕБЕДЕВА, О. ДЕРКАЧ)

**Цель упражнения:** самораскрытие, определение эмоционального состояния, осознание актуальных эмоций и физического их отображения ( психосоматические проблемы ) и т.д.

**Ход работы (По Л.Лебедевой):**

В зависимости от цели, задач и личностных особенностей участников занятия, психолог может выбирать, как будет нарисован силуэт, это может быть спонтанное рисование на листе большого или стандартного А-4 размера, или работа с уже готовым шаблоном. Здесь также может быть использована особенность: в зависимости от гендерной принадлежности , силуэт может быть с признаками женского или мужского телосложения (но без прорисовки половых органов), или « средний вариант». (Правдоподобность в рисунке человеческой фигуры может рассматриваться как признак, связана с же идентификацией и ощущением схемы строения собственного тела).

На втором этапе работы необходимо разместить внутри человеческого силуэта разнообразные чувства и раскрасить их в различные цвета.

Для психолога, который будет использовать рисунок с диагностическими целями необходимо обратить внимание на ту гамму чувств, которые были выбраны и отображены клиентом, а также доминирующие чувства, общий колорит рисунка, сравнительная насыщенность в отражении позитивных и негативных чувств и эмоций, трудоемкость рисунка, существование «пустых мест» в рисунке. Конечно, в процессе работы необходимо обращать внимание и на сам процесс рисования: как клиент приступал к работе, как ему рисовалось, признаки экспрессии т.п.

## Агрессия и агрессивность

❖ Под **агрессией** обычно понимают осознанные действия, которые причиняют или намерены причинить ущерб другому человеку, группе людей или животному.



❖ Агрессивность – враждебность, свойство или черта личности, подчёркивающая ее тенденцию причинять неприятности, нападать, наносить вред другим людям или окружающему миру.

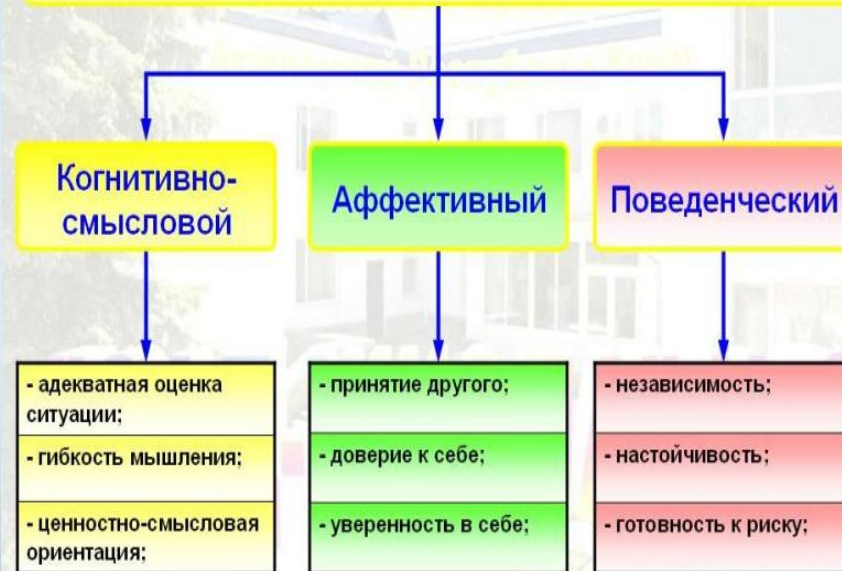


## Ассертивность

### Поведенческие проявления агрессии и насилия.

Если обобщенно представить все возможное поле поведенческих проявлений в виде модели треугольника, то можно говорить о трех группе поведенческих проявлений: 1) агрессия, 2) робость, 3) ассертивность (самоутверждение).

### Компоненты ассертивности (по В.А.Шамиевой)



## Виды и формы агрессии

- ❖ О **враждебной** агрессии говорят в том случае, когда главной целью субъекта является причинение вреда, страданий жертве. **Физическая агрессия** – применение грубой физической силы.
- ❖ **Вербальная агрессия** — выражение негативных чувств в словесной форме (угрозы, крик).
- ❖ **Инструментальная** агрессия описывает те случаи, когда индивид, нападая на других людей, преследует иные цели, нежели причинение вреда и страданий жертве. Агрессия в данном случае является *не самоцелью, а средством достижения* неких других целей, реализации различных желаний и потребностей личности.
- ❖ **Целевая агрессия** – заранее спланированные действия, цель которых нанесение ущерба или вреда другому человеку или объекту.
- ❖ **Реактивная** агрессия связана с осуществлением агрессивных действий в ответ на реальную или ожидаемую угрозу.
- ❖ **Проактивная** агрессия (аналог инструментальной) описывает поведение, направленное на достижение определенного позитивного результата (сохранение своего дома, спокойствия и благополучия своих близких, защиту своей чести и достоинства).



# Виды и формы агрессии

- ❖ **Спонтанная агрессия** — самопроизвольная агрессия, не являющаяся прямой реакцией на ситуационное воздействие.
- ❖ **Ситуативная агрессивность** – эпизодическая.
- ❖ **Личностная агрессивность** – устойчивая индивидуальная черта поведения, выступающая везде и всегда, где для этого складываются подходящие условия.
- ❖ **Смещенная агрессия** — агрессия, окольным путем направленная на другое лицо, объект .
- ❖ **Косвенная** - возникновение агрессии в косвенных формах: сплетни, злые шутки, агрессивные фантазии.
- ❖ **Аутоагрессия** – агрессия, направленная на себя.
- ❖ **Псевдоагрессия** - действия, которые причиняют ущерб, но не имеют злых намерений.
- ❖ **Деструктивная агрессия** - гнев, враждебность, ненависть, ярость.
- ❖ **Недеструктивная** - упрямство и настойчивость, негативизм.
- ❖ **Конструктивная агрессия** - умение направлять агрессивную энергию в нужное русло, в спорт, в творчество, в достижение рабочих целей.

## *Факторы, влияющие на агрессию (по Л. Берковицу и Д. Майерсу)*

- ❖ Фрустрация;
- ❖ Аверсивные случаи (несбывшееся ожидание, личное оскорбление, физическая боль): боль, жара, атакующее поведение, теснота.
- ❖ Боль.
- ❖ Жара.
- ❖ Атакующее поведение. Сознательное причинение боли или оскорбительное поведение – сильный возбудитель агрессии, т.е. порождает ответную реакцию вызванную жаждой отомстить.
- ❖ Теснота, скученность (недостаток пространства).
- ❖ Данные статистики свидетельствуют о более высоком уровне преступлений в компактно населенных городах, там люди испытывают эмоциональный дистресс и страх. (давка на задней площадке автобуса, чрезмерное количество жильцов в общежитии ).
- ❖ Возбуждение.
- ❖ Бедность (экономическая депривация).





## *Факторы, усиливающие агрессию:*



- ❖ Принадлежность к мужскому полу;
- ❖ Повышенная природная агрессивность;
- ❖ Влияние алкоголя;
- ❖ Наблюдение сцены насилия;
- ❖ Анонимность агрессора;
- ❖ Провоцирующее поведение жертвы;
- ❖ Наличие под рукой оружия;
- ❖ Влияние группы;

# СПОСОБЫ ВЫРАЖЕНИЯ (ВЫПЛЕСКИВАНИЯ) ГНЕВА:



- ❖ Громко спеть любимую песню.
- ❖ Пометать дротики в мишень.
- ❖ Попрыгать на скакалке.
- ❖ Используя «стаканчик для криков», высказать все свои отрицательные эмоции.
- ❖ Пускать мыльные пузыри.
- ❖ Устроить бой с боксерской грушей.
- ❖ Полить цветы.
- ❖ Налить в ванну воды, запустить в нее несколько пластмассовых игрушек и бомбить их каучуковым мячом.
- ❖ Забить несколько гвоздей в мягкое бревно.
- ❖ Погоняться за кошкой, собакой.
- ❖ Пробежать несколько кругов вокруг дома.
- ❖ Постирать белье.
- ❖ Отжаться от пола максимальное количество раз.
- ❖ Устроить соревнование «Кто громче крикнет», «Кто выше прыгнет», «Кто быстрее пробежит».
- ❖ Скомкать несколько листов бумаги, а затем их выбросить.
- ❖ Слепить из пластилина фигуру обидчика и сломать ее.



## Мифы о выражении гнева (Кэрол Тэврис).

- ❖ Миф № 1: “Агрессия есть инстинктивный путь к катарсису, полному избавлению от гнева”.
- ❖ “Когда вы разрешаете детям быть агрессивными во время игры, то они... становятся более агрессивными... Словесная агрессия обычно не достигает результата, потому что провоцирует другого человека и вызывает у него желание дать сдачи”.
  
- ❖ Миф № 2: “Если вы выговоритесь, то избавитесь от гнева, или по крайней мере перестанете чувствовать себя такими сердитыми”. Когда мы “выговариваемся”, рассказываем о своем чувстве, то оно не ослабевает. Оно возвращается. Высказанная враждебность может лишь закрепиться.
  
- ❖ Миф № 3: “Эмоциональные вспышки и другие детские способы выплескивания ярости — здоровые способы выражения гнева, которые предотвращают неврозы”.
- ❖ “Выражать гнев” — вовсе не то же самое, что “действовать агрессивно”, но многие в своем стремлении не блокировать первое поощряют второе. Однако когда вы позволяете ребенку или себе вопить, пинаться, бить предметы или ломать их, то тем самым вовсе не уменьшаете его гнев. Вы увеличиваете агрессивность.

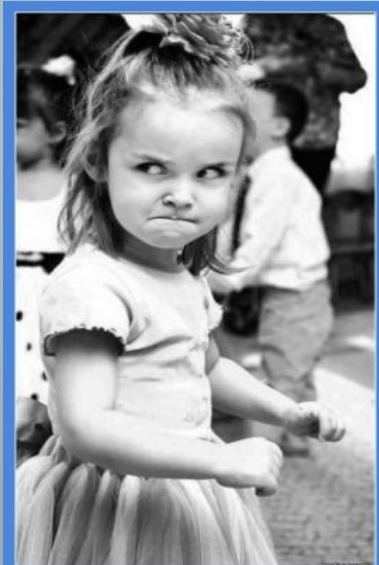
## Упражнение: «Скульптура гнева»

- ❖ Выбрать 1 или 2 цвета для двух скульптур: себя и своего гнева (или другого агрессивного эмоционального состояния).
- ❖ Слепить скульптуру, одна фигура будет означать самого себя, другая – гнев. Разместить эту композицию на листе.
- ❖ Ответить на вопросы (письменно):
  - ❖ Какие чувства возникали в процессе работы? Что вы чувствуете сейчас, когда получили результат?
  - ❖ Какие образы Вы видите? Дайте название своей композиции.
  - ❖ Какие ощущения возникают у скульптуры, которая символизирует Вас?
  - ❖ Какие чувства возникают у скульптуры, которая символизирует гнев?
  - ❖ Как эти две фигуры взаимодействуют друг с другом? «Поиграйте» с их размещением.
  - ❖ Что хочется каждой из этих скульптур?
  - ❖ Кому принадлежит гнев? Откуда он взялся?
  - ❖ Как Вы думаете, зачем Вам гнев? А зачем Вы гневу?
- ❖ Повзаимодействуйте любым удобным способом со скульптурами. Какие приходят образы, чувства, мысли. Запишите, если Вы обнаружили что-то новое, ценное, интересное, непонятное.
- ❖ Напишите сказку (рассказ), письмо. Адресуйте себе, чувству, скульптуре в целом.
- ❖ Что хочется сделать с этой скульптурой? Сделайте то, о чем мечтаете.





# Обида. Природа обиды.



Если вас незаслуженно обидели,  
вернитесь и заслужите!

- ❖ **Обида (педагогический словарь)** – примитивная форма воспитания другого человека, осознанное управление им и его развитием. (Т.е., обижаясь на других, мы учим их тому, чему не можем научить более гуманными способами и педагогическими методами).
- ❖ **Обида (социологический словарь)** – форма регуляции отношений между людьми. Способ урегулирования отношений, предназначенный для сохранения традиций, демонстрация своей значимости и доминирования (кто главный).
- ❖ **Обида (психологический словарь)** – неоправданные ожидания относительно поступков других людей или себя самого. Чаще человек в этом состоянии чувствует себя жертвой, демонстрируя виктимное поведение. В этом случае включается «закон справедливости».
- ❖ А всегда ли человек может понимать, что справедливо?

# Виды обиды:

## ❖ По территориальному признаку:

*Бытовые* – на тех, с кем живу в одном пространстве (мужа, детей, родителей);

*Масштабные* – на род, народ, город, государство, Бога.

## ❖ По сроку давности:

*Давние* (задавненные) – больше года.

*Свежие* – до года.

## ❖ По степени проявления:

*Тлеющие обиды* – иногда в общении с человеком могут вспоминаться.

*Активные* – вижу человека, который обидел – и помню. Либо помню всегда, постоянно думаю об этом.

## ❖ По силе:

*Очень сильные* (влияющие на психосматику) – чем ближе человек по степени родства, тем опаснее на него обижаться. Ещё хуже – обижаться на себя – верный путь к онкологии.

*Более слабые* – менее влияют на состояние здоровья, но находятся в состоянии «тления».



# ОБИДА

## ❖ Функции обиды:

1. Сигнальная: спасите! Мне плохо!
2. Защитная: вы не имеете права со Мной так обращаться! – вызывает желание защитить себя.
3. Коммуникативная.

**Формула обиды:** «Я не хочу, чтобы ты был таким!» – запрет на то, чтобы человек был самим собой, неприятие.

## ❖ Слои обиды:

Гнев, раздражение.

Душевная боль (не можешь ни о чем думать).

Страх потерять отношения.

Раскаяние, признание ошибок.

Любовь, принятие

# РАБОТА С ОБИДАМИ И ОБИЖЕННЫМИ

## ❖ Типы тех, кто обижается:

Обижаются и ничего не делают: мертвые и бедные.

Обижается и что-то делает: успешные и больные.

Не обижаются и ничего не делают: ничего не добиваются и здоровые.

Не обижаются и что-то делают: добиваются чего-то и при этом здоровы.

## ❖ Отношение к обидам:

1. Подавление: «ладно», «я не собираюсь сдаваться», «этого нет» - вытеснение часто вызывает болезнь.

2. Маскировка, пассивная агрессия, тлеющий гнев, враждебность – маска – веду себя не соответственно своему истинному душевному состоянию.

3. Благодарность.

## ❖ Стадии работы с обидами (Е.Тарарина):

Незамечание.

Осознание и желание изменить .

Эмоциональная чистка – признание своего несовершенства.

Терпение и методичное обращение внимание на то, как обижаемся: это случилось. Как я могу это использовать? Какой духовный урок я получил? Нет претензий к человеку.

Отпускание и прощение.

## 8 признаков счастья. Счастливые люди:

- ✓ Не беспокоятся о том, что другие думают о них
- ✓ Стараются видеть во всем плюсы
- ✓ Всегда дружелюбны и благодарны
- ✓ Часто улыбаются и позитивны
- ✓ Живут в настоящем мгновении
- ✓ Знают, что не все в этом мире совершенно
- ✓ Вносят вклад в окружающий мир
- ✓ Продолжают учиться



– физиологические (массаж, акупунктура, мышечная релаксация, дыхательные техники, физические упражнения, спорт, танцы и т. д.);

– психологические методы (аутотренинг, медитация, визуализация, развитие навыков целеполагания, совершенствование поведенческих навыков, групповая и индивидуальная психотерапия и т. д.).

Методы психической саморегуляции направлены на изменение представленного в сознании человека психического образа жизненной ситуации с целью мобилизации процессов психосоматического взаимодействия, оптимизации психоэмоционального состояния и восстановления полноценного функционирования.

## САМОРЕГУЛЯЦИЯ.

❖ Саморегуляция — это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

Ю. В. Щербатых [2006] приводит следующую **классификацию методов нейтрализации стресса** в зависимости от природы антистрессового воздействия:

- ❖ физические методы (баня, закаливание, водные процедуры и т. д.);
- ❖ биохимические методы (фармакотерапия, алкоголь, фитотерапия, ароматерапия, использование БАД, наркотических веществ, витаминных комплексов и т. д.);
- ❖ физиологические (массаж, акупунктура, мышечная релаксация, дыхательные техники, физические упражнения, спорт, танцы и т. д.);

❖ психологические методы (аутотренинг, медитация, визуализация, развитие навыков целеполагания, совершенствование поведенческих навыков, групповая и индивидуальная психотерапия и т. д.).

❖ Методы психической саморегуляции направлены на изменение представленного в сознании человека психического образа жизненной ситуации с целью мобилизации процессов психосоматического взаимодействия, восстановления полноценного функционирования.

## Методы диагностики эмоциональных состояний

1. Структурный опросник детских страхов. Акопян А. С.
2. Проективная методика диагностики дивергентного мышления. Батурин Н. А., Солдатова Е. Л.
3. Перцептивная самооценка парциальной и интегральной эмоциональной экспрессивности. Бачина А. Е., Ольшанникова А. Е.
4. Тест диагностики застенчивости. Белоусова А. Б., Юсупов И. М.
5. Интегративный тест тревожности. Бизюк А. П., Вассерман Л. И., Иовлев Б. В.
6. Определение деструктивных установок в межличностных отношениях. Бойко В. В.
7. Определение интегральных форм коммуникативной агрессивности. Бойко В. В.
8. Экспресс-диагностика личностной склонности к сниженному настроению. Бойко В. В.
9. Экспресс-диагностика неуправляемой эмоциональной возбудимости. Бойко В. В.
10. Экспресс-диагностика склонности к аффективному поведению. Бойко В. В.
11. Экспресс-диагностика склонности к немотивированной тревожности. Бойко В. В.
12. Тест личностных акцентуаций. Дворщенко В. П.
13. Методика дифференциальной диагностики депрессивных состояний Жмуров В. А.
14. Агрессивное поведение. Ильин Е. П., Ковалев П. А.



## Диагностические методики:

- ❖ 15. Гериатрическая шкала измерения уровня депрессии. Карюхин Э. В., Шмидт В. В., Шмидт В. Р., Торчинская Е. С.
- ❖ 16. Опросник невротических расстройств. Кокоткарова А.
- ❖ 17. Опросник саморегуляции. Конопкин О. А.
- ❖ 18. Риск аддиктивного поведения. Кухаренко И. А., Рычкова М. В., Хасан Б. И.
- ❖ 19. Выявление суицидального риска у детей Кучер А. А., Костюкевич В. П.
- ❖ 20. Тест склонности к риску. Левитин К.
- ❖ 21. Опросник уровня невротизации и психопатизации. Ласко Н. Б., Тонконогий Б. И.
- ❖ 22. Патохарактерологический диагностический опросник Личко А. Е.
- ❖ 23. Экспресс-диагностика характерологических особенностей личности Маголина Т. В. (модификация).
- ❖ 24. Вопросник для выявления выраженности самоконтроля в эмоциональной сфере, деятельности и поведении (социальный самоконтроль) Никифоров Г. С., Васильев В. К., Фирсова С. В.
- ❖ 25. Методика диагностики склонности к отклоняющемуся поведению. Орел А. Н.
- ❖ 26. Тест индивидуальной тревожности человека как индивида, субъекта деятельности и личности. Остапук Ю. В., Суходольский Г. В.



## Диагностические методики:

- ❖ 27. Тест-опросник субъективной локализации контроля. Пантеев С. Р., Столин В. В.
- ❖ 28. Кактус. Панфилова М. А. (модификация).
- ❖ 29. Методика шкалированной оценки степени выраженности объектных школьных страхов детей младшего школьного возраста. Петченко В. А.
- ❖ 30. Шкала тревожности. Прихожан А. М.
- ❖ 31. Невербальная диагностика эмоциональных состояний. Прохоров А. О.
- ❖ 32. Диагностика саморегуляции. Прядин В. П.
- ❖ 33. Опросник тревожности и депрессии. Ханин Ю. А.





**ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ  
МЕТОДЫ РАБОТЫ:**



## УПРАЖНЕНИЕ: « ЦВЕТ МОЕГО НАСТРОЕНИЯ » (ЛЮ Л. ЛЕБЕДЕВОЙ)

**Цель упражнения:** определение эмоционального состояния , осознание эмоций , которые переживает клиент , диагностика эмоций для дальнейшей коррекционной работы .

**Ход работы:** На отдельных листах клиенту предоставляется возможность нарисовать несколько эмоций и чувств, которые чаще всего переживает клиент. Желательно, чтобы было получено несколько рисунков как положительных эмоциональных состояний, так и отрицательных. Затем клиенту необходимо дать рисунку название и написать ее с обратной стороны листа. Важно, чтобы клиент осознал, что возможно и важно чувствовать любые чувства. Для клиента терапевтическим является само рисование собственных чувств, их исследование, обсуждение и принятие.

Можно остановиться и на этом этапе. Возможна дальнейшая работа с полученными рисунками.

Клиент выбранной отрицательной эмоции выбирает чувство - антагонист (например: вина - радость). Он должен представить эту эмоцию, почувствовать ее «здесь и сейчас», как чувствует тело, наполнившись этой эмоцией? Где базируется она? В какой части тела ? Для этого можно закрыть глаза. Пофантазировать: как проявляется это эмоциональное состояние? Его цвет, температура, консистенция. Данное чувство необходимо представить в собственном теле, а затем представить чувства вне его - например, как вещь, которая лежит в ладонях клиента, или сказочный герой т.п. Задача клиента - наладить контакт с этим чувством, взаимодействовать с ним. Клиент обращается к чувству просьбой рассказать, для чего оно, когда появилось, что его привлекает. Далеко не всегда клиенту удастся визуализировать чувства, а тем более «разговаривать» с ним. Многие хотят избавиться от неприятных чувств, но чувства являются его частью, а потому просто так не появляются. Отвергать их, пытаться избавиться от части себя является ошибкой, тем самым клиент не решает проблемы, а скрывает их. Именно поэтому необходимо выяснить, для чего возникло то или иное чувство. В некоторых случаях , клиент самостоятельно начинает понимать, что негативным являются не чувства, а восприятие их и неэффективное их использование .

В случае, когда чувства болезненны, психолог может оказать краткосрочное «противоядие», то есть использовать чувство - протагонист. После выяснения причин возникновения негативной эмоции и «подписании соглашения» с чувством, цель соглашения - контроль над эмоциональными и поведенческими проявлениями, можно «отпустить» негативное чувство, а место, которое оно «занимало» «наполнить» положительными чувствами (это также нужно визуализировать).



## УПРАЖНЕНИЕ «РИСУНОК СОСТОЯНИЯ»

**Цель упражнения:** Этим упражнением целесообразно начинать занятия в группах терапии искусством. Оно стимулирует творчество и осознание чувств, помогает членам группы лучше познакомиться друг с другом. Также оно может служить диагностическим материалом, а также использоваться в конце сессии для анализа изменений.

**Материалы:** Бумага, цветные карандаши, мелки, краски.

**Ход работы:** Клиент должен иметь в своем распоряжении много бумаги и краски, цветные карандаши, мелки. Используйте одну - две минуты, чтобы осознать ощущения и чувства, которые возникают в этот момент. Забудьте об искусстве и не старайтесь быть художником. Возьмите карандаш и начните наносить какие-либо штрихи на бумагу. Рисуйте цветные линии и формы, которые говорят о том, как вы себя чувствуете. Попробуйте символически выразить свое состояние в данный момент. Не заставляйте себя рисовать что-то определенное и высокохудожественное. Рисуйте то, что приходит в голову. Когда клиент закончит задание, он может поделиться впечатлениями о каждом рисунке, никак его не оценивая.

Упражнение подходит и для групповой работы.

## КАРАКУЛИ ВИННИКОТА (1 ЧАСТЬ)

### *Методический аспект (в случае необходимости)*

В настоящее время эта методика имеет несколько модификации и описаний изложенных авторами: А.Лоуи, М. Бетенски, Р.Френкель, А Копытин, А Лебедева в научных исследованиях.

Разнообразные варианты методики практикуются как в групповой, так и в индивидуальной работе с людьми любого возраста.

Техника «каракулей» способствуют оптимизации межличностного и внутригруппового общения, групповой сплоченности, развитию и совершенствованию коммуникативных навыков, располагает к проявлению взаимной эмоциональной поддержки.

Техника «каракулей» имеет диагностическую направленность и способствует исследованию человеком собственных чувств и переживаний, а также снятию мышечных, эмоциональных напряжений, расслаблению.

Техника «каракулей» затрагивает сферу творческого потенциала личности, раскрепощает его и тем самым способствует личностному росту человека, повышению его уверенности в собственных возможностях.



## КАРАКУЛИ ВИННИКОТА (2 ЧАСТЬ)

1). На первом этапе перед участниками стоит одна единственная задача – свободное движение мелка или карандаша по листу бумаги без какой-либо цели и замысла, в результате которого получается сложный клубок линий. При этом заранее оговаривается, что рисовать с закрытыми глазами мы будем в течении 15 минут (хотя, на самом деле, актуальное время выполнения задания – 5-7 мин.). Время выполнения зависит от особенностей клиента. Если он слишком интенсивно наполнял рисунок каракулями – время сокращается, слишком медленно – даётся дополнительно.

**Звучащая инструкция:** «Закройте глаза, и, не отрывая ручки (карандаша) от бумаги, не останавливаясь, на протяжении 15 минут рисуйте каракули»

! Не комментировать!. Если клиент спрашивает, какие каракули, значит он не принимает задание, сопротивляется работе.

2) На втором этапе – рефлексия: участники делятся впечатлениями: как рисовалось, особенности переживаний, возникающие опасения и совпадение того, что представлялось, реально полученному рисунку. Что напрягало в процессе рисования и на каком моменте? Какие ассоциации возникали? Что приходило в голову – о чём думали.

## КАРАКУЛИ ВИННИКОТА (3 ЧАСТЬ)

3) Анализ продукта спонтанной творческой деятельности.

### Критерии:

**А)** Заполненность пространства листа. Лист – модель пространства, в котором мы живём. Рисунок отражает отношение клиента к своему пространству, к себе в этом пространстве. Насколько полно и целостно мы относимся к своим ресурсам? Свобода наших действий в некоем пространстве. Чем более полно закрашен лист, тем более полной жизнью мы живём. Если лист заполнен с какой-то одной стороны или по горизонтали – диагностируем. Как в проективной методике.

Если каракули располагаются по вертикали: признак самоотношения.

В рисунке желательно, чтоб 10 см сверху оставалось (для личностного роста); и 5 см снизу (иначе – признак с/о с тенденцией к заниженной).

**Б)** Расположение листа.

**В)** Характер штриха.

Сила нажима (перевернуть лист и посмотреть) – указывает на наличие мышечных зажимов в рез-те тревожности, неуверенности, страха. В тех областях, где очень сильный нажим – стоит переспросить клиента: о чём он думал в момент, когда рисовал это.

**Г)** Амплитуда движения и размер отдельных штрихов (внутренняя свобода или её отсутствие).

**Д)** Характер штриха: каких линий больше - женских или мужских.



## КАРАКУЛИ ВИННИКОТА (4 ЧАСТЬ)

4) В получившемся «клубке» следует затем увидеть какой-либо образ (а ещё лучше – несколько: 2-5), обвести другим карандашом или ручкой и представить его. Лист можно поворачивать, как угодно. Этап включает в себя не только поиск, но и презентацию полученных образов.

5) На основе созданных каракулей и увиденных в них образов участникам предлагается сочинить рассказ или сказку. Клиент может выбрать понравившийся 1 образ, несколько – но они тогда должны все появиться в сказке.

6) Сказки читаются по кругу и анализируются. (Как в технике сказкотерапии: главные герои, их эмоциональное состояние, особенности взаимодействия (если героев несколько), желания и потребности, проблема, источник проблемы, ресурсы и решения). В некоторых случаях важна логичность и последовательность, наличие главных героев.

7) Коррекция.

Цель данного этапа состоит в коррекции эмоционального состояния героя, помощи в достижении им потребностей и желаний, разрешении трудностей. Здесь происходит сознательная работа с проявленными подсознательными проблемами.

8) Фиксация полученного желаемого в воображении (сказке) на картинке – рисунке. Желание должно быть реальным, чтобы можно было увидеть полученный результат. Состояние героя д.б. удовлетворённым. Со старым образом клиента отпускать нельзя.

9) Рефлексия.

## КАРАКУЛИ ВИННИКОТА (5 ЧАСТЬ)

### Для терапевта:

Целью данной методики может являться выведение клиента из зоны комфорта, психолог выступает провокатором. Это опыт спонтанности и хаотичности, возможности выходить за границы и не жить в состоянии постоянного гиперконтроля. Результатом может явиться доступ к ресурсам клиента, полученные подсказки подсознания на истинные проблемы и способы их решения.

Механизм терапии данной технике – процесс ритмичных движений при закрытых глазах, когда происходит потеря сознательного 100%-го контроля (контроль сознания несколько ослабевается, давая возможность проявиться бессознательному).

В процессе работы психолог получает о клиенте много информации:

- отношение клиента к озвученному заданию;
- способ выполнения;
- особенности мимических проявлений в процессе;
- движения рук и карандаша;
- отношение к проделанной работе; и т.д.



# Диагностика и коррекция страха

## Упражнение: «Сказка»

❖ В некотором царстве, в некотором государстве жил/а был/а ... И вот однажды, когда герою (или героине) исполнилось ... лет. Встретилась ему (ей) на пути ... (добрый волшебник, баба-яга, колдун, добрая фея). И сказал ему (ей), что судьба их находится за тридевять земель в тридевяти царстве, тридесятом государстве, и если герой (героиня) хочет прожить свою жизнь счастливо, то нужно пройти этот путь и для этого (добрый волшебник, баба-яга, колдун, добрая фея) дает волшебный камушек. Воспользоваться им можно только раз если бросить впереди себя, то препятствие будет пройдено.

❖ *Вопросы:*

❖ 1. Двинется ли герой в путь?

❖ 2. Возьмет ли он камешек?

❖ И вышел ... (главный герой) на дорогу. Привела дорога к ....

❖ *Препятствия:*

❖ 1. лес, темный таинственный, со всякими существами;

❖ 2. бурная река без моста;

❖ 3. высокие горы, пропасти;

❖ 4. встреча со сфинксом, который будет загадывать загадки;

❖ 5. встреча со своими страхами, который воплотится.

❖ *Вопросы:*

❖ 1. Воспользовался ли герой (героиня) камушком? Если да, то где?

❖ 2. Что приобрел в пути?

❖ 3. С каким страхом встретился (встретилась) в конце?

❖ 4. Нашел (нашла) ли то за чем шел (шла)? Что это?

❖ 5. Вернулся (вернулась) ли домой или остался (осталась) там?

## УПРАЖНЕНИЕ «БАЛАНС РЕАЛЬНЫЙ И ЖЕЛАТЕЛЬНЫЙ» («КОЛЕСО СУДЬБЫ»)

Предлагается нарисовать круг, в нем, ориентируясь на внутренние психологические ощущения, секторами отметить, в каком соотношении в настоящее время находятся работа (профессиональная жизнь), работа по дому и личная жизнь (путешествия, отдых, увлечения).

В другом круге – их идеальное соотношение.

Рефлексия: Есть ли различия? В чем они заключаются? Почему так получилось?

Что можно сделать, чтобы приблизить одно к другому? За счет чего?

От кого или от чего это зависит?





## СИМОРОНОВСКИЙ РИТУАЛ: «ЖИЗНЬ КАК ЗЕБРА»



1. Возьмите раскраску, изображающую зебру, или нарисуйте сами.
2. Вспомните все радостные события, успехи и проч., подумайте, какая из полос зебры будет обозначать то или иное событие, выберите цвет и закрасьте ее.
3. Вся зебра должна быть раскрашена, её цель – быть напоминанием о Ваших ресурсах.