Воловодівська Ж.О.,

методист з практичної психології

та соціальної роботи

Психологічний практикум

«Консультативна та корекційна робота з проявами аутоагресивної поведінки учнівської молоді»

**Психотравмуюча подія** – це ситуація, яка є небезпечною для життя та здоров’я людини, вона може супроводжуватися відчуттям безсилля, страху, жахливими картинами (військові чи бойові дії, терористичні акти, вбивство, ДТП, стихійні лиха, сексуальне чи фізичне насилля).

Під час травматичної події людина хвилюється, що її життя або життя інших перебуває у небезпеці. Відчуває страх, безсилля, втрату контролю над тим, що відбувається навколо.

 Як показала практика, більшість людей мають такі реакції на травматичні події, проте не в кожного розвивається ПТСР (близько 20% дорослих та 30% дітей).

ПТСР розвивається від одного до шести місяців після пережиття травмуючої події.

Корекційна вправа: Подолання страху після страху (ресурсна вправа)

Інструкція: Перед вами знаходиться лист паперу. Поділіть його умовно на три рівні части в горизонтальному положенні. Таким чином у вас вийшло три стовпчики. Перший стовпчик відокремте від інших рисочкою. За допомогою олівців зобразіть в першому стовпчику ті події, які ви пережили під час травматичної події, лиха. Наприклад: зруйновані хати, вибиті шибки, вибухи і т.д. Малюйте все, що ви бачили, чули і боялися. Далі опишіть на цьому листі ті емоції та відчуття, які у вас були на той час. Наприклад: страх, заціпеніння, паніка. Чого найстрашнішого ви очікували? Які чутки вас лякали?

В другому стовпчику зобразіть ті події, які відбулись в теперішньому часі, що ви маєте, що для вас є цінним і що надає вам сили.

В третьому стовпчику зобразіть своє очікуване майбутнє і напишіть, що потрібно вам робити для того, щоб його досягнути.

Перечитайте свої емоції в першому стовпчику. Що із цього не потрібно нам взяти з собою у майбутнє?

Олівцем щільно замалюйте все, що знаходиться в першому стовпчику так, щоб не було видно того, що було написано і зображено.

Після цього пальчиками рвемо на дрібні шматочки те, що було замальовано нами в першій колонці, промовляючи про себе: «Мені це не потрібно!». Потім, позбиравши шматочки рваного паперу, викидаємо у кульок для сміття зі словами: «Я від цього відмовляюсь!».

Рефлексія:

* Які у вас були відчуття під час виконання даної вправи?
* Що ви відчуваєте зараз?

**Методика: Вогник.**

**Автор:** О. Тараріна

**Мета:** вивчення схильності особистості до агресивної поведінки та типу прояву агресивної поведінки направленої на себе чи зовні

**Вік:** від 6-7 років

**Матеріали:** аркуш паперу А-4, кольорові олівці

**Призначення тесту:**проективна методика направлена на диференціацію проявів форм і видів агресії, діагностує її вектор направленості на себе чи зовні.

**Інструкція: перед Вами аркуш паперу та кольорові олівці, розмістіть його альбомним варіантом перед собою і розділіть рискою навпіл посередині листа.**

**Заплющте очі. Уявімо, що в нас горить вогонь. Подумайте про те, що цей вогонь гніву, образи на когось чи на щось. Коли Вас штовхають чи ви штовхаєтесь, коли Вам роблять боляче чи ображають, коли самі хочете комусь нашкодити.**

**Тепер розплющте очі, на лівій частині аркуша намалюйте вогнище, коли Вас ображають, знущаються над Вами чи обзивають поганими словами, дають Вам образливе призвісько. Тут не важливі ваші художні здібності, малюйте так як Вам хочеться, як ви відчуваєте. На це у Вас є одна хвилина.**

**Наступне завдання, на правій половині аркуша намалюйте вогнище ваших думок, коли Ви когось осуджуєте за щось, злитесь на когось. Наприклад: «Отримає він від мене…», «Коли б я…», «Я йому зроблю…» і т.д.**

**Інтерпретація:** Під час інтерпретації звертаємо увагу на розміри вогню, язички полум’я, колір. Якщо, вогонь відрізняється своїми розмірами та налічує безліч язичків полум’я, він суттєво збільшений за розмірами а інколи виходить на межі поля, як правило на таку дитину за її агресивну поведінку скаржаться діти, вчителі та батьки. При цьому язички полум’я вивертаються червоними язичками, їх буде багато: чим більше агресії, тим більше язичків, вони будуть займати більше простору на аркуші чим сама основа вогню.

У дітей де, вогник на малюнках буде з маленькими язичками, колір для зображення буде обраний не червоний, а сірий, жовтогврчий, та ін. Інтерпретується як стан пригніченої агресії, зі схильністю до депресії. З такими дітьми варто **поговорити про те, як взагалі живе агресія, як проявляється, що робити щоб випустити її назовні, навчити дитину проявляти агресію на предметах, навчити її рефлексії.**

**Техніка «Робота з гремлінами»**

**Мета**. Корекція обмежуючих переконань емоційного характеру.

**Обладнання**: папір А-4, ручка.

**Час**: 30-40 хв.

**Алгоритм**.

1. Визначте і сформулюйте обмежуючі переконання, які вам перешкоджають. Формування обмежуючого переконання (гремліна) за прикладом «Я - некрасива», «я - товстуха», «я - боягуз» та ін.
2. Клієнт візуально уявляє образ гремліна ліворуч від себе. Детально його характеризує: як він виглядає, у що одягнутий, який має аромат, яка зачіска, як він себе поводить, охайний чи ні і так далі. ВАЖЛИВО, щоб клієнт вжився у цю роль свого гремліна, озвучив декілька фраз та програв. ВАЖЛИВО зобразити, у вигляді малюнка, гремліна на папері.
3. Запитуємо у клієнта: «Чи розумієш ти, що це – частина тебе? Ти хочеш бути таким?».
4. Цікавимося у клієнта: «А яким ти хочеш бути?». Клієнт візуалізує праворуч від себе позитивного гремліна, детально характеризує його, дає йому ім’я та зображує на папері у вигляді малюнка. Максимально вживається у його роль.
5. Звертаємося до клієнта: «Подивись праворуч і ліворуч, ким ти хочеш бути?. Чому для тебе важливо бути таким?» Якщо людина обирає негативний образ гремліна, шукаємо другорядні «вигоди» і працюємо з ними.
6. Прописуємо з клієнтом: «Які три прості дії можна зробити найближчим часом, щоб стати таким» (на шляху до своєї цілі – бути гарним, розумним і т.д.)

**ВИСНОВОК**: ця техніка дає змогу усвідомити власні переконання і допомагає викликати у клієнта бажання розпочати роботи з ними, клієнт починає розуміти, що зміни можливі.