Переживание-преодоление критической ситуации

Подготовила педагог-психолог Пелихова И.В.

С момента возникновения критической ситуации человек вступает в динамические отношения с ней, что представляется как процесс переживания. Следовательно, переживание критических ситуаций есть работа личности, направленная на их преодоление.

Переживание-преодоление критических ситуаций – это деятельность, внутренняя волевая работа по установлению душевного равновесия, утраченной осмысленности существования и «производство» нового смысла.

Взаимодействие подростка с критической ситуацией ведет к появлению ситуационной тревожности, провоцирующей состояния нервно-психического (эмоционального) напряжения, фобии, а также депрессивные состояния, которые сопровождаются такими ситуационными реакциями, как дезорганизация, демобилизация, пессимизм и оппозиция.

Наряду с этим происходит переход ситуационной тревожности как состояния в личностную тревожность как черту. Это ведет к снижению волевого контроля эмоциональной реакции, неустойчивости личностного баланса, что провоцирует развитие девиантного поведения подростка по определенному типу, в данном случае это агрессивное и суицидальное поведение.

В рамках акции «Подросток», мы предлагаем несколько адаптивных копинг-стратегий, способствующих позитивному принятию себя подростками и позволяющих эффективно преодолевать критические ситуации существования и для предупреждения дальнейшего развития девиантного поведения.

Арт-терапевтические техники

Познание (восприятие) себя и отношений с окружающим миром.

Цель: отреагирование эмоций, связанных с отношением к себе; рефлексия индивидуальных потребностей и отношений с другими людьми.

1. Упражнения с цветами: выберите цвета, отражающие особенности вашего характера или состояния, и попытайтесь, изображая ими разные линии и формы, исследовать их смысловые значения.

2. «Автопортрет»: нарисуйте свое реалистичное изображение; нарисуйте, как вам хотелось бы, чтобы вас воспринимали; изобразите, как вас видит ваши друг и недруг.

«Метафорический автопортрет»: нарисуйте себя в виде какого-нибудь предмета или животного (можно изобразить фон). После создания образа расскажите о нем от первого лица.

Нарисуйте, каким предметом или животным вам хотелось бы быть. Изобразите себя в виде предмета, отражающего ваше состояние в данный момент. Изобразите себя в виде растения на том или ином этапе его развития. Обратите внимание на свои ощущения, связанные с воображаемым процессом роста растения.

3. Выберите цвета, «нейтрализующие» ваши негативные переживания, и, используя их, создайте какой-нибудь образ.

«Грани моего Я»: изобразите себя в центре листа и разместите вокруг образы, отражающие разные грани вашей личности. Обратите особое внимание на расположение образов, их размер. Разместите вокруг себя предметы и людей, отражающих ваши взаимоотношения. Изобразите себя в виде сообщества разных персонажей, отражающих различные стороны (грани) вашего «Я». Нарисуйте четыре «Я»: 1) реальное, 2) воспринимаемое с внешней стороны (социальное), 3) идеальное — то, каким хочу быть, 4) будущее.

4. Используя два цвета (приятный и неприятный для вас), создайте какой-либо образ и сочините о нем рассказ.

«Хорошее и плохое»: изобразите то, что в вас есть хорошего и плохого; что вам в себе нравится и не нравится; свои достоинства и недостатки. Изобразите идеальное и

реальное «Я», включая их положительные и отрицательные стороны. Изобразите положительное «Я» и отрицательное «Я»; сочините разговор между ними.

5. Создайте два рисунка: один — из цветов, приятных вам, другой — из неприятных, а затем сравните оба рисунка. Придумайте разговор между ними.

«Мои секреты»: изобразите себя в одиночестве и на людях; в абстрактно-символической форме нарисуйте, что вы чувствовали, когда были одни и в окружении людей. Изобразите свое социальное «Я» и приватное «Я» — то, которое никто никогда или почти никогда не видел и не увидит; нарисуйте маску самого себя, изображающую вас в состоянии: а) тревоги, б) тоски, печали, отчаяния, в) напряжения, г) в веселом, приподнятом настроении. Придумайте историю, в которой эти состояния выступают в роли действующих лиц.

6. «Вырезанные формы»: начертите какую-нибудь фигуру, затем вырежьте ее и создайте на ней изображение. Придумайте рассказ о том, что чувствует; что думает; что хочет и что может ваша фигура.

«Желания»: изобразите реалистически или абстрактно несколько ваших желаний:

- что вы хотите, что является для вас привлекательным; что вы хотели бы уметь; каким вы хотели бы быть;
- нарисуйте, где бы вам хотелось сейчас находиться; нарисуйте то, с чем связаны ваши надежды;
- представьте, что вы переправляетесь через реку; нарисуйте то, что находится на другом берегу;
- представьте, что вы — подрастающее растение; изобразите окружающий вас пейзаж;
- изобразите себя в безопасном, приятном месте, а также людей, животных или предметы, которые находятся рядом с вами.

Я и моя жизнь

Цель: осмысление себя в контексте собственной жизни; в контексте психологического времени личности, включающем психологическое прошлое, настоящее и будущее.

7. «Правая и левая рука»: выберите разные цвета для правой и левой руки. Закрыв глаза, рисуйте каракули двумя руками; открыв глаза, сформируйте образы и опишите их. Объясните выбранные вами цвета.

«Воспоминания детства»: проиллюстрируйте одно из своих наиболее ранних или наиболее ярких детских воспоминаний. Изобразите по одному из самых счастливых и несчастливых событий своего детства (или несколько связанных друг с другом событий).

Нарисуйте в абстрактной форме свое детство и раскрасьте его каким-либо цветом. Изобразите то, что вам запрещали или не давали делать в детстве. Обозначьте переживания, которые у вас возникли, каким-либо цветом. Изобразите одно из самых ранних воспоминаний, связанных с расставанием или разлукой. Какое отношение оно может иметь к ситуациям, связанным с расставанием в настоящий момент?

8. «Каракули»: закрыв глаза, размашистыми движениями рук создайте каракули. Посмотрев на полученное изображение с разных сторон, попытайтесь найти в нем образ и развить его.

«Линия жизни»: изобразите свою жизнь в виде линии или пути на местности. Обозначьте символами или словами наиболее значимые события (группу событий) своей жизни.

Изобразите жизненный путь в виде лабиринта или спирали с обозначениями, которые должны включать прошлый, настоящий и будущий периоды жизни. Раскрасьте свое прошлое, настоящее и будущее в разные цвета, в зависимости от характера событий, которые в них происходили.

«Обзор жизненного пути»: нарисуйте сцены, связанные с наиболее яркими воспоминаниями вашей жизни.

Нарисуйте сцены из своего прошлого (детства) и настоящего периода жизни. Раскрасьте свое прошлое и настоящее в какой-либо цвет. С чем связан выбор вами цвета? Нарисуйте сцены, связанные с хорошими и плохими воспоминаниями, и раскрасьте их в какой-либо цвет.

Нарисуйте сцены, связанные с наиболее важными событиями вашей жизни. Нарисуйте сцены, связанные с «сильными» чувствами, испытанными вами в прошлом: одиночество, покинутость; сильное внутреннее напряжение; тоска, подавленность; страх, опасение. Каждое чувство обозначьте определенным цветом и объясните его выбор. Выберите цвет, который нейтрализует ваши негативные переживания. Изобразите людей — представителей социальных сетей (учителей, друзей, знакомых) с которыми у вас связаны «незавершенные» дела или которым Вы не успели сказать и сделать то, что хотели бы сказать и сделать.

9. «Каракули»: свободным движением руки нарисуйте сложный «клубок» линий. Найдите в каракулях какой-нибудь образ и сочините про него рассказ.

«Прошлое, настоящее и будущее». Создайте три рисунка, изображающие вас в прошлом, настоящем и будущем.

Нарисуйте то, что наиболее важно для вас в настоящем, прошлом и будущем. Нарисуйте отрицательные и положительные моменты вашего будущего. Изобразите себя на перекрестке дорог с обозначением направлений дальнейшего движения; каждое направление раскрасьте определенным цветом. Изобразите трудные, критические ситуации вашего прошлого, настоящего и будущего. Каким-либо цветом обозначьте эмоции, которые вы испытывали, объясните ваш выбор цвета. Нарисуйте, откуда вы пришли, где находитесь и куда двигаетесь. Нарисуйте ваши потери в прошлом, то, что вы приобрели в настоящем, и то, что вы можете приобрести в будущем. С каким цветом это ассоциируется? Изобразите людей, наиболее значимых для вас в прошлом и настоящем.

Переживание критических (трудных) ситуаций.

Цель*:* выражение чувств, связанных с критическими ситуациями и их переживанием-преодолением.

10. «Каракули»: используя различные цвета, нарисуйте каракули. Постарайтесь выразить в словах свои чувства и ассоциации, появляющиеся при создании разных каракулей.

«Проблемы»: изобразите наиболее значимую для вас проблему или ту, которая имеет устойчивый характер.

Изобразите те выгоды, с которыми могут быть связаны эти проблемы. Выберите цвет и изобразите ваши чувства, связанные с проблемой.

11. «Кляксы»: используя отпечатки краски на бумаге (полученные с помощью кисти или руки), создайте образ и опишите его. Цветом обозначьте, что вы чувствовали в процессе рисования.

«Критическая ситуация»: изобразите критическую, трудную для вас ситуацию в виде «рассказа в картинках», выделяющего стадии ее развития и события, из которых она состоит.

Создайте маски участникам критической, трудной ситуации. Создайте композицию на одну из тем «Шторм», «Взрыв», «Огонь», «Чудовище» для того, чтобы дать выход чувствам, связанным с критической, трудной ситуацией.

12. Напишите свои инициалы или автограф как можно крупнее, а затем попытайтесь найти в очертаниях образ и развить его.

«Утраты»: нарисуйте образ или символ потери (вещи, человека, ситуации) или нереализованного желания. Выбрав какой-либо цвет, нарисуйте, что вы чувствовали в ситуации утраты и в данный момент.

«Ассоциации с цветами»: нарисуйте разными цветами «радость», «покой», «удовлетворенность». Это задание используется для снятия эмоционального напряжения.

13. «Чернильные пятна и бабочки»: капните чернилами или жидкой краской на бумагу, сверните лист пополам, а затем разверните. Преобразуйте полученные пятна в образы и составьте на основе них рассказ.

«Страхи»: изобразите свой страх (или страхи), а также то, с чем он связан. Представьте, что вы прячетесь. Где и от кого? Нарисуйте эту ситуацию.

Нарисуйте себя потерявшимся в диком лесу.

Представьте незнакомую дверь или ворота. Нарисуйте, что или кто находится за ними.