

**РАБОТА**  
**С САМОПОВРЕЖДАЮЩИМ**  
**И СУИЦИДАЛЬНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ**  
практические рекомендации

Минск, 2025

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>Исследование реальности</b>	
Упражнение «Колесо Жизненного Баланса»	3
Упражнение «16 ассоциаций»	5
Упражнение «Как я прячусь от других?»	8
<b>Постановка целей и решение трудных жизненных задач</b>	
Упражнение «Шесть шляп»	8
Упражнение «Стратегия Диснея»	10
Упражнение «Квадрат Декарта»	12
Упражнение «Пять почему»	15
Упражнение «SWOT анализ»	16
<b>Повышение стрессоустойчивости</b>	
Упражнение «Четыре квадрата»	17
Упражнение «Аффирмации»	19
Упражнение «Выщелкивание негативных мыслей»	20
Упражнение «Бумажный человечек»	20
<b>Повышение самооценки</b>	
Упражнение «Мои 9 побед»	21
Упражнение «Мои 100 побед»	22
Упражнение «Разговор перед зеркалом»	22
Упражнение «Молодец»	23
<b>Проработка амбивалентных чувств</b>	
Упражнение «Девять дверей»	24
Упражнение «Усиление антисуицидальных факторов»	24
<b>Прояснение ценностей и смысла жизни</b>	
Упражнение «Техника чуда»	28
Игра «В чем смысл жизни»	29
<b>Краткосрочная терапия</b>	
Упражнение «Когнитивный континуум»	30
Упражнение «Объятие бабочки»	33
Седонский метод Хэйла Двоскина	34
<b>Тренинг-программа «Мой жизненный путь: целостное видение и осознанный выбор» (ссылка на электронный ресурс)</b>	35
<b>Пособие «Профилактика суицидального поведения подростков» (ссылка на электронный ресурс)</b>	35
<b>Факторы суицидального риска (таблица)</b>	36
<b>Контактные данные</b>	37

## ИССЛЕДОВАНИЕ РЕАЛЬНОСТИ

### Доказательная база:

- Подростки с суицидальными наклонностями часто искажают восприятие реальности, видя мир в черно–белых тонах и не замечая альтернативных решений своих проблем (Beck, 1979).
- Исследование реальности помогает подростку осознать, что его мысли и чувства могут быть преувеличены, а ситуация не является безвыходной. Это снижает уровень отчаяния и дает надежду на изменение ситуации (Shneidman, 1996).

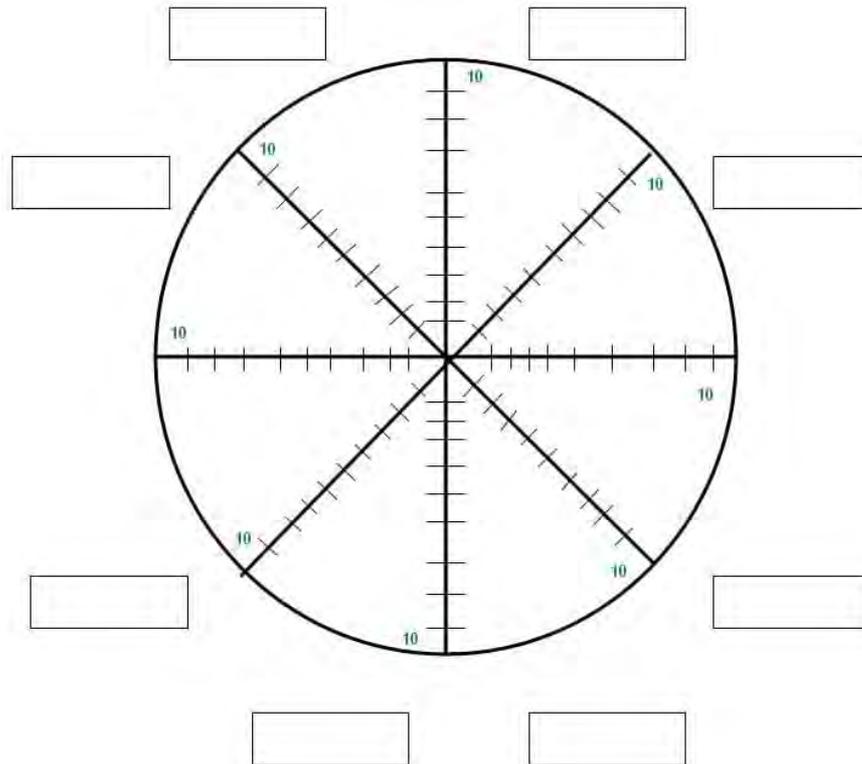
### Упражнение «Колесо Жизненного Баланса»

**Цель:** диагностика баланса жизни на текущей момент.

Методика позволяет проанализировать каждую сферу жизни, уровень ее развития и удовлетворенность от происходящих процессов. Благодаря проделанной работе проще спланировать дальнейшие направления действий для достижения жизненного баланса.

### Инструкция

1. Необходимо выделить приоритетные именно для клиента сферы жизни. Их может быть от 4 до 12.
2. Начертить круг, разделить его на сегменты в соответствии с количеством выбранных приоритетов.
3. Оценить каждую сферу объективно по 10-бальной шкале развития. Где 10 – полное удовлетворение в данной области, а 1 – абсолютное неудовлетворение и нарисуйте дугу, на уровне той цифры, которая соответствует степени удовлетворенности данной сферы. Заштрихуйте тот сегмент, который получился. Переходите к следующей области.
4. Выберите три области, где оценка ниже остальных
5. Ответьте на вопросы:
  - Что вам открылось (какая правда) исходя из того, что вы видите?
  - Какая область, улучшенная на 1 пункт, могла бы улучшить все остальные области?
    - Как вы поймете, что оказались на один пункт выше?
    - На какие вопросы вам необходимо ответить и/или какие действия предпринять, чтобы улучшить показатели в 1-3 областях жизни?
6. Через два-три месяца составить новую модель, сравнить с предыдущим вариантом. Благодаря этой манипуляции можно отследить прогресс.



## Пример



## **Упражнение «16 ассоциаций» (К.Г. Юнг)**

**Цель:** определить глубинные истоки проблем, выявить их настоящие причины и определить чужие жизненные программы, которые мешают добиться успеха.

### **Основные функции**

1. Метод в первую очередь предназначен для решения внутриличностных психологических проблем, путем построения карты ассоциативных связей и выявления деструктивных ассоциаций.

2. Метод позволяет понять истинные желания и мотивации человека, выявить причины и источники психологических проблем, а также определить способы их решения.

3. Универсальность метода позволяет творчески решать проблемы в любой области.

4. Метод помогает усилить осознанность, выявить глубинные истоки любой проблемы, раскрыть ее суть и истинные причины, а также генерировать ряд новых неординарных идей и сильных творческих решений.

Метод помогает установить контакт с бессознательным и использовать его творческие резервы.

### **Инструкция**

Время выполнения теста составляет примерно 10-15 минут. Для выполнения упражнения необходимы листок бумаги и ручка. Важно, чтобы во время прохождения никто и ничто не отвлекало, и была возможность полностью погрузиться в свои мысли.

### **Основные этапы**

1. Сформулируйте проблему, требующую решения или тему, которую хотели бы прояснить. Постарайтесь конкретизировать вопрос и обозначьте его ёмкой фразой или словом. Напишите это слово в верхней части листа.

2. Как можно быстрее, не задумываясь, последовательно впишите в первый столбец таблицы 16 ассоциаций, которые у Вас возникают с этим словом: отдельные слова, любые словосочетания, крылатые выражения.

3. Объедините полученные ассоциации в пары: 1 и 2, 3 и 4, 5 и 6 и т.д. Заполните второй столбец вписывая ассоциации, возникающие с полученными парами.

4. Объедините по парам 8 полученных слов и запишите в следующем третьем столбике 4 ассоциации, возникающие в связи с каждой из пар.

5. В четвертый столбец последовательно запишите ассоциации, возникающие на каждую из 2-х полученных пар.

6. В пятом получаем ключевое слово – как ассоциацию на последнюю пару.  
**Последнее слово – это ключ!**

	1	2	3	4	5
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
11.					
12.					
13.					
14.					
15.					
16.					

### **Анализ результатов, поиск и нахождение решения**

Ключевое слово как источник свежих идей и сильных решений

1. Погрузитесь в ключевое слово, прочувствуйте его. Что вы можете сказать о последнем слове? Какие чувства оно вызывает? Что оно для вас значит?
2. Свяжите свое слово с одним из архетипов, универсальных символов, как с источником творческих идей и решений.
3. Продумайте каким образом ключевое слово может ответить на заданный вопрос, прояснить тему, помочь решить поставленную проблему.

### **Анализ уровней ассоциаций**

Посмотрите на другие слова-ассоциации: сколько негативно-окрашенных слов? сколько позитивно-окрашенных? Какие слова наиболее ярко отзываются в вашей душе, вызывают резонанс с внутренним миром?

Свяжите каждую ассоциацию из всех столбцов с исследуемой проблемой и зафиксируйте все новые и наиболее удачные идеи и решения.

1	2	3	4	5
<b>Уровень реальности</b>	<b>Уровень разума</b>	<b>Уровень чувств</b>	<b>Корень проблемы</b>	<b>Ключ бессознательного</b>
Что на поверхности, образы, видимости, манифестации.	Что я думаю об этом на самом деле.	Что я чувствую об этом на самом деле.	Самые значимые вопросы.	Источник решений.

**1. Наш «уровень реальности».** Это то, что заполняет нашу повседневную жизнь, то, что лежит на поверхности, часто затуманивает взгляд и не дает рассмотреть суть вещей.

1.1. «Штампы», убеждения, не имеющие под собой серьезных оснований, но между тем влияющие на нашу жизнь.

2.2. Индуцированные, навязанные нам страхи и убеждения. Иногда их еще называют «вирусами сознания».

3.3. Данные ассоциации позволяют оценить стратегию получения того, что мы исследуем, а также уровень «пессимизма – оптимизма» по отношению к данной ситуации.

**2. Уровень разума.** Второй столбец показывает то, что стоит за штампами и убеждениями – ваши собственные мысли и чувства, мотивация, способы достижения желаемого. Анализ ассоциаций на этом уровне позволяет выявить ваши собственные ограничивающие убеждения и препятствия. Если они есть, обдумайте их, задав вопрос: «А почему я считаю, что это так?» Каждый раз задавайте себе уточняющий вопрос, пока не убедитесь в том, что пришли к абсурду.

**3. Уровень чувств.** Третий столбец раскрывает чувства, которые вызывает данная проблема. Анализ четырех ассоциаций помогает выявить наши навязчивые эмоциональные реакции, страхи, истинные причины эмоциональных конфликтов и проблем.

**4. Корень проблемы.** В четвертом столбце появляются слова, указывающие на суть и корень проблемы: основные препятствия, опасения, ответы на самые значимые вопросы.

**5. Ключ бессознательного.** Пятый столбец содержит слово-ключ, то, что предложило ваше бессознательное в качестве решения проблемы.

Вы можете увидеть корень проблемы, явное решение, новый путь, забытую часть себя. Какие архетипические образы и символы оно вызывает? Проанализируйте найденный архетип, рассмотрите его как сконцентрированный источник новых идей.

Если ассоциации завели далеко и итоговое слово на первый взгляд не имеет ничего общего с заданным в начале вопросом, то есть смысл спросить действительно ли это сущностная или реальная проблема.

### Упражнение «Как я прячусь от других?»

**Цель:** исследование жизненной ситуации, прояснение истинных желаний, поиск путей решения.

#### Инструкция

Заполните таблицу отвечая на вопросы.

Что я прячу от других	От кого я прячу
1.	
2.	

n	
---	--

- Что ты прячешь?
- От кого ты прячешь?
- Чего ты боишься в случае, если они узнают?
- Какую цену ты платишь за то, что скрываешь это?
- Чего ты на самом деле хочешь?
- Как бы ты мог бы этого достичь?

## ПОСТАНОВКА ЦЕЛЕЙ И РЕШЕНИЕ ТРУДНЫХ ЖИЗНЕННЫХ ЗАДАЧ

#### Доказательная база:

- Подростки с суицидальным поведением часто чувствуют себя беспомощными и неспособными справиться с жизненными трудностями (Joiner, 2005).
- Постановка реалистичных целей и обучение навыкам решения проблем помогают снизить чувство безнадежности и повысить уверенность в своих силах (Linehan, 1993).

#### Упражнение «Шесть шляп»

**Цель:** поиски оптимального решения из кризисной ситуации (с помощью МАК).

Метод шести шляп Эдварда Де Боно – один из самых эффективных способов для поиска оптимального решения. Шляпы помогут навести порядок в голове, преодолеть стихийность в мыслях. Можно разложить проблемную ситуацию по полочкам и структурировать мысли. Идеи уживутся параллельно, и это поможет найти новое решение. Определяется проблемная ситуация или задача. Психолог знакомит человека со шляпами, объясняя значение каждой из

них, предлагает виртуально примерить поочередно каждую шляпу на себя и ответить на вопросы. Есть колода МАК «Шляпки и туфельки», но можно использовать две любые колоды: одна с образами и одна ресурсная (или с посланиями).

**Белая шляпа Информации.** Анализируем, собираем и обобщаем данные. Только цифры и факты. Вы - робот без чувств.

**Красная шляпа Эмоций.** Даем волю чувствам, погружаемся в переживания, прислушиваемся к сердцу. Выплескиваем эмоции, подключаем интуицию.

**Черная шляпа Критика.** Ищем недостатки, проблемы, противоречия, негатив. Воспринимаем ситуацию только в темных тонах, осуждаем и предостерегаем.

**Желтая шляпа Оптимиста.** Позитивный, уверенный и оптимистичный взгляд на задачу. Видим только хорошие перспективы и твердо верим в благоприятный исход. Ищем исключительно достоинства и преимущества.

**Зеленая шляпа Креативщика.** Неожиданные и новаторские пути решения, оригинальный подход. Упор на поиск новых решений, неординарность и нетипичность мышления. Сделай так, как ты никогда не делал!

**Синяя шляпа Руководителя** – координирует и обобщает деятельность, ставит цели, контролирует исполнение, делает выводы. Шляпа над шляпами!



Намечаем стратегию решения проблемы, подводим итоги.

## Упражнение «Стратегия Диснея»

**Цель:** организовать процесс мышления человека при планировании таким образом, чтобы помочь ему использовать уже имеющиеся у него творческие способности в нужное время и в нужном месте.

Первое, что важно при этом сделать, – выделить позиции **Мечтателя, Реалиста и Критика**, которые у человека обычно смешаны. А затем позволить поочередно каждой роли в полной мере реализовать свои возможности, в то время как две другие будут терпеливо ждать своей очереди.

Данная техника может быть использована как для индивидуального консультирования, так и для группового мозгового штурма. Понадобится несколько пространственных якорей в помещении: это могут быть по-разному оформленные зоны или просто листы бумаги, на которые будет вставать клиент в ту или иную позицию.

### Инструкция

#### ШАГ 1

Выделите 4 пространственных якоря.

Это могут быть разные стулья или 4 листка бумаги, расположенные в пространстве. На каждый из которых вы будете поочередно вставать. Эти якоря помогут вам быстрее перенестись в другой способ мышления. Вам будет намного проще действовать.



#### ШАГ 2

Войдите в позицию МЕЧТАТЕЛЯ.

Не ограничивайте себя никакими рамками! Мечтайте на полную катушку! Пусть ваша мечта предстанет перед вами в виде цветного, захватывающего и вдохновляющего вас фильма.

А вы - как режиссер - добавьте туда побольше ярких красок и деталей!

Пусть в этом фильме будет воплощен САМЫЙ НАИЛУЧШИЙ ОБРАЗ МЕЧТЫ, который вы только можете представить, И САМЫЙ ЛУЧШИЙ ОБРАЗ ВАС, РЕАЛИЗУЮЩЕГО ЭТУ МЕЧТУ!

### **ШАГ 3**

Войдите в позицию НАБЛЮДАТЕЛЯ.

ОН – всегда НЕЙТРАЛЕН.

Его задача – наладить работу всех трех позиций и быть хорошим координатором.

НАБЛЮДАТЕЛЬ из своей позиции может дать МЕЧТАТЕЛЮ рекомендации: «Как еще улучшить его работу?»

Мысленно передайте созданную МЕЧТУ РЕАЛИСТУ.

### **ШАГ 4**

Реалист – человек действия. Он всегда действует из НАСТОЯЩЕГО. Он все расписывает пошагово, и оценивает МЕЧТУ с точки зрения реальности ее воплощения в жизнь. Он выбирает только те моменты, за которые он может поручиться. Чтобы было проще действовать, РЕАЛИСТ может ассоциироваться с процессом реализации МЕЧТЫ и написать план своих действий.

### **ШАГ 5**

Войдите в позицию НАБЛЮДАТЕЛЯ.

Оцените работу, сделанную РЕАЛИСТОМ, внесите свои предложения и уже переработанный образ МЕЧТЫ передайте КРИТИКУ.

### **ШАГ 6**

Перейдите к позиции КРИТИКА. Этот КРИТИК – добрый. Он позитивно относится к МЕЧТЕ, но вместе с тем не может не высказать те замечания, которые бросаются в глаза. Он опирается на свой богатый прошлый опыт и те «КРУПИЦЫ МУДРОСТИ», что он извлек из него. Он замечает то, что не увидел МЕЧТАТЕЛЬ и РЕАЛИСТ. Его вопросы, хоть и доброжелательные, но не такие уж и простые.

Над ними приходится поразмышлять. Он предусматривает все «Подводные Камни», которые могут возникнуть на Пути воплощения МЕЧТЫ.

### **ШАГ 7**

Войдите в позицию НАБЛЮДАТЕЛЯ.

Подумайте над тем, что сказал КРИТИК. Возможно, дополните (если у вас возникнут идеи). И затем передайте МЕЧТАТЕЛЮ все замечания РЕАЛИСТА И КРИТИКА.

### **ШАГ 8**

Вернитесь в позицию МЕЧТАТЕЛЯ. Проанализируйте то, что вы узнали. Доработайте свою МЕЧТУ с учетом этих замечаний. Возможно, ваше настроение станет не таким восторженным. Зато МЕЧТА станет более РЕАЛЬНОЙ. Какой наилучший образ – с учетом всех доработок – приходит вам? Используйте весь свой творческий потенциал.

## ШАГ 9

Пройдите заново позиции НАБЛЮДАТЕЛЯ – РЕАЛИСТА - НАБЛЮДАТЕЛЯ – КРИТИКА и поработайте с новым образом преобразованной МЕЧТЫ.

Делайте это до тех пор, пока ВСЕ УЧАСТНИКИ не будут полностью удовлетворены предложенным решением.

## ШАГ 10

Интегрируйте все позиции.



Совершается до тех пор, пока полученным проектом реализации мечты не будут удовлетворены все участники его разработки.

## ШАГ 11

Когда вы полностью доработаете свою МЕЧТУ пройдите еще раз через все позиции, КРОМЕ позиции НАБЛЮДАТЕЛЯ.

Какое состояние вы чувствуете в каждой из них?

Какие способы работы с вашей МЕЧТОЙ приходят вам в голову?

## ШАГ 12

Какими будут ваши ПЕРВЫЕ ШАГИ теперь, когда вы имеете перед собой ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ ВАШЕЙ МЕЧТЫ?

### Упражнение «Квадрат Декарта»

**Цель:** прояснение значимых критериев выбора и последствий каждого решения.

#### Инструкция

Для использования Квадрата Декарта вам понадобится листок бумаги, ручка и ответы на четыре основных вопроса:

1. **Что будет, если это произойдет?** (Что я получу, плюсы от реализации решения).

2. **Что будет, если это не произойдет?** (Каковы плюсы для вас, если решение не будет реализовано).

3. **Чего НЕ будет, если это произойдет?** (Каковы для вас минусы от реализации решения).

4. **Чего НЕ будет, если это НЕ произойдет?** (Каковы для вас минусы, если решение не будет реализовано).



В качестве примера можно привести следующую ситуацию: вы хотите сменить профессиональную деятельность (устроиться на новую работу, освоить новое направление деятельности и т.д.), но никак не можете избавиться от сомнений. Стандартное мышление человека способствует тому, что он задает себе всего лишь один вопрос: «Что будет, если это произойдет?».

Техника «Квадрат Декарта» помогает прояснить различные последствия, а именно рассмотреть один и тот же вариант решения с 4 разных сторон: Что будет, если это произойдет? Что будет, если это не произойдет? Чего НЕ будет, если это произойдет? Чего НЕ будет, если это НЕ произойдет?



### **Что случится, если это произойдет?**

Данный вопрос подразумевает поиск плюсов от получения, желаемого (реализация принимаемого решения). Первый вопрос является наиболее очевидным и по этой причине очень важно находить как можно больше ответов, т.е. не останавливаться на том, что первым приходит на ум. Ответы на этот вопрос будут служить вам мотивацией к принятию решения.

- Если я поменяю род деятельности, я сделаю первый шаг к своей мечте – работать в компании N.
- Если я поменяю род деятельности, я смогу увеличить свой доход.
- Если я поменяю род деятельности, это станет моей мотивацией к получению новых знаний, овладению новыми навыками.

### **Что случится, если это НЕ произойдет?**

Данный вопрос подразумевает поиск плюсов от неполучения желаемого. Другими словами, ответы на вопрос покажут вам, что случится, если вы откажетесь от реализации принимаемого решения, и все останется так же, как и было раньше. Отвечая, записывайте все преимущества настоящего положения дел, которые вы не хотели бы потерять.

- Если я не поменяю род деятельности, мне не нужно будет отказываться от привычного образа жизни.
- Если я не поменяю род деятельности, я не буду переживать по поводу того, что придется осваивать новые знания и учиться новым вещам, ведь это может не получиться.
- Если я не поменяю род деятельности, я смогу спокойно отдыхать в свои выходные дни.

### **Чего НЕ случится, если это произойдет?**

Данный вопрос подразумевает поиск минусов от получения желаемого.

Ответы на вопрос будут представлять собой ту цену, которую вы должны будете заплатить за реализацию принимаемого решения.

- Если я поменяю род деятельности, я уже не смогу жить той жизнью, к которой так привык за много лет.
- Если я поменяю род деятельности, у меня уже не будет достаточного количества времени на приятное времяпрепровождение (хобби).
- Если я поменяю род деятельности, у меня уже не будет возможности общаться с прежними коллегами.

## **Чего НЕ случится, если это НЕ произойдет?**

Данный вопрос подразумевает поиск минусов от неполучения желаемого. Отвечая на вопрос, вы отсекаете оставшиеся «не», мешающие реализации принимаемого решения.

- Если я не поменяю род деятельности, у меня не появится возможности реализовать свою мечту – зарабатывать, занимаясь тем, что мне действительно нравится.
- Если я не поменяю род деятельности, я не стану больше уважать себя, т.к. покажу страх перед переменами в жизни.
- Если я не поменяю род деятельности, я не смогу избавиться от своих сомнений и так и останусь в переживаниях по поводу того, что не принял решения.

Квадрат Декарта – это простая техника принятия решений, которая помогает прояснить значимые критерии выбора и последствия каждого решения.

## **Упражнение «Пять почему»**

**Цель:** изучение причинно-следственных связей, лежащих в основе той или иной проблемы.

Созданный Сакити Тоёда Метод «Пять Почему» использовался в корпорации Toyota как основа для научного подхода к процессу производства и как способ определения характера и причин различных практических проблем.

Основной задачей техники является поиск и нахождение первопричины возникновения дефекта или проблемы с помощью повторения одного вопроса – «Почему?». Каждый последующий вопрос задаётся к ответам на предыдущий вопрос. В результате чего выстраивается вся цепь последовательно связанных между собой причинных факторов, оказывающих влияние на проблему.

## **Преимущества**

1. Последовательно поставленные вопросы помогают всесторонне изучить проблему и восполнить пробелы в понимании проблемной ситуации.
2. Метод является простым и эффективным инструментом для нахождения первопричины рассматриваемой проблемы, и ее устранения.

## **Пример**

Чего ты хочешь?

Например, ты хочешь машину.

**Первое «почему».** Почему ты хочешь машину?

Ответ: потому что я хочу всех удивить.

Окей, **второе «почему»**: Почему ты хочешь всех удивить?  
Ответ: Потому что хочу, чтобы на меня обратили внимание.

**Третье «почему»**: Почему тебе нужно, чтобы на тебя обратили внимание?  
Ответ: Потому что я чувствую себя неуверенно.

**Четвертое «почему»**: Почему ты чувствуешь себя неуверенно?  
Ответ: Потому что я никак не могу реализоваться, потому что я сижу на одном месте.

**Пятое «почему»**: Почему ты не можешь реализовать себя?  
Ответ: Потому что я занимаюсь тем, что мне не нравится.

И скажи теперь, при чем тут машина?

**В ответе на пятое «почему» и кроется первопричина**, которую на первый взгляд не видно.

**Пятое «потому что» выводит на свет то, что скрывается внутри.** Это очень действенный способ проверить, что на самом деле скрывается, в чем боязнь признаться даже себе, чего действительно хочется и что – просто мишура.

### **Упражнение «SWOT-анализ»**

**Цель:** анализ социального портрета личности.

SWOT-анализ широко используется в менеджменте для принятия стратегических решений. Мы же используем эту практику для анализа социального портрета своей личности. Через изучение своего социального Я, которое является результатом многолетнего взаимодействия с людьми и обществом – мы можем подступить к выявлению своих ценностных ориентаций.

#### **SWOT расшифровывается как:**

Strengths – сильные стороны

Weakness – слабые стороны

Opportunities – возможности

Threats – угрозы

С помощью этой техники можно ставить и анализировать любую задачу.

## Инструкция

# SWOT-анализ

	<b>Возможности (O)</b> 1. 2. 3.	<b>Угрозы (T)</b> 1. 2. 3.
<b>Силы (S)</b> 1. 2. 3.	<b>SO</b> Как использовать сильные стороны для максимизации возможностей	<b>ST</b> Как использовать сильные стороны для минимизации угроз (потерь)
<b>Слабости (W)</b> 1. 2. 3.	<b>WO</b> Как минимизировать слабые стороны, используя возможности	<b>WT</b> Как минимизировать слабости и избежать угроз

## ПОВЫШЕНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ

### Доказательная база:

- Низкая стрессоустойчивость является одним из ключевых факторов риска суицидального поведения (Rudd et al., 2006).
- Обучение подростков техникам управления стрессом (например, релаксация, когнитивная переоценка) помогает им справляться с эмоциональными перегрузками и снижает вероятность суицидальных действий (Stanley & Brown, 2012).

### Упражнение «Четыре квадрата»

**Цель:** повышение стрессоустойчивости путем развития толерантного отношения к себе и окружающим.

### Инструкция

Тренер: «Возьмите лист бумаги и разделите его на 4 квадрата. В углу каждого квадрата поставьте цифры 1,2,3,4. (Тренер показывает свой лист, разделенный на 4 части с пронумерованными квадратами):

1.	2.
3.	4.

Теперь в квадрате **1** напишите 5 ваших качеств, которые вам нравятся и которые вы считаете положительными. Можете назвать качества одним словом, например, «находчивый», «надежный». А можете описать их несколькими словами, например, «умею по-настоящему дружить», «всегда довожу начатое дело до конца».

Затем заполните квадрат **3**: напишите в нем 5 ваших качеств, которые вам не нравятся, вы считаете их негативными (возможно, это те качества, называя которые в конфликтной ситуации ваш оппонент выбивает вам почву из-под ног, лишая устойчивости). Можете писать совершенно искренне, если вы не захотите, никто не узнает о том, что вы написали.

Теперь внимательно посмотрите на качества, которые вы записали в квадрате **3**, и переформулируйте их так, чтобы они стали выглядеть как положительные. Для этого вы можете представить, как эти качества назвал бы человек, который вас очень любит и которому в вас нравится все. Запишите переформулированные качества в квадрате **2**.

Затем представьте, что вас кто-то очень не любит, и поэтому даже ваши положительные качества он воспринимает, как отрицательные. Посмотрите на качества, записанные в квадрате **1**, переформулируйте их в негативные (с точки зрения вашего врага) и запишите в квадрате **4**.

А теперь прикройте ладонью квадраты **3** и **4** и посмотрите на квадраты **1** и **2**. Видите, какой замечательный человек получился!

Теперь, наоборот, закройте ладонью квадраты **1** и **2** и посмотрите на квадраты **3** и **4**. Жуткая картина! С таким человеком никто не захочет общаться.

Посмотрите в целом на свой лист. Ведь на самом деле вы описали одни и те же качества. Это все вы. Только с двух точек зрения: с точки зрения друга и с точки зрения врага».

**Обсуждение:** Какие выводы вы можете сделать после этого упражнения? (мы сами выбираем, как к себе относиться).

Мы можем относиться к себе, как враги, и тогда мы не будем любить себя, а будем презирать и невольно вести себя в соответствии с нашим отношением к себе. Мало того, это всегда безошибочно чувствуют другие люди и, к сожалению, часто начинают относиться к нам соответственно, даже если у них нет для этого объективных оснований.

А можем относиться к себе с уважением и любовью. Человек, который умеет относиться к себе хорошо, становится уверенным в себе и не старается

изображать из себя кого-то, на кого вовсе не похож. Такой человек по-настоящему доброжелательно относится к другим, потому что он умеет увидеть в каждом ценные качества.

На самом деле нет плохих и хороших качеств. Есть ситуации, в которых какое-то качество мешает, а есть ситуации, в которых то же качество помогает. Если так относиться к своим особенностям, мы сможем сами управлять их проявлениями, вместо того чтобы подчиняться им. А теперь подумайте, как вы относитесь к другим людям? Есть ли люди, к которым вы относитесь так, будто перед вами только 3-й и 4-й квадраты?». **Анализ – обсуждение.**

### **Упражнение «Аффирмации»**

**Цель:** изменения образ мышления, расширение границы восприятия и повышение мотивации.

Аффирмация (утверждение) – это фраза, которая содержит четкий мысленный образ уже достигнутой цели.

#### **Инструкция**

1. Аффирмации начинаются с «Я...».
2. Аффирмации всегда позитивны. Никогда не используйте частицу «не» в аффирмациях.

НЕПРАВИЛЬНО: «Я не боюсь собеседований».

ПРАВИЛЬНО: «На собеседованиях я спокойно и радостно отвечаю на любой заданный мне вопрос».

3. Аффирмации должны быть в настоящем времени.

- Говорите так, как будто это происходит уже сейчас.

4. Аффирмации должны быть короткими и лаконичными.

5. Аффирмации должны быть конкретными.

НЕПРАВИЛЬНО: «Я вожу машину».

ПРАВИЛЬНО: «Я вожу новый серебристый Lexus GS 460 2023 года выпуска».

6. Аффирмации должны указывать на действия.

- «Я вожу новый серебристый Lexus GS 460».

- «Я работаю в детском саду».

7. Аффирмации должны включать в себя слово, указывающее на чувства (радостно, гордо, увлеченно, спокойно, благодарно, нравится, обожаю, люблю и т. д.).

- «Я с удовольствием езжу на своем новом серебристом Lexus GS 460».

- «Мне нравится работать в детском саду».

8. Аффирмации – это о Вас.

НЕПРАВИЛЬНО: «Дима эффективно справляется со своими задачами».

ПРАВИЛЬНО: «Я спокойно и доходчиво объясняю Диме, как наиболее эффективно справляться с задачами».

### **Мои Аффирмации**

1. Начинается с «Я...» 2. Позитивные 3. Настоящее время 4. Конкретные  
5. Действие 6. Ощущения 7. Кратко 8. Лично

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

n. \_\_\_\_\_

### **Упражнение «Выщелкивание негативных мыслей»**

**Цель:** «борьба» с иррациональным мышлением.

#### **Инструкция**

Оденьте канцелярскую резинку на запястье любой руки.

Каждый раз, когда отрицательные (иррациональные, негативные) мысли (убеждения) приходят в голову, дерните за резинку с внутренней стороны запястья.

Мозг начнет ассоциировать боль с отрицательным мышлением, и вскоре выработается положительный склад ума.

**ВАЖНО!** С подростками, склонными к самоповреждению, данное упражнение стоит применять как «пробное» и **немедленно прекращать** его в случае самоповреждений от него же (данного упражнения).

### **Упражнение «Бумажный человечек»**

**Цель:** снижение агрессии (к кому-либо) и аутоагрессии (негативному отношению к самому себе).

#### **Инструкция**

Возьмите чистый лист бумаги формата А4 (желательно для рисования или черчения, чтобы был более плотным, обычный для принтера тоже подойдет) и руками, **без ножниц** и других подручных средств, оборвите лист так, чтобы получился человечек.

Потом сосредоточьтесь на том, что вам не нравится в вашем творении и начните его ругать: «Кривой какой-то!», «Косой», «Некрасивый», «Надо быть лучше», «Ноги короткие» и т. д.

После каждого ругательства заворачивайте край бумаги, начиная сверху, и хорошенько «заутюживайте» его ногтем. Как-то так: ругнули – завернули, ругнули – завернули...

Когда ругательства будут исчерпаны, остановитесь и посмотрите, что у вас получится в итоге. Интересно, до какого состояния ваш человечек докрутится.

Если пофантазировать, то: как вы думаете, на какие действия теперь способен такой скрученный человек? У меня получилось, что – на самые бестолковые, тревожные и неэффективные или вообще ни на какие.

Но это еще не все. Теперь начинайте хвалить этого человека, как Вы сами себя хвалите, говорить ему поддерживающие слова на каждый отворот бумаги. Похвалили - отвернули, похвалили – отвернули...

И понаблюдайте в процессе вот за чем:

1) Что вам легче было делать: ругать или поддерживать? Когда вы были более находчивы и разнообразны в словах и выражениях?

2) Хватило ли у вас хороших слов, чтобы развернуть человека полностью?

3) Каким в итоге получился человек? Чем отличается от первоначального состояния (до скручивания)?

4) На какие действия теперь способен ваш человек?

Желательно провести шкалирование эмоционального состояния в начале и в конце работы, чтобы результативность была очевиднее.

## **ПОВЫШЕНИЕ САМООЦЕНКИ**

### **Доказательная база:**

- Низкая самооценка часто связана с чувством никчемности и отсутствием смысла жизни, что является значимым фактором риска суицида (Beck et al., 1990).
- Работа над повышением самооценки помогает подростку увидеть свои сильные стороны, что способствует формированию более позитивного взгляда на себя и свою жизнь (Harter, 1999).

### **Упражнение «Мои 9 побед»**

**Цель:** сфокусироваться на своих достижениях.

### **Инструкция**

«Разделите» жизнь на три равных части (например, от 0 до 6, от 6 до 12 и от 12 до 18 лет) и перечислите по 3 успеха для каждого периода жизни. В последнем разделе укажите три успеха, которых Вы хотели бы достичь в следующие 5 лет.

Первая треть
1.
2.
3.

Вторая треть
1.
2.
3.

Третья треть
1.
2.
3.

Следующие пять лет
1.
2.
3.

### **Упражнение «Мои 100 побед»**

**Цель:** сфокусироваться на своих достижениях.

#### **Инструкция**

Начать записывать 100 (сто) своих достижений, поступков, которые можно считать личными победами.

### **Упражнение «Разговор перед зеркалом»**

**Цель:** формированию самооценки и уверенности в себе.

#### **Инструкция**

Это упражнение должно выполняться каждое утро в течение **30 дней**.

Встаньте перед зеркалом, несколько секунд смотрите в глаза человеку, которого вы видите в зеркале, вашему отражению. Сделайте несколько спокойных вдохов и выдохов. Затем произнесите (глядя в глаза своему отражению!!!):

1. – свое имя – , **Я ГОРЖУСЬ ТОБОЙ, ЧТО ТЫ ...** (перечислите 3-5-7 пунктов из своей жизни / прожитого дня, за которые вы испытываете гордость);

2. – свое имя – , **Я ПРОЩАЮ ТЕБЯ ЗА ...** (перечислите 3-5-7 пунктов за которые вы испытываете страх / тревогу / вину и т.п.);

3. – свое имя – , **Я ОБЕЩАЮ ТЕБЕ, ЧТО СЕГОДНЯ ...** (перечислите 3-5-7 конкретных пунктов / действий / обязательств, которые вы выполните за этот день);

4. – свое имя – , **Я ТЕБЯ ЛЮБЛЮ!** (глядя в глаза своему отражению!!!);

5. Пойдите перед зеркалом еще некоторое время. Примите то, что сейчас происходит. Дышите. Трюк последней части этого упражнения – сделать так, чтобы не отвернуться от зеркала с чувством смущенности и мыслью о том, что-либо вы глупы, либо это упражнение – глупость.

## Упражнение «Молодец»

**Цель:** выработка полезных привычки и их закрепление, поднятие самооценки.

### Инструкция

Суть техники – после выполнения действия поставить себе оценки в виде буквы.

Заведите блокнот. Пропишите свою цель: я хочу бросить курить.

Если в первый день вы обошлись без табака – вы сделали первый маленький шаг на пути к своей цели – пишете букву М, продержались во второй день – О, в третий – Л и. т. д.

За неделю проделанного пути у вас получается слово МОЛОДЕЦ.

В случае, если закурили – зачеркните буквы, начинайте сначала!

Если вы смогли написать без препятствий три слова МОЛОДЕЦ, вас можно поздравить! Продолжайте дальше!

### Пример

Дата начала	Подтягивание ежедневно							Награда	Большая награда	
25.02	М	О	Л	О	Д	Е	Ц	Яблоко	Беговые кроссовки	
06.03								Сок		
13.03								Красная рыба		
20.03								Велосипед		
27.03										
☺	К	Р	А	С	А	В	Ч	И	К	☺

## ПРОРАБОТКА АМБИВАЛЕНТНЫХ ЧУВСТВ

### Доказательная база:

- Подростки с суицидальными мыслями часто испытывают противоречивые чувства: с одной стороны, они хотят избавиться от боли, а с другой – желают жить (Shneidman, 1996).
- Проработка этих чувств помогает подростку осознать, что суицид – не единственный выход, и найти более конструктивные способы справиться с эмоциональной болью (Joiner, 2005).

### Упражнение «Девять дверей»

**Цель:** усиление мотивации реализовывать возможности, усиление антисуицидальных факторов.

**Материалы:** бумага, карандаши

### Инструкция

Нарисуй 9 дверей, которые ты никогда не откроешь, если умрешь. Это может быть исполненные желания, материнство (отцовство), путешествия, мечты, любовь, хорошие отношения в семье, с друзьями и т.п. Они могут быть приоткрыты, если ты что-то уже реализовал, или начал это делать или наглухо закрыты.

### Обсуждение:

- Хотел ли бы ты открыть эти двери?
- Когда ты сможешь открыть эту дверь? (жизненная перспектива)
- За счет чего ты сможешь это сделать? В чьей помощи ты нуждаешься? Какие условия для этого нужны? Какими средствами ты сможешь это сделать?
- Что сейчас ты можешь для этого сделать? Далее пошагово продумываем проект, как открыть эту дверь.
- Какую дверь ты хочешь закрыть навсегда (замыкаем, рисуем череп и кости).

### Упражнение «Усиление антисуицидальных факторов»

**Цель:** работа с амбивалентными переживаниями, усиление антисуицидальных факторов.

**Материалы:** бланки «Три причины, по которым можно разочароваться в жизни», «Семь причин, чтобы жить».

## ТРИ ПРИЧИНЫ, ПО КОТОРЫМ МОЖНО РАЗОЧАРОВАТЬСЯ В ЖИЗНИ

1. Причина:

---

---

цвет	музыка	люди, которые оказывают в такой ситуации	антураж, интерьер	кинестетическая картинка	чувства

2. Причина:

---

---

цвет	музыка	люди, которые оказывают в такой ситуации	антураж, интерьер	кинестетическая картинка	чувства

3. Причина:

---

---

цвет	музыка	люди, которые оказывают в такой ситуации	антураж, интерьер	кинестетическая картинка	чувства

## СЕМЬ ПРИЧИН, ЧТОБЫ ОСТАТЬСЯ ЖИТЬ

1. Причина:

---

---

Люди, отношения	Чувства

2. Причина:

---

---

Люди, отношения	Чувства

3. Причина:

---

---

Люди, отношения	Чувства

4. Причина:

---

---

Люди, отношения	Чувства

5. Причина:

---

---

Люди, отношения	Чувства

6. Причина:

---

---

Люди, отношения	Чувства

7. Причина:

---

---

Люди, отношения	Чувства

1. Вспомни самых дорогих людей (3-5 человек), и впиши их сюда, думая о них, представляя их. Рядом с каждым напиши те характеристики, которые тебе в них важны и ценны.

---

---

---

---

2. Вспомни самые дорогие для тебя места (2-3 места), и впиши их сюда, думая о них, представляя их. Напиши те слова, которые возникают, когда ты представляешь свои любимые места.

---

---

---

---

3. Вспомни и обозначь, какое дело для тебя является важным (хобби, работа, дача, вышивать, вязать, ловить рыбу и т.д.), и впиши их сюда, думая о них, представляя их.

---

---

---

---

4. Любимая еда. Впиши сюда свою любимую еду и напитки, думая о них, представляя их.

---

---

---

---

5. Что ты в себе считаешь уникальным? Впиши это сюда.

---

---

---

---

6. За что тебя любят другие (родные, друзья, знакомые, соседи, одноклассники, учителя и т.п.).

---

---

---

---

Перечитай, пожалуйста, все и запиши здесь чувства, состояния и телесные ощущения.

---

---

---

---

---

---

---

---

## ПРОЯСНЕНИЕ ЦЕННОСТЕЙ И СМЫСЛА ЖИЗНИ

### Доказательная база:

- Отсутствие смысла жизни и ценностных ориентиров является одним из ключевых факторов суицидального поведения у подростков (Frankl, 1985).
- Помощь в прояснении ценностей и поиске смысла жизни способствует формированию более устойчивой жизненной позиции и снижает риск суицида (Wong, 2012).

### Упражнение «Техника чуда»

**Цель:** повышение уровня жизненного оптимизма, постановка эмоциональной точки в негативной ситуации, позитивное переформулирование своего будущего.

### Инструкция

Опиши, каких изменений в твоей жизни тебе бы хотелось.

А теперь представь, что, пока ты спишь, ночью свершилось чудо, и все, о чем мечталось, исполнилось. Ты просыпаешься... и... О, ЧУДО СВЕРШИЛОСЬ!

- Как ты поймешь, что свершилось чудо?
- Как ты теперь будешь себя вести?
- Как пройдет твое утро?
- Что ты будешь делать?
- Как будешь выглядеть?
- Как близкие люди поймут, что с тобой утром произошло чудо?
- Куда ты пойдешь?
- Как ты оденешься?
- Опиши, как теперь ты выглядишь, каким тебя видят окружающие?
- В каком ты сейчас настроении?
- Как поймут окружающие тебя люди, что произошло чудо?
- Как это поймут твои друзья Одноклассники? Коллеги?
- Как это поймут твои родные, что с тобой произошло чудо?

Описать пошаговые действия и эмоции как можно подробнее, по всем каналам восприятия: вкус, цвет, звучание, что это на ощупь, чувства и ощущения, подробно и красочно.

## **Игра «В чем смысл жизни»**

**Цель:** актуализировать процесс социального самоопределения; обсудить экзистенциальные вопросы смысла и ценностей жизни, предназначения человека.

### **Инструкция**

Игра проводится с группой из 20-25 человек. Время проведения – 45-60 минут. Местом проведения может быть обычная классная комната, кабинет для практических занятий.

**Оборудование:** бумага; маркеры; стимульный материал: таблички с названием ценностей, высказывания, афоризмы о смысле жизни.

**Вступление.** Ведущим произносится вступительное слово о предназначении человека, о смысле жизни, о человеческих ценностях, об актуальности этих проблем для молодежи.

### **Приглашение к игре.**

1. Аргументация выбора формы игры. Роль игры в жизни человека.
2. Формирование команд (3-5 человек). Предлагаются жетоны разного цвета по выбору или другие известные другие способы деления команды.

### **Объяснение правил игры:**

«Вы являетесь представителями разных планет. Понимание смысла жизни на ваших планетах разное. Вы собрались на межпланетный симпозиум, чтобы обсудить этот важный вопрос. Сейчас вам будут предложены различные понятия, отражающие ценность и смысл жизни на вашей планете». (Участникам предлагаются таблички с понятиями: «семья», «любовь», «профессия», «творчество», «удовольствие», «дружба», «служение обществу», «жизнь», «смерть» и др., а также с высказываниями великих людей о смысле жизни, её ценностях.)

В течение 5-10 минут каждая команда обсуждает название своей планеты, образ жизни её жителей.

Аргументировать своё выступление можно, опираясь на цитаты, высказывания. Важно рассказать, какие люди живут на планете, каким законам, что для них является самым главным. Участники команд представляют свою планету. Другие команды могут задавать им вопросы, уточнять, критиковать. Возможна дискуссия.

Подведение итогов игры. Собираются жетоны за наиболее понравившееся выступление, или предлагается вопрос: «На какую планету вам бы больше всего хотелось бы полететь?»

**Заключение.** Заключительное слово ведущего о необходимости поиска смысла жизни, об осознанности и ответственности за свою жизнь.

## КРАТКОСРОЧНАЯ ТЕРАПИЯ

### Упражнение «Когнитивный континуум»

**Цель:** изменить убеждения, свойственные дихотомическому мышлению.

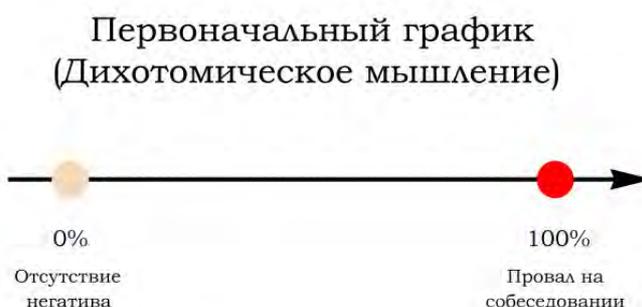
*Дихотомическое мышление (также называемое черно-белым мышлением, полярным или мышлением в стиле «все или ничего»): представление о том, что существуют только две категории для оценки событий, людей, поступков (черное-белое, плохое-хорошее). Отказ от оценки в континууме.*

### Инструкция

Техника используется, когда клиент негативно оценивает ситуацию, например: «это катастрофа», или дает негативную оценку себе, например: «я неудачник». Когнитивный континуум можно создать разными способами. В диалогах ниже я наглядно проиллюстрировал, как проводится каждый из двух способов выполнения техники. В первом примере клиент негативно оценивает ситуацию, а во втором – себя.

### Пример №1. Отношение к ситуации

Вначале я рисую шкалу от 0 до 100%, где 0% – полное отсутствие негатива, а 100% – его самое сильное проявление. Затем прошу клиента оценить негативную ситуацию, и разместить эту оценку на шкале. После этого мы вместе с клиентом дополняем шкалу промежуточными обстоятельствами с шагом в 10%, и переоцениваем ситуацию по новой градации событий на шкале. Когда негативная оценка меняется, обсуждаем, почему всё на самом деле лучше, чем казалось раньше.



**Терапевт:** «Вчера вы сильно расстроились, потому что на собеседовании ответили не на все вопросы. Вы думаете, что, если вас не примут на эту должность – это будет ужасно. Давайте нарисуем шкалу с показателями от 0 до 100%, где 100% – если бы вам поставили смертельный диагноз, а 0% это полное отсутствие негатива. Если допустить, что вас действительно не примут на эту должность, насколько это будет ужасно по этой шкале?»

**Клиент:** «Думаю, процентов 70. В последнее время мне сложно найти работу».

**Терапевт:** «Теперь заполним шкалу различными событиями чтобы получился своеобразный континуум. Отметим на шкале показатели: 100% – это известие о смертельном диагнозе, а 70% – вас не пригласят на работу. Какое событие могло попасть на отметку 90%?»

**Клиент:** «Ну... Если бы я заболела пневмонией в тяжелой форме и попала в реанимацию».

**Терапевт:** «А 80%?»

**Клиент:** «Если бы у меня дома произошёл пожар».

**Терапевт:** «А 60%?»

**Клиент:** «Сложно сказать... Может быть развод с мужем».

**Терапевт:** «А 50%?»

**Клиент:** «Не знаю... Может быть ссора с подругой».

**Терапевт:** «А 40%?»

**Клиент:** «Может быть, если бы меня неудачно подстригли. Я думаю, сюда можно отнести много ситуаций».



**Терапевт:** «Получается, если вас не примут на новую работу, это так же ужасно, как смертельный диагноз, реанимация или пожар?»

**Клиент:** «Нет, конечно»

**Терапевт:** «Подумайте, действительно ли то, что вас не возьмут на работу будет хуже, чем расставание с любимым человеком?»

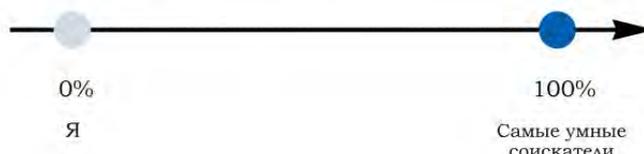
**Клиент:** «Вы правы. Мой муж мне гораздо важнее. Если я не получу эту работу, скорее всего это будет также неприятно, как ссора с подругой, но не катастрофа»

**Терапевт:** «Молодец. Вам удалось оценить ситуацию в перспективе и увидеть реальное положение дел».

## Пример №2. Отношение к себе

В этом примере я снова рисую шкалу с показателями от 0 до 100% и предлагаю клиенту разместить его убеждения на шкале. Затем мы заполняем шкалу дополнительными обстоятельствами и обсуждаем полученный результат.

Первоначальный график  
(Дихотомическое мышление)



**Терапевт:** «Вы считаете себя глупой, потому что вчера на собеседовании ответили не на все вопросы. Давайте нарисуем шкалу и поставим значения 0 и 100%. Представим, что 100% – это самые умные соискатели на должность, которые могут ответить на все вопросы. На какую отметку на шкале мы можем поместить вас?»

**Клиент:** «Ноль, наверное».

**Терапевт:** «А знаете ли вы кого-то, для кого 0% более справедливая оценка, чем для вас?»

**Клиент:** «Да, есть одна знакомая с нашего отдела. Она провалила несколько собеседований, прежде чем её взяли на работу».

**Терапевт:** «Давайте поместим её на отметку 0%. Может ли кто-то проходить интервью более неудачно, чем ваша знакомая?»

**Клиент:** «Не знаю».

**Терапевт:** «Представьте себе человека, который каждый раз отвечает неверно на все вопросы, и часто даже не знает, что сказать. Если его поставить по шкале на 0%, то куда передвинуть вашу знакомую, и где поставить вас?»

**Клиент:** «В таком случае знакомую из нашего отдела на 30%, а меня на 50%».

**Терапевт:** «А как насчёт человека, который даже не ищет работу, и не рассылает резюме?»

**Клиент:** «Тогда его нужно поместить на 0%».

**Терапевт:** «А куда переместить того человека, который пытается, но у него ничего не выходит?»

**Клиент:** «Тогда его можно переместить на 20%».

**Терапевт:** «А вас и знакомую с вашего отдела?»

**Клиент:** «Знакомую на 50%, а меня на 70%».

## Исправленный график (Когнитивный континуум)



**Терапевт:** «Как вы думаете, верно ли называть глупым человека, который эксперт на 70%?»

**Клиент:** «Неверно. Скорее всего, о таком человеке можно сказать, что он эксперт на 70%».

**Терапевт:** «Теперь вернёмся к вашей идее. Насколько вы теперь убеждены, что вы глупая, если не смогли ответить на все вопросы на собеседовании?»

**Клиент:** «Почти не верю».

### Заключение

Техника «Когнитивный континуум» позволяет клиенту увидеть, что кроме крайних границ: «хорошо или плохо», «справился или не справился», существуют различные градации этих понятий. Способность видеть градации – навык, который помогает клиентам смотреть на происходящее в перспективе, не впадать в крайности, более рационально относиться к различным жизненным обстоятельствам и проще справляться с ними.

### Упражнение «Объятие бабочки»

**Цель:** уменьшить беспокойство, снизить уровень стресса и вернуться к настоящему моменту.

#### Инструкция

- Найдите комфортное положение в пространстве (стоя, сидя на стуле или лежа).
- Прикройте глаза или оставьте их открытыми. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, старайтесь дышать глубоко и медленно.
- Обнимите себя руками так, чтобы каждая рука касалась противоположного плеча.
- Начните медленно двигать руками, как крыльями бабочки, поочередно простукивая ими по плечам (в качестве альтернативы вы можете стучать по коленям). Позвольте вашим рукам двигаться свободно.

- Наблюдайте за тем, что происходит в вашем разуме и теле, не фокусируясь и не оценивая заметьте мысли, образы, звуки, запахи, чувства, которые к вам приходят. Вы можете представить, что то, что вы наблюдаете, похоже на проплывающие мимо облака.

- Продолжайте простукивать себя по плечам в течение несколько минут. Остановитесь, когда в теле появится ощущение расслабления и достаточности, опустите руки на бедра.

- Сделайте глубокий вдох и выдох и обратите внимание на то, как изменилось ваше состояние.

«Объятие бабочки» можно делать в любом месте и в любое время. Оздоровительный эффект достигается благодаря билатеральной стимуляции тела.

Для большинства людей билатеральная стимуляция тела безопасна, она расслабляет и снижает уровень стресса. Если по каким-то причинам, делая упражнение, вы замечаете ухудшение своего состояния, пожалуйста, прекратите его.

Поскольку двусторонняя стимуляция включает прямую сенсорную стимуляцию нервной системы, у людей с гиперчувствительностью к сенсорным стимулам (например, в случае наличия у человека приобретенного повреждения головного мозга, мигреней, комплексного ПТСР, диссоциативного расстройства личности) она может вызывать такие физиологические реакции, как головокружение или тошноту. В связи с этим людям с такими состояниями рекомендуется проводить процесс билатеральной стимуляции под руководством обученного EMDR-терапевта, который своевременно сможет скорректировать процесс.

### **Седонский метод Хэйла Двоскина**

**Цель:** уменьшить беспокойство, снизить уровень стресса и вернуться к настоящему моменту.

Мы стремимся сопротивляться своим негативным эмоциям и пытаемся отдаваться положительным, вместо того чтобы просто позволять любым чувствам проходить через нас. Сдерживать или отпускать – это выбор. И это намного проще, чем можно подумать.

Базовые освобождающие вопросы:

- **Что Вы чувствуете прямо СЕЙЧАС?**
- Сосредоточьтесь на том, где бы Вы хотели почувствовать себя сейчас лучше, и позвольте себе чувствовать и ощущать все свои чувства.
- **Можете ли Вы принять эти чувства?**
- Пригласите эти чувства и позвольте им проявиться в Вас в полной мере.

– **Можете ли Вы отпустить их?**

– Оба ответа – и «да», и «нет» – допустимы.

– **Могли бы Вы позволить им уйти?** (Хотите ли Вы, чтобы они ушли?)

В случае отрицательного ответа или если Вы затрудняетесь с ним, спросите себя: «Что было бы лучше для меня – сохранить в себе это чувство или избавиться от него?» (Если ответ «да», переходите к следующему вопросу).

– **Когда?**

Это начало этапа освобождения. Помните, что освобождение – это решение, которое Вы можете принять в любой момент.

**Повторяйте шаги освобождения чувств столько раз, сколько Вам необходимо, пока не почувствуете себя свободным.**

Желательно провести шкалирование эмоционального состояния в начале и в конце работы, чтобы результативность была очевиднее.

**Тренинг-программа «Мой жизненный путь: целостное видение и осознанный выбор»**

Малюченко, Г. Н. Психолого-педагогическое сопровождение развития жизнестойкости в современном образовательном пространстве: учебно-методическое пособие / Г. Н. Малюченко, С. В. Шанин. – Саратов : ГАУ ДПО «СОИРО», 2018. – 104 с.

<https://ppms.edu-penza.ru/documents/Психолого-педагогическое%20сопровождение%20развития%20жизнестойкости.pdf>

**Пособие «Профилактика суицидального поведения подростков»**

<https://drive.google.com/file/d/1COAkAdJbiTl-kkjuG6-tC0SZaj3nBFqd/view>



## КОНТАКТНЫЕ ДАННЫЕ

**Дмитрий Сенников** – педагог-психолог отдела психологической помощи в кризисных ситуациях Республиканского центра психологической помощи Института психологии БГПУ имени Максима Танка.

**Адрес центра:**

г. Минск, ул. Чюрлёниса, 3

Телефон:

+375 17 300 10 06

Сайт центра: <https://rcpp.by/>

A1 (личный номер)

+375 29 **636 53 62**

Мессенджеры: Viber, Telegram, WhatsApp, Signal.

Удачи и вдохновения!

