



Государственное автономное учреждение Иркутской области
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

Использование новых форм работы по профилактике суицидального поведения несовершеннолетних

Подготовила: Л.М. Левина, педагог-психолог ГАУ ЦППМиСП

1. Новые формы работы, которые используются в групповой работе с детьми, педагогами, родителями.

1. Блеф-игра (с родителями, педагогами)

«Верите ли вы...» (мифы о суициде)

- Суициды совершают психически неуравновешенные и психически больные люди.
- Тот, кто говорит о суициде, никогда его не совершит, совершающий суицид никогда об этом не предупреждает.
- Если человек уже решил умереть, то его невозможно остановить.
- Демонстративно-шантажные суициды не представляют опасности.
- Вопросы и разговоры о самоубийстве могут заронить эту идею в голову человека или укрепить его намерения.
- Все приводящие к самоубийству действия являются импульсивными.
- Помочь самоубийцам могут только профессионалы.
- Злоупотребление алкоголем и наркотиками не имеет отношение к самоубийству.

2. Кейс – задания (с педагогами, родителями)

• *Определите предвестники (индикаторы) суицидального поведения:*

- возникают пассивные мысли о лишении себя жизни;
- высказывание «я завтра повешусь, и всем станет легче»;
- высказывание «вот бы проснуться и начать жить заново»;
- высказывание «я уже купил в аптеке нужные лекарства»;
- подросток стоит на подоконнике и угрожает прыгнуть;
- подросток часто рассказывает анекдоты на тему самоубийства;

- подросток часто слушает депрессивную музыку;
- подросток написал другу о том, как и когда собирается совершить самоубийство;

• *Определите предвестники (индикаторы) суицидального поведения:*

- у подростка отмечаются частые и острые перепады настроения;
- у подростка нашли лекарства, которые он не принимает;
- шутит и рассказывает анекдоты на тему самоубийства. Подарила подруге свой новый ноутбук, а другой – любимого котенка;
- длительно отсутствует дома без уважительной причины. В последнее время не обращает внимания на прическу, одежду, грязную обувь;
- постоянно пребывает в одиночестве, друзей нет совсем;
- жестоко обращается с животными, пожилыми людьми, с теми, кто слабее физически;

• *Определите предвестники (индикаторы) суицидального поведения:*

- просит прощения у своих обидчиков, хотя знает о своей правоте;
- насмешки от одноклассников и упреки родителей превратились в сплошной замкнутый круг;
- увлекается парапсихологией и соответствующей литературой, фильмами, играми;
- учебой в последнее время почти не занимается;
- проявляет повышенный интерес к средствам самоубийства (оружие, аптечные препараты и др.).

• *Определите индикаторы и факторы суицидального риска.*

• *Мать воспитывает сына-подростка 15 лет. Ребенок единственный, достаточно поздний, в детстве часто болел. Мать много работает, чтобы обеспечить семью. Три месяца назад они переехали в другой город, и мальчик начал ходить в новую школу. Отношения с одноклассниками ровные, но друзей у него так и не появилось. Учится средне, увлечений нет, свободное время проводит в социальных сетях и играет в компьютерные игры. В последнее время стал раздражительный, часто конфликтует с матерью, отказывается помогать по дому, говорит, что ему все надоело. Предложите решение в данной ситуации.*

• *Оцените, насколько возможна повторная суицидальная попытка, исходя из постсуицидального состояния несовершеннолетнего, и определите направления дальнейшей работы.*

- Подросток 17 лет в состоянии алкогольного опьянения из-за ссоры с девушкой совершил попытку суицида и находится в больнице. Сейчас говорит, что совершил попытку по глупости. У него есть план по примирению с девушкой и уверен в том, что все у них будет хорошо. Друзья подростка приходят в больницу, рассказывают, что девушка мириться с ним не собирается и встречается с другим молодым человеком. Друзья несколько раз совершали попытку пронести алкоголь в больницу.

3. Зачины (ситуации из сказок, ситуаций) (для родителей и детей)

Мама-медведица не раз предупреждала своего сына о том, чтобы он не ел ягод с куста, растущего у болота. «Это не малина! Хотя ягоды и очень похожи — они ядовиты!» — говорила Медведица. Но однажды Медвежонок ослушался маму и наелся этих ягод. Он не знал, в чем заключается действие яда: теперь, как только он начинал говорить, раздавались такие ужасные звуки, что все звери вокруг затыкали уши...

В горах жил маленький Источник. Его мама — Подводная Река — хотела, чтобы Источник сумел влиться в воды прекрасного горного озера. Каждый день она собиралась помочь ему найти путь к этому горному озеру, но Источник начинал так волноваться, что вода в нем закипала, а при такой высокой температуре нельзя было течь и впадать в озеро...

В давние времена в одном государстве правили король и королева. У них было семь дочерей — одна другой краше. Но самая младшая принцесса, смотрясь по утрам в зеркало, очень переживала и расстраивалась: ее страшно огорчала родинка на щеке. Принцесса была убеждена, что эта родинка так портит ее внешность, что теперь она никому не сможет понравиться...

Пошел как-то Иван-царевич на охоту. Вышел на огромного медведя. Глядь в колчан: а у всех стрел наконечники надломлены — кто-то из скрытых врагов во дворце постарался. Бросился он от медведя, но бежать-то некуда: с одной стороны пропасть, с другой — отвесная скала, с третьей — болото. А тут уже и медведь приближается...

Попал Иванушка в плен к злому волшебнику. И говорит тот Иванушке: «Выбирай: либо ты 10 лет будешь в моем услужении и станешь выполнять все, что я ни повелю, либо я превращу тебя в капкан, в который будут попадаться звери лесные...»

К Писателю попала в руки Волшебная Книга. Страницы в ней были пусты. Но стоило в ней описать какое-либо придуманное событие, как оно происходило в реальности. Даже выдуманные существа и целые народы могли появиться на свет, если о них написать в Книге. Но у Книги была еще одна особенность: записанное на ее страницах (а их было ровно сто) нельзя было исправить – ни одной буквы...

4. Ресурсные образы (медитация) (для детей)

Инструкция: «Вспомните или придумайте место, где вы чувствовали бы себя в безопасности, и вам было бы хорошо и спокойно. Это может быть картина цветущего луга, берег моря, поляны в лесу, освещенной теплым летним солнцем, и т. д. Представьте себе, что вы находитесь именно в этом месте. Ощутите запахи, прислушайтесь к шелесту травы или шуму волн, посмотрите вокруг, прикоснитесь к теплой поверхности песка или шершавому стволу сосны. Постарайтесь представить это как можно более четко, в мельчайших деталях».

5. Упражнения

- «Мои семейные отношения»

Инструкция: нарисуйте рисунок «Мои семейные отношения в виде пейзажа».

Обсуждение:

- ✓ Что Вы чувствовали, когда рисовали?
- ✓ Что Вы чувствуете, когда смотрите на рисунок?
- ✓ Он Вам нравится или нет?

Чем не нравится?

Вы можете дорисовать рисунок, превратить то, что Вам не нравится во что-нибудь другое (например, можно превратить дождь в лепестки роз).

- ✓ Есть ли члены Вашей семьи на рисунке? Найдите.

Если Вам что-то не нравится в рисунке, изменились чувства, перерисуйте, дорисуйте так, чтобы Вам нравилось.

- ✓ Что можно добавить в отношения? Как изменить?

Информация:

Весна – идеальные отношения.

Лето – активные, динамичные отношения.

Осень – благодарность.

Зима – обиды.

- *Упражнение «Работа со страхом»*

В жизни каждого человека есть страхи, которые его одолевают. Сейчас я предлагаю Вам поработать со страхом.

Часть 1. Инструкция: сядьте удобно, расслабьтесь, закройте глаза. Сейчас в течение 3-х минут будет звучать музыка. Представьте: Вы в полной темноте.

Это вакуум. Никого нет, кроме Вас. Вдруг тонкий луч света возникает и начинает к вам поворачиваться. В нем возникает большое животное в большом плаще. Это Ваш страх, который Вас одолевает. Если Вы не можете с ним встретиться, поставьте между собой и страхом прозрачное стекло, которое Вас защищает. Вы можете сами регулировать это стекло: убирать, поднимать и воздвигать обратно. Вы можете остаться за стеклом, а можете встретиться со страхом в схватке.

Обсуждение:

- ✓ Расскажите, что Вы видели?
- ✓ Что Вы чувствовали?
- ✓ Удалось ли Вам встретиться со своим страхом?

Нарисуйте Ваш страх, Ваши чувства.

Часть 2. Ресурс.

Инструкция: сядьте удобно, расслабьтесь, закройте глаза. Сейчас будет звучать музыка. Представьте, как Вы побеждаете Ваш страх в схватке.

Обсуждение:

- ✓ Что Вы увидели?
- ✓ Удалось ли Вам победить в сражении?
- ✓ Что Вы сейчас чувствуете?

6. Флеш-технология.

II. Определение эмоционального состояния и личностных особенностей у подростков для профилактики суицидального поведения.

1. Беседа с ребенком. Контакт (имя, день рождения, школа, что любишь делать)

- «Если я задаю тебе вопрос, и ты не знаешь ответа (или не помнишь), скажи мне, что ты не знаешь (или не помнишь). Я не хочу, чтобы ты гадал, когда мы разговариваем». Поправляй меня – «Если я что-то запишу или скажу что-то не правильно, скажи мне, что я не права» Скажи мне, если не понимаешь вопрос.

- Спрашивайте ребенка о том, чем он любит делать, и когда он это делал. Пусть он описывает подробности последовательно. Включите в беседу вопросы о подробностях чувств и ощущений. «Ты сказал, что любишь ходить в парк, расскажи мне, что ты делал, когда последний раз ходил в парк». Заставляйте их рассказывать о конкретном эпизоде. Избегайте фраз «обычно мы качаемся на качелях или катаемся с горки»

- ✓ Что ты делал, когда последний раз ходил в парк?
- ✓ Кто был с тобой?
- ✓ Что ты слышал?

- ✓ Что ты чувствовал?
- ✓ Ты чувствовал какие-нибудь запахи?
- ✓ Как ты качался на качелях?

Основная часть

1. Переход к основной части:

Что ты знаешь о том, зачем ты здесь сегодня?

Тебе кто-то сказал прийти поговорить?

Иногда дети приходят поговорить со мной, потому что с ними что-то случилось, с тобой что-нибудь случилось?

2. Когда произошло признание, нужно спросить: случилось ли это однажды или более одного раза?

Затем можно сконцентрироваться на эпизоде:

✓ Расскажи мне о том, когда .. Что произошло сначала, что случилось потом... Поощряйте ребенка продолжать рассказ... Если вам нужно задать конкретный вопрос, продолжите его более открытым вопросом.

Элементы преступления – кто, что, когда, где, как – физические доказательства. Что ты чувствовала? Что говорилось? Где были другие люди? Позиция? Что было с одеждой? Ты мог сказать кому-нибудь? Кому ты сказал? Он/она сказал(-а) можно или нет об этом говорить? Были угрозы?

✓ Спросите про первый раз, другой раз, другое место, про тот раз, когда было хуже всего...

✓ Расскажи мне все, что случилось с того времени, как ...

✓ Попросите ребенка нарисовать комнату, в которой все произошло...

Окончание

✓ Есть что-то еще, о чем я должна спросить тебя/о чем мы должны поговорить?

✓ Есть еще что-нибудь, что, ты считаешь, я должна знать?

✓ У тебя есть вопросы ко мне насчет того, что мы сегодня обсуждали?

Спасибо.

● **Реагирование** – в случаях, когда ребенку необходимо сочувствие и понимание, такие фразы как: «...это должно быть очень тяжело», «...тебе действительно досталось» и т.д., помогают ребенку продолжить беседу.

● Секрет в том, что **фраза, оформленная как вопрос, не отражает сочувствия.**

❖ Часто на вопрос: «Что случилось?» огорченный ребенок отвечает: «Ничего!», а если вы скажете: «Что то случилось...», то ребенку бывает легче начать рассказывать о случившемся.

❖ Держать паузу: очень важно в беседе «**держат паузу**». Пауза дает возможность ребенку подумать.

❖ Обозначить чувство: для того, чтобы ребенок смог осознать свои чувства, ему необходимо помочь (Ты обиделся.... Тебе неприятно....)

❖ После всего услышанного допустимо выразить и свои чувства по отношению к предмету разговора (Тебе было неприятно - мне очень больно это слышать и т.п.)

❖ В конце беседы, можно подвести итоги, задавая вопросы: Правильно ли я поняла, что...? В итоге, можно сказать что..., Насколько я поняла это..., речь шла о..., В результате....

❖ Не старайся угадывать правильный ответ. Отвечай так, как знаешь.

❖ Расскажи мне о том, что на самом деле произошло. Ничего не придумывай.

❖ Если ты в чем-то не уверен, скажи мне.

❖ Я не буду злиться и не буду недоволен, что бы ты ни сказал.

❖ Я тебе верю...

❖ Мне жаль, что с тобой это произошло...

❖ Это не твоя вина...

❖ Я рада, что ты мне это рассказал...

❖ Спасибо, что ты мне доверяешь

2. Методика самооценки «Дерево» (Дж. и Д. Лампен, модификация Л.П. Пономаренко).

Цель: изучение Я-концепции и самооценки личности.

Оцениваемые универсальные учебные действия: развитие Я-концепции и самооценки личности.

Возраст: от 6,5 лет.

Описание задания: Ученикам предлагаются листы с готовым изображением сюжета: дерево и располагающиеся на нем и под ним человечки. Каждый учащийся получает лист с таким изображением (но без нумерации фигурок). Мы не предлагаем ученику вначале подписывать на листе свою фамилию, так как это может повлиять на их выбор. Задание дается в следующей форме: «Рассмотри это дерево. Ты видишь на нем и рядом с ним множество человечков. У каждого из них разное настроение и они занимают различное положение. Возьми красный фломастер и обведи того человечка, который напоминает тебе самого себя, похож на тебя, на твое настроение в школе и твое положение. Мы проверим, насколько ты внимателен. Обрати внимание,

что каждая ветка дерева может быть равна вашим достижениям и успехам. Теперь возьми зеленый фломастер и обведи того человечка, которым ты хотел бы быть и на чьем месте ты хотел бы находиться».

Интерпретация результатов выполнения проективной методики «Дерево» проводится исходя из того, какие позиции выбирает данный ученик, с положением какого человечка отождествляет свое реальное и идеальное положение, есть ли между ними различия. Для удобства объяснения мы подписали номера на каждой из фигурок человечков.

Обработка:

Выбор позиции № 1, 3, 6, 7 характеризует установку на преодоление препятствий.

№ 2, 19, 18, 11, 12 - общительность, дружеская поддержка.

№ 4 – устойчивость положения (желание добиваться успехов, не преодолевая трудности).

№ 5 - утомляемость, общая слабость, небольшой запас сил, застенчивость.

№ 9 - мотивация на развлечения.

№ 13, 21 – отстраненность, замкнутость, тревожность.

№ 8 характеризует отстраненность от учебного процесса, уход в себя.

№ 10, 15 - комфортное состояние, нормальная адаптация.

№ 14 - кризисное состояние, «падение в пропасть».

Позицию № 20 часто выбирают как перспективу учащиеся с завышенной самооценкой и установкой на лидерство.

Следует заметить, что позицию № 16 учащиеся не всегда понимают как позицию «человечка, который несет на себе человечка № 17», а склонны видеть в ней человека, поддерживаемого и обнимаемого другим (человечком под № 17).

6. Беседа о школе (модифицированная методика Т.А. Нежновой, А.Л. Венгера, Д.Б. Эльконина)

Цель: выявление сформированности внутренней позиции школьника, его мотивации учения. Оцениваемые универсальные учебные действия: действия, направленные на определение своего отношения к поступлению в школу и школьной действительности; действия, устанавливающие смысл учения.

Возраст: 6,5 – 8 лет.

Метод оценивания: индивидуальная беседа с ребенком.

Ключ: Все ответы кодируются буквой А или Б. А – балл в счет сформированности внутренней позиции школьника. Б – балл в счет несформированности внутренней позиции школьника и предпочтения дошкольного образа жизни.

Уровни оценивания:

0 уровень – отрицательное отношение к школе и поступлению в школу (обязательно вопрос 1, 3, 5 Б, в целом преобладание ответов типа Б).

1 уровень – положительное отношение к школе при отсутствии

ориентации на содержание школьно-учебной действительности (сохранение дошкольной ориентации). Ребенок хочет пойти в школу, но при сохранении дошкольного образа жизни. (Обязательно 1, 3, 5 – А; 2, 6, Б. В целом равенство или преобладание ответов А). 2 уровень – возникновение ориентации на содержательные моменты школьной действительности и образец «хорошего ученика», но при сохранении приоритета социальных аспектов школьного образа жизни, по сравнению с учебными аспектами. (1, 3, 5, 8 – А; в ответах нет явного преобладания направленности на школьное содержание. Ответы А преобладают).

3 уровень – сочетание ориентации на социальные и собственно учебные аспекты школьной жизни (1, 2, 3, 5, 6, 7, 8 – А).

При оценке сформированности внутренней позиции школьника как личностного компонента УУД за высокий уровень сформированности принимается 3 уровень оценивания, за средний уровень сформированности – 1 и 2 уровень, за низкий – 0 уровень оценивания.

7. Методики для определения степени выраженности суицидальных намерений.

- Цветовой тест М.Люшера позволяет определить психоэмоциональное состояние и уровень нервно-психической устойчивости, степень выраженности переживаний, особенности поведения в напряженных ситуациях и возможность самостоятельного выхода, склонность к депрессивным состояниям и аффективным реакциям (с 5 лет).

- Тест выявления суицидального риска у детей А.А. Кучер, В.П. Костюкевич. Используется для выявления аутоагрессивных тенденций и факторов, формирующих суицидальные намерения у учащихся 5-11 классов.

- Методика «Незаконченные предложения», вариант методики Saks-Sidney, адаптирована в НИИ психоневрологии им. В.М. Бехтерева. Может использоваться для учащихся с 1-го класса. Позволяет оценить отношение к себе, семье, сверстникам, взрослым, к переживаемым страхам и опасениям, отношение к прошлому и будущему, к жизненным целям.

- Диагностика суицидального поведения подростков (Модификация опросника Г.Айзенка «Самооценка психических состояний личности»). Методика предназначена для определения уровня тревожности, фрустрации, агрессии и ригидности личности, влияющая на формирование суицидальных наклонностей подростка.

- Методика «Сигнал». Предназначена для экспресс-диагностики уровня суицидального риска и выявления мотивов для жизни. Используется с 16 лет (Иматон).

- Методика диагностики суицидального поведения Горской М.В. Предназначена для подростков 16-17 лет.

- Прогностическая таблица риска суицида у детей и подростков (А.Н. Волкова). Позволяет прогнозировать степень суицидального риска подростков.

- Опросник суицидального риска (модификация Т.Н. Разуваевой). Экспресс-диагностика суицидального риска; выявление уровня сформированности суицидальных намерений с целью предупреждения серьёзных попыток самоубийства (для учащихся 8-11 классов).

- Методика «Карта риска суицида» (модификация для подростков Л.Б. Шнайдер). Позволяет определить степень выраженности факторов риска суицида у подростков.

- Тест «Ваши суицидальные наклонности» (З.Королева). Целью данного опросника является определение суицидальных наклонностей.

- Методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д.Рассела и М.Фергюсова.

- Опросник С.Г. Корчагина «Одиночество». Позволяет диагностировать глубину переживания одиночества подростка.

8. Техники для индивидуальной работы с ребенком.

- *Принятие ответственности.* Данная техника заключается в том, чтобы обучать ребенка использовать слово «я» вместо «мы» или «вы», таким образом предлагая ему принимать ответственность на себя. Дети таким образом обучаются принятию ответственности за свои мысли, чувства и поведение.

- *«Я должен» и «Я хочу».* Предлагаемая техника предполагает работу с личностной биполярностью, которая особенно ярко проявляется у детей в ситуации посттравматического стресса. Одна сторона нашей личности авторитарна, «правильна» и «знает, как лучше». Другая — защищается, извиняется, изображает плачущего малыша. Чтобы помочь детям разрешить противоречие между «Я должен» и «Я хочу», могут быть использованы два стула. Детям предлагается, попеременно сидя на каждом из стульев лицом ко второму стулу, представляющих собой стороны «Я должен» и «Я хочу», выдвигать лучшие, с их точки зрения, аргументы по каждой из позиций. Ребёнок перемещается со стула на стул до тех пор, пока не остается сидеть на каком-то из стульев, когда почувствует в этот момент максимальную интеграцию «хочу» и «должен».

- *«Моя самая большая слабость».* Ребёнку предлагается назвать свою самую большую слабость и написать несколько фраз о том, как эта слабость может обернуться сильной стороной. Эту технику можно также назвать техникой «переклеивания ярлыков». Как только понимает, что свою слабость он может обернуть в свою же пользу, возникает осознание, что это явление можно контролировать. Также важно, чтобы ребёнок понял, что психолог не заставляет его отказаться от своих слабостей или «починить» их.

- *«Я обижаюсь, я требую, я благодарен».* Ребёнку предлагается выбрать трёх людей, самых близких ему и по отношению к каждому, подумать о том, на что он (ребёнок) обижается, чего бы от них хотел и за что благодарен. Эта техника также позволяет осознать смешанные чувства в отношении окружающих и то, как противоположные мысли и чувства могут быть интегрированы. Таким образом, осознавая, что с ним происходит, ребёнок перестает испытывать личностную раздвоенность; биполярность уменьшается. Это значит, что наличие одной стороны перестает исключать наличие другой.

- *«Формирование уверенности».* В комнате размещаются различные препятствия – коробки, наклонённые доски, верёвки и т. п. Ребёнку предлагается пройти через эти препятствия. Помимо развития двигательной координации, у ребёнка формируется положительная Я - концепция, ощущение своего мастерства, установка «Я это смогу». Дети начинают верить, что смогут решить свои проблемы и более уверенно чувствовать себя в окружающем мире.

- *Притча.* Жил был царь Соломон. Несмотря на то, что он был очень мудрым, его жизнь была очень беспокойной. Однажды решил он обратиться за советом к придворному мудрецу: «Помоги мне - очень многое в этой жизни способно вывести меня из себя. Я подвержен страстям, и это сильно осложняет мою жизнь!». На что Мудрец ответил: «Я знаю, как тебе помочь. Надень это кольцо - на нем высечена фраза: «ЭТО ПРОЙДЕТ!» Когда к тебе придет сильный гнев или сильная радость, просто посмотри на эту надпись, и она отрезвит тебя. В этом ты найдешь спасение от страстей!». Соломон последовал совету Мудреца и смог обрести спокойствие. Но однажды, во время одного из приступов гнева, он, как обычно, взглянул на кольцо, но это не помогло - наоборот, он еще больше вышел из себя. Он сорвал кольцо с пальца и хотел зашвырнуть его подальше в пруд, но вдруг увидел, что на внутренней стороне кольца тоже есть какая-то надпись. Он присмотрелся и прочитал: «И ЭТО ТОЖЕ ПРОЙДЕТ...»

- Арт-терапия

- ✓ Прием рисования на мокрой бумаге: лист бумаги смачивают водой, после чего наносят рисунок акварельными красками. Психологи просят фиксировать мысли, чувства, ощущения, которые испытывает индивид. Прием помогает выразить эмоциональное состояние, снижая напряжение. Нервное напряжение помогает снизить и техника монотипии. Гуашью на стекле создается рисунок, после чего изображения отпечатывается на листе. Прием использования масок для психологической работы помогает перевести глубинные комплексы на сознательный уровень. «Лицо» помогает примерить новую роль, избавляет от психологических проблем.

- ✓ Мандала. Мандала – рисунок в круге. По восточным верованиям мандала обладает магическими свойствами и является универсальным символом цельности, гармонии и преобразования. Мандала является

уникальным инструментом, позволяющим одновременно анализировать и корректировать психическое состояние человека.

✓ Музыка. Различают активную и пассивную форму деятельности. Активная деятельность – исполнение музыкальных произведения с использованием настоящих музыкальных инструментов или подручных материалов. Пассивная деятельность – прослушивание мелодий. Композиция выбирается с учетом эмоционального состояния индивида. Подход помогает достичь эмоциональной разрядки.

✓ Песочная терапия является практическим методом, который выстраивает мост между бессознательным и сознательным, рациональным и эмоциональным, невербальным и вербальным. Сам по себе процесс построения картин на песке в атмосфере понимающего принятия со стороны психолога может быть релаксирующим и целительным. Существует много техник работы с песком. Вот одна из техник. Ребенку предлагается выбрать те фигурки, которые привлекли его внимание и расположить их в пространстве песочницы.

✓ Танцевально-двигательная терапия употребляется психологами, когда индивид испытывает трудности вербального выражения волнующей ситуации. Танец помогает распознать испытываемые эмоции, выразить чувства. Тело работает как инструмент, расшифровывающий послания бессознательного.

✓ Сказкотерапия и коллажирование. Наши предки через сказки передавали ребенку жизненный опыт, отношение к миру, моральные нормы и принципы, обычаи и традиции. Современная сказкотерапия для детей направлена не только на развитие ребенка, но и на направленную помощь ребенку, например в кризисных ситуациях. Метод коллажирования можно использовать с целью актуализации ресурсного состояния.

✓ Методика «Рисуночных метафор. Жизненный путь» (используется в диагностической и коррекционной индивидуальной работе).

✓ Ультрапародоксальная терапия (методика Н.И. Косенкова) (используется в диагностической и коррекционной индивидуальной работе).

✓ Цветодиагностика и психотерапия произведениями искусства (используется в диагностической и коррекционной индивидуальной работе).

✓ Рисуночный тест Сильвера (используется в диагностической и коррекционной индивидуальной работе).

✓ Методики по программе «Люнисо» и «Лонгитюд».

Левина Л.М., педагог-психолог

г. Иркутск, 2022г.