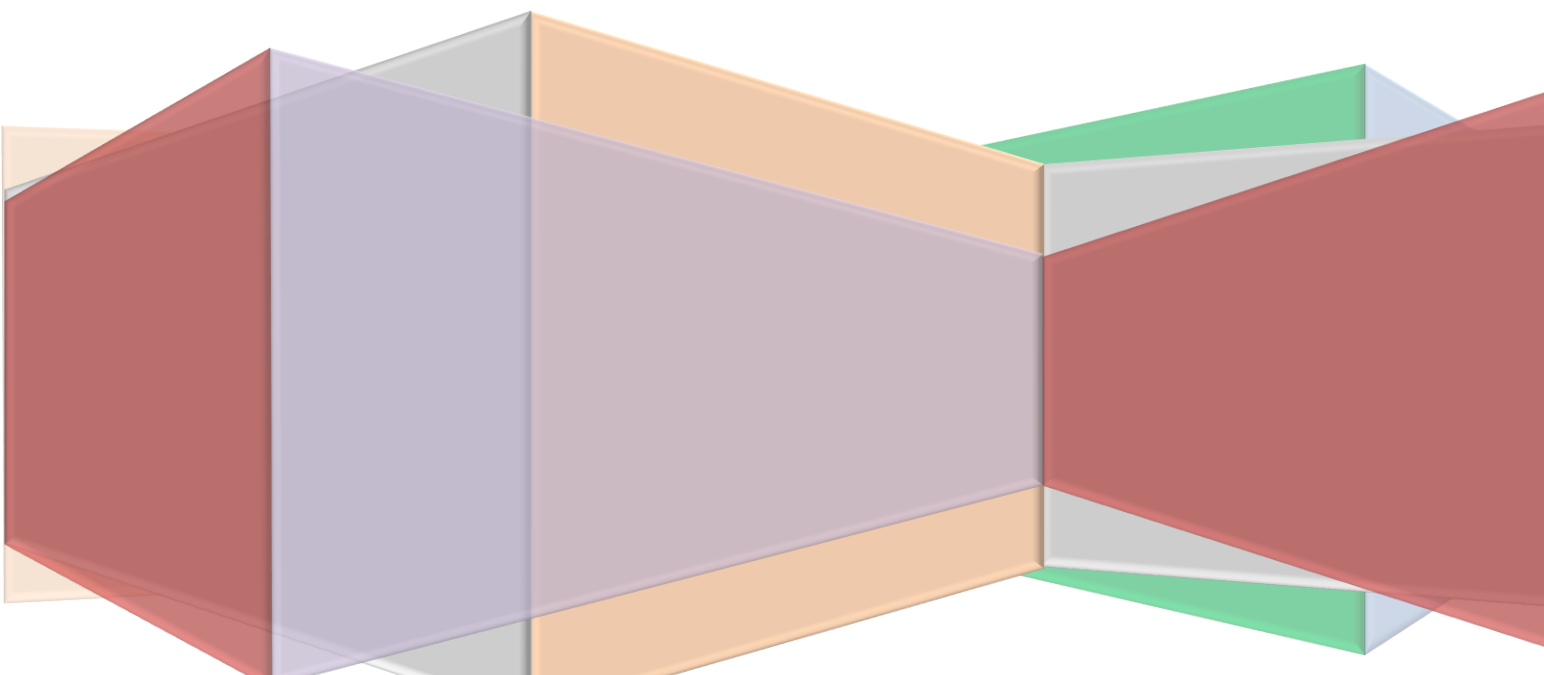


**МБОУ ООШ № 32 ИМ. И.С. ИСАКОВА Х. ОСТРОВСКАЯ ЩЕЛЬ  
МО ТУАПСИНСКИЙ РАЙОН**

**«МЫ ВМЕСТЕ»  
(ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ  
ПОДДЕРЖКА ОБУЧАЮЩИХСЯ,  
ПРИБЫВШИХ ИЗ ДНР И ЛНР)**

**Рогожина Оксана Викторовна  
педагог - психолог**



**2022-2023**

В сборнике рассмотрены практические аспекты реализации эмоциональных коуч-сессий «Мы вместе» в системе психолого-педагогической поддержки обучающихся СОШ. Предложенные мероприятия способствуют адаптации подростка в социуме, снижают уровень тревожности, а также направляют его к экологичному общению, социальному позиционному мотиву.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	4
1. Трудная жизненная ситуация как понятие .....	8
2. РЕАЛИЗАЦИЯ СБОРНИКА .....	11
2.1 Применение ассоциативных карт (МАК).....	11
2.2 Практические аспекты проведения коуч-сессии «Мы вместе» .....	18
Список литературы.....	66

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность.** Решение проблемы психолого-педагогической поддержки обучающихся, прибывших в экстренном порядке в Российскую Федерацию из Донецкой и Луганской народных республик (далее – ДНР и ЛНР), требует целенаправленного воздействия на процесс их адаптации в новой социальной среде. Уполномоченный по правам ребёнка при Президенте РФ Мария Львова-Белова отмечает, что дети, пережившие психотравмирующие события в ДНР и ЛНР, имеют различные психоэмоциональные нарушения, а также посттравматический синдром. Это может проявляться в высоком уровне агрессивности как вербальной, так и физической, жестокости по отношению к взрослым и сверстникам, неадекватной самооценке.

Долгое время подросток имел определённый статус в своём социуме – среди друзей, в школе или в колледже, – а сейчас чувствует страх и неуверенность перед обучением и новой социальной ситуацией.

Как отмечается в методических рекомендациях Минпросвещения РФ, ситуация, в которой они оказались относится к трудным жизненным ситуациям, может вызвать эмоциональное напряжение и стресс, препятствует реализации не только важных жизненных целей, но и объективно нарушает обычное течение жизни, а также устоявшиеся внутренние и внешние связи<sup>1</sup>.

Традиционно трудная жизненная ситуация трактуется как проблема, возникающая в укладе жизнедеятельности, угрожающая сложившемуся и устоявшемуся функционированию личности, которая предполагает некую помощь из вне, так как самостоятельно личность с ней справиться не способна<sup>2</sup>. Как отмечает Е.В. Бурмистрова<sup>3</sup>, особенность трудной жизненной

---

<sup>1</sup> Методические рекомендации по обеспечению права на получение общего образования детей, прибывающих с территорий Донецкой народной республики, Луганской народной республики, Украины: письмо Минпросвещения РФ «О направлении методических рекомендаций» от 04.04.2022 № 03-442 // Легалакт: сайт. URL: <https://legalacts.ru/doc/pismo-minprosveshchenija-rossii-ot-04042022-n-03-442-o-napravlenii>

<sup>22</sup> Бочарова В.Г. Педагогика социальной работы. М.: Аргус, 2020. 208 с.

<sup>3</sup> Бурмистрова Е.В. Психологическая помощь в кризисных ситуациях (предупреждение кризисных ситуаций в образовательной среде): метод. рекомендации для специалистов системы образования. М.: МГППУ, 2016. 359 с.

ситуации заключается в нарушении привычного образа жизни и в определении жизненно важных приоритетов преобразования ситуации. А.О. Перенесенко и Д.В. Плотникова уточняют, что при определении ситуации как трудной следует обратить внимание на возникающие у человека проблемы с социальной адаптацией, которые влекут за собой нарушение равновесия существования человека, его быта или организации, а также являются нестабильным фактором окружающей действительности и создают угрозу удовлетворения основных жизненных потребностей<sup>4</sup>

Очевидно, что подростки, оказавшиеся в трудной жизненной ситуации, нуждаются в помощи, так как не могут самостоятельно найти приемлемый способ выйти из неё, сохранить своё психологическое здоровье, не умеют защищаться от негативных обстоятельств, что приводит к нарушению психологической безопасности. Особенностью сопровождения данной категории подростков является включение интенсивного эмоционального взаимодействия в процесс социализации. Их психолого-педагогическая поддержка заключается, в первую очередь, в создании психологически комфортной и безопасной среды, в адаптации, реабилитации и коррекции личностного развития.

Исследование различных аспектов работы с подростками, находящимися в трудной жизненной ситуации постоянно находится в поле зрения учёных и практиков. Рассматривая особенности данной работы в рамках образовательной организации, мы пришли к выводу, что одной из наиболее эффективных форм психолого-педагогической поддержки подростков во время обучения является коучинг, представляющий собой активную направленность на личностную поддержку их профессиональной деятельности.

---

<sup>4</sup> Перенесенко А.О., Плотникова Д.В. Ретроспективный анализ медицинской обращаемости за 2017–2020 гг. жителей Донбасса и русскоязычного населения Украины, оказавшихся в трудной жизненной ситуации // Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием «Аспирантские чтения – 2021: молодые учёные – медицине»: сб. материалов Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием, Самара, 2021 год. Самара: ООО «СамЛюксПринт», 2021. С. 238–241.

Вслед за Дж. Уитмором мы трактуем коучинг как раскрытие потенциала человека с целью максимального повышения его эффективности [8]. В отличие от классических упражнений, консультаций и бесед коучинг нацелен на активную эмоциональную проработку информации, понимание социальных установок.

Представим опыт использования данного инструмента в СОШ.

Для социальной адаптации подростков, прибывших в Российскую Федерацию из ДНР и ЛНР, нами была подготовлена и реализована программа коуч-сессий «Мы вместе». При её разработке мы опирались на труды М.Г. Борисовой, Е.В. Бурмистровой, Н.Н. Васильевой, Е.А. Глазуновой, А.Л. Дитерихс, Т.А. Журкиной, Е.В. Ивановой, О.С. Мелентьевой [3; 9; 10].

**Цель:** психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса, ориентированное на развитие способностей подростков к экологичному общению и адаптации в социуме, социальному позиционному мотиву; снижение уровня тревожности.

Для достижения цели в процессе групповой работы решаются **задачи**, которые охватывают три сферы личности подростков:

В эмоциональной сфере:

Помочь осознать подросткам важную роль эмоций в жизни человека, снять барьеры на выражение чувств, эмоциональных переживаний;

Помочь понять и обучить вербализовать свои чувства, эмоциональные состояния;

Помочь понять, принять и обучить конструктивному выражению негативных чувств и переживаний;

В когнитивной сфере:

Помочь осознать механизм, запускающий и стимулирующий определённые эмоциональные и поведенческие реакции;

Показать связь между негативными эмоциями и появлением и усилением субдепрессивного состояния (депрессивной симптоматики);

Помочь увидеть существующие негативные установки, обучить позитивному мышлению.

В поведенческой сфере:

Помочь увидеть подросткам собственные неадекватные поведенческие стереотипы;

Выработать и закрепить адекватные формы поведения и реагирования (на основе полученных знаний и опыта на этапах работы в эмоциональной и когнитивной сфере).

**Возрастные группы отношений:** обучающиеся 7-9 классов, прибывшие в Российскую Федерацию из ДНР и ЛНР.

*В соответствии с методическими рекомендациями Минпросвещения России по обеспечению права на получение общего образования детей, прибывающих с территорий ДНР, ЛНР, Украины в рамках коуч-сессии обучающиеся не выделяются в отдельные группы.*

*Система эмоциональных коуч-сессий «Мы вместе» реализуется в формате курса, разделённого на десять блоков, которые систематизированы по тематике и результатам диагностического исследования личности. Каждый блок реализуется один раз в неделю и занимает около 50 минут.*

## 1. Трудная жизненная ситуация как понятие <sup>5</sup>

В Федеральном законе от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации» определено, что «дети, находящиеся в трудной жизненной ситуации» – дети, оставшиеся без попечения родителей; дети-инвалиды;

дети с ограниченными возможностями здоровья, то есть имеющие недостатки в физическом и (или) психическом развитии;

*дети – жертвы вооружённых и межнациональных конфликтов, экологических и техногенных катастроф, стихийных бедствий;*

*дети из семей беженцев и вынужденных переселенцев;*

*дети, оказавшиеся в экстремальных условиях;*

дети – жертвы насилия;

дети, отбывающие наказание в виде лишения свободы в воспитательных колониях;

дети, находящиеся в образовательных организациях для обучающихся с девиантным (общественно опасным) поведением, нуждающихся в особых условиях воспитания, обучения и требующих специального педагогического подхода (специальных учебно-воспитательных учреждениях открытого и закрытого типа);

дети, проживающие в малоимущих семьях; дети с отклонениями в поведении;

*дети, жизнедеятельность которых объективно нарушена в результате сложившихся обстоятельств и которые не могут преодолеть данные обстоятельства самостоятельно или с помощью семьи.*

Трудная жизненная ситуация – это ситуация, объективно нарушающая социальные связи человека с его окружением и условия нормальной жизнедеятельности и субъективно воспринимаемая им как «сложная»,

---

<sup>5</sup> Специфика социально-педагогической подготовки специалистов к профилактике социальных отклонений у несовершеннолетних, находящихся в трудной жизненной ситуации: Научно-методическое пособие для вузов / Под редакцией М.П. Гурьяновой. – М.: ФГБНУ «ИИД СВ РАО», 2018. – 158 с.



вследствие чего он может нуждаться в поддержке и помощи социальных служб для решения своей проблемы.

Понятие трудная жизненная ситуация в целом определяется как временная, объективно или субъективно создавшаяся ситуация;

неизбежное событие в жизненном цикле, порождающее эмоциональные напряжения и стрессы;

препятствия в реализации важных жизненных целей, с которыми нельзя справиться с помощью привычных средств;

ситуация, объективно нарушающая жизнедеятельность;

нарушение привычных внутренних связей; невозможность реализации внутренних стимулов (мотивов, стремлений, ценностей).

Специалисты указывают на ряд признаков, свидетельствующих о наступлении трудной жизненной ситуации: неадекватность алгоритмов привычного социального поведения; нарушение текущей социальной деятельности; неопределённость перспектив развития событий; возникновение новой системы требований к субъекту, возникновение стрессовых состояний человека<sup>6</sup>.

В научной литературе трудную жизненную ситуацию характеризуют как ситуацию социальной нестабильности, определяя её как кризисную, стрессогенную, переломную, экстремальную, неопределённую и критическую.

В трудной жизненной ситуации одновременно взаимодействуют несколько факторов: поведенческий, указывающий на отсутствие сформированных моделей поведения в данной ситуации; когнитивный, показывающий недостаток знаний, умений и навыков для нормальной жизнедеятельности в ней; витальный, заключающийся в субъективном ощущении невозможности существовать в этой ситуации; экзистенциальный, указывающий на «экзистенциальный вакуум», ревизию системы ценностных

---

<sup>6</sup> Социальная работа с детьми группы риска / М.С. Мартынова и др. – М.: Социальный проект, 2003. – С. 36– 39

ориентаций и дискретность образа «Я»; вероятностно-прогностический, состоящий в оценке вероятности ситуации жизненной трудности до её возникновения как минимальной.

Структура трудной жизненной ситуации включает в себя участников связанных с ней событий; деятельность, которая в ней осуществляется; временные и пространственные аспекты ситуации; её переживание и интерпретацию объектом жизненной трудности.

Трудная жизненная ситуация, как правило, представляет собой сочетание многих неблагоприятных факторов. Анализ условий жизни детей из семей, находящихся в трудной жизненной ситуации или социально опасном положении, показывает невозможность выделения одной, главной причины неблагополучия.

Сочетание многих неблагоприятных факторов осложняет поиск путей социально-педагогической профилактики неблагополучия детей или его минимизации. Если профилактическую работу свести к решению проблемы неблагополучия детей путём финансовых компенсаций и назойливого контроля за «трудными» семьями, то возникает опасность постоянного воспроизводства ситуаций социальной ущербности.

Семьи с детьми, находящиеся в трудной жизненной ситуации, испытывают влияние негативных факторов только внутри семьи, не создавая «трудности» для своего социального окружения. Как правило, взрослые члены семьи находят внутренние ресурсы для преодоления ситуаций временного неблагополучия или с готовностью принимают помощь со стороны государства и местного сообщества. Эти семьи вызывают сочувствие окружающих, готовность проявлять по отношению к ним милосердие и участие.

## 2. РЕАЛИЗАЦИЯ СБОРНИКА

### 2.1 Применение ассоциативных карт (МАК)

Незаменимым и эффективным инструментом, в работе педагога-психолога с подростками в трудной жизненной ситуации (в данном случае с прибывшими из ДНР и ЛНР) являются метафорические ассоциативные карты (МАК).

Универсальность и уникальность МАК обусловлена тем, что в их основе заложена метафора, непосредственно воздействующая на бессознательную сферу подростка<sup>7</sup>.

Метафорические ассоциативные карты представляют собой набор картинок, содержащих только изображение либо изображение со словом или фразой. При этом важно отметить, что у карт нет закрепленных смысловых значений. Каждый подросток, работающий с картами, сам формирует смысл того изображения, которое он видит на картинке. Извлекая карту, подросток начинает реагировать на картинку, изображенную на ней, погружаться в воспоминания, актуализировать различные уровни сознания. Создавая рассказ по картинке, он углубляется в свой внутренний мир, раскрывая его содержание. Достаточно часто колода метафорических карт содержит два набора: один – с картинками, а другой – со словами<sup>8</sup>.

Введение МАК в процесс работы с подростком, находящимся в трудной жизненной ситуации (в данном случае с прибывшими из ДНР и ЛНР) предполагает размышление над метафорой, скрытой в изображении либо в изображении с фразой или со словом. Как правило, для подростков встреча с метафорой является интересной, она облегчает для них выражение собственных эмоций и подталкивает к активной работе<sup>9</sup>.

---

<sup>7</sup> Чайковская И.А., Аргунеев Э.П. Возможности метафорических ассоциативных карт в работе с личностным ресурсом клиента (на примере комплекта «Мой жизненный сценарий») // Вестник Оренбургского государственного университета. – 2018. – №2 (214). –С. 91-96.

<sup>8</sup> Гордина О. Крылья для воображения: практика работы с метафорическими картами. – М: Издательские решения, 2019. – 134 с.

<sup>9</sup> Казанцева Е. В. Метафорические ассоциативные карты как «магическая» психотера-

Для работы с подростками, находящимся в трудной жизненной ситуации (в данном случае с прибывшими из ДНР и ЛНР) наиболее оптимальными (по мнению автора сборника) являются колоды МАК А.Г. Гращенковой «Подсказки подсознания».

Применяя данные колоды МАК, педагог-психолог в процессе работы может обеспечить безопасную обстановку, способствующую искреннему доверительному общению с подростком, его раскрытию, самовыражению и рефлексии. Также к числу их достоинств можно отнести:

- создание общего метафорического языка при обсуждении той или иной ситуации из жизни подростка;
- возможность решения проблем на символическом уровне;
- возможность привлечения неосознаваемых ресурсов психики;
- развитие творческих способностей;
- гибкие правила использования;
- возможность адаптировать существующие техники под требования актуальной ситуации и разрабатывать новые авторские техники;
- привлекательность МАК для подростков: яркие цветные картинки нравятся подросткам и вызывают приятные эмоции<sup>10</sup>.

В работе с метафорическими ассоциативными картами следует придерживаться определенных универсальных принципов, выделенных Н.В. Дмитриевой, Н.В. Буравцовой<sup>11</sup>:

1. **Имажинативность и метафоричность.** Возникающая при работе с картой метафора позволяет достаточно быстро и безболезненно проникнуть в бессознательный мир подростка.

2. **Символизм.** Каждый подросток видит в символе определенный, значимый только для него смысл, возникающий в результате интеграции

---

*певтическая практика // Концепт. – 2017. – №1. – С. 163–170.*

<sup>10</sup> *Казанцева Е. В. Метафорические ассоциативные карты как «магическая» психотерапевтическая практика // Концепт. – 2017. – №1. – С. 163–170.*

<sup>11</sup> *Дмитриева Н.В., Буравцова Н.В. Принципы и способы использования ассоциативных карт в психологии и психотерапии // Смальта. – 2015. – №1. – С. 19-23.*

сознательного (мысли, представления, идеи, воспоминания и пр.) и бессознательного материала.

3. Универсальность. МАК могут использоваться с подростками, имеющими различные проблемы: тревожность, конфликтность, зависимость и созависимость, низкая самооценка, ксенофобия, социофобия, проблемы детско-родительских отношений и др. При этом работать с подростками на основе МАК различные специалисты.

4. Точность и однозначность, подразумевающее правильное, корректное и точное формулирование вопросов.

5. Доступность обращения к подростку. Обращенная к подростку речь должна быть ему ясна, понятна и должна совпадать с его речевой практикой.

6. Алгоритмизированность. Последовательность предъявления карт и сопровождающих их вопросов, которые строятся с учетом необходимости использования нижеследующего алгоритма психогенеза проблемы: диагностируется первая группа симптомов на основании начальных жалоб, предъявленных подростком, его родственниками или на основании непосредственного наблюдения за его поведением; выявляются симптомы и синдромы, сочетающиеся с уже установленными; анализ карт и ответов на вопросы в контексте оценки этиологических факторов, типа реагирования на проблему (эндогенного, экзогенного, психогенного) и уровня расстройства или психического нарушения.

7. Адекватность и проверяемость. Реализация этих принципов требует уточнения конгруентности обсуждаемых понятий и исключения неэкологичной интерпретации ответов.

8. Безоценочность. Не бывает правильного и неправильного способа вытаскивать карты, также как не существует «правильной» и «неправильной» интерпретации карт. Педагог-психолог не имеет права навязывать подростку собственное мнение и свою интерпретацию о наличии того или иного симптома.

9. Ассоциативность актуализирует проблему посредством возникающих ассоциаций, помогающих заново пережить некоторые главы истории своей жизни.

10. Комплексность воздействия и др.

К основным способам использования метафорических ассоциативных карт можно отнести<sup>12</sup>:

1. Открытый – карты, предъявляются подростку кверху изображениями. Данный способ является наиболее безопасным для подростков, так как снижает уровень тревоги. Карты хаотично раскладываются на столе. Вглядываясь в изображения, подросток выбирает наиболее впечатлившие его картинки.

2. Закрытый – карты раскладываются «рубашкой» вверх. Подросток выбирает любую из них. Предварительно (по желанию) он может задать себе вопрос, связанный с проблемой или с ее решением. Разворачивая карту картинкой к себе (контакт с бессознательным) он пытается найти ответ на свой вопрос.

3. Комбинированный – сначала предлагается сделать выбор карты в открытую (осознанное отношение к своей проблеме), затем извлечь несколько картинок вслепую.

4. Работа с картами-словами и картами - изображениями (фотографиями, рисунками).

Метафорические ассоциативные карты педагог-психолог может использовать как в индивидуальной, так и в групповой работе.

К преимуществам групповой работы с подростками можно отнести следующее:

- развитие необходимых социальных навыков;
- обучение подростков оказанию взаимной поддержки друг другу, а также наиболее эффективному решению общих проблем;

---

<sup>12</sup> Дмитриева Н.В., Буравцова Н.В. Принципы и способы использования ассоциативных карт в психологии и психотерапии // Смальта. – 2015. – №1. – С. 19-23.

- возможность видеть результаты своих действий и их влияние на окружающих;
- изучение новых ролей, а также наблюдение за тем, какое влияние они оказывают на взаимоотношения с окружающими;
- повышение самооценки;
- развитие навыков принятия решений;
- формирование ассертивного поведения и др.<sup>13</sup>.

Метафорические карты достаточно плодотворно можно применять на каждом этапе групповой тренинговой работы.

На первом этапе групповой работы использование техник на основе метафорических ассоциативных карт отлично подходит в качестве так называемых упражнений-ледоколов, позволяя подросткам расслабиться и настроиться на тему группы, ближе познакомиться друг с другом. Примерами таких техник могут служить следующие:

- «Карта настроения». Каждый участник выбирает одну (или несколько) карт, отражающих их настроение на данный момент времени, затем представляет карту группе. Для проведения данного упражнения можно применять такие колоды как «О природе и погоде», «Спектрокарты», «Небо. Я и мои чувства», «Котомоции» и др.;

- «Иногда я бываю таким...». Колода карт-портретов передается участникам. Каждый участник вытягивает в закрытую одну карту, и, показывая ее группе, рассказывает, каким он иногда бывает, исходя из ассоциаций, вызванных у него вытянутой картой («Лица», «Personita» и др.).

- «Я такой же как...». Из любой сюжетной колоды подросток в закрытую достает любую карту, переворачивает ее, смотрит на изображение и называет одно свое качество, связанное с картинкой. Например,

---

<sup>13</sup> Мартынова М.А. *Метафорические карты и возможности их применения в работе практического психолога // Материалы V Международной научной конференции «Современная психология».* – Казань: Бук, 2017. – С. 65-78.

«Я такой же, как это дикое яблочко взрывной и непредсказуемый»;

– «Визитная карточка». Подросткам предлагается выбрать метафорическую карту, которая могла бы служить их визитной карточкой и т.д.

На основном этапе тренинговой работы выбор упражнений на основе МАК во многом зависит от тематики и направленности группы. При этом, можно выделить несколько наиболее универсальных упражнений.

К ним относятся так называемые упражнения-диптихи и триптихи, то есть выбор ряда карт. Принцип выбора заключается в следующем:

– 1 карта – «как было», 2 карта – «как есть», 3 карта – «как хочется, чтобы было» (в личной сфере);

– 1 карта – «как есть», 2 карта – «как хочется, чтобы было».

Упражнения, позволяющие всем участникам вместе подумать о сути того или иного явления, собрать идеи. Например, задается тема «что такое насилие/ агрессия/ зависимость». Далее подросткам предъявляется любая универсальная колода МАК, из которой каждый подросток вытягивает в закрытую 3-4 карты, затем переворачивают их и объясняют, какое отношение эти карты имеют к обсуждаемой теме.

Можно также ввести дополнительное условие, что, хотя бы 2 из 3 карт (или 3 из 4) необходимо увязать с заданной темой. В результате такого круга участникам удастся обширно и глубоко обсудить тему.

«Мозговой штурм». Обозначается проблема, для которой нужно найти решение и собрать идеи. Затем колода карткартинок (так же из универсальных колод) передается участникам, откуда они вслепую выбирают карту и предлагают идею, которая родилась из ассоциации с картой.

Упражнение «Коллаж» с применением МАК. В зависимости от тематики и направленности групповой встречи участникам задается тема коллажа («Мое желаемое будущее», «Я как личность» и т.д.). Коллаж выполняется с использованием карт, которые раскладываются на листе бумаги формата А4 или А3. Подростки также могут что-то дорисовать,



дописать на свободном пространстве листа. Упражнение эффективно применяется как в индивидуальной, так в парной или групповой работе.

На заключительном этапе тренинговой работы метафорические ассоциативные карты также могут стать незаменимым помощником педагога-психолога. Основной задачей заключительного этапа коуч - сессии является подведение итогов, а также завершение работы в эмоционально позитивном ключе. Для этого хорошо подойдет упражнение «Пожелание/подарок соседу». Участникам передается ресурсная колода карт-картинок, из которой они в закрытую достают одну картинку и, исходя из нее, делают подарок или пожелание соседу.

Таким образом, метафорические ассоциативные карты представляют собой инструмент, успешно применяемый педагогом-психологом в работе с подростками в трудной жизненной ситуации (в данном случае с прибывшими из ДНР и ЛНР) . Они могут использоваться в рамках проективной диагностики, консультативной и коррекционной практики, могут быть включены в содержание как индивидуальной, так и групповой формы работы. Включение МАК в работу с подростками позволяет педагогу-психологу создать комфортную обстановку, а также предложить безопасные упражнения для исследования проблемы подростка, даже такой, которая связана с травматичными событиями<sup>14</sup>.

---

<sup>14</sup> Мартынова М.А. *Метафорические карты и возможности их применения в работе практического психолога // Материалы V Международной научной конференции «Современная психология»*. – Казань: Бук, 2017. – С. 65-78.

## 2.2 Практические аспекты проведения коуч-сессии «Мы вместе»

Психолого-педагогическая поддержка обучающихся основана на следующих направлениях:

1. Адаптивная коуч-сессия с привлечением обучающихся. Других классов.
2. Эмоциональный диалог.
3. Сильные и слабые стороны в общении.
4. Навык активного взаимодействия.
5. Мечтатель – реалист.
6. Эмоциональный интеллект.
7. Колесо профессиональных компетенций.
8. Трансформационная игра: Гений переговоров.

В системе эмоциональных коуч-сессий применяются только активные методы взаимодействия, основанные на индивидуализации зоны психологического комфорта: мотивирующие тесты, групповые тренинговые упражнения, инсценировки проблемных ситуаций, мозговые штурмы и трансформационные игры, метафорические притчи и истории.

Рациональность содержания эмоциональных коуч-сессий связана с организацией процесса осмысления, рефлексии. На основе этого разработана модель практического взаимодействия педагога-психолога с обучающимися, прибывшими из ДНР и ЛНР, в системе эмоциональных коуч-сессий «Мы вместе» по позитивному развитию способностей подростков к экологичному общению и адаптации в социуме, снижению уровня тревожности. Модель коуч-сессии представлена на рисунке 1.

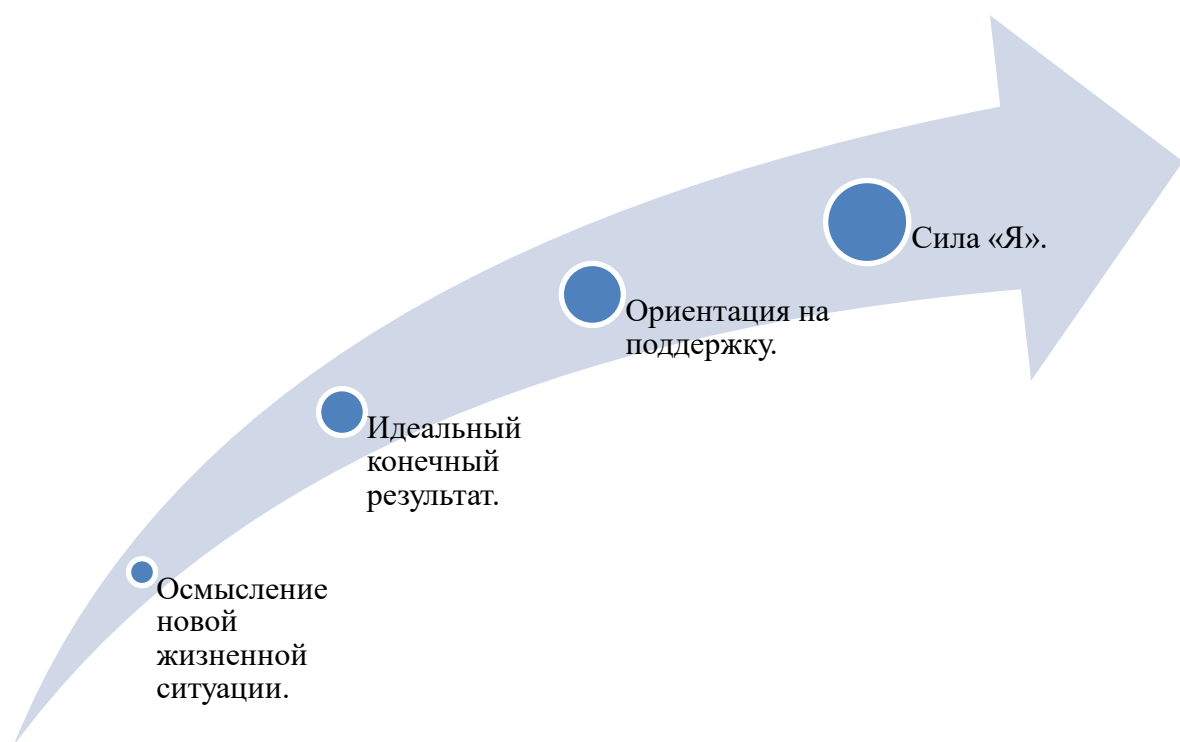


Рисунок 1. Модель практического проведения коуч-сессии «Мы вместе»

На этапе «Осмысление новой жизненной ситуации» происходит восприятие подростком новой жизненной ситуации как новой модели жизненного поведения. «Идеальный конечный результат» подразумевает формирование активной жизненной позиции, стремления к осмыслению собственной эмоциональной вовлечённости в различные виды активностей. «Ориентация на поддержку» означает направленность на сотрудничество, снижение негативных установок на собственные интересы, осмысление выбора при возникновении неясной ситуации, которую надо достроить и самостоятельно найти решение.

На этапе «Сила «Я»» подросток достигает положительной психоэмоциональной стабильности, самоконтроля, уверенности в себе и способности контролировать новые жизненные ситуации.

Совершая те или иные действия, подросток, как правило, исходит из своих представлений о ситуации и способах действия в ней. Происходит

пошаговое осмысление действительности с ключевыми вопросами построения ресурса:

1. Предварительное осмысление проблемной ситуации. Вербальное очерчивание границ противоречия. Осмысление вопросов «Что имею?», «Что хочу?», «Что мешает?».

2. Вычленение конкретной задачи из проблемной ситуации. Осмысление вопросов «Как быть?», «Что делать?».

3. Выход на конкретное решение через построение ресурсов. Выбор ресурса, который позволит принять положительный итоговый результат. Осмысление вопроса «Кто если не Я?».

Пошаговое осмысление действительности, прорабатываемое в системе эмоциональных коуч-сессий «Мы вместе», реалистично для всех участников и позволяет выявить конкретные ресурсы в новой социальной ситуации.

Таким образом, практическая часть программы состоит из 4-х этапов. Этапы групповой работы:

Мотивирующий этап - подготовительный.	Цель: замотивировать подростков на участие в тренинговой работе, с помощью которой они смогут узнать о своём эмоциональном мире, научиться понимать чувства как свои, так и других людей, научиться адекватно реагировать на возникающие негативные чувства. Приобрести новые формы поведения. И просто с пользой и интересом провести время со сверстниками.
Этап работы в эмоциональной сфере (работа с чувствами) – основной этап.	Цель: научить участников понимать чувства/эмоции, свои переживания; пополнить тезаурус эмоций; помочь научить выразить эмоции конструктивными способами.
Этап работы в когнитивной сфере (работа с мышлением) - дополняющий этап.	Цель: помочь осознать связь негативного мышления с эмоциональным состоянием, выбрать альтернативные, более гибкие и положительные способы мышления; обучить способам позитивного мышления.
Этап работы в поведенческой сфере (проработки личностных	Цель: выработать и закрепить адекватные формы поведения и реагирования на основе достижений в познавательной и эмоциональной сферах. Расширить репертуар форм поведения участников группы.

проблем) – закрепляющий этап.	
----------------------------------	--

## **Мотивирующий этап.**

### **КОУЧ - СЕССИЯ 1.**

Цель: замотивировать на участие в Коуч - сессиях, снять эмоциональное напряжение, сплотить группу.

Техническое оснащение: ватман и маркер; листы с ручками для участников; карточки с названиями эмоциональных состояний (чувств).

Рекомендуемый ход проведения

Вводная часть.

#### **Упражнение 1. Знакомство**

Цель: познакомить участников друг с другом.

Участникам предлагается представиться следующим образом: «Здравствуйте, меня зовут , я люблю (мне нравится...)». Каждый говорит своё имя и то, что он любит или что ему нравится вне школы.

Правила группы:

После знакомства Педагог - психолог объясняет участникам основные принципы коуч - сессии. Затем члены группы приступают к выработке правил работы. Педагог - психолог подчёркивает, что в каждой группе могут быть особые правила, но приведённые ниже лежат в основе её работы:

Доверительный стиль общения.

В качестве первого шага к практическому созданию климата доверия Педагог - психолог предлагает принять единую форму обращения на «Ты», психологически уравнивающую всех членов группы и ведущего.

Общение по принципу «здесь и теперь».

Для многих участников характерно стремление уйти в область общих соображений, обсуждения событий, случившихся с другими людьми и т.п.

Это срабатывает «механизм психологической защиты». Но основная идея коуч - сессии – превратить группу в своеобразное объёмное зеркало, в котором каждый член группы смог бы увидеть себя во время своих разнообразных проявлений, лучше узнать себя и свои личностные особенности.

Для чего это нужно? Если человека занимают главным образом прошлые события или планы на будущее, он не может сосредоточиться на том, что с ним происходит в группе. Быть в настоящем – значит обращать внимание на текущие события, на поведение и чувства других участников, то есть быть включённым в групповую работу.

Как это выглядит? Вместо того, чтобы обсуждать свои планы или говорить о том, что происходило в прошлом, я обсуждаю с участниками группы то, что происходит с нами сейчас.

Искренность в общении.

Говорим только то, что чувствуем, только правду или молчим. При этом открыто выражаем свои чувства по отношению к действиям других участников группы.

Для чего это нужно? Люди общаются друг с другом с большей готовностью, если видят, что каждый говорит то, что он действительно думает и чувствует.

Как это выглядит? Я не говорю: «Я с тобой полностью согласен», если про себя думаю: «Не во всём я разделяю твоё мнение».

Конфиденциальность всего происходящего в группе.

Всё, что происходит во время встреч, не выносится за пределы группы. Это облегчает включение участников в групповые процессы, способствует их самораскрытию. Они не боятся, что содержание их общения может стать общеизвестным.

Для чего это нужно? Каждому участнику группы легче найти в себе смелость и раскрыться, если он будет уверен, что потом никто никому не расскажет о том, что происходило во время встреч.

Как это выглядит? После встречи я могу рассказывать третьим лицам только о том, что переживал сам. Я не называю имён других участников и не сообщаю об их действиях, словах, чувствах.

Недопустимость непосредственных оценок человека. Я не спрашиваю: «Почему?», а спрашиваю «что?», «когда?», и «как?». При обсуждении происходящего в группе следует оценивать не участников, а только их действия.

Для чего это нужно? Вопросы «ЧТО?», «КОГДА?», «КАК?» имеют отношение к фактам, которые происходили в реальности и предполагают меньше возможности для интерпретаций, оценок и субъективных суждений, чем вопрос «ПОЧЕМУ?». Поэтому они воспринимаются окружающими как менее опасные.

Как это выглядит? Я не спрашиваю: «Почему ты так нервничаешь?» Вместо этого я говорю тебе: «Я замечаю твоё волнение и мне от этого тревожно. Если можешь, скажи мне, пожалуйста, что тебя сейчас беспокоит?».

Не бояться ошибок, не ругаться, не кусаться

Окончательно согласованные и принятые правила являются основанием для работы группы.

## **Упражнение 2. Миниатюрная ролевая игра.**

Цель: выявить эмоциональные состояния участников группы в настоящий момент и плавно перейти к информационной части коуч - сессии о роли эмоций в жизни человека.

Основная часть.

Педагог - психолог переходит к информационной части: «Роль эмоций в жизни человека».

Проявление очень сильных эмоций – гнев, страх, отвращение, ревность, любовь, голод, жажда – настолько могут менять поведение

человека, что его не узнают даже близкие люди. Педагог - психолог обращается к группе: «Кому знакома такая ситуация?». По ходу дискуссии психолог продолжает теоретическую часть.

Эмоции спасают там, где человек уже не может хорошо отработанными способами найти выход, решить задачу в сложной создавшейся ситуации. Таким образом, эмоции играют и приспособительную роль в жизни человека.

«Эмоции побуждают к действию!»

Три механизма воздействия эмоций на тело:

Существование телесного и психологического компонентов эмоций, которые взаимосоотносятся. То есть, чем меньше эмоция представлена и переработана на психологическом уровне в виде осознаваемых чувств гнева, печали, тревоги, тем сильнее она выражается на телесном уровне (учащённое сердцебиение, сильное потоотделение, и др. дискомфортные ощущения);

Эмоциональное напряжение преумножается со временем. То есть, эмоциональное напряжение накапливается при отсутствии адекватной разрядки через осознание эмоций, их выражение, а возможно, и через реальные жизненные изменения. Тогда постоянная неудовлетворённость жизнью, накопившееся раздражение, давно подавляемая тревога сигнализируют о себе в нейтральных ситуациях (головными, желудочными болями, ночными сердцебиениями, нарушениями сна и т. д.);

Существование механизма «порочного круга». То есть, цикл вызывающих и взаимоусиливающих друг друга телесных и эмоциональных состояний: неприятное физическое ощущение – тревога – специальная «деятельность» по прислушиванию и отслеживанию – усиление неприятного ощущения – тревога и т. д. Существует механизм «Эмоционального порочного круга», то есть, когда какое-то эмоциональное состояние долго нами не осознаётся (понимается). Изменённое состояние нервной системы (НС) может полностью извратить отношение человека к реальным событиям. В гневе, горе, радости человек всё воспринимает иначе. Недаром говорят, что в радости мы всё видим в «розовом цвете», поэтому человек в состоянии



глубокого беспокойства замечает в себе и вокруг себя всё новые поводы для тревоги. В состоянии обиды – всё новые поводы для того, чтобы почувствовать себя оскорблённым, влюблённый – всё новые проявления достоинств обожаемого лица, а человек, охваченный чувством вины, - всё больше подтверждений своей «греховности».

Что значит «отреагировать» эмоцию?

Любая из неприятных эмоций, например, обида, вина, зависть, страх неудачи вызывает страдание, от которой организм хочет избавиться. Наш организм чаще всего применяет такие методы избавления от страдания, как бегство, нападение или оцепенение. Поскольку культура не дала возможности по произволу вымещать гнев на окружающих, то эмоция загоняется внутрь и существует в виде застойных агрессивных чувств и мыслей.

В случае с обидой бегство, уход невозможны, так как обиду мы несём в себе. Обычно обижаются на близких родных (любимых). Обида вызывает защиту в виде гнева и соответствующего ему поведения, агрессии. Она как бы преобразуется в гнев. А гнев не получает выхода, так как мы не позволяем себе «распускаться», особенно в отношении к близким (любимым). Притом агрессивное поведение чаще всего осуждается и подавляется окружением. чаще всего осуждается и подавляется окружением. Ничего не остаётся. Как сдерживать гнев, держать его в себе. Тоже наблюдается и в связи с чувством вины, стыда или другими эмоциями. Так и получается, что наши эмоции «неотреагированы».

### **Упражнение 3. Список слов**

Цель: пополнение словарного запаса и понятийного аппарата.

В дальнейшем это облегчит как осознание собственных эмоциональных переживаний, так и их вербализацию.

Педагог - психолог предлагает участникам составить список слов, обозначающих эмоции и чувства. На выполнение задания отводится 10

минут. Во время обсуждения составляется общий список на ватмане (на следующих Коуч - сессиях список будет пополняться).

#### **Упражнение 4.**

Цель: научиться понимать эмоции по невербальным проявлениям.

Психологу нужно подвести участников к осознанию того, насколько человеку бывает сложно понимать проявления эмоций.

Участники группы садятся полукругом.

Педагог - психолог: «Сейчас некоторые из вас получают карточки, на которых написаны те или иные эмоциональные состояния или чувства. Они прочитают то, что написано на карточках и постараются сделать это так, чтобы надпись не видели другие члены группы. Затем каждый обладатель карточки изобразит невербально это состояние или чувство. Наша задача – определить, какое состояние или чувство изображено, наблюдая за человеком».

Примеры эмоциональных состояний и чувств берутся из составленного списка в предыдущем упражнении.

После каждого воспроизведения наблюдатели высказывают свои предположения относительно изображённого состояния или чувства, а Педагог - психолог называет его. Затем Педагог - психолог задаёт вопрос: «Было ли сложно в распознавании и в обозначении эмоции другого человека?». Обсуждение вопроса.

Полезная информация: У ЛЮДЕЙ НАИБОЛЕЕ ВЫРАЖЕННО ЭМОЦИИ ПРОЯВЛЯЮТСЯ НА ЛИЦЕ И С ПОМОЩЬЮ РАЗЛИЧНЫХ ПОЗ.

#### **Упражнение 5.**

Участники группы садятся полукругом. Перед ними в центре стоит стул.

Педагог - психолог: «Сейчас на этот стул по очереди будут садиться некоторые из нас и «говорить» по воображаемому телефону. При этом они не будут произносить ни одного слова вслух. Предварительно педагог -

психолог договаривается с 3-4 участниками группы. Одного из них Педагог - психолог просит «поговорить» по телефону с директором, другого – с любимым человеком и т. д. Наша задача постараться понять, с кем и о чём идёт разговор».

Каждый разговор длится около минуты. После этого педагог - психолог просит наблюдавших высказать предположения, с кем и о чём говорили. На следующем этапе обсуждения педагог - психолог может задать вопрос: «На какие признаки вы ориентировались, определяя, с кем разговаривала, к примеру, Таня?». С этим вопросом лучше обратиться к тем участникам группы, которые дали правильные ответы на первом этапе обсуждения.

Во время обсуждения, как правило, обнаруживается, что основным ориентиром определения того, с кем «разговаривает» человек, были его состояния, идентифицируемые с помощью наблюдения за невербальными, прежде всего, мимическими проявлениями.

Полезная информация: на лице глаза и рот играют главную роль в эмоциональном выражении. Рот играет более значительную роль в специально изображаемых ситуациях (вероятно, это объясняется более совершенной произвольной регуляцией мускулатуры рта. Ртом мы можем более естественно изобразить ту или иную эмоцию, чем глазами). Поэтому, если хотите знать правду об эмоциональном состоянии человека, - смотрите ему в глаза.

Заключительная часть.

### **Упражнение 6. «Плот»**

Цель: сплотить участников группы, снять эмоциональное напряжение.

Педагог - психолог: «Мы все плывём на корабле. Вдруг – кораблекрушение. Всем надо разместиться на маленьком плоту» (коврик, или квадратик, нарисованный мелом на полу).

Домашнее задание.

Завести дневник, в котором нужно будет отмечать эмоциональные состояния свои и окружающих вас людей (в семье, в кругу друзей).

Примерная схема:

Реальная ситуация, которая произошла с тобой (в колледже, на улице, дома)	Что ты чувствовал?	Что ты думал при этом?	Что тебе хотелось сделать?	Что ты сделал на самом деле?	Знак, символ, если удалось проявить позитивный навык (избежать деструктивного поведения) этой эмоции
---	--------------------	------------------------	----------------------------	------------------------------	--

Символ (знак) эмоции – может быть любым по желанию подростка. Это может быть наклейка с изображением любимого героя или рисунок, который делает сам ребёнок (звёздочка, планета, цветок). Знак должен нравиться ребёнку, вызывать положительные чувства.

Обратная связь (рефлексия прошедшего встречи).

Поблагодарим друг друга за работу. Похлопаем!!!

Этап работы с чувствами.

## **КОУЧ - СЕССИЯ 2.**

Цель: осознание собственного мира эмоций и чувств, пополнение тезауруса эмоций. Развитие навыка пользования приобретёнными знаниями.

Техническое оснащение: магнитофон с записями ритмичной музыки и со звуками природы (звук моря, леса, пение птиц и т. д.).

Рекомендуемый ход проведения

Вводная часть.

Обсуждение выполненного домашнего задания.

Педагог - психолог спрашивает участников: «Было ли сложно описывать эмоции, чувства?», «В чём заключалась сложность?».

### **Упражнение 1. «Путаница»**

Цель: сплотить участников группы, развивать бережное отношение друг к другу.

Педагог - психолог: «Возьмёмся все крепко за руки. Теперь нам с вами надо как можно сложнее запутаться. Можно переступать через руки, сворачиваться, всё, что угодно, главное не расцеплять руки. Это у вас здорово получилось, а теперь, интересно, как быстро вы сможете распутаться?!».

Участники делают круг, руки держат перед собой. По команде педагога - психолога беспорядочно сплетаются пальцами, получается «путаница». А потом группа должна сама себя распутать.

Основная часть.

### **Упражнение 2.**

Цель: развить способность осознавать и навык вербализации своего эмоционального состояния.

Участники группы сидят по кругу (включается нейтральная музыка).

Педагог - психолог: «Предлагаю продолжить сегодняшнюю встречу с того, что каждый из нас, подумав некоторое время, скажет, какого он (или она) сейчас цвета. При этом речь идёт не о цвете вашей одежды, а об отражении в цвете вашего состояния. (Дается некоторое время на обдумывание задания, после чего каждый из участников говорит всем, какого он сейчас цвета).

Охарактеризуйте это состояние, в котором вы сейчас находитесь и поясните, почему вы выбрали для его обозначения именно тот цвет, который назвали. Запомните ваш цвет и, соответствующее ему эмоциональное состояние».

### **Упражнение 3. «Ассоциации»**

Цель: способствовать оптимизации эмоциональных состояний, их обогащения, формирование умений осознавать пережитые чувства и адекватно их вербализовать

Педагог - психолог: «Прослушав ряд слов, словосочетаний и предложений, вспомните о тех переживаниях, которые вы испытывали при реальном восприятии названных объектов:

- ~ первый снег;
- ~ лунная ночь;
- ~ спелые ягоды;
- ~ лесной ручей, запах свежих фиалок (ландышей);
- ~ ромашковое поле;
- ~ туманная луна;
- ~ сумерки;
- ~ облетевший, озябший клён;
- ~ звуки ночного дождя;
- ~ радуга;
- ~ холодный, сильный ветер;
- ~ весенняя капель.

Упражнение выполняется по цепочке. Каждый следующий член цепочки предлагает свою ассоциацию». Затем дополняется список эмоциональных состояний и чувств из предыдущего встречи (на ватмане).

Психологу подвести участников к пониманию того, что мир чувств каждого человека оригинален и неповторим, сложен, противоречив и динамичен.

#### **Упражнение 4. «Сказка».**

Цель: развить навык пользоваться приобретённым тезаурусом эмоций и чувств.

Можно разделить группу на две команды и упражнение провести в соревновательной форме.

Педагог - психолог: «Сейчас мы будем сочинять «эмоциональную» сказку или используем знакомую всем с добавлением каждого участника в сюжет «своих» эмоций. Каждая группа выбирает себе сказку и разыгрывает её (без слов, можно со звуками) перед второй командой, вторая должна

догадаться какую сказку они показывают, и наоборот. После участники проговаривают свой рассказ с добавлением эмоциональных состояний».

Например, сказка «Красная шапочка»:

«Жила-была в одной деревне девочка, такая милая и добрая, что чувствовала она себя как ласковое, доброе солнце. Ко дню рождения подарила ей бабушка красную шапочку. И с тех пор девочка всюду ходила в своей нарядной красной шапочке и чувствовала себя при этом восхитительно.

Однажды её бабушка заболела. У красной шапочки было тусклое, хмурое настроение и испытывала она чувство боли. И т.д.».

Заключительная часть.

### **Упражнение 5.**

Цель: обучить навыку самонаблюдения, навык вербализации эмоциональных состояний.

Включается нейтральная музыка.

Педагог - психолог: «Теперь вспомним начало встречи и тот цвет, которым вы себя назвали. С музыкальным сопровождением закрываем глаза. Расслабьтесь, сядьте удобнее. Сделайте глубокий вдох: один, второй. Прислушайтесь к себе. (Пауза). Вспомните себя в начале сегодняшнего встречи: что вы чувствовали тогда? Какое у вас было настроение? Вспомните тот цвет, которым вы себя назвали. Вспомните причину. А теперь подумайте о чём- то приятном или отстранитесь от тех чувств и прислушайтесь к себе сейчас. Что вы чувствуете? Какое у вас сейчас настроение? Какого вы сейчас цвета?»

Участники делятся своими состояниями и проговаривают, как изменилось их состояние с начала встречи до конца. Говорят, какого они сейчас цвета и почему выбрали этот цвет.

Домашнее задание.

Продолжать заполнять «дневник эмоций» и добавить в табличку раздел «ассоциации».

### **Упражнение 6.**

Цель: повысить уровень доверия между участниками группы.

Педагог - психолог: «Все участники образуют круг. Один из вас становится в середине. Нужно стоять ровно, опустив руки, поставив ноги вместе. Расслабиться и упасть в любую сторону. Остальные ставят перед собой руки и поддерживают падающего. Его тело совершает колебательное движение внутри группы».

Если уровень доверия в группе не сформировался достаточным, то можно сделать упражнение «Скала».

Педагог - психолог: «Перед тем, как расстаться сегодня сейчас мы все, каждый своим способом, покажет на какое животное похоже его хорошее настроение». Включается задорная музыка.

Обратная связь (рефлексия прошедшего встречи).

Поблагодарим друг друга за работу. Похлопаем!!!

### **КОУЧ - СЕССИЯ 3.**

Цель: приобретение знаний и навыков способов выражения эмоций.

Техническое оснащение: музыкальное сопровождение для упражнения № 1; карточки с изображением людей, находящихся в различных эмоциональных состояниях (при наличии мультимедийной доски, фотографии людей в электронном виде); листы и ручки для всех участников группы.

Рекомендуемый ход проведения

Вводная часть.

Обсуждение выполненного домашнего задания.

#### **Упражнение 1.**

Цель: снять эмоциональное напряжение, сплотить участников группы, развивать наблюдательность.



Под музыку участники начинают хаотично ходить и смотреть друг другу в глаза и выполняют следующие, поставленные Педагог - психологом, задачи:

«Поздороваться без слов, глядя друг другу в глаза, так, чтобы встретившиеся взгляды поняли друг друга»

«Участники группы молча продолжают хаотично ходить и взглядом найти себе пару» (1 - 1,5минуты);

«По сигналу «РУКА!» вы должны мгновенно показать рукой на человека, который составляет с вами пару».

Если оказывается, что несколько участников показывают на одного и того же человека и, вместе с тем, у других участников нет пары или кто-то из участников не показывает ни на кого, опыт повторяется.

Важно не столько сам результат, сколько достижение такого выбора, когда все участники объединяются в согласованные пары и нет никаких пропусков и перекрестов, сколько процесс: реакции группы на «выпадение» одного или нескольких членов, которых никто не выбрал или которые никого не выбрали; реакции участников, которым казалось, что они договорились с партнёром о взаимном выборе, а тот выбирает кого-то другого и др.

Высший показатель сплочённости группы – мгновенная реакция группы на выпадение, исключение её членов и её чувствительность к возникающему у членов группы ощущению отчуждённости, отъединённости от группы.

Основная часть.

Упражнение 2. «Ларингит». Проводится в образовавшихся парах.

Педагог - психолог: «Ситуация: вы разыгрываете, что заболели ларингитом и не можете говорить. Необходимо выполнить ряд действий:

купить хлеб, сахар;

открытку лучшему другу;

попросить одноклассника тетрадь по алгебре и др.».

При рефлексии упражнения Педагог - психолог спрашивает участников: «Было ли сложно в распознавании ситуации?», «Сложно общаться без слов?», «Какие сложности были в распознавании чувств, которые испытывал другой человек?».

**Упражнение 3.** Символическое (пластическое, через рисунок) изображение эмоций.

Упражнение выполняется в парах или тройках.

Участникам раздаются карточки с названиями эмоциональных состояний: страх, обида, злость, горечь, грусть, отвращение, досада, удовольствие, испуг, смущение, сострадание, любовь и др. Участники знакомятся с ними, но не показывают их окружающим. Педагог - психолог просит ребят вспомнить ситуацию, в которой они испытывали подобное чувство. Затем каждый пластически изображает чувство, написанное на его карточке, в виде «памятника» или небольшой пантомимы (или через рисунок). Задача остальных участников отгадать, «памятник» какому чувству они видят.

Высказываются все.

После завершения этой части участники рассаживаются в круг. Педагог - психолог просит ребят объяснить:

- ~ как они понимают слова, указанные на карточке;
- ~ что значат эти чувства;
- ~ в каких ситуациях они могут возникать;
- ~ могут ли они рассказать случай из своей жизни, когда у них возникало подобное чувство.

Педагог - психолог: «Если чей-нибудь рассказ о собственных чувствах вызовет отклик и желание поделиться своей жизненной ситуацией, в которой возникло подобное чувство, то группа не будет этому мешать! Чем больше актуализируется чувств и жизненных ситуаций, тем лучше».

Полезная информация: каждый человек по-разному выражает свои чувства и состояния, а оттого, как мы понимаем друг друга зависит насколько наши отношения будут удачными. В улыбке, взгляде, выражении лица, жестах и позах мы ежедневно познаём эмоциональное состояние человека. Наши невербальные проявления являются важным компонентом во всех формах и видах взаимодействий.

### **Упражнение 3.**

С помощью этого упражнения участники увидят, насколько по-разному люди понимают одно и то же состояние человека.

Педагог - психолог даёт карточку, где изображён человек в определённом эмоциональном состоянии (при наличии мультимедийной доски, фотография предьявляется на экране). Участникам надо описать это состояние на своём листочке.

- При рефлексии упражнения педагог - психолог обращает внимание на то, что у каждого человека своё восприятие состояний. Например, улыбку могут понять как: тёплую, насмешливую и др.

Далее, используя имеющийся словарь эмоциональных состояний, каждый участник, выходя перед группой, изображает улыбку: грустную, горькую, блаженную, насмешливую, ухмыляющуюся, кроткую, улыбку восторга, и др., а группа должна отгадывать эти состояния (чувства).

При рефлексии упражнения педагог - психолог отмечает, что улыбку, взгляды, жесты, позы, звучание голоса, каждый человек понимает по-разному. Нужно развивать в себе способность не только самонаблюдения, но и наблюдения вообще. Например, человек соглашается в ходе беседы с человеком, а сам машет головой в стороны (его невербальное проявление показывает, что он не согласен). Человеку задали вопрос, как у него дела и он отвечает, что всё здорово, а у самого в глазах тоска.

Домашнее задание.

Продолжать наблюдать за собой, за проявлением своих эмоциональных состояний. Обратит внимание, как выражают свои состояния близкие и какие у них способы выражения эмоциональных состояний, чувств? Какой взгляд, поза, жесты, голос. Записать в дневник.

Обратная связь (рефлексия прошедшего встречи).

#### **Упражнение 4.**

Педагог - психолог: «Посмотрите, пожалуйста, и запомните ваших соседей справа и слева. Сейчас мы встанем и, прежде чем уйти домой, скажем своим соседям справа и слева, каждому в отдельности, что вам нравится в их поведении. Говорим только положительные качества и уйдём в хорошем настроении!». Например, «Аля, мне нравится, что ты относишься ко всем доброжелательно».

Поблагодарим друг друга за работу. Похлопаем!!!

#### **КОУЧ - СЕССИЯ 4.**

Цель: снять запрет на негативные эмоции.

Техническое оснащение: листы и ручки для всех участников, магнитофон со специально подобранными записями к упражнению 4, «листы гнева».

Рекомендуемый ход проведения

Вводная часть.

Обсуждение выполненного домашнего задания.

Педагог - психолог: «Каждый по кругу расскажет: 1) о том, какое у него сейчас настроение; 2) о своих наблюдениях и поделится тем, что было легко выполнять, а что сложно в домашнем задании».

#### **Упражнение 1.**

а) участники группы образуют полукруг.

Педагог - психолог: «Сейчас каждый по очереди будет выходить в центр, поворачиваться лицом к группе и здороваться со всеми любым

способом, не повторяя использованные ранее способы. Мы же вместе будем повторять каждое предложенное приветствие».

При рефлексии упражнения Педагог - психолог спрашивает участников: «Как вы себя чувствуете?», «Какое из приветствий вам особенно запомнилось и почему?»

- вопрос для обсуждения информации, которая может оказаться полезной в содержательном плане при работе над проблемой установления контакта.

Основная часть.

В процессе дискуссии психолог переходит к информационной части.

Информационная часть. Роль «негативных» эмоций в жизни человека.

Педагог - психолог: «Мы знаем, что далеко не каждый человек открыто проявляет свои эмоции, чувства. Иногда не только характер, но и жизнь требует не демонстрировать, а подавлять эмоции. И чаще всего мы подавляем, не разрешаем себе испытывать негативные чувства. Нашей основной задачей сегодняшней встречи является снятие запрета на отрицательные эмоции. Мы поговорим о тех мифах, которые бытуют в нашей культуре о том, что негативные эмоции нельзя испытывать.

Люди, у которых негативная установка по отношению к эмоциям, находят выражение супермена – непрошибаемого и как бы лишённого эмоций человека. Нередко приходится читать в прессе и слышать фразы: «отбросим эмоции в сторону», «будем говорить без эмоций». В лучшем случае эмоции неосознанно сбрасываются на концертах панк - рока или дискотеках. Запрет на эмоции ведёт к их вытеснению из сознания, а расплата за это – невозможность их психологической переработки и разрастание физиологического компонента в виде болей и неприятных ощущений различного рода. Также в виде недопонимания с людьми и как следствие различного рода проблемы. Например, во многих странах Востока считается

просто невежливым проявление эмоций. Но там и большое количество людей заканчивают жизнь самоубийством.

Итак, многие современные культурные ценности и нормы сопровождаются с запретом на отдельные эмоции в частности и эмоции вообще. Так, например, культ успеха и благополучия исключает печаль, тоску, недовольство жизнью. Что приводит со временем к депрессивной пассивности. Культ «силы и мужественности» – приводит к тревожному избеганию и ощущению беспомощности. Эти ценности блокируют осознание и внешние проявления «слабости» (особенно у мужчин) — это проявления чувства страха, тревоги, печали и потребности в чьей-либо поддержке и участии. Культ разума (рационального мышления) – приводит к накоплению эмоций и разрастанию их на физиологическом уровне.

Глубокие культурные корни ценности терпения и мягкого, уступчивого поведения (особенно у женщин) – блокирует осознание и проявления гнева, с одной стороны, и чувство необходимости строго следовать установленным нормам и поддерживать внешне благополучный фасад – с другой приводят к подавлению тревоги, тоски и страха. «Жизнь тяжела, терпи, молчи», «не говори ничего плохого», «делай вид, что всё в порядке», «от тебя ничего не зависит», «не доверяй чужим», «ты должен делать то, что положено» - именно такой набор родительских посланий мы часто слышим в свой адрес».

**Упражнение 2.** Портрет «идеального мужчины» и «идеальной женщины».

Группа разбивается на мужскую и женскую подгруппы.

Педагог - психолог: «Сейчас вы составите портрет идеального представителя противоположного пола. Составите список идеальных характеристик».

Например, у парней могут быть характеристики: мягкая, уступчивая, терпеливая, уживчивая. У девушек: сильный, богатый, успешный, волевой, решительный.

При рефлексии Педагог - психолог спрашивает участников: «Возник у кого-нибудь страх несоответствия этим ожиданиям?», «А чувство раздражения, связанное с необходимостью прятать истинные чувства в жизни и естественные человеческие черты, пытаюсь соответствовать «навязанным» нормам поведения?».

**Упражнение 3.** «Суд над эмоциями» Группа делится на две подгруппы.

Педагог - психолог: «Одна группа будет «защитниками», а вторая «обвинителями».

«Защитники» надо отыскивать аргументы в пользу позитивной роли эмоций в разных сторонах человеческой жизни и важности их внешнего выражения.

«Обвинители» должны излагать все аргументы, свидетельствующие о негативной, деструктивной роли эмоций и оправданности запретов на их выражение. Коллективно обсудив и записав все аргументы, каждая подгруппа выбирает спикера и начинается полемический диалог, в котором защита отвечает на обвинения.

Идея: составить «копилку» различных представлений и штампов, бытующих в обыденном сознании и приписывающих эмоциям и их внешним проявлениям негативную роль. Например, «откроюсь – посмеются, буду уязвимым, не поймут и т.п.», «открытое проявление любви делает человека более зависимым и уязвимым» и т.п.

Педагог - психолог проблематизирует для участников группы негативные последствия «отказа от чувств» и жёсткого следования этим штампам и установкам, фактически присоединяясь к защите и усиливая её.

Например,

~ эмоции выполняют сигнальную функцию, предупреждая о любой угрозе до того, как она осознанна на интеллектуальном уровне;

~ игнорирование эмоций в общении ведёт к ошибочным оценкам людей с последующими разочарованиями и разрывами отношений;

~ открытое проявление чувств - необходимое условие глубокого, тёплого эмоционального контакта и т.д.

Рефлексия упражнения.

Заключительная часть.

#### **Упражнение 4. «Весенние мотивы»**

На снятие усталости, эмоционального напряжения (в музыкальном сопровождении).

«Густой туман. Ничего не видно. Всё тонет во мгле. Сыро. Холодно. Немного тревожно. Но вот, во мгlistой вышине, начинает светлеть.

Музыка звучит громче.

Туман начинает розоветь и таять. В тающем дыму уже обозначилось что-то радостное, нежное. Оно растёт, ширится. От тумана не остаётся и следа. Голубое небо сияет своей необъятностью, божественной красотой лазури. В хрустально-чистом и прозрачном воздухе вырисовывается гряда неподвижных нежно-розовых облаков.

Потянуло ласковым весенним ветром.

Сменяется музыкальный фон.

... Над полем влажно зеленеющими всходами тонко засинел воздух. С паров пахнет свежестью, зацветающими травами, медовой пылью жёлтого донника. Мы наслаждаемся им.

Безмятежно-сладко заливаются жаворонки.

В саду свежо, тихо. Послушаем эту тишину. На душе становится легко, тепло, солнечно...

Вводится новый музыкальный мотив.

... Но день сменяется вечером. Мягко благоухают сады черёмухой.

Всё кротко, тихо, задумчиво. И вот уже наступает тёплая весенняя ночь.

Звёзды усеяли небо и блестят чисто и нежно. Неизъяснимая тишина западает в душу.



Смутные и сладкие ощущения, лёгкая тревога сменяются задумчивостью, ощущением покоя... Сладкая дремота.

Музыка медленно затихает.

Несколько минут полное молчание, а затем, как будто нарастая откуда-то из далека, звучит мелодия весеннего пробуждения.

...И снова наступает рассвет с детски-чистым небом и бодрящим прохладным воздухом. Деревья молчаливо просыпаются от своих загадочных ночных снов.

Ранний холодок бодрит и освежает.

Вспыхивает и рассыпается звоном девичий смех; бьют мужские голоса, наслаждаясь безотчётным ощущением радости бытия.

Какое это великое счастье – жить, существовать в мире, дышать, видеть небо, воду, солнце!

Откроем глаза и продолжим тренинг».

Домашнее задание.

Продолжать наблюдать за своими проявлениями эмоций.

Обратная связь (рефлексия прошедшего встречи).

**Упражнение 5. «Лишний стул» (модификация игры без проигравших)**

Цель: эмоциональная и физическая разрядка.

Участники игры ходят по внешнему кругу, одного стула не хватает. По хлопку надо успеть сесть на стул. С каждым витком игры будет убираться один стул, но выбывающих игроков не будет, т.к. можно садиться на колени и т.д. Следим за техникой безопасности!

Поблагодарим друг друга за работу. Похлопаем!!!

## **КОУЧ - СЕССИЯ 5.**

Цель: работа с чувством гнева. Приобрести альтернативные стили поведения в состоянии гнева.

Техническое оснащение: ватман и маркер; магнитофон со специально подобранными записями к упражнению 2; для каждого участника группы

карточки «Альтернативные стратегии ослабления стресса», листы, ручки, ножницы, мусорное ведро для упражнения 4.

Рекомендуемый ход проведения

Вводная часть.

### **Упражнение 1.**

Цель: мобилизация внимания, быстрое включение участников в ситуацию коуч - сессии.

Участники сидят по кругу.

Педагог - психолог: «Представим себе, что все мы арифмометр. Считает он так: кто- то из нас назовёт число, следующий, сидящий рядом (будем двигаться по часовой стрелке) знак арифметического действия («плюс» или «минус»), следующий – снова число и т.д. Числа будут чередоваться со знаками, и любой участник группы, который должен назвать знак. Может сказать «равно», и тогда его товарищ, чья очередь говорить, должен будет сказать результат вычислений. Например, я говорю «семь», Таня «плюс», Миша «восемь», Катя «минус», Юлия «четыре», Ната «равно», Лена «одиннадцать» и продолжаем т.д.

В процессе выполнения упражнения Педагог - психолог побуждает «считать» быстрее. Обсуждение своих дневниковых наблюдений.

Основная часть.

### **Упражнение 2.** Пластическое изображение гнева

Цель: снять мышечные зажимы (отреагирование гнева через движение).

Участники встают в произвольную позу (или садятся). Затем Педагог - психолог просит их подумать о той ситуации (человеке), которая вызывает у них наибольшее чувство гнева.

Включается специальная музыка.

Педагог - психолог просит подростков сосредоточиться на своих ощущениях и отметить, в каких частях (части) тела они наиболее сильные.

Затем попросить их встать (если они сидели), и начать совершать движения таким образом, чтобы максимально выразить те чувства (негативные ощущения), которые они испытывают. Причём побудительный импульс движения должен исходить из той части тела, где негативные чувства (ощущения) наиболее сильные. При этом не нужно контролировать свои движения, важно выразить свои чувства.

Обсуждение:

- ~ легко ли было выполнять упражнение;
- ~ в чём вы испытывали затруднения;
- ~ что вы чувствовали во время выполнения упражнения;
- ~ изменилось ли ваше состояние после выполнения упражнения?

### **Упражнение 3.**

Группа делится пополам, образуя внешний и внутренний круги.

Педагог - психолог: «Каждый представитель внешнего круга должен будет предъявить заданную ситуацию с претензией, стоящему напротив него (из внутреннего круга) участника. Тот, кто её предъявляет, делает это с тремя разными участниками, стоящими во внутреннем круге. Затем внешний круг меняется на внутренний». Педагог - психолог обращает внимание участников на то, чтобы они запоминали свои чувства при гневном предъявлении претензии кому-то. Также чувства и стили поведения тех людей, на которых «обрушивалась» гневная претензия.

При рефлексии упражнения педагог - психолог спрашивает участников:

Как вы себя чувствовали в роли агрессора?

Что хотелось сделать?

Что мешало это сделать?

Обсуждение возможных альтернатив гневу с помощью имеющейся информации из «листов гнева». Все ответы участников записываются на ватман.

Каждый ответ обсуждается со всеми и, с помощью всеобщего обсуждения, относятся реакции к «здоровым» и «нездоровым». При этом каждому участнику даётся обратная связь.

Информационная часть.

Педагог - психолог: «Гнев (и радость) — это, прежде всего, возбуждающие эмоции. Гнев естественным образом влечёт за собой энергичные движения, которые действуют на сердце, а оно в свою очередь на мозг.

Когда гнев в помощь:

Несмотря на все свои отрицательные стороны, чувство гнева может быть адаптивным, то есть помогающим приспособиться к происходящему, справиться с возникающими проблемами. Гнев – сигнал, предупреждающий о неблагополучии. Точно так же, как боль информирует нас о грозящей опасности (и мы отдёргиваем руку от горячей плиты), гнев свидетельствует о возникновении угрозы психологической травмы. Агрессивность придаёт человеку новые силы, когда необходимо справиться с эмоциональной или физической опасностью.

Примеры ситуаций, когда гнев помогает:

Самая распространённая ситуация, когда гнев оказывается нашим помощником, - момент физической угрозы или нападения. Он мобилизует (собирает) все наши силы на самозащиту и/или бегство.

Гнев может быть адаптивным и в тех ситуациях, когда кто-то пытается нарушить наши личные границы. Вмешательство в личную жизнь может принимать самые разнообразные формы. Например, нарушать личностные границы могут родственники или друзья, когда заходят к нам без предварительного звонка; сосед по парте, постоянно одалживающий у нас школьные принадлежности; приятель, когда он настаивает на неприемлемом для нас поведении. В личной жизни, охватившее нас раздражение, порой, даёт силы воспротивиться содержащим угрозу требованиям близких;

Гнев позволяет преодолеть боязнь отстаивать свои интересы. Многие люди думают, что не имеют права требовать того, чего они хотят. Они считают, что не заслужили счастья. Без мобилизующего влияния гнева они никогда не наберутся храбрости разобраться в том, чего же они действительно хотят и др. ситуации.

Нужно знать, что непродолжительное раздражение не вызывает тяжких последствий. Но хронический гнев держит организм в состоянии непрерывной опасности, что приводит к сбоям в его основных функциях – пищеварении, очистки крови от холестерина, сопротивлению инфекциям. Таким образом, хронический стресс способствует возникновению множества заболеваний.

Наше восприятие, оценки и объяснение происходящего вокруг нас – результат осознанной установки. Злость можно держать под контролем, если изменить привычные оценки и суждения по поводу происходящего. Например, в ситуациях, подобных пробке на дороге, или томительному ожиданию своей очереди в магазине, или при общении с невежественными или злобными субъектами, действие разрушительных физических компонентов наших опасных эмоций совершенно необязательно. Если мы научимся контролировать своё раздражение, это будет только полезно для нашего здоровья. Вспоминаем предыдущий тренинг и схему изменения негативной установки в позитивную».

#### **Упражнение 4. «Письма гнева»**

Цель: обучить конструктивному методу выхода гнева.

Педагог - психолог просит участников подумать о том человеке, который вызывает злость и активное неприятие, а также о тех ситуациях, связанных с этим человеком, где данное чувство проявлялось особо остро.

Далее педагог - психолог дает задание написать письмо этому человеку (чаще это один из родителей или оба родителя, одноклассник, педагог).

Педагог - психолог: «Честно и искренне расскажите в этом письме что вы переживаете, когда видите этого человека, когда слышите упрёки,

замечания, а возможно, и оскорбления в свой адрес, что вам хочется сделать в ответ. Важно, чтобы вы полностью выразили свои чувства, освобождаясь от них. Кроме вас это письмо никто никогда не увидит и не прочтёт».

Педагог - психолог: «Что вам хочется сделать с этим письмом? Сделайте это!»

Педагог - психолог обсуждает с участниками:

~ трудно ли вам было писать письмо;

~ всё ли вы высказали или осталось что-то не высказанным;

~ изменилось ли ваше состояние после написания письма?

Педагог - психолог: «Гнев – лишь одна из многих возможных реакций на болезненное возбуждение. На самом деле гнев и злость входят в число наименее эффективных стратегий. За них приходится слишком дорого платить, так как они наносят очень тяжёлый урон физиологии человека, разрушают отношения с окружающими. Правда в том, что злость редко бывает действительно необходима. Есть гораздо более удачные методы «обуздания» стресса. Гнев как метод избавления от стресса обычно эффективен лишь в течение короткого времени. В долгосрочной перспективе он вредит здоровью и ведёт к социальной изоляции».

Домашнее задание.

Написать в дневник список жизненных убеждений (установок, ожиданий от себя и от окружающих). Не менее 10 пунктов.

Полезная информация: установка – это наши убеждения, касающиеся окружающего мира, людей, самого себя. Они являются также нашими ожиданиями определённого развития событий, их последствий, возможностей человека.

### **Упражнение 3. «Комплименты»**

Цель: снять усталость, создать хорошее настроение.

Педагог - психолог: «Выскажем «комплементарную» оценку внешнего выражения чувств членами группы и умения точно их вербализовать».

Например: Твоя улыбка у любого может вызвать хорошее настроение. Твой голос такой мягкий, успокаивающий, что сразу проходит тревога. У тебя всегда такой спокойный вид, что рядом с тобой забываешь о своих волнениях. В твоих глазах так много задора и огня, что сразу становится радостнее. Твои жесты так спокойны и уверенны, что рядом с тобой забываешь о любых неприятностях и т.д.

Обратная связь (Рефлексия встречи).

Педагог - психолог спрашивает участников: «Что узнали, что приняли для себя из сегодняшнего встречи?», «Какое сейчас настроение?».

Поблагодарим друг друга за работу. Похлопаем!!!

Этап работы в когнитивной сфере.

## **КОУЧ - СЕССИЯ 6.**

Цель: Осознание механизма, запускающего и стимулирующего определенные эмоциональные и поведенческие реакции.

Техническое оснащение: карточки с названиями предметов и явлений природы (например, солнце, гроза, чайник, велосипед); маркерная доска (ватман) и маркеры, магнитофон со специально подобранной музыкой.

Рекомендуемый ход проведения

Вводная часть.

Рефлексия предыдущего встречи через упражнение, которое способствует работоспособности группы и внимательности друг к другу посредством выражения чувств.

### **Упражнение 1.**

Цель: закрепление навыка вербализации своего эмоционального состояния, формирование эмпатии.

Группа делится на две половины, образуя внешний и внутренний круг. Участники сидят друг напротив друга по 1,5 минуты, по сигналу Педагог - психолога продвигаются по кругу на одно место, оказываясь в паре с другим партнёром. Последовательность такова:

а) смотрят друг на друга и без слов приветствуются;  
б) каждый делится своим самочувствием в данный момент;  
в) смотрят друг на друга и ищут общее в своём состоянии; говорят об этом; г) выявляют различия в состоянии друг друга; говорят об этом.

д) Педагог - психолог раздаёт карточки участникам, им необходимо придумать небольшой рассказ от лица заданного предмета (явления); второй должен отгадать, о чём идёт речь;

е) рассказывают следующему по кругу о том, что было самым неприятным за последние дни;

ж) рассказывают с новым партнёром о самом приятном, что было за последние дни.

Все делятся своими впечатлениями.

Основная часть.

Информационная часть.

Педагог - психолог: «Сегодня мы поговорим о том, что же может вызывать наши эмоциональные реакции. Например, кто виноват, что человек неуверенный в себе? Кто виноват, что человек раздражительный т.д. (здесь ведущему лучше приводить примеры из имеющихся наблюдений об участниках).

Для того, чтобы решить свои проблемы, вы должны знать об их источнике. Это звучит настолько очевидно, что Вы можете сказать, что это и так понятно! Однако многие люди игнорируют очевидные вещи и суматошно пытаются выяснить причину, пока случайно не наткнутся на ответ или, что вероятнее всего, пока не упадут от бессилия и придут к выводу, что их проблема неразрешима.

Эмоциональные трудности подобны любым другим. Если Вы неправильно определите их источник, вы зря потратите силы на их преодоление и не измените своё самочувствие. Но как можно определить источник? Чтобы прояснить ситуацию начнём с двух простых формул. Если вы поймёте их сейчас, то сэкономите массу сил и времени впоследствии.



Старая формула

А С

А обозначает событие, ситуацию, в которой Вы оказались, толчок из внешнего мира.

С обозначает либо ваши эмоции, либо поведение. С – последствия А. Это могут быть чувства или действия

Старая теория утверждает, что А вызывает С, что внешняя ситуация вызывает внутренние чувства и заставляет вас действовать определённым образом.

Чтобы понять, как это происходит, вообразите следующее. Представьте, что Вы сидите в любимом кресле вечером и просматриваете какой-то журнал. Вдруг, вас охватило чувство страха. В этот воскресный вечер, возможно, у вас в уме возникнет вопрос: «Почему? Почему я вдруг почувствовал страх, чего я испугался?»

Старая формула даёт ответ. Это А ситуация, в которой вы находитесь. Это то, что было бы записано без каких-либо чувств и интерпретаций на звуковую видеокамеру, если бы она отслеживала вас в тот момент. Камера зафиксировала лишь то, что было видно и слышно, пока вы сидели в своём кресле. Были ли включены телевизор или радио? Что показывали? Читали ли вы статью в журнале? О чём была эта статья? Находились ли в комнате другие люди, говорили ли они с вами или смотрели на вас? Ели вы что-нибудь или пили? Какие звуки доносились с улицы? Всё это и многое другое – это «А».

Теперь, согласно этой формуле, вы посмотрите на свои «А» и определите, что вызвало у вас страх. Прежняя теория утверждает, что некоторое А обусловило ваш испуг, и если вы хорошенько поищете, то найдёте это А. Как только вы это сделаете, вам лишь останется удалить раздражительность, и страх рассеется.

Теория «А обуславливает С» так популярна, что мы то и дело постоянно слышим об этом. Очень часто люди говорят: «Ты меня

раздражаешь», «Он меня расстроил» или «Эти новости вгоняют меня депрессию». Все подобные заявления подразумевают, что некоторое внешнее А заставило нас чувствовать внутреннее С. Но верна ли эта идея? НЕТ!

Внешние по отношению к нам вещи оказывают мало влияния на нас. Ощущения дают нам представление об окружающем мире. Если мы закрываем глаза или уши, внешний мир исчезает и его воздействие на нас минимально. Предмет, который мы не сможем определить ни одним органом чувств, не заставит нас смеяться или плакать, или убежать, или петь, или танцевать. Внешние предметы не имеют магической силы – они не могут проникнуть в наши головы и породить чувства. Они просто сидят в темноте и ждут, пока мы их заметим.

Правильная же формула следующая. Она проста. Вот эта навоя формула: А  $\longrightarrow$   $\longrightarrow$

В - обозначает мысли, убеждения, установки.

Это наши представления о ситуации, мысли, образы, восприятия, воображение, интерпретации и выводы, которые мы делаем относительно А. По большому счёту, В обозначает наш мозг – то, как наш мозг обрабатывает сырую информацию об А и превращает её в модели, схемы, рассказы и истории.

Почти все наши эмоции и поведение могут быть поняты при помощи этой новой формулы. Так что вместо того, чтобы просто смотреть на свои А, посмотрите на то, что вы себе о них говорите. Итак, наши мысли определяют эмоции!!!».

Педагог - психолог представляет доказательства:

Создание эмоции.

Педагог - психолог: «Сейчас под музыку представьте себе ситуацию:

Включается музыка

Весна. Тёплая, безмятежная погода. Она с её колдовскими ароматами, вкрадчивыми чарами и сладкими снами обволакивает душу приятной

истомой и щекочущей бессознательной радостью, от которой хочется и плакать, и смеяться.

Наступает самое сладкое, самое тревожное, самое чудное – вечер. Вы идёте по безлюдной аллее в парке и, наслаждаясь своим приятным одиночеством, вы наблюдаете, как едва-едва пламенеет тихая заря. Наступают зелёные сумерки. Вы слышите завораживающее пение птиц. И всё это, как чистый, освежающий воздух, с каждым глубоким вдохом, попадает в каждую клеточку тела, и тихо-тихо начинает кружиться голова... Вас охватило чувство счастья и спокойствия. Прислушайтесь к своему состоянию...».

- Если вы ощутили «спокойствие», в то время, когда читался отрывок, то причиной тому воображение, которое вызвало это чувство. Биохимия, подсознание, настоящее окружение или их ранний опыт были одинаковы и до, и в течение представления этой сцены. Изменились только мысли.

Если прослушивание не вызвало чувство «спокойствия», то также благодаря воображению и тому, что он думал про себя. Например, слушая зарисовку «Я гуляю по безлюдной аллее» вместо того, чтобы представить весенний парк, кто-то из вас, возможно, думал: «Нет, не гуляю! Я сейчас сижу здесь!»

Не сцена, а мысли вызывают у вас чувства. То, что вы слышите, не имеет значения, важно лишь то, о чём вы думаете. Мысли могут создать любую эмоцию, какую только вы пожелаете. Они могли бы вызвать гнев, если бы подумали: «В прошлый раз, когда я гулял по аллее в парке, я был с Таней (была с Васей), а после она бросила меня ради этого тунеядца Вани». Или страх с раздражением: «Безлюдная аллея..., я один..., вечерет..., я ужасно боюсь одиночества, тем более гулять одному - это глупость какая-то!»

Чтобы вызвать любую эмоцию, всё, что необходимо сделать, - сосредоточиться на нужной мысли. Наши чувства вызваны не словами, не обстановкой, не опытом раннего детства и не наследственностью. Причина,

скорее, в картинках, которые рисует наш мозг. Мы художники. наши эмоции – наше собственное творение.

Вспомните момент, когда вы были чем-то сильно обеспокоены, потрясены или расстроены, но что не имеет над вами власти – то, что вы смогли преодолеть. Сосредоточьтесь на первоначальном состоянии и определите А и С. Обрисовывайте до тех пор её, пока не установите В. Что вы говорили себе, когда были так расстроены? Сконцентрируйтесь на том, в чём вы убеждены на сегодняшний день. Что такого вы говорите самим себе сейчас, во что не верили прежде?

Участников необходимо подвести к выводу, что последствия этого события могут пройти очень быстро, но убеждения о нём намного более стойки, а эффект от выводов может быть губителен и продолжаться до конца жизни.

Обратить внимание, что не травма вызвала проблемы, а «В».

Некоторые «А» сильно влияют на нас. Однако, их способность определять жизнь человека основана, скорее, на представлениях о них, а не на «А» самих по себе. Наследственность, биохимия и раннее детство не отличаются от других «А». Они являются пусковым механизмом, или стимулом, но не управляют личностью. Другими словами, они могут склонять, но не ПРИНУЖДАТЬ нас к действию. Сильная предрасположенность к чему-либо, обусловленная ранним детством, физическим состоянием, биохимией или наследственностью, может быть компенсирована или смягчена благодаря нашим «В» - мыслям.

Вербальная проработка установок участников (написанных дома) с учётом полученной информации.

## **Упражнение 2.**

Цель: снять усталость и напряжение, получить навык невербального установления контакта.

Для проведения упражнения необходимо нечётное количество участников. Предварительно все рассчитываются на «первый», «второй». Все

вторые номера сидят на стульях, первые стоят за спинками их стульев, оставшийся без пары участник группы стоит за спинкой свободного стула.

Педагог - психолог: “Задача участника без пары пригласить кого-нибудь из сидящих на свой стул. При этом он может пользоваться только невербальными средствами, говорить ничего не надо. Все те, кто сидят на стульях, очень хотят попасть на свободный стул. Задача тех, кто стоит за спинками стульев – удержать своих «подопечных». Сделать это можно, успев положить руку на плечо того человека, который сидит на вашем стуле, в тот момент, когда вы заметили его намерение пересесть. Постоянно держать руку над плечом вашего “подопечного” не стоит”. Через время участники меняются местами.

При рефлексии упражнения Педагог - психолог спрашивает: «Каким образом вы действовали, когда приглашали кого-то на ваш стул?», «Как вы понимали, что вас пригласили занять свободный стул?».

Домашнее задание.

Продолжать наблюдать за своими проявлениями эмоций и записывать в дневник. Дополнить список своих жизненных убеждений: с одной стороны листа написать те, которые мешают (которые участники считают отрицательными). С другой стороны, написать те, которые помогают в жизни. Минимум по 7 каждой.

Обратная связь (рефлексия прошедшего встречи).

### **Упражнение 3. Завершающее**

Педагог - психолог: «Давайте сейчас все под музыку покажем через движения хорошее настроение!».

Включается ритмичная музыка.

Поблагодарим друг друга за работу. Похлопаем!!!

### **КОУЧ - СЕССИЯ 7.**

Цель: приобрести навыки позитивного мышления.

Техническое оснащение: карточки для каждого участника: «Суждения, которые помогают».

Рекомендуемый ход проведения

Вводная часть.

Упражнение 1. «Атомы и молекулы» (модификация)

Цель: снять эмоциональное напряжение, поддержать уровень сплоченности. Участники стоят по кругу.

Педагог - психолог: «Представим себе, что все мы – атомы. Атомы выглядят так (Педагог - психолог показывает, согнув руки в локтях и прижав кисти к плечам). Атомы постоянно двигаются и время от времени объединяются в молекулы. Число атомов в молекуле может быть разное, оно будет определяться тем, какое число я назову. Мы все сейчас начнём быстро двигаться по этой комнате и, время от времени, я буду называть какое-то число, например 3. И тогда атомы должны объединиться в молекулы по 3 атома в каждой. Молекулы выглядят так (Педагог - психолог вместе с двумя участниками группы показывает, как выглядит молекула: они стоят лицом друг к другу в кругу, касаясь друг друга предплечьями)».

Во время выполнения упражнения, в котором Педагог - психолог участвует вместе с группой, он не называет таких чисел, когда один участник группы может остаться вне молекулы.

Таким образом, Педагог - психолог, уже не участвуя с группой, просит сделать молекулы их 2-х атомов для перехода ко второй части упражнения.

Парам даются темы: например, «Как вы провели сегодняшнее утро?», «Расскажите свою любимую сказку», «Постарайтесь продать партнёру воображаемый продукт или услугу». Все начинают говорить одновременно, пытаясь заставить собеседника замолчать. Время около 1 минуты.

Педагог - психолог: «Атомы продолжают беспорядочно ходить. Теперь создайте молекулу из 3-х атомов. Первый пытается переговорить со вторым или рассказать ему историю. Задача третьего – сидеть рядом с первым и вторым и всячески мешать второму слушать то, что говорит ему первый, - любыми средствами, за исключением физических». Время 2-3 минуты.

Атомы продолжают беспорядочно ходить и, в конце упражнения, Педагог - психолог называет число, равное количеству всех участвующих в упражнении.

При рефлексии упражнения Педагог - психолог спрашивает: «Как вы себя чувствуете?»,

«Можем ли мы приступить к работе?».

Обсуждение дневниковых наблюдений.

Основная часть.

Разбор и проработка установок.

Информационная часть.

Некоторые схемы искажённого мышления и неадекватные установки:

Сверхобобщение – «Человек потерпевший неудачу однажды, обречён на неудачу».

«Всё или ничего» - «Или мне удаётся всё, за что я берусь, или вообще не стоит ничем заниматься».

Преувеличения – «Если я не смогу справиться с этим заданием, я должен отказаться от своей профессии».

Избирательное восприятие – «Я постоянно терплю неудачи, а другим всегда всё удаётся. Мой друг не может меня понять».

Эмоциональное мышление – все события, особенно негативные, человек соотносит с собой: «Всегда, когда я отправляюсь на отдых, идёт дождь».

Произвольные или рациональные выводы – человек устанавливает зависимость между обстоятельствами, логически никак друг с другом не связанными: «Поскольку я не умею играть в американку, я никогда не понравлюсь девушкам».

Достоинствам противопоставляются недостатки – мышление по схеме: «Да, но!». «Хотя я и добился успеха в работе, но я плохой отец».

Нормативное мышление – «Не должно быть ничего такого, чего не должно быть!».

Утопические ожидания – «Все люди должны считать меня красивым», «Я всегда должен быть успешным», «Я не должен допустить ни одной ошибки!».

Автоматические мысли – это мимолётные мысли, не являющиеся итогом размышлений человека, часто даже не замечаемые им. Они всегда возникают в определённых ситуациях и имеют **ОЦЕНОЧНЫЙ ХАРАКТЕР**. «Это опасно», «С этим я не справлюсь».

Все неадекватные установки можно изменить с помощью сознательного мыслительного процесса.

Негативную установку нужно преобразовывать в позитивную по следующей схеме:

Задаём себе вопросы:

Является ли эта установка реальной, достоверной? То есть, настолько ли мы владеем информацией о данной сложившейся ситуации, что делаем категоричные выводы?

Можем ли мы из этой ситуации приобрести новые знания, опыт и др. положительные моменты (даже, если эта ситуация принесла вам неприятные переживания). Помним, что **ОШИБКА – ЭТО ОПЫТ!**

Принимаем во внимание:

проблемы относятся к числу нормальных явлений жизни;

все проблемы решаются, и каждый человек сам делает выбор: стать жертвой этих обстоятельств или же принять активное участие в решении этой проблемы и от него будет зависеть результат;



Попробуйте обозначить вашу установку (проблему) преувеличивая до парадоксальности. Если возникнет к ней неприятное чувство или вы начнёте сопротивляться, это значит, что ваша установка нездоровая и возможно уже после этого она потеряет смысл для вас.

Заключительная часть.

Обсуждение раздаточных карточек: «Суждения, которые помогают».

Суждения, которые помогают:

Я свободен в своих желаниях, но другие свободны сказать: «НЕТ».

У меня есть мои личные границы, а у других свои.

Я могу сказать: «НЕТ», значит и у других есть такое же право.

Другие не обязаны удовлетворять мои потребности.

Люди меняются только тогда, когда они сами того захотят.

Если во мне кто-то разочаровался, его субъективное мнение ещё не значит, что я невнимателен.

Потребности других столь же обоснованны, как и мои, и мы можем договориться.

Я лучше смогу защитить мою позицию, если буду говорить открыто и уверенно.

Не стоит делать никаких предположений о причинах поведения, которое мне не нравится, или выяснять мотивы.

Я не могу знать об истинных намерениях других людей, так же, как и они о моих.

Домашнее задание.

Продолжать вести самонаблюдение.

Написать анонимно какую-нибудь фразу о своём чувстве или чувствах, о которых вы не хотели бы говорить в группе. Или о своей проблеме или вашего друга (без имени).

Упражнение 2. «Саймон сказал...».

Цель: снять напряжение, усталость, улучшить настроение.

Участники группы сидят по кругу. Проходит упражнение в быстром темпе.

Педагог - психолог: «Мы будем выполнять различные движения, действия. При этом необходимо соблюдать одно условие: выполнять только те действия, сообщение которых я буду предварять словами: «Саймон сказал...». Например, если я говорю: «Саймон сказал: поднимите правую руку», то делаете это, если же я скажу: «Я прошу вас поднять руку» или «Поднимите руку», - то это действие совершать не надо».

Характер действий, предлагаемых Педагог - психологом, может быть различным. Например, ходьба, повороты, поднимание рук, прыжки и т.д. При этом Педагог - психолог может провоцировать группу: например, Педагог - психолог говорит: «Давайте встанем» и сам встаёт.

Обратная связь (Рефлексия встречи).

Педагог - психолог спрашивает: «Что узнали, что приняли для себя из сегодняшнего встречи?», «Какое сейчас настроение?».

Поблагодарим друг друга за работу. Похлопаем!!!

Этап работы в поведенческой сфере. Проработка личностных проблем.

КОУЧ - СЕССИЯ 8.

Цель: анализ личностных проблем.

Техническое оснащение: листочки бумаги, ручки (карандаши).

Рекомендуемый ход проведения

Вводная часть.

Педагог - психолог: «У каждого из нас есть проблемы, сложности, трудности. Некоторые из них вы можете уже решить в группе, некоторые не решены. Сегодня хотелось бы услышать трудные случаи из вашей жизни или из жизни ваших друзей. И мы вместе подумаем, как найти выход из этих ситуаций. Помним о принципах работы в группе!».

#### Упражнение 1.

Педагог - психолог: «В тройках или двойках обсуждаем семейные правила, традиции, любимые поговорки, за что хвалят и за что ругают вас в семье, как отмечаете праздники. Распределите, кто чью семью будет презентовать».

Рефлексия упражнения с позитивной обратной связью.

Основная часть.

Дискуссия по любой проблеме, выбранной группой (используя домашнее задание).

#### Упражнение 3. «Родительское напутствие».

Педагог - психолог: «Представьте себя выходящего на дорогу жизни. В начале этой дороги стоят ваши родители и напутствуют вас не только словами, но и всем своим поведением, всей своей прожитой жизнью. Что бы они могли сказать, если облечь это напутствие в слова? Что они говорят о жизни, которая вас ждёт – какая она? Чего ждут и хотят от вас в этой жизни?».

Затем в групповой работе озвучиваются различные сообщения и напутствия от разных членов семьи, на роли которых выбираются участники группы.

Заключительная часть.

#### Упражнение 4. «Зеркало»

Тайным голосованием выбирается один или два лидера группы. Лидер становится зеркалом. К нему по очереди подходят участники группы и говорят: «Свет мой, зеркальце, скажи, да всю правду доложи». Зеркало отвечает: «Ты прекрасен, спору нет, но тебе не хватает... (я желаю тебе... мне хотелось бы, чтобы ты...)».

В конце упражнения всем членам группы даётся положительная обратная связь.

#### Домашнее задание.

Написать список качеств, которые, с точки зрения участников, должны присутствовать у любой зрелой личности.

Поблагодарим друг друга за работу. Похлопаем!!!

#### КОУЧ - СЕССИЯ 9.

Цель: анализ личных проблем, формирование нового стереотипа поведения.

Техническое оснащение: лист формата А 4 и ручки.

Рекомендуемый ход проведения

Вводная часть.

#### Упражнение 1.

Цель: повышение уверенности в себе (тренировка навыка сказать «нет», отстаивания своей позиции).

Педагог - психолог: «Надо уговорить товарища сделать нелепое действие. Например, постричься налысо; приходить на встречи в валенок; ходить с серьгой в носу и т. д.). Он должен будет аргументировать свой отказ».

## Упражнение 2.

По очереди все должны объяснить причину опоздания без оправдания.

Обсуждение своих дневниковых наблюдений.

Основная часть.

Анализ качеств личности.

Педагог - психолог: «Сейчас вам даётся 15 минут для того, чтобы вы обговорили все качества, которые написали дома. После составили общий список, в котором будет присутствовать по 3-5 качества от каждого участника группы». Обсуждение всей группой получившегося списка.

## Упражнение 3. Психодрама

Задаётся реальная проблемная ситуация из жизни одного участника группы, которая проигрывается всеми участниками коуч - сессии.

В конце даётся позитивная обратная связь.

Заключительная часть.

## Упражнение 4. Группа сидит по кругу.

Педагог - психолог: «Мы завершаем нашу работу. У каждого из нас есть возможность обратиться к двум участникам группы и попросить их назвать одно качество, которое помогает вам в общении, и одно, которое мешает.

Участники, к которым обращаются с вопросом, какое-то время думают, а затем по очереди высказывают своё мнение».

Педагог - психолог может участвовать в упражнении, но помнить при этом, что члены группы могут поговорить с ним и по завершении работы.

Обратная связь (рефлексия прошедшего встречи).

Поблагодарим друг друга за работу. Похлопаем!!!

#### КОУЧ - СЕССИЯ 10.

Цель: функциональная тренировка поведения, подведение итогов групповой работы.

Рекомендуемый ход проведения

Вводная часть.

Упражнение 1.

Пантомима: «Я люблю», «Я не люблю». Члены группы показывают, остальные угадывают.

Основная часть.

Обсуждение выбранных ситуаций проявления эмоционального состояния каждого участника из дневников. Выбранный случай (который требует разрешения, приобретения нового способа поведения) разыгрывается в форме ролевой игры. При этом, придавая ситуации игровой характер, чтобы юмор, веселье, поддержка других облегчили эксперимент с собственным поведением участника, чья ситуация обыгрывается. Также, чтобы привести поведение в большее соответствие с собственными потребностями и чувствами данного участника группы.

Завершающая часть.

Проводится свободная беседа о прошедших Коуч - сессиях. Педагог - психолог получает обратную связь о состоянии эмоциональной сферы каждого участника.

Проводится контрольная диагностика эмоционального состояния участников группы.

Участники заполняют анкеты для среза знаний, полученных на пройденных Коуч - сессиях [см. приложения для программы, с.48].

## Упражнение 2. Завершающее

Педагог - психолог: «Сейчас возьмём лист бумаги и сверху напишем своё имя и фамилию. Перемешав листы, каждый возьмёт по одному.

Задание: написать на листке внизу ассоциации на товарища, чьё имя стоит вверху. Написать обязательно первую ассоциацию (сравнение, связь) с животным. На какое животное он(а) похож(а)? Вторую ассоциацию (сравнение) придумать с растением (на какое дерево, цветок он(а) похож(а)? Какое он(а) растение? Третью ассоциацию придумать, связанную с погодными явлениями. Четвёртую, на какое настроение? Пятую ассоциацию придумать какого цвета он(а)? С каким видом спорта ассоциируется он(а)? И, по желанию, можно ещё написать любые ассоциации, возникающие у вас, в связи с данным человеком.

Если вам попадётся листок с вашим именем, пишите ассоциацию о себе самом. После того, как вы написали ассоциации, загибаете листок снизу и передаёте соседу по часовой стрелке. После того как круг завершится и каждый напишет ассоциации на каждого, включая себя, листки собираются и передаются каждому свой. Каждый читает и решает, обмениваться ли ему информацией о себе или нет. Если вы решите обменяться, то передаёте листки друг другу».

Пишем только в позитивном ключе! Поблагодарим друг друга за работу. Похлопаем!!!

Спасибо за участие!

## **"Отпустить прошлое"**

Техника работает с линией времени, с осознанием прошлого опыта и возможностью его вовремя "простить и отпустить."

1. Предлагаем клиенту в открытую вытянуть несколько карт (5-7), которые будут символизировать важные этапы в жизни клиента, которые уже произошли. Можно карты разложить в хронологии и даже рядом, на листе бумаги, написать даты этих событий.

2. Просим клиента в слепую вытянуть карты (3), которые будут символизировать: "События, за которые мне стыдно".

3. 3 карты (можно больше) в слепую: "События, которые сделали мне больно".

4. 3 карты (можно больше) в слепую: "События, когда я чувствовал себя счастливым."

5. Клиент вытягивает в слепую 3 карты: "Бесценный опыт моего прошлого" или "Важные уроки для меня."

Подробно обсуждаем с клиентом каждый из пунктов упражнения. Просим записать выводы.

Как правило, после подробного анализа своего прошлого, "Взгляда на него со стороны", клиенту легче расстаться с нем "грузом" обид и разочарований, которые его тяготили много лет.





### "Обида и прощение."

1. Просим участников группы вспомнить свою обиду (те, которая беспокоит)/
2. Из колоды ( ОН) вытягиваем в открытую карту, которая символизирует обиду. Можно предложит участникам обсудить в парах эти изображения.
3. После этого, участники вытягивают в слепую по 1 рамочке со словами. Эта карта будет символизировать "то, что я не знаю или не хочу знать про свою обиду." Просим участников вложить 1-ю карту в рамочку со словом и записать для себя то, что каждый понял про свою обиду.
4. Предлагаем участникам положить 1-ю картинку - карту на чистый лист бумаги. Когда "обида" находится в центре листа (или смещена) предлагаем "дополнить образ" при помощи дорисовывания карандашами изображения. Смысл дорисовывания - "Что поможет простить".
5. В завершении, из другой колоды ("Архетипы") предлагаем вытянуть

картинку или картинку+слово: "Важный урок от моей обиды".

6. Обсуждение в кругу.



## Список литературы

1. Методические рекомендации по обеспечению права на получение общего образования детей, прибывающих с территорий Донецкой народной республики, Луганской народной республики, Украины: письмо Минпросвещения РФ «О направлении методических рекомендаций» от 04.04.2022 № 03-442 // Легалакт: сайт. URL: <https://legalacts.ru/doc/pismo-minprosveshchenija-rossii-ot-04042022-n-03-442-o-napravlenii/> (дата обращения: 10.11.2022).
2. Бочарова В.Г. Педагогика социальной работы. М.: Аргус, 2020. 208 с.
3. Бурмистрова Е.В. Психологическая помощь в кризисных ситуациях (предупреждение кризисных ситуаций в образовательной среде): метод. рекомендации для специалистов системы образования. М.: МГППУ, 2016. 359 с.
4. Перенесенко А.О., Плотникова Д.В. Ретроспективный анализ медицинской обращаемости за 2017–2020 гг. жителей Донбасса и русскоязычного населения Украины, оказавшихся в трудной жизненной ситуации // Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием «Аспирантские чтения – 2021: молодые учёные – медицине»: сб. материалов Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием, Самара, 2021 год. Самара: ООО «СамЛюксПринт», 2021. С. 238–241.
5. Ляпунова Н.Н. Социально-психологический тренинг как одно из средств формирования жизнестойкости у подростков с проблемами социальной адаптации // Научный альманах. 2022. № 6-1(92). С. 124–128.
6. Морозова И.С., Каргина А.Е. Формирование конструктивных стратегий преодоления трудных жизненных ситуаций первокурсников средствами психолого-образовательного сопровождения // Общество:

- социология, психология, педагогика. 2021. № 3(83). С. 68–73.  
<https://doi.org/10.24158/spp.2021.3.11>
7. Савенкова С.В. Технология коуч-наставничества в организации работы с молодёжью в трудной жизненной ситуации // Казанский педагогический журнал. 2021. № 4(147). С. 197–205.
  8. Уитмор Дж. Коучинг высокой эффективности. М.: Международная академия корпоративного управления и бизнеса, 2017. 168 с.
  9. Борисова М.Г. Всё о детском и подростковом коучинге. Ridero, 2022. 220 с.
  10. Васильева Н.Н., Глазунова Е.А., Дитерихс А.Л., Журкина Т.А. и др. Программа экстренной и пролонгированной психологической помощи детям, оказавшимся в трудной жизненной ситуации. М.: ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2020. 77 с.
  11. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006. 63 с.
  12. Специфика социально-педагогической подготовки специалистов к профилактике социальных отклонений у несовершеннолетних, находящихся в трудной жизненной ситуации: Научно- методическое пособие для вузов / Под редакцией М.П. Гурьяновой. – М.: ФГБНУ «ИИДСВ РАО», 2018. – 158 с.
  13. Социальная работа с детьми группы риска / М.С. Мартынова и др.– М.: Социальный проект, 2003. – С. 36– 39
  14. Чайковская И.А., Аргунеев Э.П. Возможности метафорических ассоциативных карт в работе с личностным ресурсом клиента (на примере комплекта «Мой жизненный сценарий») // Вестник Оренбургского государственного университета. – 2018. – №2 (214). – С. 91-96.
  15. Гордина О. Крылья для воображения: практика работы с метафорическими картами. М: Издательские решения, 2019. – 134 с.

16. Казанцева Е. В. Метафорические ассоциативные карты как «магическая» психотерапевтическая практика // Концепт. – 2017. – №1. – С. 163–170.

17. Дмитриева Н.В., Буравцова Н.В. Принципы и способы использования ассоциативных карт в психологии и психотерапии // Смальта. – 2015. – №1. – С. 19-23.

18. Мартынова М.А. Метафорические карты и возможности их применения в работе практического психолога // Материалы V Международной научной конференции «Современная психология». – Казань: Бук, 2017. – С. 65-78.