

Сборник материалов в помощь педагогу-психологу «Консультирование в дистанционном режиме»

Материал подготовлен в рамках совместного плана Министерства образования и науки Республики Казахстан, Республиканского научно-практического центра психического здоровья МЗ РК и Детского фонда ООН (ЮНИСЕФ)

СОДЕРЖАНИЕ

КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ	3
Алгоритм экстренного консультирования.....	3
Острые стрессовые реакции.....	3
Этапы консультирования.....	5
1. Подготовительный.....	5
2. Установление контакта.....	5
3. Оказание поддержки и помощи.....	6
4. Подведение итогов работы. Завершение работы.....	7
5. Анализ процесса и результатов деятельности.....	8
6. При необходимости зафиксируйте обращение документации.....	8
7. При необходимости проведите восстановительные процедуры или запросите интервью (супервизию) случая.....	8
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ИНТЕРВЕНЦИИ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ КОНСУЛЬТИРОВАНИИ	8
Блок 1 Упражнения по проработке состояний	8
Упражнение «Рисунок страха».....	8
Упражнение «Письмо страху».....	9
Упражнение «Новое место» (Антон Ясыр).....	9
Упражнение «Страховочная сетка психологической безопасности».....	10
Упражнение «Горящая свеча».....	11
Упражнение «Мета-позиция».....	11
Упражнение «Ресурсное состояние».....	12
Упражнение «Настроение».....	12
Упражнение «3 списка».....	12
Техника перепроживания и перепросмотра личной истории.....	13
БЛОК 2. Упражнения, направленные на разрешение ситуаций	13
Упражнение «Да» значит «Нет».....	13
Упражнение «Неожиданный звонок».....	14
Упражнение «Затотушки».....	14

Упражнение «Квадрат Декарта»	14
Блок 3 Упражнения по обретению ресурсов, самооценности, самоисследованию	16
Упражнение «Визуализация проблемы».....	16
Упражнение «Сильные стороны»	16
Упражнение «Продолжи фразу»	16
Образно-рефлексивное упражнение «Подари себе имя»	16
Упражнение «Солнце Ресурсов жизненных сил»	16
Упражнение «Цвет моего настроения»	17
Упражнение «Мои недостатки»	17
Упражнение «Я как цветок»	17
Упражнение «Я как часы».....	18
Упражнение «Я как музыкальный инструмент»	18
Обратная связь «360-градусов»	18
Упражнение «4 квадрата психологии сознания»	19
Упражнение «Учимся ценить индивидуальность».....	19
Дополнительный материал по консультированию	19

КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ

Алгоритм экстренного консультирования

Перед началом работы классифицируйте состояние обратившегося по:

- ✓ срочности (экстренная, отложенная)
- ✓ интенсивности (по шкале проявления: слабое-очень сильное)
- ✓ возможности оказания помощи (соотношение может или не может психолог оказать реальную помощь), степень интервенции
- ✓ возможности перенаправления (в случае если случай подходит под категорию перенаправления вследствие профессиональной компетентности/некомпетентности)

В случае острой стрессовой реакции окажите первую психологическую помощь.

Острые стрессовые реакции

Симптомы острых стрессовых реакций:

Острая реакция на стресс может сопровождаться или дальнейшим уходом от окружающей ситуации или ажитацией и гиперактивностью. Обычно симптомы развиваются в течение минут после воздействия стрессового раздражителя или события и исчезают в течение двух-трех дней (часто часов):

✓ шок, ступор (сильная защитная реакция организма). Наступает в тех случаях, когда человек затратил столько энергии на выживание, что сил на любое взаимодействие с окружающим миром уже нет. Признаки:

- резкое снижение или отсутствие произвольных движений и речи;
- отсутствие реакций на внешние раздражители (шум, свет, прикосновение, боль);
- «застывание» в определенной позе, оцепенение, состояние полной неподвижности;
- возможно напряжение отдельных групп мышц;
- часто ограниченные координированные движения глаз.

Помните, что данная реакция, всегда сменяется другой. Будьте к этому готовы.

✓ состояние оглушенности (неспособности воспринимать информацию и события, анализировать их и каким-то образом реагировать). В этом случае можно использовать телесные контакты для возврата человека в реальность и дать человеку время для проживания, находясь рядом.

- ✓ панические состояния (сердцебиение, онемение, сильное потоотделение, покраснение).
- ✓ двигательное возбуждение.

Человек перестает понимать, что происходит вокруг, где враги, а где помощники, где опасность, а где спасение. Единственное что он может делать – это двигаться. Движения могут быть, как совсем простые («Я побежал, а когда пришел в себя, оказалось, что не знаю, где нахожусь»), так и достаточно сложные («Я что-то делал, с кем-то разговаривал, куда-то бежал, но ничего не могу вспомнить»).

Признаки: движения резкие, часто бесцельные; действия бессмысленные; речь ненормально громкая; реакция на окружающих - часто отсутствует.

Находясь в двигательном возбуждении, человек способен причинить вред, как себе, так и окружающим его людям.

Данная реакция может смениться нервной дрожью, плачем, а также агрессивным поведением.

К острым стрессовым реакциям относятся:

1. Истерика – проявляется в чрезмерном возбуждении; речь эмоционально насыщенная, быстрая; крики, рыдания. Контакт затруднен
2. Агрессия – характеризуется раздражением, недовольством, гневом (по любому поводу); словесными оскорблениями, бранью; абонент отмечает мышечное напряжение.

3. Страх – признаками являются: напряжением мышц сильным сердцебиением; учащенным поверхностным дыханием; сниженным контролем собственного поведения

4. Апатия – это непреодолимая усталость, такая, что любое движение, слово дается звонившему с огромным трудом; полное равнодушие и безразличие; отсутствие каких бы то ни было эмоциональных проявлений;

5. Плач – самая адаптивная реакция человека на стрессовую ситуацию. Плач можно рассматривать как нормальную и даже желательную. Поэтому крайне важно дать реакции плача состояться.

6. Нервная дрожь – совершенно неконтролируемая нервная дрожь (дрожь не от холода), представляющая собой «сбрасывание» накопившегося напряжения и негативных эмоций. Начинается внезапно сразу после инцидента или спустя какое-то время, сопровождается сильным дрожанием всего тела или отдельных его частей. Важно дать этой реакции быть и способствовать ее проживанию. Если данную реакцию остановить, то напряжение, оставшееся в теле, может стать причиной мышечных зажимов, болей и других болезней.

7. Нарастающая тревога является очень сильной, вызывает растерянность, дезорганизует деятельность, вызывает защитное агрессивное поведение.

8. Прямые высказывания о нежелании жить: «*скоро все закончится...*», «*у вас больше не будет проблем со мной...*», «*все надоело, я никому не нужен...*» и т.д.

Для определения состояния абонента психолог может использовать следующие вопросы:

1. О месте, где он находится и что его окружает

Цель: прояснение действительной опасности и возвращение в реальность

Возможные вопросы: *где вы сейчас находитесь? Что вас окружает? Кто представляет опасность? Как вы это поняли?*

Возможные фразы: *Посмотрите внимательно и скажите... Пожалуйста, обратите внимание... Сделайте вдох и выдох...*

2. О его самочувствии (чувствах).

Цель: прояснить их силу, интенсивность и выраженность, дать возможность выразить их.

Возможные вопросы: *Что вы сейчас чувствуете? Насколько сильно оно выражено по шкале от 1 до 10? На что оно похоже? Как давно вы это чувствуете?*

Возможные фразы: *Выдохните... Это только чувство... дайте ему просто пройти, Я вас слышу... Я вас понимаю..., угу, да и т.д.*

3. О его теле и реакциях в нем.

Цель: сконцентрировать на проявлении реакций, вернуть самоощущение, прожить реакции тела

Возможные вопросы: *где в вашем теле находится это чувство? На что оно похоже? Какие ощущения есть в теле? Где находятся ваши руки, ноги...? В какой позе вы сейчас находитесь?*

Возможные фразы: *Угу, да, это действительно похоже на... Попробуйте потрясти руками, ногами... Дайте телу возможность пропустить эту реакцию...*

4. О ситуации, которая произошла или происходит

Цель: оценка объективности, степени тяжести, способности решить ситуацию самостоятельно, необходимости помощи, предложение альтернативных вариантов решения

Возможные вопросы: *Что произошло? Как давно? Что делали вы? Что делали другие люди? Что оказалось для вас неожиданным, стрессовым...? Что вызвало разочарование, страх...?*

Возможные фразы: *Да, действительно... Я вас слышу...и..., дальше*

5. О возможностях

Цель: прояснение ресурсов и возможности их использовать.

Возможные вопросы: *Есть ли рядом кто-то, кто может вам помочь? Можете ли вы сейчас встать, сесть, пойти... Есть ли те, с кем можно поговорить? Могу ли я вам в этом помочь?*

Возможные фразы: *Представьте, что я рядом с вами... Вы можете на меня опереться. Назовите номера телефонов кому вы можете позвонить.*

Этапы консультирования

Учитывайте следующие этапы:

1. Подготовительный.

На данном этапе необходимо выбрать наиболее подходящий канал связи, определить часы работы и способы распространения информации об услуге. Возможно, это школьный сайт, или рассылка по родительским чатам и т.д. Выделенное пространство должно обеспечивать безопасность и конфиденциальность, необходимые как для абонента, так и для консультанта, это также должно быть гарантировано, если консультант оказывает услугу из дома.

Убедитесь, что инструменты, используемые для связи, безопасны, надежны и просты в использовании, а также позволяют выделить достаточно времени для устранения технических неполадок.

Так же должны быть установлены пути для перенаправления, список социальных служб города.

В случае возникновения трудностей в оказании помощи, важно обратиться к сообществу психологов или другие службы за консультацией и профессиональной поддержкой.

2. Установление контакта.

Начинать речевой контакт необходимо с оповестительной формулы, куда дозвонился абонент и с кем он разговаривает.

Тактически выгодно сначала осторожными вопросами выяснить, с кем вы разговариваете: имя, возраст обратившегося.

Необходимый этап установления контакта - выслушивание абонента, предоставление ему возможности проговорить конфликт. Часто уже это приносит облегчение пациенту.

Когда звонок идет без визуального контакта, еще более важно говорить медленно, четко и спокойно, с сочувствием и теплотой посредством модуляции голоса таким образом, чтобы проявлять заботу. Слушать внимательно со всем существом и продемонстрировать слушание, используя утвердительные звуки, слова. Если вы говорите с очень обеспокоенным абонентом, важно создать ощущение спокойствия и безопасности, используя спокойный тон голоса.

Во время разговора используйте открытые вопросы (что, где, кто и когда - будьте внимательны, чтобы не спрашивать почему), избегайте интерпретации того, что говорит звонящий.

Спросите, как и чем вы можете помочь, и, если допустимо, также спросите имя звонящего. Признайте приемлемость того, что звонящий абонент может не захотеть назвать свое имя.

- *«Чем я могу вам помочь? Могу я также спросить ваше имя, чтобы я знал, как к вам обращаться?»*

Согласуйте продолжительность звонка в зависимости от того, о чем спрашивает звонящий.

- *«Я, безусловно, могу помочь вам с этой информацией.... Теперь, что еще я могу сделать для вас?»*

- *«Кажется, у вас много вопросов. Сейчас мы можем поговорить около 15 минут, а затем решить, что делать дальше».*

- *«Когда мы поговорим около 10 минут, мы можем подвести итоги и решить, как лучше действовать дальше».*

Определите границы обсуждаемой темы, чувств, времени, применяемых техник (в случае необходимости)

- «Если я буду спрашивать что-то не то, останавливайте меня»
- «О чем Вы можете сейчас говорить?»
- «По каким наиболее важным вопросам я могу вам помочь?»

3. Оказание поддержки и помощи.

3.1. Эмпатийное слушание

Важный этап, где необходимо дать понять клиенту, что вы его понимаете и осознать его чувства. Здесь отражайте:

- ситуацию, которая происходит с абонентом: «С вами произошло...», «На вас накричал...»;
- чувства абонента: «В ваших словах я ощутил грусть»; «Мне показалось, что Вы расстроены»; «Я чувствую, что сейчас Вы испытываете отчаяние»;
- потребности (намерения) абонента: «Вы в действительности хотели...», «В этот момент вы очень нуждались...»

Так же можно отражать собственные чувства (не часто, но это оправданно): «Мне тоже стало тревожно за Вас»; «После Ваших агрессивных слов я испытываю раздражение».

Если абонент эмоционально возбужден, снижайте напряжение: вводите суггестивные моменты: незаконченные фразы с интонацией вниз; повторение последних слов; успокаивающую интонацию и соответствующая моменту громкость; говорите о чувствах и ощущениях, разделяйте чувства во времени: «В течение разговора Вы были очень злы на него, сейчас Вы успокоились»; по отношению к разным людям и событиям: «Вы рассержены на жену, а к детям испытываете жалость», «Вы ненавидите его тогда, когда он пьет».

Находите точное слово для обозначения ощущения, чтобы знать уровень эмоционального напряжения: «Это была ярость или отчаяние?», «Вы относитесь к этому равнодушно или с беспокойством?», «Это больше похоже на расслабление или бессилие?»

Постарайтесь понять запрос, с которым абонент позвонил: «То есть, Вы бы хотели понять, правильно ли Вы поступили?»; «Мне показалось, что Вы ожидаете совета по поводу своего развода»; «Вам хочется обсудить это событие со мной». Перепроверьте, так ли вы его поняли.

3.2. Формулирование желаемого результата (намерения).

Консультанту необходимо произвести формулирование и конкретизацию намерения клиента. Для этого задайте уточняющие вопросы: «Если я вас правильно понял вы хотите...», «Как вы поймете (ощутите, почувствуете), что проблема решена», «Как бы вам хотелось что бы эта ситуация разрешилась?», «Как вы хотите себя чувствовать после того как эта ситуация разрешится?». При необходимости разграничьте ответственность и компетенции, сообщите, в чем вы можете или не можете помочь, объясните причину.

3.3. Интервенционные мероприятия

В зависимости от выявленной остроты проблемы и от эмоционального состояния важно подобрать метод интервенции, упражнения, направленные на работу с конкретно обозначенным запросом:

- Работа с состоянием: напряжение, страх, злость и т.д.

Могут использоваться дыхательные, телесные, арт-терапевтические упражнения, технологии и модальности, которыми владеет психолог. Важно их практическое применение здесь и сейчас, а также заключение договора на их самостоятельное использование.

- Разрешение ситуаций и поиск решения: поиск альтернатив, безвыходность, разрешение ситуаций, конфликтов, споров.

Могут использоваться коучинговые технологии, когнитивно-поведенческая терапия, метафорические образы, карты, арт-терапия.

- Поиск ресурсов, самоисследование, поиск информации.

Могут использоваться упражнения из разных подходов и модальностей, которыми владеет психолог. Психолог может использовать беседу и диалог при объяснении ситуации и

информирования с применением метафор, приведением примеров, рассмотрением ситуации, а также практиковать развитие конкретных навыков.

Примеры упражнений

Снимаем напряжение.

Сделайте несколько резких взмахов руками и ногами. Важно делать это аккуратно, поскольку руки повредить сложнее, а вот с коленями нужно быть осторожными. Руки поднять до уровня подбородка, сбросить вниз. Сделайте десять хлестких взмахов и бросков вниз. Таким образом, мы используем центробежную силу. А вот любые силовые упражнения – отжимания и приседания – сделают только хуже.

Простукивание

Простучать все тело ладонями, от шеи до ног. Учитывая, что человек до 90% состоит из воды, простукивания дают импульсы подобные тем, как когда мы бросаем камешек в водоем. Это упражнение позволяет мышцам расслабиться.

Даже в течение напряженного дня всегда можно выкроить время и расслабиться. Вы можете слегка помассировать определенные точки тела. Надавливайте не сильно, можно закрыть глаза. Некоторые из этих точек: межбровная область (потрите это место медленными круговыми движениями); задняя часть шеи (мягко сожмите несколько раз одной рукой); челюсть (потрите с обеих сторон место, где заканчиваются задние зубы; плечи (помассируйте верхнюю часть плеч всеми пятью пальцами);

Встаньте так, чтобы у вас было достаточно места. И начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как все неприятное – плохие чувства, тяжелые заботы и дурные мысли о самих себе – слетает с вас, как с гуся вода. Потом отряхните свои ноги от носка до бедер. А затем потрясите головой. Будет еще полезнее, если вы будете издавать при этом какие-нибудь звуки... Теперь отряхните лицо и прислушайтесь, как смешно меняется ваш голос, когда трясется рот. Представьте, что весь неприятный груз с вас спадает и вы становитесь все бодрее и веселее, будто заново родились.

Рубильник.

Это упражнение из практики тренера Игоря Вагина, который был тренером в спец войсках КГБ. И это очень сильный прием в борьбе с любым страхом. Он основан на защитном механизме, заложенном в нас от природы: мозг вытесняет негативные воспоминания. Так со временем мы забываем неприятные истории, забываем ссоры с бывшими партнерами и т.д.

Теперь к самому приему.

Нужно закрыть глаза и визуально представить себе рубильник – железную коробку с ручкой, чем-то похожую на стоп-кран. У нас должна быть ассоциация страха с этим рубильником. Можно даже представить, что на этой металлической коробке написано слово «страх». Он включен – ручка вверху, и мы начинаем силой мысли двигать эту ручку вниз. Для закрепления эффекта можно даже представить щелчок, когда ручка уже на значке «выкл». Очень важно двигать эту ручку мысленно, а не физически – рукой.

Ручка может зависнуть где-то посередине. Если она возвращается назад, то мы повторяем упражнение – до условного щелчка. Количество повторений не ограничено, все очень индивидуально. Можно повторять от двух до, грубо говоря, 100 раз, пока не пройдет страх.

Выполнять «Рубильник» стоит, когда страх активен и проявляется, например, дрожью в теле, нервозностью. Обычно паническое состояние возникает за 5-15 минут до выступления. В этот момент уже можно начинать делать. После упражнения страх выключен, и можно спокойно идти выступать.

Постепенно «Рубильник» вытесняет страх вообще. И работает он со многими фобиями – высоты, глубины, собак и т.д.

4. Подведение итогов работы. Завершение работы.

На завершающем этапе разговора:

- подведите краткие итоги разговора;
- проведите оценку состояния абонента на момент завершения разговора и динамику;
- уточните, что было важного и ценного в ходе разговора;
- сделайте акценты на важных деталях, необходимости выполнении рекомендаций;
- при необходимости заключите контракт условий и обязательств (например, при суицидальном риске)
- уточните, требуется ли еще помощь и в чем.

При возникновении дополнительного запроса – назначьте сроки следующей встречи.

- попрощайтесь.

Если абонент прощается сам: постарайтесь, чтобы у него осталось позитивное чувство от разговора, обозначьте его фразами: *«Я надеюсь, что помог Вам»; «Если Вам захочется обсудить что-нибудь, звоните»; «Мне кажется, Вам стало лучше»; «Я слышу, голос у Вас повеселел»; «Хорошо, что мы с Вами поговорили об этом»; оставьте «дверь открытой»: «Я готов поддержать Вас в трудную минуту».*

Если абонент разговаривает долго и не собирается прощаться, то:

- выведите его на завершение разговора: *«Мы достаточно долго обсуждали Ваш случай, у Вас появились новые взгляды на ситуацию, мне кажется, Вам необходимо время для обдумывания этой информации»;*

- проговорите основные моменты беседы; подведите итоги: *«Мы с Вами пришли к выводу»; «Мы решили»; спросите о его ближайших намерениях: «Вы хотели обсудить что-то еще?»; «Есть ли у Вас еще что-то, что мы не рассмотрели»; «Мы можем завершить нашу беседу».*

Консультация может завершаться:

- благодарностью абонента;
- словами прощания;
- обещанием позвонить;
- молчанием;
- плачем;
- прерваться на полуслове; связь может оборваться, но в любой момент времени телефонный консультант должен быть готов подвести итог данному этапу беседы и оставить для абонента позитивный настрой на решение его жизненной задачи.

5. Анализ процесса и результатов деятельности.

После завершения консультации проведите самоанализ и самооценку результативности процесса и достижения цели консультации. Обратите внимание на рефлекссию своего состояния.

6. При необходимости зафиксируйте обращение документации.

7. При необходимости проведите восстановительные процедуры или запросите интервизию (супервизию) случая.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ИНТЕРВЕНЦИИ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ КОНСУЛЬТИРОВАНИИ

Блок 1 Упражнения по проработке состояний

Упражнение «Рисунок страха»

Цель: освобождение от страхов.

Найдите полчаса и набросайте список ваших страхов. Пишите первое, что приходит в голову. Перечислите тридцать страхов. Запишите, о чем вы тревожитесь, что наводит на вас такой ужас, что страшно даже написать эти слова на бумаге. Возьмите карандаш или фломастер и рядом с самыми пугающими чувствами и мыслями сделайте небольшие рисунки. Изобразите каждый сильный страх графически. Например, когда-то Ольга Соломатина, автор книги «Как победить страх», представила свой страх попасть в аварию в метро и нарисовала, как бодро идет с фонарем по шпалам.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Запишите все, что вас тревожит.

Источник: Упражнение взято из книги «Как победить страх», автор О. Соломатина.

Упражнение «Письмо страху»

Цель: избавление от страхов

Напишите страху письмо. Затем левой рукой напишите ответ страха. Я подготовила для вас шаблон такого письма:

Шаблон письма:

Здравствуй мой страх (какой? страх чего?).

Ты называешься _____ (назови его по имени).

Когда ты присутствуешь, я чувствую _____.

Страх, ты говоришь мне о том, что _____.

И даешь мне понять, что _____.

Страх, ты обращаешь мое внимание на _____.

И освобождаешь меня от следующей нежелательной деятельности: _____

(перечислить).

Страх, ты полезен для меня тем, что _____.

Ты исполняешь роль _____.

Страх, ты относишься к сфере _____.

Страх, ты - как способность, которую я хочу развить. (назвать способность)

Страх, я благодарю тебя за _____.

Страх, ты дал мне возможность _____.

Страх, я хочу _____.

Теперь представьте, что страх – это вы. И вам пришло письмо. Что в нем? Напишите ответ страха левой рукой, или правой, если вы – левша.

Упражнение «Новое место» (Антон Ясыр)

Цель: осознание границ личной и профессиональной жизни.

Процесс упражнения заключается в нескольких этапах.

На первом этапе человек удобно садится и делает три глубоких вдоха.

На втором этапе человек внимательно разглядывает находящиеся вокруг него предметы и закрывает глаза. Далее он задает себе вопрос: “Хотел ли бы я пересечь в другое место?”. Если ответ положительный, то следует сравнить место, на котором человек находится в данный момент, с желаемым для него местом.

На третьем этапе человек мысленно представляет себя уже стоящим на том месте, где он хотел бы быть – представляет себя со всеми яркими красками, ощущая максимальную приближенность к реальности.

На последующем этапе человек усложняет задачу и смотрит на мир глазами индивидуума, находящегося на новом месте (человека-фантазии), наблюдая за каждым его действием, будь то кивок головы или внезапный танец. Человек проектирует самого себя на новой местности, что позволит развить в себе чувство эффективного планирования человеком собственной жизни. Данное упражнение желательно выполнять сидя на стуле, однако, после получения определенного опыта, оно может выполняться также в движении и в процессе разговора.

Упражнение «Страховочная сетка психологической безопасности»

Цель: создание атмосферы и чувства безопасности, снятие напряжения и тревоги, избавление от страха, стресса, обретение спокойствия.

Прочитайте упражнение и представьте (с открытыми или закрытыми глазами) свои чувства в каждой из сцен. Затем отметьте, как реагировали ваши разум и тело.

Сцена 1. Представьте, что вам нужно пройти по доске шириной 30 см, длиной 100 см и толщиной 2,5 см и вы обладаете всеми способностями, необходимыми для выполнения этой задачи. Вы можете сделать первый шаг без страха и колебаний? Предположим, вы отвечаете утвердительно.

Сцена 2. Теперь представьте, что вам нужно выполнить то же самое задание и ваши способности остались прежними, но доска находится между двумя зданиями на высоте 30 м. Вы можете пройти по этой доске в подобных условиях? Если нет, то что останавливает вас? Насколько сильный стресс вы испытываете? В какой части тела вы ощущаете напряжение (то есть каковы реакции на сигналы опасности и стресса)? Большинство людей отвечают, что боятся упасть и получить серьезную или даже смертельную травму. Это понятная и нормальная реакция.

Сцена 3. В то время как вы стоите на краю доски, дрожа от страха и не решаясь начать или закончить движение, ваш начальник, друзья или родственники, прекрасно знающие, что вы способны справиться с этим заданием, начинают обвинять вас в нерешительности и советуют просто сделать то, что требуется. Но вы знаете, что это нелегко. Когда ставка так высока, вы понимаете, что должны выполнить все движения идеально - ведь у вас нет права на ошибку, - иначе вы погибнете или получите серьезное увечье.

Внезапно все меняется. Вы ощущаете за спиной жар и слышите треск огня. Здание, на которое опирается один край доски, оказалось охвачено огнем! Как теперь вы справитесь со своими сомнениями и сковавшим вас страхом? Насколько важно будет идеально выполнить задание теперь? Вы по-прежнему боитесь падения? Вы говорите себе: «Я работаю лучше всего в условиях прессинга и цейтнота»? Как вы освобождаетесь от страха неудачи и заставляете себя пройти по доске?

Большинство людей отвечают, что чувство собственного достоинства и перфекционизм больше их не волнуют. Они говорят, что готовы передвигаться по доске хоть на четвереньках, лишь бы только не погибнуть в огне.

Независимо от выбранного способа передвижения по доске отмечайте, как вы освобождаетесь от паралича, вызванного страхом, и получаете мотивацию к совершению любых действий, обеспечивающих ваше выживание.

Сцена 4. В этой финальной сцене представьте, что вам по-прежнему нужно пройти по доске на высоте 30 м, ваши способности остались прежними, пожара нет, как нет для вас и жестких

ограничений по времени, но зато на 1 м ниже доски натянута прочная сетка. Вы можете пройти по доске в этом случае? Если да, то что изменилось для вас? Отметьте, что теперь вы можете совершить ошибку, упасть, почувствовать смутение или не выполнить перемещение идеально. Записывайте слова и чувства, которые возникли у вас после появления предохранительной сетки. Например, вы можете сказать себе: «Я не погибну», или «Если я допущу ошибку, то это не будет концом света», или «Я по-прежнему боюсь высоты, но то, что я знаю о существовании предохранительной сетки, позволяет мне просто думать о выполнении задания, а не беспокоиться о возможном падении».

Возможно, в это трудно поверить, но создание психологической сетки безопасности действительно устранил многое из того, что вызывает у вас стресс. Используя любые подходящие слова, каждый день направляйте себе сообщение о физической и психологической безопасности, которую обеспечивает вам воображаемая страховочная сетка. Записывайте и тщательно храните свое индивидуальное сообщение, в котором говорится о безопасности, достоинстве и присутствии вашего сильнейшего «я».

По данным некоторых исследований, буддийские монахи - самые счастливые люди, потому что они ни о чем не тревожатся. Конечно, в повседневной жизни невозможно избежать волнений, но в ваших силах противостоять их негативному влиянию.

Источник: По материалам книг «Легкий способ начать новую жизнь» (Нейл Фьоре), «Как победить страх» (Ольга Соломатина) и «Депрессия отменяется» (Ричард О'Коннор)

Упражнение «Горящая свеча»

Цель: снятие напряжения, тревоги

Расслабляющее свойство выдоха используется еще полнее при дыхании с горящей свечой. Поставьте зажженную свечу на стол и сядьте перед ней таким образом, чтобы пламя находилось на расстоянии 15-20 см от ваших губ. Округлите губы и медленно выдыхайте на пламя свечи. Не тушите огонь, но отклоняйте его осторожной, медленной и сильной струей воздуха. Постарайтесь дуть так, чтобы угол наклона пламени был одинаковым с начала выдоха до его полного завершения.

Выполняйте это упражнение в течение пяти минут. Таким способом вы обучитесь ровному, продолжительному расслабляющему выдоху, который будет "выносить" из вас и сжигать в пламени свечи весь накопившийся ментальный "мусор", высвободить от всего, что мешает вам быть свободными и спокойными.

Упражнение «Мета-позиция»

Цель: управление эмоциями, формирование новых навыков поведения

Представьте себе, что вы видите себя и все, что происходит, как бы со стороны, как будто смотрите о себе фильм. Установите удобную для вас дистанцию. Почувствуйте себя наблюдателем, далеким и в то же время заинтересованным всем тем, что происходит. Спокойно и бесстрастно рассматривайте происходящее как внешнее явление. Установленная вами дистанция оказывает услугу: вы начинаете видеть, как и что вы делаете, не превращаясь в то, что вы видите. Вы можете наблюдать свои эмоции, вроде гнева, но не действуете на основании этого гнева.

Главное - не дайте себе "втянуться" в ситуацию вновь. Делайте все, что необходимо, для поддержания дистанции: вообразите перед собой стеклянный барьер, отодвиньтесь на большее расстояние, поднимитесь над ситуацией и смотрите на нее свысока. Вы можете расслабиться и с этой новой перспективы взвесить все более здраво. Большинство из нас находит наилучшие решения, оставляя все эмоции в стороне.

Теперь вы смотрите на внешние обстоятельства как зритель, молчаливый свидетель, отошедший на минуту, чтобы оценить ситуацию. Водоворот больше не кружит вас словно пробку в стремительном, бурном потоке. Оцените ситуацию и примите решение о дальнейших

действиях: как вам следует себя вести оптимальным образом; какой ресурс для этого нужен; где вы его можете взять прямо сейчас.

Упражнение «Ресурсное состояние»

Цель: активизация и поиск ресурсов

Определите, что вам необходимо (какое состояние) для оптимального поведения вам необходимо. Например: чувство уверенности. Вспомните ситуацию, в которой вы всегда чувствуете себя уверенно: за рулем своего велосипеда, на теннисном корте или где-то еще. Неважно, что это за воспоминание. Главное, что в данный момент оно является для вас позитивным и сильным. Еще раз во всей полноте переживите его, как если бы все это происходило сейчас. Ощутите в себе уверенность и силу.

С этим чувством войдите в стрессовую ситуацию и действуйте на основании вашей уверенности. Действуйте исходя из того, что на первом плане у вас стоит уже не драма, а имеющийся шанс справиться с ней. Используйте его. Одержанная победа приносит чувство гордости за себя, ощущение силы и способность ответить на серьезный вызов. В вас укрепляется уверенность в себе, и вы обнаруживаете, что имеете достаточный запас прочности, чтобы вынести любое выпавшее на вашу долю испытание. С помощью приёма актуализации ресурсных состояний вы можете призвать к себе на помощь любое нужное вам чувство: спокойствие, компетентность, сосредоточенность, выдержку и так далее.

Все, что для этого надо сделать – это взять его оттуда, где оно у вас было, и перенести туда, где вы в нем нуждаетесь сейчас. Если опыта переживания нужного чувства у вас нет, используйте прием - как будто вы овладеваете этим чувством. Единственное, что вы можете сделать, не обладая, например, смелостью, так это притвориться смелым, и согласовывать с этим свое поведение. Вы также можете позаимствовать требуемый ресурс у вашего героя, подражая его манере поведения.

Упражнение «Настроение»

Цель: освобождение от отягощающих состояний, обретение упокоения

Сядьте за стол и возьмите цветные карандаши или фломастеры. Перед вами - чистый лист бумаги. Нарисуйте любой сюжет - линии, цветовые пятна, фигуры. Важно при этом погрузиться в свои переживания, выбрать цвет и провести линии так, как вам больше хочется, в полном соответствии с вашим настроением. Представьте, что вы переносите свое беспокойство и тревогу на лист бумаги, стараясь выплеснуть его полностью, до конца. Рисуйте до тех пор, пока не заполнится все пространство листа, и вы не почувствуете успокоение.

Ваше время сейчас не ограничено: рисуйте столько, сколько вам нужно. Затем переверните лист и напишите несколько слов, отражающих ваше настроение. Долго не думайте, необходимо, чтобы ваши слова возникали свободно, без специального контроля с вашей стороны. После того как вы нарисовали свое настроение и переложили его в слова, с удовольствием, эмоционально разорвите листок и выбросите его в урну. Все! Теперь вы избавились от своего напряженного состояния! Ваше напряжение перешло в рисунок и уже исчезло, как этот неприятный для вас рисунок.

Упражнение «3 списка»

Цель: проработка внутренних ограничений и разрешений

Сначала вам будет необходимо написать два списка:

- за что я могу себя любить;
- за что могу себя уважать.

Первый – качества, которые у вас есть изначально – характер, например, или другие, унаследованные от родителей. Они не обязательно должны быть только позитивными – главное, чтобы вы сами их ценили.

Второй – это достижения, умения и заслуги, то есть то, чего вы добились или достигли сами. В этом списке должно быть как можно больше пунктов, начиная от серьезных свершений, заканчивая мелочами, вроде умения готовить вкусную яичницу.

А потом пишете третий список. Каждый его пункт начинается каким-то вашим желанием, а заканчивается – обоснованием, почему вы заслуживаете получить это. Если вы еще не сформулировали свои желания, выпишите отдельно сначала их. Тогда для вас это будет техника четырех списков. А в качестве причин берем качества и достижения, которые только что выписали. Например, «я достоин зарабатывать больше денег, потому что умею общаться с людьми и располагать их к себе». Или «я достоин поехать в путешествие, потому что много трудился и заслужил отпуск». После такой работы ум перестает сопротивляться тому, что вы достойны – он видит аргументы и саботаж уменьшается.

Этот список нужно не просто написать один раз, хотя одно это уже замечательно перестраивает сознание, а регулярно перечитывать. Тогда он постепенно опускается в подсознание. Благодаря такой работе вы будете видеть, что достойны самого лучшего. А без веры в себя очень сложно чего-либо добиться.

Делая это регулярно, вы не только снизите неизбежное сопротивление психики всему новому, но увеличите мотивацию, найдете дополнительные ресурсы для роста и прокачаете уверенность в себе.

Техника перепроживания и перепросмотра личной истории.

Цель: снятие тревоги, сомнений и страха.

Очень важно! Часто люди, узнав об этой технике, сразу берут максимально заряженную и болезненную ситуацию и начинают применять метод с нее. Рекомендуется начинать с простых ситуаций, потренировать на них свои «психологические мышцы» и только после этого переходить к действительно болезненным случаям.

Не кидайтесь сразу на болезненные ситуации! Начинайте с историй, которые не так сильно вас цепляют! Это техника безопасности.

Техника. Занимаем удобное положение, чтобы никто не беспокоил, предупреждаем родных и близких, что занимаемся серьезной работой и не надо отвлекать. Можно выйти в парк, если вам там не помешают. И мысленно погружаемся в болезненную ситуацию. Нужно взять какой-то случай или страх и разрешить себе отдаться ему, дать ему накрыть себя, попробовать его на вкус. Представить, как будете себя чувствовать, если страх захватит полностью.

Во время этой практики вы оказываетесь как бы сразу в двух точках. Вы одновременно тот, кто испытывает страх, и тот, кто наблюдает за этим: смотрит и ощущает, что происходит в теле: зажались мышцы, затрясло, участилось дыхание и так далее. Важно не сопротивляться, позволить этому происходить, потом выйти из воспоминаний и отдохнуть.

После первого захода нужно сделать второй. И тут вы можете с удивлением обнаружить, что эмоций уже меньше, появляются здравые мысли: заряд ситуации постепенно сдувается. Таких заходов может быть несколько. Эффективное перепроживание произошло, если вы погружаетесь в ситуацию в очередной раз, и ничего, кроме улыбки и смеха у вас это не вызывает. Это значит, страх проработан.

После правильного перепроживания остается только улыбка и смех, хотя раньше воспоминание могло быть очень болезненным. Это и есть принятие. То, что было причиной тревоги и страха, не будет больше вас беспокоить.

БЛОК 2. Упражнения, направленные на разрешение ситуаций

Упражнение «Да» значит «Нет»

Цель: научить говорить "нет" или выражать свою точку зрения, свое мнение в приемлемой форме, без обид и злобы.

По просьбе ведущего каждый пишет на листочке (или просто придумывает) спорное утверждение. Например: "Все дети - невыносимы", "Пожилые люди - мудрые и спокойные", "Все учителя ценят и уважают своих учеников", "Родители никогда не понимают своих детей".

После этого по мере готовности участник произносит (зачитывает) свою фразу. Затем сам дает себе ответ в следующей форме: сначала нужно обязательно согласиться с тем, что было сказано. После этого – продолжить разговор, выражая свое согласие или несогласие с тем, что было сказано. Примеры первой фразы: "Да, однако...", "Да, и все же...", "Да, и если..."

При выполнении этого упражнения участники имеют возможность потренироваться в умении конструктивно вести диалог. Такое умение бывает очень полезно при общении с людьми, находящимися в состоянии гнева, агрессии, раздражения, обиды.

Упражнение «Неожиданный звонок»

Цель: способствовать выявлению эмоциональных черт личности через поведенческие реакции и спонтанно возникающие мысли.

Организация: можно во время визуализации включить тихую, спокойную музыку.

Предложите участнику (ам) сесть поудобнее, расслабиться и закрыть глаза.

"...Представь себе, что ты находишься дома в одиночестве. Тебе хорошо и комфортно. Ты занимаешься любимым делом или просто отдыхаешь. За окном идет дождь, ветер стучится в стекло, а дома уютно и тепло... Неожиданно раздается телефонный звонок! Какая мысль возникла в твоей голове? Чей голос ты ожидаешь услышать в трубке? Какую новость он тебе сообщит? Что тебе хочется сделать в этот момент?.."

Предложите участнику(ам) открыть глаза и записать ответы на вопросы, которые только что прозвучали.

Попросите человека рассказать о своих мыслях и чувствах.

Дайте информацию о эмоциональных чертах личности и их видах:

Тревожность. Человек, с преобладанием этой черты скорее всего испугается неожиданного звонка и решит, что ему хотят сообщить неприятную новость или вообще сказать о трагедии.

Депрессия. Мысли этого человека будут тоже не радужные, но основным чувством будет печаль и тоска.

Любовь. Спектр чувств - радость, нежность, предвкушение удовольствия. Ожидание, что звонит кто-то родной, близкий, любимый.

Враждебность. Звонок скорее всего вызовет раздражение, человек настроится на то, чтобы скорее отделаться от звонящего, или будет готов к словесной потасовке.

Вопросы к участникам:

- Ваша реакция на звонок и какое отношение это имеет к вашей личности?
- Как часто вы испытываете подобные чувства?
- Является ли это состояние проблемой?
- С чем оно связано?

Важно дать понять участникам, что их выводы о себе не оцениваются и не осуждаются.

Упражнение «Затотушки»

Цель: создание позитивного образа восприятия себя.

Описание: участник на листе пишет свой недостаток. Затем, напротив недостатка пишет продолжение предложения «Зато ты...» и какое-либо положительное качество. Например: я злой... Зато я умею защищать других.

Упражнение «Квадрат Декарта»

Цель: установление наиболее значимых критерий выбора, оценка последствий любого варианта принимаемого решения.

В качестве примера можно привести следующую ситуацию: вы хотите сменить род деятельности (устроиться на новую работу, заняться своим бизнесом, уйти во фриланс и т.д.), но никак не можете избавиться от сомнений на этот счёт. Вы, конечно, видите все плюсы и преимущества нового вида деятельности, но не знаете, что это такое – заниматься тем, чем вы ещё не занимались, и, соответственно, колеблетесь в принятии решения. Так вот: используя Квадрат Декарта, вы можете посмотреть на сложившуюся ситуацию с четырёх разных сторон (продолжим рассмотрение этого примера чуть позже).

Для использования Квадрата Декарта вам понадобится листок бумаги, ручка или карандаш. Как только эти инструменты будут готовы, вы можете приступить к работе с Квадратом, которая подразумевает ответы на четыре основных вопроса. Эти четыре вопроса можно образно представить как четыре пункта наблюдения за проблемой, с которых можно рассмотреть проблему с разных сторон и получить о ней наиболее объективное представление. И ещё: очень важно дать на каждый из четырёх вопросов как можно большее количество ответов, т.к. это позволит рассмотреть максимальное количество особенностей проблемы.

Квадрат Декарта выглядит следующим образом:



Задаём себе последовательно четыре вопроса и отвечаем на них следующим образом:

Что случится, если это произойдёт?

Данный вопрос подразумевает поиск плюсов от получения желаемого. Под словом «это» следует иметь в виду реализацию принимаемого решения. Первый вопрос является наиболее очевидным и по этой причине очень важно находить как можно больше ответов, т.е. не останавливаться на том, что первым приходит на ум. Ответы на этот вопрос будут служить вам мотивацией к принятию решения.

Что случится, если это НЕ произойдёт?

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

Чего не случится, если это произойдет? Данный вопрос подразумевает поиск минусов от получения желаемого. Проще говоря, ответы на третий вопрос будут представлять собой ту цену, которую вы должны будете заплатить за реализацию принимаемого решения.

Чего НЕ случится, если это НЕ произойдёт?

Данный вопрос подразумевает поиск минусов от неполучения желаемого. Отвечая на четвёртый вопрос, вы отсекаете оставшиеся «не», мешающие реализации принимаемого решения. На этом этапе рекомендуется отвечать как можно быстрее, опираясь на интуицию.

Применять Квадрат Декарта можно не только к сфере профессиональной деятельности, но и к любой другой области жизни. Но важно раз и навсегда уяснить, что все свои ответы нужно именно записывать, а не отвечать мысленно. Во-первых, вы можете просто запутаться в своих ответах, а во-вторых, подсознание человека работает таким образом, что игнорирует частицу «НЕ», по причине чего велика вероятность допущения ошибок. Поэтому, обязательно используйте листок и ручку, можно даже распечатать Квадрат в большом формате, и отвечать на каждый из вопросов в соответствующем секторе. А сам процесс записи ответов будет как бы конвертировать мысленные доводы и фантазии в логическую буквенную форму, что и окажет вам существенную помощь в принятии решения.

Блок 3 Упражнения по обретению ресурсов, самооценности, самоисследованию

Упражнение «Визуализация проблемы»

Цель: активизация внутренних ресурсов: чувства юмора, воображения, положительных мыслей, психологического барьера.

Задание: придумайте эмоциональный образ своей проблемы и напишите его в ассоциациях.

Упражнение «Сильные стороны»

Цель: активизация внутренних ресурсов: положительного самовосприятия, самораскрытия

Примечание: выполняя его, необходимо избегать высказываний о своих недостатках, ошибках и слабостях, никаких попыток самокритики и самоосуждения.

Задание: возьмите чистый лист бумаги и напишите все свои сильные стороны – что вы любите, цените, принимаете в себе, что дает вам чувство внутренней уверенности и доверия к себе в разных ситуациях, отметьте то, что является точкой опоры в различные моменты жизни.

После этого попытайтесь провести «инвентаризацию» своих сильных сторон.

Упражнение «Продолжи фразу»

Цель: осознание личностного и профессионального ресурса

Продолжи предложение: Я горжусь своей работой, когда я...

Не хочу хвастаться, но в своей работе я...

Образно-рефлексивное упражнение «Подари себе имя»

Цель: активизация ресурсного эмоционального состояния (уверенности, успешности, удачи и т.д.).

Задание: займите удобное положение, закройте глаза и расслабьтесь. Вспомните конкретное событие, когда вы чувствовали себя уверенным (успешным, удачливым, достигшим цели и т.д.). Вспомните: где и когда это событие произошло. Вспомните свои чувства в тот момент. Переживите вновь это событие (5-7 минут).

Возьмите листок бумаге и напишите об увиденном и пережитом в своем воображении конкретном событии. Придумайте новое имя, в котором бы отражалась самая суть получения ресурсного эмоционального состояния: «Я тот, который(ая) ... (делает то-то и то-то)» или «Я уверен(а) в себе, когда я ... (делаю то-то и то-то)».

Упражнение «Солнце Ресурсов жизненных сил»

Задание: нарисуйте круг и в центре круга можете прописать несколько предложений, поясняющих, как могла бы выглядеть Ваша жизнь через 5 лет (через 3 года, через год), а на

лучиках записывайте, каким путем Вы собираетесь этого достигнуть. Подпишите свои ресурсы, могут помочь Вам найти силы для решения Вашей проблем.

Вопросы:

1. Как бы вы хотели, чтобы Ваша жизнь (работа) выглядела через 5 лет?
2. За что вы смогли бы поблагодарить себя?
3. Кому бы вы еще сказали «спасибо» за оказание помощи Вам?
4. Что конкретное (пусть даже самое малое) Вы могли бы предложить себе, чтобы желаемое стало действительным?

Создайте свое солнце Ресурсов жизненных сил.

Упражнение «Цвет моего настроения»

Цель: изменение, регулирование и стабилизация своего эмоционального состояния, настроения.

Закройте глаза и представьте себе какого цвета сейчас ваше эмоциональное состояние, если это темные, "грязные" цвета, то мысленно подойдите к Радуге и, вдохнув, как по лесенке, идите вверх. Остановитесь на яркой, светлой ступеньке, зафиксируйте мысленно этот цвет, а теперь с выходом скатитесь с Радуги и повторите восхождение. Можно повторить несколько раз с открытыми глазами, пока не почувствуете, что цвет вашего эмоционального состояния изменился на более светлый, яркий, чистый.

Упражнение «Мои недостатки»

Цель: повышение самооценки, стимулирование работы над собой.

Время: 25–35 минут

Очень важно попытаться найти новое название вашим воображаемым недостаткам. Обозначьте их так: свойства, которые можно совершенствовать. Слово «слабость» несет в себе оттенок безнадежности и неизменности. Заменив его на другое, допускающее возможность совершенствования, вы начинаете по-другому смотреть на жизнь.

В течение 5 минут напишите подробный список причин, по которым вы не можете полюбить себя. Если вам не хватит отведенного времени, можете писать дольше, но ни в коем случае не меньше. После того как напишите, вычеркните все то, что соотносится с общими правилами, принципами: «Любить себя не скромно», «Человек должен любить других, а не себя». Пусть в списке недостатков останется только то, что связано лично с Вами.

Теперь перед вами список ваших недостатков, список того, что портит вам жизнь. Подумайте, а если бы эти недостатки принадлежали не вам, а какому-нибудь другому человеку, которого вы очень любите, какие из них простили бы ему или, может быть, посчитали даже достоинствами? Вычеркните эти черты, они не смогли помешать вам полюбить другого человека и, следовательно, не могут помешать полюбить себя.

Отметьте те черты, те недостатки, которые вы могли бы помочь ему преодолеть. Почему бы вам не сделать то же самое для себя? Выпишите их в отдельный список, а из них вычеркните те, которые сможете преодолеть.

С теми, что остались, поступите следующим образом: скажем себе, что они у нас есть, надо научиться жить с ними и думать, как с ними справиться.

Мы же не откажемся от любимого человека, если узнаем, что некоторые его привычки нас, мягко говоря, не устраивают.

Упражнение «Я как цветок»

Цель: мотивация к познанию себя, своих собственных ограничений и возможностей.

Представьте себя в виде цветка.

Вопросы:

1. Какой Вы цветок?
2. Где Вы растёте и цветёте?
3. Кто Вами любуется?
4. Кому Вы попадёте в руки или кто Вас сорвёт?
5. Что нужно этому цветку для того, чтобы он расцвёл?

Опишите все свои мысли, чувства и идеи, которые возникли у Вас в процессе работы.

Упражнение «Я как часы»

Цель: мотивация к познанию себя, своих собственных ограничений и возможностей.

Представьте себя в виде часов.

Вопросы:

1. Если Вы часы, то какие? (будильник, настенные часы, электронные часы, ручные, с браслетом)
2. Ваше отношение к цифрам, стрелкам, времени этих часов?
3. Что Вас пугает в этих часах и что Вас радует в них?
4. Что нужно сделать для этих часов, чтобы они прослужили долго?

Опишите все свои мысли, чувства и идеи, которые возникли у Вас в процессе работы.

Упражнение «Я как музыкальный инструмент»

Цель: мотивация к познанию себя, своих собственных ограничений и возможностей.

Представьте себя в виде музыкального инструмента.

1. Если Вы музыкальный инструмент, то какой?
2. Какая музыка слышна окружающим из этого инструмента?
3. Опишите вид, форму, звуки предмета?
4. Кто Вас берёт в руки и играет на Вас?
5. Подберите песню для такого инструмента
6. В каких странах побывал этот музыкальный инструмент?
7. Он плавал по морю или передвигался по суше?

Опишите все свои мысли, чувства и идеи, которые возникли у Вас в процессе работы.

Обратная связь «360-градусов»

Цель: исследование различных сфер жизни, расширение восприятия себя.

Обратная связь «360 градусов» — формальный процесс оценки навыков и поведения с помощью различных источников — ваших коллег, начальства, подчиненных, поставщиков и клиентов. Для получения детальной картины целесообразно привлечь респондентов вне работы, например друзей и родственников. За счет огромного количества разносторонней информации этот метод может стать самым конструктивным инструментом лидерского развития. С его помощью легко определить области, в которых, по мнению окружающих, у вас больше всего преимуществ, а также слабые стороны.

Вот вопросы, которые стоит задавать людям:

Какими преимуществами я обладаю, на ваш взгляд?

- Какими из них, на ваш взгляд, я пользуюсь максимально эффективно? (По возможности приведите в пример конкретные ситуации.)
- Какие свои ключевые таланты я мог бы использовать активнее?
- Есть ли у меня какие-либо серьезные слабости, которые угрожают производительности? (По возможности назовите их.) Как, по-вашему, я могу это исправить?
- Как я мог бы, на ваш взгляд, с максимальной пользой применить свои таланты?
- Не слишком ли я активно или неподходящим образом проявляю некоторые способности, так, что оказываю негативное воздействие? Что бы вы могли мне посоветовать в связи с этим?

Упражнение «4 квадрата психологии сознания»

Цель: осознание своей сущности, поиск положительных и негативных качеств, достоинств.

Для этого психологического теста понадобится лист бумаги, его нужно разделить на четыре части, в форме квадрата. В углу каждого квадрата необходимо поставить цифры от 1 до 4. В первом квадрате нужно написать 5 собственных положительных качеств в виде одного слова или предложения. В третьем квадрате (под первым) нужно написать собственные негативные качества.

Нужно быть искренним, поскольку данная таблица создается исключительно для тестируемого человека. После просмотра перечня негативных качеств их нужно переформулировать на положительные и записать во второй квадрат. Например, описать, что "жадный" означает бережный, что появляется возможность тратить деньги на важные вещи.

После этого, прочитайте перечень положительных качеств из квадрата № 1, переделайте их на отрицательные, запишите их в четвертый квадрат. После того, как все квадраты будут заполнены, прикройте квадраты № 3, 4 и прочитайте свои качества с квадратов № 1, 2.

После, важно взглянуть на все четыре заполненные квадраты и сделать вывод, что одни и те же характеристики описаны с положительной и отрицательной стороны. То, что для нас есть хорошим, для других может оказаться плохим. Поэтому нет необходимости обращать особое внимание на то, что говорят другие. Лучше развивать свои качества, которые нравятся, а также могут послужить на будущее.

Упражнение «Учимся ценить индивидуальность»

Цель: стимулирование самооценки и ценности другого, принятие собственной уникальности.

Инструкция: "Мы часто хотим быть точно такими же, как остальные, и страдаем, чувствуя, что отличаемся от других. Иногда действительно хорошо, когда мы - как все, но не менее важна и наша индивидуальность. Ее можно и нужно ценить".

1. Напишите на листочке о каких-то трех признаках, которые отличают вас от других. Это может быть признание своих очевидных достоинств или талантов, жизненных принципов и т. п. В любом случае информация должна носить позитивный характер.

2. Запишите три примера из собственной жизни как вы пользуетесь этими качествами (способностями, признаками). Используйте свою фантазию и чувство юмора.

3. Перечитайте написанное. Похвалите себя за уникальность

Дополнительный материал по консультированию

- Никишина В.Б. Алгоритмы экстренной психологической помощи при острых эмоциональных состояниях // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. – 2016. – N 1(36)

http://www.medpsy.ru/mprj/archiv_global/2016_1_36/nomer11.php

- Острые стрессовые реакции. Понятие «Посттравматическое стрессовое расстройство»// Санкт-Петербургский государственный институт психологии и социальной работы.

<https://studfile.net/preview/3558221/page:2/>

- Психология экстремальных ситуаций для спасателей и пожарных: учебное пособие. / под общей ред. Ю.С. Шойгу. – СПб.: Санкт-Петербургский университет ГПС МЧС России, 2014. – 182 с.

- Скавинская Е.Н. Алгоритмы психологического консультирования в формате Телефона доверия: учебное пособие/ под ред. П.И. Цыпилева. Томск, 2012 – 162 с.

- Алгоритм психологического консультирования:

<https://studfile.net/preview/4165611/page:3/>

- Шпаргалки по психологическому консультированию:

<https://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=40118>

- Экстренная психологическая помощь. Методическое пособие:
https://raduga.nsk.socinfo.ru/media/2019/10/31/1265698420/E_kstr._psixologicheskaya_pomoshh.pdf
- Шпаргалка для психологического консультирования:
<https://www.stud24.ru/psychology/shpargalka-po-psihologicheskomu-konsultirovaniyu/404775-1384919-page1.html>
- Упражнения по управлению психическим состоянием:
http://www.therapy.by/therapy/upravlyaya_psihicheskim_sostoyaniem
- Упражнения для снятия тревоги, напряжения и стресса, или скажем «нет» кризису:
<https://blog.mann-ivanov-ferber.ru/2015/09/03/uprazhneniya-dlya-snyatiya-trevogi-napryazheniya-i-stressa-ili-skazhem-net-krizisu/>
- Упражнения по преодолению тревоги:
<https://econet.ru/articles/5-uprazhneniy-kotorye-pomogut-preodolet-trevozhnost>
- Работа с внутренним разрешением, состояниями страха и тревоги:
<https://vadimkurkin.com/blog/zanimatel'naya-psikhologiya/ustranyaem-prepyatstviya-k-dostizheniyu-tseley-rabota-s-vnutrennim-razresheniem-sostoyaniyami-strakh/>
- Упражнения по профилактике конфликтных ситуаций: <http://iemcko.ru/2533.html>
- Упражнение по обретению самооценности и повышению самооценки:
https://www.b17.ru/article/samoissledovanie_svoego_ya/
- Упражнения по самопознанию:
<https://vc.ru/flood/37334-2-uprazhneniya-4-instrumenta-i-6-metodov-samopoznaniya-poleznye-ssylki-vnutri>
- Упражнения на самопознание: <https://salid.ru/journal/uprazhneniya-na-samopoznanie>