

**Шелковской муниципальной район ст. Червленая
МБОУ «Червленская средняя общеобразовательная школа № 1 им. К. В. Абухова»**

**ПРОГРАММА КОРРЕКЦИИ
ДЕСТРУКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ
ПОДРОСТКА «ПРЕОДОЛЕТЬ СЕБЯ»
на 2021-2022 учебный год**

Разработала педагог – психолог
Беляйкина Наталья Александровна

1. Пояснительная записка

Потребность подростка в душевной теплоте, желание быть понятым, выслушанным, готовность принять предлагаемую помощь – всё это свидетельствует об актуальности и необходимости реализации профилактических и психокоррекционных вмешательств.

Основным содержанием общего направления психолога – педагогической коррекции должно стать ослабление индивидуально-личностных, социально-психологических предпосылок, способствующих формированию суицидального поведения.

Психокоррекционная программа «Преодолеть себя» направлена на работу с подростками, пережившими единичный суицидоопасный эпизод или имеющими явные признаки склонности к суицидальному поведению. Программа ориентирована на разрешение кризисной ситуации и оказание помощи, поддержки в разрешении конфликтов.

Цель программы: усиление личностных ресурсов в процессе развития навыков конструктивного разрешения кризисных ситуаций.

Задачи:

1. Развивать толерантность к воздействию кризисных жизненных ситуаций;
2. Формировать навыки саморегуляции;
3. Минимизировать негативные личностные установки.

Прогнозируемый результат:

1. Снижение степени суицидального риска;
2. Усиление личностных ресурсов, препятствующих развитию антивитаальных проявлений;
3. Формирование навыков оценки ситуации и принятию ответственности за собственное поведение в ней.

Критерии эффективности:

1. Снижение уровня тревожности и депрессивности,
2. Развитие способности к самоанализу и контролю поведения,
3. Восстановление ощущения ценности собственной личности.

Сроки реализации психокоррекционной программы: год.

Форма работы: групповая.

2. Направления и формы работы

Успешное выполнение поставленных целей и задач реализуется за счёт комплексного подхода, а именно использования таких компонентов психолога – педагогической деятельности, как индивидуальное психологическое консультирование, психологическая диагностика, коррекционное вмешательство, развивающее направление. Целесообразно внедрять психолог – педагогическое сопровождение родителей (законных представителей) несовершеннолетних учащихся.

Этапы организации психокоррекционной программы:

1. Установочный этап.

Цель: установление контакта с подростком, побуждение отношений сотрудничества.

Задачи:

- стимулировать доверительность отношения к социуму,
- учитывать преемственность жизненного опыта

Средства достижения цели:

- анализ документации,

- беседа-интервью с подростками, выявление глубины проблемы.
- интервью с классным руководителем, педагогами, родителями, одноклассниками;
- просмотр классного журнала, тетрадей учащегося;
- наблюдение за учащимся на уроках и во внеурочное время.

2. Диагностический этап.

Цель: уточнение «мишеней» психокоррекционного воздействия.

Задачи:

- получить объективную картину проблемных зон подростка,
- развить навыки самоанализа, самопонимания.

Для реализации поставленных цели и задач использована следующая психодиагностическая батарея методик и тестов:

- опросник детско-подростковой депрессивности М. Ковач.
- методика «Ценить настоящее»;
- методика «Позитивное мышление»;
- методика «Работа с эмоциями».

Цель – выявление уровня собственной неэффективности, суицидальных тенденций, межличностных проблем, уровня школьной не успешности.

3. Этап реализации коррекционно - развивающих мероприятий.

Цель: оптимизация личностного развития подростка.

Задачи:

- реализовать переход от негативной к позитивной фазе восприятия значимой информации,
- стимулировать оптимизацию личностного развития подростка.

Средствами достижения выступают:

- специальным образом построенная беседа,
- индивидуальное консультирование,
- проблемно – ориентированные задания,
- упражнения по саморегуляции поведения.

3. Заключительный этап.

Цель: развитие навыков целеполагания у подростка.

Задачи:

- закрепить стратегию преодоления кризисных жизненных ситуаций,
- обеспечить комплексный подход в разрешении семейных проблем.

Средства реализации и достижения поставленных целей и задач:

- итоговая (выходная) психодиагностика,
- предъявление рекомендаций родителям,
- предъявление рекомендаций педагогам,
- актуализация задач психолога – педагогического сопровождения.

3. Тематическое планирование.

Установочный блок.

1. Контракт на сотрудничество.

Психодиагностический блок.

2. Уточнение «мишеней» воздействия: диагностика уровня депрессивности, определение степени риска поведения.

Коррекционно - развивающий блок.

3. «Мои сильные стороны, мои ресурсы (внутренние и внешние) как средства решения проблем».

4. «Альтернативные способы разрешения кризисной ситуации». Экзистенциальное осмысление проблемы жизни - смерти.
5. «Выявление и коррекция неадаптивных психологических установок. Содействие переориентации поведенческих моделей».
6. «Составление карты жизненных ценностей. Беседа на тему: «Ценность жизни».
7. «Актуализация эмоциональной привязанности. Родственные связи и обязанности».
8. «Позитивное восприятие жизни. Умение видеть ресурсные возможности».
9. «Способность к экзистенциальному осмыслению проблем».
10. Создание плана действий для достижения жизненных целей».
11. «Развитие навыков постановки жизненных целей. Коллаж «Мое будущее».
12. «Принятие норм общественного поведения, осуждающих самоубийство. Вера. Религиозная идентичность».
13. «Подведение итогов. Подписание «Позитивного» контракта».

Заключительный этап.

14. Выявление изменений в эмоциональной сфере. Выходная (итоговая) диагностика
- Итого: 14

Каждое занятие проходит в три этапа. Первый этап – разминка в течение 5-10 минут. Второй этап – основной. Его продолжительность 35 – 45 минут.

Цель: решение задач, поставленных в данной программе (теоретическая часть: беседы, мини- лекции; и практическая часть, состоящая из тренинговых упражнений).

Третий этап – заключительный, его длительность 5 – 10 минут.

Продолжительность занятий от 45 до 75 минут 1- 2 раза в неделю.

4.Содержание.

Занятие «Мои сильные стороны, мои ресурсы (внутренние и внешние) как средства решения проблем».

Цель – коррекция эмоционально-мотивационной сферы.

Упражнение «Понимание целей».

Сядьте, возьмите 4 листа бумаги, карандаш или ручку. Напишите сверху на первом листе: «Каковы мои цели в жизни?». Потратьте 2 минуты, чтобы ответить на этот вопрос. Пишите все, что приходит вам в голову, каким бы общим или абстрактным написанное не казалось. Вы можете включить сюда личные, семейные, карьерные, социальные, общественные или духовные цели. Дайте себе еще 2 минуты, чтобы ответить на этот вопрос. Потратьте еще 2 минуты на то, чтобы просмотреть список. Этот вопрос должен помочь вам выявить ваши цели более отчетливо, чем первый. Отложите в сторону и этот список.

Чтобы увидеть свои цели с другой точки зрения, напишите на третьем листе: «Если бы я знал, что мне осталось жить 6 месяцев, начиная с сегодняшнего дня, как бы я прожил?». Этот вопрос нужен, чтобы выявить, что для вас важно, о чем Вы не задумывались. Снова потратьте на ответы 2 минуты и еще 2 минуты на то, чтобы проверить список, и отложите лист в сторону.

На 4 листе выпишите 3 цели, которые считаете наиболее важными из всех перечисленных. Сравните все четыре списка.

Обсуждение.

- Есть ли темы, которые касаются всех ваших желаний?
- Появляются ли какие-то цели?

Целесообразно, чтобы педагог - психолог рассказал о своих целях.

Упражнение «Цветовое видение» – используя цвета, которые наиболее и наименее

предпочтительны в данный момент, попытайтесь изобразить ими разные формы, линии и исследуйте их смысловые значения.

Упражнение «Знакомство» – представьте себя, не прибегая к словам и пользуясь только рисунком. Используя лист ватмана, нарисуйте плакат, иллюстрирующий Ваш образ жизни; в рисунке отразите интересы, ценности, семью, друзей, род занятий. Изобразите с помощью цветов, форм и линий особенности своего мироощущения.

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

Упражнение «Автопортрет» - нарисуйте свое реалистичное изображение; нарисуйте, как Вам хотелось бы, что бы Вас воспринимали; изобразите, как Вас видит ваш друг и недруг.

Упражнение «Метафорический автопортрет» - нарисуйте себя в виде какого-нибудь предмета или животного (можно изобразить фон).

После создания образа расскажите о нем от первого лица.

Нарисуйте, каким предметом или животным вам хотелось бы быть.

Изобразите себя в виде предмета, отражающего ваше состояние в данный момент.

Изобразите себя в виде растения на том или ином этапе его развития. Обратите внимание на свои ощущения, связанные с воображаемым процессом роста растения.

Занятие «Альтернативные способы разрешения кризисной ситуации». Экзистенциальное осмысление проблемы жизни - смерти.

Цель – рефлексия индивидуальных потребностей и отношений с другими людьми.

Упражнение «Заветные желания»

Вы нашли старую запечатанную бутылку, выброшенную волнами на берег. Вы открыли ее, оттуда появился джинн и пообещал исполнить три ваших желания. Когда будете обдумывать, что загадать, помните, что желания должны оставаться в пределах человеческих возможностей. Они должны быть увлекательными, но правдоподобными.

1. Напишите Ваши 3 желания.
2. Выберите одно, наиболее важное для Вас.
3. Напишите о своём желании четко и подробно как о главной жизненной цели.
4. Что вы делаете или собираетесь сделать для достижения этой цели?

Упражнения с цветами – выберите цвета, «нейтрализующие» ваши негативные переживания и, используя их, создайте какой-нибудь образ. Исполнение темы. «Грани моего Я» - изобразите себя в центре листа и разместите вокруг образцы, отражающие разные грани вашей личности. Обратите особое внимание на расположение образов, их размер. Разместите вокруг себя предметы и людей, отражающих ваши взаимоотношения. Изобразите себя в виде сообщества разных персонажей, отражающих различные стороны (границы) вашего «Я». Нарисуйте четыре «Я»: 1) реальное, 2) воспринимаемое с внешней стороны (социальное), 3) идеальное – то каким хочу быть, 4) будущее. Что вы чувствовали, когда писали о своей цели, принимая ее всерьез? Почему?

Занятие «Выявление и коррекция неадаптивных психологических установок. Содействие переориентации поведенческих моделей».

Цель – рефлексия индивидуальных потребностей и отношений с другими людьми.

Упражнение «Превращаем проблемы в цели»

Инструкция: «у каждого из нас свои проблемы. Некоторые из них мы должны принять

и жить с ними так, как можем. Но к счастью, многие наши проблемы могут быть решены, если мы сможем представить их для себя в виде целей, которых мы хотели

бы

достичь.

1. Составьте список проблем, которые вы хотели бы как можно скорее решить.

Следующие вопросы помогут вам в этом:

- что я действительно хочу делать, иметь, чего хочу достичь?
- что еще может мне доставить удовольствие?
- в каких сферах жизни я хотел бы усовершенствовать свои способности?
- что в последнее время занимало мои мысли, тяготило или сердило меня?
- на что я чаще всего жалуюсь?
- Что создает мне больше всего забот?
- что заставляет меня чувствовать себя тревожно и напряженно?
- что дает чувствовать себя уютно?
- что меня больше всего расстраивает?
- что стало в последнее время меня раздражать?
- что я хотел бы изменить в моем отношении к самому себе?
- Что мне надо изменить в себе?
- на что у меня уходит слишком много времени?
- что мне очень сложно делать?
- от чего я быстро устаю?
- как я мог бы лучше распределять свое время?
- как я мог бы разумней расходовать свои деньги?»

2. Теперь опишите проблему, которую Вы хотели бы решить прежде всего.

Представьте её как можно более объективно.

3. Сформулируйте цель, которую Вы могли бы достичь. Что надо сделать для того, чтобы Ваша проблема перестала существовать или, по крайней мере, стала менее острой? Обсуждение.

Упражнения с цветами: используя два цвета, (приятный и неприятный для Вас) создайте какой-либо образ и сочините о нем рассказ.

Упражнение «Хорошее и плохое» - изобразите то, что в Вас есть хорошего и плохого; что Вам в себе нравится и не нравится; свои достоинства и недостатки.

- Изобразите идеальное и реальное «Я», вместе с положительными и отрицательными сторонами.

- Изобразите положительное «Я» и отрицательное «Я»; сочините разговор между ними. Обсуждение.

Занятие «Составление карты жизненных ценностей. Беседа на тему: «Ценность жизни». Сказкотерапия, притчи».

Цель: познание (восприятие) себя и отношений с окружающим миром.

Упражнение "Переписанная автобиография"

Материалы: Листы бумаги, ручки или карандаши.

Инструкция: «За исключением редких экстремальных случаев, биография каждого человека включает как трудности и несчастья, так и удачи, радости и счастье. Наша задача будет сейчас состоять в том, чтобы рассказать собственную биографию, оставив в ней только позитивные моменты, то есть такие события и обстоятельства, которые вам доставили удовольствие, радость или другие приятные чувства. Пожалуйста, описывайте эти чувства как можно детальнее, используя ощущения разных модальностей». Подростки рассказывают подготовленные позитивные автобиографии.

Обсуждение: Что в услышанных биографиях было самым приятным? Какой момент лично для Вас стал бы самым счастливым?»

Упражнения с цветами – создайте два рисунка: один из цветов, приятных вам, другой – из неприятных, а затем сравните оба рисунка. Придумайте разговор между ними.

Упражнение «Мои секреты». Изобразите себя в одиночестве и на людях; в абстрактно-

символической форме нарисуйте, что вы чувствовали, когда были одни и в окружении

людей. Изобразите свое социальное «Я» и приватное «Я» - то, которое никто никогда или

почти никогда не видел и не увидит. Нарисуйте маску самого себя, изображающую вас в

состоянии: а) тревоги, б) тоски, печали, отчаянья, в) напряжения, г) в веселом приподнятом настроении.

Придумайте историю, в которой эти состояния выступают в роли действующих лиц.

Занятие «Актуализация эмоциональной привязанности. Родственные связи и обязанности».

Цель: коррекция неадаптивных психологических установок.

Упражнение «Позитивная биография»

Инструкция: «Теперь, когда мы навели порядок в нашем прошлом, попробуем пофантазировать и заглянем в наше позитивное будущее. Мы будем полностью свободны в наших фантазиях и сочиним каждый сам себе биографию на ближайшие 5-10 лет, включив в нее все наши мечты и планы, а также события и обстоятельства, которые вам наверняка доставят удовольствие и радость. Пожалуйста, описывайте эти чувства как можно детальнее, используя ощущения разных модальностей».

Обсуждение: «Как Вам показалось, что в биографиях было самым приятным? Какой момент лично для Вас стал бы самым счастливым?»

Упражнение «Счастливые моменты жизни»

Материалы: Листы бумаги, фломастеры карандаши.

Инструкция: Шаг 1. «Вспомните, пожалуйста, 2-3 счастливых момента вашей жизни, а также те пространственные и временные рамки, в которых вас «застало» счастье. Вкратце запишите на листках суть дела и опишите те предметы или обстоятельства, которые вам в связи с этим запомнились». Шаг 1. «Расскажите, что с вами произошло. Давайте попробуем инсценировать это событие».

Обсуждение - «О каких обстоятельствах Вашей жизни Вы вспомнили, наблюдая эту сценку? Какие чувства испытали?»

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

Упражнение «Желания» - изобразите реалистически или абстрактно несколько ваших желаний (по выбору):

- Что Вы хотите, что является для вас привлекательным.
- Что Вы хотели бы уметь.
- Каким Вы хотели бы быть.
- Нарисуйте, где бы Вам хотелось сейчас находиться.
- Нарисуйте то, с чем связаны Ваши надежды.
- Представьте, что Вы переправляетесь через реку; нарисуйте то, что находится на другом берегу.

- Представьте, что Вы подрастающее растение; изобразите окружающий вас пейзаж.
- Изобразите себя в безопасном, приятном месте, людей, животных или предметы, которые находятся рядом с Вами.

Упражнение "Хорошее в плохом 2"

Материалы: Не требуется.

Инструкция: «Теперь наша задача состоит в том, чтобы увидеть хорошее в самом неприятном для вас человеке. Пожалуйста, вкратце опишите этого человека, а затем расскажите, что в нём есть хорошего». **Обсуждение:** «Можно ли найти хорошее в самых отвратительных и мерзких людях? Что в этом может нам помешать?»

Занятие «Позитивное восприятие жизни. Умение видеть ресурсные возможности».

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

Упражнение "Мои успехи и мои неудачи"

Материалы: Не требуется.

Инструкция: «Пожалуйста, вспомните об одной Вашей неудаче и об одной удаче. Безразлично, когда они случились, недавно или же очень давно. Попробуйте рассказать о них группе в оптимистичной манере». Задача – после завершения рассказа попробовать скорректировать его в сторону большего оптимизма.

Обсуждение: «Что мешает нам рассуждать в оптимистичном стиле? Какие преимущества и какие недостатки имеет оптимизм?»

При обсуждении часто возникает вопрос о том, насколько объективен оптимизм, не является ли оптимистичный стиль мышления искажением реальности. Оптимисты переоценивают свои шансы на успех и недооценивают значение неудач. Наиболее точное восприятие реальности во всей её сложности легче всего встретить в клинике депрессивных расстройств, но это лишний довод в пользу того, к чему, собственно, имеет смысл стремиться.

Домашнее задание: «Постарайтесь обращать внимание на то, в каком стиле окружающие Вас люди рассказывают о своих успехах и своих неудачах. При необходимости попробуйте вмешаться в разговор и скорректировать стиль рассказа на более оптимистичный».

Упражнение «Воспоминания детства» - проиллюстрируйте одно из своих наиболее ранних или наиболее ярких детских воспоминаний.

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

Занятие «Способность к экзистенциальному осмыслению проблем».

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

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

Упражнение «Личная жизнь» – изобразите свою жизнь в виде линии или пути на местности. Обозначьте символами или словами наиболее значимые события (группу событий) своей жизни. Изобразите жизненный путь в виде лабиринта или спирали с обозначениями, который должен включать прошлый, настоящий и будущий периоды жизни. Раскрасьте свое прошлое, настоящее и будущее в разные цвета, в зависимости от характера событий, которые в них происходили.

Занятие «Создание плана действий для достижения жизненных целей».

Цель: развитие навыков рефлексии.

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

Упражнение «Прошлое, настоящее и будущее». **Инструкция:** «Создайте три рисунка, изображающих вас в прошлом, настоящем и будущем. Нарисуйте то, что наиболее важно для вас в настоящем, прошлом и будущем. Нарисуйте отрицательные и положительные моменты вашего будущего. Изобразите себя на перекрестке дорог с обозначением направлений дальнейшего движения; каждое направление раскрасьте определенным цветом». **Изобразите трудные, критические ситуации вашего прошлого, настоящего и будущего.** Каким-либо цветом обозначьте эмоции, которые вы испытывали, объясните ваш выбор цвета. Нарисуйте, откуда вы пришли, где находитесь и куда двигаетесь.

Нарисуйте ваши потери в прошлом, то, что вы приобрели в настоящем и то, что вы можете приобрести в будущем. С каким цветом это ассоциируется? Изобразите людей, наиболее значимых для вас в прошлом и настоящем.

Занятие «Развитие навыков постановки жизненных целей. Коллаж «Мое будущее».

Цель: развитие позитивного восприятия себя и мира.

Упражнение "Оптимистичное выступление".

Материалы: Карточки с записанными на них темами для выступлений.

• **Инструкция:** "Пожалуйста, сделайте сообщение, выдержанное в оптимистичной манере на одну из следующих тем:

- Как прекратить войны во всем мире
- Есть ли жизнь на Марсе?
- Инструкция по пользованию районным ЖЭКом
- Люблю ли я путешествовать?
- Судьба русского образования
- Как стать счастливым?
- Интернет, его достоинства и недостатки
- Что бы я сделал, если бы стал президентом
- Почему мне нужно в два раза повысить зарплату...
- Новогоднее поздравление
- Счастье не купишь".

• Индивидуальная работа – изображение критической ситуации (конфликта), служащее выявлению чувств, связанных с ней, и определению возможных вариантов его разрешения.

Упражнение "Хорошее в плохом"

Материалы: Не требуются.

Инструкция: «Вспомните о неприятном событии, которое произошло с Вами в прошлом или которого можно ожидать в будущем. Подумайте, что в этом событии может быть хорошего, и расскажите нам об этом. Предлагайте, пожалуйста, любые приходящие в голову варианты».

Обсуждение: «Существуют ли ситуации, при которых невозможно найти позитивное в нежелательных событиях? Что мешает обращать внимание на позитивное?»

Домашнее задание: Если в вашем присутствии кто-либо будет рассказывать о негативных событиях, то попробуйте сами найти в них позитивное и расскажите об этом позитиве партнеру по разговору. Конечно, партнер будет сопротивляться и оспаривать ваши слова. Будьте настойчивы и скажите, что вы все же остаетесь при своем мнении.

Занятие «Принятие норм общественного поведения, осуждающих самоубийство. Вера. Религиозная идентичность».

Цель: исследование социальных и религиозных норм.

Упражнение «Баланс реальный и желательный»

Материалы: Карточки с двумя кругами, расположенными один под другим.

Шаг 1. «Перегните карточку пополам так, чтобы вам виден был только один круг. Попробуйте на этом круге нарисовать, в каком соотношении в настоящее время находятся ваша работа (профессиональная деятельность), работа по дому и развлечения (путешествия, отдых, увлечения). Не следует высчитывать для этого соотношение времени, которое вы проводите на работе и дома. Используйте в качестве ориентира «психологическое время» – ваши внутренние ощущения. Разделите круг на соответствующее основным занятиям число секторов так, чтобы размер сектора соответствовал «психологическому пространству», занимаемому этим видом деятельности».

Шаг 2. «Теперь переверните карточку и на чистом круге нарисуйте идеальное для вас соотношение разных видов деятельности».

Инструкция: «Можете ли вы назвать событие, которое может случиться в ближайшем будущем и которого бы вы не хотели? Не стоит думать о трагических событиях, выберем просто неприятное. Расскажите, пожалуйста, о ваших опасениях группе и предложите 4-5 наилучших альтернатив неприятным чувствам, которые могут быть связаны с этим событием. Членов группы я попрошу помогать друг другу в поиске наилучших альтернатив».

Обсуждение: «Что вы чувствовали, обдумывая наилучшие альтернативы?»

Упражнение «Вера» - используя отпечатки краски на бумаге (полученные с помощью кисти или руки), создайте образ Высшей силы и опишите его.

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

Создайте композицию на тему «Любовь», «Высшая сила» для того, чтобы дать выход чувствам, связанным с критической, трудной ситуацией.

Занятие «Подведение итогов. Подписание «Позитивного» контракта».

Цель: осмысление себя в контексте собственной жизни; в контексте психологического времени личности

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

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

Упражнение «Ассоциации с цветами» - нарисуйте разными цветами «радость», «покой», «удовлетворённость». Это задание используется для снятия эмоционального напряжения.

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

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