**Упражнения, используемые в работе с с аутоагрессивным поведением**

Предложенные упражнения помогут справиться с различными проблемами, в том числе с аутоагрессивным поведением. Иногда бывает очень нужно — суметь расслабиться, сосредоточиться на чем-то или осознать реальность происходящего. Эти упражнения вы можете использовать в групповой и в индивидуальной работе для стабилизации и коррекции эмоционального состояния. Когда у человека получается справляться со своими эмоциями, ему легче пережить сложную для него ситуацию.

**Упражнение «Тряпичная кукла и солдат»**

**Цель:** закрепить представление о том, что эмоции проявляются в теле; научить расслабляться в ситуации сильного напряжения с помощью попеременного напряжения и расслабления мускулатуры.

**Инструкция:** это упражнение можно выполнять в групповой работе и во время индивидуальных занятий.

Нужно выпрямиться в струнку, как солдат, и застыть в этой позе, как будто вы одеревенели. Не двигайтесь в течение 10 секунд. А теперь наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они болтались, как тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кости становятся мягкими, а суставы подвижными. Упражнение повторяется не менее 3 раз. Теперь встряхните руками, как будто вы хотите стряхнуть с них капельки воды. Стряхивайте воду со спины, с волос, с рук, верхней части ног и со ступней. Вопросы для обсуждения: Какие эмоции возникали, когда вы стояли в позе «солдата»? А что вы чувствовали, когда были «тряпичной куклой»? Что труднее нужно было делать – напрягаться или расслабляться? Удавалось ли полностью расслабиться?

**Упражнение «Золотистый поток»**

**Цель:** обучить стабилизации с помощью релаксации.

**Инструкция:** упражнение можно выполнять под спокойную музыку или в тишине. Текст произносится ровным тоном.

Сядьте удобно, руки просто свесьте вниз, пусть они висят свободно. Закройте глаза и дышите свободно: вдох и выдох… И вот вы видите, что над вашей головой нежно-голубое чистое небо. И оттуда плавно спускается золотистый искрящийся поток света. Он как будто медленно льется… Золотистый поток направляется к вам, очень–очень мягко, бережно он касается вашей головы, он обволакивает ее и проникает внутрь… Этот золотистый поток, словно волшебный бальзам. Он проникает в каждую клеточку вашей головы и очищает ее… Он лечит там, где болит, и вымывает все лишнее, что там накопилось… Вот он переместился к шее и по ней медленно стекает к плечам, оставляя после себя чистоту… Вы чувствуете, как ваши плечи расслабляются и тяжелеют… Вот золотистый поток спускается по вашим рукам… Они тяжелые…, и вы видите, как из кончиков пальцев стекает то лишнее и неприятное, что накопилось в вас…, смотрите, как золотистый сверкающий поток выталкивает все это… И вот с кончиков пальцев льется такой же чистый и золотистый поток… Вы снова возвращаетесь к плечам и наблюдаете, как светящийся поток стекает по вашей груди и по вашим легким…, и вы чувствуете, как расправляется ваша грудная клетка, разворачиваются плечи… Поток льется по позвоночнику, и он как будто освобождается от чего–то… Распрямляется… затем поток устремляется вниз… Он очищает внутренние органы… Теперь он стекает по ногам… Очень медленно он продвигается от бедер к коленям… Вы чувствуете, как тяжелеют ваши ноги… От коленей – к стопам… По стопам он вытекает наружу… вы видите вытекающий мутный поток… И золотистый поток продолжает вымывать лишнее… До тех пор, пока наружу не начнет вытекать такой же золотистый, искрящийся поток света… Медленно откройте глаза…

Обязательно нужно спросить про самочувствие.

**Вопросы для обсуждения:** поделитесь своими впечатлениями те, у кого это упражнение получилось. Что было легко представить? Сравните свои телесные ощущения до и после выполнения упражнения.

**Упражнение «Дерево»**

**Цель:** потренировать в одном из способов обретения внутренней стабильности.

**Инструкция:** Любой неприятный случай — это проверка нашей устойчивости и опоры. Представьте себе, что вы дерево (ноги немного расставьте, для устойчивости, а руки можно поднять вверх или расставить в стороны). Придумайте, какое вы дерево? Представьте свои сильные корни, крепкий, но гибкий ствол и могучую крону, которая тянется к солнцу, к развитию. Представьте, что подул сильный ветер, он раскачивает дерево (раскачиваться сначала медленно и спокойно, но попробуйте увеличить амплитуду наклонов в разные стороны и вперед, назад). Оно сильно раскачивается, но никогда не сломается (замедлите движение и остановитесь). Дерево — это вы, а ветер — это сложности, трудности и проблемы. Вы сильное дерево и можете выдержать любое напряжение.

**Вопросы для обсуждения:** какие ощущения в теле вы испытывали, когда слышали про солнце? Какие чувства возникали, когда представляли ветер?

**Упражнение «История из будущего»**

**Цель:** попробовать увидеть ситуацию, изменив перспективу взгляда. Раскрыть сильные стороны и увидеть свой потенциал.

**Инструкция.** Представьте себе, вы переживаете по поводу чего-то неприятного, возможно, с вами или вашими близкими что-либо произошло. В школе накопился клубок проблем и непонятно, как его распутать. Серьезно поссорились с другом, вас покинул любимый человек и т. д. Теперь попробуйте на ситуацию посмотреть, как бы из своего будущего. Представьте, что неприятное событие давно закончилось, и вы уже взрослый, умудренный опытом человек, рассказываете про переживаемое теперь событие своим внукам. Постарайтесь ничего не придумывать такого, что вы не умеете делать и не приписывайте себе чужие поступки. Акцент постарайтесь делать на хорошо продуманных поступках, которые помогли вам справиться со сложностями.

**Пояснение:** в чем смысл выполнения вышеизложенного задания? В том, что в этот момент, когда трудно, нужно действительно совершать мудрые и обдуманные шаги, чтобы было что вспомнить. Так воображаемое будущее управляет нашим настоящим.

**Вопросы для обсуждения.** Какой опыт вы получили из этого упражнения? Какие ощущения вы испытывали, представляя себя в будущем?

**Упражнение «Испытание богов»**

**Цель**: снижать эмоциональное напряжение, вызванное травмирующей или просто сложной ситуацией. Способствовать формированию позитивной самооценки.

**Инструкция:** это упражнение можно проделывать, даже если вы атеист и совсем не верите в бога. Речь идет об условных богах. «Сидящих» на Олимпе, наблюдающих за вами и вмешивающихся в ваши дела просто так, «из вредности».

Жизнь достаточно переменчива и кроме удовлетворения преподносит нам различные трудности и испытания. И мы настолько бурно реагируем на них, что реакция на событие иногда забирает больше сил и энергии, чем разрешение возникшей проблемы.

Представьте себе, что все неприятности — это дело рук этих богов. У них работа такая – подкидывать вам испытания и смотреть насколько хорошо вы с ними справитесь, своего рода игра: кто кого? Исходя из этого, любую проблему стоит воспринимать как задание.

Эту стратегию включить нужно достаточно быстро, иначе эмоции наберут силу, и с ними очень трудно будет справиться. В сложных ситуациях тяжело сохранять спокойствие и здравый рассудок.

**Пояснение.** Боги действуют с лучшими побуждениями, их цель — закалить ваш характер, побудить к действию изобретательность. Ваша цель — справиться с проблемой, не перенапрягаясь от отрицательных эмоций.

**Вопросы для обсуждения**: вспомните, в каком состоянии эффективнее получается справиться с заданием: в спокойном или в возбужденном? Какие мысли у вас появились, в связи с этим?

**Упражнение «Бумажный человечек»**

**Цель** — работа с аутоагрессией, низкой самооценкой.

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

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

После каждого ругательства заворачивайте край бумаги, т.е. поругали — завернули, поругали — завернули, начинайте сверху, каждый раз хорошенько проглаживая ногтем, чтобы завернутая часть держалась.

Психолог фиксирует негативные высказывания.

Когда ругательства будут исчерпаны, нужно остановиться и посмотреть, что у вас получилось в итоге. Интересно, до какого состояния ваш человечек докрутится.

Если пофантазировать, то: как вы думаете, на какие действия теперь способен такой скрученный человечек? Что он чувствует? Найдите карточку (МАК), которая будет похожа на это состояние человечка. Расскажите об этой карте.

У упражнения есть вторая часть. Теперь необходимо хвалить этого человечка, говорить ему поддерживающие слова на каждый отворот бумаги. Похвалили — отвернули, похвалили — отвернули...

Психолог фиксирует позитивные высказывания.

**Вопросы для обсуждения:** что вам легче было делать: ругать или поддерживать? Когда вы были более находчивы и разнообразны в словах и выражениях? Хватило ли у вас хороших слов, чтобы развернуть человечка полностью? Каким в итоге получился человечек? Чем отличается от первоначального состояния (до скручивания)? На какие действия теперь способен ваш человечек? Что хочется в нем изменить? (могут понадобиться цветные карандаши). Что хочется сделать с человечком?

**Примечание:** желательно провести шкалирование эмоционального состояния в начале и в конце работы, чтобы результативность была очевиднее.

**Упражнение «Саногенное мышление»**

**Цель** — показать способ адекватного восприятия разных жизненных ситуаций. Научиться видеть в себе потенциал для решения проблем.

**Инструкция:** постараться в момент, когда случился какой-либо конфликт и из-за него создаётся неприятная ситуация, выйти из зоны влияния негатива (другая комната, просто отвернуться от раздражителя) и увидеть в ситуации что-то хорошее. Иногда это бывает невероятно трудно, но эффективность данного метода не заставит себя долго ждать.

**Примечание:** это распространяется и на физиологию. Например, у вас прихватило сердце. Казалось бы, какой в этом плюс? С точки зрения позитивной психотерапии любая боль (и физическая, и психологическая) — это сигнал к тому, чтобы предпринять своевременные меры для её лечения. Чем раньше это сделать, тем меньше негативных последствий для здоровья будет в дальнейшем. Чаще всего такое упражнение назначается ипохондрикам.

**Вопросы для обсуждения:** поделитесь своими впечатлениями от момента, когда начало получаться переключаться на саногенное мышление?

**Упражнение «Идеальный день»**

**Цель** — переключаться на позитивное восприятие жизненных ситуаций. Справляться с внутренними комплексами.

**Инструкция:** необходимо составить подробный план своего идеального дня, руководствоваться нужно только своими внутренними желаниями. Делайте это максимально подробно, как если бы вы составляли распорядок своего обычного завтрашнего дня. То есть нужно указать, что бы вы хотели съесть на завтрак, куда пойти, кому можете позвонить и что сказать.

Следующий шаг: проживите этот день так, как вы его расписали, насколько это возможно.

**Примечание:** данное упражнение рекомендуется выполнять 1–2 раза в неделю.

**Вопросы для обсуждения:** что было сложнее: расписывать свой день или выполнять задуманное?

**Упражнение «Притчи»**

**Цель** — использование народной мудрости в продвижении понимания своей проблемы.

**Примечание:** для каждой жизненной ситуации у жителей Востока есть своя мудрая притча, которая учит, как правильно действовать в определенной ситуации. Если бы мы чаще искали способы решения своих проблем в сборнике иносказательных историй, то спорных и трудных ситуаций было бы гораздо меньше.

**Инструкция:** использовать данную технику можно самостоятельно. Столкнувшись с проблемной ситуацией — забиваете её в поисковую строку (изменил парень, распространение слухов, плохая мать, ссора с другом), а рядом — слово «притча». Много поучительных историй создал Восток на различные темы. Можно читать, извлекая уроки.

**Вопросы для обсуждения:** в жизни вам когда-нибудь помогало использование народного фольклора?

**Упражнение «Положительные имена и ярлыки»**

**Цель** — продолжать повышать уровень самооценки с помощью положительного подкрепления.

**Примечание:** упражнение достаточно эффективное, хоть и сложное. Как выясняется на практике человеку легче ругать себя, чем хвалить. Задача упражнения заключается в том, чтобы убрать из своего окружения все речевые клише с отрицательной эмоциональной окраской. Это должно касаться и мелочей, и более значимых моментов.

**Инструкция:** проработать придётся многие нюансы: смотря в зеркало, нельзя называть себя толстой или жирной, а можно аппетитной или фигуристой; вы совсем не глупая, а слегка наивная; сосед — не хам и самодур, а человек с весьма сложным, но зато оригинальным характером; и никакой вы не слабохарактерный — просто сильная сторона вашего характера пока спит. Начать можно с произношения вслух, а затем уже прорабатывать и мысленные формулировки.

**Вопросы для обсуждения:** про кого легче позитивно говорить про себя или про других? Как реагируют окружающие на ваши позитивные высказывания в их адрес?

**Упражнение «Распутывание клубка»**

**Цель** — снять отрицательные и восстановить положительные эмоции разбирая причину и способ решения каждой трудности отдельно.

**Примечание:** каждому человеку приходится сталкиваться сразу с целым набором проблем. С педагогом отношения не ладятся, нет времени часто встречаться с друзьями, ссоры с родителями портят настроение, конец четверти, надо исправить оценки. И начинается хождение по кругу: нахватала плохих оценок, потому что педагог на меня постоянно сердится из-за плохих оценок, родители пилят и не разрешают идти гулять и т. д. Человек склонен искать взаимосвязи и одну проблему оправдывать другой.

**Инструкция:** распишите все свои трудности на разных листочках, не путайте их в один клубок. Если получилось их разделить по одной на листок, значит и решать их по отдельности получится легче и эффективнее. Постоянно разбирая и решая каждую трудность в отдельности, вырабатывается привычка это делать. Справляться с отдельной проблемой легче, чем со всеми сразу. Выполнять данное упражнение можно без привлечения специалиста. Освоив этот способ можно помочь не только самому себе, но и людям из своего окружения.

**Вопросы для обсуждения:** поделитесь впечатлениями от выполнения этого упражнения. Как вы можете использовать данный опыт в жизни? 126