

Работа с тревожностью учащихся методами краткосрочной терапии

Педагог – психолог МАОУ лицея № 64
г. Краснодар им. Вадима Миронова
Котельникова Екатерина Сергеевна



Краткосрочное психологическое консультирование -

это направление основанное на позитивной психотерапии, терапии направленной на решении проблемы клиента в значительно более короткий срок.

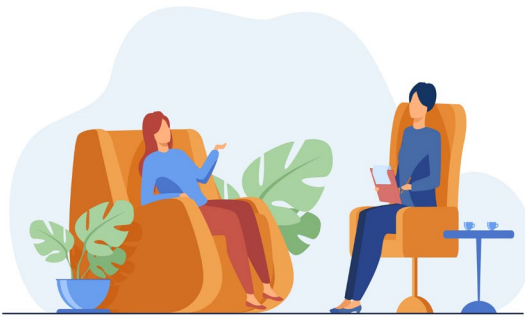
В краткосрочной психотерапии идет ориентация на БУДУЩЕЕ, прошлое используется как источник РЕСУРСА.

Краткосрочное психологическое консультирование не подойдет:

1. Людям с психологическими травмами.
2. Людям с нарушениями психического развития и имеющим психические заболевания.

Как работает краткосрочное психологическое консультирование

Проблема —> Цель —> Ресурсы —> Социальное окружение



Блок «Проблема»

- Техника «Инвентаризация»
- Техника «Изоляция проблемы»
- Техника «Хороших наименований проблемы»
- Техника «Проблема как друг»
- Техника «Создание положительных представлений о будущем»



Техника «Хороших наименований проблемы»

- Есть ли у Вас какое-то прозвище или уменьшительное имя для этой проблемы (вашей тревоги перед олимпиадой, перед ОГЭ, ЕГЭ) ?
- Может быть начнем с того, что дадим этой проблеме симпатичное название? Что бы это могло быть?
- Как бы старое поколение, до того, как появились психиатрия и психология, назвало проблему такого рода?

!!! При работе с классом, если учащимся трудно выразить проблему словами, я прошу нарисовать ПРОБЛЕМУ, также дать ПРИЯТНУЮ, СМЕШНУЮ – ОБЗЫВАШКУ.

Так же прошу изменить рисунок на положительный.

Блок «Цель»

Этапы планирования цели:

1. Вдохновения: Чего бы Вы хотели?
2. Внедрение: Как Вы можете достичь цель?
3. Приверженность: Почему это важно?
4. Завершение: Как Вы поймете, что достигли цели?

В блоке ЦЕЛЬ

мы ведем работу от обратного



- Техника «Воспоминание из будущего»
- Техника «Шкальных оценок»

Техника «Воспоминание из будущего»

- Когда бы Ваша проблема была бы решена?
- Конструируем воображаемую встречу с ребенком через названный срок. Представляем встречу в пространстве, времени, чтобы ребенок включился в воображаемую ситуацию.
- Как теперь выглядит Ваша жизнь, когда проблема позади?
- Что теперь по-другому?
- Что изменилось в Вашем поведении?
- Что нового стало происходить в Вашей жизни? Какие перемены отметили другие люди теперь, проблема решена? Хорошо бы посчитать, какой сейчас год, месяц?
- Как удалось, как получилось достичь цели? Кто Вам помог? Чем? Когда достигли цели, что Вы стали теперь делать? Как Вам это удалось претворить в жизнь? Кроме разрешения проблемы, что еще способствовало этому?

С УЧАЩИМИСЯ ПРЕДСТАВЛЯЕМ ДЕНЬ ЭКЗАМЕНА И ЕГО ОКОНЧАНИЕ.

Техника «Шкальных оценок»

1

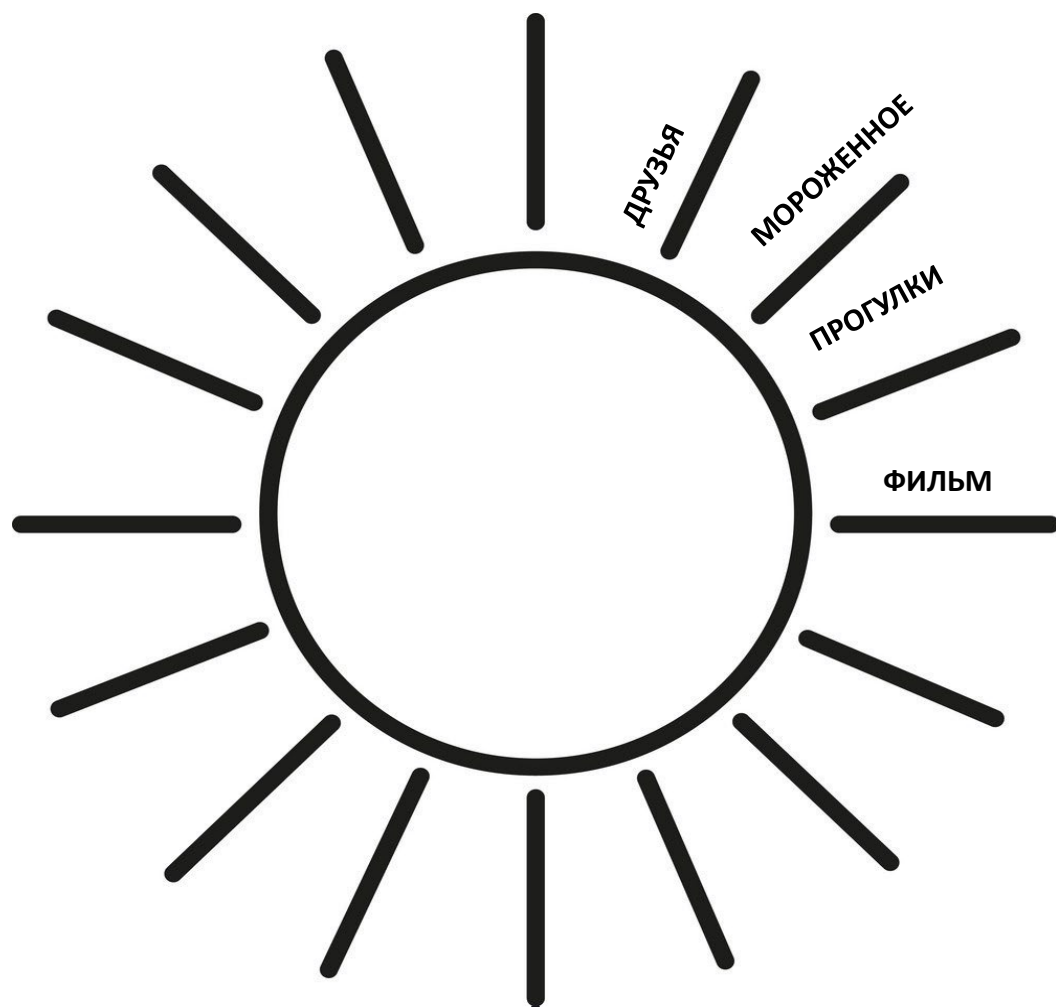
10

- 1 – наихудшее положение дел
- 10 – идеальное положение дел
- Попросить учащегося оценить в баллах, где его проблема сегодня? А что сегодня?
- Говорить о цифре, следующей дальше (если 2, то о 3-ке), ближайшая цель.
- Как будет выглядеть Ваша жизнь, что будет по-другому?
- Что должно измениться, чтобы Вы смогли оценить ситуацию в 3 балла?
- После этого учащийся формирует следующую цель.
- Что помогло бы Вам сделать это сегодня?

Блок «Ресурсы»

- Техника «Карта ресурсов»
- Техника «Выявление ресурсов клиента»
- Техника «Обмен личным опытом» (работа в группе)
- Техника «Фокусирование на исключениях и прогрессе»
- Техника «Выработка продуктивных решений»





Техника «Карта ресурсов»

Учащимся предлагаем нарисовать круг. Потом рисовать лучики и над каждым лучиком подписать ресурс, который ему поможет справиться с возникшей тревогой, проблемой.

Лучей не обязательно должно быть много.

Ресурсом может быть - съесть мороженное, посмотреть любимый фильм, встретиться с друзьями, обнять родителей и так далее.

Блок «Социальные сети (окружение)»

Техника «Распределение заслуг»

Как объяснить эту переменную? Что вы сами сделали? В чем проявилось участие вашей семьи? Что сделали помощники-профессионалы, чтобы помочь вам?

ПРИМЕР: Вы успешно решили олимпиаду, написали ОГЭ или ЕГЭ. Что сделали вы, что могло бы объяснить эти изменения?

- Предположим, вы захотели бы поблагодарить всех тех людей, которые до сих пор вам помогали. Чтобы вы сказали каждому из них?
- Представим себе, что в будущем, когда эта проблема какое-то время уже не будет существовать, вы решите устроить прием, чтобы отпраздновать эту переменную. Кого бы вы пригласили? Как бы вы отметили заслуги этих людей?
- Есть ли кто-то, кто, по-вашему, ничем не помог вам в разрешении этой проблемы? Можно ли все-таки думать, что даже этот человек внес каким-то образом свой вклад? Как бы вы ему (ей) об этом сказали?



СПАСИБО

