

# Техники ресурсирования

## Визуально-метафорические техники

Используют образы, символы и метафоры для актуализации скрытых возможностей личности.

### «Дерево ресурсов»

**Цель:** Выявление и укрепление жизненных ресурсов, значимых событий и связей.

**Метод:** Клиент рисует дерево, где корни символизируют его прошлые опыты и источники силы, ствол — настоящие ресурсы и достижения, а ветви — будущие цели и мечты. Каждый элемент дерева обсуждается для осознания и интеграции ресурсов.

### «Семь дверей – семь возможностей»

Работа с образами дверей, каждая из которых открывает доступ к новому ресурсу (ценности, отношения, опыт, способности).

### МАК (метафорические ассоциативные карты)

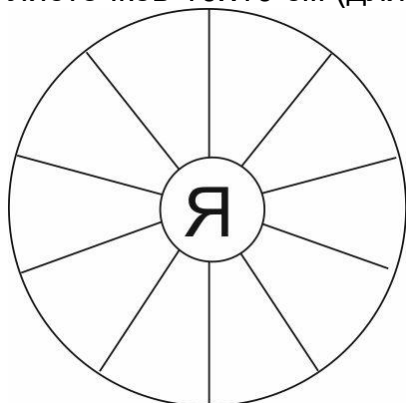
Помогают через визуальные ассоциации активировать скрытые внутренние силы и осознать новые перспективы. Примеры карт: (<https://clck.ru/3QXitf>, <https://clck.ru/3QXiuq>, <https://clck.ru/3QXivL>)

## Арт-терапевтические техники

Арт-терапия позволяет человеку выйти за пределы рационального мышления и задействовать творческий потенциал.

### «Колесо ролей» (Е. Тарарина)

Материалы: лист А4, цветные карандаши или фломастеры, 10 квадратных листочков 10x10 см (для заметок).



Рисуем на листа формата А4 круг и делим его на 10 секторов. В каждый сектор круга вписываем по одной роли, которые мы исполняем в жизни. Это могут быть роли: муж, брат, руководитель отдела, директор, бизнесмен, блоггер и так далее. Пишите первое, что приходит в голову.

Эта техника относится к арт-техникам! А значит, во время выполнения этой техники старайтесь меньше включать критическое мышление. Берём 10 квадратных листочков и переходим к первой роли, например «муж». Рисуем на первом листочке всё что приходит в голову и связано с первой ролью. Затем, не останавливаясь, переходим ко второй роли. И так до последней. Далее следует обсуждение каждой роли и ее образов.

### **«Серия рисунков»**

Последовательное рисование нескольких образов («Я сегодня», «Моя внутренняя сила», «Я с ресурсом») помогает найти новые точки опоры.

### **Техника «Четыре стихии»**

Каждая стихия отвечает за определённое качество характера человека:

**Земля** — активность, стабильность, прочность.

**Вода** — эмоциональность, чувствительность, текучесть.

**Огонь** — решительность, энтузиазм, импульсивность.

**Воздух** — креативность, холодность, рассудительность.

Предлагаем представить себя в образе огня - "Я как огонь". Нарисуйте образ, который приходит в голову. После того, как образ готов: - Опишите этот огонь. Какой он? На этом же листе клиент описывает образ огня (пишет эпитеты). Например: жгучий, порывистый, неукротимый и т.д.

Работаем с описанием. Вот Вы "жгучий", о чем это про Вас (в Вашей жизни)? - Наверное, это когда я злой, в конфликте я могу быть жгучим, могу обжечь словом, если люди переступают какие-то границы. И т.д. Проходим по всем эпитетам. Посмотрите сейчас на свой рисунок, что бы Вам хотелось здесь изменить: может быть усилить или уменьшить, или, возможно, изменить полностью?

Клиент вносит изменения. Если он хочет кардинально изменить образ, рисует на новом листе.

Вопросы к клиенту:

- А какой этот огонь сейчас?

- Что появилось нового?

- Что сохранилось из предыдущего описания? Что ушло?

Новые эпитеты клиент дописывает, неподходящие из предыдущего описания вычеркивает.

Работаем с новыми эпитетами:

- О чем это про Вас? Что это Вам дает?

Клиент описывает новые состояния, рассказывает, что это дает ему в жизни.

По этому же алгоритму работаем со стихией Воздуха, Воды и Земли. Заканчиваем всегда стихией Земли (заземляем клиента). По окончании работы просим клиента зачитать все оставшиеся после коррекции эпитеты по всем стихиям.

### **Телесно-ориентированные практики**

Работа с телом позволяет быстрее восстановить энергию и почувствовать ресурсное состояние.

### **Техника якорения**

Техника якорения в телесной терапии — это создание ассоциации между желаемым эмоциональным состоянием и определённым стимулом (якорем), например, прикосновением, жестом или образом. Якоря могут быть кинестетическими (жесты, прикосновения), визуальными (предметы, образы), аудиальными (звуки, слова) или ольфакторными (запахи).

**Пошаговое руководство по созданию якоря**

1. **Определите желаемое состояние.** Четко сформулируйте, какое именно эмоциональное состояние вы хотите вызвать (например, уверенность, спокойствие, радость).
2. **Вызовите состояние.** Вспомните ситуацию, когда вы испытывали это состояние, и максимально полно погрузитесь в неё, усиливая все ощущения: визуальные, аудиальные и кинестетические.
3. **Установите якорь.** В момент пика переживания установите якорь:
  1. **Жест:** Сожмите кулак, прикоснитесь к определённой части тела (например, к запястью или плечу).
  2. **Образ:** Создайте в сознании яркий символ (например, кубок или медаль).
  3. **Звук:** Про себя или вслух произнесите кодовое слово («Ура», «Спокойствие»).
  4. **Запах:** Свяжите состояние с определённым ароматом (например, эфирным маслом).
  5. **Прикосновение:** Совершите то же действие в момент сильного эмоционального подъёма.
4. **Прервите состояние.** Отвлекитесь на что-то совершенно другое, чтобы выйти из состояния (например, посмотрите в окно или посчитайте в уме).
5. **Проверьте якорь.** Активируйте якорь (сделайте жест, произнесите слово, вспомните образ) и посмотрите, запускается ли нужная реакция. Если нет, повторите процесс.
6. **Используйте якорь.** В момент, когда вам необходимо это состояние, активируйте якорь, чтобы быстро получить к нему доступ.

### Дыхательные практики

Регулирование эмоционального состояния через осознанное дыхание.



### Релаксационные упражнения (метод прогрессивной мышечной релаксации Э. Джекобсона)

Упражнения состоят из последовательного напряжения и расслабления разных групп мышц, что приводит к общему успокоению.

Напряжение длится **7 секунд**, расслабление — **30–40 секунд**, при этом, расслабляясь, нужно постараться сконцентрироваться на ощущениях,

которые возникают в тех частях тела, с которыми вы работаете. Это может быть ощущение тепла, легкости, тяжести, покалывания.

Каждый раз после расслабления к рабочей группе мышц добавляется новая группа. Упражнение желательно выполнять сидя.

- Сожмите изо всех сил кулаки, держа их на уровне груди. Почувствуйте напряжение в кистях.
- Расслабьтесь. Какие у вас ощущения в мышцах? Постарайтесь воздержаться от любых движений 30-40 секунд.
- Сожмите кулаки, согните руки в лучезапястных суставах. Почувствуйте напряжение в предплечьях.
- Расслабьтесь. Какие у вас ощущения в мышцах? Постарайтесь воздержаться от любых движений 30-40 секунд.
- Сожмите кулаки, согните руки в лучезапястных суставах и в локтях, напрягите бицепсы.
- Расслабьтесь. Какие у вас ощущения в мышцах? Постарайтесь воздержаться от любых движений 30-40 секунд.
- Сожмите кулаки, согните руки в лучезапястных суставах и в локтях, напрягите бицепсы, сведите лопатки и опустите их вниз. Почувствуйте напряжение в верхних мышцах спины.
- Расслабьтесь. Какие у вас ощущения в мышцах? Постарайтесь воздержаться от любых движений 30-40 секунд.
- Вытяните ноги перед собой, сведите носки, а пятки расставьте, при этом пальцы ног согните, чтобы они смотрели в пол. Согните голеностопный сустав, чтобы носок тянулся к вам, и теперь оторвите выпрямленные в коленном суставе ноги. Почувствуйте напряжение в мышцах голени и бедер.
- Расслабьтесь. Какие у вас ощущения в мышцах? Постарайтесь воздержаться от любых движений 30-40 секунд.

Для того чтобы ваш организм расслабился, чтобы вы испытали спокойствие, а тревожные мысли ушли на второй план, повторите эти упражнения **4–5 раз**.

### Когнитивные и поведенческие техники

#### **Рефрейминг**

Переосмысление ситуации и поиск в ней положительных аспектов.

- **Переосмысление негативных мыслей:** Обращайте внимание на повторяющиеся негативные мысли и сознательно переформулируйте их. Например, мысль «Я не справляюсь» можно заменить на «Я еще учусь».
- **Дневник рефрейминга:** В конце дня записывайте одну негативную мысль и придумайте, как можно перефразировать ее в позитивном ключе. Это поможет отслеживать прогресс.
- **Упражнение «Я слишком...»:** Напишите на листе бумаги утверждение о себе, начинающееся с «Я слишком...» (например, «Я слишком медлительный»). Затем придумайте 5 или более ответов, начинающихся со слова «Зато...». Пример: «Я слишком медлительный. Зато я не делаю лишних ошибок».

### **Техника «Негативный абсурд»**

Психологический приём, который заключается в **гиперболизации негативных мыслей или намерений оппонента до абсурдного, смешного уровня**. Она помогает обесценить страхи и опасения, сделать их менее значимыми и снять эмоциональное напряжение.

Пример: **Иррациональная мысль**: «Если я запнусь во время презентации, все подумают, что я полный идиот, и будут смеяться надо мной».

#### **Доведение до абсурда:**

«Да, точно. Я запнусь, упаду прямо на стол, все 500 человек в зале встанут и начнут хором скандировать: "Идиот! Идиот!". Директор выбежит с табличкой "Позор компании", меня выгонят с позором из здания, а новость о моем падении возглавит все мировые ленты новостей, затмив новости политики. Мое лицо будет на всех мемах планеты».

**Результат:** Осознание, что одно неловкое движение не может привести к глобальному позору и концу света.

### Кино- и сказкотерапия

Использование сюжетов и персонажей фильмов или сказок помогает человеку находить новые жизненные стратегии и видеть в образах героев отражение собственных ресурсов.

Примеры фильмов для педагогов:

- Доживем до понедельника
- Дорогая Елена Сергеевна
- Общество мертвых поэтов
- Большая перемена
- Человек эпохи возрождения
- Хористы
- Звездочки на земле
- Учитель на замену
- В начале была школа
- Сокровище
- Улыбка Моны Лизы
- Это мы не проходили