

Инструменты для работы.

педагог психолог МБУДО "Центр ППСС" ТОПП "Валеоцентр"

Сурина Светлана Евгеньевна

Как вывести из состояния шока?

Можно взять за руки, вы меня видите?

Давайте сделаем вдох-выдох. Дышим.

Стакан воды (шаманская техника)

Техника «Переписка»

Человек пишет умершему письмо. Может написать ответ на свое письмо от имени умершего. Писать до тех пор, пока есть импульс.

Техника «Шкатулочка»

Запрос на завершение отношений. Есть ли у вас коробочка или шкатулка, куда вы можете поместить вещи умершего-ушедшего.

Парадоксальное предписание: каждый день доставляйте шкатулочку и рассматривайте содержимое.

Работа с потерей МАК Лидия Якобс, ОН, COPE SAGA

(тебе предстоит встреча с разными образами этого человека)

1. Карту, которая представляет его таким, каким ты помнишь его в эту минуту.
2. Карту, которую представляет его таким, каким ты любил его.
3. Карту, которую представляет его таким, каким ты не любил его.
4. Карту, которая представляет его таким, каким его видели окружающие.
5. Карту, которая представляет его таким, каким его не видел никто, кроме тебя.

Что бы ты хотел сказать ему сегодня. Напиши правой рукой.

Пусть он расскажет тебе то, что ты хочешь услышать от него. Напиши левой рукой.

6. Выбери для него подарок (сага, он) втемную. Почему этот подарок?

Терапевтическая сказка.

Одна сказка. Одна проблема Одно решение

1. Герой похож и чувства схожи.
2. Проблема схожа
3. Мудрый наставник (кто-угодно). Развитие событий. Он встречается и делает мудрые вещи.

- Может показать, что есть плюсы и ресурсы.

- Приоткрывает шторы и показывает ситуацию с разных сторон.

- Показывает, где взять силы, помощь, поддержку.

- Показывает пути выхода.

4. Кульминация. Герой всегда успешно решает проблему. Усилить эффект.

5. Праздник и плюшки. Герой получает желаемое. Побольше про чувства.

Техника «Пустой стул»

Стул ставится для умершего. Представьте себе, что ИМЯ. сидит на этом стуле. Что бы вы хотели сказать ему?

В классике клиент говорит от имени умершего в настоящем времени 1 лица.

Можно: И как вам кажется, что сказал бы

Почувствуйте ответ внутри себя.

В песочнице. Построй свой завтрашний день