

# **Работа с личностными ресурсами подростков, подверженных депрессивным состояниям**

**Педагог-психолог Хлопкова  
Наталья Викторовна,  
МБОУ Сосновская СОШ №1**





# Техника фрирайтинга (автор Марк Леви)

Это навык свободного писательства, позволяющий вызывать, анализировать, применять информацию, которую хранит мозг.

Элементы фрирайтинга способствуют:

- 1) выгрузке сознания;
- 2) расслаблению;
- 3) оживлению мышления



# Арт-терапевтическая техника «Зимнее дерево»

Технику можно определить как помогающую, рисующий как бы создает «свой портрет».

Творческий процесс способствует улучшению настроения, так как повышается уровень дофамина и эндорфинов, происходит освобождение от негативных эмоций, тревог



# Техника «Зимнее дерево»

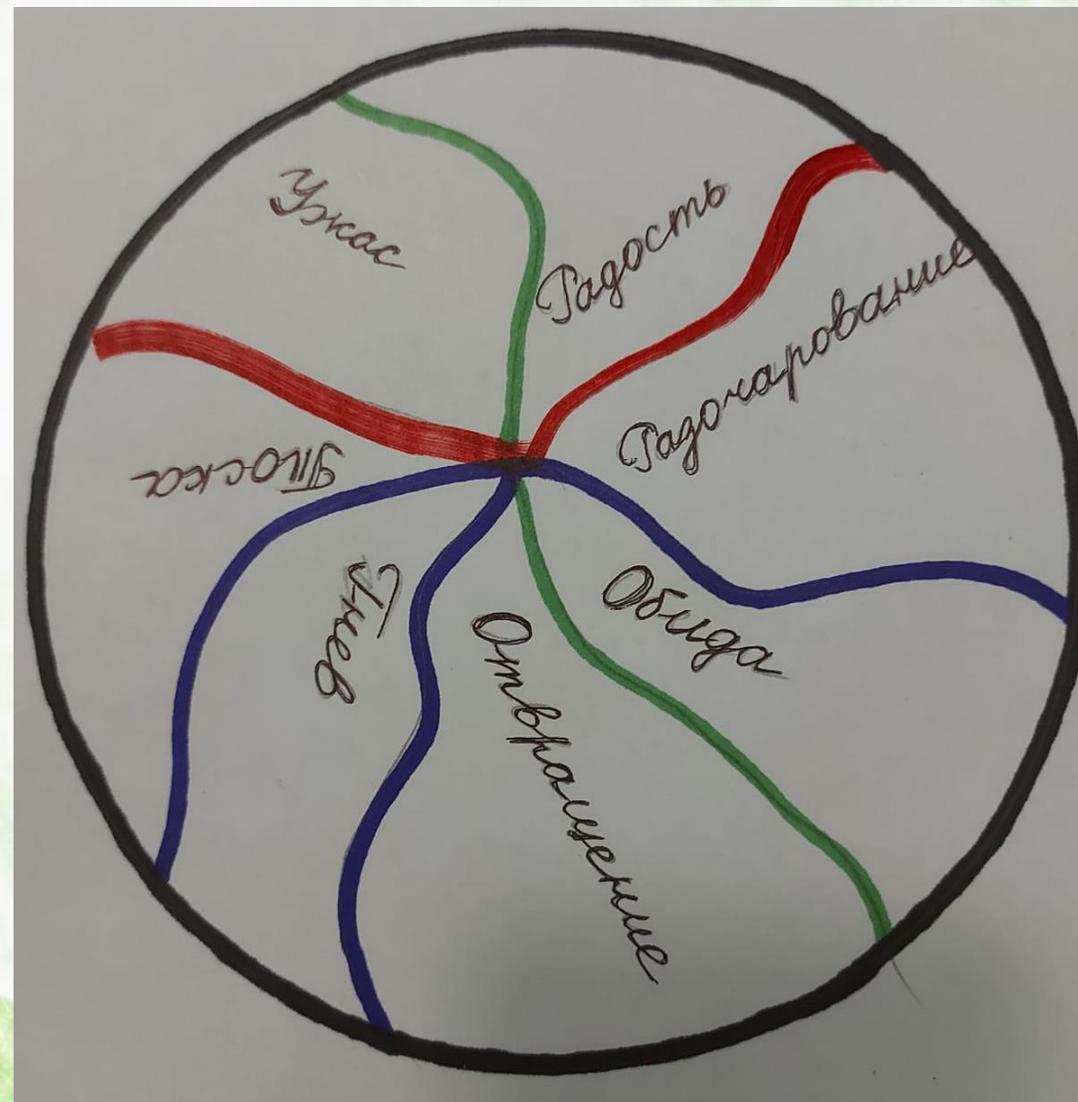
Где растет это дерево?

1. Что было с ним до того как началась зима?
2. Каково наше эмоциональное состояние и менялось ли оно в процессе работы?
3. Как это может быть связано с той жизненной ситуацией, которую вы сейчас проживаете?
4. Какие ваши чувства передает дерево?



# Техника «Колесо эмоций»

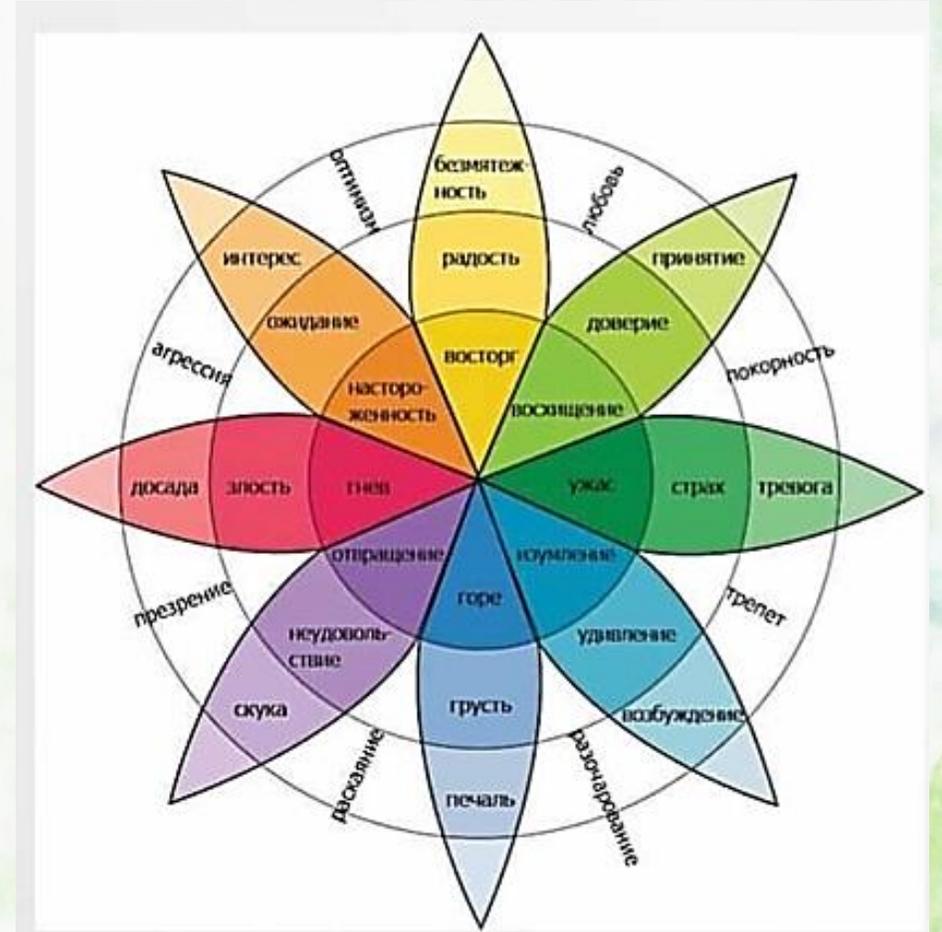
Человеческий мозг  
накапливает в памяти не  
только опыт, воспоминания  
из прошлого, но и  
эмоциональные внутренние  
переживания



# «Колесо эмоций» Роберта Плутчека

Роберт Плутчек выделил и разместил восемь основных эмоций на схеме, подобной восьмилистному цветку. Эмоции, находящиеся друг напротив друга, являются полярными.

Каждый лепесток показывает, как физиологическое проявление переходит в социальное.



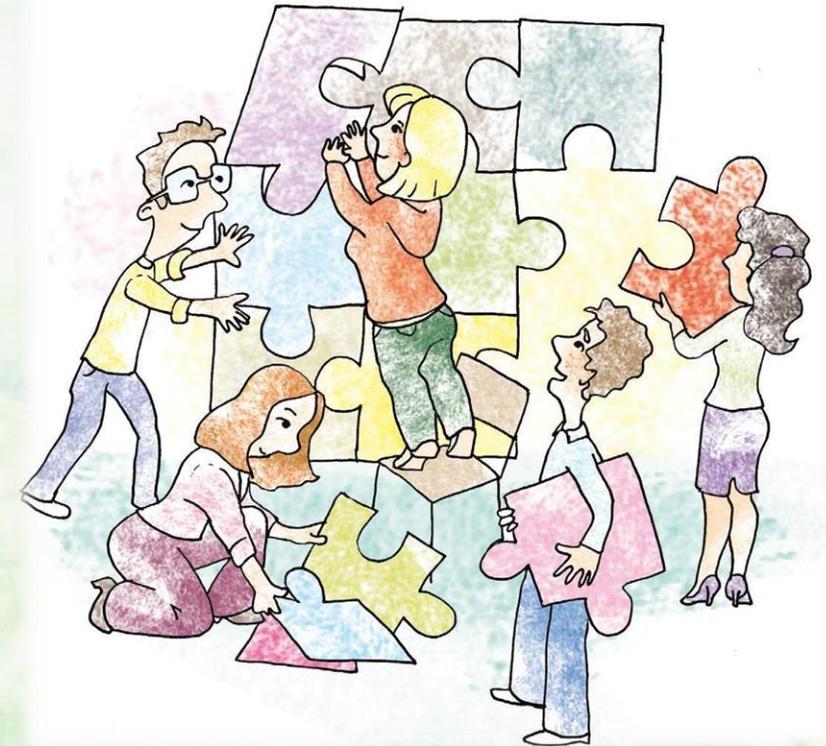
# **Психологическая помощь обучающимся, подверженным депрессивным состояниям включает индивидуальную и групповую работу, направленную на:**

- снятие негативных эмоций ( работа с чувствами и отношениями с окружающими);
- обучение социальным навыкам и умениям преодолевать стресс;
- оказание социальной поддержки с помощью включения семьи, школы, друзей.



## Формирование положительных жизненных установок включает:

- эмоциональную привязанность к значимым родным и близким;
- выраженное чувство долга, обязательность;
- концентрация внимания на состоянии собственного здоровья, боязнь причинения себе физического ущерба;
- наличие жизненных, творческих, семейных и других планов;
- умение компенсировать негативные личностные переживания, использовать методы снятия психического напряжения;
- планирование своего ближайшего будущего, жизненных перспектив;
- степень значимости отношений с близкими людьми.



## **Индивидуальная беседа включает:**

1. Активное выслушивание;
2. Разговор в спокойном месте, исключается возможность прерывания;
3. Направленность внимания на собеседника ( не через стол);
4. Дать возможность высказаться, не перебивая;
5. Оказание первичной психологической помощи.



Спасибо за внимание!

