**Рекомендации учащимся, родителям (законным представителям)**

**Как найти ресурсы при психологической травме?**

На вебинаре «Психологические травмы детства. Авторский метод работы «Арт-реконструкция чувств» [Надежда Антипова](https://psy.su/persons/100_psihologov_rossii/psy/73358/) предложила практикующим психологам несколько упражнений для поиска ресурсов при психологической травме.

*Надежда Евгеньевна Антипова – кандидат психологических наук, доцент, психолог-консультант, член и тренер Общероссийской профессиональной психотерапевтической лиги, преподаватель*[*Института практической психологии «Иматон»*](https://www.imaton.ru/)*.*

«У нас есть внешний, внутренний, актуальный и потенциальный ресурс. Внутренний ресурс – это мой прожитый, пережитый, переживаемый опыт, несмотря на то, что у нас есть еще индивидуальные особенности, центральная-нервная система, характер – это тоже ресурс. Внешний ресурс – это пространство и время, в котором мы находимся. Можно говорить о сочетании внешнего и внутреннего – это архетипы, с которыми мы живем, которые есть в нашем опыте, это этнос, род, семья.

Актуальный ресурс – тот, чем мы пользуемся, потенциальный – тот, чем не пользуемся. Есть такое упражнение: берете лист А4, пишете: «Я, папа, мама». И по папиной и маминой ветке вы должны написать родственников, которых вспомните – вы не обязательно должны их знать, о прадедушке или прабабушке могли быть в семье легенды: «В нашем роду был такой человек…». И дальше возле каждого вы пишете то, что считаете нужным: например, сколько человек прожил лет, какие у него были браки, разводы, болезни, характер, привычки, внешность, чем он занимался, сколько было детей. Вы увидите, что с кем-то вы очень похожи внешностью, судьбой.

*Тех людей, с которыми мы похожи, мы принимаем, а те люди, с кем мы не похожи, кажутся монстрами – якобы негативные характеристики концентрируются в других, а не в нас. И как раз те люди, которые «не такие», – это наш потенциал.*

И когда нам плохо, когда что-то не складывается, мы можем посмотреть список и сказать: «Так, сейчас я буду себя вести как вот этот прадедушка». К этому списку можно обратиться, например, когда человек заболевает: он смотрит, что в этом возрасте в раду заболевали, умирали, но в роду однозначно есть люди, которые жили долго и счастливо, которые умели преодолевать барьеры. И человек решает вести себя с миром, с собой, с другими так, как один из родных. Я не скажу, что он сразу вылечится, но переключение на другой вектор произойдет.

На листе А4 можно сделать систему координат: по вертикали – возможности, по горизонтали - потребности. У нас появляется четыре зоны. В левом нижнем углу «минус-минус» – зона «неоткрытая земля»: нет голоса и петь не хочу, нет денег и времени ехать в Зимбабве, но и желания нет. Следующая зона: есть потребность, нет возможности – «арена борьбы». «Хочу петь, танцевать», – говорит человек с физическими нарушениями, у него нет возможности, но он это делает. Почему «арена борьбы»? Здесь ты станешь либо победителем, либо погибнешь. Есть зона, где есть возможность, но нет потребности – зона «упущенного шанса». Например, на вебинаре есть люди, которые активно участвуют, а есть те, кто просто слушают и смотрят, и тот, кто участвует, получает больше, он пробует что-то на себе. А кого-то отправили на дополнительную учебу от работы: у человека есть возможность, но сам он не хочет учиться, у него нет потребности. Есть зона, где есть возможность и есть потребность: и голос есть, и петь хочу. Нет хорошей или плохой зоны, мы можем передвигаться, если знаем, где находимся в той или иной ситуации, можем изменять возможности или потребности.

Другое упражнение можно проводить с группой детей, взрослых, индивидуально. Возьмите лист, напишите: «Смысл моей жизни – это…» и закончите предложение. Теперь напишите 10 целей своей жизни. Они могут быть любыми: вырастить кактусы на подоконнике, полететь в космос. Вы читаете свои 10 целей и вычеркиваете три менее значимые из этого списка. Пометьте их, мы к ним вернемся. У вас остается семь целей. Вычеркиваете из них две менее значимые, отмечать их уже не нужно. У вас осталось пять целей, вы читаете внимательно и вычеркиваете еще две, чтобы осталось три цели. Вы их читаете и подчеркиваете самую главную цель. Подчеркните в последних трех целях самую главную цель. У вас есть теперь главная цель. Возвращаемся к первым вычеркнутым трем и находим среди них самую неглавную, подчеркиваем ее. Таким образом, мы видим главную и неглавную цель в нашем списке, так мы их ранжировали.

*Если бы я просто попросила написать главную и неглавную цели жизни, вы бы себя в чем-то обманули, а эта методика позволяет сделать более честное ранжирование.*

Теперь пишем: «Смысл моей жизни – это…». И во второй части предложения вам нужно разместить главную и неглавную цели. Сравните последнее предложение с первым. Насколько они совпадают или разнятся?

У нас есть три варианта: разное, в чем-то совпадает, полностью идентично. Это на сегодняшний момент, завтра все может быть по-другому. Если полностью различается, то, что вы считали смыслом жизни, таковым не является, это подмена. Нам свойственно фантазировать, скрывать что-то в силу разных причин. Почему в смысл жизни мы включаем главную и неглавную цель? Потому что смысл, как торт состоит из многих слоев, и когда мы это осознаем, то даже, если один слой исчезает, мы можем придать торту форму. А если смысл жизни – в нерушимости этого торта, то любое изменение может привести в лучшем случае к депрессии, в худшем – к суициду»