

Министерство просвещения Российской Федерации
КОГОАУ ДПО «ИРО Кировской области»
Центр управления и инноваций

Коррекция психологического благополучия подростков приемами танатотерапии

Выполнила:
Альбина Абдраязковна Иванкова,
Педагог- психолог

Введение

Подростковый период является важным периодом становления и развития личности.

Именно в этот период происходит «обращение к себе, обращение к собственным личностным основаниям посредством собственных отношений». Психологическое благополучие личности в подростковом возрасте выступает скорее как психологический ресурс, позволяющий наиболее полно и конструктивно раскрыть и реализовать личностный потенциал, как необходимое условие для самореализации и самоактуализации.

Саморегуляция способствует реализации поставленных целей в любой сфере деятельности человека, а самое главное – способствует поддержанию нормального психического состояния.

Недостаточная самостоятельность и недостаточная готовность к реализации своих жизненных планов ведёт к преувеличению своих возможностей, достоинств и преуменьшению недостатков, что затрудняет решение ключевой задачи взросления в подростковом возрасте, понимания сущности процесса осуществления себя как субъекта деятельности, поведения, отношений.

Объект исследования: подростки.

Предмет исследования: психологическое благополучие подростка.

Цель: в проведенном исследовании мы изучим возможность коррекции психологического благополучия подростков приемами танатотерапии.

Гипотеза: мы предполагаем, что танатотерапевтическая работа с подростками, переживающими кризис переходного возраста, будет способствовать восстановлению чувствительности и контакта с реальностью, улучшению в эмоционально-волевой сфере и повышению самооценки, поможет снизить сверхконтроль сознания. Особенности работы в танатотерапии позволяют восстановить природную опорность тела, обеспечивающую безопасность перехода к новому этапу личностного развития подростка.

Методы исследования. Теоретическая группа: теоретический анализ литературы, систематизация, сравнение. Практическая группа: наблюдение, методы, используемые в танатотерапевтическом подходе включившая комплекс практических психотехнических приемов («театр прикосновений», «телесная гомеопатия», «телесная магия», «последовательность предъявляемых опор»).

1. Теоретические основы коррекции психологического благополучия подростков приемами танатотерапии

1.1. Психологическая характеристика подросткового возраста

Одним из критических периодов в жизни любого человека является подростковый период.

Психологически этот возраст крайне противоречив, он характеризуется максимальными диспропорциями в уровне и темпах развития.

Как писал Л.С.Выготский, переходный возраст включает в себя два ряда процессов. Натуральный ряд характеризуется процессами биологического созревания организма, включая половое созревание, социальный ряд – процессы обучения, воспитания, социализации в широком смысле слова.

Контрастность детства и зрелости, между которыми он «находится», затрудняет подростку усвоение взрослых ролей и порождает много внешних и внутренних конфликтов.

Важнейшая психологическая особенность подросткового возраста – зарождающееся чувство взрослости. Контрастность детства и зрелости, между которыми он «находится», затрудняет подростку усвоение взрослых ролей и порождает много внешних и внутренних конфликтов.

1.2. Психологическое благополучие подростков: понятие, сущность феномена

К. Рифф, основоположник подхода психологического благополучия подростков, в своей работе обобщила и выделила шесть компонентов психологического благополучия личности подростков:

- самопринятие;
- позитивное отношение с окружающими;
- автономия;
- управление окружающей средой;
- цель в жизни, личностный рост.

В структуре психологического благополучия каждого человека отмечается наличие психологического здоровья, как степени эмоционального благополучия и характер удовлетворенностью жизнью. Удовлетворенность различными аспектами жизни тесно связано с эмоциональным и психологическим благополучием в целом.

Ресурсы психологического благополучия тесно взаимосвязаны с процессом осознанной саморегуляции.

1.3 Саморегуляция личности в подростковом возрасте как психологическая проблема

Под термином «саморегуляция» подразумевается:

– эмоциональная саморегуляция – это способность эффективно управлять эмоциональными переживаниями: успокаиваться, если вы расстроены, и улучшать себе настроение,

– поведенческая саморегуляция – это умение действовать в соответствии со своими глубокими ценностями и долгосрочными интересами.

Благоприятными моментами в развитии саморегуляции у подростков является склонность к самоанализу и развитие личностной рефлексии. Именно в этом периоде у детей проявляются признаки самовоспитания, что также влияет на уровень и процесс развития саморегуляции.

Именно в этом возрасте подростки стремятся к познанию себя и своих особенностей, стремятся к самоанализу и развитию личностной рефлексии. Именно в этом возрасте они проявляют зачатки стремления к самовоспитанию, что также влияет на уровень и процесс развития саморегуляции.

1.4. Танатотерапия как один из видов работы с подростками

Танатотерапия – метод психотерапии, который моделирует реальную смерть через ее символическое представление.

Область Танатотерапии – это область контакта с процессами умирания и смерти и главная цель Танатотерапии – установление этого максимально полного и реального контакта.

Танатотерапии – установление этого максимально полного и реального контакта. В основе танатотерапии лежит феномен «естественного (правильного)» умирания и представление о так называемом биологическом и социальном теле.

Главным приемом в танатотерапии является прикосновение. А. Лоуэн отмечал по поводу взаимодействия со своей Самостью. «Контакт требует свободного движение энергии. Он становится возможным, только когда индивидуум распускает панцирь и начинает полностью сознавать тело, его чувствования и нужды, приходит соприкосновение с сердцевиной, с первичными влечениями».

Снятие напряжения необходимо для того, чтобы увидеть что-то новое, в том числе и разнообразие возможностей собственного поведения. Именно спокойное состояние позволяет человеку быть максимально чувствительным к себе и к миру.

1.5. Применение танатотерапии при коррекции психологического благополучия подростков

Подростковый возраст можно смело считать возрастом своеобразного перехода, завершения периода детства и переход во взрослую жизнь. Этот возраст также характеризуется путанностью детства и взрослости.

Психологические проблемы охватывают всю психику и все тело подростка: проблемы сильных чувств – руки, сверхконтроля сознания – голова, межполовых взаимоотношений – паховая область и опор – ноги.

В танатотерапии, в отличие от многих методов телесной психотерапии, исключается отреагирование чувств, что облегчает работу с подростками. Благодаря максимальному обездвижению и тотальному расслаблению тела (основательное «заземление») создаются условия для безопасной (не разрушающей) встречи–контакта с причинами страха смерти. Эти же условия способствуют постепенной трансформации болезненных переживаний и представлений.

2. Практические исследования применения танатотерапии при коррекции психического благополучия подростка

2.1. Использование приемов и принципов танатотерапии в работе с подростками

Основная проблема кризиса переходного возраста – проблема «перехода» из детства в отрочество.

В настоящее время у подростка можно наблюдать «ПОЛНЫЙ» круг базовых проблем человека:

1. отсутствие «опор» (ориентиров, целей, желаний);
2. проблема сексуальности (половое созревание, «бешеное» тело);
3. проблема выражения чувств (не с кем поделиться, не знают как);
4. проблема гиперконтроля (необходимость контролировать свои мысли, эмоции, поступки, «держаться»).

Искусство прикасаться и принимать прикосновения – это путь к контакту с «внутренним ребенком», к расширению возможностей телесно–чувственного опознавания себя и мира, к углублению ощущения «Я». Работа с телом через прикосновение, а не с помощью слов (в вербальной терапии) может открыть доступ к тому, что невозможно выразить языком, особенно – к довербальному опыту.

Выделяют четыре базовых приема танатотерапии.

1. «Театр прикосновений». Терапевт на время сеанса становится «актером» (активно – действующим), клиент – «зрителем» (пассивно – воспринимающим). Сцена в этом театре «тело» «зрителя». Танатотерапевт предьявляет разные типы контактов:

- точка (касается кончиком пальца тела клиента);
- линия (касается ребром ладони, ступни тела клиента);
- плоскость (касается ладонью, ступней тела клиента);
- мост – перекрытие (соединение нескольких частей тела клиента за 1 касание).



2. «Последовательность предъявляемых опор». При выполнении этого приема в теле подростка формируем «баланс» между внутренним «Я» (поддержка терапевта – предъявляемые «опоры») и социумом (в какой зоне: личность, семья, общество работает терапевт). Один из принципов этого приема расти, смелеть, рисковать очень четко иллюстрирует закон Л.С.Выготского о зоне ближайшего развития: то что сегодня ребенок делает с Вами, завтра он будет делать САМ. У подростка увеличивается стремление к «зрелой» автономии, к самоутверждению, к преодолению ограничений, к проявлению воли, умение отстаивать свое «Я». Появляется желание быть ответственным за свою жизнь.



3. «Телесная гомеопатия». Терапевт подсаживается к любой из конечностей клиента, устанавливает контакт с телом клиента, начинает плавно и очень медленно поворачивать выбранную конечность, тем самым воздействует на большую группу мышц, «оживляя» их. В этом приеме могут активизироваться контексты – аспекты принятия – отпускания. Основной принцип выполнения данного приема минимальные по силе и амплитуде воздействия приводят к максимальным по силе чувствам и переживаниям.

4. «Телесная магия». Ясные и точные намерения и действия. Терапевт подсаживается к любой из конечностей клиента, устанавливает контакт с телом клиента, плавно приподнимает конечность партнера над полом и очень медленно и аккуратно начинает вытягивать (приглашает вытянуться) выбранную конечность на себя. Сопровождая (без надавливания) возвращение конечности на «место», терапевт занимает позицию «отца» (выполняет функцию «отца»), отпускаемая конечность сама восстанавливает внутренний «порядок». Терапевт выступает в роли идеального «родителя», у которого слова не расходятся с действиями

2.2. Анализ клиентских случаев применения татотерапевтического подход при работе с подростками

1 клиент. Социально–физиологический статус клиента. Девушка в возрасте 14 лет. Учится в школе. Мать замужем (2 брак), единственный ребенок. Во втором браке 3 года.

Биофизические признаки:

Лицо: застывшее выражение лица, безжизненное.

Глаза: большие, изредка наблюдается тиковое моргание, при разговоре склонность смотреть в глаза.

Челюсть: напряжена, губы плотно сжаты.

Голос: монотонный, с затяжными паузами. Дыхание замирающее.

Рот: напряжен, губы плотно сомкнуты.

Грудная клетка: напряженная, плечи опущены, что дает ощущение «стекаемости» верхней части тела.

Плечи и спина: напряженные, наклоненные вперед.

Ноги: напряженные, колени выпрямлены и напряжены.

Основная жалоба.

Считает, что жизнь в семье с матерью невозможна. Склонна винить мать в уходе мужа, считает себя непривлекательной, некрасивой, несоответствующей ожиданиям матери, а также «невыносимо усталой».

Посещают мысли о самоубийстве. Часто болеет воспалением дыхательных путей и легких.

1 сессия.

Анализ: соматический статус и телесные реакции (поза и микродвижения) дают основания утверждать, что у клиентки нарушен контакт с процессами смерти и умирания.

На данный момент, в рамках первого сеанса, клиентку необходимо «заземлить», что было сделано с применением приема «театр прикосновений». Данный прием позволил частично восстановить контакт с телом (самоощущение: контакт на колени дал тепло и расслабление) и запустить процесс движения энергии (изменение цвета кожных покровов). Наблюдаемые микродвижения указывают на «распаковку» энергетических блокировок.

Со слов клиентки, после сессии появился аппетит и активность, появилось желание действия (дома разобрала стол и полки). После сеанса спала 12 часов, впервые за 2 месяца. Данное состояние сохранялось 2 дня, затем вернулся сниженный фон настроения, нарушения сна и аппетита (безвкусная пища) и безразличие.

3 сессия.

Анализ: танатотерапии – область груди (область чувств), плечо (поддержка, ответственность), мизинец (общение–границы) – да–**Р**. На бедро – замирание, затем учащение дыхания (восстановление контакта тело–чувства). *Магия* – левая нога, правое колено, – для восстановления контакта с телом, снятия зажима с тазовой области (самоощущение: контакт на колено и бедро дал пульсирующее ощущение, сначала тонус, а затем расслабление). Дыхание выровнялось, появилось желание с удовольствием вдыхать, что указывает на восстановление контакта клиента с собой.

Говоря о проблеме, с которой девушка обратилась, она отметила, что стала несколько спокойнее, «как во сне». Негативные саморазрушающие мысли не посещают, но сниженный фон настроения присутствует, который сопровождается слезами. Тем не менее, появилась активность, прошла активная загрудинная боль.

Наше исследование было посвящено изучению характеристик психологического благополучия подростков и его коррекции методами танатотерапии.

Работа в рамках танатотерапии позволила уменьшить, а зачастую и избавиться от некоторых дисгармоничных причин. Необычная форма работы позволяет увлечь подростка в мир новых впечатлений и чувств. Подростки обладают рядом особенностей, а именно проблемами сексуальности (паховая область), проблема контактов и сильных чувств, слабых опор. И в данной ситуации методы танатотерапии дают ощутимый эффект: релаксацию, чувство комфорта, снижение повседневного напряжения или, например, отреагирование детских переживаний.

Используемые методы дают возможность снять или значительно ослабить негативное воздействие на психику и поведение очагов душевной боли и страха.

Они оказываются максимально эффективны в коррекции психологического состояния благодаря восстановлению целостности и гармонии с телом, принятию себя таким, каков человек есть.

Все это позволяет вернуть первичную душевную гармонию, пережить сильнейшие положительные эмоции от контакта с самим собой.

Благодарю за внимание!