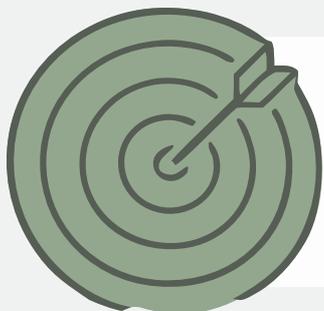




демонстрационная версия методика  
**«ВЫХОД ИЗ НЕГАТИВА»**

*метод внешней образной локализации и  
нейропластической реконструкции эмоциональных  
состояний у подростков*



## цель и назначение инструмента

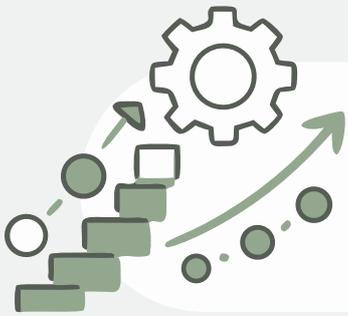
**Цель методики** – снижение интенсивности агрессивных и импульсивных эмоциональных реакций у подростков и формирование адаптивных способов саморегуляции через использование механизмов нейропластичности, образного мышления и внешней сенсомоторной опоры.



Назначение инструмента – коррекционно-развивающая работа с подростками, испытывающими трудности эмоционального контроля, повышенную агрессивность и сложности во взаимодействии с окружающим миром.

Инструмент может использоваться как в рамках плановой коррекционно-развивающей работы, так и в ситуациях повышенного эмоционального напряжения в качестве метода первичной стабилизации состояния.

Методика предназначена для практического применения в образовательных, консультативных и психологических службах.



## **краткое описание алгоритма методики**

### **Наблюдение за состоянием**

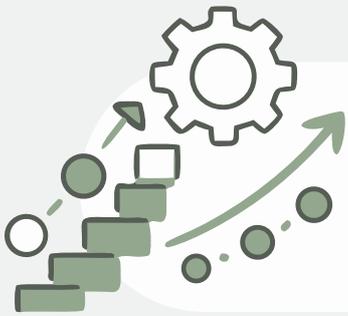
Подросток направляет внимание на текущее эмоциональное состояние без оценки и интерпретации

### **Формирование образа**

Каждый этап методики направлен на поэтапное снижение аффективной нагрузки и формирование навыков саморегуляции с опорой на внутренние ресурсы подростка.

### **Внешняя локализация**

Негативные образы переносятся во внешнюю сенсомоторную зону – ладонь. Внешняя локализация способствует снижению идентификации подростка с переживаемой эмоцией и активизирует позицию наблюдателя.



## краткое описание алгоритма методики

### **Нейропластическая реконструкция**

Под руководством специалиста подросток поэтапно изменяет параметры образа, снижая эмоциональное напряжение.

### **Контакт с очищенным образом**

Подросток фиксирует изменения эмоционального и телесного состояния.

### **Интеграция**

Этап интеграции обеспечивает перенос полученного опыта в повседневные ситуации и способствует закреплению новых способов эмоционального реагирования.

*Алгоритм обладает чёткой структурой, воспроизводим и не требует специального оборудования.*

*Методика легко адаптируется под возрастные и индивидуальные особенности подростков при сохранении базового алгоритма.*



## целевая аудитория

Методика предназначена для работы с подростками в возрасте 12-17 лет, в том числе:

- подростки с повышенной агрессивностью и импульсивностью;
- подростки с трудностями эмоциональной саморегуляции;
- подростки, испытывающие сложности во взаимодействии со сверстниками и взрослыми.

Методика может применяться педагогами-психологами, практическими психологами и специалистами консультативных служб.





## **ожидаемые эффекты применения методики**

В результате применения методики у подростков наблюдаются:

- снижение интенсивности агрессивных и импульсивных реакций;
- повышение способности к осознанному наблюдению за своим эмоциональным состоянием;
- развитие навыков саморегуляции;
- улучшение качества социального взаимодействия;
- рост субъективного чувства внутреннего контроля и эмоциональной устойчивости.

Методика ориентирована на формирование устойчивых изменений и может использоваться как самостоятельный инструмент либо как модуль в составе комплексных программ психологической помощи.