



пример рабочей сессии

«ВЫХОД ИЗ НЕГАТИВА»

описание контекста сессии



Рабочая сессия проведена в рамках коррекционно-развивающей работы с подростком в возрасте 14 лет, демонстрирующим повышенную

импульсивность, вспышки агрессивных реакций и трудности во взаимодействии со сверстниками и взрослыми.

Поводом для обращения стали частые конфликты в образовательной среде, резкие эмоциональные реакции и ощущение «постоянного внутреннего напряжения», описываемого подростком как неконтролируемое.

Дополнительно было выявлено, что эмоциональные реакции подростка имеют выраженный межличностный компонент и связаны с напряжёнными отношениями со значимыми взрослыми.

Агрессивные вспышки носили не ситуативный, а устойчивый характер и рассматривались как форма дезадаптивной эмоциональной регуляции в контексте значимых отношений.

Формат сессии – индивидуальная работа

Продолжительность – 15-25 минут.

Метод – внешний образной локализации и нейропластической реконструкции эмоциональных состояний.

последовательность действий специалиста

Фокусировка внимания

Образное оформление состояния

Внешняя локализация

Нейропластическая реконструкция

Контакт с обновленным образом

Интеграция



этап 1: фокусировка внимания

Специалист предлагает подростку обратить внимание на текущее эмоциональное состояние, не анализируя его и не пытаясь изменить. Используется нейтральная инструкция, направленная на наблюдение.

На данном этапе была проведена первичная субъективная оценка состояния подростка по визуально-аналоговой шкале от 0 до 10, отражающей интенсивность внутреннего эмоционального напряжения и степень переживаемого дискомфорта.

Задача этапа: формирование осознанного контакта с состоянием без сопротивления.



этап 2: образное оформление состояния

Подростку предлагается позволить состоянию спонтанно оформиться в образ. Специалист не задаёт интерпретаций, уточняет только параметры образа (форма, плотность, движение).

При этом допускалось, что сформированный образ может быть ассоциирован с отношенческим эмоциональным опытом или значимым другим, однако содержание образа не обсуждалось и не подвергалось интерпретации со стороны специалиста.

Задача этапа: перевод аффективного состояния в образную форму, доступную для дальнейшей работы



этапы 3–4. локализация и реконструкция

Этап 3. Внешняя локализация

Специалист предлагает «разместить» сформированный образ в область ладони и наблюдать его как внешний объект.

Задача этапа: снижение аффективной интенсивности и формирование наблюдающей позиции.

Этап 4. Нейропластическая реконструкция

В процессе трансформации образа происходила поэтапная выгрузка накопленного негативного эмоционального содержания, включая напряжение, обидные переживания и связанные с ними аффективные реакции. Реконструкция осуществлялась без анализа причин состояния и была направлена на снижение его аффективной насыщенности.

Задача этапа: направленная трансформация эмоционального состояния через выгрузку негативных поднимающихся характеристик.



этапы 5–6. завершение работы

Этап 5. Контакт с обновленным образом

После завершения этапа была проведена повторная субъективная оценка состояния по тем же шкалам, что и в начале сессии, с целью фиксации динамики эмоционального состояния.

Задача этапа: осознание результата нейропластической перестройки.

Этап 6. Интеграция

Специалист предлагает подростку представить, как обновлённое состояние сохраняется при возвращении внимания к текущей ситуации и взаимодействию с окружающим миром.

Задача этапа: перенос нового состояния в субъективный опыт

типичные реакции подростка

В процессе сессии были отмечены следующие реакции:



На начальном этап

Напряжённость, поверхностное дыхание, двигательная беспокойность



При внешней локализации образа

снижение мышечного напряжения, замедление речи



В ходе реконструкции образа

спонтанные выдохи, комментарии о «легкости» и «ослаблении давления»



На этапе интеграции

покойное эмоциональное состояние, устойчивый зрительный контакт

Подросток отмечал, что состояние «перестаёт давить» и «становится управляемым».

фиксация динамики состояния

До сессии

- выраженное внутреннее напряжение;
- импульсивные агрессивные реакции;
- субъективное ощущение отсутствия контроля.



После сессии

- заметное снижение эмоционального напряжения;
- появление чувства дистанции между собой и эмоцией;
- субъективное ощущение контроля над состоянием;
- более спокойное и устойчивое эмоциональное реагирование.

Динамика состояния фиксировалась как на основании субъективных самоотчётов подростка, так и посредством наблюдения за изменениями поведенческих и телесных реакций в процессе и после завершения сессии.

Заключение по результатам сессии

Пример рабочей сессии демонстрирует, что метод внешней образной локализации и нейропластической реконструкции позволяет в кратком временном интервале снизить интенсивность агрессивных реакций и сформировать у подростка опыт осознанной саморегуляции. Метод не требует конфронтации, легко воспринимается подростками и может быть воспроизведён в стандартных условиях психологической практики.



Краткосрочность

Эффективность достигается в течение 15-25 минут



Безопасность

Метод не требует конфронтации с травматическим опытом



Доступность

Легко воспринимается подростками



Воспроизводимость

Может быть применен в стандартных условиях практики