

ЦЕЛЕВАЯ СЕТКА

Ваша цель: _____

	То, чего Вы хотите	То, чего Вы не хотите
Что у тебя есть	Что Вы хотели бы сохранить?	От чего Вы хотели бы избавиться?
Чего у тебя нет	То, что хотели бы получить или достичь?	Чего бы хотели избежать, во что бы то ни стало?

№	ФАКТ	МЫСЛЬ	ЧУВСТВО	ДЕЙСТВИЕ	ИЗМЕНЁННОЕ ДЕЙСТВИЕ
1					
2					
3					
4					
5					

СОЧИНЕНИЕ РАССКАЗА В ШЕСТИ ЧАСТЯХ (M. Lahad)

1	2	3
4	5	6

1. Выберите главное действующее лицо – героя или героиню из какого-либо рассказа, легенды, фильма или придумайте героя сами. Решите. Где герой живет - это будет первой частью вашей истории.
2. На второй картинке будет представлена миссия или задача, выполняемая персонажем. В каждой сказке или легенде герой выполняет какую-то задачу. Какова задача вашего героя/героини?
3. Третья картинка описывает – кто или что помогает герою, если помогает?
4. Четвертая – какое препятствие стоит на пути героя к выполнению его задачи, миссии?
5. Пятая – как герой преодолевает препятствие?
6. Шестая – что происходит в след за этим? Эта история завершается или продолжение следует

Карта истории утрат

ФИО _____

Дата _____

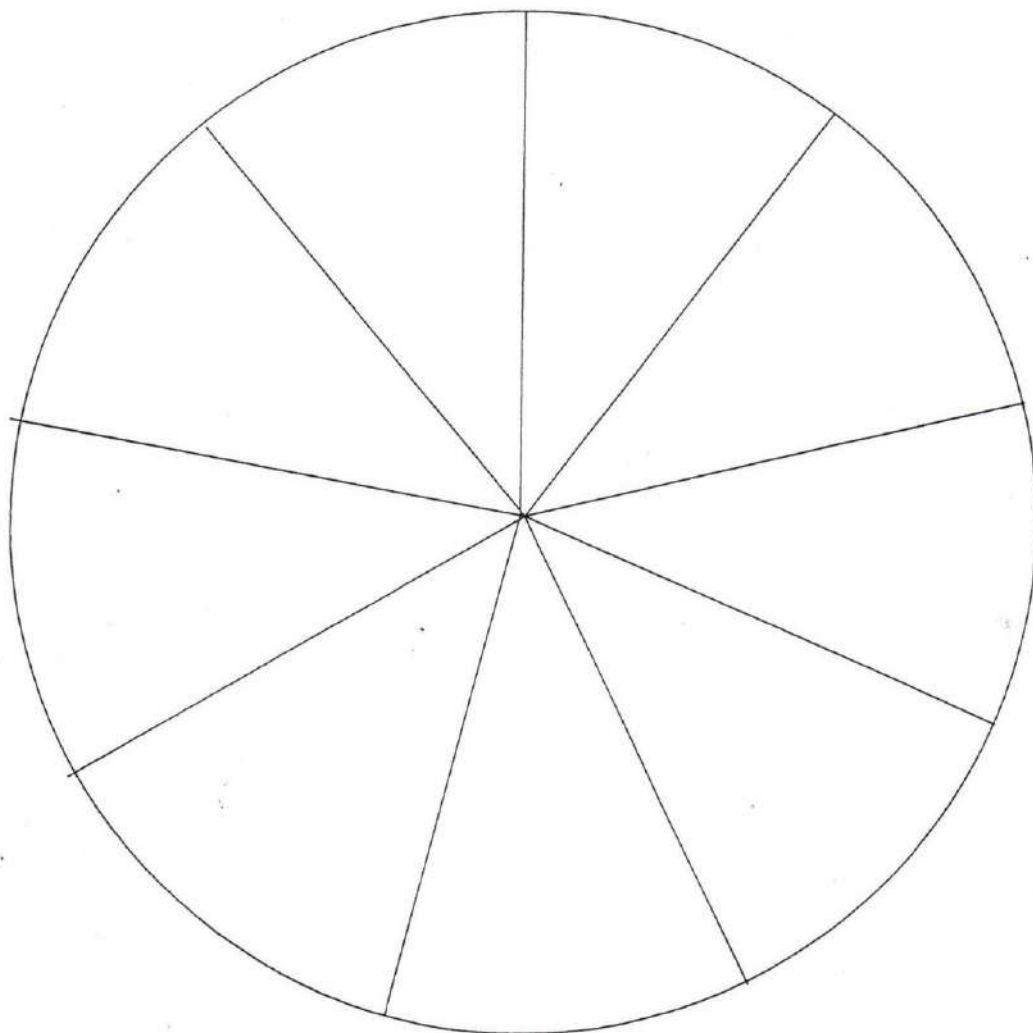
Специалист _____

Возраст _____

Возраст в момент утраты	Тип утраты (утрата важного человека, здоровья, ощущения безопасности и благополучия)	Что произошло (обстоятельства утраты)	Воздействие утраты	Полученная помощь

Диаграмма проблем

1. Семейные проблемы
2. Проблемы на работе
3. Финансовые проблемы
4. Проблемы с законом
5. Физические проблемы
6. Эмоциональные проблемы
7. Социальные проблемы
8. Духовные проблемы
9. Сексуальные проблемы



Прогностическая таблица

№	Проблема	балл
1	Утрата обоих родителей	5
2	Утрата одного из родителей или развод в семье	4
3	Тяжелая психологическая атмосфера в семье	4
4	Изоляция в детском коллективе	4
5	Несправедливые методы воспитания, подавление, жестокость	4
6	Тяжелые соматические болезни, инвалидность	3
7	Конфликты со взрослыми (педагогом, родителем)	3
8	Неудачи в учебе, низкие школьные успехи, ухудшение в учебе, изменения в поведении, внешнем виде	3
9	Черты: ранимость, плаксивость, несвойственная замкнутость, бескомпромиссность, чрезмерные реакции на неудачу, подавленность	3
10	Употребление алкоголя и наркотиков	2
11	Резкие и необоснованные вспышки агрессии, нарушение контроля, импульсивность	2
12	Низкая самооценка, пассивность, робость	1
13	Частые прогулы (отсутствие на определенных уроках)	1
14	Пассивность, робость, несамостоятельность	1

Дети, набравшие более 25 баллов, могут быть учтены в группе риска суицида.

Составьте перечень того, что считаете обязанным делать для налаживания взаимоотношений со слов «Я должна...»

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Измените начало предложения на «Я выбираю...» или «Я хочу...»

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Составьте 2 списка.

1. Укажите все то, что ваши родители, учителя и другие значимые взрослые люди делали и говорили вам во время вашего взросления и что, на ваш теперешний взгляд, не принесло вам никакой пользы и даже в некоторой степени было вредно.
2. Укажите все, что ваши родители, учителя и другие значимые взрослые не говорили или не делали для вас, и что, как вы теперь полагаете, пошло бы вам на пользу, если бы они это говорили и делали.

В 1-м списке указано все то, за что вы не простили своих родителей. Это то, что сдерживает вас и способствует вашей созависимости.

Во 2-м списке указано все то, что кто-то другой, как вы до сих пор надеетесь, должен сделать для вас. Вам придется взять эти заботы на себя или попросить, чтобы это сделали ваши родители, а если это невозможно, то попросить других людей вам удовлетворить эти потребности.