



Национальный центр усыновления
Министерства образования
Республики Беларусь

**ДИАГНОСТИКА ГРУСТИ,
СОСТОЯНИЯ ДЕПРЕССИИ
У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ**

**КОРРЕКЦИОННЫЕ
УПРАЖНЕНИЯ
ПРИ РАБОТЕ С ГРУСТЬЮ,
СОСТОЯНИЕМ ДЕПРЕССИИ
ДЛЯ ПСИХОЛОГОВ**

Автор-составитель:
Поддубная И.Н. – педагог-психолог

Практический материал для педагогов-психологов

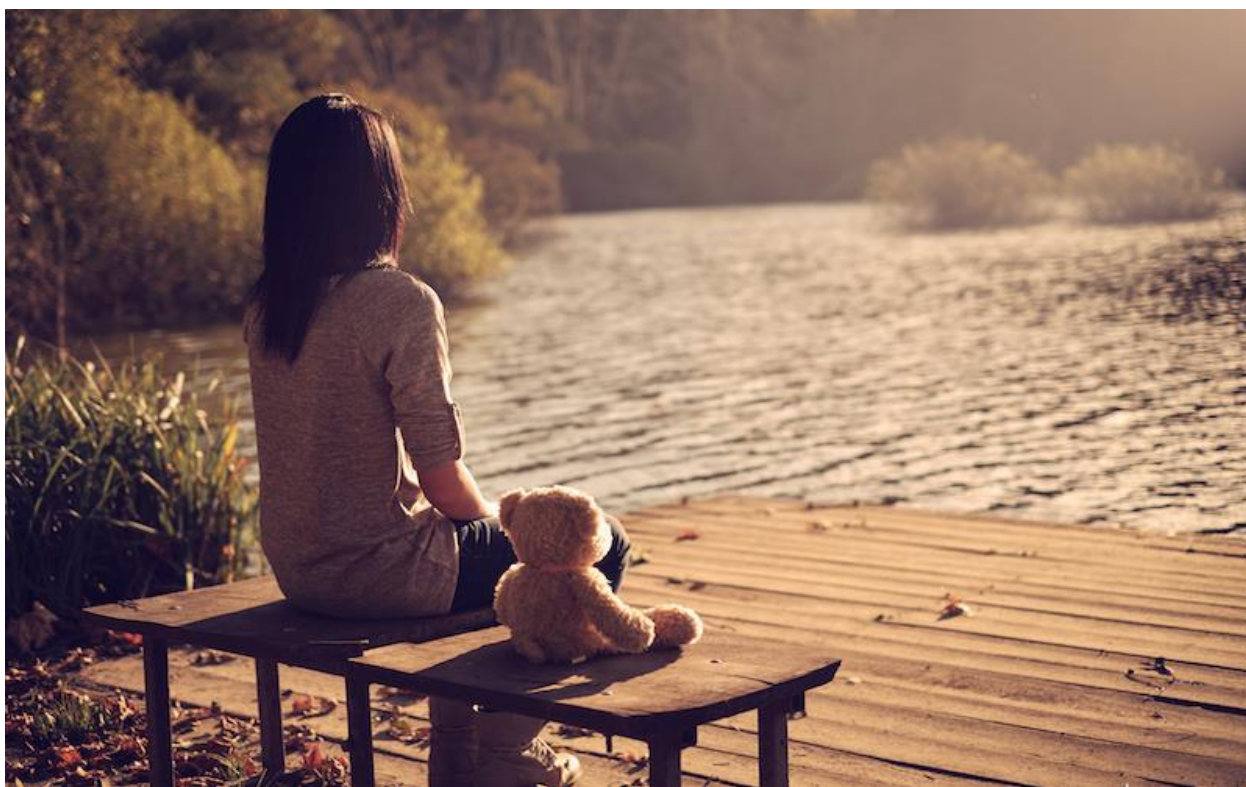
Минск, 2021

*«Хорошего человека узнать легко: у него
печаль в сердце и улыбка на лице».*

Гилберт Честертон

*«Мой огромный минус – это то, что я
всегда принимаю все близко к сердцу и
переживаю из-за пустяков».*

Пауло Коэльо



Грусть - это эмоция, окрашенная отрицательно и возникающая в ситуации неудовлетворенности в какой-то из сфер жизни. Грусть не возникает не из-за чего. Всегда есть причина. Грусть является помощником, который нам сигнализирует, что пора что-то активно делать, менять.

Мы редко думаем о том, для чего возникает грусть, какова ее природа. Наши мысли примерно такие: нужно просто переждать ситуацию, само пройдет через какое-то количество времени. И вместо того, чтобы принимать решение и менять ситуацию, мы оставляем все как есть, но это состояние может усугубиться впоследствии и даже перерасти в депрессивное состояние.

Как маскируется депрессия у детей

В отличие от взрослой, детская депрессия многолика и умеет хорошо скрываться. К тому же не всегда малыш может подробно и понятно описать свое эмоциональное состояние. Так депрессивное состояние у ребенка может

проявляться в виде высокой тревожности и беспокойства, различных страхов, дезадаптации в коллективе, школьной неуспеваемости, конфликтных отношений со сверстниками и взрослыми. По факту детская депрессия имеет ярко выраженную атипичность, то есть не соответствует основным характерным признакам заболевания.

Стоит обратить особое внимание на то, что депрессия у детей практически всегда идет рука об руку с жалобами на плохое физическое самочувствие:

- тошнота;
- боли различного происхождения;
- упадок сил, вялость ("нет сил", "еле дошла");
- нарушение сна (малыш плохо засыпает, часто просыпается, его мучают ночные кошмары и т.д.);
- учащенное сердцебиение;
- головные боли и головокружение;
- нарушение аппетита.

И это далеко не полный перечень "масок", которые может надевать на себя детская депрессия. Все эти симптомы могут стать объектом внимания педиатра, гастроэнтеролога, невролога, кардиолога, но никак не врача-психиатра. Как правило, анализы, дополнительные функциональные исследования не показывают какой-либо патологии. Однако, вышеперечисленные признаки дают повод обратить более пристальное внимание на эмоциональное состояние ребенка и вовремя оказать ему помощь.

Признаки детской депрессии у дошкольников

В дошкольном возрасте признаки депрессии отличаются своим разнообразием. В некоторых случаях – одна, но постоянная жалоба, например, болит голова, в других – целый "букет". Наиболее часто малыши-дошколята жалуются на боли в животе, а ребята младшего школьного возраста на головокружение и головные боли. Многие из них уверены, что их заболевание неизлечимо и смертельно опасно, а разговоры взрослых о болезнях только усиливают тревожность.

У детей, склонных к депрессии, часто наблюдается повышенная тревожность, страхи, которые могут усиливаться к вечеру (ночи). Страхи также отличаются своим разнообразием:

- смерти близких, особенно матери;
- одиночества;
- темноты;
- за свое здоровье, жизнь;
- все вокруг несет угрозу и опасность (беспредметный страх).

Еще одним проявлением депрессивного расстройства у детей может быть *паника* или так называемое *паническое расстройство*, которое сопровождается болями различного происхождения, учащенным сердцебиением, тошнотой, ознобом. *Паническая атака* в большинстве

случаев возникает вместе с чувством страха смерти, клаустрофобией (боязнью замкнутого пространства).

Как распознать детскую депрессию?

В разном возрасте признаки депрессии проявляются по-разному. У малышей дошкольного возраста – плохой аппетит, капризы, вялые движения, незначительная прибавка в весе по сравнению с нормой.

Депрессия в дошкольном возрасте напрямую связана с состоянием физического здоровья. У ребенка в этом возрасте можно заметить и характерные для взрослой депрессии признаки, такие как: печаль, тихий голос, скудная мимика, "шаркающая" стариковская походка.

У ребят младшего школьного возраста наблюдаются: снижение или потеря интереса к играм и хобби, ощущение тоски и печали, отсутствие друзей, безразличие к окружающему миру. Типичные жалобы ребенка будут звучать примерно так: "скучно", "плохо", "мне это не интересно", "как-то мне не так". Одной из самых распространенных жалоб у детей и самым распространенным признаком депрессии бывает именно жалоба на скуку. Слово "скучно" является своеобразным маркером, указывающим на потерю интереса к жизни.

В депрессивном состоянии отмечается повышенная слезливость. Чем младше ребенок, тем чаще он может плакать по поводу и без. Также отмечается повышенная чувствительность, жалостливость не только по отношению к себе, но и другим (случайно раздавленная букашка, надломленная ветка, сорванный цветок, бездомное животное). Дети в депрессивном состоянии могут проситься на руки, требуют, чтобы их покачали. В речи присутствуют интонации младенца.

По внешнему виду депрессивного ребенка видно невооруженным глазом. У него угрюмое, мрачное, тоскливое выражение лица. Такие ребята не верят в родительское принятие и своим поведением требуют подтверждения любви. Могут по много раз задавать один и тот же вопрос: "Вы меня любите?". Малейшее недовольство взрослых воспринимается как вызов и провоцирует истерику, плач, крики, повышенную двигательную активность. Ребенок пытается различными способами, пусть даже самыми наивными, найти подтверждение любви к нему.

Признаки депрессии у подростков

Депрессия у подростков отличается своей яркостью. Гормональная перестройка всего организма, меняющаяся внешность только усугубляют и так непростое состояние. К физическим изменениям добавляются душевные переживания. Появляется ощущение своей незначительности, ущербности, ненужности. Чувство вины перед самим собой ("я ничего не могу", "у меня все плохо получается", "я не такой как все") и родителями ("от меня все беды и несчастья", "я плохая и никчемная"). Проявляться такие переживания могут в поведении, когда подросток становится вялым и безразличным или наоборот ведет себя демонстративно грубо и вызывающе, а также в тревожных мыслях о своей внешности, здоровье.

Подросток утрачивает интерес к увлечениям, которые раньше доставляли радость и удовольствие. "Убивает" время перед телевизором, "зависает" в социальных сетях, уходит в компьютерную реальность, прогуливает уроки или вообще не ходит в школу. При этом может испытывать чувство вины за отсутствие силы воли. Родители бывают твердо убеждены, что это все лень и "дурной" характер, пытаются его перевоспитать, наказывают. И получают за свои действия сполна – грубость, резкость, враждебность, а иногда и физическая агрессия. В семье начинаются конфликты, ухудшается коммуникация и отношения.

Диагностический инструментарий для выявления состояния грусти и депрессии Тест «Сказка»

Процедура исследования заключается в следующем: ребенку читают сказку, а он должен придумать ее продолжение.

Проводится с детьми с 3,5 лет.

Назначение методики: наблюдение спонтанно возникающих эмоциональных явлений.

В зависимости от ответов ребенка можно сделать вывод об особенностях эмоциональных переживаний и источниках, которые вызывают данные переживания (в том числе и состояние грусти).

Методика «Аппликация»

Ребенку предлагают вырезать из цветной бумаги фигурки и изобразить посредством аппликации себя или (и) свою семью. Могут предлагаться для выбора уже готовые, но разнообразные по цвету и форме фигуры.

Проводится с детьми с 6-7 лет.

Назначение методики: диагностика психоэмоционального состояния; диагностика психологического климата в семье.

«Опросник детской депрессии» (CDI) М. Ковач

Опросник представляет собой самооценочную шкалу для детей и подростков от 7 до 17 лет. Состоит из 27 триад высказываний. Испытуемому предлагается выбрать одно высказывание в каждой группе, в зависимости от того, как он чувствует себя в последнее время. При обработке данных по каждому пункту в зависимости от пометки, сделанной испытуемым, выставляется балл от 0 до 2.

Ключ:

| № | выбор | балл |
|--------------------------------------|-------|------|
| 1,3,4,6,9,12,14,17,19,20,22,23,26,27 | 1 | 0 |
| | 2 | 1 |
| | 3 | 2 |
| 2,5,7,8,10,11,13,15,16,18,21,24,25 | 1 | 2 |
| | 2 | 1 |
| | 3 | 0 |

Интерпретация:

0-10 – состояние без депрессии;
 11-16 – легкое снижение настроения;
 17-19 – субдепрессия, или маскированная депрессия;
 20 – критическое число, рассматривается в качестве показателя для углубленного изучения ребенка или подростка на предмет идентификации депрессивного заболевания.

Предъявление:

Попросите ребенка записать свое имя или запишите сами. Убедитесь в том, что ребенок полностью понял содержание опросника и инструкцию – тщательно и полно оценить, как он себя чувствовал в течении последних двух недель. Для маленьких детей и для детей с трудностями в течение проведения диагностики необходимо зачитать как инструкцию, так и каждый пункт шкал.

Шкала А (негативное настроение п. п. 1, 6, 8, 10, 11, 13) – общее снижение настроения, негативная оценка собственной эффективности в целом, постоянное ожидание неприятностей, склонность к плаксивости, повышенный уровень тревожности.

Шкала В (межличностные проблемы п. п. 5, 12, 26, 27) – идентификация себя с ролью плохого, агрессивное поведение, высокий негативизм, непослушание.

Шкала С (неэффективность п. п. 3, 15, 23, 24) – высокий уровень убеждения неэффективности в школе.

Шкала D (ангедония п. п. 4, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22) – высокий уровень истощаемости, наличие чувства одиночества.

Шкала Е (негативная самооценка п. п. 2, 7, 9, 14, 25) – негативная оценка собственной эффективности, наличие суицидальных мыслей.

Подсчет общего показателя: эта сумма баллов, выбранных ребенком вариантов ответов, по всем пунктам теста. По каждой шкале теста также подсчитывается балл.

Стимульный материал

Инструкция: «Прочитайте внимательно каждую группу приведенных ниже утверждений и зачеркните соответствующий квадратик, в зависимости от того, как Вы себя чувствуете в последнее время. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет».

1. 1) У меня редко бывает грустное настроение.
 2) У меня часто бывает грустное настроение.
 3) У меня все время грустное настроение.
2. 1) У меня никогда ничего не получится.
 2) Я не уверен, что у меня все получится.
 3) У меня все получится.
3. 1) В основном я все делаю правильно.
 2) Я многое делаю не так.
 3) Я все делаю неправильно.
4. 1) Многое для меня является забавным.

- 2) Некоторые вещи меня забавляют.
- 3) Ничто меня не забавляет.
5. 1) Я все время себя плохо чувствую.
- 2) Я часто себя плохо чувствую.
- 3) Я редко себя плохо чувствую.
6. 1) Я думаю о неприятностях, происходящих со мной время от времени.
- 2) Я беспокоюсь, что со мной могут произойти неприятности.
- 3) Я уверен, что со мной произойдет что-то ужасное.
7. 1) Я себя ненавижу.
- 2) Я себе не нравлюсь.
- 3) Я доволен собой.
8. 1) Все плохое происходит по моей вине.
- 2) Многие плохие вещи происходят из-за меня.
- 3) Во всем плохом, что происходит со мной, нет моей вины.
9. 1) Я не думаю о самоубийстве.
- 2) Я думаю о самоубийстве, но никогда его не совершу.
- 3) Я хочу покончить с собой.
- 10.1) Желание заплакать я испытываю каждый день.
- 2) Желание плакать появляется у меня довольно часто.
- 3) Желание заплакать я испытываю редко.
11. 1) Меня все время что-то беспокоит.
- 2) Меня часто что-то беспокоит.
- 3) Меня редко что-то беспокоит.
12. 1) Я люблю находиться среди людей.
- 2) Я не люблю часто бывать с людьми.
- 3) Я вообще не хочу быть с людьми.
13. 1) Я не могу изменить свое мнение о чем-либо.
- 2) Мне сложно изменить свое мнение о чем-либо.
- 3) Я легко изменяю свое мнение.
14. 1) Я выгляжу хорошо.
- 2) В моей внешности есть недостатки.
- 3) Я выгляжу безобразно.
15. 1) Я должен постоянно заставлять себя делать домашнее задание.
- 2) Я часто должен заставлять себя делать домашнее задание.
- 3) У меня нет проблем с подготовкой домашнего задания.
16. 1) Я плохо сплю каждую ночь.
- 2) Я часто плохо сплю.
- 3) У меня нормальный сон.
17. 1) Я редко чувствую себя усталым.
- 2) Я часто чувствую себя усталым.
- 3) Я все время чувствую себя усталым.
18. 1) У меня часто нет аппетита.
- 2) Иногда у меня нет аппетита.

- 3) Я всегда ем с удовольствием.
19. 1) Меня не беспокоят ни боль, ни недомогание.
2) Меня часто беспокоят боль или недомогание.
3) Я все время испытываю боль или недомогание.
20. 1) Я не чувствую себя одиноким.
2) Я часто чувствую себя одиноким.
3) Я все время чувствую себя одиноким.
21. 1) В школе ничто не доставляет мне радости.
2) В школе мне бывает приятно только время от времени.
3) Мне часто радостно в школе.
22. 1) У меня много друзей.
2) У меня есть друзья, но я бы хотел, чтобы их было больше.
3) У меня совсем нет друзей.
23. 1) С учебной работой у меня все хорошо.
2) Моя успеваемость ухудшилась по сравнению с прошлым.
3) Я плохо успеваю по предметам, которые раньше мне давались легко.
24. 1) Я никогда не стану таким же благополучным человеком, как другие.
2) Я могу стать таким же благополучным человеком, как другие.
3) Я такой же благополучный, как и остальные люди.
25. 1) Меня никто не любит.
2) Я не уверен, что меня хоть кто-нибудь любит.
3) Я уверен, что меня кто-то любит.
26. 1) Я часто делаю то, что мне говорят.
2) В большинстве случаев я не делаю того, что мне говорят.
3) Я никогда не делаю то, что мне говорят.
27. 1) Я хорошо лажу с людьми.
2) Я часто ссорюсь.
3) Я постоянно ввязываюсь в ссоры.

**Проективная диагностическая методика «Дерево в бурю»
(Е.А. Галицкая)**

Цель: диагностика успешности прохождения детьми процесса адаптации (в том числе к условиям нового образовательного учреждения), выявление эмоционально-личностных проблем, наличия тревожности.

Порядок проведения теста: тест проводится в классе. Сначала происходит «фантазийное путешествие», в котором участвует тело. Потом дети рисуют то, что они представляли (детям дается столько времени, сколько им необходимо – обычно это занимает не более 15 минут). Обсуждение рисунков производится индивидуально с каждым ребенком (сразу или впоследствии), либо если группа небольшая, каждый ребенок может рассказать о своем рисунке другим участникам группы (рассказы фиксируются). Вопросы задаются в зависимости от контекста изображенного.

Материалы: цветные карандаши, листы белой бумаги формата А-4 для каждого ребенка.

Инструкция: ведущий произносит следующий текст медленно и спокойно. Можно использовать заранее подготовленное музыкальное сопровождение (звукозапись).

«Встань рядом со своим стулом и выпрями спину. Сделай глубокий вдох и закрой глаза. Почувствуй свои ноги, ощути, как крепко они стоят на земле. Представь, что у тебя вырастают новые корни, которые разветвляются в земле. Некоторые из них толстые и сильные, другие более тонкие, они опоясывают все пространство земли вокруг тебя. Представь, что эти корни крепко держат твой ствол, и ты стоишь на земле твердо и уверенно. Если хочешь, можешь раскинуть руки и представить, что это ветви, которые тоже раскинуты во все стороны. На ветках растут листья или иголки, которые поглощают солнечный свет. Сквозь твои ветви дует легкий ветерок, они легко колышутся. Твои мощные корни поддерживают ствол, и никакой ураган не нанесет тебе вреда...

Начинает дуть ветер. Он становится сильнее и сильнее, налетает буря, которая раскачивает деревья. Твой ствол наклоняется из стороны в сторону, могут сломаться некоторые ветки, но ты так крепко врос в землю, что буря тебя не сломает...

Почувствуй свои корни, ствол и ветви, почувствуй, какой ты крепкий и гибкий. Пусть дует ветер – твои ветви сгибаются под его силой, но не ломаются.

Постепенно ветер прекращается. Солнце выходит из-за туч, и ты наслаждаешься спокойствием, окружающим тебя... Ты снова становишься самим собой. Потянись, сделай глубокий вдох и открой глаза... Вернись на свое место и нарисуй свое дерево. Нарисуй его корни, ствол.

Обработка результатов и интерпретация: при обработке результатов принимаются во внимание данные, соответствующие всем графическим проективным методам диагностики, а именно:

- пространственное положение;
- размер рисунка;
- характеристики линий;
- сила нажима на карандаш;
- контекст изображения.

Рисунки детей можно условно разделить на 3 группы (приложение к тесту)

1 группа – Дерево изображено во время бури. Ребенок испытывает стресс. Ему тяжело и некомфортно. Основные эмоции, которые он переживает в данных условиях, носят отрицательный характер.

2 группа – Буря заканчивается. На рисунках еще присутствуют последствия пронесшейся бури. Но уже светит солнце, заканчивается дождь. Ребенок испытывает облегчение и надежду. Он находится в состоянии

неустойчивого равновесия (неустойчивая адаптация). Переживаемые им эмоции в основном положительного характера.

3 группа – Буря миновала. Снова светит солнце. На рисунках уже не видно последствий бури. Ребенок чувствует себя комфортно (устойчивая адаптация). Он уверен в собственных силах. Эмоции, которые он испытывает, положительные.

В остальном трактовка изображений осуществляется аналогично другим известным проективным рисуночным методикам «Дом-Дерево-Человек» (ДДЧ), «Кактус», «Несуществующее животное».

Некоторые признаки, указывающие на наличие у детей расстройств поведения и эмоций:

- агрессия - сильно торчащие, длинные, близко расположенные друг к другу ветки;
- импульсивность - отрывистые линии, сильный нажим;
- уверенность в себе, стремление к лидерству - крупный рисунок, в центре листа;
- зависимость, неуверенность - маленький рисунок внизу листа;
- демонстративность, открытость - наличие выступающих отростков, необычность форм;
- тревога - использование темных цветов, преобладание внутренней штриховки, прерывистые линии;
- экстравертированность - наличие других растений, цветов;
- интровертированность – изображено только одно дерево.

Методика дифференциальной диагностики депрессивных состояний В. Зунга

Инструкция: «Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в последнее время. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

Варианты ответа:

- 1 — никогда или изредка;
- 2 — иногда;
- 3 — часто;
- 4 — почти всегда или постоянно.

БЛАНК ДЛЯ ОТВЕТОВ

ФИО _____ Дата рождения _____
 Дата тестирования _____
 Примечание _____

| № | УТВЕРЖДЕНИЕ | Никогда или изредка | Иногда | Часто | Почти всегда или постоянно |
|----|---|---------------------------|--------|-------|----------------------------------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | Я чувствую подавленность, тоску | | | | |
| 2 | Утром я чувствую себя лучше всего | | | | |
| 3 | У меня бывают периоды плача или близости к слезам | | | | |
| 4 | У меня плохой ночной сон | | | | |
| 5 | Аппетит у меня не хуже обычного | | | | |
| 6 | Мне приятно смотреть на привлекательных женщин/мужчин, разговаривать с ними, находиться рядом | | | | |
| 7 | Я замечаю, что теряю вес | | | | |
| 8 | Меня беспокоят запоры | | | | |
| 9 | Сердце бьется быстрее, чем обычно | | | | |
| 10 | Я устаю без всяких причин | | | | |
| 11 | Я мыслю так же ясно, как всегда | | | | |
| 12 | Мне легко делать то, что я умею | | | | |
| 13 | Чувствую беспокойство и не могу усидеть на месте | | | | |
| 14 | У меня есть надежды на будущее | | | | |
| 15 | Я более раздражителен, чем обычно | | | | |
| 16 | Мне легко принимать решения | | | | |
| 17 | Я чувствую, что полезен и необходим | | | | |

| | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|
| 18 | Я живу достаточно полной жизнью | | | | |
| 19 | Я чувствую, что другим людям станет лучше, если я умру | | | | |
| 20 | Меня до сих пор радует то, что радовало всегда | | | | |

Обработка.

Уровень депрессии (УД) рассчитывается по формуле:

$$УД = \Sigma пр. + \Sigma обр., где$$

$\Sigma пр.$ — сумма зачеркнутых цифр к «прямым» высказываниям номер 1, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 13, 15, 19;

$\Sigma обр.$ — сумма цифр «обратных», зачеркнутым, к высказываниям номер 2, 5, 6, 11, 12, 14, 16, 17, 18, 20.

Например:

у высказывания номер 2 зачеркнута цифра 1 - мы ставим в сумму 4 балла;
у высказывания номер 5 зачеркнут ответ 2 - мы ставим в сумму 3 балла;
у высказывания номер 6 зачеркнут ответ 3 - ставим в сумму 2 балла;
у высказывания номер 11 зачеркнут ответ 4 - ставим в сумму 1 балл и т. д.

| | 1 | 2 | 3 | 4 |
|-----------------------|---|---|---|---|
| Прямое высказывание | | | | |
| Обратное высказывание | | | | |

Интерпретация.

В результате получаем УД, который колеблется от 20 до 80 баллов.
— Если УД не более 50 баллов, то диагностируется состояние без депрессии; лица, не имеющие на момент диагностики сниженного настроения.

— Если УД более 50 баллов и менее 59, то делается вывод о легкой депрессии ситуативного или невротического генеза; незначительное, но отчетливо выраженное снижение настроения.

— При показателе УД от 60 до 69 баллов диагностируется как субдепрессивное состояние или маскированная депрессия; значительное снижение настроения.

— При УД более чем 70 баллов диагностируется как истинное депрессивное состояние; глубокое снижение настроения.

Коррекционные упражнения при работе с грустью

(для детей дошкольного и младшего школьного возраста)

Упражнение «Парусник настроения»

Цель: диагностика и коррекция эмоционального состояния.

Материал: лист бумаги формата А4 с заготовкой парусника, цветные карандаши.

Техника проведения: психолог предлагает ребенку лист бумаги формата А4 с заготовкой парусника. Задача ребенка: закрасить один из парусов в цвет своего настроения, присущее на данный момент.

Инструкция: Посмотри, перед тобой лист бумаги с изображением парусника, на котором мы отправимся в свое маленькое путешествие. Но прежде чем мы это сделаем, ты парус раскрасишь в цвет твоего настроения, самочувствия. Возьми цветной карандаш того цвета, какое у тебя сейчас настроение. Какое у тебя настроение?

Если ребенок говорит о негативном эмоциональном состоянии, психолог спрашивает, а какого цвета парус должен быть, чтобы ему (ребенку) было хорошо, радостно? И предлагает второе изображение парусника и просит его раскрасить.

Спрашивает: Что нужно сделать (сказать и т.п.), чтобы у тебя стало настроение такого цвета, как на втором рисунке?

Анализ: Понравилось ли упражнение? Трудно ли было придумывать?



Упражнение «Мой портрет»

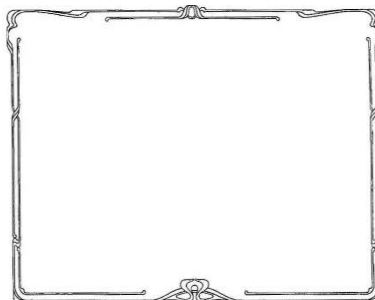
Цель: расширение представлений детей о себе, формирование самооценки.

Техника проведения: ребенку предлагается изобразить свой портрет.

Инструкция: на листочке в рамочке нарисуй свой портрет. Как ты себя видишь?

Анализ: Быстро ли возник образ своего портрета? Понравился ли портрет?

Какой ты на нем?



Упражнение «Матрешки»

Цель: развитие способности определять эмоциональное состояние по схематическим изображениям, развитие мышления.

Материал: бланк.

Техника проведения: ребенку предлагается обвести в кружок лишний предмет.

Инструкция: перед тобой матрешки. Выбери лишнюю матрешку. Она по какой-то причине не подходит к остальным. Обрати внимание на ее настроение, эмоциональное состояние.

Анализ: Легко справился (ась) с заданием? Часто грустишь? Почему?



«Сказка про котенка Ваську» (К. Ступницкая)

Инструкция: послушай внимательно сказку.

Жил-был котенок Васька, и был он большим хулиганом. Оставит мама-кошка вязанье на столе, Васька схватит клубок, весь его разматывает, всю мебель в комнате опутает. Варит мама суп, Васька залезет в кастрюлю лапой, мясо выловит и утащит куда-нибудь, даже не съест, а так бросит. Или просто ходит, своих братьев-сестер задирает, а те обижаются, плачут.

Попадало Ваське за его шалости, но он ничего поделать с собой не мог, все равно безобразничал. Да и что ему еще оставалось, скучно ему было. Папа почти все время проводил на охоте, мама по хозяйству возилась, а братья-сестры (их у него было целых шесть) Ваську не любили (так ему казалось). Вот он и хулиганил, чтобы как-то развлечься.

Однажды Васька сильно провинился. Бегал он по комнате за мухой, да так заигрался, что не заметил, как смахнул с полки дедушкин портрет, тот упал, и стекло в рамочке разбилось. Очень рассердились на Ваську родители, без ужина оставили, выставили на крыльцо «думать над своим поведением».

Сидит Васька один на крыльце, грустно ему, есть хочется. Обидно — не хотел он портрет разбивать. Решил Васька пойти побродить. Недалеко от их дома был скотный двор, зашел Васька туда. Там теплее было и светлее. Идет Васька по двору, видит, сидит курица, а вокруг нее цыплята. Она кудахчет ласково, перышки им клювом чистит, крылом укрывает. И тут совсем Ваське грустно стало: вспомнил он свою маму. Та уже давно Ваську

не ласкала, все больше ругалась, а если не ругалась, то казалось, и вовсе не замечала. Сел Васька в углу и заплакал.

В это время пришла из поля во двор корова Буренка. Увидела Ваську и спрашивает его:

- Что ты, Васька, тут делаешь? Почему плачешь?

- Выгнали меня — портрет дедушкин разбил. А плачу, потому что грустно.

- Эх, Васька, что ж ты такой хулиган?

- Да не хотел я его разбивать, случайно вышло, — ответил Васька. Усы его от слез совсем повисли.

Жалко стало Буренке Ваську.

- Хочешь молока? — предложила она. Напив Ваську молоком, Буренка спросила:

- Ну, расскажи мне, отчего тебе грустно? Васька всхлипнул и ответил:

- Вон мама-курица как своих цыплят любит: перышки им чистит, под крылом греет. А моя мама совсем меня не любит, не натворю чего, так и вовсе не заметит.

- Ну что ты, Васька? Конечно, она тебя любит! А не ласкает тебя потому, что некогда ей — дел-то вон сколько, вас у нее семеро. Ты бы, чем шалить, лучше бы помог ей, вот увидишь, как она обрадуется!

Васька посмотрел на Буренку недоверчиво, но плакать перестал.

- Ступай теперь домой, тебя уж, наверное, ищут.

Пришел Васька домой, его действительно искали.

Тяжелый день был у Васьки, он быстро заснул. Проснувшись на следующее утро, он вспомнил слова Буренки. Решил помочь маме. Пришел на кухню, спросил, что сделать. Мама-кошка удивилась, но поручение Ваське дала — отправила за молоком к Буренке. Потом попросила шишки для самовара собрать. После обеда — посуду помыть. За ужином мама рассказала папе-коту, как Васька ей помогал, тот удивился и похвалил Ваську.

Устал Васька за день, лег спать, и когда он почти уже заснул, подошла к его кровати мама и сказала:

- Спасибо тебе, Васька, за то, что так помог мне сегодня!

Помурлыкала немного и даже лизнула Ваську.

Вопросы для обсуждения:

Каким был котенок Васька?

Почему ему стало грустно?

Что он стал делать, когда ему стало грустно?

Что он подумал о маме?

Что сказала ему Буренка?

Что он стал делать после разговора с Буренкой?

Почему мама похвалила его?

Нарисуй героя сказки, который больше всех понравился.

Упражнение «Зеркало»

Цель: развитие способности передавать грустное эмоциональное состояние, используя различные выразительные средства.

Материал: зеркало.

Инструкция: я тебе передам зеркало, а ты изобразишь свою печаль, грустное лицо, как этот мальчик (демонстрируется изображение).

А теперь изобрази и ты на своем лице.

Анализ:

Как изобразить грусть?

Легко получается?



Упражнение «Оживи кружочки»

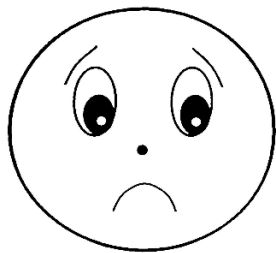
Цель: формирование умения изображать эмоцию «грусть».

Материал: лист формата А4, цветная бумага, карандаш, ножницы.

Инструкция: О каком настроении мы говорили сегодня? Давай попробуем нарисовать Колобка с таким настроением (демонстрируется пиктограмма «грусть»). Рассмотрите внимательно эту картинку. А теперь возьмите желтую бумагу и нарисуйте круг, затем вырежьте его и нарисуйте грустного Колобка у себя на кружочке.

Анализ:

Грусть легче изобразить мимикой или карандашом?



Упражнение «Прочитай письмо»

Цель: развитие способности определять эмоциональное состояние по схематическим изображениям и объединять разные изображения единым сюжетом.

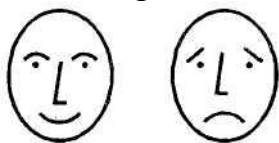
Материал: картинки с эмоциями.

Техника проведения: почтальон приносит письма, но не обычные, а зашифрованные. В каждом письме мимически изображено по 2-3

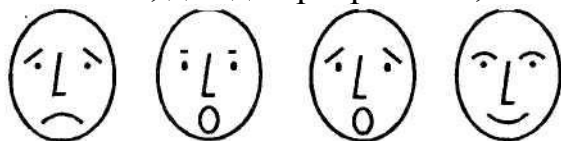
эмоциональных состояния, и их надо расшифровать. Ребенку вручается письмо, и он рассказывает, что «прочитал» в своем письме.

Инструкция: расшифруй письмо (радость, грусть).

Варианты писем и их расшифровка.



Шел мелкий дождь. Коля сидел у окна и грустил. Но вот выглянуло солнышко, дождь прекратился, и Коля радостно побежал на улицу.



Ранним утром Алеша пошел на рыбалку. Закинул удочку и стал ждать, когда же рыбка попадет на крючок. Долго он сидел и внимательно смотрел на поплавок, но рыба не клевала, и ему было очень грустно. Но вдруг леска натянулась и постепенно стала уходить вниз. Что такое? Алеша потянул за удочку, но она только прогнулась, вот-вот сломается. Он испугался и стал звать на помощь. Прибежали рыбаки и помогли ему вытащить большую щуку. Алеша даже запрыгал от радости.

Анализ:

Читать письма интересно, трудно? Почему?

Чаще всего из-за чего (кого) ты грустишь?

Упражнение «Лисичка веселая – грустная».

Цель: снятие напряжения, формирование умения выражать эмоции адекватно ситуации.

Техника проведения: ребенку предлагается превратиться в лисичку веселую и грустную.

Инструкция: сейчас с тобой произойдут чудесные превращения. Ты превратишься в лисичку. Сначала веселую лисичку (как ты изобразишь?). После этого – в грустную лисичку. И, наконец, снова в веселую лисичку, когда ей купили новую игрушку.

Анализ: Понравилась тебе твоя лисичка? Какую лисичку легче изображать? Почему?

Коррекционные упражнения при работе с грустью, состоянием депрессии (для подростков и взрослых)

Упражнение «Да здравствует депрессия»

Цель: признать имеющиеся чувства депрессии, беспомощности, чтобы создать возможность для изменений.

Реквизит: бумага, ручки, фломастеры.

Группа делится на 2 подгруппы: в одной собираются оптимисты (каковыми они сами себя считают), в другой – пессимисты. Группы

разводятся в разные углы комнаты (лучше – в разные комнаты). В течение 10 минут подгруппы обсуждают вопросы: «Почему я здесь оказался? Доволен ли я тем, что я именно в этой подгруппе? Как я себя здесь чувствую? и т.д.» После этого подгруппам дается 10 минут для создания какого-нибудь творческого продукта, прославляющего то отношение к жизни, которое характеризует их группу (оптимизм или пессимизм). Это может быть песня, стихотворение, ода или гимн, рисунок. Собравшись вместе, подгруппы слушают друг друга. *Обсуждение:* Что вы чувствовали, когда делали это упражнение? Какие мысли и желания у вас возникали? Как можно применить полученный опыт за пределами тренинга?

Упражнение «Список Робинзона»

Цель: научиться позитивной интерпретации печали и депрессии; научиться разрешать критические жизненные ситуации.

Инструкция: Что делать в ситуации, когда потерял смысл существования и нет надежды на будущее? Для того чтобы найти оптимальное решение в кризисной ситуации, необходимо снизить интенсивность отчаяния и активизировать мышление. Для этого нужно найти в своей проблеме, какой бы огромной и неразрешимой она не казалась, положительные моменты.

Вспомните какую-то существующую в вашей жизни и еще неразрешенную проблему, вызывающую у вас отчаяние. Нарисуйте на листе бумаги таблицу, состоящую из двух столбиков: «Зло» и «Добро». В первой по пунктам запишите все минусы, все отрицательные моменты нынешнего положения своей проблемы, во втором – положительные моменты, плюсы своего положения. Вот как, например, сделал это Робинзон Крузо:

«Я заброшен судьбой на мрачный, необитаемый остров и не имею никакой надежды на избавление.

Но я жив, я не утонул, подобно всем моим товарищам.

Я отделен от всего человечества; я отшельник, изгнанный из общества людей.

Но я не умер от голода и не погиб в этом пустынном месте, где человеку нечем питаться.

У меня мало одежды, и скоро мне будет нечем прикрывать свое тело.

Но я живу в жарком климате, где я не носил бы одежды, даже если бы она у меня была.

Я незащищен против нападения людей и зверей.

Но остров, куда я попал, безлюден, и я не видел на нем ни одного хищного зверя, как на берегах Африки. Что было бы со мной, если бы меня выбросило туда?».

Теперь используйте стратегию «сравнение, идущее вниз»: сравните себя с другими людьми, находящимися в еще более незавидном положении, а также стратегию «сравнение, идущее вверх»: вспомните о своих успехах в других областях».

Обсуждение: Какие затруднения вы испытывали, выполняя упражнение? Какие эмоции вы переживали? Как изменилось сейчас ваше отношение к проблеме? Как вы собираетесь использовать полученный опыт?

Упражнение «Преодоление депрессии»

Цель: научиться конструктивно использовать негативные переживания.

Инструкция: Прежде чем перейти к положительным эмоциям и чувствам, необходимо проработать негативные чувства: печаль, депрессию. Ответьте письменно на следующие вопросы и дайте как можно больше ответов:

- Что напоминает вам о том, что вы потеряли?
 - Чего недостает в вашей жизни? Может быть что-то должно быть, но его нет?
 - Какие трудности и поражения, потери, разочарования и страдания вы испытали в жизни?
 - Что в вашей жизни приводит вас к депрессии?
 - Что большинство других людей приводит к депрессии?
 - Какими возможностями вы располагаете, для того чтобы справиться с ситуацией, вызвавшей депрессию? Какими способами вы ее преодолеваете?
 - Какими возможностями располагают другие известные вам люди, оказавшиеся в похожей ситуации, для того чтобы справиться с ней?
 - Как хотели бы вы справляться с депрессией в идеале? Какие лучшие способы преодоления депрессии существуют?
 - В чем заключается ценность страдания?
 - Какой новый опыт, ресурсы, знания и умения вы приобрели, преодолевая потери и разочарования?
- Списки читаются и обсуждаются.

Упражнение «Прощай, проблема!»

Инструкция: На отдельном листе бумаги как можно подробнее опиши проблему, из-за которой ты в последнее время чувствуешь себя плохо. Потом выбери один из предложенных ниже методов и физически отпусти ее. Когда будешь выполнять это действие, повторяй про себя: «Я отпускаю проблему. Она больше не будет портить мне настроение».

- Порви лист на мелкие кусочки и выброси их.
- Пропусти лист через shredder.
- Прочти другому человеку то, что ты написал, а затем отдай ему лист и попроси порвать в твоём присутствии.
- Сожги бумагу (с разрешения и в присутствии взрослого).
- С разрешения и в присутствии взрослого проткни бумагу длинной палкой и сожги на мангале или в костре.
- Напиши проблему на туалетной бумаге и смой ее в унитаз.

Упражнение «Я отпускаю проблему»

Инструкция: Сядь в спокойном месте, где тебя никто не будет отвлекать. Прими удобное положение, закрой глаза и подробно нарисуй в воображении, как ты делаешь что-нибудь из нижеперечисленного:

- Ты кладешь свою проблему в коробку, плотно обматываешь ее скотчем и надежной веревкой. Прикрепляешь коробку к очень мощной ракете. Выносишь ракету на открытое место, где нет домов, деревьев и других помех, поджигаешь фитиль и отбегаешь подальше. Ракета с большой скоростью и силой взмывает в воздух, унося с собой твою проблему. Вот она совсем скрывается из виду, выходит из зоны действия земной гравитации и отправляется далеко в космос. Глядя ей вслед, скажи себе: «Я отпускаю проблему. Она больше не будет меня угнетать».

- Ты кладешь свою проблему в коробку, обматываешь ее скотчем и прочной веревкой. Отправляешься на берег океана — далеко от места, где ты живешь. Если там теплый климат, ты ставишь коробку на очень ненадежный плот. Если холодный — на хрупкую льдину. Ты отталкиваешь плот или льдину в открытое море, чтобы его/ее подхватило течение. Посмотри, как он/она уплывает дальше и дальше, а потом совсем растворяется вдали. При этом говори себе: «Я отпускаю проблему и не позволю ей портить мне жизнь».

Можно повторять эти упражнения сколько угодно и поэкспериментировать с разными методами.

Упражнение «Техника переформулирования»

Человеку предлагается разделить лист бумаги на 2 части: в одной части он выписывает все свои мысли, которые вызывают у него тревогу, страх, неуверенность, а в другой части - он эти фразы переводит в прошедшее время. Такой простой прием дает возможность хотя бы на бумаге отпустить свои негативные мысли, ведь теперь они в прошлом. Например, фраза "Я боюсь, что меня уволят с работы и я не смогу обеспечить семью" в переформулированном варианте будет выглядеть так: "Я боялся, что меня уволят с работы и я не смогу обеспечивать семью". Это первый шаг для начала изменений. Она дает надежду, что теперь страх потери работы не является столь актуальным и не парализует активность, не будет препятствием для дальнейшего развития.

Упражнение «Место, где мне хорошо»

Инструкция: Вспомните место, где вам было хорошо, где вы чувствовали уверенность и радость. Мысленно перенесите себя туда, постарайтесь вспомнить все детали, обратите внимание на то, с чем ассоциируется это место. Ответьте себе на следующие вопросы:

- Чем мне дорого это место?
- Что я могу взять оттуда? Возможно, фотографию, альбом, книгу, цветок, ветку и т.п.

- Каким смыслом наполнено это воспоминание и этот предмет, который я могу взять оттуда?
- Как этот смысл может переключаться с моей нынешней жизнью?
- Какое место может занять этот предмет в моей жизни?
- Что символизирует этот предмет?

Данное упражнение помогает найти внутренние ресурсы в приятном воспоминании, создает условия для перемен и формирует новые смыслы.

Арт – терапия при работе с депрессией

Мы остановимся на рисовании, чтобы показать основные принципы данного метода. Арт-терапевт просит клиента нарисовать любую картину, касающуюся его текущего состояния. Пусть, к примеру, это будет депрессия. Если клиент будет спрашивать о конкретике, то можно сказать о том, что важна его спонтанность, его креативность и естественность. Объясните, что никаких дополнительных указаний здесь быть не может. Помимо спонтанности попросите клиента вкладывать смысл в каждый цвет, и объясните, что тогда, и только тогда картина будет иметь содержание, отражая его внутреннее состояние.

Следующим шагом является обсуждение рисунка. Позвольте клиенту дать волю своим чувствам и эмоциям. Пусть он включится в этот процесс «здесь и сейчас», позволит себе быть таким, каким ему хочется быть. Задача арт-терапевта на данном этапе – поощрять самовыражение клиента. В данной части упражнения происходит восстановление естественной эмоциональной регуляции за счет выражения подавленных чувств и эмоций. Следующим шагом можно предложить клиенту изменить рисунок таким образом, чтобы он ему нравился - дорисовать или перерисовать, сделать краски ярче, рисунок больше, нарисовать то, что он любит. Иногда предлагают нарисовать рисунок с помощью только трех красок – желтой, голубой, зеленой. С помощью этих красок даже депрессивный рисунок будет выглядеть чуть-чуть минорным. Эти цвета гармонизируют внутреннее состояние.

Еще одной из техник изменения состояния в арт-терапии является техника «полярностей». Например, ночь-день, зима-лето и т.д. Первой предлагают зиму, а потом лето и т.д.

Упражнение "Самодистанцирование"

Инструкция: Выйдите мысленно из ситуации, отойдите на некоторое расстояние от нее и наблюдайте со стороны за тем, как разворачиваются события, как будто это все снова происходит, а вы смотрите со стороны. Т.е. вы можете посмотреть на ситуацию сверху, например, с позиции мухи на потолке. Посмотреть с позиции ангела-хранителя. С позиции жизнелюба. Услышать свои чувства как бы с позиции другого человека. Вы не то же самое, что ваши чувства. Наблюдайте за своими чувствами со стороны.

Грусть по-взрослому

В определенных обстоятельствах печаль оказывается необходимой. Когда человек переживает потерю или пытается справиться с серьезной утратой, печаль заставляет его отказаться от удовольствий и развлечений, «взять паузу», чтобы осмыслить произошедшее и его значение, и в конце концов помогает психологически адаптироваться, чтобы начать строить новые планы и продолжать жить дальше.

К сожалению, некоторые из стратегий, к которым чаще всего прибегают, чтобы справиться с подавленным настроением, могут приводить к неожиданным и неприятным последствиям. Люди чувствуют себя хуже, чем прежде.

Уединение

Во время грусти уединение кажется очень привлекательным. Однако гораздо чаще оно всего лишь добавляет к печали ощущение одиночества, разобщенности с людьми.

Просмотр телевизора

Как показывают исследования, самые заядлые телеманы после просмотра нескольких программ обычно становятся еще более подавленным, чем до включения телевизора.

Лечение алкогольными напитками

Их краткосрочное воздействие, кажется, облегчает эпизоды депрессии. Однако у алкоголя есть и множество быстрых и отсроченных негативных эффектов, которые могут усилить депрессию, что во многом перевешивает краткосрочную субъективную пользу.

Как поднять себе настроение

Грусть случается не просто так. В нашей жизни в этот момент есть какая-то **неудовлетворенность**. Это состояние со временем имеет свойство накапливаться. И в тот момент, когда неудовлетворенности становится очень много, тогда у нас появляются негативные мысли и ощущения. А ведь это как раз звоночек: нужно скорее что-то менять в своей жизни! У каждого из нас своя ситуация и свои проблемы. И нужно **ответить на вопросы**: что же нас беспокоит, что не устраивает? Что можно сделать, чтобы поменять ситуацию?

И если вы поймете, какие шаги нужно сделать и выберете правильное направление, то удивитесь, как изменилось ваше самочувствие и настроение. Грусть исчезла. Стало спокойно и радостно на душе.

Дайте себе поплакать. Выпустите наружу печаль, огорчение и страдания, которые сидят внутри вас. Некоторые люди знают, что им становится легче, если поплакать. Это происходит потому, что слезы дают естественный выход эмоциям, позволяя вам их пережить. Еще это может помочь вам расслабиться. Исследования предполагают, что гормон стресса

высвобождается через слезы. После того как закончите плакать, лягте на кровать и подумайте о том, что случилось.

- Если размышления вас огорчают, позвольте себе еще поплакать.

Никто вас не видит, поэтому не следует стесняться. Просто дайте выход эмоциям.

Запишите свои чувства в дневник. Пойдите в тихое место, где вы сможете посидеть наедине со своими мыслями. Опишите как можно более детально свои чувства, то, что произошло, и насколько вы расстроены. Обязательно остановитесь на том, как вы чувствуете себя в физическом плане. Это поможет вам понять первопричины вашей грусти. Может, вам захочется написать письмо своей боли, если вам сложно просто писать о своих чувствах.

Потанцуйте или послушайте грустную музыку. Недавние исследования дают основания предположить, что танцы помогают бороться с такими симптомами душевного здоровья, как грусть, усталость, тревожность, и их физическими симптомами. Можно танцевать в студии или просто подвигаться в такт музыке дома. Еще исследования показывают, что прослушивание грустной музыки может помочь, когда вы грустите. Грустная музыка создает связь с чувствами, что позволяет вам их пережить.

- Если вы не готовы работать над своими чувствами, музыка может отвлечь вас, пока вы не наберетесь сил противостоять грусти.

Избавьтесь от негативных мыслей. Просто спросите себя, правда ли то, что вы думаете. Это приведет вас к осознанию того, что большинство подобных мыслей ошибочны, это просто реакция на что-то. Чтобы избавиться от негативных мыслей, вы можете задать себе такие вопросы:

- Почему вы считаете такую мысль правдой? Какие факты ее подтверждают? «Я даже не знаю, как пригласить девушку на свидание. Я разучился это делать».

- Как вы реагируете на негативные мысли (действия, чувства и другие эмоции)? «Я боюсь пригласить кого-либо на свидание».

- Как бы отсутствие такой мысли изменило ваши поступки или поведение? «Мне не нужно так бояться. Нужно попробовать пригласить кого-нибудь на свидание, когда я буду готов».

Не позволяйте никому преуменьшать ваши чувства. Часто семья и друзья пытаются утешить вас и желают вам добра, говоря, что тоска пройдет или что в каждой ситуации есть что-то хорошее. Даже с лучшими побуждениями они как бы преуменьшают ваше обоснованное чувство грусти. Скажите им, что вы знаете, что они хотят вам добра, но что вы чувствуете себя грустно и вам нужно время, чтобы погрустить.

- Например, если вы только что расстались со своей половинкой и ваш друг говорит вам, что теперь у вас появилась куча свободного времени, можете сказать, что вам нужно время, чтобы пережить свои эмоции.

Практикуйте позитивный внутренний диалог или

аффирмации. Напомните себе о своих достижениях и том, что вам в себе нравится. Или вербально напомните себе о позитивных высказываниях, которые что-то значат для вас, например, используйте мотивирующие цитаты. Можете составить из них список и держать его поблизости, чтобы перечитывать его, когда вам станет грустно. Исследования показывают, что возможно вызывать и защищать позитивные мысли, если носить с собой физическое напоминание о них.

- Чтобы держать позитивные утверждения или аффирмации поблизости, напишите их на карточках и положите себе в кошелек, храните их в своем телефоне или поставьте на заставку компьютера.

Повысьте уровень серотонина.

Низкий уровень серотонина связан с депрессией. Так как же повысить уровень серотонина? Один из быстрых способов — есть углеводы.

Да, оказывается, теплое нечеткое ощущение, которое мы испытываем, когда едим углеводы, отчасти связано с повышением уровня серотонина, которое мы получаем от них.

Еще один способ повысить уровень серотонина — (осторожно) принимать добавки 5-НТР, которые помогают увеличить содержание серотонина в организме. И, в частности, аэробные упражнения могут способствовать повышению уровня серотонина.

Ешьте меньше сахара.

Большее потребление сахара связано с более высоким уровнем депрессии. Мы уже знали, что сахар вреден для нашего физического здоровья, но оказалось, что он вреден и для нашего психического здоровья. Поэтому старайтесь употреблять меньше сахара, если боретесь с грустью.

Отвлекитесь, занимаясь чем-то позитивным. Легко сосредоточиться на негативе и пропустить все позитивные эмоции, никогда не чувствовать себя счастливо, расслабленно, оживленно, радостно или воодушевленно. Уделите минутку и запишите воспоминания о моментах счастья и отдыха. Такое напоминание поможет вам опять почувствовать позитив. Еще вы можете отвлечься от отрицательных эмоций, делая что-то веселое или позитивное. Вы могли бы:

- покрасить волосы;
- сделать чашку чая;
- посчитать от 500 до 1000;
- собрать пазл или решить головоломку;
- пойти понаблюдать за людьми;
- поиграть на музыкальном инструменте;
- посмотреть телепередачу или фильм;
- почитать интересную книгу;
- навести порядок на книжных полках, в шкафу и так далее;
- сделать оригами, чтобы занять руки;
- активно провести время — заняться спортом, прогуляться

или сходить на тренировку.

Если цель — избавиться от грустных мыслей, лучший способ — **общение**.

Разорвать цепь мыслей, питающих уныние, помогут и **развлечения**. Наиболее действенными оказываются те, которые сумеют резко изменить ваше настроение, например, волнующее спортивное соревнование, юмористическая книга.

Вывести человека из легкой депрессии, равно как и рассеять просто плохое настроение, эффективно помогают **аэробные упражнения** (например, ходьба, бег, плавание, катание на роликовых коньках, танцы, баскетбол, теннис и т.д.).

Еще один действенный метод поднять себе настроение — довести до конца какое-нибудь дело (даже самое простое) и **почувствовать себя молодцом**, например, выполнить обязанность по дому, которую вы давно откладывали. Уделите внимание своей внешности: иногда бывает достаточно просто красивого платья и макияжа, чтобы почувствовать, как от ощущения собственной привлекательности настроение улучшается.

Один из безотказных способов справиться с депрессией — это посмотреть на ситуацию с другой точки зрения, по-научному — **когнитивная перефокусировка**. Вполне естественно горевать из-за разрыва отношений, жалеть себя и бояться провести в одиночестве всю оставшуюся жизнь, но от этого вам будет только хуже. Чтобы справиться со своей печалью, вам стоит взглянуть на ситуацию со стороны, вспомнить, что вас не устраивало в отношениях, в чем вы с бывшим партнером не находили общего языка, иными словами сменить фокус на более позитивный.

Еще один совет по выходу из депрессии — это **помогать тем, кто находится в трудных обстоятельствах**. Поскольку депрессию питают размышления о себе и поглощенность собственными интересами, помощь другим отрывает нас от этих забот, когда мы глубоко проникаемся чувствами людей, испытывающих страдание.

Вы знали, что грусть может быть побудителем к **творчеству**? Например, можно сесть и написать стих или статью, выплеснув все свои чувства, или рассказ, или даже картину. Делайте это для себя. А в моменты радости откройте этот рассказ, он удивит вас: насколько честно и точно вы описали свои эмоции. Это правда - любые чувства и переживания являются побудителями к творчеству.

Также можно **поностальгировать**, например, посмотреть фотографии из семейного альбома: "А вот мои родители на Красной площади", "А вот я маленький!" Вы видите радостные моменты своей жизни. Все это благоприятно сказывается на состоянии и грусть уходит, на ее место приходят приятные воспоминания.

Хорошо помогает справиться с грустью уборка, наведение порядка в шкафах и гардеробе. Выкинуть серые вещи и отдать предпочтение ярким цветам. Нужно **переводить эмоции в движение**. Благодаря этому не ваше

состояние управляет вами, а вы им.

Помогают справиться с грустью **"женские дела"**: ванна с пеной, расслабляющая музыка, ароматерапия, медитации, массаж и, конечно же, наряды, косметика и маникюр. Поищите свои личные способы.

Составьте план.

Есть много действий, которые вы можете предпринять, чтобы избавиться от печали, составив «план счастья». Например, вы можете каждый день применять одну новую стратегию избавления от печали. Все, что работает для вас, чтобы гарантировать, что вы будете делать то, что заставляет вас чувствовать себя лучше, — это самое главное.

Литература.

1. Занятие на тему: «Знакомство с эмоцией "грусть" для детей старшего дошкольного возраста» (infourok.ru).
2. Как выйти из депрессии?: [anastasiameadow](https://www.livejournal.com/users/anastasiameadow/) — ЖЖ ([livejournal.com](https://www.livejournal.com)).
3. Как маскируется депрессия у детей (mos.ru).
4. Как справиться с грустью: 13 шагов (с иллюстрациями) ([wikihow.com](http://www.wikihow.com)).
5. Как справиться с грустью и тоской - советы психолога (duja.ru).
6. Методики психологической диагностики: диагностика личностных особенностей ребёнка, диагностика эмоционального состояния, диагностика отношений с окружающими людьми. | Карточка по теме: | Образовательная социальная сеть (nsportal.ru).
7. Практикум по регуляции печали и депрессии (b17.ru).
8. Техники работы с депрессией (b17.ru).
9. Что делать с гневом и грустью и как вернуть себе хорошее настроение - Блог издательства «Манн, Иванов и Фербер» (mann-ivanov-ferber.ru).

