

**Болотаева Зарина Хизировна**

студентка

ФГБОУ ВО «Северо-Осетинский государственный  
университет им. К.Л. Хетагурова»

г. Владикавказ, Республика Северная Осетия – Алания

## **ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ИСТОРИЯ КАК МЕТОД В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПСИХОЛОГА**

***Аннотация:** профессиональные особенности психологической помощи детям и подросткам в трудной жизненной ситуации могут демонстрироваться в написании психотерапевтических историй, помогающие ребенку в решении своих психических проблем.*

***Ключевые слова:** история, трудная жизненная ситуация, тревожность, помощь, психотерапия.*

Способность написать историю о переживаниях личности - профессиональный навык психолога. Эта психологическая помощь открывает особый подход к анализу и терапии негативного психоэмоционального состояния клиента. В современной психотерапевтической научной литературе написание психотерапевтических историй для клиентов рассматривается в работах известных российских и зарубежных исследователей [1; 2; 7]. Психотерапевтическая история, написанная в форме метафоры, представляет для пациента возможность связать эмоциональность с каким-либо образом, который спонтанно может вызвать ответный отклик. Написание истории метафорично о чувствах и переживаниях клиента, особенно для подростков в трудной жизненной ситуации, приобретает особое звучание, психотерапевтическое. Ребенок, находящийся в тяжелой жизненной ситуации, прочитав метафорическую историю о своих переживаниях сможет: 1) понять свои внутренние проблемы; 2) принять их; 3) помочь клиенту освободиться от отрицательных эмоций; 4) увидеть свой внутренний потенциал. Главное в метафоре, написанной специально и индивидуально для клиента это то, что, визуализируя образы, он может много важного и значимого почерпнуть о

себе и других, раскрыв при этом свои переживания. Именно образность выражений написанной истории динамично визуализируется с теми переживаниями, образами, которые отображены в сознании клиента [3, с. 1562]. Еще одна особенность психотерапевтической истории, ее способность не только освободиться от негативных эмоций, но и стабилизировать свое психоэмоциональное состояние [5, с. 252], а также работать с уровнем тревожности подростка [6, с. 97]. Кроме того, в психологической помощи могут использоваться и другие профессиональные воздействия на клиента [4, с. 146]. Таким образом, психотерапевтическая история, написанная специально для конкретного подростка, выстроенная по аналогии со сложившейся у него жизненной ситуацией, приобретает особенную психологическую помощь. Психотерапевтическая история, предложенная ниже, адресована мальчику 11 лет, который потерял обоих родителей. Эта история конкретного ребенка потерявшего важное, и несмотря ни на что обретающего значимое. Психолог может предложить в качестве будущего профессионального взаимодействия, последующей психологической консультации попробовать написать историю о возможной положительной динамике, т. е. возможных счастливых переменах, но уже не в трудной жизненной ситуации...

### Зернышко

В пустынном зимнем поле, запорошенным снежным ковром, ветер одиноко сносит маленькое зернышко в разные стороны, оно как будто «на семи ветрах». Зернышко, озираясь по сторонам, горько потянуло – родителей нет. Зернышко глубоко вздохнуло... Очень холодно, сыро, но снежинки мягко окутывают зернышко и его распирает от нахлынувших теплых воспоминаний – мама с папой, улыбаясь, держат его по очереди на руках, поют ему песенки, веселят его, солнечные лучики играют в его льняных коротеньких волосиках, щекочут... как хорошо, здорово, когда тебя любят. Зернышко отчетливо вспоминает эти беззаботные дни бесконечного царства тепла, уюта, родительской заботы и полного, полного счастья.

Зернышко опять вздохнуло, казалось, переживание не знает предела. Стало вновь холодно и одиноко, и зернышко накрыли другие горькие чувства. Где

теперь мои родители? Почему так случилось? Зернышко опять вспомнил мучительную картину – два зерна, его мама с папой, попали под неожиданный сильный град, его-то они успели спрятать в густую траву, а сами погибли, стихия сильно побила их. После страшной непогоды, маленькое зернышко, выбравшись на свет, долго не могло понять – почему же он остался один, и почему так больно, очень больно внутри.

Зернышко вновь горько вздохнуло... Серое небо, и заснеженное поле слились в одно грустное пространство «Как быть?» – задумчиво подумало зернышко. Но вдруг возле него, откуда ни возьмись, появились взрослые, похожие на его родителей, зерна. Зернышко удивилось, внимательно присмотрелось к ним. А зерна, улыбались, подошли к зернышку и тихо промолвили: «Если хочешь, мы заберем тебя к себе и будем жить вместе, никогда не расставаясь?» Зернышко не верило своим глазам, с ним ли это? От долгого переживания и боли, которые он испытывал, от страданий и тяжелых воспоминаний, преследующих его, он почувствовал какую-то радость. Зернышко еще не осознавал происходящее с ним. Но уже понимал, что происходит что-то важное, значимое для него.

Зернышко глубоко выдохнуло...

### ***Список литературы***

1. Александров А.А. Современная психотерапия: Курс лекций. – СПб.: Академический проект, 1997. – 335 с.
2. Доморацкий В.А. Краткосрочные методы психотерапии. – М.: Психотерапия, 2008. – 304 с.
3. Кокоева Р.Т. Терапевтическая метафора как метод в индивидуальной работе психолога // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – №6. – С. 1562.
4. Кокоева Р.Т. Модифицированный метод аутогенной тренировки в образовательной среде // Международный научно-исследовательский журнал. – 2016. – №7–3 (49). – С. 146–148.

5. Кокоева Р.Т. Методы оптимизации стресса // Инновации в современной науке: Материалы I межд. летнего симпозиума: Сборник научных трудов. – 2013. – С. 249–252.

6. Кокоева Р.Т. Тревожность, как фактор, влияющий на социальную адаптацию подростков 15–16 лет // Современные исследования социальных проблем. - 2014. – №4 (20). – С. 97–106.

7. Ялом И. Теория и практика групповой психотерапии. – СПб.: Питер, 2000. – 640 с.