

Упражнение «Пять колонок» (А.М. Бурно, доработка Н.В. Дмитриева)

Цель: Снижение уровня тревожности, коррекция навязчивой убежденности, обобщение имеющихся у человека аргументов по тревожащему его вопросу.

Возраст обучающихся: подростки (12-18 лет), родители, педагоги.

Оборудование: бланк фиксации ответов, ручка, МАК (СОРЕ, подойдут любые сюжетные и ресурсные карты).

Ход выполнения упражнения

1. Человек выбирает карту, которая ассоциируется у него с тревожащей ситуацией.
 - 1.1. Описывает карту и свои эмоциональные, телесные и когнитивные реакции, связанные с ней.
 - 1.2. Оценивает степень тревоги (от 0 до 100%), где 0% - полное спокойствие, а 100 % - самая сильная тревога. *Результат фиксируем в 1 колонке бланка.*
2. Человек выбирает карту, ассоциирующуюся с пугающей мыслью.
 - 2.2. Описывает свои эмоции, ощущения и пугающую мысль. *Эта мысль формулируется и фиксируется во 2 колонке бланка.*
 - 2.3. Затем человек в процентах оценивает степень веры в эту мысль (от 0 до 100%): где 100 % - абсолютная уверенность, что так оно и есть, а 0% - абсолютная уверенность в то, что это невозможно. *Полученную оценку также заносим во 2 колонку.*
3. Предлагаем человеку рассмотреть остальные карты в колоде и выбрать те, которые могут проиллюстрировать контраргументы к «пугающей мысли».
 - 3.1. Из отобранных карт не глядя вытащить 3-5 карт случайным образом. *Все аргументы, опровергающие «пугающую мысль», записываем в 3 колонку.*
 - 3.2. Напротив каждого контраргумента проставляем оценку убедительности предложенной мысли в процентах: где 100 % - абсолютная убежденность в том, что так оно и есть, а 0% - абсолютная уверенность в то, что это невозможно.
4. Человек выкладывает карту, ассоциирующуюся с «пугающей мыслью», а вокруг нее карты, ассоциирующиеся с контраргументами.
 - 4.1. Рассматривая получившуюся композицию, клиент оценивает веру в выбранные контраргументы с учетом логических аргументов. *Полученная оценка заносится в 4 колонку.*

5. Продолжая рассматривать полученную композицию, клиент выбирает карты, которая ассоциируется с актуальным эмоциональным состоянием. Глядя на карту, описывает свои эмоции и телесные ощущения, которые *фиксируем в 5 колонке*.
6. В конце упражнения клиенту предлагается повторно оценить интенсивность симптома тревоги.

Бланк фиксации ответов

Интенсивность тревоги на начало работы	Пугающая мысль	Логические контраргументы и степень убедительности в них	Оценка веры в пугающую мысль	Интенсивность тревоги после проведенной работы
1	2	3	4	5

Источник:

Дмитриева Н.В., Буравцова Н.В. Ассоциативные карты в работе с трудным случаем: учебно-практическое руководство. – 2-е изд., доп. – Новосибирск, 2016. -248 с., стр.120-122.