



# СБОРНИК

методик и практик  
с методическими рекомендациями  
по оказанию психологической помощи  
детям и подросткам в особых  
жизненных ситуациях

УДК 159  
ББК 88.25  
С 646

18+

Методическое пособие «Сборник методик и практик с методическими рекомендациями по оказанию психологической помощи детям и подросткам в особых жизненных ситуациях» подготовлено в рамках гранта Фонда поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации «Территория заботы».

Данное пособие представляет собой практическое руководство для работы с детьми и подростками в особых жизненных ситуациях, и предназначено для использования в работе психологами и другими специалистами учреждений социального обслуживания населения.

В пособии представлен опыт работы психологов КГБУСО «Краевой кризисный центр для мужчин» в рамках проекта «Территория заботы»; приведены и кратко охарактеризованы методики практической работы, которые возможно использовать при оказании помощи детям и подросткам в особых жизненных ситуациях.

88.25  
С 646

Сборник методик и практик с методическими рекомендациями по оказанию психологической помощи детям и подросткам в особых жизненных ситуациях / сост. Е. В. Васильева, Н. С. Боровкова, У. Г. Емельянова, Н. И. Комарова, С. И. Кунгурцев, А. В. Тимофеева, Т.П. Филатова / под общей редакцией канд. социол. наук Е. В. Васильевой; М-во соц. защиты Алт. края, КГБУСО «Краевой кризисный центр для мужчин». – Барнаул, 2024. - 166 с.

Визуальный образ и коррекция: В.Ю. Басова, Ю.К. Боровинская

УДК 159.942  
ББК 88.252.1

© КГБУСО «Краевой кризисный центр для мужчин», 2024

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ .....	4
РАЗДЕЛ 1. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ТРАВМА ДЕТСКОГО ВОЗРАСТА: ВВЕДЕНИЕ В ПРОБЛЕМУ .....	6
РАЗДЕЛ 2. ПРИНЦИПЫ И ПОДХОДЫ ОКАЗАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ДЕТЯМ И ПОДРОСТКАМ, ПЕРЕЖИВАЮЩИМ ПСИХОТРАВМИРУЮЩУЮ СИТУАЦИЮ .....	15
РАЗДЕЛ 3. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА И КОРРЕКЦИЯ ПОСЛЕДСТВИЙ ПЕРЕЖИВАНИЯ ПСИХОТРАВМИРУЮЩИХ СИТУАЦИЙ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ .....	22
РАЗДЕЛ 4. ОПЫТ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА ПОМОЩИ ДЕТЯМ В ОСОБЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЯХ «ТЕРРИТОРИЯ ЗАБОТЫ» .....	37
РАЗДЕЛ 5. ОПИСАНИЕ КЕЙСОВ ИЗ ПРАКТИКИ РАБОТЫ ПСИХОЛОГОВ С ДЕТЬМИ И ПОДРОСТКАМИ В ОСОБЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЯХ .....	47
ПРИЛОЖЕНИЕ 1. ПРОГРАММА (МАРШРУТ) ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНЕГО .....	66
ПРИЛОЖЕНИЕ 2. ПРОГРАММА РОДИТЕЛЬСКОЙ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ ГРУППЫ «МЕЖДУ УТРАТОЙ И НАДЕЖДОЙ» .....	71
ПРИЛОЖЕНИЕ 3. СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА РЕАБИЛИТАЦИИ СРЕДСТВАМИ АРТ-ТЕРАПИИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ 6-14 ЛЕТ, ПЕРЕНЕСШИХ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНУЮ ТРАВМУ «В КРУГУ ЗАБОТЫ И ЛЮБВИ» .....	100
ПРИЛОЖЕНИЕ 4. ПРОГРАММА СЕМЕЙНОГО КЛУБА «РУКА В РУКЕ».....	157

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Оказание психологической помощи детям и подросткам, находящимся в особых жизненных ситуациях, приводящих к психоэмоциональным травмам, – процесс, требующий максимального вовлечения профессиональных и личностных ресурсов специалистов помогающих профессий. Работа с подобными ситуациями, неоценимой оказывается методическая поддержка профессионального сообщества.

В ходе реализации проекта по оказанию помощи детям с психоэмоциональными травмами «Территория заботы» при софинансировании Фонда поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, специалисты Краевого кризисного центра для мужчин разработали и успешно апробировали практики и методики работы с детьми целевой группы и их семьями. Опыт работы по проекту, анализ результатов внедрения программ реабилитации, профессиональная рефлексия составляют содержание настоящего сборника.

Наибольший интерес для практикующих психологов и других специалистов помогающих профессий представляет описание практических методик и техник с методическими рекомендациями, которые возможно использовать в работе с детьми и подростками, переживающими психотравмирующие ситуации. Работа с применением данных методик призвана способствовать совершенствованию профессиональных компетенций специалистов и расширению арсенала инструментов по работе с детьми и подростками, переживающими особые жизненные ситуации, приводящие к психоэмоциональным травмам.

Мы надеемся, что данный сборник вызовет профессиональный интерес у специалистов помогающих профессий и будет способствовать повышению качества оказываемой помощи детям с психоэмоциональными травмами.

В данном информационно-методическом сборнике представлен обзор лучших социальных практик деятельности региональной опорной площадки, подтвердивших эффективность в решении задач по работе с психоэмоциональной травмой, оказании помощи детям, пострадавшим от жестокого обращения и преступных посягательств, профилактике

КГБУСО «Краевой кризисный центр для мужчин»

негативных проявлений в детской и подростковой среде, внедренных в рамках реализации проекта «Территория заботы», поддержанным Фондом поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, с целью повышение качества оказываемой помощи детям с психо-эмоцио-нальными травмами.

## Раздел 1. Психологическая травма детского возраста: введение в проблему

Исследования воздействия травматического опыта на детскую психику показывают, насколько значительными бывают последствия пережитых событий. Связано это, прежде всего, с тем, что дети и подростки менее защищены, более уязвимы и зачастую полностью зависят от взрослых. Переживание психотравмирующих событий в детстве может привести к серьёзным последствиям для физического и психического здоровья ребёнка, повлечь за собой: посттравматическое стрессовое расстройство, тревожные и депрессивные состояния, трудности с построением межличностных взаимоотношений.

Е. С. Гурина выделяет три относительно самостоятельных фазы психологической реакции на травматическое событие:

1. Фаза психологического шока, которая в норме является достаточно кратковременной, включает два компонента:

- угнетение активности, нарушение ориентации в окружающей среде, дезорганизация деятельности;
- отрицание происшедшего (защитная реакция психики).

2. Фаза воздействия, сопровождающаяся интенсивными и плохо контролируемыми эмоциональными реакциями на событие и его последствия: страхом, ужасом, гневом, обвинениями, обидой, плачем. Постепенно на место этих чувств и реакций приходят критика, сомнение в себе, чувство вины, фантазии по типу «что было бы, если бы». На этой фазе приходят болезненное осознание произошедшего, понимание его неотвратимости, признание собственного бессилия. Эта фаза зачастую оказывается критической, поскольку в некоторых случаях происходят фиксация на травме и переход постстрессового состояния в хроническую форму. В норме же вторая фаза постепенно сменяется третьей.

3. Фаза отреагирования и принятия реальности. Третья фаза означает постепенный процесс выздоровления, когда человеку удалось примириться с реальностью, пережить

большой спектр чувств и адаптироваться к новым жизненным обстоятельствам.

Детям, пережившим психологическую травму, достаточно трудно понять, что с ними произошло. Это, прежде всего, связано с их возрастными особенностями, недостаточной социальной и психологической зрелостью. Ребёнок не в состоянии полностью осознать смысл происходящего, он просто запоминает саму ситуацию и свои переживания в этот миг. Травмированные дети выражают связанные с пережитым чувства через поведение.

По мнению Питера Левина, и у ребенка, и у взрослого отличительные признаки произошедшего травмирующего события проявляются довольно скоро.

К ним относятся:

- гипервозбуждение;
- скованность;
- диссоциация;
- чувство заторможенности и отключения (или оцепенения)), конечный результат которых – чувство беспомощности и безнадежности.

Эти реакции характеризуют собой суть реакций ума и тела, являясь универсальными, характерными признаками травмы.

Но в то же время, все дети, особенно дети самого младшего возраста, проявляют симптомы, которые существенно отличаются от симптомов взрослых. Это связано с рядом факторов, в том числе с развитием мозга, уровнем развития мышления и восприятия, неполной сформированностью личности и зависимостью от своих взрослых воспитателей, а также привязанностью к ним. У детей ограничены двигательные и языковые навыки, а также возможности реагирования на ситуацию и совладания с ней.

Кроме того, дети полностью зависимы от своих взрослых, которые «читают» и удовлетворяют их потребности в безопасности, заботе, воспитании, саморегуляции и уверенности.

Наиболее часто дети используют «отыгрывание» как способ совладания с травматическим опытом. Иногда это единственный способ, которым они сигнализируют взрослым о том, что им нужна помощь. Когда дети не «отыгрывают вовне», они часто «действуют внутри», давая взрослым более тонкие подсказки о том, что что-то не так. Важно помнить, что некоторые симптомы травмы являются естественной реакцией на непреодолимые обстоятельства. Повышенная энергия возбуждения вместе с отключением (когда выхода нет) являются биологически жестко запрограммированными механизмами выживания. Однако длительность такого защитного механизма должна быть строго определенной; наши тела были созданы так, что они должны возвращаться к своему нормальному ритму существования вскоре после того, как опасность минует.

Но когда активированная интенсивная энергия выживания, призванная защитить нас во время предполагаемой угрозы, не «расходуется», мы продолжаем жить так, как будто угроза все еще присутствует в нашей жизни. Поскольку младенцы и дети обладают ограниченной способностью защитить себя, они более подвержены сохранению избытка этой высокоактивной энергии возбуждения. Без конкретной и нацеленной помощи заботливых взрослых эта нерастроченная энергия в конечном итоге находит выражение в широком спектре поведенческих проявлений и симптомов. Важно помнить, что у детей очень ограниченный поведенческий репертуар для преодоления жизненных стрессов и трудностей.

Рассмотрим подробнее признаки и симптомы травматизации у детей от рождения до дошкольного возраста.

У младенцев и детей младшего возраста двигательные и речевые навыки довольно ограничены. Они не могут рассказать о том, что с ними случилось, не могут защитить себя с той легкостью, которая может быть свойственна детям старшего возраста или взрослым. Поэтому у маленьких детей чаще развиваются новые страхи и избегающее поведение, либо же они становятся раздражительными, замкнутыми или импульсивными. Развитие младенцев и малышей происходит

быстрыми темпами, однако при сохранении симптомов травмы оно может задерживаться. Симптомы травматического стресса могут проявляться как после единичного события, так и после серии событий или при продолжающемся стрессе.

Маленькие дети часто показывают нам, что они травмированы, через свою игру, качество сна, изменение уровня активности, преувеличенные эмоциональные реакции (страха и гнева) и соматические жалобы, такие как боли в животе или головные боли, а также через регрессию на более ранний уровень развития, где они могут чувствовать себя безопаснее.

Когда что-то подавляет младенцев и маленьких детей, они могут проявлять бурные реакции на свое страдание: плакать, задыхаться и метаться. Однако довольно часто вместо этого они закрываются, зажимаются и «уходят в себя». У младенцев не так много вариантов реакции, и один из главных – просто оцепенеть. Это не их свободный выбор, а автоматическая реакция, которая срабатывает тогда, когда страдание становится невыносимым. Младенцы просто как бы самоустраняются и отключаются от реальности (младенческая версия диссоциации).

В то время как младенцы могут чередовать свои реакции между протестом и оцепенением, малыши и дошкольники имеют более широкий спектр механизмов совладания.

Дети часто переживают травму так, как будто травмирующая ситуация все еще происходит, и показывают вам это своими действиями. Чтобы увидеть, как травмирующее событие повлияло на ребенка, стоит внимательно понаблюдать, как он проявляет себя во время игр дома или в дошкольном учреждении.

Эмоционально перегруженный ребенок может направить энергетическую перегрузку (гипервозбуждение) в игру с повторяющимся сценарием, где изображается какой-то определенный аспект травмирующего события. Такой игре будет недоставать воображения и разнообразия, поскольку в ней как правило отображаются те события, которые все ещё беспокоят ребенка.

Например, можно заметить, что ребенок регулярно воспроизводит одну или несколько повторяющихся сцен или тем. В основе такой игры лежит своего рода отчаяние, она обычно не приносит никакого удовлетворения или облегчения. Например, ребенок после пережитого ДТП снова и снова сталкивает между собой две игрушечные машинки или погружает лицо куклы под воду после того, как он сам чуть не утонул. Нередко дети, подвергшиеся жестокому физическому наказанию или ставшие свидетелями жестокого обращения с братом или сестрой, воспроизводят эту же сцену с куклами или игрушечными фигурками. Роли преступника и жертвы в такой игре могут чередоваться.

Помимо игры мы узнаем, что маленькие дети все еще переживают травматический эпизод, если их мучают кошмары, если они проявляют беспокойство, когда что-то напоминает им о произошедшем или если увлечены каким-либо определенным аспектом события (например, снова и снова хотят смотреть видео о лесных пожарах после того, как стали свидетелями пожара). Маленькие дети часто приписывают таким «напоминаниям» магические свойства, что пугает их еще больше. Например, если сгоревший дом был старым деревянным зданием, недавно выкрашенным в желтый цвет, они могут подумать, что все старые деревянные желтые дома опасны. Или беспокоиться о том, что покраска дома может привести к его возгоранию.

Напоминания могут быть бессознательными (или не связанными с опытом ребенка), но тем не менее вызывать беспокойное поведение или капризы без очевидной связи с триггером. Примером этого может быть изменение в настроении или поведении вашего ребенка, когда он слышит пролетающий над головой самолет, после того как он увидел по телевизору теракт.

Симптомы травмы у детей школьного возраста также схожи с симптомами травмы детей более младшего возраста: гипервозбуждение, диссоциация, зажатость и отключение

(или оцепенение), сопровождающиеся чувством беспомощности.

Дети более старшего возраста также подвержены повторному переживанию травматического события, нарушениям сна, соматическим жалобам и непоследовательному поведению, которое обычно перемежается появлением новых страхов и агрессией. Они часто испытывают беспокойство, визуализируют «наихудший возможный сценарий», который скорее фантастичен, чем правдоподобен.

Из-за перечисленных факторов у многих детей, переживших травму, признаки и симптомы могут проявиться или стать более выраженными в процессе обучения в школе, что объясняется дополнительной нагрузкой, связанной с задачами успеваемости и социализации.

Часто именно учителя первыми замечают симптомы травмы, когда те проявляются в классе и на игровой площадке. Иногда такая симптоматика диагностируется как «школьная фобия», СДВГ, депрессия или расстройство поведения. При этом признаки травмы могут проявить себя в виде неспособности сосредоточиться, выполнить задание или эффективно переработать новую информацию, что затрудняет процесс обучения, вплоть до неспособности к нему.

Хроническое гипервозбуждение может быстро перерасти в сверхбдительность. В школе признаки этого могут проявляться в виде беспокойства, усиленного стартл-рефлекса, испуганных бегающих глаз, которые реагируют на малейший шум или движение в классе. Отключение и диссоциация могут проявляться как невнимательность, вялость и «мечтательность», а в социальных взаимодействиях – как крайняя застенчивость, замкнутость и даже самоизоляция. Например, нет ничего необычного в том, что дети, подвергшиеся сексуальному насилию, на детской площадке часто играют в одиночестве.

Некоторые исследования показывают, что в формировании симптомов у детей школьного возраста имеются гендерные различия. Мальчики склонны к экстернализации

симптомов, а девочки – к их интернализации. Это означает, что мальчики чаще проявляют свой гнев вовне, нанося удары, издеваясь и дразнясь. Они могут пытаться маскировать свои страхи, участвуя в опасных действиях. Девочки же обращают свой гнев вовнутрь, что приводит к депрессивным состояниям, соматической симптоматике, тревожности и самоуничижению.

Так же, как и малыши, дети постарше часто воспроизводят детали травмирующего события во время игры. Поскольку у них более развиты речевые навыки, они часто воспроизводят действие, одновременно рассказывая историю о том, что произошло, повторяя это снова и снова. Страх и беспомощность часто проявляются как неорганизованное или возбужденное поведение. Хотя ребенок может рассказать о событии, он обычно не способен выразить свои чувства словами или даже точно понять, что именно чувствует. В этом случае ответы односложны: «перепуган», «расстроен», «потрясен». Дети этого возраста могут быть сосредоточены на пересказе своих собственных действий или неспособности действовать во время произошедшего события. Они могут чувствовать себя ответственными за случившееся и страдать от чувства вины или стыда, которые они хранят в глубокой тайне, зачастую отдаляясь от семьи и друзей. Они думают, что, если бы они сделали что-то по-другому, этой «ужасной вещи» никогда бы не случилось. Это особенно верно в таких случаях, как смерть и развод. Ленор Терр, доктор медицинских наук, психиатр, известный исследователь травмы и автор книги «Слишком боюсь, чтобы плакать» (*Too Scared to Cry*), пишет, что у детей младшего школьного возраста, как правило, меньше проявляются симптомы избегания и оцепенения. Они больше общаются через рассказывание историй и игру. Наряду с этим Терр отметила такой феномен, как «формирование предзнаменований», когда ребенок полагает, что определенные признаки являются предупреждением о травматическом событии, которое произошло и может повториться снова. Это связано с магическим мышлением детей младшего школьного возраста.

Благодаря более сложному духовно-нравственному развитию дети школьного возраста думают не только о себе, но и о других. Они могут беспокоиться о членах своей семьи или о других жертвах произошедшей трагедии. Если один из родителей пострадал, они могут опасаться, что другой тоже может пострадать, поэтому дети с тревогой следят за поведением родителей. Поскольку у них более развиты представления о будущем, они могут впервые испытывать страхи по поводу безопасности, опасаясь, что их будущее разрушено, что им больше не на что надеяться или даже, что у них не будет будущего. Дети данной возрастной группы иногда пугаются собственного чувства горя, которое зачастую испытывают впервые. Еще одним новым чувством, характерным для детей данного возраста, может быть желание отомстить.

Но в то же время, у детей младшего школьного возраста больше доступных ресурсов: у них более развиты речевые и когнитивные навыки, нравственные ценности.

Симптомы травмы в подростковом возрасте осложняются переживаниями, присущими данному кризисному периоду. Подростковый возраст – нелегкое время даже при самых благоприятных обстоятельствах. На подростков налагаются не только обязанности, связанные с учебой, – перед ними стоят другие важные возрастные задачи: развитие своей личности, планирование будущего и профессиональное самоопределение. Они также подвергаются сильному давлению со стороны своей социальной группы, ценности которой зачастую не совпадают с семейными идеалами.

По мнению многих исследователей, симптоматика травмы у подростков схожа с симптоматикой взрослых. Они склонны к повторному переживанию событий и прилагают все усилия, чтобы избежать действий, мыслей и чувств, которые вызывают воспоминания о них. Если подростки не проработают свои неприятные воспоминания, они пойдут на все, чтобы заглушить их. По этой причине в качестве механизмов избегания, самолечения и совладания подростки, пережившие

травму, часто обращаются к никотину, алкоголю, наркотикам, сексуализированному и антивитальному поведению. Бессонница, раздражительность, депрессия, тревога и невнимательность проявляются у них, как правило, гораздо сильнее, чем у детей более младшего возраста. Все это может приводить к прогулам, плохим оценкам и вызывающему поведению, которое обычно воспринимается взрослыми как «поведение назло». Депрессия и тревога у подростков часто являются симптомами травматического стресса.

Последствия травмы могут зависеть от того, как быстро после травмирующего события ребенок получил помощь, насколько хорошо работают его собственные защитные механизмы: самооценка, вера в свои силы, навыки решения проблем, а также от веры, что он способен справиться с изменившейся ситуацией, от имеющейся у него эмоциональной поддержки.

## Раздел 2. Принципы и подходы оказания психологической помощи детям и подросткам, переживающим психотравмирующую ситуацию

После того, как ребенок, подросток или даже взрослый подвергся воздействию травматических событий, его мысли и чувства могут быть болезненными и не совсем понятными ему самому, а реакции на обычные ситуации – необычными и пугающими.

Принимая это во внимание, Н.П. Бадина выделяет следующие основные принципы психологической помощи при психоэмоциональной травме:

1. Принцип нормализации. Основной акцент делается на том, что нормальный индивид, столкнувшись с ненормальными обстоятельствами, переживает экстраординарные чувства. Началом коррекции становится обсуждение переживаемых чувств и объяснение их нормальности. Это может помочь пострадавшему понять причины своих симптомов, их динамику и более активно участвовать в процессе терапии.

2. Принцип партнерства и повышения достоинства личности. Люди, получившие травму, ранимы, сензитивны, склонны к самообвинению, чувству бессилия или повышенной агрессивности. Особенно это касается жертв сексуального насилия, тяжких преступлений. Подобный стиль реагирования вызывает отторжение окружающих, усиливая ощущение собственной неадекватности и вины, приводит к снижению самооценки. Поэтому установление сотрудничества необходимо.

3. Принцип индивидуальности. Каждый человек проходит свой собственный путь восстановления после стресса.

Основные подходы к психологической коррекции последствий психической травмы можно разделить на две группы:

- Непосредственное вмешательство после травмы. Эти непосредственные вмешательства на месте травматизации предлагаются с профилактической целью. Даже если некоторые из них оказываются спорными по эффективности, они рекомендуются и хорошо воспринимаются детьми

и их родителями. Дебрифинг позволяет протагонистам выразиться в отношении стресса, выявить ошибочные восприятия, изучить прочувствованные и пережитые аффекты, а также проинформировать об эволюции и возможности лечения. С профилактической целью следует также думать об объединении членов семьи, если таковые оказались разьединенными катастрофой;

- Отсроченное психокоррекционное вмешательство.

В настоящее время предложено большое количество подходов к этой проблеме, но к сожалению, очень мало есть работ, рассматривающих их сравнительные преимущества.

- Основными направлениями оказания психологической помощи детям и подросткам, пережившим психотравмирующие события, в настоящее время являются:

#### 1. Индивидуальная терапия.

Доверительное отношение с ребенком с целью прогрессивного выявления травматизма, который он надеется забыть, представляет первый этап лечения. Из-за сдерживаемости к «рассказу» о том, что он пережил, нужно чаще пользоваться техникой экспрессии в игре, обращаться к рисунку или другой художественной технике. Отклоняющееся осознание следует выявлять и корректировать: например, нужно сделать так, чтобы ребенок выживший один при катастрофе не чувствовал себя виноватым и помочь ему репозиционировать как жертве.

#### 2. Групповая терапия.

Если при травматизме пострадало достаточное количество детей, то возможно проведение групповой терапии, так как ребенок может поделиться своими переживаниями со своими компаньонами по несчастью: он чувствует понимание с их стороны, так как они пережили такое же. Можно приводить примеры реакций адаптации других детей. Но группы не подходят для всех детей: некоторые не хотят снова видеть других жертв и/или предпочитают индивидуальный подход.

### 3. Семейная терапия.

Поддержка семьи, когда это возможно, необходима для ребенка. Так, чтобы защитить его, некоторые родители отрицают его скорбь, переживания: «не нужно об этом думать», «нужно сменить мысли». У ребенка как бы отнимается право выражать свои страдания. Поэтому психолог, с одной стороны, помогает семейному окружению вступать в контакт при трав-матизме, с другой же стороны, восстанавливает атмосферу безопасности, не отрицая страхов и опасений ребенка.

Три стадии терапевтического процесса:

- 1) установление доверительного, безопасного контакта с клиентом, дающего право на «получение доступа» к тщательно охраняемому травматическому материалу;
- 2) терапия, центрированная на травме: с исследованием травматического материала, с работой с избеганием, отрешенностью и отчужденностью;
- 3) помощь клиенту в «отделении» от травмы и воссоединении с семьей, друзьями, обществом.

Программы психокоррекционной и психотерапевтической помощи в основном направлены на:

- коррекцию образа «Я»;
- достижение объективности собственной оценки;
- реабилитацию «Я» в собственных глазах и достижение уверенности в себе;
- коррекцию системы ценностей, потребностей и их иерархии;
- приведение притязаний в соответствие со своими психофизическими возможностями;
- коррекцию отношения к другим;
- достижение способности к эмпатии и пониманию переживаемых другими эмоций и их интересов;
- приобретение навыков равноправного общения, способности к предотвращению и разрешению межличностных конфликтов;
- коррекцию неадекватного образа жизни и подавленности.

По мнению многих исследователей, задачи психологической помощи детям и подросткам, пережившим тяжелую психическую травму, принципиально различаются в зависимости от времени ее получения – непосредственно после травмы или несколько месяцев спустя. На первом этапе психологической помощи работа может быть охарактеризована как медико-психологическая, на втором – как психологическая.

Сразу после психотравмы основная задача психологической помощи пострадавшим детям и подросткам – экспресс-коррекция острой симптоматики, препятствующей нормальному функционированию ребенка:

- восстановление нормального сна и питания (что создает благоприятные условия для восстановления ЦНС);
- обеспечение нормального уровня общей активности и ее упорядочение;
- преодоление острых фобий, депрессивных состояний, острой тревоги, флэшбек-эффектов;
- коррекция грубых нарушений общения.

Снятие этих симптомов способствует дальнейшей нормализации психологического состояния, активизирует использование ребенком имеющихся у него стратегий преодоления и защитных механизмов психики. Подобные задачи типичны для краткосрочной психотерапии, которая направлена не на обеспечение глубоких личностных преобразований, а на «избавление от негативных переживаний, дискомфорта или депрессии». Согласно имеющимся данным, существенное повышение уровня субъективного благополучия вполне может быть достигнуто уже за один-два психотерапевтических сеанса. Преодоление или снижение эмоционального дискомфорта представлялось важным не только само по себе, но и как профилактическая мера, снижающая риск последующего развития посттравматического стрессового расстройства. Установлено, что при отсутствии специальной профилактической работы это расстройство в ряде случаев проявляется у 70% детей и подростков, переживших тяжелую психотравму.

Как оказать помощь маленьким детям.

1. Установить телесный контакт с ребенком – взять на руки, обнять, покачать, это дает ощущение безопасности;
2. Успокоить: «Все позади, я с тобой...»;
3. Как можно более быстрое удаление ребенка с места травмирующего события.

Экстренная помощь подросткам.

1. Телесный контакт: прикосновение к плечу, руке.
2. По возможности более полное информирование о происходящем.
3. Возможность активного участия подростка в помощи другим, более маленьким и слабым.
4. Вербальная поддержка: «Ты молодец, ты мне здорово помог».

У детей, как и у взрослых, при переживании психотравмирующих событий неизбежно утрачивается доверие к миру. Поэтому в начале психотерапевтического взаимодействия с ребенком важно:

1. Постепенное завоевание доверия ребенка с учетом того, что у него выражена утрата доверия к миру (для постепенного формирования доверия полезны высказывания, в которых признаются трудности, пережитые ребенком);
2. Отказ от стандартных диагностических процедур перед разговором о травматических событиях;
3. Создание надежного окружения во время терапии;
4. Адекватное исполнение ритуалов, способствующих удовлетворенности ребенка в безопасности.

Для эффективной работы с травмированными детьми необходимо помещение, разделенное на отдельные зоны, каждая из которых должна быть оснащена оборудованием и материалами, необходимыми для определенного вида зон, например:

- сюжетно-ролевой игры («кукольный домик» с куклами, игр с посудой; «гараж» с разнообразными машинами и техникой; мастерская», «магазин», «больница»; мягкие игрушки);

- зона конструктивной деятельности (наборы самоделок, строителей «конструкторов» разного типа);
- зона спортивных занятий (тренажеры, шведская стенка, маты, хула-хупы, пружинный матрас);
- зона отреагирования агрессии (боксерская груша и перчатки, лотки и дубины);
- зона художественной деятельности (краски, кисти, вода, карандаши, пластилин, белая и цветная бумага);
- зона игр с водой (таз с водой, плавающие игрушки);
- зона релаксации (искусственный аквариум, муз. центр, мелкие «магические» аксессуары-слоники, колокольчики).

Важная составляющая работы психолога – вовлечение в терапию родителей (если это возможно), восстановление их нормального общения с ребенком.

Ребенку, впервые пришедшему к психологу, необходимо сначала рассказать подробнее об игрушках, находящихся в выделенных для работы зонах. Если ребенок отказывается осматривать помещение, то психолог может неторопливо и ненавязчиво предлагать различные занятия: принести бумагу и краски, подать воздушный шарик и т. п.

Для восстановления общего уровня активности необходимо использовать формы работы, выбор которых зависит от степени исходной заторможенности ребенка. Так, при особо выраженной пассивности психолог может предложить различные простые задания на выбор: рисование, собирание пазлов или простейшей модели из конструктора; игру в куклы и т. п. Психолог сам активно должен участвовать в деятельности, поощряя малейшие проявления детской инициативы. В случае отказа ребенка от всех этих видов деятельности он должен начинать сам играть или рисовать на глазах у ребенка, периодически побуждая его принять в этом участие.

Большую роль в восстановлении общей активности играет арт-терапия. Дети могут рисовать гуашью на листе обоев, расстеленном на полу. Иногда на начальном этапе ребенок охотнее соглашается рисовать губкой, смоченной в краске

(прием «промакивания»). Можно использовать также краски для рисования руками.

Восстановление активности служит эффективным средством преодоления детской депрессии. Вместе с тем оно нередко сопровождается актуализацией симптоматики, которую ранее не удавалось выявить именно вследствие общей заторможенности ребенка. Наблюдаются хаотические, малоцеленаправленные действия, деструктивные и агрессивные проявления. У большинства детей, уровень активности которых на момент обращения не был снижен, подобное поведение может отмечаться сразу. Для структурирования и упорядочивания активности ребенка необходимо постепенное увеличение количества правил и ограничений (например: «Поиграл – убери за собой игрушки; только после этого можно переходить к другому занятию»).

Детям, состояние которых исходно характеризуется высокой активностью, правила и ограничения можно задавать уже с самого начала психологической помощи. Значительное место необходимо уделять отреагированию агрессии. Детям можно предлагать такие занятия: фехтование надувными мечами и дубинками; удары по боксерской груше или по картонной коробке; прокалывание воздушных шариков; игры со «страшилками» и с игрушками, изображающими агрессивных персонажей (волк, крокодил, баба-яга); марширование, топание ногами; создание рисунков с агрессивным содержанием; разрывание бумаги или картон. Нужно тщательно следить за тем, чтобы агрессия не направлялась непосредственно на другого человека. В фехтовании разрешается ударять мечом по другому мечу, но не по человеку.

Обычно отреагирование агрессии сопровождается громкими звуками, что полезно и для преодоления акузофобии (боязни громких звуков), имеющейся у большинства детей с ПТСР. Каждое занятие по отреагированию агрессии необходимо завершать сеансом релаксации.

### Раздел 3. Психологическая диагностика и коррекция последствий переживания психотравмирующих ситуаций детей и подростков

Психологическая диагностика ребенка в состоянии психоэмоциональной травмы – это важнейший этап всей реабилитационной работы. Проведение психологической диагностики необходимо для измерения и оценки психологических особенностей личности, глубины нанесенной психотравмы, а также ресурсов личности ребенка и его семьи для ее преодоления

Опыт работы команды А. Л. Венгер, Е. И. Морозовой, В.А. Морозова при оказании психологической помощи детям, пострадавшим от террористического акта в Беслане, показывает, что при коррекции психической травмы, в отличие от других видов терапевтической работы, диагностику не требуется выделять в отдельный этап. Это объясняется особой яркостью и самоочевидностью симптоматики, на которую нацелена терапия, а также необходимостью экстренной помощи. Оценка состояния ребенка осуществлялась на основе наблюдений, беседы, жалоб родителей, анализа реакций на психокоррекционные воздействия и т.п. Только в отдельных случаях использовались специальные диагностические приёмы (например, рисуночные пробы).

В работе с детьми – жертвами террористического акта, по мнению данных авторов, не всегда возможно использовать вербальные методы, хотя в работе с подростками эти возможности немного шире. Важно, чтобы психологами демонстрировалась готовность выслушать рассказ ребёнка или подростка о его пребывании в качестве заложника, но никогда не стимулировалась актуализация травмирующих переживаний, если сам ребенок не хотел о них рассказывать. Это связано с опасением нарушить работу защитных механизмов психики и тем самым усилить патогенное воздействие психотравмы. С младшими детьми психокоррекционная работа проводилась, преимущественно, с использованием методов игровой терапии, со старшими – арт-терапии.

Рассмотрим методики, которые целесообразно использовать в психологической работе с детьми и подростками, пережившими психотравмирующие ситуации.

## Опросник на посттравматическое состояние при насилии

Опросник направлен на выявление посттравматического стрессового состояния. Предназначается для обследования мальчиков и девочек любого возраста (если возраст не позволяет самостоятельно заполнять тест, это делает психолог).

Методику можно применять в течение всего курса психокоррекции (психотерапии), отмечая изменения в состоянии ребенка.

### Бланк опросника

Фамилия, имя	Пол	Возраст (лет, месяце)	Образова- ние	Дата заполнения
--------------	-----	-----------------------------	------------------	--------------------

Запиши событие, которое с тобой случилось, и ты из-за него переживал(-а) \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

Запиши, когда это событие произошло:

число \_\_\_\_\_ месяц \_\_\_\_\_ год \_\_\_\_\_

Инструкция: охарактеризуй свое состояние в связи с этим событием. Отметь «Да», если ты можешь утвердительно ответить на вопрос, или «Нет», если не согласен с вопросом.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

1.	Ты расстраиваешься, когда вспоминаешь об этом событии?	Да	Нет
2.	У тебя есть страх, опасение повторения события?	Да	Нет
3.	Часто ты испытываешь страх, когда думаешь об этом событии?	Да	Нет
4.	Ты стремишься избегать воспоминаний, связанных с событием?	Да	Нет
5.	При воспоминании содержания события, ты становишься нервным и возбужденным?	Да	Нет
6.	Ты избегаешь чувств и эмоций, связанных с событием?	Да	Нет
7.	Ты постоянно мысленно возвращаешься к содержанию события?	Да	Нет
8.	У тебя «тяжёлые», страшные сновидения?	Да	Нет
9.	Ты считаешь, что у тебя нарушен сон?	Да	Нет
10.	Тебя преследуют зрительные и звуковые картины события?	Да	Нет
11.	Из-за этого события у тебя потерял интерес к деятельности (учебе, занятиям, играм)?	Да	Нет
12.	Тебе трудно сконцентрировать внимание на чем-либо?	Да	Нет
13.	В связи с событием ты испытываешь отчужденность (никого не хочешь видеть)?	Да	Нет
14.	Мысли о событии влияют на твои текущие жизненные дела?	Да	Нет
15.	Ты испытываешь чувство вины?	Да	Нет
16.	Укажи сколько времени ты находишься (находился) в таком состоянии:		
	Дней	Недель	Месяцев
			Лет

## КЛЮЧ

Подсчитывается количество ответов «Да».

- Методику можно применять во время всего курса терапии, подбирая промежутки времени, изменения состояния в начале и при окончании оказания помощи.
- Можно перевести сырой результат в процентное выражение. Один сырой балл – ответ «Да» равен 6,67 %. Например: в бланке для ответов отмечено 7 раз «Да».  $7 \times 6,67\% = 50\%$ , означает, что посттравматическое состояние выражено на среднем уровне. Чем больше ответов «Да», тем выраженнее состояние посттравматического стрессового состояния.
- При анализе результата опроса можно обращать внимание на содержание отмеченных утверждений, которые могут быть использованы в психотерапии.

## МЕТОДИКА «РОЗОВЫЙ КУСТ»

Методика предназначена для определения возможного жестокого обращения с ребенком с использованием стратегии розового куста. Помогает выявить эмоциональное неблагополучие у детей любого пола и возраста.

Исследование проводится в 3 этапа:

I этап	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Представь, что ты превратился в розовый куст (см. вопросы на бланке)</li><li>2. Релаксация</li></ol>
II этап	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ребенку дается лист бумаги А4, простой карандаш, цветные карандаши</li><li>2. Рисование</li></ol>
III этап	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Опрос после рисования</li><li>2. Опрос (бланк):<ul style="list-style-type: none"><li>- ответы записываются на бланке</li><li>- обратить внимание на поведение детей, отмечать место на бумаге, с которого начал рисовать ребенок.</li></ul></li></ol>

## Бланк для рисования задания, лист формата А4

Фамилия, имя	Пол	Возраст (лет, месяце)	Образова- ние	Дата заполнения
-----------------	-----	-----------------------------	------------------	--------------------

Инструкция 1:

Закрой глаза и вообрази себя кустом роз. Когда ты достаточно хорошо им себя представишь, нарисуй его.

### Бланк опроса после рисования по методике «Розовый куст»

#### АТТРИБУТЫ РОЗОВОГО КУСТА

#### ОПИСАНИЕ

##### Розовый куст

Каким кустом роз ты являешься  
и как ты выглядишь?

##### Цветы

- Расскажи о своих цветах.
- Расскажи о своих листьях.
- Расскажи о стеблях и ветвях.

##### Шипы

- У тебя есть шипы? Если да, то расскажи мне о них. Если нет, тогда расскажи, как ты защищаешься.
- Ты добрый или злой куст?

##### Окружающая среда

- Расскажи мне, где ты живешь.
- Какие предметы окружают тебя?
- Тебе нравится жить в том месте, где ты находишься?

##### Садовники

- Кто ухаживает за тобой?
- Тебе это нравится?
- Каким образом они ухаживают за тобой?

- Как ты чувствуешь себя в роли розового куста?
- Как тебе живется в роли куста?

**Вывод:**

---

---

---

---

**Вопросы для методики «Розовый куст»**

Фамилия, имя	Пол	Возраст (лет, месяце)	Образование	Дата заполнения

Инструкция 2:

После того как ты нарисовал(-а) куст роз, ответь (устно или письменно) на вопросы.

1. Какой ты куст роз? Ты очень маленький? Ты большой? Ты пышный? Ты высокий? \_\_\_\_\_
2. На тебе есть цветы? Если есть, то какие? (Они не обязательно должны быть розами) \_\_\_\_\_
3. Какого цвета твои цветы? Много ли их у тебя или только несколько штук? \_\_\_\_\_
4. Полностью ли распустились твои цветы или у тебя только бутоны? \_\_\_\_\_
5. Есть ли у тебя листья? Какие они? Как выглядят твои стебель и ветки? \_\_\_\_\_
6. Как выглядят твои корни? Или, может быть, у тебя их нет? Если есть, какие они: длинные и прямые или извилистые? Глубокие ли они? \_\_\_\_\_
7. Есть ли у тебя шипы? \_\_\_\_\_

8. Где ты находишься? Во дворе? В парке? В пустыне? В городе? За городом? Среди океана? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
9. Находишься ли ты в каком-нибудь сосуде, или растёшь в земле, или пробиваешься сквозь асфальт? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
10. Ты снаружи или внутри чего-либо? Что окружает тебя? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
11. Есть ли там другие цветы или ты в одиночестве? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
12. Есть ли там деревья? Животные? Птицы? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
13. Есть ли вокруг тебя что-нибудь наподобие изгороди? Если да, то на что это похоже? Или ты находишься на открытом месте? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
14. На что это похоже – быть кустом роз? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
15. Как ты поддерживаешь своё существование? Кто-нибудь ухаживает за тобой? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
16. Какая погода сейчас: благоприятная или нет? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Дополнительные ответы на первичные вопросы

Фамилия, имя	Пол	Возраст (лет, месяце)	Образова- ние	Дата заполнения

### Инструкция 3: Дополнительные ответы на первичные вопросы

#### Ключ

Классификация и анализ рисунков и высказываний.  
Разделить на 2 стопки: благополучные и неблагополучные дети.

Анализ рисунков по Элкишу методом противопоставления пар позитивных и негативных характеристик:

**Позитивные**

Ритм  
Сложность  
Расширение  
Интеграция

**Негативные**

Правило (ригидность)  
Простота  
Сжатие  
Дезинтеграция  
(небрежность)

- «Ритм»** применение гибких штриховых линий для изображения указывает на свободное движение руки и приятное распределение пропорций предмета изображения
- «Правило»** указывает на скованное неровное движение руки, которое нередко осуществляется чисто механически
- «Сложность»** относится к полному или подробному рисунку
- «Простота»** отсутствие деталей и скудная дифференциация, которые свидетельствуют о наличии регрессии и фиксации на ранних стадиях психологического развития
- «Расширение»** отражает ощущение распахнутости в рисунках
- «Сжатие»** отражает ощущение скрупулезной мелочности и тесноты
- «Интеграция»** передает ощущение целого, в котором все предметы занимают свое место. Свидетельствует о наличии способности устанавливать взаимосвязи, комбинировать и организовывать
- «Дезинтеграция»** свидетельствует о небрежности и использовании разобщенных, не связанных друг с другом предметов, нет единства

Анализ высказываний: позитивные, нейтральные, негативные

---

---

---

---

---

---

---



## Результаты

<b>Благополучные дети</b> (позитивные характеристики)	<b>Неблагополучные дети</b> (негативные характеристики)
<i>Подход к рисованию</i>	
<ul style="list-style-type: none"><li>- не испытывает колебаний, без промедления приступает к рисованию</li><li>- стремится хорошо выполнить порученное дело, тщательно подбирает цвет</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- не проявляет интереса к рисованию, ведет себя отчужденно, замкнуто</li></ul>
<i>Первоначальное размещение предмета</i>	
<ul style="list-style-type: none"><li>- начал рисовать с середины листа</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- начал рисовать с нижней части листа</li></ul>
<i>Перспективное изображение розового куста</i>	
<p>Отметить отличие между размером розового куста и остальной частью рисунка:</p>	
<ul style="list-style-type: none"><li>- соблюдает перспективу</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- не соблюдает перспективу</li></ul>
<i>Цветовой анализ (см. расшифровку)</i>	
<ul style="list-style-type: none"><li>- использует цветные карандаши</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- не использует цветные карандаши</li></ul>
<i>Анализ высказываний</i>	
<ul style="list-style-type: none"><li>- Проектирует уверенное представление о себе, взаимосвязь между позитивными ассоциациями и трогательными переживаниями, способность постоять за себя, тенденцию рассматривать свое окружение как приятное, дружелюбное.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Использует слова для описания негативных представлений о себе, взаимосвязи между болезненными ассоциациями и переживаниями, а также агрессивное, враждебное окружение (деструктивные попечители – садовники).</li></ul>
<p><u>При сексуальных травмах</u> доминируют темы:</p>	
<ul style="list-style-type: none"><li>- сексуальные образы (на листьях много личинок гусениц)</li><li>- насилие над самостью (рука хватается за цветок; цветок не хочет, чтобы к нему прикасались)</li></ul>	

- защита (наличие заборов, кто-то хочет сломать, сорвать, спилить куст)

При физических травмах:

- разбитая дорога, дом с разбитыми окнами, дверь заперта на засов, большие шипы, отсутствие на рисунке других предметов.

### **Ключ к методике «Розовый куст»**

Детская символика в консультировании с использованием изобразительных средств

#### **Цвет**

Цветовые предпочтения изменяются в зависимости от возраста. Дети младшего возраста отдают предпочтение тонам красного и желтого цвета, дети старшего возраста тяготеют к использованию прохладных тонов – синего и зеленого, меньше используя желтый.

Имеют значение не цвета как таковые, а контекст, в котором они используются на рисунке.

#### **Обычное использование цвета**

Красный	изображение дымовых труб, губ, волос, вишен и яблок
Оранжевый	изображение свитеров и апельсинов
Желтый	цветы и солнце
Синий	небо, одежда, глаза и занавески
Зеленый	женская одежда, свитера, крыши, трава, деревья
Пурпурный	изображение женской одежды
Черный цвет	используется для изображения дыма, прорисовки основных деталей, волос, обуви
Коричневый	изображение волос, одежды, глаз, стволов деревьев и ветвей
Белый	изображение оград и облаков

### **Необычное использование цвета.**

Красный	самый эмоциональный цвет – импульсивность и спонтанность выражения, указывает на потребность в одобрении со стороны важного лица или на агрессивность и ненависть, когда на рисунке преобладает красный цвет
Оранжевый	эмоционально сдержанный красный цвет. Он свидетельствует о сочувствии и дружелюбии или агрессивном противодействии попыткам поставить данного человека в зависимое положение
Желтый	спонтанность самовыражения, или агрессивность и враждебность. Желтый цвет амбивалентен. Золотистые и светлые оттенки желтого цвета олицетворяют интеллект, интуицию, веру и доброту. Темно-желтый – вероломство, зависть, скрытность и неверие.
Синий	истина, интеллект, мудрость, постоянство, спокойствие, а также женский принцип, символизируемый водой
Зеленый	указывает на ощущение управляемого поведения, возвращение к девственной природе
Багряный	сильное, граничащее с паранойей стремление к власти
Черный,	торможение, подавление, а также депрессия, если эти цвета небрежно нанесены на рисунок
Коричневый	изображение волос, одежды, глаз, стволов деревьев и ветвей
Белый	два противоположных символических значения: белый цвет указывает на антиобщественные установки; белый цвет символизирует простоту, совершенство и чистоту

### **Интерпретация рисунков детей, испытавших сексуальное насилие (дополнение)**

Дети, испытавшие сексуальное насилие:

- рисуют картинки, на которых отчетливо виден повседневный интерес к сексуальным темам и повышенное восприятие сексуальности (грудь у себя самой, пенис у животных);
- рисуют людей во время сексуальных действий;
- часто особое внимание уделяют нижней части тела (очень подробно рисуют молнию на брюках);

- на рисунке изображают чувства, которые являются реакцией на то, что они испытывали (гнев, страх, беспомощность);
- на рисунках иногда дети специально уклоняются от сексуального содержания;
- эмоциональное состояние ребенка передается посредством нарисованной им мимики;
- слезы и нахмуренные брови – печаль или депрессия;
- нарисованный большой рот в виде круга может свидетельствовать (или навести на подозрение) об имевшем место оральном сексе;
- чересчур выделенные и в избытке нарисованные волосы на рисунке или полное их отсутствие говорят о наличии сексуальной тревожности;
- отсутствие рук на рисунке свидетельствует о потере контроля над событиями или о наличии чувства вины, связанного с какими-либо действиями руками. Преувеличенные руки могут говорить о тревоге или вине в отношении мастурбации, сексуальной агрессии.
- отсутствие на рисунке нижней части тела говорит об отрицании как механизме защиты в ситуации насилия;
- наиболее закрашенные части тела, в частности гениталии или рот, отражают высокую степень тревожности жертвы насилия;
- выделенные на рисунке фаллические символы (дымовые трубы, деревья, телефонные трубки) или, наоборот, отсутствие их там, где им следовало бы быть, является индикатором тревожности, связанной с мужской сексуальностью или отношением к мужчинам.

### **МЕТОДИКА ДИАГНОСТИКИ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ РЕБЕНКА О НАСИЛИИ (Незаконченные предложения)**

С помощью данной методики можно диагностировать: представление ребенка о насилии как о явлении; эмоции с которыми столкнулся ребенок, с чем связаны эти эмоции; какое подкрепление является приемлемым для ребенка в ситуациях насилия.

### Бланк методики

Фамилия, имя	Пол	Возраст (лет, месяце)	Образова- ние	Дата заполнения

Инструкция:

Перед тобой несколько незаконченных предложений. Напиши окончание к каждому предложению. Пиши тот ответ, который первым возник у тебя в голове.

1. Если тебя разозлили, то нужно \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. Воспитывать детей нужно с помощью \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. Ребенок в семье \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
4. Мои близкие думают обо мне, что я \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
5. Ребенок с опаской относится к окружающим, потому что \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
6. Наша семья была бы идеальной, если бы не \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
7. Приемлемое наказание – это \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
8. Если бы все ребята знали, что я боюсь \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
9. Я боюсь идти домой, когда \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
10. Когда я вижу, что кого-то бьют, мне \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
11. Родители кричат на детей, когда \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
12. Я хочу, чтобы меня \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
13. Я убежал(-а) бы из дома, если бы \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

14. Я весь трясусь, когда \_\_\_\_\_
15. Я лучше побуду один, чем с \_\_\_\_\_
16. Бить другого можно, когда \_\_\_\_\_
17. Применение физической силы к более слабому \_\_\_\_\_
18. Когда у меня будут дети, я никогда \_\_\_\_\_
19. Я хочу побыть один после \_\_\_\_\_
20. Больше всего я не люблю, когда мои родители \_\_\_\_\_

### Ключ

Методика предназначена для диагностики когнитивного, эмоционального и поведенческого аспекта представлений ребенка о насилии. С помощью данной методики можно диагностировать три важнейших параметра, а именно: какое представление ребенок имеет о насилии как о явлении; с какими эмоциями приходится сталкиваться ребенку, с чем они связаны; какое подкрепление является приемлемым для ребенка в ситуациях насилия.

Используется для подростков и раннего юношеского возраста. Методика может проводиться как индивидуально, так и в группе. Каждому ребенку дается текст-бланк с незаконченными предложениями, которые ему нужно закончить.

Номера ответов

№ 1-7	характеризуют когнитивный аспект представлений ребенка о насилии
№ 8-13	эмоциональный аспект
№ 14-20	поведенческий аспект

Проводится качественно-смысловая оценка полученных ответов. Ответы могут быть как прямо указывающие на насилие, так и скрыто указывающие на него. Чем больше негативных по смыслу ответов, тем более выражены признаки пережитого насилия.

## **Раздел 4. Опыт реализации проекта помощи детям в особых жизненных ситуациях «Территория заботы»**

Одной из основных задач реализации проекта является организация деятельности региональной опорной площадки по направлению: «Оказание помощи детям с психоэмоциональными травмами», на базе КГБУСО «Краевой кризисный центр для мужчин». Статус региональной опорной площадки присвоен Центру на основании Договора Фонда поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации от 05 октября 2023 г. № 70-2023-000856 и приказа директора центра от 05.10.2023г. №42/1 «О наделении КГБУСО «Краевой кризисный центр для мужчин» статусом региональной опорной площадки по направлению «Оказание помощи детям с психоэмоциональными травмами».

Региональная опорная площадка создана с целью повышения качества и эффективности реализации мероприятий по оказанию помощи детям с психоэмоциональными травмами (в том числе детям, возвращаемым из зон боевых действий). В дальнейших действиях реализации проекта отработаны механизмы межведомственного и межсекторального взаимодействия при оказании помощи целевым группам. При участии соисполнителей проекта осуществлены выезды мобильной (междисциплинарной) бригады в семьи, в отношении которых поступили сигналы о жестоком обращении с детьми, о нарушении их прав и законных интересов, в том числе и в отношении половой неприкосновенности.

На протяжении реализации проекта при участии соисполнителей эти механизмы эффективно апробированы на уровне муниципального образования сельского типа (Каменский район) и городского типа (г. Барнаул).

Сформированы целевые группы проекта, разработаны индивидуальные маршруты (программы) психологического сопровождения.

Проведена координационная работа со специалистами по составлению маршрута (программы) психологического сопровождения. Систематически случаи клиентов, у которых

наблюдались признаки психоэмоциональной травматизации, рассматривались на супервизиях, благодаря чему психологи могли с самого начала работы с семьёй наиболее эффективно разработать индивидуальные маршруты (программы) психологического сопровождения. А также своевременно внести дополнения в программу, если в этом возникала необходимость.

С целью успешной реализации поставленных задач за счёт средств Фонда созданы и эффективно функционируют новые пространства для проведения реабилитационных мероприятий с несовершеннолетними и их родителями (законными представителями): «Зелёная комната» и «Сенсорная комната». В условиях новых пространств, специалисты приступили к реализации реабилитационных мероприятий с детьми и подростками, ставшими жертвами и свидетелями насилия.

В пространстве «Зелёной комнаты» осуществляются реабилитационные мероприятия с несовершеннолетними и их родителями (законными представителями). Также данное пространство используется для опроса и интервьюирования несовершеннолетних в процессе следственных мероприятий. У детей, своевременно получивших помощь специалистов, наблюдается улучшение эмоционального самочувствия, повышение уверенности в своих силах и жизненных перспективах, нормализация отношений с родителями, снижение риска суицидального поведения. Психологи Центра оказывают помощь несовершеннолетним, пострадавшим от жестокого обращения, во время следственных действий и в период судебного рассмотрения уголовных дел. А также оказывают содействие следственным органам при проведении следственных мероприятий с участием потерпевших.

С целью информирования об открытии и деятельности «Зелёной комнаты» и повышения эффективности межведомственного взаимодействия были организованы встречи со специалистами Следственного комитета, с которым центр активно сотрудничает в работе по данному направлению. Работа в условиях «Зеленой комнаты» не только помогает

допросить ребенка, не причинив ему дополнительной психоэмоциональной травмы, но и избежать повторных допросов. В условиях «Зеленой комнаты» установлено соответствующее оборудование, которое записывает разговор ребенка и психолога. Эту видеозапись можно использовать в суде без повторного допроса потерпевшего ребенка, чтобы избежать психотравмы несовершеннолетнего. Самая главная задача психолога на стадии допроса несовершеннолетних свидетелей, потерпевших, которые стали жертвами насилия – снизить уровень страха, недоверия ребёнка, чтобы избежать актуализации полученной психоэмоциональной травмы. На этих преимуществах акцентируется внимание на встречах со следователями и руководителями следственных отделов при обсуждении совместной работы.

В пространстве «Сенсорной комнаты», предназначенной для психологической разгрузки, были реализованы реабилитационные мероприятия для несовершеннолетних, пострадавших от жестокого обращения и преступных посягательств. С помощью использования приобретённого оборудования были достигнуты положительные результаты в динамике эмоционального и психического состояния участников целевой группы проекта. Благодаря созданным условиям сенсорной комнаты мы можем осуществлять процесс развития разных сенсорных систем, в связи с чем можем рассчитывать на получение следующих результатов у клиента:

- хорошее расслабление, так как полностью снимается эмоциональное и физическое перенапряжение;
- стимуляция двигательной активности и сенсорного восприятия;
- развитие интуиции, воображения, творческих способностей, так как происходит активное развитие правого полушария головного мозга, отвечающего за творчество;
- стимуляция познавательной и психической активности способствует увеличению количества положительных эмоций;

- восстановление и коррекция рецепторной чувствительности, а также моторно-зрительной координации;
- снижение показателей тревожности и агрессии;
- профилактика физического и умственного переутомления.

Таким образом, рассматривая положительную динамику, которую мы уже наблюдаем у участников целевой группы проекта посредством проведения реабилитационных мероприятий в пространстве «Сенсорной комнаты» можно сказать, что работа в таком рабочем пространстве играет чрезвычайно важную роль в реабилитации несовершеннолетних, пострадавших от жестокого обращения и преступных посягательств.

За счёт средств Фонда обеспечено повышение профессиональных компетенций 5 руководителей и специалистов, непосредственно работающих с целевыми группами, на базе стажировочной площадки Фонда – Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования Пермского края «Центр психолого-педагогического и медикосоциального сопровождения», по направлению: «Оказание помощи детям в особо сложных жизненных ситуациях, приводящих к психоэмоциональным травмам». Все три дня обучения были наполнены изучением документов, алгоритмов работы с несовершеннолетними, а также знакомством с практическими приёмами, которые используют психологи. Особую ценность имели практикумы, направленные на ресоциализацию, физическую и психологическую реабилитацию детей, а также их близких родственников. По итогу обучения на стажировочной площадке специалисты получили именные сертификаты и наборы методических разработок, которые могут быть полезными в разработке новых векторов в работе учреждения и повышении профессиональных компетенций психологов, работающих в рамках региональной опорной площадки.

Кроме того 5 руководителей и специалистов, непосредственно работающих с целевыми группами проекта, прошли обучение на базе стажировочной площадки Фонда – Автономное учреждение социального обслуживания населе-

ния и дополнительного профессионального образования Тюменской области «Региональный социальнореабилитационный центр для несовершеннолетних «Семья», по направлению: «Оказание помощи детям в особо сложных жизненных ситуациях, приводящих к психоэмоциональным травмам». В рамках работы стажировочной площадки участникам удалось повысить свои профессиональные компетенции в таких направлениях работы с детьми и их семьями, как:

- «Социально-психологическое сопровождение и восстановление несовершеннолетних жертв (свидетелей) насилия и членов их семей»;
- «Организация комплексной помощи несовершеннолетним и их семьям в кризисных ситуациях в условиях стационара».

В рамках выполнения задачи по оказанию помощи детям с психоэмоциональными травмами на основе алгоритмов оказания помощи детям в особых жизненных ситуациях, формирующих психоэмоциональную травму, разработанных и апробированных Фондом, успешно реализована работа в реабилитационных группах, по программе «В кругу заботы и любви». За время проекта реализовано 3 группы, 31 несовершеннолетний принял участие в реабилитационном процессе. О достигнутых результатах можно судить по изменению психоэмоционального состояния участников групп, которое можно отследить по результатам проведённой с ними психологической диагностики. В рамках мониторинга была проведена диагностика детей на первом и последнем занятии. При сравнительном анализе полученных данных проведённых с участниками диагностических методик можно сделать вывод, что после прохождения всех занятий у ребят снизилась тревожность, произошло осознание своих эмоций, они научились распознавать эмоции других людей. Упражнения, использованные на занятиях, способствовали формированию и развитию навыков эмоционального интеллекта. Групповые занятия оптимизировали общение детей со сверстниками через выработку механизмов эмпатии, сочувствия

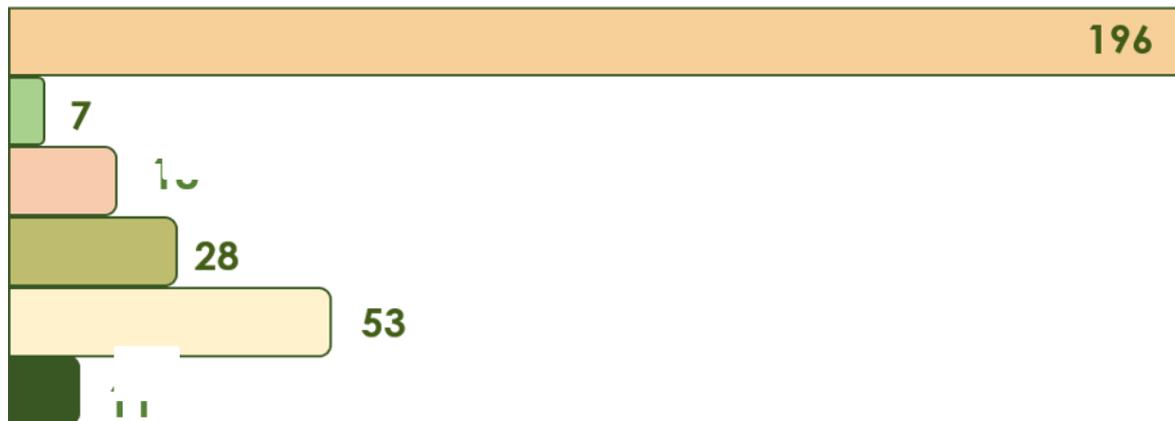
и доверия друг к другу и окружающим людям, развили умение взаимодействовать, считаться с другими, совместно решать поставленные задачи.

С помощью психологической службы Детского телефона доверия за период реализации проекта 313 детей и подростков, относящихся к целевой группе проекта, получили экстренную психологическую помощь.

Основные направления, по которым обращались несовершеннолетние:

- переживания детей по поводу физической травмы;
- переживания детей по поводу психической травмы;
- переживания детей по поводу сексуального насилия / изнасилования;
- переживания взрослых по поводу полученной ребёнком травмы.

Количество человек, получивших экстренную психологическую помощь по телефону за период реализации проекта



- психологическую и эмоциональную поддержку
- рекомендацию обратиться на очный прием к психологу
- выработку плана дальнейших действий
- снятие эмоционального напряжения
- рекомендацию обратиться в другую службу
- информирование по теме переживания травмы

В рамках организации социального сопровождения семей с учетом жизненных ситуаций, формирующих психоэмоциональную травму у детей, активно реализуется работа семейного клуба «Рука в руке» при участии общественной организации «Отклик». В рамках работы семейного клуба сформирована безопасная поддерживающая социальная среда, направленная на стабилизацию психоэмоционального состояния ребенка, повышение уровня адаптации и функционирования в социуме. Участие в семейном клубе помогает сформировать навыки позитивного социального взаимодействия, конструктивного разрешения конфликтов, организации досуга семьи. В рамках работы семейного клуба создана реабилитационная развивающая среда общения для детей и взрослых членов семей. При необходимости у участников есть возможность получить психологическую поддержку с целью улучшения внутрисемейных отношений и стабилизации эмоционального состояния. Особое внимание уделяется организации совместных мероприятий членов семейного клуба. При помощи участия в мероприятиях семейного клуба участники смогли улучшить внутрисемейные отношения, научились создавать положительный эмоциональный фон в семье, повысили свою родительскую компетентность. Формат работы в группе способствовал развитию навыков выстраивания позитивных отношений с новыми людьми и организации семейного досуга, способствующего развитию детей в соответствии с их возрастными потребностями. За время реализации проекта проведено 33 встречи семейного клуба «Рука в руке», в настоящее время социальное сопровождение организовано в отношении 52 семей.

В рамках работы с родителями (законными представителями) по преодолению психоэмоциональной травмы у ребенка была реализована групповая работа в рамках программы «Между утратой и надеждой». Данная программа также разработана специалистами опорной площадки. Как выяснилось в процессе реализации групповой работы, многие родители (законные представители) нуждаются в психоло-

гической помощи в связи негативными последствиями перенесённой психотравмы. С целью оказания психологической помощи родителям (законным представителям) в формировании представления о том, как помочь себе и ребёнку адаптироваться к жизни после травмирующего события, в группе была создана максимально благоприятная атмосфера, в которой участники смогли уделить внимание своим внутренним ресурсам и пониманию эмоционального состояния своего ребёнка (детей). За время реализации проекта было реализовано 3 группы, в которых приняли участие 106 человек. При этом, стоит учесть, что 2 группы были реализованы в формате онлайн.

В рамках реализации задачи по информированию представителей целевых групп о возможности получения помощи на протяжении всего периода активно велось информационное сопровождение через официальные сайты исполнителей проекта и СМИ о возможности получения комплекса услуг в связи с возникновением особых жизненных ситуаций, формирующих психоэмоциональную травму у детей на базе региональной опорной площадки. Использование данных ресурсов позволило сформировать мотивационную готовность у родителей (законных представителей) и обратиться за получением помощи для детей и подростков в особых жизненных ситуациях, формирующих психоэмоциональную травму.

С целью повышения информированности участников целевых групп о поведении в особых жизненных ситуациях и развития навыков безопасного поведения успешно реализована задача по созданию информационно-просветительских материалов для целевых групп проекта. Разработанные материалы будут способствовать повышению их социально-психологической компетентности в отношении особенностей и последствий переживания психотравмы. Виды разработанных материалов: брошюра для родителей (законных представителей), гайд для детей, гайд для подростков, пособие для специалистов. Разработанные информационно-просветитель-

ские материалы распространены среди учреждений социальной сферы на всей территории Алтайского края и размещены на сайте региональной опорной площадки.

В рамках выполнения задачи, касающейся публичного представления результатов деятельности региональной опорной площадки, было обеспечено тиражирование эффективных социальных практик на ежегодном Всероссийском форуме «Вместе – ради детей!» в 2023 году. Участниками форума стали свыше 600 человек, среди них: представители федеральных и региональных органов власти, руководители и ведущие специалисты учреждений, работающих с семьями и детьми, представители общественных организаций и социально ориентированных НКО. Форум в очередной раз собрал людей, увлеченных своим делом, объединенных желанием помочь родителям и детям, оказавшимся в трудной ситуации, умеющих успешно реализовывать на практике передовые технологии, современные социальные программы и проекты. В качестве представителя от региональной опорной площадки по направлению «Оказание помощи детям в особо сложных жизненных ситуациях, приводящих к психоэмоциональным травмам» на форуме выступил директор КГБУСО «Краевой кризисный центр для мужчин» Эдокова Лариса Александровна. Тема выступления: «Алгоритм социально-психологического сопровождения детей и подростков в кризисной ситуации утраты родителя». Выступление вызвало активный интерес и активное обсуждение среди участников профессиональной площадки.

В целях распространения опыта реализации проекта проведен итоговый Форум для специалистов и руководителей учреждений социального обслуживания населения. Участие в форуме приняли 120 человек. В рамках проведения данного мероприятия представлены результаты оценки эффективности проектной деятельности, распространение ее результатов и планирование дальнейшей работы. С целью повышения доступности информации мероприятие было проведено в дистанционном формате. Участие в Форуме приняла

Светлана Захарова, советник департамента поддержки социальных проектов Фонда поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации. Она выразила благодарность специалистам, которые были включены в процесс реализации проекта «Территория заботы». Отметила, что командой грантополучателей была проделана большая работа: разработаны и внедрены уникальные программы реабилитации детей с психоэмоциональными травмами, подготовлены методические рекомендации на основе глубокого анализа методик и алгоритмов работы, что очень важно для последующих действий в решении поставленных задач. Выразила отдельную благодарность за переданный профессиональный опыт специалистам в своем регионе по работе в данном направлении. Отметила высокий уровень проделанной работы в направлении информирования населения о возможности участия в мероприятиях проекта и развития ресурсов помощи, направленной на поддержку детей, переживающих последствия психоэмоциональной травмы.

## Раздел 5. Описание кейсов из практики работы психологов с детьми и подростками в особых жизненных ситуациях

### Кейс из практики работы психолога Надежды Ивановны Комаровой

В Краевой кризисный центр для мужчин за психологической помощью обратилась мама несовершеннолетнего в связи с трудностями социальной адаптации сына Арсения (имя изменено), связанными с повышенной тревожностью (стеснительный, скрытный), «в школе закрывается, как будто не слышит даже» и переживания утраты родителя (отец участник СВО, без вести пропавший).

Ребенку 8 лет, учится во втором классе, дополнительно занимается в изостудии и посещает занятия с репетитором по английскому языку. Со слов мамы у ребенка есть большие трудности в обучении, он «страдает в школе». Отец ребенка был мобилизован в сентябре 2022 года, в сентябре 2023 года семье сообщили о пропаже отца. Мама травмирована и эмоционально истощена, всё время занимается поиском мужа. Сам факт утраты не установлен, не объявлен, поэтому отреагировать горе и психологически попрощаться с отцом нет возможности. В воспитании ребенка на данный момент помогают 2 бабушки по линии отца и матери. Во время знакомства и беседы женщина много плачет, ей трудно говорить, она много рассказывает о том, каким был замечательным муж, как хорошо они жили и всё время были вместе.

В целях реализации реабилитационной работы психологом была составлена программа психологического сопровождения несовершеннолетнего по форме, представленной в Приложении 1. Основанием нуждаемости в психологическом сопровождении несовершеннолетнего является утрата родителя.

Задачи работы:

1. Оказать психологическую поддержку в проживании родителем и ребенком утраты.
2. Провести психологическую диагностику эмоционального состояния ребенка.
3. Создать условия для отреагирования ребенком негативных эмоций.
4. Рассказать родителю о роли и влиянии характера детско-родительских отношений на успешное разрешение эмоциональных трудностей ребенка, формирование адекватной самооценки и уверенности в себе.
5. Знакомство родителя и ребенка с методами саморегуляции, управления тревогой.

Использовались следующие диагностические методы и методики:

- наблюдение, беседа;
- рисуночный тест «Моя семья»;
- тест «Дерево» (Д. Лампен, в адаптации Л.П. Пономаренко) и др.

В самом начале работы с психологом ребенок проявляет настороженность, с трудом идёт на контакт. Приведем результаты некоторых диагностических методик и варианты упражнений, которые использовались в работе с данным кейсом.

Выполняя рисунок семьи (рис.1), Арсений рисует всех членов семьи (себя, маму и папу). В представлении ребенка семья до сих пор полная, хотя в обсуждении он говорит о папе в прошедшем времени («он был сильный»), в завершении



нерешительно сообщил: «Папа погиб!» По мнению ребенка, маму надо защищать, «Я её спасу». Это может сообщать о переживании амбивалентных чувств и отрицании того, что происходит на самом деле.

Рис. 1. В результате выполнения теста «Дерево» (Д. Лампен,

в адаптации Л.П. Пономаренко) ребенок делает следующие выборы: своё реальное положение Арсений отождествляет с позицией, характеризующейся мотивацией на развлечения, идеальное положение – кризисное состояние, «падение в пропасть». Относительно своего положения в школе реальное положение ребенок отождествляет с позицией, характеризующейся как «установка на преодоление препятствий, общительность и дружеская поддержка», идеальное положение – кризисное состояние, «падение в пропасть». Относительно своего положения дома с семьёй реальное положение ребенок отождествляет с позицией, характеризующейся «уста-



новка на лидерство», идеальное положение – «комфортное состояние». Из полученных данных можно говорить о трудностях в социальной адаптации, неспособности представить положительный выход из сложившейся ситуации, проживании сложных и неприятных эмоций, необходимости в психологической помощи. В кругу семьи ребенок чувствует себя более уверенно, считает, что сейчас занимает главную позицию

(Рис.2).

С целью стабилизации эмоционального состояния и создания условий для творческого и безопасного отреагирования эмоций был применен метод арт-терапии (песочная терапия). При создании «волшебного мира на песке» ребенок много говорил, комментировал каждую фигуру. Переполненность поля фигурками может говорить о стадии хаоса, что отражает и объективизирует эмоциональное смятение и хаос,



5. Если бы тебе дали много-много денег, что бы ты с ними сделал? – «Стал бы копить, купил бы маме планшет и термос, а себе айфон».
6. Что бы ты хотел, чтобы люди говорили о тебе? – «Я был бы блогером, заработал бы много денег».

После выполнения упражнения и обсуждения на вопрос: «Что хочешь изменить?», ребенок ответил: «Чтобы папа был жив, был дома, не ходил на войну». «Что чувствовал, когда создавал герб?» – «Спокойно. Думал о папе. Он сказал бы, что я молодец!»

Это является показателем того, что у ребенка сохраняются тяжелые переживания из-за утраты отца и нервно-психическое напряжение, ему сложно об этом говорить и сложно отобразить свои переживания даже в рисунке как альтернативном способе коммуникации.

Для развития навыков распознавания эмоций и чувств, а также снижения нервно-психического и эмоционального напряжения мальчику было предложено выполнить упражнение «Цветные эмоции» (Рис.5). Данное упражнение подразумевает создание цветного ключа к эмоциям и назначение определенного цвета перечисленным эмоциям в зависимости от того, насколько часто они переживаются. Для категории «Я так себя чувствую часто...» ребенок выбрал следующие эмоции: разочарованно, раздражённо, радостно, весело, расслаблено, ненужным. Каждый выбор ребёнок комментирует. «Грусть» и «одинок» - ребенок раскрашивает чёрным цветом (не указанным в ключе), комментируя – «Грустно часто бывает, это мамино грустно. Я всегда веселый», «Одинок» всегда ночью бывает, я одинокий человек».



В Краевой кризисный центр для мужчин за консультацией обратилась мама одиннадцатилетнего Елисея (имя изменено).

В августе старший брат Елисея совершил суицид. После этой трагедии в семье Елисей стал очень закрыт и, очевидно, отрицает дискомфортные переживания. Мама опасается, что не может помочь ему адекватно пережить ситуацию утраты, так как сама находится в нестабильном эмоциональном состоянии.

Важный контекст: несколько лет назад родители развелись, отец живет с другой семьёй, в которой у Елисея есть младшая сестра. Старший брат отношения с отцом не поддерживал, а Елисей регулярно проводил время в семье отца. Между родителями отношения напряженные. Когда Елисей был в раннем детском возрасте, в семье родилась девочка, но умерла в младенчестве. Утрата второго ребёнка очень сильно повлияла на Я-концепцию матери, породив убеждения в собственной материнской несостоятельности и повысив тревогу за среднего сына. Со слов матери, ей всегда было легче со старшим сыном, так как он по характеру был «ближе», а Елисей «как отец». Теперь сын очень сильно её раздражает. В то же время со стороны Елисея много обесценивания проявлений горевания матери. На момент первичной консультации мать отмечает, что у сына есть признаки отрицания произошедшего («пойду у М. спрошу, можно ли взять его вещь»), и ей сложно на это реагировать с пониманием. Временно с ними живёт бабушка, что одновременно является источником ресурса для матери (есть возможность разделить обязанности по дому и заботу о сыне) и источником дополнительного дискомфорта для подростка.

Психологическая работа с несовершеннолетним и его родителями строилась с опорой на методологию терапии принятия и ответственности.

В ходе первых встреч с Елисеем психологом было зафиксировано выраженное избегание контакта с неприятными дискомфортными переживаниями. При работе с карточками эмоциональных состояний из игры «Эмоциональный интеллект» на просьбу психолога найти те, с которыми он сталкивался в последние две недели, подросток выделяет «спокойствие», «радость», «любопытство». Когда попадались карточки с неприятными состояниями, комментировал он это так – «Да кто их может вообще испытывать, зачем они нужны?». На карточку с состоянием «отчаяние» отреагировал резко – «Это что вообще здесь делает?!» На вопросы о том, что он испытывал в моменты, когда попадались эти карточки, ответил: «Да ничего, они меня вообще не волнуют».

При составлении АСТ-матрицы также заметен паттерн избегания.

Сам Елисей отмечает, что чаще всего делает что-то из квадранта К3. При обсуждении К2 после приведения описанных примеров довольно быстро сказал «давайте дальше».



Далее работали над принятием внутреннего опыта, а именно способностью замечать переживания, отличать их друг от друга, давать им место. Для этого использовали следующие инструменты:

- настольная игра «Эмоциональный интеллект», где нужно было прочесть фразу, как будто испытываешь определённое состояние, а другой человек должен угадать, что это за состояние;

- настольная игра «Дикие эмоции», где нужно догадаться, какую эмоцию испытал бы другой человек в определённой ситуации;

- настольные психологические игры разной направленности с целью поддержания контакта и создания условий для появления эмоциональных реакций, где психолог открыто делился своими чувствами (самораскрытие с целью нормализации переживаний);

- игра «Бильбоке» и упражнения на балансирах для развития координации и межполушарного взаимодействия (структуры головного мозга, принимающей участие в эмоциональных переживаниях);
- метафора «Советчик» и упражнения, связанные с ним: дать микрофон советчику; поиск визуальной метафоры; «является ли Советчик всемогущим?»; нормализация Советчика;
- метафора «Наблюдатель». Упражнения на нормализацию внутренних переживаний, «Адвокат эмоций» – когда нужно оправдать появление эмоциональных реакций, их задачу;
- освоение техник саморегуляции «Дыхание по квадрату» и «Бросить якорь»;
- с целью развития навыка разделения «Я» с эмоциями и мыслями и дальнейшего восприятия этих внутренних событий как временного опыта использовали упражнение «Поезд ума».

Для развития наблюдающей части ввели практики осознанности: что вижу, что слышу, что чувствую; наблюдение за

дыханием; ведение таблицы «остаться здесь и сейчас или быть где-то» (далее приведён пример).

<b>Остаться здесь и сейчас</b>	<b>Быть где-то</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Рисую</li> <li>- Играю с мамой в настольную игру</li> <li>- Ем</li> <li>- Слушаю музыку</li> <li>- Занимаюсь в тренажерном зале</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Иду в школу и думаю о чём-то</li> <li>- Вспоминаю, что было в школе, пока ем</li> <li>- Много думаю по дороге куда-либо</li> </ul>

Прояснение ценностей через разговорные карточки из книги «Терапия принятия и ответственности для подростков»

<b>Specific</b>	Конкретная	К какому результату я хочу прийти?
<b>Measurable</b>	Измеримая	Как я пойму, что результат достигнут?
<b>Attainable</b>	Достижимая	Всё учтено для достижения результата?
<b>Relevant</b>	Актуальная, значимая	Цель соответствует контексту и ценностям?
<b>Time-based</b>	Фиксированная по времени	К какому сроку я хочу прийти к результату?
<b>Ecological</b>	Экологичная	Учтены все последствия достижения цели?
<b>Reviewed</b>	Гибкая	Даю себе возможность пересмотра цели?

Л. Хейс, Д. Чароки, а также карт «Компас ценностей». Работая с данными инструментами, Елисей выделил, что важна любовь, забота, веселье, уважение, отзывчивость и что эти ценности в последнее время страдают, не реализуются.

Развитие восприятия своего внутреннего мира, как набора событий, которые меняются быстро (мысли, чувства...) и более постоянных (ценности) через рисуночные методики («под водой», «цветок с лепестками») и визуализацию («пляж», «фильм о своей жизни»).

В соответствии с ценностями начали составлять цели по типу SMARTER:

Постановка целей была дана в качестве задания на промежуток между встречами. По объективным обстоятельствам работа поставлена на паузу (переезд семьи). Даны рекомендации на этот период:

- ежедневно выделять от 15 минут на совместную деятельность;
- ежедневно продолжать практики осознанности, которые нравятся больше всего;
- хотя бы раз в 2 дня заполнять таблицу «остаться здесь и сейчас/быть где-то»;
- практиковать технику «Бросить якорь» на ежедневной основе.

Параллельно работа велась с мамой как индивидуально, так и в группе «Между утратой и надеждой». В результате мама отметила, что теперь гораздо лучше понимает не только своё состояние во время горевания, но и особенности горевания ребёнка.

Также со слов мамы, сын стал более открытым, больше говорит о своих переживаниях. Во время консультаций с психологом подросток заметно чаще стал делиться дискомфортными мыслями и эмоциями.

Помимо работы с матерью велась работа с отцом, как индивидуально, так и в паре с Елисеем. Отцу психологом рекомендована работа над проявлением эмоций. Тревога отца за будущее сына сказывается на его общении с ребёнком: отец часто отрицает чувства Елисея, пытается навязать то, что сын должен чувствовать, о чём думать, что раздражает подростка и отталкивает.

Задачи дальнейшей работы с несовершеннолетним и его родителями:

1. Продолжить формирование навыков распознавания и конструктивного взаимодействия с эмоциональными переживаниями.
2. Формирование у подростка адекватного образа «Я», повышение самоуважения, определение зон успешности, ориентация на конструктивную самореализацию.

3. Определение с подростком жизненных планов и перспектив. Развитие навыка постановки целей.
4. Продолжение работы над детско-родительскими отношениями (формирование навыков проявления чувств и эмоций, адекватного формулирования желаний, потребностей, конструктивного взаимодействия, выработка согласованности в родительских стратегиях матери и отца).

## Кейс из практики работы психолога Сергея Ивановича Кунгурцева

В Краевой кризисный центр для мужчин за психологической помощью обратилась мама несовершеннолетнего подростка 14 лет. После смерти отца Игорь (имя изменено) стал замкнутым, испытывает трудности в общении со сверстниками и близкими родственниками, ухудшилась его успеваемость в школе. Подросток проживает с мамой и младшим братом, учится в 7-ом классе среднеобразовательной школы, дополнительных секций или кружков не посещает.

Цель психологической работы с несовершеннолетним и его семьей состояла в выявлении травмы, формировании навыков совладания со стрессом, развитии коммуникативных навыков, восстановлении способности к социализации.

Планирование хода работы:

1. Установление контакта. Создание безопасной и доверительной атмосферы. Беседа, использование игр и упражнений для снижения уровня тревожности подростка и установления с ним эмоционального контакта.

2. Диагностика. С помощью проективных тестов и детских рисунков анализируем внутренний мир ребёнка, его страхи и переживания. Это помогает понять глубину и характер травмы.

3. Работа с травмой. Используя методы арт-терапии помогаем Игорю выразить свои чувства и переживания. Через игру и рисунок ребёнок начинает обсуждать свои страхи и переживания, что является первым шагом к их принятию и проработке.

4. Техники совладения со стрессом. Обучение дыхательным упражнениям, техникам релаксации и контроля эмоций.

5. Развитие коммуникативных навыков. Тренинг на развитие коммуникации. Повышение уверенности в себе.

6. Включение в работу значимых взрослых. Проведение консультации со значимыми взрослыми, чтобы они могли лучше понять его состояние и потребности, а также получили рекомендации по поддержке его в домашней среде.

7. Оценка прогресса и планирование дальнейшей работы. На последующих консультациях оценивается динамика состояния Игоря, корректируются методы работы. Планирование долгосрочной стратегии поддержки Игоря, включая регулярные встречи с постепенным увеличением времени между ними.

Описание процесса работы с несовершеннолетним и его семьей.

В ходе первичной встречи был установлен доверительный контакт с подростком. В середине консультации Игорь начал активно делиться своими переживаниями, открыто говорить о себе. Подросток сообщил, что находится на лечении у психиатра, принимает антидепрессанты в связи с диагнозом «депрессия», тип которой мальчик не уточнил. Подавленное настроение в начале встречи постепенно меняется в лучшую сторону. Темп речи спокойный монотонный, закрытая поза, систематически прикасается к очкам, губам, правому уху. Ярко демонстрирует тревожное состояние. Диалог проходил в поддерживающей атмосфере, в обратной связи в конце консультации ребенок сообщил, что ему стало легче после того, как он поделился своими переживаниями и выговорился. Игорь рассказал, что два года назад у него погиб отец в связи с проблемами со здоровьем. Он не чувствует любви и поддержки от мамы, дружеское общение со сверстника постепенно прекратилось по его инициативе, и теперь он редко общается с одноклассниками в школе, только по необходимости. Конфликтов в школе как со сверстниками, так и с учителями не имеет. О младшем брате говорит с теплотой, однако крайне огорчен, что ему приходится часто сидеть с ним по вечерам продолжительное время. Со слов Игоря его брат имеет задержки в развитии, он очень шумно себя ведет, не может продолжительное время фокусироваться на одной деятельности, гиперактивен. Психологом дано понимание подростку, что его слышат и принимают. Контакт завершается в положительном ключе, ребенок сообщает о желании дальнейших консультаций.

На последующих консультациях с подростком был проведён тест Бека (в адаптации для подростков), который показал умеренно выраженную депрессию.

Результаты методики «Несуществующее животное». В рассказе Игоря о нарисованном животном явно проявляется депрессивное настроение («друзей у него нет, так как он не такой как остальные»), страх («он очень боится окружающих зверей») и сильная потребность в эмоциональном тепле («животное живет в Южной Африке»). Кроме этого, можно предположить неблагоприятную окружающую среду («животное любит сырые тёмные пещеры»). Рассказ ребенка о животном почти всегда отражает то, что на самом деле происходит с ним самим в жизни и, зная о том, как значимы для подростка любовь и одобрение, можно представить, как нелегко живется Игорю. Рисунок и рассказ мальчика показали, что ему требуется психологическая помощь.

В разговорах про отца Игорь введёт себя сдержанно, говорит с сожалением и тоской, но не проявляя сильных эмоций. Предоставлена возможность выговориться в связи с произошедшим, оказана эмоциональная поддержка. Ребенок не чувствует себя защищенным, имеет деструктивные установки относительно своего будущего. Ему оно представляется в негативном плане, так как он хочет полноценную семью, понимающих и любящих родителей, абсолютное здоровье и «настоящих» друзей. По мнению подростка это не достижимо, а значит он никогда не будет счастлив. Далее было проработано иррациональное убеждение на тему счастья и возможности быть счастливым, не получая всего чего он хочет.

Консультации заканчиваются с положительным настроением подростка, в процессе работы Игорь делится своими переживаниями, проживает негативные моменты вместе с психологом, что ему, с его слов в обратной связи, очень помогает.

На следующей консультации Игорь сообщил, что у него на протяжении полугода с периодичностью раз в неделю случаются панические атаки (далее ПА). Его очень пугает тот

факт, что он не может их контролировать и не знает, как справиться с ними самостоятельно. В процессе рассказа психологом использовалось присоединение и сопереживание к страхам ребенка, признание важности происходящего с ним, что дало положительный результат. После того, как подросток успокаивается, психологом проводится разъяснение панических атак с точки зрения их структуры и происхождения этапов, из которых они состоят. Предлагается тренинг на контроль эмоций, закрепляется инструкция поведения при повторе ПА (также с подростком работает психиатр). После обсуждения всех деталей тревожность подростка снизилась.

В дальнейшем Игорю частично удается контролировать своё состояние в моменты приступа ПА. После нескольких эпизодов, где ребенок не смог справиться с ситуацией, проведен детальный разбор обстоятельств, при которых всё происходило. Повтор тренинга и разговоры о важности идентифицировать ПА на начальном этапе помог ребенку лучше контролировать эти процессы. Игорь легко усваивает информацию от психолога, считает отношение к нему доброжелательным, заинтересованным. О месте, где проводится консультация говорит как об уютном, защищенном, где он может расслабиться. С консультации Игорь уходит в хорошем настроении, на юмор и шутки (когда это уместно) реагирует искренним смехом или улыбкой. Терапевтический контакт представляется состоявшимся, устойчивым.

Также были проведены две индивидуальные встречи со значимыми для ребенка взрослыми – мамой и бабушкой. Психологом было дано более четкое представление о том, что происходит с Игорем, подчеркнута важность и значимость поддержки с их стороны, объяснены способы помощи ребёнку. Изначально скептически настроенное отношение к ситуации у взрослых сменилось пониманием, признанием важности и обеспокоенностью за будущее Игоря. Раньше они воспринимали подавленное настроение Игоря как способ привлечь к себе внимание, вызвать жалость. Психологом была предоставлена возможность выговориться и поделиться своими

эмоциями и видением сложившихся обстоятельств. И у мамы, и у бабушки Игоря, прослеживались усталость и раздражение от постоянного апатичного состояния ребенка. Присоединение со стороны психолога и принятие их уста-лости помогло снизить негативное эмоциональное отношение. А подчеркивание их важности и значимости в судьбе ребенка замотивировало на осуществление стратегии поддержки ребенка как на момент проведения психотерапии, так и в дальнейшем.

В ходе последующей работы с подростком психологом было предложено выполнить диагностическую методику на определение уровня самооценки. Тест на самооценку показал, что Игорь относится к себе негативно. Он не принимает себя, не ценит, считает, что во многом гораздо хуже своих сверстников. По собственным ощущениям, не найдя любви и признания среди окружающих, он сформировал представление о себе как о недостойном любви. Негативные высказывания в свою сторону со стороны близких подросток принимал очень болезненно и фиксировал однозначно.

По заключению психолога, негативный эмоциональный фон подростка, обычно преобладающий в течении дня, обусловлен, в том числе, деструктивными мыслями, касающимися собственной «ничтожности, ненужности», процессом припоминания негативных событий, происходящих в прошлом, повторным проживанием болезненных ситуаций в своей памяти.

Как возможное решение данной ситуации, психологом через адаптивную для восприятия ребёнка модель рационально эмоционально поведенческой терапии приведены в проекцию 2 подростка на год старше Игоря. Один из которых является представителем иррациональной модели мыслей чувств и поведения, а второй – его противоположностью. Игорь дал имена: именем, которое нравится Игорю, был назван рациональный подход, а именем, которое ребенку не нравится – иррациональная модель. Далее объяснение принципов РЭПТ происходит через понятные для ребенка формы и правила. В

конце встречи Игорь признаёт, что «Алексей» (рациональный подход) гораздо приятней и интересней для него и для окружающих чем «Петя» (иррациональная модель). Через эту структуру проходит дальнейший разбор общих и личных обстоятельств жизни ребенка. Игорь активно включен в диалог, рассуждает, делится своим мнением и предположениями. Консультация завершается позитивно, настроение у Игоря хорошее, ребенок улыбается, прощается, покидает кабинет радостным.

Со слов Игоря, за время консультаций количество ПА снизилось втрое, фоновое настроение остается преимущественно негативным, но теперь мальчик отмечает, что некоторые дни он проводит в нейтральном или приподнятом настроении. В настоящее время работа с несовершеннолетним и его семьей продолжается.

## Список литературы

Бадина Н. П. Психологическая помощь ребенку, пережившему психическую травму: Методические рекомендации для педагогов-психологов ОУ. Курган, 2005. - 63 с.

Вачков И. В. Сказкотерапия: Развитие самосознания через психологическую сказку/И.В.Вачков. – М.: Ось-89, 2007. – 144 с.

Гурина Е. С. Работа психолога с детской травмой: учебное пособие / Е. С. Гурина, М. И. Кошенова; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Новосибирский государственный педагогический университет. – Новосибирск: Изд-во НГПУ, 2020. – 311 с.

Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Практикум по сказкотерапии / Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева. – СПб.: Речь, 2012. – 320 с.

Копытин А. И., Свистовская Е. Е. Арт-терапия детей и подростков. 2-е стереотип, изд.- М.: «Когито-Центр», 2014. – 197 с.

Копытин А. И. Практическая арт-терапия: лечение, реабилитация, тренинг / А. И. Копытин. – М.: Когито-центр, 2008. – 288 с.

Левин Питер А. Травма глазами ребенка Восстановление и поддержка эмоционального здоровья у детей: издание для досуга. – Издательство «Эксмо», 2023. – 558 с.

Мэнделл Дж., Дамон Л. Групповая психотерапевтическая работа с детьми, пережившими сексуальное насилие. – М.: Генезис, 2001. – 160 с.

Пермякова, М. Е. Экспрессивная терапия в работе психолога: [учеб. пособие] / М. Е. Пермякова, О. С. Чаликова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2016. – 120 с.

Психотерапевтическая энциклопедия / под ред. Б. Д. Карвасарского. – СПб.: Питер Ком, 1998. – 743 с.

Сборник практических материалов из опыта реализации программы «Исцеление души», Пермь, 2020

Цымбал Е. И. Жестокое обращение с детьми: причины, проявления, последствия: учебное пособие. – М.: РБФ НАН, 2007. - 272 с.

**Приложение 1**  
**Программа (маршрут) психологического сопровождения**  
**несовершеннолетнего**

Утверждена  
консилиумом  
КГБУСО «Краевой  
кризисный  
центр для мужчин»

Протокол № \_\_\_\_ от

\_\_\_\_\_

Ответственный специалист \_\_\_\_\_ /ФИО/

ФИО несовершеннолетнего, дата рождения

\_\_\_\_\_

ФИО родителя (законного представителя)

\_\_\_\_\_

Планируемый период сопровождения:

\_\_\_\_\_

Обоснование нуждаемости в психологическом сопровождении: *(вид жестокого обращения, насилия; срок давности, запрос поступил из СУ СК на участие в следственных действиях и реабилитационную работу с несовершеннолетним)*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Характеристика жизненной ситуации несовершеннолетнего *(категория семьи, обстоятельства развития психоземotionalной травмы, форма обучения и другая занятость)*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Задачи работы:

#### Образец

1. Минимизировать последствия перенесенной агрессии, эмоционального, физического, или сексуального насилия.
2. Способствовать отреагированию ребенком или подростком эмоций и незавершенных действий в пережитой психотравмирующей ситуации.
3. Научить ребенка распознавать и конструктивно справляться с негативными эмоциональными переживаниями.
4. Содействовать формированию у ребенка или подростка адекватного образа «я», повышение самоуважение, определение зон успешности, ориентация на конструктивную самореализацию.
5. Способствовать выработке у подростка жизненных планов и перспектив.
6. Осуществлять коррекцию детско-родительских отношений (формирование навыков выражения чувств и эмоций, адекватного формулирования потребностей, конструктивного взаимодействия).
7. Формировать ответственность родителей за психосексуальное развитие детей.
8. Объяснить родителям особенности психосексуального развития подростков, сформировать навыки беседы с детьми на данные темы.

## ПЕРЕЧЕНЬ МЕРОПРИЯТИЙ

№ п/п	Название мероприятия	Содержание мероприятия (участники, методики, техники и пр.)	Период проведения	ФИО ответственного
<b>1.</b>	<b>Психодиагностическое исследование, диагностика</b>			
	<p>Перечень использованных диагностических методов и методик:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Восьмицветовой тест М.Люшера</li> <li>- ЦТО Бажина и Эткинда</li> <li>- «Рисунок человека» К. Махвер</li> <li>- «Волшебная страна чувств» Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева</li> <li>- «Метаморфозы» Н.Я. Семаго для детей от 4,5 до 12 лет</li> <li>- Методика «Четыре персонажа» В.К. Лосева</li> <li>- Опросник депрессии М. Ковач и другие</li> <li>- Социограмма Эйдемиллера и Юстицкиса</li> <li>- «Моя семья» А.Л. Венгер</li> </ul>			
<b>2.</b>	<b>Индивидуальная психокоррекционная работа с несовершеннолетним</b>			
	<p>Консультирование по психологическим проблемам (указать темы консультаций)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Эмоции и чувства. Распознавание и выражение эмоций и чувств. Осознание влияния эмоций и чувств на поведение. Осознанный контроль над эмоциональной сферой (освоение техник).</li> <li>2. Формирование адекватного «Я образа». Исследование «сильных» и «слабых» сторон личности. Определение зоны успешности.</li> <li>3. Определение жизненных планов и перспектив. Реализация интересов, направленности личности.</li> </ol>			

	4.		
	5.		
<b>3.</b>	<b>Консультирование родителей</b>		
	1. Количество консультаций определяется исходя из проблематики ситуации несовершеннолетнего. 2. Индивидуальное консультирование законного представителя по психологическим проблемам несовершеннолетнего, детско-родительских отношений, потребностей родителя и т.д. (указать темы консультаций)		
	3. Потребности взрослеющего подростка. Роль и влияние характера детско-родительских отношений на формирование и успешное разрешение проблем подросткового возраста 4.		
<b>4.</b>	<b>Групповая реабилитационная работа</b>		
	<i>Указать название и период реализации группы</i>		
<b>5.</b>	<b>Участие в следственных и судебных мероприятиях</b>		
	Участие в следственных мероприятиях (указать вид: опрос, допрос, очная ставка, проверка показаний на месте; дату мероприятия) Исследование по постановлению СУ СК РФ по ПК		
<b>6.</b>	<b>Участие в судебном заседании</b>		
		По запросу	

7.	<b>Участие несовершеннолетнего в психологическом исследовании и реабилитационных мероприятиях, в реабилитационном пространстве «Зеленая комната»</b>			
8.	<b>Участие несовершеннолетнего в реабилитационных мероприятиях в пространстве комнаты психологической разгрузки «Сенсорная комната»</b>			
9.	<b>Получение помощи посредством организации социального сопровождения семьи</b>			
		(указать, посещает ли семья семейный клуб «Рука в руке»)		

**Приложение 2**  
**Программа родительской**  
**информационно-терапевтической группы**  
**«МЕЖДУ УТРАТОЙ И НАДЕЖДОЙ»**



КГБУСО «Краевой кризисный центр для мужчин»



КГБУСО «Краевой кризисный центр для мужчин»



# МЕЖДУ УТРАТОЙ И НАДЕЖДОЙ



программа родительской  
информационно-терапевтической  
группы

Автор-составитель:  
Филатова  
Татьяна Павловна,  
психолог

Барнаул  
2023

## I. Введение

Не смотря на старания родителей и общества в целом, дети не могут быть полностью защищены от столкновения с обстоятельствами, формирующими психоэмоциональную травму. Только в отношении сигналов о детском неблагополучии и возможных фактах жестокого обращения с ребёнком в учреждениях социального обслуживания за 2022 год в Алтайском крае зарегистрировано 2995 обращений.

Дети, недавно пережившие потерю (развод родителей, смерть друга, родственника) и другие травматические ситуации (в том числе насилие), могут оказаться во власти болезненных переживаний, тревог, страхов. Эти дети нуждаются в психологической поддержке и дополнительной помощи в виде создания безопасных условий со стороны родителей, со стороны специалистов – в психокоррекционной работе.

Пережитый опыт необходимо интегрировать в историю собственной жизни. Значительная доля процессов интеграции в нашей психике протекает мгновенно и автоматически, без участия нашего сознания. Однако интеграция опыта переживаний некоторых особых событий требует времени, напряжения сознания и сложных ментальных действий, которые не доступны детской психике. Это, например, события, связанные с перестройкой системы убеждений, изменением чувства «Я» в самых разных ситуациях; или события, которые вызвали страдания или оказались несовместимы с системой наших ценностей.

Каким бы профессионалом ни был специалист, который работает с ребёнком, ключевую роль играет способность родителей оказать подходящую поддержку своему ребёнку. Это затрудняется не только низкой осведомлённостью взрослых об особенностях переживания детьми травматических событий, но и тем, что сами взрослые в этот период вовлечены в эти переживания. Это может быть утрата члена семьи, развод, символическая утрата (прежнего образа жизни, образа ребёнка и т.п.). Родители сами проходят через процесс горевания, что забирает значительную часть энергии.

Таким образом, работа с родителями детей, переживших психоэмоциональную травму, должна включать в себя не только информационную составляющую, но и терапевтическую.

Переживание травмирующего события часто сопровождается избеганием такого внутреннего опыта как неприятные чувства и мысли. При этом восстановление психологического благополучия тесно связано с принятием такого опыта. Важным фактором в развитии принятия является нормализация переживаний человека. Поскольку травма и утрата тесно связаны, для нормализации переживаний полезно ознакомить участников программы с моделью двойного процесса горевания (М. Стребе, Х. Шут), задачами горевания (В. Ворден), а также механизмом воздействия стресса на человека.

Модель двойного процесса горя отмечает колебания человека между состоянием, когда его внимание ориентировано на потерю и состоянием, когда внимание ориентировано на восстановление. В первом случае это мысли, эмоции и поведение, которые вызывают воспоминания о потере. Например, в случае смерти близкого:

- прокручивать в голове особое воспоминание о скончавшемся любимом человеке;
- готовить любимое блюдо любимого человека и думать о том, когда в последний раз были вместе;
- просматривать фотографии любимого человека;
- плакать о потере.

Ориентация на потерю обычно вызывает интенсивные эмоциональные и мысленные процессы. Это может включать в себя чувство огорчения, одиночества и гнева, а также мысли о том, как не хватает любимого человека.

Внимание, направленное на восстановление – это мысли и поведение, которые предполагают некоторую передышку от ориентации на потерю, т.е. это скорее избегание, чем признаки реального восстановления.

Примеры:

- человек погружается в проект, связанный с работой или учёбой;
- чтение книги;
- просмотр шоу или фильма;
- общение с друзьями без обсуждения потери;
- делать работу по дому.

Согласно модели двойного процесса, поведение ориентированное на восстановление, является частью здорового пере-

живаия горя. Эти отвлекающие факторы служат для людей как часть восстановления нормальной жизни.

Колебания – это процесс перехода между ориентированностью на потерю и ориентированностью на восстановление на протяжении всего процесса скорби. Они могут проходить по несколько раз день, за час и даже минуту.

Вильям Ворден выделяет четыре задачи горевания:

1. Принятие реальности потери. Когда человек решает эту задачу, вера в произошедшее и неверие чередуются. Хотя работа над задачей принятия требует времени, традиционные ритуалы помогают многим горюющим продвигаться в сторону принятия. Когда речь идёт о символической потере (развод, сексуализированное насилие и т.д.), ритуалы можно придумать свои.

2. Переработка эмоциональной, духовной и психологической боли. Люди обычно прибегают к множеству способов обхождения этой задачи. Например, отвлекаясь на что-то, практикуя остановку мыслей, запрет на чувства, отрицание значимости утраченного человека и т.п. Но всё это помогает только на короткое время, а в долгосрочной перспективе наоборот приводит к ухудшению состояния (часто это та или иная форма депрессии) и снижению качества жизни. Разрешение себе сталкиваться с дискомфортными переживаниями – важный шаг для решения этой задачи.

3. Приспособление к новой жизни без объекта утраты. Отказ от выполнения этой задачи приводит к неспособности адаптироваться к утрате, в том числе дистанцирование от мира. Большинство людей всё же идут другим путем. Обычно они решают, что теперь должны взять на себя роли, к которым не привыкли, овладеть навыками, которых ранее не имели и двигаться вперед, заново оценивая себя и этот мир.

4. Установление психологической связи с объектом утраты во время строительства новой жизни. Нужно найти для утраченного подходящее место в своей эмоциональной жизни. Такое место, которое позволило бы человеку, переживающему утрату, продолжать жить. Для многих людей эта задача наиболее трудна, так как тесно связана с необходимостью некоторого эмоционального дистанцирования и вкладывания усилий и времени в новые отношения, новые занятия и т.д. Иллюстрацией реализации этой задачи подойдет пример, который приводит В. Ворден, ссылаясь на

слова девушки, потерявшей отца: «Есть другие люди, которых можно любить, и это не значит, что я буду меньше любить папу».

С течением времени эти задачи могут вновь пересматриваться и прорабатываться. Их решение не идет в какой-то строгой последовательности. Различные задачи могут прорабатываться одновременно.

Переживание психологической травмы тесно связано с переживанием стресса. Стрессом становится не только сама ситуация, которая осталась в прошлом, стрессовой реакцией сопровождаются воспоминания. Таким образом стресс становится хроническим. Важно понимать, как стадии стресса проявляются у конкретного человека и как цикл стресса заканчивается, находить свои способы помочь мозгу запустить процесс окончания цикла стресса, напоминание, что сейчас организм в безопасности. Для кого-то это ужин в кругу семьи, для кого-то принятие ванны и т.д. Кроме того, часто организм нуждается в дополнительных усилиях по переработке гормонов стресса и для этого тоже нужно найти подходящие занятия.

Возможности детской психики ниже взрослой. Незрелость соответствующих структур и функций головного мозга ребёнка делает его зависимым от родителей в переработке сложных эмоциональных переживаний. Чем младше ребёнок, тем больше роль родителей в поддержании психологического благополучия. В подростковом возрасте возможностей психики самого ребёнка становится больше (при условии благополучного развития в подходящих условиях), но роль родителя не становится минимальной. Для качественного взаимодействия с собственной эмоциональной сферой необходима вербализация внутренних переживаний, способность их назвать, отделить одни от других.

Это способствует интеграции переживаемого опыта в личности человека. Значимый взрослый своей заботой и участием компенсирует неготовность детского мозга делать это самостоятельно. При недостаточной заботе взрослых и наличии травмирующего события нервная система ребёнка сталкивается с необходимостью предпринять всё возможное для защиты, что в итоге часто приводит к различным психическим расстройствам (посттравматическое стрессовое расстройство, пограничное расстройство личности, диссоциативное расстройство идентичности и т.д.) Коррекционной работы психолога с ребёнком после травматической ситуации будет не достаточно без подходящей заботы о ребёнке со стороны родителей.

## **Целевая группа**

Родители (законные представители) детей в особых жизненных ситуациях, формирующих психоэмоциональную травму, в том числе:

- утрата родителей (смерть, развод);
- жестокое обращение и преступные посягательства, в том числе сексуального характера (в т.ч. несовершеннолетние свидетели);
- посттравматическое расстройство вследствие пережитых чрезвычайных ситуаций, включая острый стресс;
- дети из семей участников специальной военной операции.

Направленность программы: информационно-терапевтическая группа.

Объём программы: 6 встреч длительностью 1,5 часа с периодичностью 1 раз в неделю.

Форма организации: закрытая группа.

Срок освоения программы составляет 6 недель

## **II. Реализация программы**

### **Цель:**

Повышение родительской компетенции в вопросах помощи в адаптации ребенка и себя после переживания травмирующего события

### **Задачи:**

- повышение способности родителей придерживаться важных для себя стратегий поведения в присутствии неприятных переживаний;
- развитие способности распознавать проявления переживания психоэмоциональной травмы у себя и детей;
- формирование у участников навыков и расширение репертуара форм и методов поддержки детей и самоподдержки.

## **Механизм реализации**

Этапы реализации

### **1. ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ.**

На данном этапе проводится:

- набор потенциальных участников группы;
- индивидуальное консультирование участников для определения целесообразности участия в группе;
- первичная диагностика участников;
- подготовка помещения для проведения группы;
- подготовка раздаточного материала;
- знакомство участников друг с другом, с психологом;
- адаптация участников к условиям групповой работы;
- мотивация участников на участие в программе;
- освещение участникам сути и целей работы.

### **2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ.**

Реализация задач программы в ходе проведения встреч группы через:

- формирование у участников представления о переживании горя взрослыми и детьми;
- формирование у участников представления о цикле стресса и механизмах хронизации стресса;
- развитие у участников навыков саморефлексии;
- развитие эмпатии;
- развитие самосострадания;
- установление участниками контакта с личными ценностями;

### **3. ИТОГОВЫЙ.**

Подведение итогов работы, отображение и отреагирование и полученного опыта, навыков, компетенций.

- сбор обратной связи о проведенной программе;
- саморефлексия участниками произошедших изменений в модели поведения, ценностях и взаимодействии с ребенком
- оценка результатов работы с помощью итоговой диагностики;
- подготовка отчета по итогам проведения группы.

### III. Содержание

	Тема	Цель	Содержание	Формы контроля
1.	Знакомство	Создание поддерживающей атмосферы в группе. Начальное формирование наблюдающей позиции за внутренним опытом.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Знакомство участников;</li> <li>- Ознакомление с моделью двойного процесса горевания и задач процесса горевания. Тренировка способности замечать течение этого процесса;</li> <li>- Арт-методика «Восстановление» (Пр. 2);</li> <li>- Самостоятельная оценка актуального состояния ребёнка и собственно-го состояния с учетом задач процесса горевания.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- «Опросник принятия и действий» (Пр.1);</li> <li>- «Опросник когнитивного слияния» (Пр. 1);</li> <li>- «Шкала оценки текущих задач горя» (Пр. 1);</li> <li>- Получение устной обратной связи;</li> <li>- Анализ рисунков</li> </ul>
2.	Как я могу заботиться о себе сейчас? Как я могу позаботиться о ребёнке?	Развитие сострадательной позиции по отношению к собственным переживаниям и переживаниям ребёнка.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Знакомство с циклом стресса и последствиями хронического стресса. Обсуждение важности мероприятий, для окончания цикла стресса;</li> <li>- Знакомство с понятием «самосострадание». Обсуждение способов поддержки себя в периоды сильных эмоциональных переживаний;</li> <li>- Арт-методика «Расширение» (Пр. 2);</li> <li>- Планирование заботы о себе с помощью слов, внутреннего</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Самонаблюдение участников между встречами группы;</li> <li>- Наблюдение за используемыми фразами в отношении собственных переживаний;</li> <li>- Составление календаря заботы о себе.</li> </ul>

			и внешнего поведения. Обзор возможных барьеров и способов их преодоления.	
3.	Проживание сложных моментов	Расширение репертуара взаимодействия с внутренними переживаниями у себя и детей.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Обсуждение проведенной заботы о себе за последнюю неделю, удавалось ли применять самосострадание в краткосрочной и долгосрочной перспективе;</li> <li>- Обсуждение способов саморегуляции в моменты сильных переживаний. Оценка их работоспособности;</li> <li>- Проведение арт-терапевтической методики «Мандала» для развития Наблюдающего «Я» (Пр. 2);</li> <li>- Обсуждение способов помощи ребёнку в совладании со сложными переживаниями;</li> <li>- Знакомство с техникой «Бросить якорь» (Приложение 2).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Участники опытом работы с календарем заботы о себе;</li> <li>- Наблюдение психологом за групповой динамикой;</li> <li>- Составление списка способов помощи ребёнку в совладании с переживаниями.</li> </ul>
4.	Установление контакта с ценностями	Определение ценностных ориентиров в период восстановления.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Обсуждение прошедшей недели, применялись ли способы саморегуляции, в т.ч. техники «Бросить якорь», какие способы помощи ребёнку в совладании с переживаниями использовались;</li> <li>- Проведение арт-терапевтической методики, основанной на метафоре</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Самонаблюдение;</li> <li>- Рассказ участников об опыте использования техник;</li> <li>- Примеры способов помощи ребенку и возникших затруднений;</li> </ul>

			«Автобус» (Пр. 2) для установления ценностей и обозначения способности двигаться в сторону ценностей в присутствии сложных переживаний. Обсуждение.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Наблюдение за признаками расширения репертуара поведения у участников;</li> <li>- Анализ рисунка</li> </ul>
5.	Ценностно ориентированные действия.	Развитие навыков приверженности личным ценностям.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Обсуждение прошедшей недели, что удалось заметить на фоне прошлого занятия, какие ещё ценности удалось сформулировать.</li> <li>- Планирование ценностно-ориентированных действий, обсуждение барьеров, что может помочь реализовать такие действия в условиях сильных эмоциональных переживаний.</li> <li>- Арт-методика «Карточки ценностей» (Пр. 2). Обсуждение.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Самонаблюдение;</li> <li>- Список личных ценностей каждого с примерами поведения, направленного на их реализацию;</li> <li>- Выявление психологом потребности в расстановке участникам индивидуальных акцентов.</li> </ul>
6.	Завершение работы группы.	Подведение итогов	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Обсуждение прошедшей недели, насколько удалось придерживаться ценностно-ориентированного поведения, с какими барьерами столкнулись.</li> <li>- Арт-методика «Восстановление» (Пр. 2). Обсуждение. Сравнительный анализ с рисунком с первого занятия.</li> <li>- Планирование ценностно-ориентированных действий на</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Список личных ценностей с примерами поведения, направленного на их реализацию с отметками об исполнении и возникшими барьерами;</li> </ul>

			<p>ближайшее время, с учетом полученных знаний об особенностях переживания детьми психоэмоциональной травмы.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Обсуждение итогов работы группы.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Наблюдение за динамикой участников;</li> <li>- «Опросник принятия и действий» (Пр. 1);</li> <li>- «Опросник когнитивного слияния» (Пр. 1);</li> <li>- «Шкала оценки текущих задач горя» (Пр. 1);</li> <li>- Анкета участника (Пр. 1)</li> </ul>
--	--	--	---	--

## **Принципы работы группы**

1. Принцип добровольного участия. Участники программы добровольно, без принуждения становятся членами группы. Как на всем протяжении работы группы, так и отдельных занятиях и упражнениях.

2. Принцип доверительности (предполагает уважительное отношение участников и ведущего друг к другу с учетом интересов, ценностей, переживаний и чувств окружающих).

3. Принцип организации постоянной самодиагностики каждого участника. В содержание занятий включаются параметры отслеживания динамики внутреннего опыта, направленные на осознание, формулирование и нормализацию мыслей чувств участников, а также на повышение способности участников помогать детям взаимодействовать со своим внутренним опытом.

4. Принцип взаимодействия в стиле диалога. Основанный на взаимном уважении участников, на их полном доверии друг к другу, готовности выслушать собеседника и признать его право иметь свою точку зрения, готовности поделиться своей точкой зрения в открытой и уважительной форме.

5. Принцип обратной связи. Постоянное получение участником информации от других участников программы и ведущего тренинга.

6. Принцип направленности на применение результатов в жизни. Перенесение полученного опыта в ходе программы на практику.

7. Принцип экспертности участника в отношении собственного опыта. Каждый участник признается экспертом в отношении его внутреннего опыта, его мысли, чувства, ощущения не оспариваются, не осуждаются и не подвергаются сомнению.

8. Принцип нормализации переживаний. Работа группы построена так, чтобы каждый участник мог отнестись на занятиях и в дальнейшем к своим переживаниям как к тому, что делает его человеком. Во время занятий не делается акцент на необходимости изменения мыслей или чувств.

### **Ожидаемые результаты:**

- Родители в повседневной жизни придерживаются важных для себя стратегий взаимодействия с детьми;
- На регулярной основе распознают, определяют, нормализуют переживания в следствие психоэмоциональной травмы у себя и детей;
- Регулярно применяют полученные в ходе реализации программы навыки поддержки детей и самоподдержки.

### **Оценка результативности программы**

Чтобы оценить результативность программы, участники заполняют опросники на первой встрече группы и в конце последней:

- «Опросник когнитивного слияния», «Опросник принятия и действий» с целью изучения степени психологической гибкости;
- «Шкала оценки текущих задач горя» с целью оценки продвижения в реализации задач процесса горевания;
- Анкета обратной связи участников группы «Между утратой и надеждой» – с целью оценки степени информированности участников об особенностях переживания психоэмоциональной травмы детьми и о способах их поддержки со стороны близких взрослых и формирования представления о том, как помочь себе и ребёнку адаптироваться к жизни после травмирующего события.

**ОПРОСНИК КОГНИТИВНОГО СЛИЯНИЯ**

Ниже приведен список утверждений. Пожалуйста, оцените, насколько для вас верно каждое из них, обведя соответствующую цифру. Используйте шкалу, расположенную напротив каждого утверждения.

	1	2	3	4	5	6	7					
	Совсем неверно	Верно очень редко	Верно редко	Верно лишь иногда	Часто верно	Почти всегда верно	Верно всегда					
1.	Мои мысли причиняют мне страдания или эмоциональную боль.					1	2	3	4	5	6	7
2.	Я настолько погружаюсь в свои мысли, что не могу делать то, что мне больше всего хочется.					1	2	3	4	5	6	7
3.	Анализируя ситуацию, я надумываю много лишнего до такой степени, что это не приносит мне никакой пользы.					1	2	3	4	5	6	7
4.	Я борюсь со своими мыслями.					1	2	3	4	5	6	7
5.	Я расстраиваюсь из-за некоторых своих мыслей.					1	2	3	4	5	6	7
6.	Я обычно очень запутываюсь в своих мыслях.					1	2	3	4	5	6	7
7.	Мне очень трудно отпустить негативные мысли, даже если я знаю, что отпустить их было бы полезно.					1	2	3	4	5	6	7

Теперь сложите цифры, чтобы получить общий балл. Не существует строгого соответствия между полученным баллом и степенью когнитивного слияния, но мы можем говорить о приблизительном соответствии, при котором, если набранное количество баллов меньше 20, это значит, что вы способны мыслить достаточно гибко. По мере того, как ваш результат подбирается к середине, к 20–30 с лишним, это означает, что слияние становится все более доминирующим.

**ОПРОСНИК ПРИНЯТИЯ И ДЕЙСТВИЯ**

## The Acceptance and Action Questionnaire (AAQ-2)

Ниже вы найдете список утверждений. Пожалуйста, оцените, насколько верно для вас каждое утверждение, выбрав цифру рядом с ним. Используйте приведенную ниже шкалу, чтобы сделать свой выбор.

1	2	3	4	5	6	7
Совсем неверно	Верно очень редко	Верно редко	Верно лишь иногда	Часто верно	Почти всегда верно	Верно всегда

1.	Болезненный опыт и воспоминания мешают мне жить той жизнью, которую я бы хотел и ценил.	1	2	3	4	5	6	7
2.	Я боюсь своих чувств.	1	2	3	4	5	6	7
3.	Я сожалею о том, что не могу контролировать переживания и чувства.	1	2	3	4	5	6	7
4.	Мои болезненные воспоминания мешают мне полноценной жизнью.	1	2	3	4	5	6	7
5.	Эмоции создают проблемы в моей жизни.	1	2	3	4	5	6	7
6.	Кажется, что большинство людей справляются своей жизнью лучше, чем я.	1	2	3	4	5	6	7
7.	Переживания и тревога мешают моему успеху.	1	2	3	4	5	6	7

Чтобы посчитать результаты AAQ-2, просто сложите свои ответы на каждый вопрос. Более высокие общие баллы означают меньшую гибкость, в то время как более низкие общие баллы означают большую гибкость. Я мягко призываю вас подумать об этих результатах в вашем контексте, а не кого-то другого. У некоторых людей их оценки меняются быстро (в течение нескольких недель). Для других это может занять больше времени (несколько месяцев). Значительное изменение для одного человека может оказаться несущественным для другого. Никто не совершенен в этих навыках, так что не ждите от себя того же. Для тех из вас, кто хотел бы привязать свои оценки к какому-то пороговому

значению, мы считаем, что баллы в районе 24-28 связаны с пороговыми значениями показателей таких симптомов, как депрессия или тревога.

### ШКАЛА ОЦЕНКИ ТЕКУЩИХ ЗАДАЧ ГОРЯ

1. Принятие реальности потери

**0** **10**

2. Переработка эмоциональной, духовной и психологической боли

**0** **10**

3. Приспособление к новой жизни без объекта утраты

**0** **10**

4. Установление психологической связи с объектом утраты во время строительства новой жизни

**0** **10**

## АНКЕТА ОБРАТНОЙ СВЯЗИ участников группы «Между утратой и надеждой»

1. Вы посетили все 6 встреч группы

- да  нет

2. По итогам работы ваша информированность об особенностях переживания психэмоциональной травмы детьми

- стала намного выше  немного увеличилась  не изменилась

3. По итогам вы отмечаете, что ваша информированность о способах поддержки ребёнка со стороны близких взрослых

- стала намного выше  немного увеличилась  не изменилась

4. Вы можете отметить, что у вас сформировано представление о том, как помочь себе и ребёнку адаптироваться к жизни после травмирующего события

- да  нет  не знаю

5. Вам удаётся в повседневной жизни придерживаться важных для себя стратегий взаимодействия с детьми:

- да  нет  не знаю

6. Вам удаётся распознать, определить и подтвердить переживания у себя и детей:

- да  нет  не знаю

7. Вы регулярно применяете полученные в ходе занятий в группе навыки поддержки детей и самоподдержки:

- да  нет  не знаю

8. Ваши пожелания, замечания, предложения:

---

---

---

---

Спасибо за ваши ответы!

## Методики и техники

### Арт-терапевтическая методика «ВОССТАНОВЛЕНИЕ»

**Цель:**

выявление ожидаемых результатов, наличия нереалистичных ожиданий.

**Материалы:**

листы бумаги А4 по одному для каждого участника, фломастеры, цветные карандаши, восковые карандаши, краски – на выбор.

**Инструкция:**

Работа горя, реализация задач процесса горевания осуществляются с целью восстановления, адаптации к жизни в новых условиях.

Представьте сейчас, что вы и ваши дети прошли через это и можете сказать «Мы восстановились»...

Как вам это видится?

Как выглядит ваше восстановление?

Нарисуйте ваше восстановление, каким вы его видите. Помните, что здесь не важны ваши художественные навыки.

Выделить на процесс 15 минут.

Обсуждение: «Поделитесь, пожалуйста, как прошёл процесс рисования для вас? С какими мыслями и чувствами столкнулись? Поделитесь, что изображено на вашем рисунке»

В ходе обсуждения необходимо обратить внимание на часто-повторяющиеся слова, на сами представления о восстановлении на этом этапе, на их реалистичность/нереалистичность.

## **Арт-терапевтическая методика «РАСШИРЕНИЕ»**

За основу взята одноимённая практика осознанности (автор Расс Хэррис), используемая в Терапии принятия и ответственности, до арт-терапевтической доработана Филатовой Т.П.

Цель: развитие принятия неприятных мыслей и чувств и разделение с ними. Методика направлена не на изменения чувств, а на другое взаимодействие с ними.

Материалы: листы бумаги А4 в количестве 9 на каждого участника; фломастеры, цветные и восковые карандаши, краски – на выбор; канцелярский клей.

Ведущий читает инструкцию, делая между предложениями паузы в 2-3 секунды, а при многоточии – 5-7.

«Сейчас я прошу вас выполнить одно упражнение, во время которого мы попробуем повзаимодействовать со своими переживаниями несколько непривычным способом. Вы можете начать думать, что делаете что-то неправильно – это совершенно нормальные мысли в таких условиях. Просто продолжайте.

Примите удобное положение и позвольте вашим глазам закрыться либо расслабьте взгляд, направив его на какую-либо точку. Позвольте вашим мыслям и чувствам сейчас быть с вами, в том числе болезненным. Пусть сейчас отгоняемые обычно переживания будут здесь. Обратите внимание, как ваши эмоции сейчас проявляются в вашем теле... Где ощущения сильнее всего?

Постарайтесь рассмотреть, изучить их, словно вы впервые встречаете что-то подобное. Какого они размера? Формы? Температуры? Изучите любые характеристики, какие только вам вспоминаются (здесь пауза 10-15 секунд).

Теперь я прошу вас обратить внимание на звуки, окружающие вас, открыть глаза, если они были закрыты, и нарисовать эти болезненные чувства, ощущения, мысли на листе перед вами. Ваши художественные навыки здесь не важны. (Дать 5-7 минут)

Теперь представьте, что вы словно расширяетесь вокруг этих ощущений. Для этого вы можете сосредоточиться на рисунке или снова закрыть глаза и сосредоточиться на тех же переживаниях внутри. Они остаются здесь, такими, какие есть, а пространство вокруг них расширяется. Помните, это ваше воображение, и вы, можете это представлять себе как угодно. Дискомфортные переживания здесь и пространство вокруг них становится шире и

шире... Внутри вас достаточно места и для этих чувств, и для любых других... Вы всегда больше своих переживаний... Теперь я прошу вас заметить, что ещё помещается внутри вас? Какие ещё чувства?... Мысли?... Ценности?... Если ваши глаза были закрыты, откройте их.

Нарисуйте вокруг первоначального рисунка то, что заметили ещё. Если необходимо, вы можете приклеить больше листов бумаги вокруг своего рисунка и рисовать на них. Используйте столько листов, сколько вам нужно. Единственное ограничение – время. Помните, от вас не требуются художественные шедевры и точность рисунка. (Дать 10-15 минут)

Обсуждение: поделитесь, как для вас прошла эта практика? Что было изображено в начале, что добавили вокруг? Как вы сейчас? Поделитесь своими наблюдениями.»

В ходе обсуждения обратить внимание на часто-повторяющиеся слова, на ассоциации с переживаниями, отношение говорящего к собственным переживаниям, отметить, есть ли разница в начальном рисунке и тем, что вокруг, как это объясняется участником.

Важно: психолог НЕ спрашивает, уменьшилось ли дискомфортное переживание или прошло совсем – потому что смысл упражнения не в этом.

## ТЕХНИКА «БРОСИТЬ ЯКОРЬ»

Цель: развитие осознанного взаимодействия с сильными эмоциями.

Техника предложена Р. Хэррисом.

Термин «эмоциональный шторм» относится ко всем трудным мыслям, чувствам, воспоминаниям, эмоциям, с которыми человек спутан в моменте.

Якорь – это что угодно, что присутствует в настоящий момент, что не является частью шторма.

Он может включать то, что человек видит, чувствует, слышит, ощущает; дыхание, телесная поза, что человек делает своими руками или ногами. Все, что может помочь оставаться в настоящем моменте, сохранять контакт между человеком и тем, что он делает, может быть якорем, который удержит его в шторме.

Инструкция для психолога: Выжидайте по 10 полных секунд между инструкциями. Сделайте свой голос мягким и теплым.

«Вы испытываете много эмоциональной боли прямо сейчас, и я хочу помочь вам справиться с этим.

Пожалуйста, следуйте моим инструкциям:

- Сильно вдавите ноги в пол
- Сядьте ровно и выпрямите спину
- Сожмите кончики пальцев вместе, подвигайте локтями, подвигайте плечами. Почувствуйте движение ваших рук от пальцев до лопаток

Обратите внимание снова на ту боль, с которой вы боретесь... Вокруг этой боли есть тело, которое вы можете двигать и контролировать. Теперь просто обратите внимание на все свое тело – руки, ноги, спину. ...Потянитесь немного. ... Расслабьте ноги

- Теперь посмотрите вокруг вас и обратите внимание на 5 любых предметов
- Обратите внимание на 3 или 4 звука, которые вы можете услышать
- Обратите внимание на нас с вами, работающих здесь вместе одной командой
- И снова обратите внимание на то очень болезненное, с чем вы боретесь...
- Обратите внимание на свое тело в кресле... подвигайте им... потянитесь немного... возьмите под контроль свои руки и ноги
- Обратите внимание на комнату вокруг вас
- Посмотрите на нас с вами, мы с вами работаем вместе как одна команда

## Обсуждение

Психолог спрашивает клиента:

- Заметили ли вы какую-то разницу? Вы меньше погружены в эмоциональный шторм (или «эти трудные мысли и чувства»)?
- Вы менее «сметены» или «захвачены» им/ими?
- Легче ли вам взаимодействовать со мной, присутствовать здесь, фокусироваться?
- Обладаете ли Вы большим контролем над своими действиями – над руками, ногами и ртом?
- Как это маленькое упражнение может быть полезно вам за пределами этой комнаты?
- Есть ли у вас готовность использовать его?»

Важно: психолог НЕ спрашивает, уменьшился ли шторм или ушел ли он прочь – потому что смысл упражнения не в этом.

## **Арт-терапевтическая методика «МАНДАЛА»**

Цель: развитие способности занимать наблюдательную позицию по отношению к собственному внутреннему опыту.

Материалы: бумага А4, можно сократить до квадрата, любые средства для рисования.

Инструкция:

«Каждый из нас в течение дня сталкивается со множеством мыслей чувств. Это работа нашей психики. Иногда мы так сильно сосредоточены на чем-то одном из этого, что можем не замечать ни чего другого, а иногда – никого вокруг себя. И часто эти мысли или чувства как будто срastaются с нами. тем не менее, если мы можем заметить какую-то мысль, мы не можем быть ей. Есть какая-то часть вас, которая это всё замечает. Эта часть замечает ваши мысли, эта часть замечает ваши чувства. Эта часть замечает ваши стремления, желания, телесные ощущения и т.д.

Наверняка вы встречали такие рисунки как мандалы. Как правило это различные линии, идущие кругом, а в самом центре – точка. Давайте представим, что ваша часть, которая замечает что-либо – это эта точка. А линии вокруг – мысли, эмоции, ценности, ощущения в теле и т.п. Нарисуйте свою собственную мандалу. Каждой повторяющейся мысли вы можете давать свою линию и цвет, можете в одну линию объединить группу похожих мыслей и т.д. – как вам захочется.» Дать 10 минут.

Обсуждение: «поделитесь своими наблюдениями во время рисования, расскажите о том, что изображено в том объеме, который подходит вам сейчас».

## Арт-методика «АВТОБУС»

Цель: разделение с неприятными мыслями и эмоциями, установление контакта с ценностями.

За основу взята метафора из Терапии принятия и ответственности «Пассажиры в автобусе». Автор: Расс Хэррис. Доработана до арт-техники Филатовой Т.П. и Зейберт М.В.

Материалы: бумага А4, любые средства для рисования.

Инструкция:

«Закройте глаза. Заметьте своё дыхание. Давайте представим, что вы водитель автобуса. Автобус, который вы ведете, полон пассажиров. Пассажиры – это ваши мысли, чувства, воспоминания и эмоции. Когда вы едете, вы слышите, как пассажиры бормочут и говорят что-то вроде:

- Этот водитель автобуса такой неудачник.
- Этот парень жалкий.
- Как же он смешон.

Однако, пока вы едете по безопасному и привычному маршруту, пассажиры в значительной степени остаются на своих местах в задней части автобуса и не слишком сильно кричат.

Настоящая проблема начинается, когда вы пытаетесь повернуть в другом направлении, например, повернуть направо, где находится что-то важное для вас или налево. Если вы попробуете это сделать, пассажиры сильно расстроятся.

В тот момент, когда вы нажимаете на поворотник, чтобы повернуть направо или налево, пассажиры покидают свои места, встают в проход и начинают кричать на вас:

- «Куда ты едешь? Ты не можешь повернуть туда!»
- «Помнишь, что случилось, когда ты в последний раз пытался повернуть в ту сторону? – у тебя ничего не вышло. Держись старого маршрута, или мы подойдем ближе и будем кричать громче».
- «Ты собираешься угробить нас или того хуже!»
- «Кто ты, по-твоему, такой? Мы здесь главные. Делай как мы говорим!»

В автобусе много пассажиров, и некоторые из них большие и устрашающие. Поэтому вы решаете, что лучше всего их послушать и просто остаться на той же дороге. Пассажиры реагируют на ваше решение оставить все по-прежнему, умолкая.

Проходит время, и вам становится скучно. Вы устали постоянно ездить по одной и той же улице и хотите попробовать что-то новое.

Тем не менее, когда вы снова пытаетесь свернуть с дороги, происходит то же самое. Пассажиры бунтуют – кричат и угрожают.

И вот вы решаете поступить по-другому. Вы останавливаете автобус и приказываете пассажирам выйти. Однако они отказываются это делать. Вы встаете, боретесь с парой пассажиров и пытаетесь столкнуть их с автобуса, но они слишком сильны. Неважно, насколько сильно вы давите, они просто сопротивляются. Вы сдаётесь, садитесь за руль автобуса и снова едете по тому же старому маршруту.

Затем однажды вас внезапно посещает поразительная мысль: пассажиры могут кричать на вас и угрожать вам, но на самом деле они не могут причинить вам вред. Именно тогда вы принимаете решение проехать по дороге мечты, сколько бы расстройств это не принесло пассажирам.

Что это за дорога мечты? Какое это направление? Здесь уже речь идёт о том, что для вас ценно. Куда вы готовы вести свой автобус, не ориентируясь на пассажиров?

Теперь я прошу вас открыть глаза и нарисовать свой автобус вместе с пассажирами и то направление, куда вы хотите ехать

Дать 10-15 минут.

Обсуждение: пожалуйста, поделитесь, что у вас изображено и своим наблюдениями в процессе.

## **Арт-методика «КАРТОЧКА ЦЕННОСТЕЙ»**

Цель: облегчения контакта с ценностями в повседневной жизни.

Материалы: плотная бумага типа картона, бумаги для пастели, паспарту и т.п., ножницы, средства для рисования. Это базовый набор. Можно дополнить наклейками и любыми другими средствами, например, которые используются в скрап-букинге.

Инструкция:

«Мы говорили с вами о ценностях и уже обсуждали, что часто сложно помнить о том, что для нас важно. Многие отмечают, что им помогают некоторые напоминания. Предлагаю вам создать свои собственные в форме карточек. Выберите какую-то ценность, о которой вам сейчас важнее всего напоминать себе. подумайте, какой фразой вы хотите о ней себе напомнить. Вырежьте карточку подходящего размера, напишите себе короткое послание, напоминающее о важном, и дополните по своему желанию рисунками.»

Обсуждение.

Список литературы:

1. The Single Most Powerful Technique for Extreme Fusion /An eBook By Dr. Russ Harris [www.ImLearningACT.com](http://www.ImLearningACT.com) / © Russ Harris 2016 / Перевод: Евгения Дашкова

2. Ван дер Харт О., Нейенхэус Э., Стил К. Призраки прошлого. Структурная диссоциация и терапия последствий хронической психической травмы. – Когито-Центр, 2013

3. Ворден В. Консультирование и терапия горя. Пособие для специалистов в области психического здоровья. - Центр психологического консультирования и психотерапии. 2020

4. Герман Д. Травма и исцеление. Последствия насилия – от абьюза до политического террора. – «Эксмо», 2022

5. Отчет о деятельности по профилактике безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних в Алтайском крае за 2022 год.

6. Сидорова Б. Ю. Четыре задачи горя / Журнал практической психологии и психоанализа. №1-2., 2001.

7. Тарабрина Н. В. Практикум по психологии посттравматического стресса. С-Пб., 2001. – 268 с.

8. Хэррис Р. «Когда жизнь сбивает с ног. Преодолеваем боль и справляемся с кризисами с помощью терапии принятия и ответственности», - МИФ.2022

Хэррис Р. «Полное наглядное пособие по терапии принятия и ответственности. Революционные методы и стратегии», - Бомбо

Приложение 3  
социально-психологическая программа реабилитации  
средствами арт-терапии детей и подростков 6-14 лет,  
перенесших психоэмоциональную травму

# «В КРУГУ ЗАБОТЫ И ЛЮБВИ»



## «В КРУГУ ЗАБОТЫ И ЛЮБВИ»



социально-психологическая программа  
реабилитации средствами арт-терапии  
детей и подростков 6-14 лет,  
перенесших психоэмоциональную травму

Авторы-составители:  
Боровкова Наталья Сергеевна  
заведующая отделением ПБПН,  
Серета Ульяна Геннадьевна

## 1. АКТУАЛЬНОСТЬ

В настоящее время дети, подростки все чаще сталкиваются в своей жизни с различными психотравмирующими обстоятельствами: трагическими событиями, смертью близких, утратой одного из родителей в результате развода или смерти, насилием, которое включает себя жестокое обращение со стороны взрослых, сексуальное насилие, школьный буллинг, травля и т.д.

Психологическая травма – это эмоциональная реакция человека на трагическое событие в его жизни. Но в отличие от обычных жизненных неприятностей, психологически травмирующие события обычно внезапные, связаны с угрозой жизни и здоровью самого человека или его близких и находятся вне зоны его контроля, подрывают его чувство безопасности. В результате чего человек начинает хуже выражать свои чувства, справляться с трудностями и завязывать отношения.

Согласно данным статистики, до 39% детей имеют психическую травму вследствие тех или иных травмирующих событий. Каждый год в развитых странах 4-16% детей испытывают жестокое обращение, а 1 ребенок из 10 не получает достаточно заботы либо страдает от психологического насилия. По статистике американской организации, исследующей травматический стресс у детей, две трети ребят до 16 лет успевают пережить хотя бы одно травмирующее событие, будь то жестокое обращение, издевательства в школе, потеря любимого человека, недостаток внимания от родителей или серьезная болезнь. Дети являются группой, отличающейся высокой возрастной предрасположенностью к психоэмоциональной травме.

Риск развития травмы увеличивается из-за чувствительности, восприимчивости, впечатлительности, недостаточной сформированности адаптационных механизмов нервной системы. Травмирующее событие способно резко и неожиданно изменить жизнь ребенка, социальную ситуацию развития. Ранее травмированный ребенок, не имея позитивного опыта разрешения травмы, чувствует

себя и оказывается крайне незащищённым, и этот внутренний дефицит физических и эмоциональных сил является предпосылкой для повторной травматизации при стрессовых событиях.

Непроработанные своевременно детские психотравмы имеют комплексное влияние, как на личность человека, так и на его физическое состояние. Возникают проблемы в когнитивно-эмоциональной и поведенческой сферах личности, со временем, как следствие, могут возникнуть психосоматические проблемы. Память надёжно сохраняет детские психологические травмы. Эти воспоминания в дальнейшем формируют личность человека с определённым типом мышления и поведения, который направлен на избегание и выживание. Таким образом, непроработанные детские психотравмы могут стать предпосылками для выработки у взрослого человека малоэффективных стратегий совладания с психотравмирующими событиями.

Дети, перенесшие психологическую травму, нередко реализуют жизненный сценарий, направленный на саморазрушение, либо стремятся к повторению травмирующего события для того, чтобы отреагировать на его, и невольно подставляют себя под травмирующие ситуации.

Вызвать психологическую травму может как кратковременное травмирующее событие, так и длительное негативное воздействие на психику – утрата родителей в следствии развода или смерти, жестокое обращение, участие членов семьи в военных действиях. Травматичный эпизод может произойти как с самим ребенком, так и с его родственниками.

Потеря родителя – одно из самых глубочайших и сильнейших потрясений в жизни человека. Дети младшего возраста выражают свое горе иначе, чем взрослые. После смерти родителя у них могут случаться короткие и сильные выбросы эмоций. Кроме того, у них могут возникать физические реакции, такие как болевые ощущения в организме или изменения в режиме сна. Некоторые дети могут выражать горе через изменения в своем поведении. Они могут испытывать трудности с выполнением повседневных задач или вести себя так, как не вели никогда раньше. Они могут горевать в течение коротких периодов времени с перерывами между ними.

Например, ребенок может плакать или казаться грустным, а вскоре после этого попроситься на прогулку или начать играть. Другие дети могут не показывать никаких признаков печали или горя.

Развод относится к числу социально-психологических ситуаций, обладающих высоким риском различного рода нарушений психического состояния у всех членов семьи. Дети в силу естественной возрастной зависимости от родителей, личностной и эмоциональной незрелости оказываются наиболее уязвимыми к психотравмирующему действию развода. Очевидно, что развод относится к тем событиям в жизни ребенка, которые наиболее часто ведут к образованию невротических симптомов.

Физическое насилие – преднамеренное нанесение физических повреждений ребенку родителями или лицами, их заменяющими, либо ответственными за их воспитание. Эти повреждения могут привести к смерти, вызвать серьезные (требующие медицинской помощи) нарушения физического, психического здоровья или отставание в развитии. Физическое насилие можно распознать по особенностям внешнего вида и характеру травм.

Военные действия – это сложные и печальные события, которые побуждают людей разных возрастных категорий постоянно думать о сохранении собственной жизни, а также жизни родных людей. Под действием негативных переживаний, эмоциональных потрясений, которые испытывают семьи, потерявшие близких в результате участия в военных действиях, у многих людей изменяются взгляды на жизнь, убеждения, ценности и в целом картина мира.

Буллинг в школе является актуальной проблемой современного образования. Буллинг представляет собой травлю в отношении кого-то из детей со стороны сверстников. Может проявляться как запугивание, издевательства и другие формы агрессивного поведения. Чаще всего проявляется, когда присутствует какое-либо неравенство, т.е. тот, кого травят, отличается от других детей или же когда силы неравны, и жертва демонстрирует, насколько сильно задевают нападки окружающих.

Переживание психоэмоциональной травмы требует разработки комплексных мер психологической реабилитации и поддержки детей и подростков. Именно поэтому, данная проблема

представляет интерес и открывает перспективы поиска эффективных путей и методов психологической реабилитации детей и подростков, переживших психоэмоциональную травму.

В настоящее время психологи располагают широким спектром технологий, позволяющих оказывать оптимальную психологическую поддержку детям на любой стадии проживания травмирующих событий.

Тренинг для работы с детьми – форма активного обучения, позволяющая ребенку отрабатывать навыки и умения социального межличностного общения, анализировать возникающие ситуации со своей точки зрения и с позиции партнера, развивать в себе способности познания и понимания себя и других в процессе общения и деятельности, поэтому тренинговая форма работы является более экологичной для детского возраста и способствующей формированию образа будущего.

Такая технология, как тренинг с элементами арт-терапии, в настоящее время получила широкое распространение и зарекомендовала свою эффективность как форма реабилитации. Разработка данной программы в современных условиях позволит активизировать внутренние ресурсы для адаптации детей и подростков, переживших психоэмоциональное травмирующее событие.

## 1.2. ЦЕЛЕВЫЕ УСТАНОВКИ

Цель программы: снижение последствий переживания психоэмоциональной травмы детьми и моделирование позитивного образа их будущего посредством групповой работы с элементами арт-терапии.

Задачи программы:

1. Развивать представления детей об эмоциональных состояниях, умения передавать собственное эмоциональное

состояние и эмоциональное состояние окружающих (называть, описывать и т.д.);

2. Отрабатывать навыки понимания своих эмоциональных состояний, умения применять по отношению к себе, регулируя реакции на свои эмоции в ситуации стресса, психотравмирующей ситуации;

3. Формирование среды способствующей отреагированию негативных эмоций, связанных с пережитыми эмоциями в психотравмирующей ситуации;

4. Построение позитивного образа новой жизни у участников программы.

### 1.3. ЦЕЛЕВАЯ АУДИТОРИЯ

Дети, пережившие психоэмоциональное травмирующее событие.

Важно принимать во внимание особенности переживания последствий травмирующих событий у детей и учитывать эти особенности в разработке и реализации программы «В кругу заботы и любви».

Реагирование на психоэмоциональную травму детей в разном возрасте имеет ряд различий, связанных как физиологическими особенностями, так и с особенностями психологического развития.

Дети и подростки выражают свои эмоции не так, как взрослые. Если взрослый может выплакать свое горе и таким образом дать ему выход, то детям и подросткам свойственна скрытая форма переживания. По ним как будто ничего не видно, и это создает иллюзию, что их ничто не беспокоит. Однако это не так – они просто не могут сразу отреагировать на постигшее их горе. Их реакции часто очень сильно отстают во времени от самого события. Это и есть тот подводный камень, на который рискуют напороться взрослые, надеющиеся обойти молчанием тяжелую тему.

Дети младшего школьного возраста – 6-10 лет испытывают сложности с распознаванием эмоций, склонны испытывать чувс-тво

вины после травмирующего события, подростки в возрасте 11-14 чаще переживают чувства злости и обиды сердятся на родителей, стыдятся своих семейных проблем, чувствуют себя заброшенными, обиженными. Начиная с 13 лет, испытывая чувство потери, обиды, подростки все же оказываются способными адекватно представить себе причины и последствия травмирующего события. Однако в подростковом возрасте, наблюдается самоповреждающее и суицидальное поведение.

Сложности с выражением эмоций. Эмоции, связанные со случившимся, копятся в детской душе, их необходимо проговаривать и грамотно прорабатывать. Реализация программы «В кругу заботы и любви» направлена на проработку эмоционального состояния детей перенесших психоэмоциональную травму.

С учетом возрастных особенностей участники программы были разделены на:

- младшую группу в возрасте с 6 до 10 лет
- старшую группу: с 11 до 14 лет.

## 1.4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ

Работа психолога в рамках реализации программы «В кругу заботы и любви» реализуется по направлениям:

- индивидуальная консультация с родителем или лицом, замещающим его, с целью выяснения особенностей детско-родительских отношений, реакции ребёнка на травмирующее событие;
- работа с ребёнком, переживающим травмирующее событие в индивидуальном формате, с проведением психологической диагностики его эмоционального состояния (до начала работы программы);
- работа с детьми, переживающими травмирующее событие в групповом формате;
- итоговая консультация с родителем.

Программа групповой работы включает 10 занятий, по 90 минут. Встречи происходят два раза в неделю. Количество детей – 10 человек.

На заключительном этапе реализации программы проводятся повторные консультации с родителями каждого участника с целью ознакомления их с полученными результатами психологической диагностики ребёнка, выработки стратегий дальнейшей работы и предоставлением рекомендаций по дальнейшей работе с ребёнком.

#### Необходимое оборудование

Арт-терапевтическая работа предполагает большой набор различных изобразительных материалов:

- краски (гуашь, пастель, пальчиковые краски), карандаши, восковые мелки;
- журналы, газеты, цветная бумага, фольга;
- для лепки – глина, пластилин, тесто для лепки;
- бумага для рисования разных форматов и оттенков, картон;
- кисти разных размеров, губки для закрашивания больших пространств, ножницы, нитки, разные типы клеев, скотч.

В работе используется песочница (для проведения песочной терапии), световые столы для рисования песком, метафорические ассоциативные карты.

## 1.5. ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### 1. Организационный этап

- проведение первичной встречи с родителем (лиц их заменяющих, другие родственники);
- проведение индивидуальной первичной диагностики детей;
- знакомство ребят друг с другом, с психологом;
- адаптация участников к условиям новой групповой работы;
- освещение участникам сути и целей работы.

### 2. Основной этап

Реализация содержания проходит в этот период:

- совместная разработка, фиксация правил и традиций группы;
- реализация целевых установок – осознания своих чувств, переживаний и их выражения;

- отработка навыков конструктивного общения;
- закрепление полученных навыков и умений осознания своих чувств, переживаний и их выражения;
- снижение эмоционального напряжения участников группы;
- формирование позитивного образа будущего.

### 3. **Заключительный этап**

На данном этапе важно подведение итогов, с учетом полученного опыта и возможности его применения в жизни. Зафиксировать результаты участия в программе и отметить достижения каждого ребенка.

- подведение итогов работы;
- проведение итоговой психолого-педагогической диагностики;
- осознание полученного опыта и обсуждение ситуаций, в которых возможно его применить;
- проведение консультации с родителем (лица их заменяющие, другие родственники), с целью ознакомления их с полученными результатами психологической диагностики ребёнка и обсуждением рекомендаций психолога.

## 1.6. **ФОРМЫ И МЕТОДЫ РАБОТЫ**

Работа строится в тренинговой форме посредством методов арт-терапии, групповых дискуссий, групповых упражнений.

Методы и средства, используемые в программе:

- личностные и проективные психологические методики;
- методы арт-терапии (рисование, лепка);
- психогимнастические процедуры;
- игровая терапия;
- песочная терапия;
- сказкотерапия;
- работа с метафорическими ассоциативными картами;
- наблюдение;
- дискуссия;
- консультирование

## 1.7. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### Тематический план

№	Тема занятия. Цели	Содержание занятия	Ожидаемые результаты
1	<p><b>«Начало пути»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- информирование участников о целях занятия;</li> <li>- знакомство участников друг с другом и ведущим;</li> <li>- создание атмосферы комфорта и доброжелательности.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Представь свое имя в движении»;</li> <li>2. «Рисуем ладошки»;</li> <li>3. «Звездопад»;</li> <li>4. «Персональная цветовая карта эмоций»;</li> <li>5. «Моё сердце»;</li> <li>6. «Аплодисменты по кругу»;</li> <li>7. Подведение итогов, рефлексия.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- умение рассказать о себе;</li> <li>- развитие навыков в высказывании своей точки зрения;</li> <li>- улучшение эмоционального состояния участников программы.</li> </ul>
2	<p><b>«Солнце внутри нас»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучение умению выражать свое эмоциональное состояние;</li> <li>- познакомить детей с понятием «настроение»;</li> <li>- развитие способности детей к рефлексии;</li> <li>- совершенствование навыка управления своим настроением.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнение «Градусник»;</li> <li>2. Упражнение «Создание сказки с помощью МАК»</li> <li>3. Упражнение «Сказка»</li> <li>4. Психогимнастика, с использованием сиббордов;</li> <li>5. Упражнение «Безопасные места» (направленная визуализация);</li> <li>6. Завершающее упражнение «А вы обо мне не знали...»</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- понимание и описание своих чувств;</li> <li>- повышение уровня психологического комфорта ребенка.</li> </ul>

3	<p><b>«Краски моего мира»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучение приёмам саморегуляции посредством арт-терапевтических техник;</li> <li>- развитие навыка рефлексии, самоприятия.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнение «Повторяй за мной»;</li> <li>2. Упражнение «Назови себя ласково»;</li> <li>4. Упражнение «Мандала»;</li> <li>5. Упражнение «Образуем круг»;</li> <li>6. Упражнение «Волшебные мешочки»;</li> <li>7. Упражнение «Телесный контакт».</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- улучшение эмоционального состояния участников группы;</li> <li>- сформировать представление о взаимосвязи, существующей между мыслями и настроением;</li> <li>- развитие навыков самоанализа и умения акцентировать внимание на своих потребностях и ощущениях.</li> </ul>
4	<p><b>«Я не один»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие положительного образа Я;</li> <li>- рефлексии индивидуальных потребностей и чувств.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнение «Мой образ»;</li> <li>2. Упражнение «Рисование по кругу»;</li> <li>3. Упражнение «Маски»;</li> <li>4. Упражнение «Путешествие на облаке».</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие способность детей к рефлексии;</li> <li>- отработка умения вербального и пантомимического выражения своих эмоций.</li> </ul>
5	<p><b>«Я в команде»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- расширение знаний о чувствах и эмоциях;</li> <li>- развитие способности безоценочного принятия эмоций;</li> <li>- умения отреагировать эмоции;</li> <li>- рефлексия индивидуальных потребностей и чувств.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игра «Комплименты»;</li> <li>2. Упражнение «День, неделя, месяц, год, жизнь»;</li> <li>3. Упражнение «Воспитавай свой страх»;</li> <li>4. Упражнение «Чудесный ковер»;</li> <li>5. Упражнение «Найдите недовольное лицо»;</li> <li>6. Упражнение «Сделаем по кругу друг другу подарок».</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие навыка распознавания эмоций других людей;</li> <li>- развитие эмоционального и социального интеллекта детей.</li> </ul>
6	<p><b>«Пластилиновая фантазия»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- узнавание по невербальным</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнение «Парусник настроения»;</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- овладение регуляцией негативных чувств;</li> </ul>

	<p>проявлениям чувства недовольства;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- овладение негативными чувствами;</li> <li>- символическое избавление от негативного чувства.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Упражнение «Пластилиновая сказка»;</li> <li>3. Упражнение «Мои цвета»;</li> <li>2. 4. Упражнение «Дружеские руки».</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- преодоление негативных эмоций и переживаний, снижение эмоционального напряжения.</li> </ul>
7	<p><b>«Радуга чувств»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование умения выражения своих чувств, связанных с конкретными переживаниями и воспоминаниями;</li> <li>- улучшение эмоционального состояния участников группы с помощью методов арт – терапии.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнение «Истории из мешка»;</li> <li>2. Упражнение «Дружественная ладошка»;</li> <li>3. Сказкотерапия с использованием МАК карт;</li> <li>4. Упражнение «Самый счастливый день»;</li> <li>5. 5. Упражнение «Доброе животное».</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- снижение эмоционального напряжения;</li> <li>- развитие умения выражения конкретных чувств.</li> </ul>
8	<p><b>«Город будущего»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование у детей позитивного образа будущего;</li> <li>- развитие коммуникативных навыков.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнение «Знакомство»;</li> <li>2. Упражнение «Город будущего»;</li> <li>3. Упражнение «Я – на щите»;</li> <li>4. Упражнение «Моя планета»;</li> <li>5. Упражнение «Доброе тепло».</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- осознание и принятие своего прошлого и настоящего;</li> <li>- повышение степени самосознания, помощь в идентификации и выражении воспоминаний.</li> <li>- развитие чувства взаимопомощи и поддержки по отношению к окружающим.</li> </ul>

9	<p><b>«Мой мир»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование и развитие чувства внутренней безопасности;</li> <li>- развитие способности к изменению происходящего.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнение «Генеральная уборка»;</li> <li>2. Упражнение «Рисунок»;</li> <li>3. Упражнение «Мой мир»;</li> <li>4. Упражнение «Мне нравится...».</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие навыка управления собственной жизнью;</li> <li>- осознание и принятие значимых событий прошлого;</li> <li>- отреагирование ранее неосознаваемых эмоций.</li> </ul>
10	<p><b>«Моё будущее, в моих руках»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие навыков саморегуляции;</li> <li>- формирование образа будущего;</li> <li>- закрепление полученных знаний и навыков;</li> <li>- анализ целевых установок на будущее.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнение «Что я люблю делать»;</li> <li>2. «Создание сказки с помощью МАК»;</li> <li>3. Упражнение «Что в будущем нас ждет?»;</li> <li>4. Упражнение «Сердечное принятие»;</li> <li>5. Упражнение «Цветок чувств»;</li> <li>6. Упражнение «Чемодан».</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сформировать навыков саморегуляции;</li> <li>- сформировать позитивного отношения к образу своего будущего.</li> </ul>

## 1.8. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЗАДАЧИ	ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ	ПОКАЗАТЕЛИ	ИНСТРУМЕНТАРИЙ
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Развивать представления детей об эмоциональных состояниях, умения передавать собственное эмоциональное состояние и</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ребёнок может распознавать, называть свои эмоции и эмоции других людей</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ребенок использует в речи названия эмоций</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Наблюдение</li> <li>- Упражнение «Персональная цвето-вая карта эмоций»</li> </ul>

состояние окружающих (называть, описывать).	- Умеет определять признаки проявления различных эмоций	- Соотносит их проявления и названия	- Упражнение «Маски»
- Отрабатывать навыки понимания своих эмоциональных состояний, умения применять по отношению к себе, регулируя реакции на свои эмоции в ситуации стресса, психотравмирующей ситуации.	- Ребенок понимает и отслеживает свои эмоциональные состояния и их проявления. - Знает техники регуляции эмоционального состояния.	- Умеет применять техники снижения эмоционального напряжения (дыхательные техники, физические упражнения)	- Упражнение «Сказка» - Упражнение «Воспитавай свой страх» - Упражнение «Безопасное место»
- Формировать навыки проживания негативных эмоций, в том числе связанных с психотравмирующей ситуацией.	- Владеет навыками эмоциональной саморегуляции. - Ребенок проговаривает свои чувства и эмоции, связанные с психотравмирующим событием.	- Говорит о травмирующем событии в прошедшем времени без ярких эмоциональных реакций	- Упражнение «Я на щите» - Упражнение «Генеральная уборка» - Упражнение «Волшебный мешочек»
- Построение позитивного образа новой жизни у участников программы.	- Может сделать выводы и трансформировать прошлые переживания.	- Ребенок ставит задачи и строит планы на будущее.	- Упражнение «Моя планета» - Упражнения «Мой мир»



## 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### ПРИНЦИПЫ ГРУППОВОЙ РАБОТЫ

1. Принцип добровольного участия. Участники программы добровольно, без принуждения становятся членами тренинга. Как во всем тренинге, так и в отдельных занятиях и упражнениях.

2. Принцип доверительности (предполагает уважительное отношение участников тренинга друг к другу с учетом интересов, ценностей, переживаний и чувств окружающих).

3. Принцип организации постоянной самодиагностики каждого участника. В содержание занятий включаются вопросы и упражнения, рассчитанные на самораскрытие участников, осознание и формулирование их собственных личностных особенностей, происходящих изменений и эмоций.

4. Принцип взаимодействия в стиле диалога. Основанный на взаимном уважении участников, на их полном доверии друг к другу, готовности выслушать собеседника и признать его право иметь свою точку зрения.

5. Принцип обратной связи. Постоянное получение участником информации от других участников программы и ведущего тренинга.

6. Принцип направленности на применение результатов в жизни. Перенесение полученного опыта в ходе программы на практику.

### Основные принципы арт-терапевтических упражнений:

1. Без оценочное восприятие всех работ: в арт-терапии нет «правильного» или «неправильного», и это нужно четко объяснить. Детям нужно чувствовать себя в безопасности, знать, что создание образов – это способ передачи своего опыта, мыслей и чувств, и что их не будут оценивать.

2. Дети как эксперты: упражнения созданы таким образом, что отправной точкой является опыт каждого ребенка. В этом смысле дети являются «экспертами» в отношении своих работ.

3. Важен вклад каждого: каждый ребенок делает важный и уникальный вклад. Все работы нужно рассматривать с равным уважением, вне зависимости от профессионализма.

4. Сохранение тайны: поскольку упражнения, возможно, задействуют личный уровень, нужно охранять детские тайны.

5. Рассказ о своей работе: условия для рассказа и обсуждения работы ребенка не должны быть директивными. Нельзя интерпретировать работу ребенка (это может делать только сам автор, по желанию), и детей нельзя заставлять раскрывать больше, чем они того желают

6. Процесс и продукт: хотя метод арт-терапии делает акцент на процессе создания образа, важным является и сам продукт творчества, который помогает ребенку почувствовать законченность процесса и уверенность в себе.

7. Упражнения строятся с высокой или с невысокой степенью структурированности. Способ работы определяется уверенностью и отношением детей, и поставленными целями.

### **Первичная диагностика эмоционального состояния и уровня тревожности у детей и подростков. (Приложение №1)**

1. Методика «Домики» О.А. Ореховой
2. Методика «Рисунок не существующего животного»  
И. В. Жуковский
3. Тест «Дерево с человечками» Д. Лампен в адаптации  
Л. П. Пономаренко

## 2.1. СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

### Занятие №1 «Начало пути»

Цель: информирование участников о целях занятия, знакомство участников друг с другом и ведущим, создание атмосферы комфорта и доброжелательности, сплочение участников, проведение первичной диагностики.

Материалы: бумага формата А4, карандаши, пальчиковые краски, ватман, звёздочки с вопросами.

#### 1. Упражнение: «Представь свое имя в движении»

Цель: игра помогает детям запоминать имена своих товарищей, вызывает положительные эмоции и формирует чувство группового единства. В этом упражнении каждый получает шанс выразить себя и привлечь к себе внимание.

Инструкция: дети сидят в кругу. Поочередно, по часовой стрелке, называют свое имя и показывают движение, подсказывающее их имя. Упражнение более эффективно, если каждый игрок называет своё имя и движение и называет имя и показывает движение предыдущих игроков

Диагностика эмоционального состояния участников программы.

#### 2. Упражнение «Рисуем ладошки»

Цель: снятие напряжения, создание благоприятной психологической атмосферы для дальнейшей работы, формирование групповых правил.

Инструкция: на ватмане, с использованием пальчиковых красок и гуаши участники рисуют букет из своих ладошек, на каждой ладошке ведущий пишет групповые правила, которые обсуждаются всеми участниками. В дальнейшем данный плакат – всегда должен висеть на стене при прохождении занятия.



Простой способ безопасно возвращаться «в себя» – обрисовывание ладошек и любые игры с ладошками. Отпечаток ладони –

это первая идентификация малыша. Первые отпечатки грязной ладошки на обоях – это первое «Я есть в мире». Отпечатки в тесте, глине, песке, любой крупе, отпечатки на бумаге. Вырезание, разрисовывание ладошки – это ощущение и заполнение внутренней территории. Ладонка – как мандала, возвращающая и укрепляющая «Я». Ладонка – олицетворение всего тела ребенка. Тыльной стороной, всей поверхностью.

### **3. Упражнение «Звездопад»**

Цель: развитие умения чётко формулировать свои мысли. Получить новые знания о каждом участнике программы.

Инструкция: участники, по очереди вытягивают заранее приготовленные звёздочки с цитатами или афоризмами по теме занятия. Каждый участник, по очереди, вытягивает по звёздочке зачитывает фразу для всех, и рассказывает какие чувства, эмоции и мысли вызывания эта фраза. Возможен краткий анализ: что ценного вы нашли во фразе для себя? Как можно использовать фразу в жизни?

### **4. Упражнение «Персональная цветовая карта эмоций»**

Цель: изучение разнообразия эмоций

Правильно ли я понимаю, что за вашими высказываниями стоят чувства? Чувства и эмоции делают нашу жизнь по-настоящему живой. Благодаря им, мы радуемся, грустим, любим, понимаем, что нам не нравится, а что нравится. С их участием мы принимаем важные решения касательно своей жизни. Мы начинаем действовать и что-то менять тогда, когда знаем, что нам не нравится. А какие названия эмоций вы знаете? (основными эмоциями являются радость, грусть, страх, доверие, ожидание, удивление, злость, недовольствие)

Чувство – эмоциональный процесс человека, отражающий субъективное оценочное отношение к реальным и абстрактным объектам.

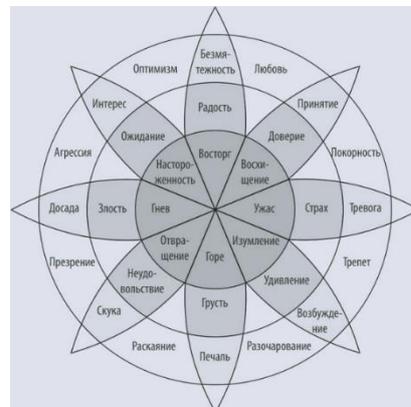
Эмоция – эмоциональный процесс средней продолжительности, отражающий субъективное оценочное отношение к существующим или возможным ситуациям

Колесо Эмоций. Я решила предложить Вам создать и разместить здесь изображения различных эмоций. Часто люди, не знают, что обладают количеством эмоций, больших, чем две: «мне хорошо и мне плохо», или не всегда могут подобрать названия.

Эмоций гораздо больше, чем в круге, но он может вам помочь в размышлениях.

Эмоции проявляются по-разному и, в комбинации друг с другом, могут получиться совершенно новые эмоциональные состояния. Например:

- гордость = гнев + радость;
- любовь = радость + принятие;
- любопытство = удивление + принятие;
- скромность = страх + принятие;
- ненависть = гнев + удивление;
- вина = страх + радость или удовольствие;
- сентиментальность = принятие + горе.



Вопросы, которые помогают осознать свои эмоции:

1. Что сейчас со мной происходит?
2. Что чувствует моё тело?
3. Что я хочу сделать?
4. Как называется это переживание?

**Инструкция:** вспомните ситуацию, в которой вы испытывали такую (чувство, ощущение) и подумайте о ней 30-50 секунд. Затем берите (лучше не задумываясь и долго не выбирая) тот цвет, который ассоциируется с эмоцией и закрашивайте соответствующий сектор / квадрат.

Когда карта эмоций будет готова, обратите внимание на цвета – насколько сейчас эмоции преобладают в вашей жизни, с чем они связаны. Также важна сила нажима карандаша/мелка/кисти – она подскажет интенсивность ощущения, здесь тоже можно исследовать более глубоко – про что это для вас?

Важно помнить, что у каждого цвета есть светлая и тёмная сторона и при этом не бывает плохих или хороших цветов, так же не бывает плохих или хороших эмоций – каждая из них нужна нам для чего-то, к примеру для понимания ситуаций, отслеживания мыслей, которые вызвали такую реакцию

Готова вас карта? Поздравляю!

Теперь у вас есть индивидуальный диагностический инструмент, им можно пользоваться для дальнейшей работы в арт-терапии, а

также для самопознания и желаемых изменений настроения и мироощущения, как ресурс для самопомощи через цветокоррективу вашего пространства.

### **5. Упражнение «Моё сердце»**

Цель: создание условий для самораскрытия, стимулирование рефлексии, развитие эмоционального и социального интеллекта детей.

Инструкция:

- Закройте глаза и постарайтесь увидеть свое сердце. Какое оно? Что оно чувствует? Какое у него настроение? Чего хочет? Что оно вам говорит?
- А теперь откройте глаза, возьмите в руки кисточки и нарисуйте свое сердце таким, каким вы его увидели. Какого оно цвета?
- Далее по кругу каждый говорит своему сердцу добрые слова любви и пожелания.
- Пообещайте сердцу, что вы будете стараться его слышать и заботиться о нем.

То же упражнение можно сделать с пластилином разных цветов или тестом. Сердце из теста можно после обещания о заботе раскрасить красками.

### **6. Упражнение «Аплодисменты по кругу»**

Цель: сплочение участников, создание атмосферы принятия

Ведущий начинает тихонько хлопать в ладоши, глядя и постепенно подходя к одному из участников. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. последнему участнику аплодирует уже вся группа.

Подведение итогов, рефлексия.

Цель: обучение умению выражать свое эмоциональное состояние, познакомить детей с понятием «настроение», развитие способности детей к рефлексии, совершенствование навыка управления своим настроением.

Материалы: гуашь 12 цветов, бумага формат А4, кисти размер 12-14, 6-8, 2-4, аудиозаписи красивых мелодий, МАК карты «Сказка внутри тебя» Ю. Воловиковой, мяч для завершающего упражнения.

## **1. Упражнение «Градусник»**

Цели: выявления эмоциональных состояний участников программы («здесь и сейчас»).

Инструкция: перед вами на бланке изображен медицинский градусник, на котором имеется несколько шкал, соответствующих тому или иному эмоциональному состоянию. Деления на шкалах соответствуют тому или иному уровню вашего состояния. Выберите ту шкалу, которая в наибольшей степени соответствует Вашему состоянию в данный момент, и пометьте любым знаком на этой шкале градусника «температуру» имеющегося в данный момент состояния.

Шкалы градусника соответствуют следующим состояниям: восторженному, радостному, светлому (приятному); спокойному, уравновешенному; безразличному, скучному, дремот-ному; раздраженному, пресыщенному.

## **2. Упражнение «Создание сказки с помощью МАК»**

Цель: отследить динамику развития эмоционального состояния ребенка в период прохождения программы. Проанализировать способы данной трансформации.

Данное упражнение является контрольно-диагностическим и проводится на первом и итоговом занятии, позволяя оценить динамику трансформации психоэмоционального состояния ребенка в процессе работы.

Инструкция: выберите карту с персонажем, который будет главным героем. Расскажите, какой он? Что он умеет? Что он любит? Что его беспокоит?

А теперь выберем домик, в котором живет наш герой. Какой у него дом? С кем он живет?

Однажды нашему герою предстояло отправиться в путешествие (придумываем причину, или ребенок сам называет причину). По пути наш герой повстречал много трудностей (указываем проблемные зоны ребенка). Как он их преодолевал? Может, ему кто-нибудь помогал?

И в конце преодолев трудности, наш герой вернулся домой. Теперь он был (описываем, что герой приобрел в путешествии). И жил долго и счастливо.

### **3. Упражнение «Сказка»**

Цель: знакомство с эмоцией «грусть», формирование умения определять грустное эмоциональное состояние и передавать его,

#### Сказка про Грусть

Жила-была на свете Грусть. Жила она на полянке, где солнышко выходило редко, зато дожди и ураганы были достаточно частым явлением.

Грусть никогда не улыбалась и всегда была печальная и бледная.

– Эх, снова дождик... Если я выйду на улицу, то промочу ноги, замёрзну и заболею. Останусь дома. Но дома так скучно... – вздыхала грусть.

Когда вышло солнышко и отразилось в лужицах большим и вкусным блинчиком, Грусть снова загрустила.

– Ну вот... Теперь начнется жара. Я выйду на улицу и получу солнечный удар.

А по соседству с грустью жила была радость. Веселая и всегда наряжалась в яркие одежды. Всем улыбалась. И всё её за это любили.

Захотелось Радости отправиться в путешествие. Отправилась. Только заблудилась. Но ее это нисколько не огорчало, а даже наоборот обрадовало. И совершенно случайно, она забрела на полянку, где стоял домик Грусти.

– Какие интересные места. Как красиво сияют на листьях росинки после дождя, а как весело. Ой, какой чудесный домик! – обрадовалась она!

На пороге её встретила Грусть.

– Здравствуйте! Какие красивые у вас тут места. – поприветствовала Радость Грусть.

– Ты что... Какие же они красивые? Обычные. Скучные. С печальным взглядом произнесла Грусть.

«Да уж... И чего она такая печальная? Научу ка я её веселиться!» – подумала радость.

– Скажите, а Вы умеете прыгать через лужи? – Спросила новую знакомую Радость.

– Никогда не пробовала. Да и уверена, что это опасно и у меня ничего не выйдет.

– Ответила Грусть.

–А давайте вместе попробуем! – Хлопая в ладошки предложила непоседа – Радость.

Ей понадобилось время, чтоб уговорить новую подружку прыгнуть через лужи.

К удивлению Грусти, прыжки через лужи ей понравились, и она даже слегка улыбнулась.

– А не найдется ли у вас немного кипятка? Я бы хотела угостить вас чаем, который я сама собирала и пирогом, который испекла сегодня утром?

– Мило подняв в ожидании бровки попросила Радость.

– Ладно... Заходи. – Сказала Грусть, придерживая дверь домика для своей новой знакомой.

Чаепитие прошло отлично! Радость рассказывала истории, которые приключилось с ней в Весёлом лесу. Чай и пирог оказались удивительно вкусными. И Грусть сама не заметила, как стала улыбаться и даже смеяться.

– Ой, забыла спросить, а как же Вас зовут? – вспомнила вдруг Радость.

– Ох, и я как-то не представилась. Меня зовут Грусть. –Улыбаясь ответила ей собеседница.

– Теперь Вы совершенно не похожи на грусть, теперь Вы моя тёзка

– Радость!

Только что ставшие подружками грусть и радость рассмеялась. Им было весело и хорошо. А после чаепития они надели резиновые сапожки и побежали прыгать по лужам.

Грусть иногда приходит в гости ко всем, главное не держать ее в гостях долго.

Обсуждение:

О чем эта сказка для вас? Понравилась или нет?

Начало работы

- Нарисуйте свою грусть.
- Какие события вызывают у вас чувство грусти.
- Давайте придумаем ритуал, как отправить грусть в свой домик (танец, песня и т.д.).

#### **4. Психогимнастика, с использованием сиббордов**

#### **5. Упражнение: «Безопасные места»**

(направленная визуализация)

Цель: повышение уровня психологического комфорта ребенка, диагностика тревожности.

Инструкция: закрой глаза и представь себе место, в котором тебе тепло, радостно и совершенно безопасно. Оно принадлежит только тебе. Здесь тебя никто не может обидеть, никто не может войти, если только ты сам того не захочешь. Что находится в там? Это место светлое или темное? Где оно находится? Что расположено рядом? Не открывая глаз, еще раз осмотри свое безопасное, уютное место. Открыв глаза, нарисуй его, или расскажи о нём как можно подробнее.

Рефлексия.

#### **6. Завершающее упражнение «А вы обо мне не знали...»**

Цель: улучшить взаимодействие участников группы

Инструкция: участники сидят в кругу, ведущий с ними. У одного из участников в руках мяч. Он начинает игру со слов: «А вы обо мне не знали, что...» и рассказывает какой-нибудь факт о себе. Далее он бросает мяч тому человеку, который ему интересен, обращается к нему по имени и задает интересующий его вопрос. Игрок, которому задали вопрос, отвечает на него и сообщает факт о

КГБУСО «Краевой кризисный центр для мужчин»

себе. Затем он кидает мяч другому игроку и т.д. Задачи участников, чтобы мяч побывал в руках у каждого игрока.

Подведение итогов, рефлексия.

## Занятие №3 «Краски моего мира»

Цель: обучение приёмам саморегуляции посредством арт-терапевтических техник, создание условий для развития спонтанности, рефлексии, самопринятия.

Материалы: бумага формата А4, ватман, гуашь, кисти, вода, мяч.

### 1. Упражнение «Назови себя ласково»

Цель: повышение уровня понимания и принятия себя и других людей.

Инструкция: дети сидят в кругу. Психолог передает каждому ребенку мяч и просит назвать себя ласково. За тем дети передают мяч друг другу, при этом называя ласково того участника игры, которому передают.

После выполнения упражнения проводится рефлексия, целесообразно расспросить участников упражнения о том, какие чувства они испытывали в ходе его выполнения.

### 2. Упражнение «Повторяй за мной»

Цель: включение участников в процесс группового взаимодействия, создание положительного эмоционального фона, развитие спонтанности.

Участники становятся в круг. Бросая друг другу мяч, называют имя того, кому его посылают. Тот, кто получит мяч, принимает любую позу, все остальные вслед за ним воспроизводят эту позу.

### 3. Упражнение «Мандала»

Цель: снятие стресса, усталости, напряжения или внутреннего конфликта.

Участникам предлагается нарисовать мандалу.

В переводе с санскрита «мандала» означает «круг». Эти символы округлой формы известны еще с древних времен. Их можно описать как квадрат, вписанный в окружность и декорированный различными фигурами и узорами. Особенно завораживает в мандалах то, что каждый рисунок и его орнаменты расположены симметрично.

Рисование мандалы – это уникальный способ обрести гармонию с природой и самим собой, приблизить исполнение желаний путем самопрограммирования. В ходе создания рисунок мандалы вбирает в себя положительную энергетику человека. Он отражает внутренний мир своего создателя и является своего рода «застывшей молитвой». Раскрашивая узор, человек медитирует, мысленно закладывая в рисунок свои стремления и мечты.

Инструкция: для начала нарисуй круг. Затем выбранным цветом нарисуй что-нибудь в центре круга. Слушай внутренний голос – пусть он ведет твою руку.

Шаг за шагом заполняй все пространство окружности, чем угодно. Это могут быть линии, геометрические фигуры, фигурки животных...Цветовая гамма также может быть любой – такой, как подсказывает твое подсознание.

Когда мандала будет готова, ты можешь придать ей значение, трактуя цвета, символы и картинки. Тренируйся как можно чаще и наблюдай, как меняются твои мандалы, а заодно и твое состояние?

Какие цвета выбрать для мандалы и что они означают:

- черный – символ смерти, опасности и отчаяния
- красный – символ любви, выживания и крови
- синий – цвет тайн, страха и конфликтов
- сиреневый – символ волнений и переживаний
- голубой – жизненный источник, символ неба и воды
- желтый – счастье, благополучие
- зеленый – понимание, стремление оказать помощь
- оранжевый – эмоциональность, амбиции
- фиолетовый – цвет эмоциональной зависимости от кого-то
- салатовый – знак слабого энергетического поля

#### **4. Упражнение «Образуем круг»**

Цель: осознание участниками сходства друг с другом, приобретение опыта группового взаимодействия, улучшение коммуникации между членами группы.

Инструкция: в начале упражнения необходимо выбрать одного добровольца. Доброволец выходит в центр круга и говорит: «Я люблю кошек», например. Фразу можно заменить, например, «Я увлекаюсь...». Тот участник, который разделяет его интересы, подходит к нему и берет его за руку. И в свою очередь говорит:

«Я люблю...»). И таким образом образуется цепочка. В конце последний участник берет за руку первого и круг замыкается.

«Мы все очень разные. Интересуемся разными вещами, увлекаемся различными хобби. Но все-таки между нами есть сходства. Следующее упражнение поможет некоторым участникам открыться по-новому и, в свою очередь, узнать что-то новое неожиданное о других».

### **5. Упражнение «Волшебные мешочки»**

Цель: снятие психологическое напряжение детей

Инструкция: детям предлагается сложить в первый волшебный мешочек все отрицательные эмоции: злость, гнев, обиду и пр. В мешочек можно даже покричать. После того, как дети выговорились, мешочек завязывается и прячется. Затем детям предлагается второй мешочек, из которого дети могут взять те положительные эмоции, которые они хотят: радость, веселье, доброту и пр.

### **6. Упражнение «Телесный контакт»**

Цель: усиление групповой сплоченности через телесный контакт.

Участники медленно ходят по всему пространству кабинета, пока ведущий не хлопнет в ладоши. После этого ведущий говорит инструкцию. Так повторяется несколько раз.

Инструкция:

- посмотрите в глаза, человеку, стоящему напротив вас;
- улыбнитесь человеку, стоящему напротив вас;
- пожмите руку человеку, стоящему напротив вас;
- обопритесь о спину человека, стоящего напротив вас;
- обнимите человека, стоящего напротив вас.

Подведение итогов, рефлексия.

## **Занятие №4 «Я не один»**

Цель: создание условий для отражения участниками своего отношения к самому себе, рефлексии индивидуальных потребностей и чувств.

Материалы: бумага формата А4, разноцветные материалы различной фактуры и плотности (картон, целлофан, фольга, «жатая»

бумага и т.п.), цветные карандаши, фломастеры, гуашь, акварельные краски, клей, скотч, нитки, тесьма, лоскутки ткани разных цветов и размеров, пластилин, материалы для украшения кукольных персонажей.

## **1. Упражнение «Мой образ»**

Цель: развитие положительного образа Я, осознание своей ценности, уникальности, самоисследование.

Инструкция: участникам предлагается изобразить себя, используя различные ассоциации:

- Я в образе растения;
- Я в образе животного;
- Я в образе предмета;
- Я в образе стихии и т.д.

Участники встают в круг, рисунки кладутся на середину круга изображением вниз. Поднимая каждый рисунок, участники пытаются описать характер его автора, определить качества личности, иные характеристики. После этого высказывают свои предположения о том, кто является автором и почему. Угаданный автор забирает свой рисунок.

## **2. Упражнение «Рисование по кругу»**

Цель: развитие спонтанности, рефлексии; позволяет прояснить личностные особенности, ценности, притязания, характер проблем каждого участника, его положение в группе; выявляет межличностные и групповые взаимоотношения, их динамику, имеет потенциал для формирования групповой сплоченности.

Инструкция: на пол кладется большой круг из белой бумаги. Участники садятся у бумажного круга и начинают что-либо рисовать по желанию. Через минуту дается сигнал передвинуться на шаг вправо – все участники сдвигаются и оказываются на уровне рисунка предыдущего участника. Начинают дорисовывать имеющийся рисунок. Затем через минуту снова сдвигаются. Так до тех пор, пока участники не окажутся напротив своего первоначального рисунка, который они и должны завершить окончательно.

Затем участники делятся своими впечатлениями: какие эмоции испытывали когда начинали рисовать? Какие, когда рисовали другие рисунки? Какие, когда вернулись к своему первоначальному рисунку?

### **3. Упражнение «Маски»**

Цель: развитие навыка самовыражения, самосознание. Работа с различными чувствами и состояниями. Развитие навыков, активного слушания, эмпатии, умения безоценочно относиться друг к другу.

Инструкция: на заранее заготовленных трафаретах масок нарисовать те лица, какими вы бываете и те лица, какими хотели бы быть. Рассказать историю от лица каждой маски. По окончании работы устроить выставку масок. Найти среди всех масок похожие друг на друга маски.

### **4. Упражнение «Путешествие на облаке»**

Цель: гармонизация эмоционального состояния.

Материалы: в качестве сопровождения желательно использовать спокойную инструментальную музыку.

Инструкция: сядьте поудобнее и закройте глаза. Два-три раза глубоко вдохните и выдохните...

Ход упражнения. Я хочу пригласить тебя в путешествие на облаке. Прыгни на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуй, как твои ноги, спина, попка удобно расположились на этой большой облачной подушке.

Теперь начинается путешествие. Твое облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуешь, как ветер овеивает твоё лицо?

Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть твоё облако перенесет тебя сейчас в такое место, где ты будешь счастлив.

Постарайся мысленно «увидеть» это место как можно более точно. Здесь ты чувствуешь себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что-нибудь чудесное и волшебное... (30 секунд.)

Теперь ты снова на своем облаке, и оно везет тебя назад, на твоё место в классе. Слезь с облака и поблагодари его за то, что оно так хорошо тебя покатало... Теперь наблюдай, как оно медленно растает в воздухе...

Потянись, выпрямись и снова будь бодрым, свежим и внимательным.

## Занятие №5 «Я в команде»

Цель: расширение знаний о чувствах и эмоциях, развитие способности их безоценочного принятия, умения отреагировать на эмоции.

Материалы: бумага формата А4, ватман, пастель, восковые мелки, цветные карандаши, краски, гуашь, техническое средство для воспроизведения музыки, записи музыкальных композиций, пластилин.

### 1. Игра «Комплименты»

Цель: активизация деятельности, формирование позитивного эмоционального состояния учащихся.

Инструкция: Детям объясняется значение комплимента. Приводятся совместные примеры комплиментов, и предлагается кидать друг другу мяч, сопровождая его приятным комплиментом.

### 2. Упражнение «День, неделя, месяц, год, жизнь»

Цель: осознание своей индивидуальности, и одновременно с тем схожести людей.

Инструкция: Ребята, все мы очень разные, у нас разная внешность, разный характер, что еще у нас разного? (Дети называют). А в чем мы с вами похожи? Испытываем ли мы похожие эмоции, настроение? Как вы считаете, какие события могут объединять людей? Почему мы их (события) запоминаем?

Сегодня я предлагаю вам нарисовать один самый запоминающийся день, или может неделю, которые были в вашей жизни. За тем делается вывод о том, какие события чаще всего запоминают люди и почему.

Рефлексия.

### 3. Упражнение «Воспитай свой страх»

Цель: коррекция эмоции страха.

Инструкция: дети вместе с педагогом придумывают, как воспитать страх, чтобы сделать страшилку доброй, пририсовать ей воздушные шары, нарисовать улыбку, или сделать страшилку – смешной. Если ребенок боится темноты, нарисовать свечку и т. д.

#### **4. «Чудесный ковер»**

Цель: сплочение коллектива, создание условий для выражения своих эмоций.

Инструкция: участникам группы предлагается с помощью различного изо-материала (краски, мелки, цветная бумага, природный, бросовый материал) создать «ковер». Для этого участникам дается ватман (форма ватмана меняется по желанию). Тематика «чудесного ковра» участниками выбирается самостоятельно. Обсуждение.

#### **5. Упражнение «Найдите недовольное лицо»**

Цель: тренировка навыка распознавания собственного эмоционального состояния и эмоций окружающих.

Инструкция: среди изображений с эмоциональными состояниями дети находят недовольное лицо.

По каким признакам вы определили недовольное лицо? Замечаете ли вы недовольное лицо у своего друга, родителей? Как вы справляетесь со своим недовольным видом?

Ведущий. Часто мы несем по жизни глубоко припрятанную обиду на самых близких нам людей: отца, мать, учителя, друга. Закройте глаза и представьте человека, который когда-то вольно или невольно обидел вас. Вспомните те слова, действия или молчание, бездействие, которые больно ранили вас, задели самые тонкие струны вашей души...

Что вы чувствовали тогда?

Какие были ощущения в теле? Как ваше тело отзывалось на обиду?

#### **6. Упражнение: «Сделаем по кругу друг другу подарок»**

Цель: совершенствование у детей чувствования друг друга, понимания настроения другого, развитие эмпатии.

Инструкция: ведущий дает задание каждому сделать своему соседу справа подарок, но не какой-то конкретный подарок, а выдуманный: «Что вы хотели бы подарить именно этому человеку? Подарите тот подарок, который, по вашему мнению, сейчас ему особенно нужен.» Подарок можно описать словами или показать жестами. Подведение итогов, рефлексия.

## Занятие №6 «Пластилиновая фантазия»

Цель: узнавание по невербальным проявлениям чувства недовольства, овладение этими чувствами, символическое избавление от негативного чувства.

Материалы: бумага формата А4, карандаши, восковые мелки, краски, пластилин, доски для лепки.

### 1. Упражнение «Парусник настроения»

Цель: оценка эмоционального настроения в начале занятия.

Инструкция: психолог предлагает ребенку лист бумаги формата А4 с заготовкой парусника. Задача обучающегося, окрасить один из парусов в цвет своего настроения, присущее на данный момент. Посмотри, перед тобой лист бумаги с изображением парусника, на котором мы отправимся в свое маленькое путешествие. Но, прежде чем мы это сделаем, ты парус слева раскрасишь в цвет твоего настроения, самочувствия. Возьми цветной карандаш того цвета, какое у тебя сейчас настроение. Какое у тебя настроение?

### 2. Упражнение «Пластилиновая сказка»

Цель: совершенствование коммуникативных навыков, развитие эмпатии, доброжелательного отношения друг к другу.

Инструкция: все участники начинают лепить из пластилина каких-либо сказочных героев, устанавливая их на отдельном планшете, затем, по команде ведущего, передают свой планшет соседу, продолжая его работу. Продолжают делать это до тех пор, пока к каждому не вернется их первоначальная работа. Затем каждый придумывает сказку, используя тех сказочных героев, которые оказались на планшете в конце работы. Рассказ всех сказок вслух.

### 3. Упражнение «Мои цвета»

Цель: снятие психоэмоционального напряжения.

Инструкция: создайте рисунок или картину, используя только те цвета, которые вы находите успокаивающими.

Обсуждение. Рефлексия.

#### **4. Упражнение «Дружеские руки»**

Цель. достижение состояния расслабления, снятие межличностных барьеров.

Инструкция. участники выстраиваются в шеренгу. Первый участник проходит вдоль строя и обменивается рукопожатием с каждым, становится в конец шеренги, движение начинает оказавшийся первым и т.д., пока каждый не пройдет вдоль строя.

Вопрос для обсуждения: приятно ли было чувствовать дружеские рукопожатия?

### **Занятие №7 «Радуга чувств»**

Цель: улучшение эмоционального состояния участников группы с помощью методов арт – терапии, формирование умения выражения своих чувств, связанных с конкретными переживаниями и воспоминаниями

Материалы: бумага формата А4, восковые мелки, кисти, краски, непроливашки, МАК карты.

#### **1. Упражнение «Истории из мешка»**

Цель: развитие навыков общения.

Инструкция: я принесла вам большой мешок, в котором множество разных вещей. Каждый из вас может один раз опустить туда руку и что-нибудь достать.

Теперь разойдитесь по двое и придумайте историю, в которой были бы задействованы оба ваших предмета. У вас пять минут времени. После этого каждая пара расскажет нам свою историю.

#### **2. Упражнение «Дружественная ладошка»**

Цель: формирование позитивной самооценки.

Инструкция: обведите контур своей ладони и напишите на ней свое имя. Затем передайте листок с контуром ладошки, и пусть каждый оставит свои пожелания или комплимент на одном из пальцев ладошки.

### **3. Упражнение Радуга чувств**

**Цель:** совершенствование умения понимать чувства участников, умение осознавать свое эмоциональное состояние.

**Инструкция:** мы с вами переживаем множество чувств и эмоций. Давайте вспомним какие чувства вы знаете.

Теперь каждое чувство или эмоцию обозначьте каким-нибудь цветом, каким вам захочется, главное, чтобы они были разными. Поставьте кружок или квадрат рядом с названием чувства.

А теперь возьмите второй лист бумаги, фломастеры и нарисуйте две радуги. Это будут необычные радуги. В них может быть больше семи цветов или меньше, и цвета могут быть совсем другие.

Одну радугу надо составить из тех чувств и эмоций, которые вы переживаете последние несколько дней – позавчера, вчера, сегодня.

Вторую радугу нужно составить из тех чувств и эмоций, которые вы переживаете обычно, чаще всего в жизни.

**Обсуждение:** удалось ли вам в радуге передать свое эмоциональное состояние? Отличается ли ваше сегодняшнее состояние от обычного? Если да, то чем?

### **4. Сказкотерапия с использованием МАК карт**

### **5. Упражнение «Самый счастливый день»**

**Цель:** формирование навыка распознавать и различать эмоции.

**Инструкция:** Каждый участник вытягивает карту.

**Ход упражнения:** Рассмотрите картинки. О какой из них ты мог бы сказать: «Это веселая картинка»? Почему она кажется тебе веселой? Какая картинка – грустная? Печальная? Злая? Почему?

### **6. Упражнение «Доброе животное»**

**Цель:** развивать чувство единства, научить детей понимать чувства других, оказывать поддержку и сопереживать.

Возьмёмся за руки и представим, что мы одно животное. Мы – одно большое, доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит! А теперь подышим вместе! На вдох делаем шаг вперёд, на выдох – шаг назад.

А теперь на вдох делаем два шага вперёд, на выдох – 2 шага назад. Вдох – 2 шага вперёд. Выдох – 2 шага назад.

Так не только дышит животное, так же чётко и ровно бьётся его большое доброе сердце. Стук – шаг вперёд, стук – шаг назад и т. д. Мы все берём дыхание и стук сердца этого животного себе.

Подведение итогов, рефлексия.

## Занятие №8 «Город будущего»

Цель: формирование у детей позитивного образа будущего, снижение тревожности, развитие коммуникативных навыков.

Материалы: бумага формата А4, кисти, краски, непроливашки, пластилин, подложки под пластилин, стеклянные мольберты, МАК.

### 1. Упражнение «Мое настроение»

Цель: формирование навыка рефлексии путем распознавания собственного эмоционального состояния, снятие напряжения, умение слушать,

Инструкция: каждый из присутствующих вытаскивает из колоды по одной карте и рассказывает о своем настроении через карту – в чем его настроение схоже с изображением на карте, а в чем – нет.

### 2. Упражнение «Город будущего»

Цель: понимание и выражение образа будущего через создание метафоры города.

Инструкция: предложите детям нарисовать, или слепить из пластилина, фантастический город будущего. Большинство детей (так же, как и взрослых) испытывают затруднения, если необходимо что-то придумать самостоятельно. Поэтому сначала стоит с ребятами обсудить, что бы они хотели увидеть в этом городе будущего. Обсуждение сыграет и психотерапевтическую роль, заставив освободиться от робости и нерешительности, подтолкнув фантазию. Проговаривая, дети лучше представляют и визуальную картину, понимают, что и как хотели бы нарисовать.

Рисую или работая с пластилином, дети не только демонстрируют свои творческие способности, но и осмысливают свои мечты, ожидания, жизненные идеалы. После того как рисунок закончен, нужно обсудить его, похвалив каждого участника занятий,

отметив что-то оригинальное, интересное, необычное в своей работе. В завершении упражнения необходимо расспросить, для чего были изображены те или иные детали, почему выбраны эти цвета, кто живет в этом городе и т. д.

### **3. Упражнение «Я – на щите»**

Цель: оказание помощи ребенку в принятии своего прошлого и настоящего; в повышение степени его самосознания; формирование умения выражения своих чувств, связанных с конкретными переживаниями и воспоминаниями.

Инструкция: в старину у каждого рыцаря был свой щит, на котором были изображены рисунки, отображающие его взгляды на жизнь, славные дела или обозначающие принадлежность к определенному роду. Давайте посмотрим, какие они были. Приложение № 3

Далее ребенку предлагается нарисовать свой щит: «Нарисуй, пожалуйста, во весь лист свой рыцарский щит и раздели его на 6 частей (клеток)».

Важно, чтобы щит занимал максимально возможное пространство листа.

«Когда форма щита будет нарисована, я задам вам несколько вопросов, ответы на которые тоже нужно будет нарисовать. Каждый рисунок в отдельной клетке щита. Рисуйте первое, что придет в голову».

Когда рисунок будет закончен, на нем будет изображена целая история. Получится целый рыцарский щит.

Вопросы для создания герба:

1. Что самое лучшее произошло в вашей жизни?
2. Что самое лучшее было в вашей семье?
3. Что самое плохое произошло в вашей жизни?
4. Что больше всего ты хотел бы получить от своих друзей?
5. Если бы тебе дали много-много денег, что бы ты с ними сделал?
6. Что бы ты хотел, чтоб люди говорили о тебе?

Посмотрите внимательно на свой щит. Что вы чувствуете? Есть ли что - то что вы бы хотели изменить, или все устраивает? Ты можете что - то стереть или нарисовать заново».

Обсуждение результатов. «Поделитесь тем, что вы чувствовали, когда рисовали. Расскажите, что означает каждая картинка на вашем щите».

#### **4. Упражнение «Моя планета»**

Цель: развивать воображение, снимать эмоциональное напряжение.

Инструкция: закрой глаза и представь себе планету в космосе. Какая планета? Кто населяет эту планету? Легко ли до неё добраться? По каким законам на ней живут? чем занимаются жители? Как твою планету зовут? Нарисуй эту планету.

Дети выполняют рисунки, после чего проводится обсуждение работ.

#### **5. Упражнение «Доброе тепло»**

Цель: развитие тактильной чувствительности, развитие умения выражать словами свои ощущения

Инструкция: дети становятся в круг и берут друг друга за руки. Это игровое упражнение заключается в том, чтобы передавать друг другу душевное «тепло». Делается это с помощью несильного рукопожатия. Первый игрок передает игроку справа, тот – другому, и так, пока цепочка не завершится на том, кто начал. Сначала игра ведется с открытыми глазами, а потом, с началом второго круга, ребята закрывают глаза.

Подведение итогов, рефлексия.

### **Занятие №9 «Мой мир»**

Цель: формирование и развитие чувства внутренней безопасности; развитие способности к изменению происходящего.

Материалы: оборудование для песочной терапии (песочница, фигурки). МАК.

## 1. Упражнение «Генеральная уборка»

Цель: «инвентаризация» негативного и позитивного жизненного опыта участников.

Материалы: 2 картонные коробки: для «сейфа, «мусора», «чердака»; листы бумаги; ручки, фломастеры, ножницы, скотч; большой полиэтиленовый мешок для сбора «мусорных» коробок участников.

Инструкция: время от времени в доме проводят генеральную уборку. Это значит, что все вещи перебирают, определяют их ценность, что-то чинят, что-то выбрасывают, а что-то отправляют в сарай или на чердак – как-то выкинуть жалко, но и в доме уже не нужно. Обычно после такой уборки в доме становится свободнее, красивее, радостнее.

Сейчас вы тоже наведете генеральную уборку, только не в доме, а в собственной душе. За годы в ней накопилось много всего – это и что-то очень-очень ценное, и что-то сломанное, треснувшее (оно так и осталось на том же месте вашей души, каждый раз царапая вас, когда его нечаянно задевают). Это и что-то уже не нужное, которое валяется прямо «посередине» вашей души, потому что все нет времени задуматься и убрать это.

Так вот время настало. Сейчас возьмите одну коробку и напишите на ней крупными буквами: «Мусор». Потом возьмите другую коробку и напишите на ней «Чердак», а затем возьмите третью коробку и напишите на ней «Сейф».

«Мусор» – это то, что вам совсем не нужно, и вы готовы избавиться от этого.

«Сейф» – то, что для вас очень ценно, и вы хотите сберечь это.

«Чердак» – то, что вам не очень-то и нужно, но вы не решаетесь избавиться от этого насовсем.

Теперь возьмите листочки бумаги и вспомните самые разные моменты и события своей жизни, людей, предметы, места, которые вспоминать вам почему-то неприятно, стыдно, обидно или даже больно, – чем больше вспомните, тем лучше. Обозначьте их на листочках несколькими словами. А потом решите, в какую коробку вы хотите их положить. Распределите эти листочки.

Теперь вспомните самые дорогие для вас моменты и события, людей, предметы, места. Пометьте их на листочках и распределите по коробкам. Может быть, в сейф, а может быть, пока вы думали, у вас изменилось к этому отношение и вы переложите какую-то ценность в другую коробку.

Теперь подумайте о том, что в вашей жизни не очень-то и нужно, но что выкинуть из памяти, из души жалко. Пометьте это на листочках и поместите на «чердак». Но может быть, вы перемените свое отношение и поместите листочки в какие-то другие коробки.

Теперь вам нужно будет запечатать коробки. Накройте их листом бумаги или крышкой и проклейте скотчем. Но сначала подумайте, все ли на месте, ведь переложить уже не удастся. Например, коробку с мусором мы выкинем, а коробку – «чердак» придется отправить в самый дальний угол дома или же и в самом деле отнести в сарай или на чердак. Так что подумайте еще раз.

Запечатайте коробки с помощью крышек, бумаги и скотча.

Встаньте и бросьте свои мусорные коробки вот в этот мусорный пакет. Теперь я его запечатаю скотчем. После занятий я выкину его на помойку. Остальные коробки возьмите домой и определите для каждой свое место.

Обсуждение

Поделитесь впечатлениями от выполнения упражнения.

Подведение итогов

## **2. Упражнение «Рисунок»**

Цель: выразить свои эмоции, осознать их и принять.

Инструкция: предлагается вслепую вытянуть карту, расположить ее на листе ватмана удобным ему образом и дорисовать картину так, как кажется ему правильным, чтобы карта стала ее частью. Это упражнение может выполняться в его вариации клиент вытаскивает карту в открытую, соответственно своему состоянию, и рисует картину, которая передает его настроение.

Рефлексия.

### **3. Упражнение, с использованием инструментов песочной терапии «Мой мир»**

Цель: создание у детей эмоционального комфорта, благополучия, чувства общности, умение высказывать свои мысли, чувства, переживания.

Участникам предлагается совместно создать на песочном поле свой идеальный мир, учитывая мнение каждого участника. Обсуждение.

### **4. Упражнение «Мне нравится...»**

Цель: развитие у детей умения видеть хорошее в себе и в окружающих.

Инструкция: ребята встают в круг. Начинаящий игру должен повернуться к сидящему слева и начать говорить с фразы: «Коля (Миша, Соня и так далее), мне нравится...» Далее идет любой комплимент участнику: «...твои глаза / как ты рисуешь / как ты танцуешь». И так по кругу, пока не дойдет до начинавшего.

Подведение итогов, рефлексия.

## **Занятие №10 «Моё будущее, в моих руках»**

Цель: развитие позитивного эмоционального фона, формирование образа будущего, закрепление навыка контроля над собственными эмоциями.

Материалы: бумага формата А4, ватманы, журналы, ножницы, клей, карандаши, восковые мелки.

### **1. Упражнение «Создание сказки с помощью МАК»**

Цель: отследить динамику развития эмоционального состояния ребенка в период прохождения программы. Проанализировать способы данной трансформации.

Данное упражнение является контрольно-диагностическим и проводится на первом и итоговом занятии, позволяя оценить динамику трансформации психоэмоционального состояния ребенка в процессе работы.

Инструкция: выберите карту с персонажем, который будет главным героем. Расскажите, какой он? Что он умеет? Что он любит? Что его беспокоит?

А теперь выберем домик, в котором живет наш герой. Какой у него дом? С кем он живет?

Однажды нашему герою предстояло отправиться в путешествие (придумываем причину, или ребенок сам называет причину). По пути наш герой повстречал много трудностей (указываем проблемные зоны ребенка). Как он их преодолевал? Может, ему кто-нибудь помогал?

И в конце преодолев трудности, наш герой вернулся домой. Теперь он был (описываем, что герой приобрел в путешествии). И жил долго и счастливо.

## **2. Упражнение «Что я люблю делать»**

Цель: снять напряжение, создать атмосферу

Инструкция: один из участников должен при помощи жестов и движений «рассказать» детям о любом занятии, которое ему нравится: чтение, рисование, танцы. Остальные внимательно смотрят и стараются угадать, какое занятие имеется в виду. После того, как показывающий участник заканчивает свой «рассказ», все начинают угадывать. Нужно обязательно сказать в конце, догадался ли кто-нибудь из ребят. Далее идет выступать следующий игрок.

## **3. Упражнение «Сердечное принятие»**

Цель: отрабатывать навык осознания своих чувств, их названия и проживания

Инструкция: на бумаге формата А4 нарисуйте свое сердце. И заполните контур изображением своих чувств, ценностей, того, что вы любите.

## **4. Упражнение «Что в будущем нас ждет?»**

Цель: формирование позитивного образа будущего.

Инструкция: детям предлагается материал: ватман, журналы, ножницы, клей для создания совместной тематической работы. Предлагаем создать картину своей будущей жизни. В завершении, каждый участник представляет свою работу.

## **5. Упражнение «Цветок чувств»**

Цель: осознание собственного эмоционального состояния.

Инструкция: подумайте, какие чувства сегодня были у вас на занятии. Детям предлагаются разноцветные «лепестки» – какого цвета им хочется. На этих лепестках напишите, пожалуйста, чувства, которые вы испытывали сегодня. Затем каждый называет свои чувства и кладет лепесток в центр круга. Таким образом, получается цветок - чувств всех участников.

## **6. Завершающее упражнение «Чемодан»**

Цель: развитие навыков общения

Инструкция: представьте, что в центре нашего круга стоит чемодан, который мы собираем в дорогу. Только в наш необычный чемодан мы по очереди будем класть то, что хотим пожелать каждому из нас. Например, я кладу в наш чемодан улыбку, хорошее настроение, здоровье (радость, любовь, дружбу) и т. д.

Подведение итогов, рефлексия

### 3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Зинкевич-Евстегнеева Т. Д., Тихонова Е. А. Проективная диагностика в сказкатерапии. СПб.: Речь, 2003. – 160 с.
2. Зиновьева М.В. Психолого-медико-социальное сопровождение эмоционального состояния детей и подростков в пост-экстремальный период: Методические рекомендации. – М.: МГППУ, 2006. — 208 с.
3. Истратова О. Н. Справочник по групповой психокоррекции. – Ростов н\Д: Феникс, 2006. – 443 с.
4. Киселева М. В. Арт-терапия в работе с детьми: Руководство для психологов, педагогов, работающих с детьми. – СПб.: Речь, 2006. – 160 с.
5. Копытин А. И. Руководство по групповой арт-терапии – СПб.: Речь, 2003. – 320 с.
6. Копытин А. И. Теория и практика арт-терапии – СПб.: Питер, 2002. – 368 с.
7. Лебедева Л. Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий – СПб.: Речь, 2007. – 256 с.
8. Психодиагностика. Коллекция лучших тестов\Истратова О .Н., Эксакусто Т. В. – Изд. Ростов н\Д: Феникс, 2006. – 375 с.
9. Рамендик Д. М. Тренинг личностного роста: Учеб. Пособие. – М.: ФОРУМ: ИНФРА – М., 2007. – 176 с.
10. Исцеление души: сборник практических материалов из опыта реализации программы социально-психологической реабилитации несовершеннолетних, находящихся в трудной жизненной ситуации в связи с пережитым насилием. – Пермь, 2020 – 105 с.

## **Проективный тест личностных отношений, социальных эмоций и ценностных ориентаций «ДОМИКИ»**

Методической основой теста является цвето-ассоциативный эксперимент, известный по тесту отношений А. Эткинда. Тест разработан О. А. Ореховой и позволяет провести диагностику эмоциональной сферы ребенка в части высших эмоций социального генеза, личностных предпочтений и деятельностных ориентаций, что делает его особенно ценным с точки зрения анализа эмоционального отношения ребенка к школе.

Для проведения методики необходимы материалы:

- лист ответов;
- восемь цветных карандашей: синий, красный, желтый, зеленый, фиолетовый, серый, коричневый, черный. Карандаши должны быть одинаковыми, окрашены в цвета, соответствующие грифелю.

Исследование лучше проводить с группой – 10-15 человек, детей желательно рассадить по одному.

Процедура исследования состоит из трех заданий по раскрашиванию и занимает около 20 минут.

Инструкция: сегодня мы будем заниматься раскрашиванием. Найдите в своем листочке задание №1. Это дорожка из восьми прямоугольников. Выберите тот карандаш, который вам приятен больше всего и раскрасьте первый прямоугольник. Отложите этот карандаш в сторону. Посмотрите на оставшиеся карандаши. Какой из них вам больше нравится? Раскрасьте им второй прямоугольник. Отложите карандаш в сторону. И так далее.

Найдите задание №2. Перед вами домики, их целая улица. В них живут наши чувства. Я буду называть чувства, а вы подберите к ним подходящий цвет и раскрасьте. Карандаши откладывать не надо. Можно раскрашивать тем цветом, который, по-вашему, подходит. Домиков много, их хозяева могут отличаться и могут быть похожими, а значит, и цвет может быть похожим.

Список слов: счастье, горе, справедливость, обида, дружба, ссора, доброта, злоба, скука, восхищение.

Если детям непонятно, что обозначает слово, нужно его объяснить, используя глагольные предикаты и наречия.

Найдите задание №3. В этих домиках мы делаем что-то особенное, и жильцы в них – необычные. В первом домике живет твоя душа. Какой цвет ей подходит? Раскрасьте.

Обозначения домиков:

- №2 – твое настроение, когда ты идешь в школу
- №3 – твое настроение на уроке чтения
- №4 – твое настроение на уроке письма
- №5 – твое настроение на уроке математики
- №6 – твое настроение, когда ты разговариваешь с учителем
- №7 – твое настроение, когда ты общаешься со своими одноклассниками
- №8 – твое настроение, когда ты находишься дома
- №9 – твое настроение, когда ты делаешь уроки
- №10 – придумайте сами, кто живет и что делает в этом домике.

Когда вы закончите его раскрашивать, тихонько на ушко скажите мне, кто там живет и что он делает (на ответном листе делается соответствующая пометка).

Методика дает психотерапевтический эффект, который достигается самим использованием цвета, возможностью отреагирования негативных и позитивных эмоций, кроме того, эмоциональный ряд заканчивается в мажорном тоне (восхищение, собственный выбор).

Процедура обработки начинается с задания №1. Вычисляется вегетативный коэффициент [5] по формуле:  $ВК = (18 - \text{место красного цвета} - \text{место синего цвета}) / (18 - \text{место синего цвета} - \text{место зеленого цвета})$

Вегетативный коэффициент характеризует энергетический баланс организма: его способность к энергозатратам или тенденцию к энергосбережению. Его значение изменяется от 0,2 до 5 баллов. Энергетический показатель интерпретируется следующим образом:

- 0-0,5 – хроническое переутомление, истощение, низкая работоспособность. Нагрузки непосильны для ребенка

- 0,51-0,91 – компенсируемое состояние усталости. Самовосстановление оптимальной работоспособности происходит за счет периодического снижения активности. Необходима оптимизация рабочего ритма, режима труда и отдыха.

- 0,92-1,9 – оптимальная работоспособность. Ребенок отличается бодростью, здоровой активностью, готовностью к энергозатратам. Нагрузки соответствуют возможностям. Образ жизни позволяет ребенку восстанавливать затраченную энергию.

- Свыше 2,0 – перевозбуждение. Чаще является результатом работы ребенка на пределе своих возможностей, что приводит к быстрому истощению. Требуется нормализация темпа деятельности, режима труда и отдыха, а иногда и снижение нагрузки.

Далее рассчитывается показатель суммарного отклонения от аутогенной нормы. Определенный порядок цветов (34251607) – аутогенная норма – является индикатором психологического благополучия. Для расчета суммарного отклонения (СО) сначала вычисляется разность между реально занимаемым местом и нормативным положением цвета. Затем разности (абсолютные величины, без учета знака) суммируются. Значение СО изменяется от 0 до 32 и может быть только четным. Значение СО отражает устойчивый эмоциональный фон, т.е. преобладающее настроение ребенка. Числовые значения СО интерпретируются следующим образом:

Больше 20 – преобладание отрицательных эмоций. У ребенка доминируют плохое настроение и неприятные переживания. Имеются проблемы, которые ребенок не может решить самостоятельно.

10-18 – эмоциональное состояние в норме. Ребенок может радоваться и печалиться, поводов для беспокойства нет.

Менее 10 – преобладание положительных эмоций. Ребенок весел, счастлив, настроен оптимистично.

Задания №2 и №3, по сути, расшифровывают эмоциональную сферу первоклассника и ориентируют исследователя в вероятных проблемах адаптации.

Задание №2 характеризует сферу социальных эмоций. Здесь надо оценить степень дифференциации эмоций – норме позитивные чувства ребенок раскрашивает основными цветами, негативные – коричневым и черным. Слабая или недостаточная дифференциация указывает на деформацию в тех или иных блоках личностных отношений:

- Счастье-горе – блок базового комфорта,
- Справедливость-обида – блок личностного роста,
- Дружба-ссора – блок межличностного взаимодействия,
- Доброта-злоба – блок потенциальной агрессии,
- Скука-восхищение – блок познания.

При наличии инверсии цветового градусника (основные цвета занимают последние места) у детей часто наблюдается недостаточная дифференциация социальных эмоций – например, и счастье, и ссора могут быть обозначены одним и тем же красным цветом. В этом случае надо обратить внимание, как раскрашивает ребенок парные категории и насколько далеко отстоят пары в цветовом выборе.

Актуальность переживания ребенком того или иного чувства указывает его место в цветовом градуснике (задание №1).

В задании №3 отражено эмоциональное отношение ребенка к себе, школьной деятельности, учителю и одноклассникам. Понятно, что при наличии проблем в какой-то сфере, первоклассник раскрашивает именно эти домики коричневым или черным цветом. Целесообразно выделить ряды объектов, которые ребенок обозначил одинаковым цветом. Например, школа-счастье-восхищение или домашние задания – горе – скука. Цепочки ассоциаций достаточно прозрачны для понимания эмоционального отношения ребенка к школе. Дети со слабой дифференциацией эмоций скорее всего будут амбивалентны и в эмоциональной оценке видов деятельности. По результатам задания №3 можно выделить три группы детей:

- с положительным отношением к школе
- с амбивалентным отношением
- с негативным отношением

Следует отметить, что при крайне низких или крайне высоких показателях ВК и СО, сомнениях в чистоте исследования данная методика может быть продублирована по той же схеме, но индивидуально, со стандартными карточками из теста Люшера.

Далее заполняется сводная таблица. Вегетативный коэффициент, данные опроса родителей и анализ медстатистики характеризуют в целом физиологический компонент адаптации первоклассника к школе. Для удобства все данные можно свести к трем категориям:

- достаточный физиологический уровень адаптации (нет психосоматики, энергетический баланс в норме)
- частичный физиологический уровень адаптации (наблюдаются либо психосоматические проявления, либо низкий энергетический баланс)
- недостаточный физиологический уровень адаптации (заболевания в период адаптации, психосоматические проявления, низкий энергетический баланс)

Экспертная оценка учителя характеризует деятельностный компонент адаптации первоклассника.

И, наконец, суммарное отклонение от аутогенной нормы является интегрированным показателем эмоционального компонента адаптации. В сводной таблице имеет смысл отразить знак отношения (положительный, амбивалентный, отрицательный) первоклассника к учению, учителю, одноклассникам и себе.

Сопоставление показателей физиологического, деятельностного и эмоционального компонентов позволит квалифицировать уровень адаптации первоклассников как:

- достаточный
- частичный
- недостаточный (или дезадаптация)

Таким образом, на основе полученных данных можно достаточно обоснованно выделить первоклассников, которые нуждаются в индивидуальном внимании психолога.

Представляется целесообразным выделить две группы таких детей:

- первоклассников с недостаточным уровнем адаптации
- первоклассников с частичной адаптацией

Детей из первой группы необходимо обследовать индивидуально, выявить причины и факторы дезадаптации, по возможности провести необходимую коррекционную работу. Как показывает практика, именно эти первоклассники долгое время будут требовать внимания и помощи как со стороны психолога, так и учителя.

Вторая группа – первоклассники с частичной адаптацией – чаще нуждается в краткосрочной оперативной помощи со стороны психолога. Данные об их эмоциональном состоянии, материалы опроса учителя и родителей дают достаточно информации для такой работы. Причинами неполной адаптации часто могут быть повышенная тревожность, вызванная неумеренными ожиданиями родителей, изменение характера детско-родительских отношений, перегрузка дополнительными занятиями, низкая самооценка, слабое здоровье и т.д. Нередко эти дети не вызывают опасений учителя, так как они усваивают программу и выполняют правила поведения школьника, однако зачастую это происходит за счет физического и психологического здоровья маленького школьника. В зависимости от конкретной ситуации психологу следует проконсультировать родителей и учителей, дать рекомендации по преодолению выявленного психологического неблагополучия.

### Лист ответов к тесту «Домики»

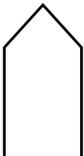
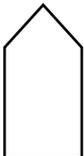
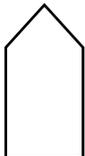
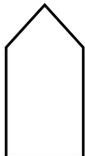
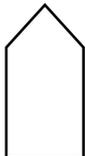
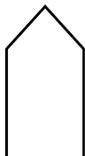
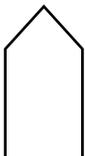
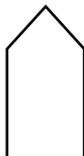
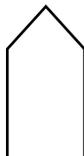
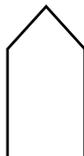
Фамилия, имя \_\_\_\_\_

класс \_\_\_\_\_ дата \_\_\_\_\_

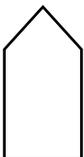
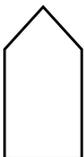
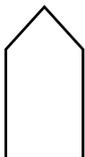
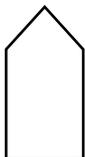
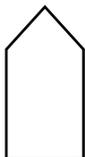
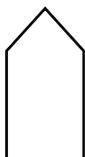
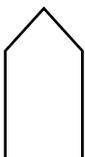
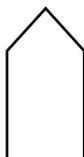
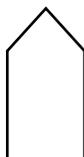
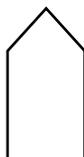
#### 1 задание

1	2	3	4	5	6	7	8

#### 2 задание

									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

#### 3 задание

									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

№

10

## ТЕСТ «ДЕРЕВО С ЧЕЛОВЕЧКАМИ»

(автор Д. Лампен в адаптации Л.П. Пономаренко)



Методика «Дерево с человечками» направлена на выявление социально-психологического уровня адаптации личности в социальной группе.

Инструкция: «Посмотрите на рисунок дерева, на котором схематично изображены человечки. У каждого из этих человечков на дереве разное настроение, и они занимают различное положение. Для начала определите, какой из них больше всего похож на вас. После этого выберите человечка, на которого вы бы хотели быть похожи».

### **Интерпретация результатов теста.**

Первый выбранный персонаж – я в настоящем, второй – каким я хочу быть в будущем. Человек, которого вы выбрали первым, показал, какое положение в обществе вы занимаете в данный момент.

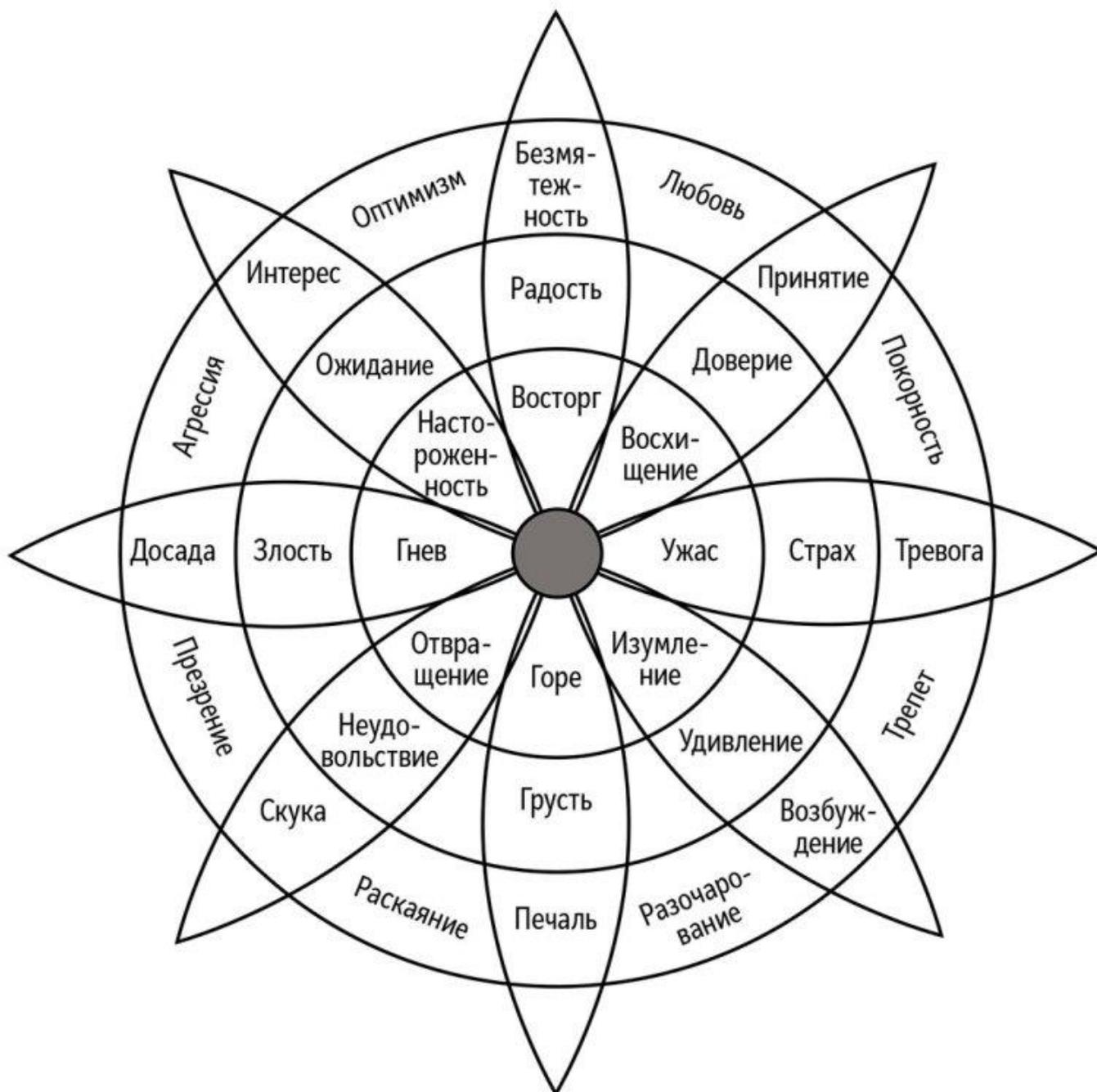
Второй продемонстрировал те качества, которых вам пока не хватает для того, чтобы стать тем, кем вы хотите быть.

Чтобы расшифровать тест, достаточно прочитать описание к выбранному персонажу.

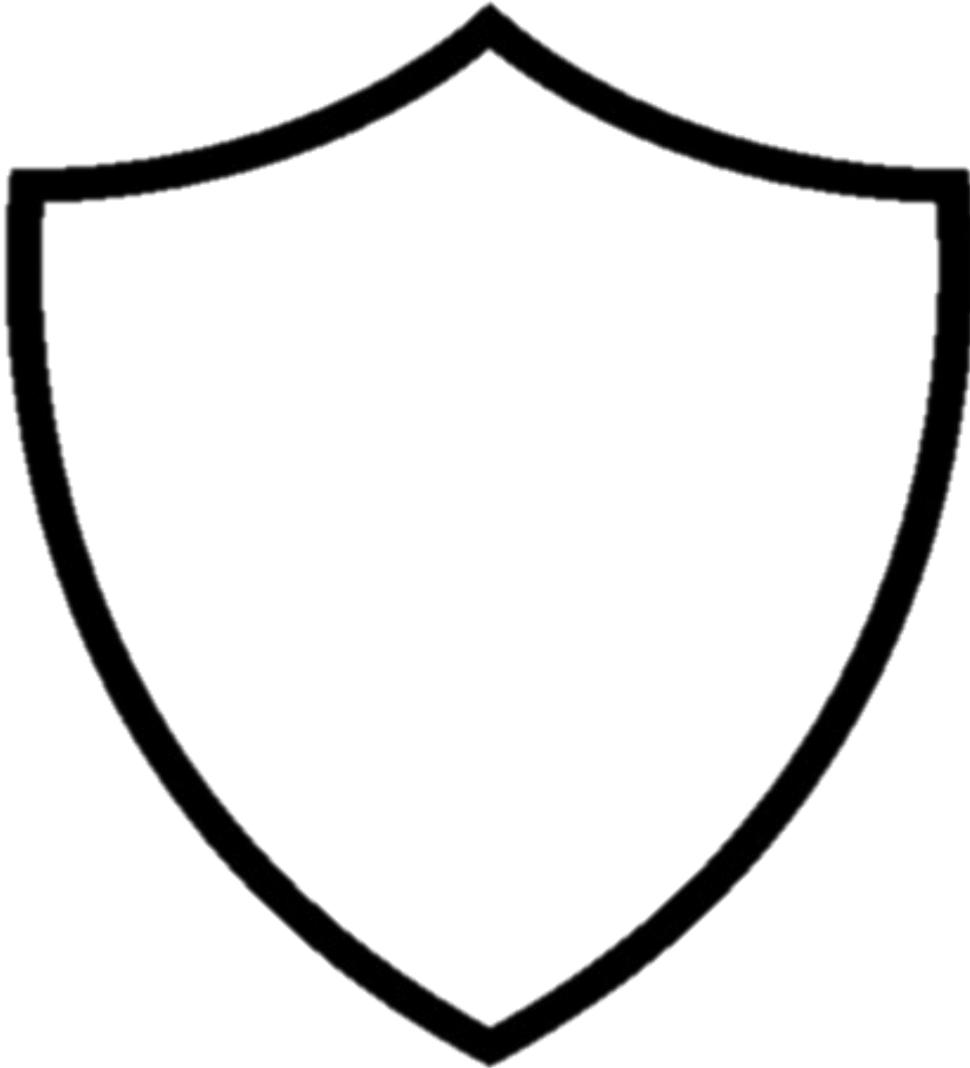
Интерпретация позиций (общая для любого варианта)

3, 6, 7	установка на преодоление препятствий
2, 17, 18, 11, 12	общительность, дружелюбие
4	устойчивость положения, стремление успехам, без прикладывания усилий
5	усталость, общая слабость, небольшой запас сил. При выборе этой позиции в варианте 1 возможно ребенку требуется отдых от коллектива сверстников. В варианте 2 – показывает члена семьи, который нуждается в отдыхе или демонстрирует отстраненность от домашних бытовых вопросов
1, 9	мотивация на развлечения и веселье
13	позиция наблюдателя
21	отстраненность, замкнутость
8	нежелание контактировать, «уход в себя»
10, 15	комфортное состояние, ощущение опоры и поддержки
14	стресс, кризис, «падение в пропасть»
20	лидерская позиция при выборе самого себя, при выборе другого человека – признание его авторитета и уважение
19	доброжелательность, стремление прийти на помощь
16	общительность и поддержка. Обычно дети не видят эту позицию как «человечка, который несет на себе человечка № 17», а видят в ней человека, поддерживаемого и обнимаемого другим (человечком под № 17). При выборе для другого человека ощущение от него помощи и защиты

### Стимульный материал упражнения «Персональная карта чувств»



**Стимульный материал к упражнению  
«Я – НА ЩИТЕ»**



Приложение №4  
Программа семейного клуба  
**«РУКА В РУКЕ»**



КГБУСО «Краевой кризисный центр для мужчин»



## семейный клуб «Рука в руке»



Программа по формированию  
реабилитационной среды  
для семей с детьми

Автор-составитель:  
Боровкова  
Наталья Сергеевна,  
психолог

Барнаул  
2023

## 2. ВВЕДЕНИЕ

Современная семья нуждается в помощи в вопросах воспитания и развития ребенка, развитию навыков оказания ему эмоциональной помощи и поддержки на разных этапах взросления. Особо важно, участие родителя в различных стрессовых ситуациях, в ситуациях переживания психоэмоциональной травмы. К сожалению, нигде не обучают «быть родителем». Одна из важнейших проблем – острая нехватка взрослых в ресурсном состоянии в общении с детьми. Потому что все дети нуждаются в том, чтобы их окружали именно такие дяди и тети: дома, в школе и на улице желательно тоже.

Взрослые в ресурсном состоянии не истощены морально и психологически, у них есть силы спокойно реагировать на неоднозначное поведение подростков, шум и капризы малышей, не раздражаться из-за детского упрямства, непонятливости и бесконечных «почему?».

Периодически любой взрослый может быть в ресурсном состоянии. Другой вопрос, как долго он способен пребывать в таком позитивном расположении и насколько быстро в него возвращается после эмоционального срыва. Без определённого количества душевных, моральных и в некотором смысле физических сил общаться с детьми очень сложно, и такое общение мучительно для всех его участников. Отсутствие нужного потенциала у родителя немедленно сказывается и на ребенке, причем в отрицательном смысле. А об оказании ребёнку конструктивной эмоциональной помощи и поддержки находясь в подобном состоянии, и не обладая определённым опытом, который бы помогал установлению доверительных отношений с ребёнком, и речи не идёт. Поэтому важно развивать конструктивное взаимодействие психологов и специалистов социальной сферы с семьей. Это возможно посредством реализации программы по формированию реабилитационной среды для семей с детьми, в формате семейного клуба «Рука в руке».

Участие семей с детьми в работе семейного клуба, обеспечивает возможность совместного участия родителей и детей, за счет чего и происходит формирование навыков сотрудничества и партнерства.

Семья для ребенка – это место его рождения и основная среда обитания. Она определяет очень многое в жизни ребенка. Связь между родителями и детьми относится к наиболее сильным человеческим связям.

Благополучию ребенка способствуют доброжелательная атмосфера и такая система семейных отношений, которая дает чувство защищенности, любви и принятия, стимулирует и направляет его развитие.

Любовь родителей – величайший и незаменимый источник духовного и эмоционального развития ребенка, его нравственных качеств, чувства уверенности в себе, позитивного восприятия мира. Отношение в семье оказывают решающее воздействие на развитие ребенка!

Современная семья переживает кризис. Катастрофически высок процент разводов. Их причинами является алкоголизм, наркомания, взаимная неверность супругов, неспособность материально обеспечить семью, отсутствие нормальных жилищных условий. Но в решающей степени нестабильность семьи и утрата родителями умения надлежащим образом воспитывать своих детей объясняется не внешними, а внутренними факторами жизни людей: разница в определении семейных ценностей, разрушением духовно-нравственной семейной традиции, падением общего уровня культуры человеческих взаимоотношений, невежеством людей в области понимания духовного смысла семьи, брака, отцовства и материнства.

А. Б. Шнейдер пишет, что: «Гармоничное развитие личности ребенка возможно при сохранении и укреплении его здоровья, определяемого как состояние физического, психического и социального благополучия. Психическое здоровье включает в себя благополучие ребенка в эмоциональной и познавательной сфере,

развитии характера и формирование личности, нервно психическое состояние детей»). Это возможно только в семье.

Связь между родителями и детьми относится к наиболее сильным человеческим связям. «Разрушение единства семьи влечет за собой и разрушение архиважных для развития детской личности чувственных связей, микросреды развития».

Взаимоотношения между родителями и детьми всегда тесно связаны с взаимоотношениями самих родителей, образом жизни семьи, здоровьем и благополучием.

Благополучию ребенка способствует доброжелательная атмосфера, и такая система семейных взаимоотношений, которая дает чувство защищенности и одновременно стимулирует, и направляет его развитие.

Влияние семьи осуществляется и проявляется следующим образом:

Семья обеспечивает базисное чувство безопасности, гарантируя безопасность ребенку при взаимодействии с внешним миром, освоении новых способов его исследования и реагирования.

Дети учатся у родителей определенным способам поведения, усваивая определенные готовые модели поведения.

Родители являются источником необходимого жизненного опыта.

Родители влияют на поведение ребенка, поощряя или осуждая определенный тип поведения, а также применяя наказания или допуская приемлемую для себя степень свободы в поведении ребенка.

Общение в семье позволяет ребенку вырабатывать собственные взгляды, нормы, установки и идеи. Развитие ребенка будет зависеть от того, насколько хорошие условия для общения предоставлены ему в семье; развитие также зависит от четкости и ясности общения в семье.

Семья – это определенный морально-психологический климат, это для ребенка школа отношений с людьми.

Семейный клуб, является средовой формой работы с семьями группы риска по социальному сиротству, позволяет сформировать навыки позитивного социального взаимодействия, конструктивного разрешения конфликтов организации досуга семьи.

Реабилитационная среда, организованная в рамках семейного клуба – это специально организованное пространство отношений, направленное на создание условий для осуществления взаимной поддержки и помощи участников, а также для формирования и развития необходимых социальных компетенций и навыков конструктивного взаимодействия детей и взрослых.

Формат семейного клуба является открытым, участники могут присоединиться на любой стадии его реализации. Тематика занятий с родителями, носят заявительный характер, или основываются на проблемных ситуациях и трудностях, которые имеются в семьях участников семейного клуба исходя из совместных обсуждений и наблюдений психолога.

Члены клуба взаимодействуют в безопасной и комфортной для них атмосфере принятия, обмениваются опытом, получают поддержку друг друга и специалистов.

Клубная работа способствует преодолению изолированности семей, повышению уверенности родителей в решении социально-психологических проблем, более глубокому осознанию ими своей родительской роли. Работа клуба, в том числе, является прямой профилактикой жестокого обращения с ребенком, так как предполагает решение наиболее актуальных для семей проблем. В клубе дети и родители овладевают способами конструктивного общения друг с другом, адекватными способами реагирования в конфликтных ситуациях

### **ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА**

Семьи, переживающие различные жизненные ситуации, формирующие психоэмоциональную травму у детей:

- утрата родителей (смерть, развод);

- жестокое обращение и преступные посягательства, в том числе сексуального характера (в т.ч. несовершеннолетние свидетели);
- посттравматическое расстройство вследствие пережитых чрезвычайных ситуаций, включая острый стресс;
- дети из семей участников специальной военной операции;
- семьи с низкой родительской компетентностью;
- малоимущие семьи одиноких родителей;
- опекунские семьи;
- семьи, где родители являются выпускниками детских домов;
- семьи с детьми, оказавшиеся в трудной жизненной ситуации.

На встречу семейного клуба родители приходят вместе с детьми, занятия с взрослой и детской группой проходят параллельно в соседних помещениях, 1-2 раза в месяц занятия проходят в совместном формате.

Направленность программы: информационно-терапевтическая группа.

Объём программы: период реализации 6 месяцев, по 1,5 часа с периодичностью 1 раз в неделю. Форма организации: открытая группа.

### 3. РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОГРАММЫ

**Цель:** Оказание социально-психолого-педагогической поддержки семье, находящийся в особой жизненной ситуации.

**Задачи:**

- создание реабилитационной развивающей среды общения для детей и взрослых членов семей участников целевой группы;
- организация психолого-педагогического и социального сопровождения семей участников целевых групп;
- ведение реабилитационной работы с семьями в целях снижения негативных последствий психоэмоциональной травмы у детей;

- организация совместных мероприятий членов семейного клуба.

## **МЕХАНИЗМ РЕАЛИЗАЦИИ**

Этапы реализации

### **ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ.**

На данном этапе проводится:

- набор потенциальных участников группы;
- индивидуальное консультирование участников для определения целесообразности участия в группе;
- подготовка помещения для проведения группы;
- знакомство участников друг с другом, с психологом;
- адаптация участников к условиям групповой работы;
- мотивация участников на участие в реализации программы;
- освещение участникам сути и целей работы семейного клуба.

### **СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ.**

Реализация задач программы в ходе проведения встреч группы через:

- создание положительного эмоционального фона в семье, восстановление позитивных детско-родительских отношений, умение родителей распознавать эмоциональное состояние ребёнка;
- расширение позитивных социальных связей семьи и развитие навыков установления социальных связей и конструктивных коммуникативных навыков;
- освоение родителями приёмов помогающих обрести ресурсное состояние, в целях оказания эффективной родительской поддержки, направленной на снижение негативных последствий психоэмоциональной травмы у детей;
- развитие навыков организации досуга семьи, способствующего развитию детей в соответствии с их возрастными особенностями.

### **ИТОГОВЫЙ.**

Подведение итогов работы, отображение и отреагирование участниками полученного опыта, навыков, компетенций.

- сбор обратной связи от участников о результатах участия в работе семейного клуба;
- саморефлексия участниками целевой группы произошедших изменений в модели поведения, ценностях и взаимодействии с ребенком

### **ПРИНЦИПЫ РАБОТА ГРУППЫ**

1. Принцип добровольного участия. Участники программы добровольно, без принуждения становятся участниками семейного клуба.
2. Принцип доверительности (предполагает уважительное отношение участников и ведущего друг к другу с учетом интересов, ценностей, переживаний и чувств окружающих).
3. Принцип взаимодействия в стиле диалога. Основанный на взаимном уважении участников, на их полном доверии друг к другу, готовности выслушать собеседника и признать его право иметь свою точку зрения, готовности поделиться своей точкой зрения в открытой и уважительной форме
4. Принцип обратной связи. Постоянное получение участником информации от других участников программы и ведущего семейного клуба.
5. Принцип направленности на применение результатов в жизни. Перенесение полученного опыта в ходе программы на практику.
6. Принцип экспертности участника в отношении его собственного опыта. Каждый участник признается экспертом в отношении его внутреннего опыта, его мысли, чувства, ощущения не оспариваются, не осуждаются и не подвергаются сомнению.

### **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

- Родители в повседневной жизни придерживаются важных для себя стратегий взаимодействия с детьми;
- На регулярной основе распознают, определяют, нормализуют переживания в следствие психоэмоциональной травмы у себя и детей;
- Регулярно применяют полученные умения и навыки, приобретённые на занятиях.

### **ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ**

Анкета обратной связи участников семейного клуба «Рука в руке» – с целью оценки степени информированности и удовлетворённости участниками целевой группы участием в занятиях семейного клуба, результатами качественных изменений в детско-родительских отношениях, овладении различными способами оказания эмоциональной поддержки своему ребёнку.

**ПЛАН ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ СЕМЕЙНОГО КЛУБА «РУКА В РУКЕ»,  
НА АВГУСТ 2023 – НОЯБРЬ 2024г.**

№	ДАТА/ВРЕМЯ	ГРУППА РОДИТЕЛЕЙ	ГРУППА ДЕТЕЙ	ОТВЕТСТВЕННЫЕ
1	15.08. 16:00	Групповое занятие <b>«Семейная система»</b>	Групповое занятие, направленное на знакомство и командообразование	Боровкова Н.С. Серых А.А.
2	22.08.	Групповое занятие <b>«Какие качества родители формируют в детях»</b>	Мастер-класс	Боровкова Н.С. Серых А.А.
3	29.08.	Групповое занятие <b>«Ожидания родителей: вред, или благо...»</b>	Игротека	Боровкова Н.С. Серых А.А. Ремель В.В.
4	05.09. 16:00	Мастер-класс для родителей с детьми (совместное занятие)		Боровкова Н.С. Серых А.А.
5	12.09. 16:00	Групповое занятие <b>«Детская агрессия: причины и последствия»</b>	Занятие в интерактивной песочнице/конструкторская мастерская	Боровкова Н.С. Рубаненко И.К. Серых А.А.
6	19.09. 16:00	Групповое занятие <b>«Как найти общие интересы со своими детьми»</b>	Психогимнастика с использованием сиббордов и лабиринтов/мастер-класс	Боровкова Н.С. Серых А.А. Ремель В.В.
7	26.09. 16:00	Совместная игротека для родителей с детьми		Боровкова Н.С. Серых А.А. Ремель В.В.

8	30.11. 16:00	Совместная игротека для родителей с детьми		Боровкова Н.С. Серых А.А. Ремель В.В.
9	07.12. 16:00	Тренинговое занятие: <b>«Какие качества родители формируют в детях?»</b>	Мастер-класс на новогоднюю тематику	Боровкова Н.С. Серых А.А. Ремель В.В.
10	14.12. 16:00	<b>Гиперопека: когда забота становится проблемой</b>	Творческий мастер-класс, игротека	Боровкова Н.С. Серых А.А. Ремель В.В.
11	21.12. 16:00	Тренинг на тему: <b>Родительские директивы</b>	Новогодний мастер-класс	Боровкова Н.С. Серых А.А. Ремель В.В.
12	18.01. 16:00	<b>Родители в ресурсе</b>	Творческий мастер-класс, игротека	Боровкова Н.С. Серых А.А. Ремель В.В.
13	01.02. 16:00	Художественная мастерская: <b>Живопись акрилом на холсте</b>	Развивающее занятие с использованием песочницы	Боровкова Н.С. Серых А.А. Ремель В.В.
14	08.02. 16:00	Занятие с использованием метода <b>«Нейрографика»</b>	Мастер-класс, занятие на сиббордах	Боровкова Н.С. Серых А.А. Ремель В.В.
15	15.02. 16:00	Занятие с элементами арт-терапии <b>«Путь к себе»</b>	Конструкторская мастерская	Боровкова Н.С. Серых А.А. Ремель В.В.
16	29.02. 16:00	Занятие с элементами сказкотерапии	Развивающее занятие, творческий мастер-класс	Боровкова Н.С. Серых А.А. Ремель В.В.

17	14.03. 16:00	Занятие с использованием метода <b>«Нейрографика»</b>	Развивающее занятие, игротека	Боровкова Н.С. Серых А.А. Ремель В.В.
18	21.03. 16:00	Психологическая трансформационная игра <b>«Подсказки Вселенной»</b>	Развивающее занятие, игротека	Боровкова Н.С. Серых А.А. Ремель В.В.
19	28.03. 16:00	Арт-терапия	Развивающее занятие, игротека	Боровкова Н.С. Серых А.А. Ремель В.В.
20	04.04. 16:00	Психологическая игра <b>«Психосоматика»</b>	Развивающее занятие, Конструкторская мастерская	Боровкова Н.С. Серых А.А. Ремель В.В.
21	11.04. 16:00	Игротека для всей семьи		Боровкова Н.С. Серых А.А. Ремель В.В.
22	18.04. 16:00	Психологическая игра <b>«Исцеление детства»</b>	Развивающее занятие, посвященное дню Земли	Боровкова Н.С. Серых А.А. Ремель В.В.
23	25.04. 16:00	Занятие с элементами тренинга <b>«Семейные ценности»</b>	Развивающее занятие, творческий мастер-класс	Боровкова Н.С. Серых А.А. Ремель В.В.
24	02.05. 16:00	Трансформационная игра <b>«Жизнь как дом»</b>	Развивающее занятие, творческий мастер-класс	Боровкова Н.С. Серых А.А. Ремель В.В.
25	30.05. 16:00	Творческий мастер-класс для родителей и детей по рисованию в технике <b>«Эбру»</b>		Боровкова Н.С. Серых А.А. Ремель В.В.

26	12.09. 16:00	Тренинговое занятие <b>«Счастливые родители-счастливые дети»</b>	Творческий мастер-класс, игротека	Боровкова Н.С. Серых А.А. Ремель В.В.
27	19.09. 16:00	Совместное занятие для родителей и детей по рисованию в технике <b>«Эбру»</b>		Боровкова Н.С. Серых А.А. Ремель В.В.
28	26.09. 16:00	Тренинг: <b>«Семейная система»</b>	Игротека	Боровкова Н.С. Серых А.А. Ремель В.В.
29	03.10. 16:00	Семейная игротека		Боровкова Н.С. Серых А.А. Ремель В.В.
30	10.10. 16:00	Трансформационная игра <b>«Мама, Папа»</b>	Мастер-класс, игротека	Боровкова Н.С. Серых А.А. Ремель В.В.
31	17.10. 16:00	Совместное занятие для родителей и детей: <b>«Ароматерапия»</b>		Боровкова Н.С. Серых А.А. Ремель В.В.
32	24.10. 16:00	Совместное занятие для родителей и детей: <b>«Ароматерапия»</b>		Боровкова Н.С. Серых А.А. Ремель В.В.
33	07.11. 16:00	Трансформационная игра 16:00	Игротека	Боровкова Н.С. Серых А.А. Ремель В.В.