

МИНИСТЕРСТВО
СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
СЕМЕЙНЫЙ ЦЕНТР ПОМОЩИ СЕМЬЕ И ДЕТЯМ «СЕМЬЯ И ДОМ»

«Согласовано»

Заместитель директора

Е.Л. Сапрыкина
Е.Л. Сапрыкина

от « *9* » *января* 2024 г.

«Утверждаю»

Директор ГКУ СО Московской области
«Семья и дом»

О.Ю. Бунак
О.Ю. Бунак

от « *9* » *января* 2024 г.



«ТРАМПЛИН В БУДУЩЕ»

(оказание экстренной психологической помощи детям и подросткам,
находящимся в кризисном состоянии)

Авторы – составители:
педагог – психолог Кондакова О.Н.
врач – психиатр Эберт В.В.

Программа рекомендована Министерством образования Московской области.

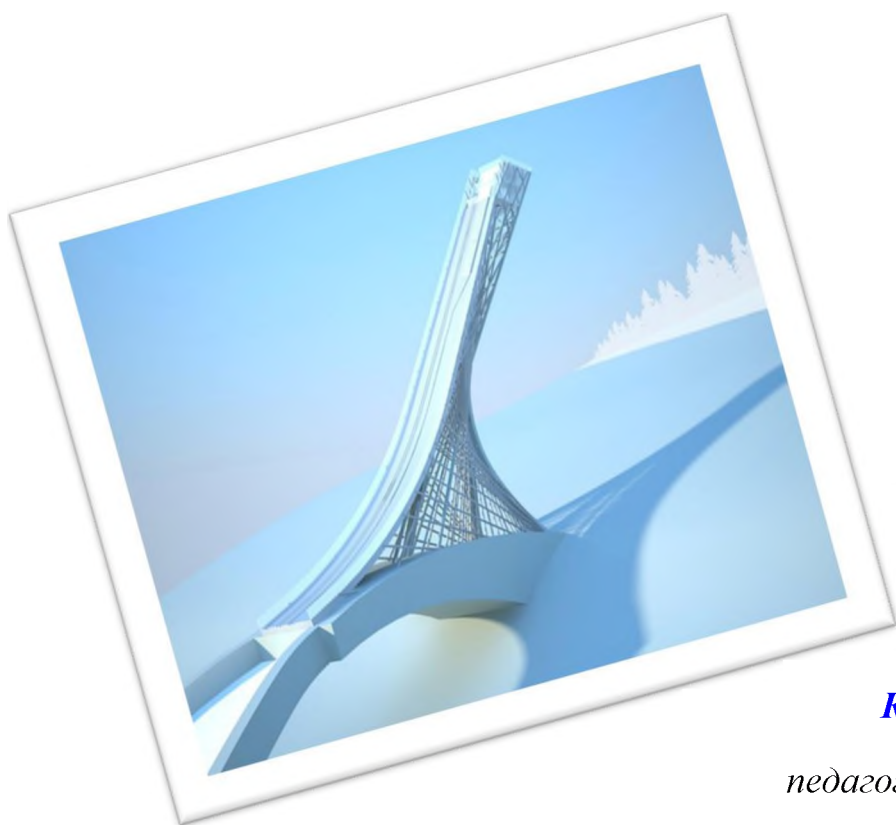


Государственное бюджетное образовательное учреждение
для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной
помощи

«Областной центр диагностики и консультирования»

«Трамплин в будущее»

*(оказание экстренной психологической помощи детям и
подросткам, находящимся в кризисном состоянии)*



Авторы-составители:

Кондакова Ольга Николаевна,

педагог-психолог высшей категории,

член Российской Федерации психологов образования

Эберт Владимир Владимирович,

врач-психиатр

г. Челябинск

2015г.

Оказание экстренной психологической помощи детям и подросткам, находящимся в кризисном состоянии

Актуальность и перспективность

Кризисные, чрезвычайные ситуации получают в современных социально-политических условиях все более широкое распространение. Нередко дети и подростки попадают в экстремальные ситуации, в условия техногенных катастроф, стихийных бедствий, подвергаются насилию. Поэтому интерес к психологии экстремальных ситуаций в современном мире неуклонно растет, как среди политиков, социологов, философов, так и среди практических психологов. Психология экстремальных, кризисных ситуаций составляет к настоящему времени один из важнейших разделов прикладной психологии, который включает в себя как диагностику психических состояний человека, переживающего или пережившего чрезвычайные обстоятельства, так и направления, методы, техники, приемы психологической помощи: психологической коррекции, консультирования и психотерапии.

Значительное внимание уделяется в психологической литературе выявлению, психологическому анализу и классификации разнообразных психических феноменов, возникающих у детей и подростков в кризисных ситуациях. Исследуются разнообразные негативные психические состояния, возникающие вследствие воздействия экстремальных факторов: стресс, фрустрация, кризис, депривация, конфликт. Эти состояния характеризуются доминированием острых или хронических негативных эмоциональных переживаний: тревоги, страха, депрессии, агрессии, раздражительности, дисфории. Возникающие в этих состояниях аффекты могут достигать такой степени интенсивности, что они оказывают дезорганизующее воздействие на интеллектуально-мнестическую деятельность ребенка, затрудняя процесс адаптации к происходящим событиям. Интенсивные эмоциональные переживания, такие, как страх, паника, ужас, отчаяние, могут затруднять адекватное восприятие действительности, правильную оценку ситуации, мешая принятию решений и нахождению адекватного выхода из стрессовой ситуации. Эти явления, отражающие феноменологию психического функционирования детей в кризисе, оказываются в центре внимания как врачей-психиатров и психотерапевтов, так и психологов, оказывающих психологическую помощь детям и подросткам, находящимся в кризисном состоянии.

В значительной части случаев последствиями травматического стресса, связанного с переживанием экстремальных жизненных ситуаций, являются такие

формы аддиктивного поведения, как алкоголизм, наркомания, токсикомания, злоупотребление лекарственными препаратами. Алкоголь или наркотик могут использоваться в качестве релаксирующих средств, позволяющих снять или частично нивелировать острый дискомфорт, напряжение, растерянность, страх. Чрезмерный стресс может влиять и на витальные (жизненные) функции ребенка. Таким образом, последствиями травматического стресса являются не только длительные или острые эмоционально-негативные состояния, затрудняющие его жизнедеятельность, но также и нарушения поведения, представляющие уже сферу интересов врачей-психиатров. Между тем подобные нарушения поведения имеют психологические причины, связанные с недостаточностью личностных ресурсов для преодоления стресса либо с чрезмерностью и избыточностью дезадаптирующих воздействий в кризисных ситуациях.

Кризисные состояния – это особые выходящие за рамки повседневной жизни состояния, бывающие в жизни каждого человека и возникающие как реакция на какие-либо внешние или внутренние причины и обстоятельства. К сожалению, жизнь ребенка наполнена не только радостями – в ней встречается и настоящее горе. Взрослые часто испытывают растерянность и замешательство, не зная, как и чем помочь ребенку, не имея представления о том, как вести себя. Особенно важно, чтобы взрослый сумел помочь ребенку в кризисной ситуации, смог поддержать его.

Кризис в психологии и психотерапии понимается как нечто, хотя и опасное, но содержащее в себе возможность развития. Принятие правильного решения может повернуть к лучшему развитие сложнейших ситуаций. Необходимо помнить о потенциале роста и развития, сокрытом в кризисе. Если мы не будем забывать об этом, мы сможем лучше помочь нашим клиентам - детям и подросткам, находящимся в кризисном состоянии, собрать свои силы и использовать их для изменения своего положения и личностного развития.

15 февраля 2013 года в 9 ч 20 минут в Челябинской области произошло чрезвычайное событие – падение метеорита. Последствия его были катастрофическими не только в экономической, материальной сфере, но и в сфере психического здоровья жителей города Челябинска и области. В большинстве дошкольных учреждений, школ, учреждениях дополнительного, среднего профессионального, высшего образования, в жилых домах, офисных и промышленных зданиях были выбиты стекла, вылетели рамы, двери, обрушились навесные потолки. И все это происходило на глазах детей. Непонимание происходящего, растерянность взрослых породили многочисленные проблемы не только у детей, но и у самих взрослых: панические реакции, тревогу, неврозы, у

кого-то – заторможенность, у кого-то – гиперактивность и, конечно, многочисленные страхи.

Уже на следующий день многие родители стали обращаться за помощью к психологам. На базе ГБОУ «Областного центра диагностики и консультирования» г. Челябинска 16 февраля был открыт пункт экстренного психологического консультирования несовершеннолетних в возрасте с рождения до 18 лет, пострадавших во время чрезвычайного события 15 февраля, в работе которого участвовали психологи и врачи-психиатры, психотерапевты. За месяц работы данного пункта в режиме круглосуточно телефонного и очного консультирования, было принято 194 клиента, в том числе 155 женщин (мамы, бабушки детей), 63 ребенка в возрасте до 5 лет. Очных консультаций проведено 102.

Все обратившиеся за помощью к психологам надеялись, что в процессе консультирования их проблемы в большей степени будут разрешены: станут спокойнее дети, перестанут бояться ходить в детские сады и школы, смогут спокойно выходить на улицу, перестанут вздрагивать и прятаться от постороннего шума и т.д. И такая помощь им была оказана.

Но в процессе работы пункта экстренной психологической помощи мы столкнулись с проблемой отсутствия структурированной программы оказания экстренной помощи, которая бы помогла любому специалисту, в зависимости от причины обращения, подобрать несколько экспресс-методик, позволяющих быстро и эффективно разрешить выявленную проблему клиента (ребенка и/или его родителей (законных представителей)).

Таким образом, в Центре была создана рабочая группа по разработке и реализации инновационного проекта «Программа оказания экстренной психологической помощи детям и подросткам, находящимся в кризисном состоянии» в составе педагога-психолога высшей категории Кондаковой Ольги Николаевны, врача-психиатра высшей категории Эберта Владимира Владимировича.

Цель создания данной Программы – разработать практический методический продукт, материалы которого смогут использовать специалисты как в процессе экстренного консультирования детей и подростков, находящихся в состоянии острого эмоционального переживания, так и составить программу коррекционной работы с детьми, находящимися в длительном эмоционально-негативном состоянии.

Цель оказания экстренной психологической помощи – оказание психолого-педагогической помощи детям и подросткам, находящимся в кризисном состоянии, в преодолении кризисной ситуации; формирование у родителей навыков поддерживающего поведения.

Приоритетные задачи, решаемые в ходе реализации Программы, могут быть сформулированы следующим образом:

- социально-психологическая поддержка детей и подростков, находящихся в кризисном состоянии;
- восстановление позитивного отношения к окружающей действительности, развитие позитивной временной перспективы;
- развитие базовых социально-психологических навыков;
- коррекция эмоционального состояния и поведения детей и подростков;
- формирование конструктивных способов решения кризисных ситуаций, адаптивных копинг-стратегий;
- создание системы поддержки детей и подростков в настоящее время и на будущее.

В течение 2013-2014 года данная Программа была разработана и с 2014 года успешно реализуется всеми специалистами нашего Центра.

В течение 2013-2015 г.г. проконсультировано 627 детей, из них в кризисном состоянии – 83 ребенка. 24 несовершеннолетних прошли курсы коррекции кризисного состояния.

Феноменология проблем, с которыми обращаются дети и подростки за консультацией к психологу (самостоятельно или по инициативе родителей (законных представителей)) весьма разнообразна.

Среди доминирующих следует выделить:

- переживания угроз физического насилия, запугиваний, вымогательства, издевательского отношения, краж или ограблений со стороны сверстников или более старших в школе или на улице;
- взаимоотношения в семье;
- физическое насилие;
- утрата безопасности в семье, отрыв от родителей;
- переживания опасений или тревоги по поводу потери близкого человека;
- сексуальное насилие.

Подростков также беспокоят взаимоотношения с друзьями и любимыми, вопросы сексуальности, разводы родителей, различные школьные проблемы, переживания горя, депрессии и других проблем психического здоровья. Редкими являются обращения в связи со злоупотреблением наркотиками, суицидальными тенденциями и самоповреждениями, одиночеством, СПИДом и др.

Большая часть из отмеченных проблем вызывает у детей и подростков кризисные состояния. Проблемы возникают при психологически трудных или непереносимых (критических) ситуациях и проявляются в форме преходящих состояний психического напряжения, замкнутости, агрессивности, пассивности или эмоциональных расстройств. Критическую ситуацию у детей и подростков может обусловить фрустрация или конфликт.

Фрустрация, как известно, заключается в сильной мотивации достичь цели, удовлетворив потребность, и наличии преграды, препятствующей этому. Фрустрационные барьеры могут быть физическими (детский сад, школа-интернат), биологическими (длительная болезнь, инвалидность), психическими (страх, недостаток компетентности) или социокультурными (родительские правила, запреты учителей). Фрустрация порождает соответствующие формы поведения в виде бесцельного и хаотического двигательного возбуждения, агрессии, апатии, стереотипии — слепого повторения форм фиксированного поведения, регрессии — возвращения к ранним моделям поведения. Такое поведение лишено ориентации на исходную цель, но не является совершенно бессмысленным.

Конфликт возникает в условиях столкновения двух или более различных мотивов, целей или ценностей, касающихся нескольких важных сторон жизни человека. Предполагается, что конфликт становится возможным при наличии у субъекта определенной системы ценностей и способности испытывать чувство вины, что является характерным для подросткового возраста. Кризисные состояния подростков обусловлены ролевой спутанностью, «негативной» идентичностью, разочарованием в дружбе, влюбленности или переживаниями, связанными с унижением человеческого достоинства.

Анализируя кризисные ситуации, можно сгруппировать причины, их вызывающие, по четырем параметрам:

1. Наличие стрессоров.
2. Ограниченное или искаженное восприятие.
3. Отказ адаптивных механизмов.
4. Отсутствие или отказ систем поддержки.

1. Наличие стрессоров

Действующие стрессоры (стрессогенные факторы) могут быть разделены на два типа: потери и блокады. Когда речь идет о потерях, имеются в виду интегральные (органически присущие) в прошлом части личности — ныне утраченные. Примеры потерь: утрата любимого близкого человека (родителей, родных, друзей и т.д.); утрата социального статуса или высокой самооценки, утрата идентичности, чувства безопасности или внешней поддержки.

Под блокадами подразумеваются препятствия на пути достижения целей. Примеры блокад: невозможность достичь намеченной цели; невозможность

установить желаемые отношения или соответствовать ожиданиям — своим или окружающих; невозможность достичь независимости и автономии.

2. Ограниченное или искаженное восприятие

Примеры ограниченного восприятия: восприятие нового окружения как опасного для себя и своих близких; потерянный близкий воспринимается ребенком как лучший в мире, с которым никто и никогда сравниться не сможет. Искаженное восприятие обычно имеет более тяжелые последствия: чувство неполноценности; чувство вины в отсутствие реальных оснований, параноидальное восприятие действительности (в духе одной, ведущей идеи); ощущение безысходности и т.д.

Жизненный опыт ребенка может подтверждать или опровергать сложившиеся схемы, но он предрасположен фиксировать лишь те события, которые схемам соответствуют. Получая подтверждения их, он чувствует себя в безопасности: теории о себе, других и жизни — правильны и поэтому ребенок и впредь может рассчитывать на них, строя свою жизнь, они помогут избежать разочарований. Консервативны как позитивные, так и негативные схемы, что объясняет то упорство, с каким иногда дети и подростки (в большей мере) держатся за взгляды, в невыгодном свете рисуящие их настоящее и будущее. Новые схемы, более оптимистичные и подтверждаемые реальностью, проигрывают старым, имеющим одно-единственное достоинство — то, что они старые. Таким образом, схемы определяют взаимодействие детей с окружающим миром.

Что же происходит, когда складывается ситуация, не соответствующая выработанным схемам? Будут сделаны попытки втиснуть новый жизненный опыт в сложившиеся ранее схемы. В данном случае к услугам любого человека, в том числе и ребенка, — амнезия, искаженное восприятие, рационализация и т.п. — все ради сохранения существовавшего взгляда. Однако, когда противоречие между схемой и новым опытом становится разительным, оно начинает действовать на ребенка травматически, причем тем более сильно, чем в большей мере гибнущая схема была связана с базовыми психологическими потребностями: безопасностью, доверием, независимостью, могуществом, уважением, интимностью, а также потребностью в смысле, т.е. потребностью видеть мир и свою жизнь осмысленной (шесть базовых психологических потребностей, выделяемых Ронни Янов-Пульманом, Пиряменом и Мак-Канном).

3. Отказ адаптивных механизмов

Одной из характерных особенностей кризисной ситуации является отказ адаптивных механизмов ребенка, который в нее вовлечен. Причем предполагается, что обычно эти механизмы находятся в его распоряжении. Анализируя специфику кризисной ситуации, следует выяснить, к каким из приемов адаптации к окружению и решения проблем прибегал ранее ребенок (подросток) и почему они оказались бесполезными в данной ситуации.

Во многих случаях мы обнаружим, что ограниченное или искаженное восприятие, а также тенденция сопротивляться изменениям схем (о которой речь шла выше) — как раз и являются причинами отказа механизмов адаптации.

Важный момент работы с кризисным клиентом — выработка у него временной перспективы. Обычно, в кризисном состоянии временная перспектива как бы вовсе отсутствует. Единственное, что доступно восприятию ребенка — это его настоящее. Мысленные «путешествия» совместно с ребенком в его прошлое и будущее, сначала в форме рационального зондирования, а затем, возможно, в виде эмоционально-чувственных представлений, могут вернуть ему утраченную временную перспективу.

Иногда само признание кризисной ситуации таковой и «разрешение» на отказ от действий в направлении, показавшем свою бесплодность, могут значительно смягчить интенсивность переживаний.

Такого рода «разрешения» оказываются эффективными, когда мы имеем дело с детьми и подростками, страдающими навязчивостями, чувствующими обязанность во всем достигать совершенства (перфекционисты) или испытывающими чувство вины.

4. Отсутствие или отказ систем внешней поддержки

Отсутствие или отказ систем внешней поддержки — одна из основных причин кризиса и один из ключевых моментов, определяющих выздоровление. Для людей, находящихся в кризисной ситуации, можно считать типичным чувство одиночества и изоляции. Не следует забывать, что отсутствие систем поддержки может быть как действительным, так и воображаемым, что связано с искаженным восприятием. Таким образом, этот вопрос требует специального, осторожного исследования в процесс разговора с ребенком.

Значение внешней (социальной) поддержки вновь и вновь подчеркивается в исследованиях выхода из стрессовых ситуаций и преодоления последствий психологических травм. Наличие рядом человека, в лояльности или внимании которого ребенок уверен, — едва ли не самое существенное условие выхода из кризиса без особого ущерба для личности ребенка.

Как пишет Юдит Герман в своей книге «Травма и выздоровление»: «Выздоровление как процесс формируется только в контексте межличностных отношений: оно невозможно в изоляции». Помочь ребенку вновь обрести доступ к системам внешней поддержки — наша важнейшая задача.

Мартин Бубер писал, что есть «присутствующий другой», который дает надежду в отчаянии. Присутствие предполагает ответ. По Буберу, ответ означает ответственность. Ответить означает отодвинуть в сторону собственные потребности и намерения, в том числе самые благородные, в том числе желание исцелить и поступить на службу Диалогу, уловить глубочайшие потребности другого, слушать проникновенно и слышать также то, что не высказано. Подчинение Диалогу предполагает смирение, подобное тому, что иллюстрируется хасидской притчей «Как раввин из Сассова научился любви к людям»:

«Тому, как любить людей, я научился у одного крестьянина. Он сидел в корчме с другими крестьянами. Они молча пили вино. Долгое время он молчал, как и остальные, но потом, разгоряченный вином, он вдруг спросил своего товарища, сидевшего напротив: «Скажи мне, любишь ты меня или нет?» Тот ответил: «Конечно, я тебя люблю». Но спросивший не был удовлетворен ответом: «Ты говоришь, что любишь меня, но ты не знаешь, что мне нужно. Если бы ты действительно меня любил, то знал бы». Его собеседник не нашелся, что сказать и крестьяне вновь погрузились в молчание. Но я все понял. Знать нужды людей и нести бремя их печалей — вот настоящая любовь к людям».

Эта прекрасная притча не нуждается в толковании.

Я — Ты и Я — Оно (термины философской концепции М. Бубера) всегда противоречат друг другу, а мы работаем в контексте, предполагающем оба подхода (ребенок как партнер по диалогу и ребенок как предмет целенаправленной работы). Мы слушаем нашего собеседника со всей открытостью, на которую способны, и одновременно думаем о его проблемной ситуации. Мы анализируем ее и составляем план своей интервенции и одновременно поддерживаем свою открытость и готовность ответить в любой момент. Мы рискуем, действуя подобным образом. Мы постоянно должны быть готовы к столкновению с неожиданным, ведь неожиданное — это сущность подлинного диалога.

Основные принципы оказания экстренной психологической помощи детям и подросткам, находящимся в кризисном состоянии – это условия, без которых психологическое консультирование не может состояться. Три необходимых составляющих психологического консультирования – консультант, ребенок и психологические отношения между ними. К каждой из этих трех составляющих

предъявляются особые условия, без которых участие в процессе психологического консультирования будет неэффективно.

Основными принципами оказания экстренной психологической помощи являются добровольность обращения клиентов (родителей и/или ребенка (подростка)), конфиденциальность, профессиональная компетентность и ответственность педагога-психолога, совместная выработка решений, структурирование позиций в процессе консультирования, выявление подтекста обращения клиентов, единство диагностики и коррекции.

Принцип добровольности обращения является важнейшим этическим принципом оказания экстренной помощи. Согласно «Закону об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г. и «Закона о психиатрической помощи и гарантиях прав граждан при ее оказании» № 3185-1 от 02.07.1992г. никто не может быть принужден к психологическому диагностическому освидетельствованию или подвергнут психологическому воздействию без добровольного согласия. Исключением являются ситуации, когда психологическое обследование и воздействие осуществляются по судебному предписанию.

Принцип конфиденциальности гарантирует личностную и социальную безопасность обращения клиентов и сохранение в тайне всех сведений, полученных в ходе первичного консультирования и дальнейшей работы с ребенком (подростком). Принцип конфиденциальности обеспечивается Федеральным законом «О персональных данных» № 152-ФЗ от 27.07.2006 г. и Приказом МОиН России №1082 от 20.09.2013г. «Об утверждении Положения о психолого-медико-педагогической комиссии».

Важное значение имеет следование четким юридическим нормам и административным правилам в отношении конфиденциальности, особенно в случаях жестокого обращения, насилия над ребенком. Важно отдавать себе отчет в том, что психологи не полномочны защитить ребенка непосредственно, но им следует быть оперативными в осуществлении направления ребенка (подростка) и его родителей в соответствующие социальные службы или правоохранительные органы.

Принцип профессиональной компетентности и ответственности психолога. Экстренная помощь является чрезвычайно ответственным видом практической деятельности психолога. От его профессиональной компетентности зависит благополучие ребенка и его будущее развитие.

Принцип выявления подтекста обращения. При определении подтекста жалобы следует обратить внимание на характер мотивационной направленности ребенка и его отношения с психологом. В зависимости от преобладания мотивации ребенка можно говорить о различных установках, находящих выражение в подтексте жалобы. Наиболее типичными являются следующие установки:

1) «потребителя» - стремление переложить груз ответственности на психолога и получить «готовый рецепт»;

2) тревожно-неуверенного ребенка, выражающая мотив получить эмоциональную поддержку и обратную связь, подтверждающую правомерность и целесообразность своего поведения;

3) саморазвития – ситуация консультирования и коррекции используется ребенком как ресурс личностного роста;

4) зависимости – ребенок реализует мотив удовлетворения потребности в безопасности, опеке и установления привязанности.

Выявление подтекста обращения — необходимое условие для грамотного построения стратегии и тактики оказания экстренной психологической помощи.

Принцип структурирования позиций. Позиционирование психолога и ребенка осуществляется в начале установления контакта и выполняет функцию организации совместной деятельности по анализу проблемы и поиску ее решения. Структурирование позиций определяется мотивационной направленностью ребенка, его личностными особенностями и реализуемой психологом теоретической моделью консультирования, в частности мерой директивности психолога.

Принцип совместной выработки решений. Решения и рекомендации нельзя давать ребенку (подростку) в готовом виде — это основной постулат оказания экстренной психологической помощи.

Готовые рекомендации могут быть неадекватно поняты ребенком и неверно реализованы в силу иного понимания и интерпретации событий и проблем его жизни, чем у психолога. Актуализация защитных механизмов, сопротивление, вытеснение, селективность восприятия информации и предвзятость ее интерпретации могут стать причиной негативизма ребенка в отношении рекомендаций, предлагаемых психологом.

Кроме того, готовые рекомендации освобождают ребенка от необходимости принятия решения и открывают возможность перекладывания бремени

ответственности на психолога. Уровень психологической готовности ребенка к работе над собой таким образом снижается, тем самым ограничивая возможности его личностного роста в процессе работы.

Готовые рекомендации и решения, как бы ни были они точны и выверены, могут оказаться непродуктивными. Исключение составляют случаи необходимости немедленного принятия решения, когда под угрозой оказывается психологическая и физическая безопасность и здоровье личности.

Выработка рекомендаций и принятие решений должно осуществляться в совместной деятельности. В этом случае роль психолога заключается в ориентировании ребенка в проблемной ситуации; выделении существенных для ее разрешения условий; выявлении их значения и личностного смысла; выборе решения из диапазона совместно выстраиваемых вариантов возможных действий и их последствий; и, соответственно, в разработке плана реализации принятого решения.

Принцип единства диагностики и коррекции означает, что любая диагностическая процедура имеет несомненное коррекционное значение, представляет собой вид психологического воздействия, обладающего определенным эффектом для личности ребенка (подростка). Выполнение любого из предложенных заданий, будь то проективное задание, заполнение опросников или диагностическое интервью, приводит к возрастанию уровня осознания ребенком личных проблем, условий, их порождающих, их следствий для дальнейшего функционирования.

Коррекционное воздействие и его эффект, в свою очередь, предоставляет важную диагностическую информацию для проверки гипотез о причинах возникновения трудностей в жизни ребенка.

В кризисном состоянии можно различить эмоциональный, когнитивный, мотивационный и поведенческий компоненты. Все они тесно взаимосвязаны и являются реакцией на кризисную ситуацию.

1. Эмоциональный компонент

Эмоциональный компонент - это самый выраженный компонент кризисного состояния; эмоциональная реакция ребенка на те или иные события, которая характеризуется следующими особенностями:

* *Негативный характер переживаний.* На первое место в кризисной ситуации выходят ощущения и эмоции отрицательного характера.

* *Высокая интенсивность переживаний.* Сила и интенсивность чувств в кризисной ситуации значительно превосходит те эмоции, которые ребенок испытывает в повседневной жизни.

* *Многообразие переживаний.* Кризисное состояние насыщено самыми разнообразными эмоциями и переживаниями: подавленность, страх, чувство вины, обида, злора, беспомощность, безнадежность, одиночество и т.д.

* *Противоречивость переживаний.* Необходимо отметить, что ребенок в кризисе испытывает амбивалентные чувства: среди многообразия чувств, которые он испытывает в кризисной ситуации, многие из них носят противоречивый характер. То, что в обыденной жизни практически не совместимо, в кризисном состоянии часто неотделимо друг от друга. В нём борются противоположные устремления: зависимости и независимости, уверенности в своих силах со стремлением переложить ответственность на других, эмоционального контроля с его потерей. Все эти чувства вызывают снижение самооценки; ребенок находит упорядоченный и тщательно сконструированный мир шатким и непонятным; теряет доверие к собственным суждениям.

* *Необычность переживаний.* Многие чувства, которые испытывает ребенок, необычны и непривычны для него.

2. Когнитивный компонент

Когнитивный компонент тесно связан с эмоциональным и проявляется в неспособности ребенка самому найти выход из создавшейся ситуации: «Я не знаю, что мне делать». В этом смысле, до определенной степени кризисной можно считать любую ситуацию, в которой затруднен поиск выхода из создавшегося положения.

3. Мотивационный и поведенческий компоненты.

В кризисном состоянии ребенок теряет важные смысло-жизненные ориентиры. В некотором смысле глубокая апатия - это естественная реакция на потерю этих ориентиров. Ребенок может говорить: «Я ничего не хочу», «Мне ничего не надо». Он отказывается не только от своих желаний, но и от каких-либо действий. Ребенок не в силах взять на себя какую-либо ответственность за происходящее с ним.

В основе психологического подхода к кризисному состоянию лежит идея, что ребенок (подросток), прошедший через кризисную ситуацию, не может остаться прежним - он обязательно должен измениться. Из кризисной ситуации не может быть «возвращения». Благодаря кризисной ситуации ребенок переходит от одного самоощущения к другому, от одного представления о мире к другому. Это изменение можно рассматривать как приобретение нового опыта, нового знания о себе и о мире. Это изменение в целом рассматривается как личностное развитие. Другими словами, позитивное преодоление кризиса - это путь обретения новой Я-концепции и новой концепции мира. Это очень трудный путь, и чаще всего он вызывает естественный страх. На этом пути в подавляющем большинстве случаев ребенку, как и любому человеку, требуется посредник, или проводник. Это может быть психолог, психотерапевт, понимающий, какие процессы происходят в ребенке во время кризисной ситуации.

Последствиями кризисов являются нарушения развития детей и их социальной адаптации, также построение такой системы ценностей у

развивающейся личности ребёнка, которая формирует особые жизненные сценарии. Часто поведение таких детей характеризуется гиперагрессивностью, вспыльчивостью, мстительностью, повышенным вниманием к мелочам, эмоциональной чёрствостью, даже тупостью, что в последующей жизни часто приводит к риску вовлечения ребёнка в преступную деятельность.

В то же время у детей может сформироваться позиция «жертвы» – ощущение того, что они не такие, как все, что они нуждаются в особом внимании, помощи, поддержке. Причём внимание и поддержку они требуют от любого человека – независимо от того, хочет ли он этого или нет. Став взрослым, «человек-жертва» не прилагает никаких усилий для достижения сложных целей, решения проблем, обычных для любого другого человека, соответственно он не способен добиться успеха в профессиональной карьере, стать полноценным членом общества.

Процесс проживания ребёнком кризисной ситуации неоднороден, состояние ребёнка постоянно изменяется.

Сначала происходит первичный рост психоэмоционального напряжения, ребёнок ищет способ разрешения ситуации, находясь при этом в границах нормальной адаптации. Начало кризиса у ребёнка сопровождается подъёмом негативных эмоций, которые он «выплёскивает» на окружающих. Чаще всего это вызывает у окружения негативную реакцию, приводит к ссорам, дракам, агрессивному поведению и т.д.

Если поиски выхода из ситуации оказываются безрезультатными, то происходит дальнейший рост напряжения, что усиливает негативные реакции: злость, гнев, агрессию и т.п.

В случае, если степень напряжения такова, что требует от ребёнка мобилизации всех его внешних и внутренних сил, то можно наблюдать первые признаки нарушения адаптации.

Если всё оказывается тщетно, наступает стадия, характеризующаяся чувством беспомощности, безнадёжности и отчаяния, особым изменением поведения, что в конечном итоге может привести к интеллектуальной и эмоциональной дезорганизации личности ребёнка, нарушению его развития, психосоматическим заболеваниям. Именно на последней фазе наиболее вероятны девиантные формы выхода из кризиса (например, физическая агрессия и аутоагрессия вплоть до суицида), апатия и прекращение сопротивления, психозы, тяжёлые психосоматические заболевания и т.д.

Поэтому помощь ребенку, обратившемуся за помощью к психологу или психотерапевту (самостоятельно или по настоянию родителей), должна быть экстренной, «здесь и сейчас». Ребенок, увидевший, что психолог может ему помочь, может облегчить негативное состояние, сам включается в процесс коррекции, и, чаще всего, соглашается на участие в коррекционной сессии, состоящей из 10-12 занятий.

Существуют следующие организационные формы психологической помощи детям и подросткам, находящимся в кризисной состоянии:

1. Телефоны экстренной психологической помощи.
2. Очное консультирование.
3. Психологический дебрифинг («кризисное интервью»).
4. Оказание пролонгированной коррекционной психологической помощи.

Первые две формы используются при оказании индивидуальной психологической помощи в кризисе, третья – групповой метод кризисной интервенции. Коррекционная психологическая помощь ребенку может оказываться как индивидуально, так и в групповой форме.

НАУЧНЫЕ, МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ПРОГРАММЫ

Личностно-ориентированный (личностно-центрированный) подход К. Роджерса, И.С. Якиманской, Н.Ю. Синягиной, определяющий приоритетность потребностей, целей и ценностей развития личности ребенка, максимальный учет индивидуальных, субъективных и личностных особенностей детей.

Антропологическая парадигма в психологии и педагогике В.И. Слободчикова, Е.И. Исаева, Б.С. Братусь, предполагающая целостный подход к человеку, смещение анализа с отдельных функций и свойств (внимание, память, мышление, произвольность и др.) на рассмотрение целостной ситуации развития ребенка в контексте его связей и отношений с другими.

Концепция психологического и психического здоровья детей И. В. Дубровиной, рассматривающая проблемы развития личности в условиях конкретного образовательного пространства, влияющие на состояние ее психологического здоровья; отдающая приоритет психопрофилактике возникновения проблем, в том числе через мониторинг и коррекцию параметров образовательного пространства.

Парадигма развивающего образования Д. Б. Эльконина, В. В. Давыдова, утверждающая необходимость проектирования такой системы образования, которая не только учит детей знаниям и умениям, но обеспечивает развитие у них фундаментальных человеческих способностей и личностных качеств, что предполагает серьезную «психологизацию» педагогической практики.

Теория педагогической поддержки О.С. Газмана, Н.Н. Михайловой, утверждающая необходимость процесса индивидуализации личности, развитие ее «самости», создания условий для самоопределения, самоактуализации и самореализации через субъект-субъектные отношения, сотрудничество,

сотворчество взрослого и ребенка, в которых доминирует равный, взаимовыгодный обмен личностными смыслами и опытом.

Проектный подход в организации психолого-медико-социального сопровождения Е.В. Бурмистровой, М.Р. Битяновой, А.И. Красило, ориентирующий на создание (проектирование) в образовательной среде условий для кооперации всех субъектов образовательного процесса в проблемной ситуации.

Онтологические и методологические основания заложены в рамках традиций философских (М. Шелер, В. Дильтей, Т. Де Шарден, К. Ясперс, С.Л. Франк, М.К. Мамардашвили, В.П. Иванова) и психологических исследований (Л.С. Выготского, Л.С. Рубинштейн, В. Франкл, К.А. Абульхановой-Славской).

Теоретической базой, на которой основывается использование заданий по развитию «эмоциональной грамотности», – **теория фундаментальных эмоций** К. Е. Изарда, согласно которой эмоции рассматриваются как основная мотивационная система человека, а также как личностные процессы, которые придают смысл и значение человеческому существованию. К. Е. Изардом выделяется десять фундаментальных эмоций, каждая из которых ведет к различным внутренним переживаниям и различным внешним выражениям этих переживаний. Эти задания предполагают обучение детей распознаванию эмоциональных состояний по мимике, жесту, голосу; обучение пониманию дуальности чувств; обучение умению принимать во внимание чувства другого человека в конфликтных ситуациях. Необходимость данных умений можно понять, обратившись к рассмотрению феномена алекситимии как предпосылки психосоматических расстройств. Сегодня алекситимия понимается в первую очередь как неспособность человека выразить и описать в словах свои внутренние переживания, неспособность к дифференциации чувств и телесных ощущений, недостаточность воображения, ригидность. Поэтому так важно сформировать «эмоциональную грамотность» у детей до подросткового возраста – кризисного этапа в развитии.

Эмоционально-символические методы основываются на представлении К. Юнга и его последователей о том, что формирование символов отражает стремление психики к развитию и превращение символов или образцов фантазии в осязаемые факты с помощью рисования, сочинения рассказов и стихов, лепки способствует личностной интеграции. Нами использовались две основных модификации эмоционально-символических методов, предложенные Д. Алланом: *групповое обсуждение различных чувств* – радости, обиды, гнева, страха, печали, интереса (как необходимый этап обсуждения используются детские рисунки, выполненные на темы чувств, причем на стадии рисования иногда исследуются и обсуждаются чувства и мысли, которые не удается раскрыть в процессе вербального общения), *направленное рисование*, т. е. рисование на определенные темы.

Релаксационные приемы, основанные на **методе активной нервно-мышечной релаксации** Э. Джекобсона, основываются на понимании релаксационного состояния как антипода стресса с точки зрения его проявления, особенностей формирования и механизмов запуска. Метод нервно-мышечной

релаксации Э. Джекобсона предполагает достижение состояния релаксации через чередование сильного напряжения и быстрого расслабления основных мышечных групп тела. В программу включены упражнения, дыхательные техники, визуально-кинестетические техники.

Согласно *неопсихоанализу* Г.С. Салливена, психоаналитические представления наполняются социально-культурным содержанием. Основной особенностью его теории является представление о том, что переживания страха и тревоги различны по своей природе. Страх рождается из ощущения угрозы физико-химическим потребностям, необходимым для поддержания жизни. Тревога не имеет отношения к физико-химическим потребностям, а рождается из интерперсональных отношений. В возрасте 6-10 лет, называемом Г. С. Салливином ювенильным, происходит стремительное развитие способности системы самости к самоконтролю. Это позволяет ребенку овладеть многими обеспечивающими безопасностью операциями, освоить способы освобождения от тревоги на основе оценки ожидаемых санкций и последствий нарушения или игнорирования запретов.

В контексте *социального подхода* исследователи, как отечественные, так и зарубежные - Д. Селли, Г. С. Салливен, В.В.Лебединский, А.И.Захаров – обращают внимание в первую очередь на изменения социального положения ребенка, на особенности его взаимоотношения с внешним миром. Они говорят о том, что содержание детского страха становится тесно связанным с характером межличностных знаковых социальных взаимоотношений.

Консультативная психология является достаточно развитым научно-практическим направлением, включающим различные теоретические концепции и достаточно разнообразный и эффективный методический инструментарий. Наиболее важным при работе с кризисными состояниями является, на наш взгляд, семейное консультирование. В соответствии с чем интересны работы, рассматривающие проблемно-ориентированный подход как интегративный, обобщающий накопленные достижения различных психологических школ (П. П. Горностай, В. К. Васьковская, В. К. Лосева, А. И. Луньков).

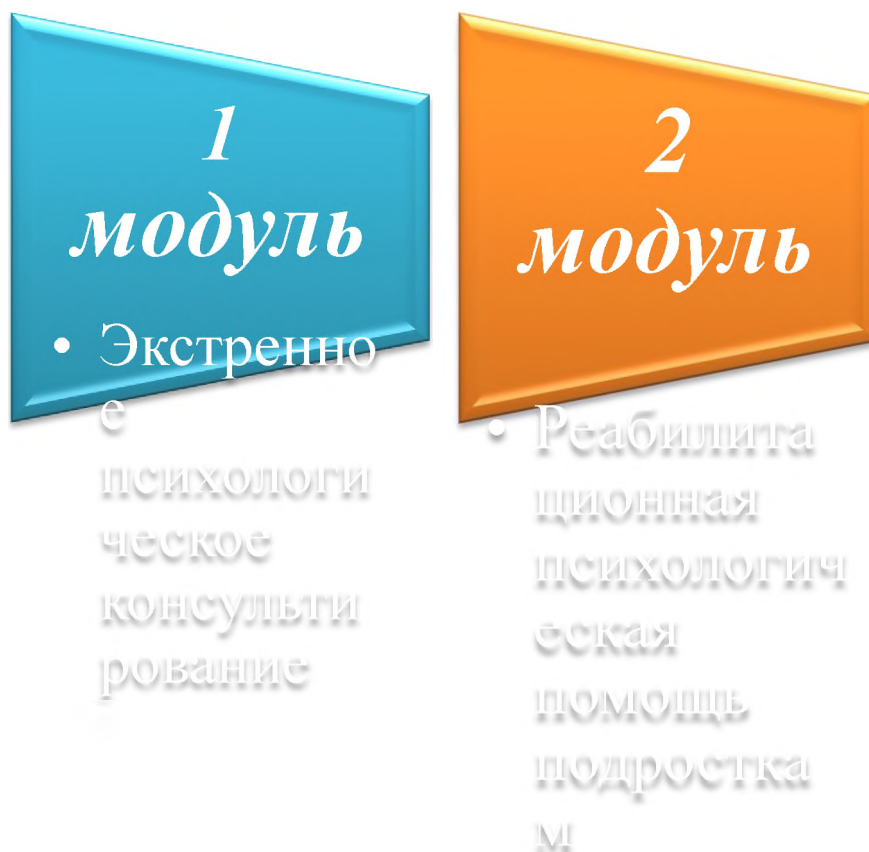
СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Адресат: дети младшего школьного возраста, подростки, находящиеся в кризисном состоянии, и их родители (законные представители).

Практическая направленность программы: программа оказания экстренной психологической помощи детям и подросткам, находящимся в кризисном состоянии, основана на профилактической деятельности, и ее приоритетным направлением является формирование у несовершеннолетних ориентации на здоровый образ жизни, устойчивость в кризисных ситуациях, толерантное отношение к жизненным проблемам, формирование позитивной временной перспективы.

Продолжительность Программы может варьироваться от 2 до 3 месяцев, в зависимости от состояния детей. При необходимости Программа может быть продолжена.

Программа состоит из 2-х модулей:



I модуль – Экстренное психологическое консультирование;

II модуль – Реабилитационная психологическая помощь подросткам, находящимся в кризисном состоянии.

II модуль Программы состоит из 12 тренинговых занятий, продолжительностью 1,5 часа каждое.

Требования к результату усвоения Программы

Результатом конкретной кризисной консультации будет повышение информативности, понимание причин затруднений, снятие накопившегося напряжения, выработка нового взгляда на себя и ситуацию, поиск и актуализация собственных ресурсов - сил и средств поведения в сложных ситуациях, повышение (изменение) самооценки, самоуважения, освоение новых способов поведения, способов самостоятельного решения сложных жизненных вопросов, разрушение негативных установок и норм поведения, формирование новых целей, ценностей, перспектив.

Реализация реабилитационного блока Программы будет способствовать улучшению и стабилизации эмоционального состояния детей и подростков, позволит сформировать конструктивные способы решения сложных жизненных ситуаций, адаптивных копинг-стратегий, повысит уровень социально-психологической компетентности родителей, сформирует у родителей навыки поддерживающего поведения.

Система оценки достижения планируемых результатов.

Система организации внутреннего контроля за реализацией программы.

Система контроля за реализацией Программы включает:

1. Создание координационного совета по управлению Программой (из состава Совета специалистов Центра).
2. Оценку промежуточных и итоговых диагностических срезов с учетом требований Программы.
3. Составление отзывов родителей о реальных достижениях ребенка.

Критерии оценки эффективности профилактической Программы «Трамплин в будущее» включают:

- наличие положительной динамики состояния ребенка (подростка);
- желание ребенка посещать коррекционно-развивающие занятия;
- желание родителей посещать занятия и их активное участие в реабилитационном процессе;
- успешная социализация ребенка в детском коллективе и в социуме.



I МОДУЛЬ ПРОГРАММЫ

ЭКСТРЕННОЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ

Кризисное консультирование – это психологическое консультирование детей и подростков, находящихся в кризисных ситуациях: болезнь, смерть близких, несчастный случай, чрезвычайная ситуация, насилие (физическое и моральное), суицидальные намерения и др.

Эффективная психологическая помощь при кризисе главным образом опирается на «психологические условия», описанные в клиент-центрированной психотерапии К. Роджерса.

Согласно определению Британской ассоциации консультирующих психологов: «Психологическое консультирование есть специфические отношения между двумя людьми, при которых один человек (консультант) помогает другому человеку (клиенту) помочь самому себе. Это способ общения, позволяющий человеку (клиенту) изучать свои чувства, мысли и поведение, чтобы прийти к более ясному пониманию самого себя, а затем открыть и использовать свои сильные стороны, опираясь на внутренние ресурсы для более эффективного распоряжения своей жизнью через принятие адекватных решений и совершение целенаправленных действий».

В 1975 г. К. Роджерс (цит. по: Gelso, Fretz, 1992) задал вопрос: «Можно ли утверждать, что существуют необходимые и достаточные условия, способствующие позитивным изменениям личности, которые можно было бы четко определить и измерить?». На этот вопрос он сам дал ответ, назвав шесть условий:

1. Два лица находятся в психологическом контакте.
2. Клиент пребывает в состоянии психического расстройства, раним и встревожен.
3. Консультант активно участвует в общении.
4. Консультант испытывает безусловное уважение к клиенту.
5. Консультант переживает эмпатию, приняв точку зрения клиента, и дает это ему понять.
6. Эмпатическое понимание и безусловное уважение консультанта передаются клиенту даже при минимальной выраженности.

Никакие другие условия не обязательны. Если в определенный промежуток времени обеспечены данные шесть условий, этого достаточно. Позитивные изменения личности произойдут.

Итак, клиент должен быть в контакте с консультантом и прийти в состояние, делающее его чувствительным к помощи со стороны.

Доверительный контакт психолога и ребенка (подростка), основанный на безусловном уважении, эмпатии, теплоте и искренности консультанта по отношению к клиенту, является неотъемлемой, а по мнению многих профессионалов — существенной составляющей психологического консультирования и психотерапии.

Консультативный контакт, хотя внешне кажется формальным и весьма непродолжительным по сравнению со всей жизнью ребенка, все же является более тесным, интенсивным и глубоким, нежели любая другая межличностная связь. В консультировании ребенок (подросток) обращается к незнакомому человеку и раскрывает ему мельчайшие подробности своей личной жизни, о которых, может быть, никто больше не знает. Рассказанное часто представляет его не в лучшем свете. Иногда в процессе консультирования открываются новые стороны личности, удивляющие, огорчающие и даже шокирующие самого ребенка (подростка).

Консультативный контакт — это уникальный динамичный процесс, во время которого психолог помогает ребенку использовать свои внутренние ресурсы для развития в позитивном направлении и актуализировать потенциал осмысленной жизни (George, Cristiani, 1990).

George и Cristiani (1990) выделили основные параметры консультативного контакта:

- эмоциональность (консультативный контакт скорее эмоционален, чем когнитивен, он подразумевает исследование переживаний детей и подростков);
- интенсивность (поскольку контакт представляет искреннее отношение и взаимный обмен переживаниями, он не может не быть интенсивным);
- конфиденциальность (обязательство психолога не распространять сведения о ребенке способствует доверительности);
- оказание поддержки (постоянная поддержка психолога обеспечивает стабильность контакта, позволяющую ребенку рисковать и пытаться вести себя по-новому);
- добросовестность.

Модель экстренного психологического консультирования сочетает в себе три основных психотерапевтических направления: работа с мыслями, работа с эмоциями, работа с поведением.

Выбор конкретного метода в практической работе зависит от:

- возраста ребенка;

- стадии консультирования, то есть, над чем в данный момент идет работа (над мыслями, эмоциями или поведением);

- уровня когнитивного развития ребенка.

Выбор подхода к экстренному психологическому консультированию, как говорилось ранее, зависит от того, какие у детей существуют проблемы в когнитивном, аффективном и поведенческом плане. Чаще всего наблюдаются отклонения во всех вышеуказанных сферах, в частности:

- когнитивный уровень: низкая самооценка; иррациональные, разрушительные мысли; проблемы с принятием решения; проблемы с поиском выхода из сложных ситуаций;

- аффективный уровень: гнев, злость; тревожность; чувство вины; страх отвержения; фобии; депрессия;

- поведенческий уровень: драки; слезы; низкая учебная успеваемость; ночные кошмары; изоляция от окружающих; конфликты с окружающими.

К. Роджерсом выделены основные «психологические» условия экстренного психологического консультирования: принятие индивидуального мира ребенка, эмпатическое понимание, активное слушание и помощь в вербализации эмоционального опыта ребенка.

Принятие индивидуального мира ребенка.

Одно из главных условий оказания экстренной психологической помощи состоит в том, что психолог испытывает и демонстрирует принятие собеседника. В контексте консультирования слово «принятие» означает «безусловное позитивное внимание к ребенку», цель которого – создание атмосферы безопасности. Принятие также можно определить как уважение права ребенка на его собственные чувства, мысли, поведение, взгляд на мир. Позиция принятия также характеризуется отношением к чувствам, желаниям и поступкам ребенка как к *естественным* в данной кризисной ситуации для него, для его индивидуальности. Поэтому, демонстрируя свое принятие ребенка, психолог-консультант говорит об естественности чувств, которые испытывает ребенок, об их приемлемости и адекватности. В результате ребенок (подросток) принимает то, что с ним происходит, то есть позволяет себе испытывать чувства, говорить о них, переживать и осознавать их.

Эмпатическое понимание собеседника

Следующее психологическое условие состоит в том, что психолог испытывает и демонстрирует эмпатическое понимание собеседника. Процесс эмпатии - это экологичный процесс, поскольку психолог ничего не навязывает ребенку, он просто пытается его понять.

Активное слушание

В процессе консультирования специалисту важно выяснить не столько то, что именно сказал ребенок, а что он при этом чувствовал. Вся история произошедшего может стать совершенно ясной, если вместо задавания вопросов применять технику активного слушания и давать ребенку обратную связь в виде предположительных утверждений (гипотез) о том, какие важные мысли и проблемы его занимают.

«Активность» слушания заключается как в активной позиции психолога-консультанта по отношению к процессу консультирования (ведение процесса беседы, осмысление получаемой информации и т.д.), так и в активизации ребенка, в частности, в поощрении его *вербального самовыражения*.

Активное слушание включает в себя следующие техники:

* *Безмолвное слушание* - заинтересованное молчание, прерываемое короткими словами и междометиями, направленными на поощрение вербальной активности ребенка; это также паузы, дающие возможность собеседнику встретиться со своими мыслями.

* *Повторение* - психолог повторяет всю фразу ребенка, конец фразы или отдельные «ключевые» слова, на которых хотелось бы заострить внимание.

* *Перефразирование* - пересказ смысла высказываний ребенка своими словами. Помимо общих для техник активного слушания функций (уточнение правильности понимания собеседника, активизация обсуждения, демонстрация уровня понимания собеседника и т.д.) перефразирование выполняет важную специфическую функцию: парафраза консультанта расширяет языковое пространство беседы, помогает ребенку найти новые слова для описания своего опыта.

* *Резюмирование* - краткое повторение вышесказанного, подведение итогов. В сжатом виде психолог повторяет основные высказанные идеи, факты, чувства ребенка и пр. Подведение итогов полезно не только в конце беседы, к резюмированию необходимо периодически прибегать также во время беседы, поскольку оно способствует прояснению и более четкому обозначению направления беседы.

Вербализация эмоционального опыта ребенка

Эмпатическое понимание и активное слушание гармонично соединяются в так называемом «эмпатическом слушании», целью которого является вербализация эмоционального опыта ребенка.

Высказывание ребенком своего внутреннего опыта, а также вербализация этого опыта консультантом приводят к тому, что ребенок начинает глубже переживать и осознавать то, что с ним происходит, свои чувства и свое отношение к окружающим. Все это можно назвать «расширением рефлексивного поля беседы».

Вопросы, задаваемые ребенку в ходе вербализации эмоционального опыта, должны быть адекватны уровню его развития.

Например, для постановки вопросов дошкольникам предлагаем следующие рекомендации:

- использовать предложения с количеством слов, не превышающим 5;
- использовать чаще имена, чем местоимения;
- использовать терминологию ребенка;
- не говорить: «Ты понял, о чем и спрашиваю?», а попросить ребенка повторить слова психолога;
- не повторять те вопросы, которые ребенок не понимает, а вместо этого перефразировать вопрос;
- не задавать несколько вопросов одновременно;

- после полученного ответа лучше обобщить, что сказал ребенок, а не задавать следующий вопрос, чтобы побудить ребенка продолжить обсуждение, расширить свой ответ.

Соблюдение вышеупомянутых условий – это главные задачи консультанта в кризисном консультировании. Их цель – с одной стороны, понимание консультантом ребенка, а с другой стороны – понимание ребенком самого себя (самопонимание), изменения во внутреннем психологическом мире, произошедшие в ходе (в результате) психологического консультирования, способствующие адаптации и самореализации ребенка (подростка).

У экстренной психологической помощи есть особенности: ситуация подчас столь остра, что требует быстрых и точных действий. К тому же всегда остается возможность, что первая беседа с ребенком (подростком) окажется единственной. Поэтому диалог нередко строится по законам краткосрочной интенсивной психотерапии. Беседа складывается из ряда последовательных этапов, каждый из которых подчинен особой задаче и строится с опорой на определенную психотерапевтическую технику.

Можно выделить ряд типичных этапов психологического консультирования и задачи, решаемые в процессе консультирования.

1. Первый этап – определение проблемы посредством активного слушания – преследует две цели:

а) придать ребенку уверенность в том, что он обратился туда, где его поймут и поддержат;

б) определить степень серьезности ситуации и состояния клиента, оценив объем реального времени, в пределах которого должно быть принято какое-либо, хотя бы частичное, позитивное решение. Ребенку предоставляется возможность говорить, в то время как психолог-консультант слушает, не перебивая, не вмешиваясь преждевременно в ход его речи и собирая всю первичную информацию. Допустимы только нейтральные реплики, «поддакивания», помогающие ребенку высказаться.

Когда становится очевидно, что ребенок готов обсуждать проблему, важно выявить три момента:

- в чем состоит проблема, которая не разрешена;
- что чувствует ребенок в отношении этой проблемы;
- чего ребенок и его родители ждут от психолога.

2. Второй этап – уточнение ожиданий ребенка – призван заложить основу развития отношений с подростком. Психологу необходимо объяснить, каким ожиданиям ребенка и его родителей он может соответствовать. Нужно проинформировать их о том, что в состоянии сделать психолог, и дать возможность самим решить, готовы ли они продолжать работу с данным

специалистом. Если семья отказывается от предложенного, психолог предлагает им обсудить другие варианты получения помощи.

3. Третий этап – уточнение шагов, которые уже были сделаны для решения проблемы. Когда запрос уточнен и сформулирован, начинается третий этап, цель которого — помочь подростку в интеллектуальном и ценностном овладении проблемой.

Рекомендуется вместе с ребенком на бумаге записать перечень тех поступков, которые тот совершал, чтобы решить свою проблему. Подобный прием важен в том случае, когда специалист хочет помочь ребенку отказаться от поступков, которые оказались бесполезными или, хуже того, разрушительными.

4. Четвертый этап – поиск новых путей решения проблемы - это часть собственно психокоррекционной работы, которая требует от консультанта вклада максимального психотерапевтического потенциала в беседу. На данном этапе психолог, используя метод мозгового штурма, предлагает ребенку придумать как можно больше новых путей решения проблемы. В данном случае важно не качество, а количество придуманных способов, важно установить и поддержать все здоровые, позитивные намерения подростка, обратив их на то, чтобы повысить его самооценку и укрепить уверенность в себе. И одновременно установить круг друзей и близких, которые в сложившейся ситуации могли бы ему помочь. Когда это удается, достигается мобилизация всех ресурсов, которые сам ребенок (подросток) мог упустить из виду.

5. Пятый этап - заключение договоренности с ребенком о претворении одной из идей решения проблемы в действие – это выработка плана действий, направленного на преодоление критической ситуации. Как и всякий процесс психотерапии, первичное консультирование ребенка рассчитано, прежде всего, на активность самого консультируемого. Поэтому, основываясь на достигнутом, подросток подводится к осознанию того варианта решения проблемы, с которым согласен он сам. Участие ребенка (подростка) в разработке плана действий налагает на него внутренние обязательства выполнить намеченное. Психолог-консультант занимает позицию «пассивной» активности: «держит» паузу (намеренное молчание с целью переадресовки активности подростку), если что-то предлагает, то вполне деликатно (как говорилось ранее) и в форме не готовых решений, а только их гипотез.

Договориться с ребенком попробовать какие-либо новые шаги бывает трудно, но, если это удастся, то нередко первые же попытки ребенка предпринять новые действия приносят успех. Важно, чтобы поставленные цели были реалистичны, и особенно важно, чтобы ребенок знал: результаты он обязательно

будет обсуждать с психологом. Если что-то не получается, специалист помогает искать другие пути выхода из ситуации, до тех пор, пока она не разрешится.

6. Заключительный этап – завершение консультации – состоит в том, что специалист просит ребенка подытожить, что происходило во время их встречи, к каким важным идеям они пришли, какие планы на будущее составили. Обычно обобщение занимает 2-4 минуты. Рекомендуется просить ребенка в начале каждой последующей консультации вспомнить, что происходило на предыдущей. Это позволяет обучить ребенка уделять внимание процессу консультирования, а психологу проверить собственную эффективность.

На завершающем этапе психологом выражается поддержка и максимальное одобрение ребенка, вера в него самого, в его силы, уверенность в осуществлении намеченного (метод косвенной суггестии).

Основные этапы	Решаемые задачи	
	Консультант	Консультируемый
Подготовка	<ul style="list-style-type: none"> – Настрой на работу (определение смысловой позиции, создание внутренней идентичности, позитивного настроения, отвлечение от других вопросов). – Выбор времени, подготовка места. 	<ul style="list-style-type: none"> – Фиксация затруднения, попытки решения (самостоятельно или с помощью других). – Решение обратиться к психологу.
Установление контакта	<ul style="list-style-type: none"> – Достижение согласованной позиции. – Распределение ролей (Я... Ты... Мы...). – Поддержание доверительного диалога. 	<ul style="list-style-type: none"> – Возникновение доверия. – Уяснение возможностей консультанта и характера предстоящей работы.
Исследование ситуации	<ul style="list-style-type: none"> – Содействие ребенку в описании и анализе ситуации (стимулирование свободных высказываний, исповеди, ответов на вопросы и др.) – Выделение и анализ предмета работы. – Профессиональный анализ факторов, 	<ul style="list-style-type: none"> – Описание, анализ качественного своеобразия внешних и внутренних факторов кризисной ситуации, структурирование, обозначение предмета работы, выделение позитивных основ для разрешения возникшей

	<p>обуславливающих кризисное состояние на основе анализа высказываний, эмоционального тона, общей позиции, невербальных знаков, результатов диагностики.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Выделение позитивного «плацдарма» - основы для разрешения консультируемым возникшей проблемы. 	<p>проблемы.</p>
Постановка цели	<ul style="list-style-type: none"> – Содействие в формулировании желаемого результата через постановку вопросов, исследование возможных последствий. – Оценка реалистичности, конкретности поставленной цели. 	<ul style="list-style-type: none"> – Формулирование желаемого результата (Я хочу...), его уточнение и обоснование (Я действительно этого хочу, так как...).
Поиск решений	<ul style="list-style-type: none"> – Помощь в организации поиска решения – Активизация консультируемого, влияние на его позицию. 	<ul style="list-style-type: none"> – Выработка (усвоение) новых позиций, отношений, способов, оценка их с точки зрения реалистичности и приемлемости.
Подведение итогов	<ul style="list-style-type: none"> – Выводы о продвижении: выделение того, что удалось достичь ребенку. – Помощь в создании позитивного настроения на реализацию дальнейших шагов. – Выход из контакта. 	<ul style="list-style-type: none"> – Сравнение полученного результата с планируемым, выявление разницы в разрешении возникшей проблемы, планирование дальнейших шагов и действий. – Позитивное программирование на реализацию намеченных шагов (Я верю, что смогу добиться желаемого результата...)

Соблюдение последовательности этапов экстренного консультирования является одним из существенных принципов неотложной помощи детям и подросткам, находящимся в кризисном состоянии.

Как видим, психологическое консультирование помогает ребенку (подростку) выбирать и действовать по собственному усмотрению, обучаться новому поведению, способствует развитию личности. В консультировании акцентируется ответственность ребенка, т.е. признается, что он способен в соответствующих обстоятельствах принимать самостоятельные решения, а психолог-консультант создает условия, которые поощряют волевое поведение ребенка. Сердцевиной психологического является «консультативное взаимодействие» между ребенком и консультантом, основанное на принципах гуманистической философии.

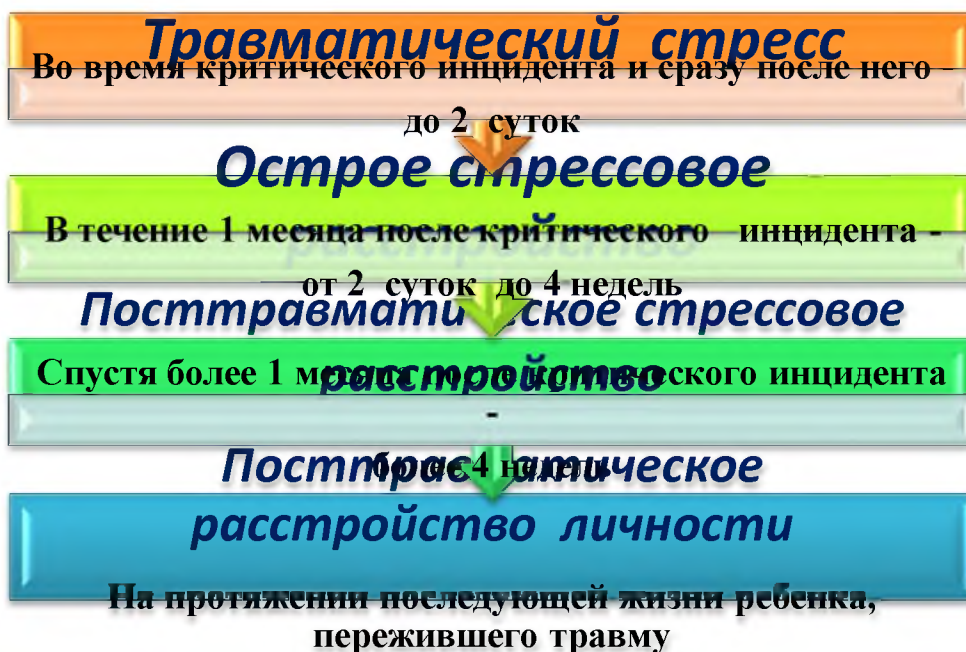
Ребенку необходимо дать понять, что забота о нем психолога не заканчивается вместе с окончанием консультирования, поэтому специалист обсуждает время и возможность последующих встреч с клиентом, чтобы узнать о его жизни.

Можно попросить ребенка позвонить или написать либо договориться о кратком визите – обычно подобное отслеживание результатов консультирования происходит через 1 месяц или позже, но не позднее чем через полгода. Помимо этого, психолог при прощании всегда говорит о том, что, если будут возникать какие-то проблемы, дверь всегда открыта: ребенок и его родители всегда могут обратиться за помощью.

Рассмотрим различные кризисные ситуации и особенности оказания экстренной психологической помощи детям и подросткам, оказавшимся в данной ситуации.

ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОЕ СТРЕССОВОЕ РАССТРОЙСТВО

Продолжительность периода от начала возникновения кризиса до выхода из кризисной ситуации зависит от тяжести травмирующего события, индивидуальной реакции ребёнка, сложности задач возрастного периода, которые должны быть решены ребёнком на данном этапе его жизни, имеющихся у ребёнка и его окружения ресурсов. В среднем состояние активного дисбаланса адаптации продолжается до четырёх–шести недель.



Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) возникает как отставленная и/или затяжная реакция на стрессовое событие или критическую ситуацию (кратковременную или продолжительную) угрожающего или катастрофического характера.

Следствием таких ситуаций могут быть различные нарушения, обычно их разделяют на группы: острые ПТСР (продолжительностью менее трёх месяцев), хронические (продолжительностью 3 месяца и более) и отсроченные (проявляющиеся по крайней мере через 6 месяцев после пережитого стресса).

Посттравматические нарушения характеризуются:

- повторением травматического переживания в мыслях, снах и воспоминаниях;
- ослаблением связей с жизнью, проявляющемся в сдерживании эмоций, ощущении оторванности от других и уменьшении активности в значимых видах деятельности;
- возникновением и развитием психосоматических симптомов (нарушение сна, расстройства памяти).

Примерный перечень стрессовых реакций и посттравматических расстройств у детей:

- Кратковременное психотическое нарушение.
- Ночные кошмары.
- Страх разлуки.
- Нарушение способности к реактивной привязанности.
- Диссоциативная амнезия.

- Конверсионное нарушение.
- Деперсонализация.
- Специфические страхи.
- Панические атаки.
- Депрессивные эпизоды.
- Соматизация.
- Пограничные личностные нарушения.

ПТСР протекает по-разному в разных возрастах. Детям, пережившим психическую травму, достаточно трудно понять, что с ними произошло. Это, прежде всего, связано с их возрастными особенностями, им не хватает социальной и психологической зрелости. Ребёнок не в состоянии осознать смысл происходящего, он просто запоминает саму ситуацию и свои переживания в этот миг.

УТРАТА – переживание, связанное со смертью близкого человека. Смерть предстаёт перед ребёнком с двух сторон. С одной стороны, ребёнок теряет близкого человека, и для многих детей это само по себе является очень сильной травмой, особенно если они были свидетелями насилия: убийства, самоубийства и так далее. Такие ситуации являются для детей кризисными, эту травму ребёнок может перенести через всю жизнь. С другой стороны, переживая смерть близкого, ребёнок сам начинает осознавать, что он смертен, и это наряду с переживанием утраты близкого травмирует его. Иногда у ребёнка, который по разным причинам не участвовал в ритуалах прощания с умершим, рождаются фантазии, он пытается домыслить прерванный событийный ряд. Эти фантазии переходят потом в ночные кошмары. Часто ребёнок не в состоянии раскрыть кому-либо свои чувства, свои страхи, чувство вины, возникшие у него после смерти близкого.

Во время кризиса утраты ребёнок переживает смешанные эмоции - от подавленности и печали до гнева и досады. Невозможно определённо предсказать, как именно среагирует на ситуацию утраты конкретный ребёнок: будет ли он изливать свои эмоции или будет переживать их «про себя». Очень маленькие дети не могут вербализировать свои переживания и поэтому особо остро нуждаются в поддержке. Им необходимо дать простейшее объяснение тому, что происходит.

Условно можно выделить несколько стадий переживания утраты. Если ребёнок переживает своё горе «про себя», внешне не выражая его, некоторые стадии переживания потери не всегда заметны окружающим, однако это не значит, что ребёнок не переживает соответствующих этой фазе эмоций.

Первая стадия – шок.

Вторая стадия – злость и ощущение несправедливости.

Третья стадия – печаль и сожаление.

Четвёртая стадия – восстановление.

В случае кризисного переживания утраты у детей часто наблюдаются признаки ПТСР.

При консультировании нужно обращать внимание на следующие ключевые моменты:

- слушайте, принимая, а не осуждая;
- сделайте так, чтобы ребенку стало ясно, что у вас есть искреннее желание ему помочь выразить свое горе;
- принимайте чувства и страхи ребенка серьезно;
- будьте готовы, что некоторые дети будут злиться на вас;
- дайте время для того, чтобы появилось доверие: пока его нет, ребенок не способен делиться с вами своими переживаниями;
- дайте надежду, подбодрите ребенка тем, что, несмотря на болезненность испытания, люди все же оправляются от горя;
- соблюдайте уместную дистанцию, не позволяйте себе запутаться в чужих проблемах настолько, чтобы стало невозможным сохранять позицию помогающего.

Еще одна цель консультации и терапии – это позволить пережившему утрату выразить целый ряд чувств, мыслей и действий.

При этом:

- будьте реалистичны: желание устранить боль немедленно – неуместно;
- побуждайте к разговору об умершем и выражению чувств;
- не удивляйтесь, что ребенок повторяет историю о смерти; повторение и проговаривание – естественный способ справиться с горем;
- дайте ребенку информацию о том, что «нормально» в состоянии горя, например соматические симптомы, нарушение сна, плохой аппетит и т. д.;
- позвольте ему найти подходящую «передышку» от горя, не давая в то же время избегать процесса «работы горя».

Если реакция утраты подавляется, полезно, кроме всего перечисленного выше, изучить причины, почему ребенок избегает горя. Если реакция утраты искажена, может оказаться ценным следующее:

- побуждайте выражение и осознание чувств;
- работайте над проблемами, созданными отношением сильной зависимости;

- обратите внимание на двойственные отношения между умершим и горюющим человеком; ищите, в чем их истоки;
- если чувство вины необоснованно, помогите ребенку избавиться от него;
- если чувство вины обоснованно, подумайте о том, как ребенок может с этим жить, может ли он как-то искупить свою вину;
- попытайтесь найти незаконченные дела между умершим и горюющим и проработайте этот вопрос.

Если горе приобретает хронический оттенок, то следует установить:

- почему ребенок не может отказаться от этой фиксации;
- какой отпечаток смерть отбрасывает на отношение ребенка к себе на фоне утраты;
- есть ли какая-то вторичная выгода от того, что ребенок держится за горе, например, он обнаружил, что о нем стали заботиться, его «замечают», а этого ему ранее не хватало.

Помощь

Этапы психологической помощи выстраиваются в соответствии с этапами переживания горя (Ромек и др., 2004).

Помощь на стадии шока. Необходимо присутствовать рядом с ребенком, понесшим утрату, не оставлять его одного, заботиться о нем. Выражать свою заботу и внимание лучше через прикосновения. Именно таким образом люди выражают свое участие, когда слова им неподвластны. Даже простое пожатие руки лучше, чем холодная изоляция. Страдающий человек всегда вправе не принять руку, так же как и другое участие, но предлагать помощь необходимо.

Помощь на стадии острого горя. Следует говорить об умершем, причине смерти и чувствах в связи с происшедшим. Спрашивать об умершем, слушать воспоминания о нем, рассказы о его жизни, даже если они неоднократно повторяются. Вопросы: «На кого он был похож?», «Можно ли увидеть его фотографии?», «Что он любил делать?», «Что вы сейчас вспоминаете о нем?» вовсе не бестактны, они позволяют скорбящему выговориться.

Если перенесший потерю ребенок как бы замирает, ничего не говорит, глядя в пространство, не стоит пытаться его разговорить, во что бы то ни стало заполнить тишину словами. Необходимо быть готовыми продолжить разговор, когда тот возвратится к реальности. Не всегда нужно знать, в какие воспоминания погружается, о чем он думает. Главное – создать вокруг него атмосферу присутствия и понимания.

В случае внезапной или насильственной смерти необходимо неоднократно обсуждать все мельчайшие детали, до тех пор, пока они не утратят своего

устрашающего, травматического характера, – только тогда ребенок, потерявший близкого, сможет оплакивать его.

Необходимо дать возможность выплакаться, не стараясь непременно утешать. При этом не следует всем своим видом постоянно подчеркивать сочувственное отношение, подчеркивать особый статус страдающего ребенка.

Постепенно (ближе к концу этого периода) следует приобщать скорбящего к повседневной деятельности.

Помощь на стадии восстановления. Надо помогать заново включиться в жизнь, планировать будущее. Поскольку ребенок может неоднократно возвращаться к переживаниям острого периода, необходимо давать ему возможность вновь и вновь говорить об умершем. Полезными в этот период могут быть и какие-либо просьбы о помощи со стороны друзей, близких, выполнение которых поможет пережившему утрату «встряхнуться»; иногда эффективны даже упреки в безразличии, невнимании к близким, напоминания об обязанностях.

Помощь профессионала, прежде всего, необходима ребенку, горе которого приобрело патологический характер, либо когда велик риск, что оно может стать таковым. В этом случае используется весь комплекс методов, пригодных для кризисной помощи, терапии психологических травм и посттравматического стресса. Психологическая помощь может потребоваться и через годы, прошедшие после утраты, в тех случаях, когда «работа горя» не была завершена.

Проблемы, разрешаемые в процессе консультирования, индивидуальны. Количество встреч можно заранее установить только тогда, когда речь идет о решении конкретной проблемы, а в большинстве случаев консультирование продолжается до тех пор, пока ребенок нуждается в таком «сопровождении».

С КРИЗИСАМИ РАЗЛУКИ дети сталкиваются в случаях развода родителей и создания родителями новых семей. Это время эмоциональной и физической разлуки одного из супругов с детьми. Субъективный дистресс и эмоциональные нарушения могут проявляться у детей в этой фазе как более или менее выраженное расстройство адаптации. Ухудшается здоровье, появляется агрессивность, апатия, разрушаются социальные контакты. Зачастую поведение ребёнка приводит к нарушению его социального функционирования (манкирование учёбой, ухудшение успеваемости, уходы из школы, побеги из дома, делинквентность, аддиктивное поведение и т.д.). В это время ребёнок нуждается в любви и поддержке, заботе, разумном и честном объяснении происходящего. В случае, если такой поддержки нет, ребёнок остаётся одиноким,

испытывает чувство собственной вины за происходящий развод, надежду на возможное возвращение прежнего статуса семьи, может переживать депрессию в связи с невозможностью что-либо изменить своими силами.

При этом, как правило, дети недостаточно времени проводят с одним из родителей (обычно с отцом), а родители не «сотрудничают» между собой. Проблемы, возникающие в этом периоде, могут усугубляться особым нестабильным состоянием самих родителей, которые не могут быть достаточной опорой для ребёнка. Находясь в поиске нового партнёра либо переживая одиночество, родитель зачастую эмоционально отдаляется от ребёнка.

ТРАВМАТИЧЕСКИЕ КРИЗИСЫ (СТРЕССЫ) возникают в результате внезапного кратковременного или длительного воздействия событий, выходящих за рамки нормального человеческого опыта, к которым ребенок, как и любой человек, как правило, не является готовым.

Выделяют травмы:

- причинённые каким-либо стихийным или природным бедствием;
- причинённые людьми (все виды насилия, жестокое обращение, сексуальное злоупотребление, война, теракты).

По продолжительности травмирующего действия выделяют краткосрочные и длительные или повторяющиеся травмирующие ситуации.

Методы коррекции травматического стресса.

Все методы психологической помощи можно разделить на четыре категории.

Целостное отношение к здоровью. Принцип холизма. Предполагает относиться к человеку как единому целому. Целостность предполагает необходимость и важность задействовать все резервы организма и личности ребенка: физическую активность, правильное питание, духовное развитие, использование чувства юмора. Внимание ко всем сторонам личности ребенка позволяет активизировать такие способности к восстановлению, которые были скрыты даже от него самого.

Социальная поддержка. Для выхода ребенка из состояния посттравматического стресса, имеет значение социальное окружение. На кого ребенок может рассчитывать в ситуации психологического расстройства, какие новые проблемы в отношениях возникли после травматического события - все это следует учитывать при проведении кризисных мероприятий. Сюда следует отнести наличие сети самопомощи, формирование поддержки со стороны общественных организаций.

Собственно психологическая помощь. Психологическая помощь включает в себя работу с проявлениями горя (группы поддержки взрослым и детям, переживающим горе), снятие фобических реакций посредством работы

травматическим образами и многие индивидуальные методы психологической помощи и поддержки. Особое место в системе психологической помощи занимают специально созданные методы. Это, прежде всего Психологический дебрифинг - форма кризисной интервенции, применяемый сразу после кризисного события в групповой форме и психобиографический дебрифинг, который может быть использован при индивидуальной работе с отсроченным сроком травматизации.

КРИЗИСЫ НАСИЛИЯ – разновидность травматического кризиса, причинённого людьми:

- физическое жестокое обращение;
- сексуальное насилие;
- пренебрежение нуждами ребёнка;
- психологическое насилие.

Физическое жестокое обращение – любое неслучайное нанесение телесного повреждения ребёнку.

Сексуальное насилие над детьми – использование ребёнка или подростка другим лицом для получения собственного сексуального удовлетворения.

Пренебрежение нуждами ребёнка – хроническая неспособность родителя или лица, осуществляющего уход, обеспечить основные потребности не достигшего 18-летнего возраста ребёнка в пище, одежде, жилье, медицинском уходе, образовании, защите и присмотре.

Психологическое насилие может быть двух видов:

- *Психологическое пренебрежение* – последовательная неспособность родителя или лица, осуществляющего уход, обеспечить ребёнку необходимую поддержку, внимание, психологическую защиту, отсутствие привязанности к ребёнку.

- *Психологическое жестокое обращение* – хронические действия, совершаемые взрослыми с целью издевательства над ребёнком, его унижения, оскорбления, высмеивания.

К этой форме насилия относятся:

- открытое неприятие и постоянная критика ребёнка;
- оскорбление ребёнка и унижение его достоинства;
- угрозы в адрес ребёнка, проявляющиеся в словесной форме без физического насилия;
- преднамеренная физическая или социальная изоляция ребёнка;
- предъявление к нему чрезмерных требований, не соответствующих возрасту или возможностям;
- ложь и невыполнение взрослыми обещаний;

- однократное грубое психическое воздействие, вызвавшее у ребёнка психическую травму.

Помощь

Основная цель работы психолога с жертвами насилия заключается в уменьшении и ликвидации последствий травматических переживаний.

В процессе консультирования таких детей чрезвычайно важно для психолога установить контакт с ребенком, причем акцент следует сделать на постоянной демонстрации заботы о ребенке. Скорее всего, ребенок будет постоянно проверять, адекватными и неадекватными способами, насколько психолог действительно о нем заботится (Зиновьева, Михайлова, 2003).

Задачи, стоящие перед психологом:

- способствовать уменьшению у ребенка чувств стыда, вины, бессилия;
- помочь в укреплении чувства собственной значимости;
- сформировать новые поведенческие паттерны;
- способствовать дифференцированному взаимодействию с окружающими людьми;
- способствовать развитию самоопределения ребенка, восприятия собственного Я, в том числе и физического образа Я.

Ситуация насилия над ребенком должна быть, по возможности, точнее идентифицирована в ходе беседы путем прояснения следующих обстоятельств:

- получена ли травма случайно, по халатности старших, или причинена намеренно;
- что по этому поводу думает и чувствует ребенок;
- понимает ли ребенок, что случилось;
- насколько опасной является нанесенная травма;
- каков конкретный контекст причинения повреждений;
- каковы немедленные и долговременные последствия насилия;
- каковы были намерения агрессора;
- является ли данный случай насилия допустимым для конкретной культурной среды;
- что означает этот факт насилия для ребенка и его родителей в настоящее время и в перспективе.

Целесообразно помнить, что ребенка не следует перегружать вопросами или суггестировать.

После прояснения консультант помогает разработать план понятных, конкретных и посильных действий по выходу из проблемной ситуации, стараясь максимально точно определить, есть ли у ребенка возможность его реализовать. Если становится очевидным, что ребенок находится в непосильной конфронтации

с ситуацией и не руководит ею, то это обстоятельство следует считать допустимым пределом конфиденциальности, после чего важно предпринять немедленные необходимые действия по спасению, даже если абонент об этом не просит. Вмешиваться в существующую систему воспитания стоит только, если жизни ребенка начинает угрожать непосредственная опасность.

В остальных случаях консультанту не следует брать на себя обязанности родителей, но необходимо работать вместе с семьей.

СУИЦИД. Одним из последствий кризиса, а точнее, деструктивного разрешения кризисной ситуации является суицид. Психологический смысл суицида чаще всего заключается в отреагировании аффекта, снятии эмоционального напряжения, ухода от той ситуации, в которой волей или неволей оказывается человек. Люди, совершающие суицид, обычно страдают от сильной душевной боли и находятся в состоянии стресса, а также чувствуют невозможность справиться со своими проблемами. Они часто страдают психическими болезнями, эмоциональными нарушениями, особенно депрессией, и смотрят в будущее без надежды.

Суицидальное поведение – это проявление суицидальной активности – мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки, покушения. Суицидальное поведение встречается как в норме (без психопатологии), так и при психопатиях и при акцентуациях характера – в последнем случае оно является одной из форм девиантного поведения при острых аффективных или патохарактерологических реакциях.

В подростковом возрасте возрастает количество суицидов. По данным статистики, самоубийство является третьей основной причиной подростковой и юношеской смертности после несчастных случаев и убийств. В медицине есть даже специальный термин «пубертатный суицид». Более того, суицид рассматривают как один из вариантов проживания данного возрастного кризиса. Для подростков самоубийство – типичная реакция на стрессовые ситуации и кризисы. А это значит, что в любой момент подросток может почувствовать себя совершенно лишним в этом мире.

Аутоагрессивные действия детей и подростков чрезвычайно опасны. Суицидальные тенденции после попытки самоубийства сохраняются у 60% суицидентов.

Отмечается, что до 12 лет суицидальные попытки чрезвычайно редки. С 14-15 лет суицидальная активность резко возрастает, достигая максимума в 16-19 лет.

Соотношение попыток и смертей у подростков составляет 50:1; соотношение суицидальных попыток у девочек и мальчиков – 2,5:1; среди демонстрационных попыток это соотношение составляет 4,3:1. До 19 лет среди суицидентов преобладают девочки.

Лишь у 10% подростков имеется истинное желание убить себя, в 90% суицидальное поведение – это «крик о помощи», обращенный к родным и близким. Неслучайно, что 80% попыток совершаются дома, притом в дневное и вечернее время. В среднем каждая 4-я попытка суицида заканчивается самоубийством по неосторожности. Суицидальное поведение у детей и подростков, имея сходство с действиями взрослых, отличается возрастным своеобразием.

Подросткам присуща недостаточная оценка последствий аутоагрессивных действий. Понятие «смерть» в этом возрасте воспринимается весьма абстрактно, как что-то временное, похожее на сон, не всегда связанное с собственной личностью. Кроме того, для этого возраста характерно несоответствие целей и средств суицидального поведения: иногда при желании умереть выбираются неопасные с точки зрения взрослых средства, и наоборот – демонстрационные попытки нередко «переигрываются» из-за недооценки применяемых средств.

В отличие от взрослых, у детей и подростков отсутствуют четкие границы между истинной суицидальной попыткой и демонстративно-шантажирующим аутоагрессивным поступком. Это заставляет в практических целях все виды аутоагрессии у детей и подростков рассматривать как разновидности суицидального поведения.

Еще одной особенностью суицидальной активности подростков является несерьезность, мимолетность и незначительность (с точки зрения взрослых) мотивов, которыми дети объясняют попытки самоубийства. Этим обусловлены трудности своевременного распознавания суицидальных тенденций и существенная частота неожиданных для окружения случаев.

Психологи практически единодушны в том, что причинами подростковых самоубийств являются не общественные и экономические факторы, социальные и бытовые стрессы, как это нередко происходит со взрослыми, а процессы, связанные с отношениями в семье, с друзьями, в школе. «Неблагополучие» в семье имеет не внешний, а содержательный характер: речь идет о

дисфункциональных паттернах взаимодействия в семье, где в первую очередь нарушены родительско-детские отношения. Суицидальное поведение – это ответ на глубинные переживания, а они связаны с тем, что по-настоящему актуально. Чем младше ребенок, тем в большей степени он внедрен в жизнь семьи, тем больше своим суицидом он «дебатирует» именно с семьей.

Возрастное своеобразие аутоагрессивного поведения психически здоровых подростков, кроме всего прочего, заключается в специфике суицидальных действий:

Самоповреждения. Характерно сочетание как ауто-, так и гетероагрессии. Эмоциональное состояние во время самоповреждений – злоба, обида.

Демонстративно-шантажные суициды с агрессивным компонентом. Актом суицида в этом случае подросток стремится доказать свою правоту и отомстить обидчику. При этом характерна немедленная реализация, которая нередко ведет к «переигрыванию», заканчивающемуся летально. Если ситуация подробным образом не разрешается – возможен повтор.

Демонстративно-шантажные суициды с манипулятивной мотивацией. Пресуицид в этом случае более продолжителен, так как происходит рациональный поиск более безболезненных способов, не приносящих ущерба (при этом окружающим заранее сообщается о намерениях, вычисляется безопасная доза лекарств). При разрешении ситуации суицидальным способом происходит его закрепление.

Суициды с мотивацией самоустранения. Пресуицид в этом случае длителен, с чувством страха, выбираются, как правило, достаточно опасные способы. В ближайшем пресуициде – страх смерти, стыд, раскаянье; риск повтора невелик.

Суицидальное поведение подростков бывает демонстративным, аффективным, истинным.

Демонстративное суицидальное поведение. Это разыгрывание театральных сцен с изображением попыток самоубийства безо всякого намерения покончить с собой, иногда с расчетом, что вовремя спасут. Все действия предпринимаются с целью привлечь или вернуть утраченное к себе внимание, разжалобить, вызвать сочувствие, избавиться от грозящих неприятностей, или, наконец, наказать обидчика, обратив на него возмущение окружающих, доставить ему серьезные неприятности. При демонстративном поведении способы суицидального поведения чаще всего проявляются в виде порезов вен, отравления неядовитыми лекарствами, изображения повешения.

Следует учитывать, что демонстративные по замыслу действия вследствие неправильного расчета или иных случайностей могут иметь роковые последствия.

Аффективное суицидальное поведение. К нему относятся суицидальные попытки, совершаемые на высоте аффекта, который может длиться всего минуты, но иногда в силу напряженной ситуации может растягиваться на часы и сутки. В какой-то момент здесь обычно мелькает мысль, чтобы расстаться с жизнью, или такая возможность допускается. При аффективном суицидальном поведении чаще прибегают к попыткам повешения, отравлению токсичными и сильнодействующими препаратами.

Истинное суицидальное поведение. Здесь имеет место обдуманное, нередко постепенно выношенное намерение покончить с собой. Поведение строится так, чтобы суицидальная попытка, по представлению подростка, была эффективной. В оставленных записках обычно звучат идеи самообвинения, записки более адресованы самому себе, чем другим и предназначены для того, чтобы избавиться от обвинений близких. При истинном суицидальном поведении чаще прибегают к повешению.

Самоубийство, как правило, не происходит вдруг, решение покончить с собой зреет в течение некоторого времени. Суицид является последней каплей в чаше терпения. Почти каждый, кто всерьез думает о самоубийстве, так или иначе даёт понять окружающим о своем намерении. Они ищут возможности высказаться и быть выслушанными. Однако очень часто окружающие не слушают их. Дело в том, что самоубийство – это предмет табу. Слово «суицид» обычно произносится шепотом, оно не подходит для любой компании. Семья и друзья часто притворяются, что не слышат этого ужасного слова, даже когда оно произнесено.

Помощь при потенциальном суициде.

Суицидальная интервенция, являясь «вхождением между», представляет собой процесс предотвращения акта саморазрушения. Она заключается в контакте лицом к лицу с отчаявшимся ребенком (подростком) и оказании ему эмоциональной поддержки и сочувствия в социальном, психологическом или экзистенциальном кризисе.

Главная цель помощи – предотвратить дальнейшее развитие реакции и покушение на самоубийство. Для этого ребенку требуется помощь в овладении ситуацией, а также коррекция неадаптивных личностных установок, обуславливающих развитие кризисных состояний и суицидальных тенденций.

Шаги неотложной помощи - кризисная интервенция.

Решающее значение имеет **первый шаг – беседа** (1,5 – 2 часа). Первая важная задача – установление контакта и достижение доверия. Для этого необходимо убеждать ребенка (подростка) в эмоциональном принятии («Что бы я мог сделать для Вас?»), поощрять открытое выражение мыслей и чувств с помощью сострадательной эмпатии, уменьшать напряжение через «выговаривание». На данной стадии необходимо также провести оценку обстоятельств и степени угрозы суицида.

Угроза суицида «1» – у обратившегося были суицидальные мысли, но он не знает, как и когда он их осуществит.

Угроза суицида «2» – у обратившегося есть суицидальные мысли и план, но он говорит, что не собирается покончить жизнь немедленно.

Угроза суицида «3» – обратившийся либо собирается тут же покончить с собой, либо в процессе разговора, либо сразу после него.

В последнем случае (если угроза реальна и решение принято) беседа может быть направлена на достижение решения об отсрочке его выполнения.

В первых двух случаях целесообразно и возможно реализовать **второй шаг** – интеллектуальное овладение ситуацией. С помощью специальных вопросов и утверждений необходимо преодолеть чувство исключительности ситуации: «Такие ситуации встречаются нередко». Также с помощью включения актуальной ситуации в контекст жизненного пути следует снять ощущение ее внезапности и непреодолимости. Уменьшить остроту переживания можно с помощью подчеркивания, что есть время на обдумывание, или концентрации на предыдущих достижениях и успехах. На данном этапе беседы также используются такие приемы, как повторение содержания высказывания, отражение и разделение эмоций, вербализация суицидальных переживаний, поиск источников эмоций.

Третий шаг – заключение контракта – планирование действий, необходимых для преодоления критической ситуации и наиболее приемлемых для пациента. На этом этапе важно препятствовать уходу пациента от сути кризиса и от поиска позитивных альтернатив (прием «фокусирования на ситуации»). Основные приемы: интерпретация (гипотезы о возможных способах разрешения ситуации), побуждение к планированию и оформлению ясного конкретного плана, удержание паузы («одобряющее молчание») с целью стимулирования инициативы подростка и предоставления необходимого времени для проработки.

Четвертый шаг – активная психологическая поддержка и повышение уверенности в своих силах. Ведущие приемы на этом этапе: логическая аргументация, убеждение, рациональное внушение, актуализация личностных ресурсов. На завершающем этапе кризисной работы следует также обсудить то, каким образом преодоление данной травмирующей ситуации будет полезным для преодоления жизненных трудностей в будущем.

Необходимо придерживаться *определённых правил* при общении с лицами, подверженными риску совершения суициду.

Если суицидальное поведение ситуационно (психогенно) обусловлено, то в основе интервенции лежит кризисная психотерапия, а психофармакологическое лечение является лишь трамплином для психокоррекции и психотерапии.

1. *Оцените степень риска самоубийства.* Постарайтесь определить серьезность возможного самоубийства. Ведь намерения могут различаться, начиная с мимолетных, расплывчатых мыслей о такой «возможности» и кончая разработанным планом суицида путем отравления, прыжка с высоты, использования огнестрельного оружия или веревки. Очень важно выявить и другие факторы, такие, как алкоголизм, употребление наркотиков, степень эмоциональных нарушений и дезорганизации поведения, чувство безнадежности и беспомощности.

2. *Суицидальный контракт.* Неоспоримым фактом является то, что чем более разработан метод самоубийства, тем выше его потенциальный риск. Для того, чтобы показать ребенку, что окружающие заботятся о нем, и создать чувство жизненной перспективы, вы можете заключить с ним так называемый суицидальный контракт – попросить об обещании связаться с вами перед тем, как он решится на суицидальные действия в будущем для того, чтобы вы еще раз смогли обсудить возможные альтернативы поведения. Как это ни странно, такое соглашение может оказаться весьма эффективным.

3. *Обратитесь за помощью к специалистам.*

Не оставляйте ребенка одного в ситуации высокого суицидального риска. Оставайтесь с ним как можно дольше или попросите кого-нибудь побыть с ним, пока не разрешится кризис или не прибудет помощь. Возможно, придется позвонить на станцию скорой помощи или обратиться в поликлинику. Помните, что поддержка накладывает на вас определенную ответственность.

Ни в коем случае при суицидальной угрозе не следует недооценивать помощь психиатров или клинических психологов. Благодаря своим знаниям, умениям и психотерапевтическому влиянию эти специалисты обладают

уникальными способностями понимать сокровенные чувства, потребности и ожидания ребенка.

Иногда единственной альтернативой помощи суициденту, если ситуация оказывается безнадежной, становится госпитализация в психиатрическую больницу. Промедление может быть опасным; госпитализация может принести облегчение как больному, так и семье. Тем не менее, больницы, конечно, не являются панацеей. Самоубийство может быть совершено, если больному разрешат навестить домашних, вскоре после выписки из больницы или непосредственно во время лечения.

4. *Семейная терапия.* Во время психотерапевтической консультации отчаявшиеся подростки глубже раскрывают свое страдание и тревоги. Если депрессивный ребенок (подросток) не склонен к сотрудничеству и не ищет помощи специалистов, то еще одним методом лечения является семейная терапия. В этом случае об отчаявшемся не говорят «пациент». Все члены семьи получают поддержку, высказывают свои намерения и огорчения, конструктивно вырабатывая более комфортный стиль совместной жизни. Наряду с конструктивным снятием эмоционального дискомфорта при семейной терапии могут быть произведены персональные изменения в окружении.

5. *Примите суицидента как личность.* Допустите возможность, что ребенок (подросток) действительно является суицидальной личностью. Не считайте, что он не способен и не сможет решиться на самоубийство. Не позволяйте другим вводить вас в заблуждение относительно несерьезности конкретной суицидальной ситуации. Если вы полагаете, что кому-либо угрожает опасность самоубийства, действуйте в соответствии со своими собственными убеждениями. Опасность, что вы растеряетесь, преувеличив потенциальную угрозу, ничто по сравнению с тем, что кто-то может погибнуть из-за вашего невмешательства.

6. *Установите заботливые взаимоотношения.* Не существует всеохватывающих ответов на такую серьезную проблему, какой является самоубийство. Но вы можете сделать гигантский шаг вперед, если станете на позицию уверенного принятия отчаявшегося ребенка. В дальнейшем очень многое зависит от качества ваших взаимоотношений. Их следует выражать не только словами, но и невербальной эмпатией; в этих обстоятельствах уместнее не морализирование, а поддержка.

Вместо того, чтобы страдать от самоосуждения и других переживаний, тревожная личность должна постараться понять свои чувства. Для ребенка, который чувствует, что он бесполезен и нелюбим, забота и участие отзывчивого

психолога являются мощными ободряющими средствами. Именно таким образом вы лучше всего проникнете в изолированную душу отчаявшегося ребенка.

7. *Будьте внимательным слушателем.* Суициденты особенно страдают от сильного чувства отчуждения. В силу этого они бывают не настроены принять ваши советы. Гораздо больше они нуждаются в обсуждении своей боли, фрустрации и того, о чем говорят: «У меня нет ничего такого, ради чего стоило бы жить». Если ребенок страдает от депрессии, то ему нужно больше говорить самому, чем беседовать с ним.

Помните, что ребенку (подростку) трудно сосредоточиться на чём-то, кроме своей безысходности. Он хочет избавиться от боли, но не может найти исцеляющего выхода. Если кто-то признается вам, что думает о самоубийстве, не осуждайте его за эти высказывания. Постарайтесь по возможности остаться спокойным и понимающим. Вы можете сказать: «Я очень ценю вашу откровенность, ведь для того, чтобы поделиться своими чувствами, сейчас от вас требуется много мужества». Вы можете оказать неоценимую помощь, выслушав слова, выражающие чувства ребенка, будь то печаль, вина, страх или гнев. Иногда, если вы просто молча посидите с ним, это явится доказательством вашего заинтересованного и заботливого отношения.

Как психологи, так и неспециалисты должны развивать в себе искусство «слушать третьим ухом». Под этим подразумевается проникновение в то, что «высказывается» невербально: поведением, аппетитом, настроением и мимикой, движениями, нарушениями сна, готовностью к импульсивным поступкам в острой кризисной ситуации.

Несмотря на то, что основные предвестники самоубийства часто завуалированы, тем не менее, они могут быть распознаны восприимчивым слушателем.

8. *Не спорьте.* Сталкиваясь с суицидальной угрозой, друзья и родственники часто отвечают: «Подумай, ведь ты же живешь гораздо лучше других людей; тебе бы следовало благодарить судьбу». Этот ответ сразу блокирует дальнейшее обсуждение; такие замечания вызывают у несчастного и без того человека еще большую подавленность. Желая помочь таким образом, близкие способствуют обратному эффекту.

Можно встретить часто и другое знакомое замечание: «Ты понимаешь, какие несчастья и позор ты навлечешь на свою семью?» Но, возможно, за ним скрывается именно та мысль, которую желает осуществить суицидент.

Ни в коем случае не проявляйте агрессию, если вы присутствуете при разговоре о самоубийстве, и постарайтесь не выражать потрясения тем, что услышали. Вступая в дискуссию с подавленным ребенком (подростком), вы можете не только проиграть спор, но и потерять его самого.

9. *Задавайте вопросы.* Лучший способ вмешаться в кризис – это заботливо задать прямой вопрос: «Ты думаешь о самоубийстве?» Он не приведет к подобной мысли, если у человека ее не было; наоборот, когда он думает о самоубийстве и, наконец, находит кого-то, кому небезразличны его переживания, и кто согласен обсудить эту запретную тему, то он часто чувствует облегчение, и ему дается возможность понять свои чувства и достичь катарсиса.

Следует спокойно и доходчиво спросить о тревожащей ситуации, например: «С каких пор вы считаете свою жизнь столь безнадежной? Как вы думаете, почему у вас появились эти чувства? Есть ли у вас конкретные соображения о том, каким образом покончить с собой? Если вы раньше размышляли о самоубийстве, что вас останавливало?» Чтобы помочь суициденту разобраться в своих мыслях, можно иногда перефразировать, повторить наиболее существенные его ответы: «Иными словами, вы говорите...» Ваше согласие выслушать и обсудить то, чем хотят поделиться с вами, будет большим облегчением для отчаявшегося подростка, который испытывает боязнь, что вы его осудите, и готов к тому, чтобы уйти.

10. *Не предлагайте неоправданных утешений.* Одним из важных механизмов психологической защиты является рационализация. После того, что вы услышали от кого-то о суицидальной угрозе, у вас может возникнуть желание сказать: «Нет, вы так на самом деле не думаете». Для этих умозаключений зачастую нет никаких оснований за исключением вашей личной тревоги.

Причина, по которой суицидент посвящает в свои мысли, состоит в желании вызвать обеспокоенность его ситуацией. Если вести с ним беседу с любовью и заботой, то это значительно снизит угрозу самоубийства. В противном случае его можно довести до суицида банальными утешениями как раз тогда, когда он отчаянно нуждается в искреннем, заботливом и откровенном участии в его судьбе.

Суицидальные люди с презрением относятся к замечаниям типа: «Ничего, ничего, у всех есть такие же проблемы, как у тебя», – и другим аналогичным клише, поскольку они резко контрастируют с их мучениями. Эти выводы лишь минимизируют, уничижают их чувства и заставляют ощущать себя еще более ненужными и бесполезными.

11. *Предложите конструктивные подходы.* Вместо того, чтобы говорить суициденту: «Подумай, какую боль принесет твоя смерть близким», – попросите поразмыслить об альтернативных решениях, которые, возможно, еще не приходили ему в голову.

Одна из наиболее важных задач профилактики суицидов состоит в том, чтобы помочь определить источник психического дискомфорта. Это может быть трудным, поскольку «питательной средой» суицида является секретность. Наиболее подходящими вопросами для стимуляции дискуссии могут быть: «Что с вами случилось за последнее время? Когда вы почувствовали себя хуже? Что произошло в вашей жизни с тех пор, как возникли эти перемены? К кому из окружающих они имели отношение?» Потенциального самоубийцу следует подтолкнуть к тому, чтобы он идентифицировал проблему и как можно точнее определил, что ее усугубляет.

Отчаявшегося ребенка необходимо уверить, что он может говорить о чувствах без стеснения, даже о таких отрицательных эмоциях, как ненависть, горечь или желание отомстить. Если подросток все же не решается проявить свои сокровенные чувства, то, возможно, вам удастся навести на ответ, заметив: «Мне кажется, вы очень расстроены», – или: «По моему мнению, вы сейчас заплачете». Имеет смысл также сказать: «Вы все-таки взволнованы. Может, если вы поделитесь своими проблемами со мной, я постараюсь понять вас».

12. Если кризисная ситуация и эмоции выражены, то далее следует выяснение, как ребенок разрешал сходные ситуации в прошлом. Это называется *«оценкой средств, имеющихся для решения проблемы»*. Она включает выслушивание описания предыдущего опыта в аналогичной ситуации. Для инициирования можно задать вопрос: «Не было ли у вас раньше сходных переживаний?» Существует уникальная возможность совместно раскрыть способы, которыми ребенок справлялся с кризисом в прошлом. Они могут быть полезны для разрешения и настоящего конфликта.

Постарайтесь выяснить, что остается, тем не менее, позитивно значимым для ребенка (подростка), что он еще ценит. Отметьте признаки эмоционального оживления, когда речь пойдет о «самом лучшем» времени в жизни, особенно следите за его глазами. Что из имеющего для него значимость достижимо? Кто те люди, которые продолжают его волновать?

И теперь, когда жизненная ситуация проанализирована, не возникло ли каких-либо альтернатив? Не появился ли луч надежды?

13. *Вселяйте надежду.* Работа со склонными к саморазрушению депрессивными детьми и подростками является серьезной и ответственной. Психотерапевты давно пришли к выводу, что очень ценным является сосредоточение на том, что они говорят или чувствуют. Когда беспокоящие скрытые мысли выходят на поверхность, беды кажутся менее фатальными и более разрешимыми. Терзаемый тревогой ребенок может прийти к мысли: «Я так и не знаю, как разрешить эту ситуацию. Но теперь, когда ясны мои затруднения, я вижу, что, быть может, еще есть какая-то надежда».

Надежда помогает ребенку (подростку) выйти из поглощенности мыслями о самоубийстве. Надежда не может строиться на пустых утешениях. Надежда возникает не из оторванных от реальности фантазий, а из существующей способности желать и достигать. Умерший любимый человек не может возвратиться, как ни надейся и ни молись. Но его близкие могут открыть для себя новое понимание жизни. Надежды должны быть обоснованы: когда корабль разбивается о камни, есть различия между надеждой «доплыть до ближайшего берега или достичь противоположного берега океана».

Что следует делать психологу в работе с уцелевшими после суицида:

- 1) быть принимающим и заботливым;
- 2) давать возможность неоднократно возвращаться к обсуждению печальных событий;
- 3) подчеркивать, что переживания являются естественными;
- 4) информировать о системах поддержки личности, например о группах самопомощи.

Не следует:

- 1) Не следует принимать просьбы, которые вы не можете выполнить;
- 2) рационализировать события;
- 3) давать неисполнимые обещания;
- 4) делать замечания типа: «Это была Божья воля», «Не стоит говорить об этом», «Это и без того давит на вас».

ОПИСАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ИНСТРУМЕНТАРИЯ

Последовательность микротехник активного слушания «Колесо слушания»

Отражение - отражать ребенку то, что было им сказано, пользуясь немного другими выражениями, но включая слова, произнесенные им.

Зондирование - спрашивать не ради того, чтобы просто спросить, а чтобы подтолкнуть разговор вперед.

Открытые вопросы - любые вопросы, не требующие ответов «да» - «нет», например: «как?», «что?», «где?», «кто?», «почему?». Они способствуют тому, чтобы ребенок побольше рассказал о своих чувствах.

Прояснение - в случае, когда ребенок лишь вскользь касается чего-то важного, такие фразы как: «...не мог бы ты остановиться подробнее на...», или: «...похоже, что это трудный для тебя вопрос...», помогают ребенку самому разобраться в каких-то вещах.

Молчание - очень мощный инструмент при выслушивании. Он позволяет говорящему задуматься о том, что он сказал и что сказать дальше, а, кроме того, помогает ему лучше впитать какие-то новые идеи.

Короткие подбадривающие реплики - стимулируют необходимую ответную реакцию ребенка. Короткие слова типа «да-да», «продолжай», «понятно», помогают при разговоре.

Реагирование – в случаях, когда ребенку необходимо сочувствие и понимание, такие фразы как: «...это должно быть очень тяжело», «...тебе действительно досталось» и т.д., помогают продолжить беседу.

Если слушание оказывается эффективным, могут произойти две вещи:

– если ваша реакция адекватна, ребенок скажет: «Да!» и продолжит свой рассказ;

– если ваша реакция неадекватна, ребенок, скорее всего, поправит вас, сказав: «Нет, я имею в виду...».

Если эффективного слушания не получилось, разговор обычно заканчивается взрывом эмоций.

Таким образом, активное, внимательное слушание - важная предпосылка устойчивых отношений доверия.

Психолог может оценить успешность своих действий, используя «метафоры активного слушания», в которых выражено мнение ребенка:

– вы действительно стараетесь понять меня, даже когда в том, что я говорю, не слишком много смысла;

– вы понимаете мою точку зрения, даже когда она противоречит Вашим глубоким убеждениям;

– вы понимаете, что после часа, которые я отнял у Вас, Вы немного устали и чувствуете себя несколько опустошенным;

– вы сдержались и не рассказали мне ту смешную историю, которую Вам так хотелось мне рассказать;

– вы поддержали во мне чувство собственного достоинства, дав мне возможность принять собственное решение, несмотря на то, что чувствовали, что я не прав;

– вы не стали решать за меня мою проблему, но оказали мне доверие, предоставив мне решить её своим способом;

– вы предоставили мне достаточно пространства, чтобы я мог сам понять, почему я был так расстроен, и достаточно времени, чтобы я решил, что лучше всего сделать;

– вы сдержали свое желание дать мне мудрый совет;

– вы приняли от меня дар моей благодарности, сказав, что Вам приятно слышать, что Вы смогли мне помочь.

Каталог вопросов, разработанный С.Д. Хачатуряном, может быть использован при:

1) осуществлении анализа условий:

- В чем заключается проблема?
- Как она проявляется здесь и теперь?
- Какие внешние и внутренние ситуации способствуют возникновению проблемы?
- Какие чувства, эмоции возникают?
- Что значит: «Меня охватывает чувство страха (используется вербальный символ ребенка)» применительно к данному конкретному ребенку?
- Насколько сильны эти чувства?

- Как часто и как долго дает о себе знать эта проблема?
 - Имеются ли периоды, когда данной проблемы для Вас не существует?
 - Когда и где появляется эта проблема? В какое время дня? Детском саду, школе или на досуге?
 - Какие мысли приходят в голову в критических ситуациях?
 - Какие последствия имеет проблема для ребенка и его окружения?
 - Избегает ли ребенок определенные, порождающие проблему ситуации?
 - Как реагирует окружение на эту проблему?
 - Как изменился образ его жизни и образ жизни близких ему людей?
- Основной вопрос здесь: «Как ребенок до настоящего момента пытался решить эту проблему?»

2) описание жизни ребенка:

- Откуда взялась проблема?
- Предшествовали ли проблеме какие-либо переживания, которые могли способствовать её возникновению?
 - Когда, где и как возникла эта проблема?
 - Как она менялась с течением времени?

3) осуществление функционального анализа

- Какой смысл или какое конечное значение имеет проблема?
- Какую цель она преследует или какую задачу она решает?
- Для чего нужна ребенку эта проблема?
- Чего он пытается тем самым добиться?
- Какую функцию выполняет проблема в теперешней жизненной ситуации ребенка, в его отношениях?

Проработка символов ребенка должна привести к формулировке проблемы в ресурсном виде.

Метамодели. В НЛП существуют специально выработанные приемы задавания вопросов.

Метамодель - это набор лингвистических средств для сбора информации, направленной на то, чтобы восстановить связь языка человека и того опыта, который он в этом языке представляет. Психологу важно понимать модель или карту мира, существующую у ребенка. Существует множество «бедных» моделей, в которых недостает полезных возможностей выбора, что проявляется в избытии меж- и внутриличностных конфликтов.

- Я не получаю признания. Вопрос: «Как бы Вы хотели, чтобы Вас признавали?»

- Мне нужна помощь. Вопрос: «Как бы Вы хотели, чтобы Вам помогли?»

Следующее отличие метамоделей - ограничение модели говорящего. Этот критерий определяет ограничения. Расширив модель мира, можно помочь ребенку обогатить свою модель мира и иметь больше вариантов для решения проблемы.

Универсальные квантификаторы - обобщающие слова: «все», «всё», «каждый», «всегда», «никогда», «никто», «всякий» и т.п. Подчеркивание обобщений, задаваемых универсальными квантификаторами, усиливается с помощью интонаций голоса психолога. Это заставляет человека искать исключения для своего обобщения и получать, в итоге, больше возможностей выбора.

Пример:

- Я никогда не бываю уверенным. Вопрос: «Вы никогда не бываете уверенным?»

Также можно задать вопрос, не было ли у ребенка опыта, противоречащего этому обобщению:

– Вы абсолютно никогда не были в жизни уверенным?

– Были ли моменты в Вашей жизни, когда Вы были уверенным?

Пример:

- Ты всегда мне лжешь. Вопрос: «Всегда – всегда?»

Модальные операторы необходимости – слова, указывающие на отсутствие выбора: «мне следует», «я должен», «я не могу», «это необходимо». Работе с этими ограничениями помогают 2 вопроса:

- Что Вам мешает?

- Что случится, если Вы этого не сделаете?

Пример:

- Я не могу этого сделать. Вопрос: «Что Вас останавливает?»

- Я должен заботиться о других. Вопрос: «Что случится, если Вы перестанете заботиться о других?»

Семантически ошибочные формулировки мешают ребенку действовать так, как он стал бы действовать в иной ситуации. Если противопоставить что-то высказанному предположению, появится возможность задуматься, действительно ли верно предположение о причинно-следственном отношении.

Пример:

- *Ты нарушаешь мои планы.* *Вопрос: «Как я могу нарушать твои планы?»*

- *То, что ты пишешь на стене, меня достает.* *Вопрос: «Каким образом то, что я пишу на стене, может тебя доставать?»*

Чтение мыслей – это способ обнаружения, что кто-то действует на основании иллюзий, а не информации. Вопросы типа: «Каким образом Вы узнаете, что «А» ...?» помогают говорящему осознать или даже поставить под сомнение вопрос предположения, казавшийся очевидным.

Пример:

- *Я знаю, что это для него лучше.* *Вопрос: «Как Вы узнаете это?»*

- *Он никогда не думает о последствиях.* *Вопрос: «Как именно Вы узнаете, что он никогда не думает о последствиях?»*

Потеря субъекта - выражается в утверждениях, принимающих форму обобщения по поводу мифа. Обычно это суждения типа: «Так нельзя поступать», «Вот как нужно делать», «Это нехорошо» и т.п.

Пример:

- *Неправильно полагаться на благотворительность.* *Вопрос: «Для кого неправильно это?»*

- *Так нельзя поступать.* *Вопрос: «Кому так нельзя поступать?»*

Таким образом, мета модель - это набор средств, дающих возможность оставаться в рамках внешнего сенсорного опыта, получая информацию ребенка. Они помогают придерживаться опыта ребенка (а не идти внутрь себя), извлекая новые возможности для роста его собственных ресурсов.

Методика «Сосредоточенное мечтание», которая осуществляется в несколько этапов:

1. Составление проекта желаемого будущего (для этого можно использовать: запись всех желаний, без критики и ограничений, в течение 10-15 мин; составление фильма о собственной жизни с фиксацией ряда кадров из

желаемого будущего; «путешествие» на машине времени в свое будущее, мысленное путешествие в «особенное место», где можно побеседовать с мудрецом и услышать его наставления и т. д.).

2. Определение временной сетки (если все, что выделено на первом этапе, относится к завтрашнему дню, следует подумать о ближней перспективе; если цели относятся к весьма отдаленному времени, следует подумать о ближайших шагах).

3. Выбор наиболее важных целей и ценностей, обоснование их важности.

4. Проверка сформулированных целей и ценностей на позитивность, конкретность, достижимость, ясность, этичность.

5. Составление списка ресурсов для достижения цели.

6. Составление списка ограничений на пути к цели.

7. Составление поэтапного плана достижения цели.

Техника ослабления травматического инцидента (ОТИ)

Автор методики – Франк Джербод. Техника ОТИ может применяться в работе с подростками и состоит в просмотре, визуализации, повторном переживании происшедшей травмы. При помощи этого метода происходит когнитивная переоценка события.

В этом методе подчеркивается нейтральность психотерапевта. Клиенты в этом методе – обозреватели, психотерапевт – фасилитатор, а процесс называется «просмотр».

Необходимыми условиями для работы является достаточно бодрое состояние подростка в начале сеанса, доверие к психотерапевту и готовность разрешить проблему. Одна из задач психотерапевта – обеспечить подростку безопасное психологическое окружение, а также убедиться в том, что он хочет работать с проблемой.

Место для терапии должно быть изолированным, чтобы ходу работы ничего не мешало. Процедура может занять много времени, но ни психотерапевт, ни подросток не должны торопиться.

Общение схематично, четко определено. Никаких интерпретаций! Психотерапевт нейтрален, он принимает без комментариев все, что бы подросток ни говорил. Даже если у психотерапевта возникают эмоциональные реакции, их не следует проявлять. У подростка может быть сильная эмоциональная реакция, он может захотеть остановиться – психотерапевт должен его поддержать, чтобы он продолжал работу, помочь ему вновь встретиться с тем, что он пережил во время травматического события. Задача психотерапевта – довести сессию до успешного завершения.

Техника проведения ОТИ очень простая. Психолог объясняет основные правила и описывает процедуру: «Вам нужно следовать инструкции и делать то, что я скажу. Мы должны работать не прерываясь. Ваша задача – вспомнить эпизод, пройти через него многократно. Работаем до результата, остановимся, когда почувствуете себя лучше. Возможно, вам захочется со мной что-либо обсудить, спросить совет, но этого мы не будем делать. Я не буду давать советы, не буду вас оценивать. Что было, то было. Сейчас перед нами стоит задача, чтобы эти воспоминания не мешали жить. Мы не будем подробно обсуждать ваш случай, я объясню, что нужно делать. Вам не следует с кем-либо обсуждать то, что произойдет на сеансе».

Процедура ОТИ

Вспомните травматический инцидент. Представьте себе, что вы об этом смотрите фильм на видео. Просмотрите событие и скажите:

1 шаг. Когда это произошло?

2 шаг. Где это произошло?

3 шаг. Как долго это длилось? Если это цепочка событий, вспомните первое.

Когда вы определите, как долго длилось событие, то:

4 шаг. Вернитесь к началу инцидента.

5 шаг. Включите кнопку «видео», начните «просмотр». Если необходимо, закройте глаза. Что Вы представляете, видите, чувствуете? Кратко расскажите об этом.

6 шаг. Просмотрите событие, пройдите через инцидент до конца. Дайте мне знать, когда завершите просмотр.

7 шаг. Скажите, что произошло? Что вы представляете, видите, слышите, чувствуете? Кратко расскажите.

8 шаг. Вам нужно пройти через этот эпизод много раз. Это похоже на повторный просмотр фильма, когда его смотришь несколько раз и замечаешь все больше деталей и менее эмоционально реагируешь. Скажите вслух «начало», когда вернетесь к началу эпизода, просмотрите эпизод вновь. Можете рассказать то, что захотите, можете мне рассказать только о новых деталях, которые вы замечаете при повторном просмотре. Когда закончите просмотр, опять возвращайтесь в начало. Пройдите все до конца.

9 шаг. После того, как вы несколько раз просмотрите, я хочу узнать, лучше вам или хуже. Инцидент становится легче или тяжелее?

Если подросток говорит, что легче, необходимо начать сначала; если тяжелее или без изменений, спросите: «Может, инцидент начался раньше?» При положительном ответе следует попросить обратиться к более раннему эпизоду, пройдя шаги 5–8.

Если подросток не может вспомнить более ранние эпизоды, следует спросить, есть ли в его опыте что-либо, напоминающее ситуацию травмы? Если ответ положительный, психотерапевт просит подростка вспомнить это событие, свои чувства, мысли. В этом случае следует повторить шаги 1–8.

Когда у психотерапевта создается впечатление, что подросток достиг «финала», он задает вопросы типа: «Как инцидент представляется Вам теперь? Сознаете ли, какие решения вы принимали во время события?»; «Есть ли что-либо, что Вы хотели бы спросить или сказать до конца сессии?».

Как узнать, что можно закончить процедуру ОТИ?

Обычно можно наблюдать изменение эмоциональных и вегетативных реакций. Кроме этого, подросток при каждом просмотре замечает больше деталей, делает больше комментариев, высказывает больше суждений. Можно задать вопрос, стало ли ему легче? Если хуже, то либо событие начиналось раньше, либо еще есть травматичные события, которые связаны с прорабатываемым.

Если психотерапевту приходится работать с неопределенным запросом, например: «Я боюсь быть среди людей», то необходимо предложить клиенту просмотреть последний случай, когда он испытывал это чувство, затем возвращаться до первичной травмы.

ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОЕ РАССТРОЙСТВО

Упражнение «Смысл жизни»

Для участников, которые подвержены мыслям о самоубийстве, это упражнение дает прекрасную возможность прояснить цели своего существования. Участники группы должны быть близко знакомы друг с другом и доверять психологу.

Сядьте прямо и сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Закройте глаза и сосредоточьтесь.

Представьте себе старинную пустую виллу, которая сейчас необитаема. Осмотрите это здание. Пройдитесь по всем комнатам, полюбуйтесь старинной мебелью, светильниками, картинами и коврами.

Теперь поднимитесь по лестнице на второй этаж, пройдите через спальню. Обратите внимание на фиолетовую портьеру, немного прикрывающую широкую деревянную дверь. Отодвиньте портьеру в сторону и откройте дверь.

Сейчас вы видите вторую лестницу, пыльную и всю в паутине. Очевидно, ею очень давно никто не пользовался. Медленно поднимитесь по ступеням и откройте находящуюся наверху дверь.

Вы оказались в старой библиотеке, наполненной светом, льющимся из окон и проникающим сквозь стеклянную крышу. Попробуйте прочесть несколько названий книг. Вдруг вы замечаете, что в углу комнаты сидит какой-то человек.

Он говорит спокойным, мягким голосом: «Я ждал тебя». И откуда-то из глубины души к вам приходит чувство, что этот человек обладает всеми знаниями мира и может ответить на все вопросы.

Вы решаетесь задать ему самый важный вопрос: «Зачем я пришел в этот мир?» и в тишине ждете, что он вам ответит. Ответ может прийти в словах, в жестах, в переданных телепатически мыслях или образах. Вы можете задать этому человеку любые важные для вас вопросы. А теперь поблагодарите старого мудреца и попрощайтесь с ним. Спуститесь по лестнице вниз, снова пройдите по всем комнатам. Покиньте эту виллу и возвращайтесь назад. Вы чувствуете себя обновленным после этой встречи. Потянитесь, выпрямитесь и откройте глаза.

Обсуждение

Получили ли вы ответ на заданный вопрос?

Готовы ли вы поделиться им с группой?

Упражнение – 5 мин. на одного участника, обсуждение – 3–5 мин. на каждого участника.

Упражнение «Путь к цели»

Это упражнение помогает участникам наметить важную цель и ни на шаг не отступить с ведущего к ней пути, несмотря на все препятствия.

Иногда мы хорошо знаем, чего мы хотим, но нам не хватает энергии для осуществления своих намерений, для того, чтобы в течение длительного времени прилагать усилия и не отступать, несмотря на возникающие препятствия и помехи.

Подумайте о важнейших целях, стоящих перед вами на текущем этапе жизни, и кратко опишите их несколькими ключевыми словами. Спектр этих целей может быть очень широким: это могут быть абстрактные и конкретные цели, труднодостижимые и легкие, далекие и близкие. Решающее значение здесь имеет то, что цель важна для вас и вы действительно хотите ее достичь.

Теперь выберите из списка ту цель, которая в данную минуту вам ближе всего, которая вас больше всего привлекает. Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, и пусть вместе с выдыхаемым воздухом вас покинут все заботы, мысли, неотложные дела, уйдет напряжение. Сосредоточьтесь на выбранной цели.

Пусть в вашем сознании всплывет картина или образ, символизирующий для вас эту цель. Это ваш личный, индивидуальный символ, и образ может быть каким угодно: природным объектом, животным, человеком, предметом.

Не открывая глаз, представьте себе, что перед вами лежит длинная и прямая тропа, ведущая на вершину холма. Над холмом вы видите именно тот образ, который символизирует вашу цель. А по обеим сторонам тропинки вы ощущаете присутствие различных сил, которые пытаются заставить вас свернуть с пути, помешать вам достичь вершины холма.

Эти силы могут сделать буквально все, что захотят. Не могут они лишь одного – разрушить прямую как луч тропинку, слегка светящуюся перед вами. Эти силы символизируют различные отвлекающие ситуации, людей, менее важные цели, негативные настроения. В их распоряжении есть много способов заставить вас отклониться в сторону. Они попытаются лишить вас мужества или чем-нибудь соблазнить. Они приведут множество логических доводов, доказывающих, что дальше идти нет смысла. Они захотят запугать вас или вызвать у вас чувство вины.

А вы можете ощутить себя сгустком ясной воли и неуклонно идти вперед по тропе. Не торопитесь и давайте себе достаточно времени для того, чтобы понять стратегию каждого «возмутителя спокойствия». Ощущайте направление движения. Вы можете даже обменяться парой слов с кем-то из тех, кто пытается отвлечь вас, однако после этого снова продолжайте свой путь и ощущайте себя живой, устремленной вперед волей.

Когда вы достигнете вершины холма, посмотрите на тот образ, который символизирует вашу цель. Ощущайте его присутствие, оставайтесь какое-то время рядом с ним и наслаждайтесь его близостью. Почувствуйте, что означает для вас этот образ, прислушайтесь к тому, что он вам сейчас может сказать.

Теперь пришло время позволить всем этим образам поблекнуть и отодвинуться на второй план. Заберите с собой то, что оказалось для вас важным, и постепенно возвращайтесь назад. Откройте глаза, потянитесь, выпрямитесь.

Обсуждение

Какие силы хотели заставить вас свернуть в сторону?

Упражнение – 15 мин. на одного участника, обсуждение – 3–5 мин. на каждого участника.

Упражнение «Радуга»

Для многих участников медитативное рисование, которым они будут заниматься в ходе этого упражнения, представляет собой идеальный способ осознания важных жизненных целей.

У нас есть прекрасная возможность задуматься о будущем, определить и осмыслить важные для нас цели. Говорят, что на конце радуги стоит горшок с золотом, который каждому, кто его найдет, дарит счастье и богатство.

Представьте себе вашу личную радугу, созданную солнцем и дождем для того, чтобы порадовать вас.

Пусть те точки, где радуга опирается на горизонт, обозначают ваше настоящее и будущее. Вообразите, что в точке будущего вас ждет нечто ценное и очень желательное для вас, идеально подходящее вам.

Нарисуйте радугу, а там, где она уходит за горизонт, нарисуйте цель, которая придет вам в голову во время рисования. Сосредоточьтесь прежде всего на радуге, на ее цветах, ее изгибе. Пока вы будете рисовать, вам будут приходить в голову различные мысли, в памяти будут всплывать различные цели. Нарисуйте будущую цель на первом плане, осознавая, что она может быть не единственной важной целью. Вы можете рисовать ее символически, или реалистично, или совмещая оба эти способа. На это отводится 20 минут.

А теперь взгляните на свой рисунок и мысленно представьте себе ответы на следующие вопросы:

- Как мне достичь своей цели?

- Что зависит от меня, а что от других?
- Какие препятствия могут встретиться на пути?
- От чего мне, возможно, придется отказаться?
- Что я выиграю?
- Кто, кроме меня, может получить пользу от достижения этой цели?
- Как я отношусь к этой цели? *Обсуждение*

Получилась ли у вас законченная картина достижения своей цели?

Какие были трудности?

Арт-терапевтическое упражнение «Путь к цели»

Задание: выбери себе героя из предложенного набора фигурок, похожего на тебя. Нарисуй (слепи, построй) путь к цели для своего героя со множеством препятствий. У героя обязательно должна быть цель - зачем он преодолевает все эти трудности (сокровища, дом, друг)? Путь героя обычно пролегает через весь лист, и чем больше вы нарисуете препятствий - тем лучше!

Когда рисунок закончен, важно обсудить каждое препятствие: как именно герой сможет его преодолеть. Важно, чтобы герой сам преодолевал их (лез, прыгал, плыл, сражался) и не пользовался сказочными способами вроде волшебной палочки или шапки-невидимки.

Здорово, если вы сможете придумать 2-3 способа преодоления каждого препятствия, взрослый может предлагать свои варианты. Но окончательное решение остается за ребёнком. И, конечно, хорошо бы нарисовать прямо на этом рисунке, как герой преодолевает все препятствия!

Упражнение «Шкала надежды»

Просто поразительно, как часто клиенты дают положительные ответы, если их спрашивают, произошел ли какой-нибудь прогресс в решении их проблемы за последнее время. Фокусировка внимания даже на незначительных признаках прогресса помогает создать плодотворную атмосферу сессии. Это способствует выявлению выполнимых решений, найденных самими клиентами. Когда налицо признаки прогресса, пусть даже небольшого, ограниченного, разговор о нем позволяет естественно двигаться в направлении такой конструктивной темы, как то, что сделало улучшение возможным (в том числе, что сделали разные люди, чтобы его вызвать).

Если об этом не спросить, многие клиенты продолжают думать, что изменение не настолько значимо, чтобы о нем сообщать; оно кажется совсем маленьким по сравнению с крупными проблемами, стоящими перед ними.

Вот один из способов завести разговор о прогрессе. На стандартной 10-балльной шкале отмечают наихудшее состояние проблемы и сегодняшнее положение дел. Типичный вопрос: «Что дает вам основание так оценивать положение вещей, полагать, что ваша ситуация сегодня лучше?»

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Вчера			Сегодня				Идеальный вариант		
Хуже не бывает			Цель						

Разговор о достигнутом прогрессе очень естественно ведет к вопросу о том, как его (прогресс, а не проблему!) объяснить. Это, в свою очередь, – богатый источник информации о том, что было полезным до настоящего момента. Идеи клиентов о том, что им помогло, можно использовать как начальный пункт, из которого разрабатываются будущие планы.

Другой способ создания позитивной атмосферы – фокусировать внимание на исключениях, или периодах, когда проблема временно отсутствовала. Исключения позволяют увидеть, что проблема не вечна и есть основания думать, что у них больше возможностей справиться с проблемой, чем кажется на первый взгляд.

Упражнение «Какой я человек?»

Детям дается следующая инструкция:

«Человек часто задает вопросы, но в основном другим. Эти вопросы о чем угодно, только не о себе самом. Сейчас мы будем отвечать на два вопроса из многих, отражающих ваше представление о себе.

Возьмите лист бумаги и ответьте на предлагаемые вопросы.

- *Мой жизненный путь*: каковы мои основные успехи и неудачи?
- *Влияние семьи*: как на меня влияют мои родители, братья и сестры, близкие?

Ваши ответы должны быть предельно откровенными, так как, кроме вас, их никто не увидит. Только с вашего разрешения с этими ответами ознакомлюсь я. Через некоторое время у вас накопится много ответов на этот простой и одновременно такой сложный вопрос: какой я человек? Эти ответы помогут вам лучше разобраться в себе».

Это упражнение можно проводить многократно в течение курса занятий, повторяя и меняя заданные вопросы.

Упражнение «Волшебные зеркала»

Данное упражнение выполняется с целью формирования положительной Я-концепции, повышения уверенности в себе, снижения тревожности.

Ребенку предлагается нарисовать себя в 3-х зеркалах, но не простых, волшебных:

в первом – маленьким и испуганным,

во втором – большим и весёлым,

в третьем – не боящимся ничего и сильным.

По окончании работы нужно обсудить следующие моменты:

1. Какие ощущения у тебя возникали в процессе рисования 3-х рисунков?
2. Какой человек выглядит симпатичнее?
3. На кого ты сейчас похож?
4. В какое зеркало ты чаще всего смотришься в жизни?
5. На кого ты хотел бы быть похож?

Упражнение «Имена чувств»

Ребенок записывает столько «имен» чувств, сколько сможет.

Актуализируются наиболее известные (а значит – предположительно, наиболее используемые) эмоции и эмоциональные состояния, объясняется разница между эмоцией и эмоциональным состоянием.

В первой части таблицы участники записывают чувства, которые для них обычны, те, которые они чаще всего испытывали в последнее время; во второй – чувства, которые участник испытывал сегодня.

В завершение этого упражнения можно задать ребенку несколько вопросов: «Какие чувства вы испытывали, когда в последний раз писали контрольную работу? Что вы чувствовали, когда приближались каникулы? Что вы чувствовали, когда в последний раз что-нибудь сломали? Какое, по-вашему, самое неприятное

чувство? Какое чувство вам нравится больше других? Какое из названных чувств знакомо вам лучше (хуже) всего?»

«Имена чувств»	Места, где я обычно испытываю эти чувства					
	Дома	На улице	В школе	В новой компании	Среди друзей	В других местах (где?)
Обычно						
1. Злость						
2. Радость						
3. Уныние						
4....						
5. ...						
Сегодня						
1. Скука						
2. Страх						
3. Восторг						
4....						
5....						

НАСИЛИЕ

Упражнение «Что я чувствую, когда вспоминаю об этом»

Выполняя это упражнение, дети начинают задумываться над чувствами, связанными с пережитым насилием. Чтобы заполнить рабочий листок, им необходимо разобраться в своих переживаниях. Затем психолог помогает детям осознать и проанализировать названные чувства. Психологу важно подчеркнуть сходство различных ситуаций и в то же время показать, что каждый случай индивидуален. Повтор этого практического задания ближе к окончанию

программы терапии поможет определить, как работа в группе повлияла на чувства детей, связанные со злоупотреблением.

РАБОЧИЙ ЛИСТОК

«Что я чувствую, когда вспоминаю об этом»

Я хотел(а) бы спрятаться от всех, чтобы мне не пришлось говорить об этом.	Никогда	Почти никогда	Иногда	Почти всегда	Всегда
Мне хочется плакать	Никогда	Почти никогда	Почти всегда	Почти всегда	Всегда
Я виню себя в том, что не смог (не смогла) этого предотвратить	Никогда	Почти никогда	Почти всегда	Почти всегда	Всегда
Я считаю себя хорошим человеком	Никогда	Почти никогда	Почти всегда	Почти всегда	Всегда
Мне кажется, что у меня была возможность предотвратить то, что произошло	Никогда	Почти никогда	Почти всегда	Почти всегда	Всегда
Мне кажется, я понимаю, почему это произошло	Никогда	Почти никогда	Почти всегда	Почти всегда	Всегда

Упражнение «Что обо мне подумают»

В этом упражнении участники группы работают со своими переживаниями, вызванными опасениями, что сверстники будут над ними смеяться или что их отвергнут после того, как узнают о подробностях насилия, совершенного по отношению к ним.

РАБОЧИЙ ЛИСТОК

«Что обо мне подумают»

1. Когда другие люди узнают о том, что случилось, они могут подумать, что _____

2. Я боюсь, что я – единственный, кто (кого) _____
3. Если я расскажу об этом другим детям, они _____
4. Люди могут подумать, что я ненормальный, если я скажу им, что _____
6. Меня предупредили, что другие дети могут сказать, что _____

7. Я боюсь, что, если я расскажу обо всем, что случилось, то у _____
_____ будут неприятности

8. Мне было бы легче говорить об этом, если бы _____

РАБОТА С МЫШЕЧНЫМИ БЛОКАМИ

Упражнения, приведенные в данном блоке, взяты из работ: Березкина-Орлова, 2001; Березкина-Орлова, Баскакова, 1997; Грачева, 2003; Сергеева, 2000; Шкурко, 2003.

При травматических стрессах в организме человека появляются мышечные блоки.

Первый модуль – глаза и затылок, как мышечное кольцо. Он перекрывает плач, страх.

Второй – ротовой: губы, язык, нижняя челюсть и верхняя часть шеи. Здесь блокируется гнев, плач, обида.

Третий – шея, горло, блокирующий гнев, крик, очень сильная обида. Горло это как бы мост, соединяющий разум с ощущениями – напряженное горло означает «я не хочу чувствовать». Блокировка задней поверхности шеи означает «я не умею чувствовать, я не знаю, как это».

Следующий модуль – руки, связанные с любовью, агрессией и сексуальностью.

Затем диафрагмальный блок.

В теле человека страх обитает в трех местах: в диафрагме, внизу живота и в ногах. Нормальный страх живет в ногах и внизу живота, он мобилизует организм спасти свою жизнь. А в диафрагме живут социальные страхи – страх быть непонятым, непринятым. Они не несут угрозу жизни, но человек их так воспринимает.

Следующий модуль – тазовый, куда входят и ноги. Здесь живет страх, который возникает при прямой угрозе жизни, и страхи, связанные с сексуальными табу.

Упражнение «Разминка»

Стоя закройте глаза, определите центр тяжести тела (в районе солнечного сплетения) и положите на него ладонь. Сделайте два-три цикла глубокого

дыхания с закрытыми глазами, почувствуйте свое тело и попытайтесь определить, какую его часть вы сейчас чувствуете лучше всего. Найдя эту часть, представьте себе, что вы издаете ею какой-нибудь звук.

Вытяните руки перед собой, пальцы вперед, пальцы к себе, покрутите кистями, локтями, плечами, наклонитесь вперед, вбок, поворачивайте ногами в коленях, ногами по одной – бедром, ступней, коленом, бедром. Поднимите руки, вращайте тазом по кругу в одну сторону, потом – в другую. Потрясите кистями, руками в локтях, в плечах. Потрясите коленями. Потрясите головой и сделайте «бр-р-р-р-р-р». А теперь трясите всем, чем можете, сразу (и ушами тоже!).

Закройте глаза, прислушайтесь к своему телу. Постарайтесь не блокировать дыхание.

Откройте глаза. Ноги на ширине плеч, стопы параллельно. Покачайтесь вперед-назад-вбок, определите, что вам легче и приятнее. Попробуйте покачаться по кругу; если вы ощутили напряжение в бедрах, это хорошо. Раскачивайтесь слева направо, удерживая равновесие в крайних положениях.

Разбейтесь на пары. «Поклюйте» партнера сложенными в горсть пальцами. Похлопайте по всему телу ладонями. Постучите кулаками по всему телу. Поменяйтесь ролями.

Упражнение «Интегративное дыхание»

Упражнение выполняется стоя. Ноги - на ширине плеч, пальцы рук сцеплены спереди. Руки - вверх, немного назад (вдох). Потянуться. Затем резко опустить руки вниз, достать носки ног (выдох).

Упражнение рекомендуется проделать 4-5 раз в течение 5-7 минут.

Упражнение «Яблоко»

Психолог и ребенок стоят друг против друга на расстоянии 1,5 метра. Психолог говорит: «Представь, что мы с тобой находимся в саду. Перед нами - яблоня, увешанная прекрасными, сочными плодами. Видишь, на верхней ветке висит самое спелое яблоко? Наверное, оно и самое вкусное! Давай попробуем его достать!

Не получается? Тянись выше, вытягивайся, как можешь! Руку – выше! Еще выше! Ух! Достали яблоко!» (выдох)

Длительность такого игрового упражнения - 10-12 минут.

РАБОТА С АГРЕССИЕЙ

Упражнение «Групповое дыхание» (можно выполнять вместе с психологом)

Встаньте в круг. Ноги расставьте на две ширины плеч (около 90 см), перенесите вес тела на пальцы ног, слегка согните колени, расслабьте тело.

Возьмитесь за руки и начните дышать все вместе, одновременно. Дышите животом, медленно и глубоко; выдох можно озвучивать, не напрягая голосовых связок. Выберите одного из участников, стоящих в круге напротив вас, и смотрите ему в глаза. Внимательно прислушивайтесь к возникающим в вашем теле ощущениям. (Цикл дыхания повторяется не менее 16 раз.)

Теперь отпустите руки соседей. Дышите свободно. Встряхните всем телом, свесив руки, сгибая и выпрямляя колени. Попрыгайте, еле отрывая ноги от пола и делая небольшие паузы между прыжками.

Упражнение «Освобождение мышц подбородка»

Напряжение мышц подбородка ассоциируется с чувством гнева или ярости. Осознание этого напряжения позволяет, расслабив мышцы, снять негативные эмоции и дает возможность управлять своими чувствами.

Поставьте стопы параллельно на расстоянии около 20 см одну от другой. Слегка согните колени. Наклонитесь вперед, перенося вес тела на подушечки стоп. Выдвиньте подбородок вперед и удерживайте его в этом положении 30 секунд. Дыхание равномерное. Подвигайте напряженной челюстью вправо-влево, удерживая ее выдвинутой вперед. Это может вызвать боль в затылке. Откройте рот как можно шире и проверьте, сможете ли вы положить между зубами три средних пальца ладони. У многих людей напряжение мышц подбородка настолько сильное, что они не могут широко раскрыть рот.

Позвольте подбородку расслабиться. Снова выдвиньте его вперед, сожмите кулаки и скажите несколько раз: «Нет!» или: «Не буду!» соответствующим тоном. Звучит ли ваш голос убедительно? Произносить «Не буду!» и «Нет!» надо как можно громче для утверждения своей воли.

Упражнение «Борьба взглядов»

Участники разбиваются на пары и рассаживаются друг напротив друга.

Посмотрите друг другу в глаза. Сейчас вы находитесь в равных позициях. Пусть один из вас (заранее договоритесь, кто будет первым) начнет постепенно подавлять другого взглядом. В тот момент, когда партнер будет окончательно «подавлен», замрите на 2–3 секунды (один – на высоте позиции, другой –

«отброшенный» вниз). После этого взгляд «подавленного» партнера начинает набирать силу, взгляд «подавлявшего» – терять ее. Ваши позиции опять сравнялись. Теперь уже тот, кто только что был «подавленным», начинает сам подавлять взглядом противника. И снова, когда партнер будет окончательно «подавлен», замрите на 2–3 секунды.

Повторите такую смену позиций 2–3 раза... А теперь заканчивайте упражнение – вернитесь в позиции «на равных».

Методика «Театр из пластилина»

Ребёнок строит один лагерь из пластилина, а другой из конструктора, одной из сторон объявляется война. Разыгрывается нападение, дальнейший ход придумывает ребёнок, будет ли кто - то победителем или он всё разрушит. Психолог-консультант остаётся здесь зрителем и лишь поддерживает динамику процесса высвобождения агрессии.

В момент, когда психолог почувствует, что агрессивные импульсы стали постепенно угасать в игре, ему следует постараться постепенно, посредством новых историй научить ребёнка понимать и контролировать свои порывы. А также объяснить, чем они будут мешать в жизни «главного героя», и постараться обратить внимание ребёнка на то, что негативные чувства других в большинстве случаев можно обратить в добрые.

Рисование собственного гнева

Часто дети в ходе рисования или лепки начинают высказывать все, что они думают по поводу всей ситуации и своего обидчика. Не нужно мешать им, это способствует изменению образа в позитивную сторону и позитивному изменению их эмоционального состояния.

1. Попросите детей подумать о той ситуации (человеке), которая вызывает максимальное чувство гнева, злости с их стороны.

2. Попросите отметить, в каких частях тела он максимально ощущает свой гнев.

Обсудите это с каждым ребенком:

- на что похож ваш гнев?
- можете ли вы изобразить его в виде рисунка или слепить ваш гнев из пластилина?

3. Обсудите с детьми их рисунки или скульптуры:

- что изображено на них?
- что чувствовал ребенок, когда изображал свой гнев?
- может ли он поговорить от лица своего рисунка?
- изменилось ли состояние ребенка, когда он полностью прорисовал свой рисунок?

4. Спросите детей, что им хочется сделать со своими произведениями (разорвать его, выбросить, нарисовать новый). В случае, когда дети хотят нарисовать новый рисунок или исправить что-то в данном, нужно обсудить:

- что чувствует ребенок, когда рисует новый вариант?
- попросить проговорить от лица нового рисунка
- изменилось ли состояние ребенка теперь?

Правила борьбы с гневом

1. Прежде, чем перейти к действию, скажи себе «Стоп!».
2. Прежде, чем перейти к действию, глубоко вдохни и посчитай до 10.
3. Прежде, чем перейти к действию, сильно сожми кулаки и разожми их. Так можно делать до 10 раз.
4. Прежде, чем перейти к действию, остановись и подумай, что ты хочешь сделать.
5. Относись бережно к вещам.
6. Говори уважительно со старшими.
7. Держи руки при себе.
8. Легкие мячики, которые можно швырять в мишень; мягкие подушки, которые можно пинать, колотить; резиновые молотки, которыми можно со всей силы бить по стене и по полу; газеты, которые можно комкать и швырять, не боясь что-либо разбить и разрушить

РАБОТА В СОСТОЯНИИ УТРАТЫ

Упражнение «Исцеляющие письма»

Если вы чувствуете вину перед каким-то человеком и у вас нет возможности уладить этот конфликт, встретившись и поговорив с ним, например, в случае его отъезда или смерти, то вы можете вести диалог с ним с помощью неотправленных писем.

Первое письмо. Работа начинается с того, что вы пишете человеку письмо, в котором довольно подробно излагаете все свои переживания, события и их влияние на вашу жизнь. Вы также можете задать вопросы этому человеку.

Второе письмо. Вы сочиняете ответ от лица этого человека, который вы боялись бы услышать.

Третье и последующие письма. Эти письма самые важные, так как они приносят вам освобождение. Для этого вам нужно представить, что вы и этот человек одинаково раскаиваетесь. Вы рассказываете этому человеку о своих позитивных намерениях, и от его лица пишете четвертое письмо о его позитивных намерениях этот человек с лучшими намерениями отвечает на ваши вопросы. Вы

ведете с ним диалог до тех пор, пока не договоритесь между собой. Вы прощаете друг друга и прощаетесь на этом.

Упражнение «Письмо, в котором я говорю тебе «спасибо»

Очень часто люди воспринимают любовь, понимание и поддержку других как данность, никак этого не отмечая, или же испытывают чувство благодарности, но стесняются выразить его. Если мы научимся легко и свободно говорить другим, что мы замечаем их внимание к нам и рады этому, то сможем чаще испытывать приятное чувство от того, что и другие нас ценят.

Детям свойственно выражать благодарность непосредственно и открыто. Взрослые же делают это обычно осознанно и преднамеренно, показывая тем самым другому человеку, что ценят сделанное им добро.

Напишите письмо благодарности умершему человеку. Скажите в нем все, что хотели, но по какой-то причине не высказали раньше. Может быть, вам удастся передать в этом письме радость, удовольствие и другие положительные эмоции, которые вы испытали благодаря ему. У вас есть для этого четверть часа.

Упражнение «Письмо от своего Я»

В момент кризиса или одиночества, в ситуации утраты или жизненных перемен – во всех этих случаях предлагаемое упражнение дает участникам прекрасную возможность обратиться к своему внутреннему Я и получать помощь, исцеление и утешение из глубин собственного бессознательного. Упражнение будет более эффективным, если участники уже имеют опыт внутренней работы со своими проблемами.

«Иногда все мы нуждаемся в ободрении и мудром руководстве. Я хочу показать вам, что можно сделать в такой ситуации.

Сядьте поудобнее и закройте глаза... Вы находитесь в какой-то долине. Воздух свеж, небо голубое, вокруг вас зеленеет трава, растут цветы. Утренний ветерок ласкает ваше лицо, ваши ноги уверенно стоят на земле. Не спеша прислушайтесь к своим ощущениям и внимательно осмотритесь:

Вы оглядываетесь вокруг себя и видите невдалеке какую-то гору. Когда ваш взгляд останавливается на ее вершине, вы чувствуете, что вы сами выросли... Вы начинаете взбираться на эту гору и замечаете, что это довольно тяжелая работа: ноги устают, приходится глубоко дышать, но при этом вы чувствуете, как все тело наполняется жизненной силой и бодростью, вы ощущаете тепло своей энергии.

Воздух становится прохладнее, звуки постепенно умолкают... Временами вы уже проходите сквозь облака. Вы идете медленно, иногда карабкаетесь по узкой тропинке, цепляясь руками за какие-то выступы.

Постепенно вы выбираетесь из зоны облаков. Вы снова видите небо и сочные краски скальных пород. Солнце ярко сияет. Ваше тело кажется легким. И вот вы на вершине. Вы ощущаете радость от того, что можете наблюдать прекрасную панораму: вершины соседних гор, долины и разбросанные среди них деревушки. Вы стоите на вершине горы в глубоком молчании.

Вдали вы видите кого-то. Сначала это совсем маленькая яркая точка. Вы предчувствуете, что это будет какая-то исключительная встреча. Вам встретится мудрый и доброжелательный человек, который выслушает вас и сможет сказать именно то, что вы хотите узнать... Вы заметили друг друга и идете друг другу навстречу. Присутствие этого человека наполняет вас радостью и силой. И вот вы уже можете заглянуть ему в глаза, и он дружески улыбается вам. Вы чувствуете, что с ним можно говорить обо всем и на все получить ответ.

Поговорите с этим человеком. В несколько минут вы сможете уложить долгий, очень долгий разговор.

А теперь пришло время прощаться. Если захотите, вы сможете еще не раз встретиться с этим мудрым человеком. Постепенно возвращайтесь назад... Для того чтобы получить возможность обдумать все, что вы узнали на вершине, представьте себе, что, спустившись с горы и вернувшись сюда, вы находите письмо от этого мудрого человека. У вас есть сейчас полчаса для того, чтобы написать это письмо».

Упражнение «Волшебная вата»

Данная техника за счет того, что используется такой материал как вата (шерсть), сохраняющий тепло рук после работы с ним, позволит не только увеличить объем сенсорной информации, но и подарить ощущение дополнительной защиты. Это происходит из-за того, что мягкий и теплый слой из ваты словно служит одеждой для изначально «обнаженных» «беззащитных» персонажей. Учитывая то, что в процессе работы происходит проекция внутреннего мира ребенка на композицию, то можно рассчитывать и на позитивное действие самой композиции и материала на внутреннее ощущение психологической защищенности и комфорта.

Цель - выражение эмоций, познание внутреннего мира ребенка, сенсорная стимуляция, развитие воображения. Компенсация материнской депривации.

Для работы потребуются вата, клей ПВА, шаблоны (лебедь, волк, медведь, лиса, заяц, солнце, дерево, облака), гуашь, кисточки.

Инструкция: Наклеить вату на шаблон облака, затем закрасить гуашью нужного цвета, затем та же работа с шаблоном солнца. Далее ребенок из представленных животных выбирает понравившееся и проделывает те же действия с ватой и красками. Та же работа проводится с деревом. В конце сессии все элементы расположить на одном листе (столе). Ребенок может рассказать об отдельных элементах и о своей работе в целом.

Примечание: Обратит внимание на наличие на картине облаков или тучи. Важен выбор животного, характеристики которого могут помочь в понимании внутреннего мира ребенка. Кроме того, шерсть (вата) может выступать в качестве шкуры, а именно оболочки, защитного элемента. Цвет листвы дерева также имеет значение, поскольку может говорить о том, на какой психологической стадии жизненного цикла находится ребенок.

РАБОТА СО СТРАХАМИ

Упражнение «Рисуем страх»

Обратите внимание на то, что рассказывает ребенок про свой страх: про ситуацию, про ощущения, про монстров, которых представляет. Именно то, о чем он говорит, и надо нарисовать в первую очередь.

В дальнейшем, если понадобится несколько занятий, можно попробовать все способы - таким образом, вы обработаете страх «со всех сторон».

Как определить, что страх прошел? Когда ребенок начнет говорить и рисовать его легко, без напряжения и, может, даже со скукой.

Важно!

Чтобы преодолеть страх, рисунок можно стирать, рвать или сжигать. Но лучше преобразовать страх в какое-то новое отношение – сделать его нейтральным, спокойным, веселым, добрым и т.д. Именно этот образ и закрепится в сознании рисующего.

Упражнение «Нарисуй свой страх»

Ребенку предлагается нарисовать свой страх и дать ему имя. После чего предлагается несколько вариантов на выбор избавления от своего страха: уничтожить рисунок (страх); превратить страшное в смешное, дорисовав рисунок;

украсить его, чтобы оно само себе понравилось и стало добрым; либо свой вариант придумать.

Затем происходит обсуждение нарисованного:

1. Что изображено на рисунке? Расскажи подробнее.
2. Какие ощущения у тебя возникали во время рисования?
3. Какой способ избавления от страха ты выбрал? Какой этот страх сейчас?
4. Какие ощущения у тебя возникали во время «избавления»?
5. Изменилось ли твоё отношение к данному страху теперь?

Упражнение «Победи свой страх»

Перед ребенком лежат разноцветные листочки разного размера.

Психолог: «Все люди испытывают страхи – и взрослые и дети. Страхи бывают разными, вот я боюсь ...А ты боишься чего-то?» (Ребенок может назвать один-два страха, может назвать много. Если страх только один, психолог помогает: А ты боишься ...?). Согласись, чего-то мы боимся очень сильно, а что-то нас только немного тревожит.

Подумай, пожалуйста, и напиши или нарисуй свои страхи на разных листочках в зависимости от их размера: очень сильные страхи – на большом листе, страх поменьше – на среднем, самый маленький – соответственно, на маленьком и т.д.

А ты хочешь, чтобы все эти страхи остались с тобой? Чтобы они тебя пугали, мешали тебе? Конечно, нет. Поэтому сейчас разорви все свои страхи как можно мельче. ...Молодец. Но это еще не все.

Перед тобой сейчас много маленьких кусочков, на которые рассыпались твои страхи. Давай подумаем, что из них можно сделать, чтобы порадовать себя. Берем клей и создаем коллаж «Моя радость».

1. Сложно ли было распределить страхи по размеру?
2. Какие ощущения у тебя возникали во время «избавления»?
3. Изменилось ли твоё отношение к страхам теперь?
4. Все ли страхи ты вспомнил? Не осталось ли еще чего-то? (при утвердительном ответе – процедура повторяется с новыми страхами)

Упражнение «Семейные истории» (с использованием песочницы)

Каждый участник делит пространство песочницы на две половины и воспроизводит с помощью небольших игрушек, фигурок два семейных воспоминания – счастливое и несчастливое. Оба события, созданные на одном листе, подчеркивают то, что и позитивные и негативные явления происходят внутри одной единицы – семьи.

Когда ребенок закончит создавать картину, он комментирует изображенные события.

После чего, выбирая новые фигурки, ребенок старается изменить негативное событие, включить его в радостное, счастливое.

Упражнение «Защитный амулет»

Материалы: бумага А4, цветной картон, цветная бумага, пластилин, клей, ножницы, нитки, ленточки, пуговицы, стразы, блёстки, крупы (гречка, рис), макаронные изделия (разные по форме, размеру), бусинки, ракушки.

Ребенку предлагается из предложенных материалов сделать себе личный амулет для защиты от страхов.

Вопросы:

1. Как действует ваш амулет?
2. Какими свойствами он обладает?
3. Как он поможет тебе справиться с твоим страхом?
4. Почему были выбраны именно эти материалы?

II МОДУЛЬ

РЕАБИЛИТАЦИОННАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ДЕТЯМ И ПОДРОСТКАМ, НАХОДЯЩИМСЯ В КРИЗИСНОМ СОСТОЯНИИ

При оказании экстренной психологической помощи детям следует помнить, что одни ситуации решаются быстро, а другие требуют времени и терпения. В таком случае ребенку предлагается пройти реабилитационный курс психотерапевтических занятий, направленных на решение проблемной (кризисной) ситуации.

Оказывая помощь детям, находящимся в кризисном состоянии, можно использовать различные способы. Тактичность, чувствительность, гибкость, изобретательность, умение отказаться от неработающих способов или модифицировать их – залог успешности воздействия.

Наиболее эффективными в работе с детьми в кризисной ситуации считаются: визуализация, когнитивно-поведенческая терапия, гештальт-терапия, психодрама, арттерапия, сказкотерапия, игровая и песочная терапия.

Конкретные действия, упражнения и процедуры, которые выбирает психолог для оказания психологической поддержки, всегда ситуативны. Они обусловлены, прежде всего, индивидуальными характеристиками детей и направлены на повышение социализации за счет устранения причин, препятствующих разрешению актуальных жизненных задач.

Цель II модуля Программы – психокоррекция эмоционально-личностной сферы подростков, находящихся в кризисном состоянии после психотравмирующего события.

Задачи, решаемые в ходе реализации данного модуля Программы:

- проработка травмирующих ситуаций, изменение смысла переживаний ребенка (подростка);
- коррекция эмоционального состояния и поведения, в том числе коррекция агрессивных форм поведения по отношению к окружающему миру, к другим людям, к самому себе;
- восстановление позитивного отношения к окружающей действительности, формирование позитивной временной перспективы;
- погружение ребенка в атмосферу уважения, доверия, принятия;
- создание системы поддержки в настоящее время и на будущее.

При проведении групповой терапии с подростками с ПТСР необходимо стремиться к достижению определенных терапевтических целей, которые кратко можно определить следующим образом:

1. Повторное эмоциональное переживание травмы в безопасном пространстве поддерживающей группы, разделение этого переживания с психологом и группой (при этом не следует форсировать процесс).

2. Общение в группе с подростками, имеющими похожий травматический опыт, что дает возможность уменьшить чувства изоляции, отчужденности, стыда и усилить чувства принадлежности, уместности, общности, несмотря на уникальность травматического переживания каждого участника группы.

3. Совместное обучение методам совладания с последствиями личной травмы.

4. Возможность быть в роли того, кто помогает (осуществляет поддержку, вселяет уверенность, способен вернуть чувство собственного достоинства), что позволяет преодолеть ощущение собственной неценности («мне нечего предложить другому»), смещение фокуса с чувства собственной изолированности и негативных самоуничижительных мыслей.

5. Приобретение опыта новых взаимоотношений, помогающих участникам группы воспринять стрессовое событие иным, более адаптивным образом.

Особенность Программы заключается в том, что ее можно модифицировать в зависимости от кризисной ситуации, которую пережили подростки, входящие в состав психокоррекционной группы. Психолог может добавлять техники и упражнения из 1-го модуля Программы для проработки конкретного кризисного состояния, усиления психотерапевтического эффекта.

Каждое занятие имеет четкую структуру:

- а) Приветствие - как ритуал.
- б) Регуляционное упражнение с целью налаживания психофизиологического состояния ребенка в плане привлечения его к действию.
- в) Коррекционно-развивающие упражнения. Это главный блок заданий, который также должен соответствовать четкой схеме. Постепенно в эту схему психолог вводит новые задания.
- г) Прощание, как ритуал.

Учебно-тематический план

Занятия	Цели	Упражнения	Оборудование
Ориентировочный этап			
Занятие 1 «Я и мы»	– создание положительной мотивации и заинтересованности подростков в реабилитационных занятиях; – снятие эмоциональной напряженности подростков: создание атмосферы защищенности и доверия в группе;	– «Правила нашей группы» – «Назови свое имя» – «Паутина» – «Групповой рисунок» – Притча о том, как изменить мир – «Двадцать «Я»» – «Подарок»	– листы бумаги разного формата и цветов, фломастеры, карандаши, ручки, мелки и т. д. – клубок ниток

	<ul style="list-style-type: none"> – обучение навыкам сотрудничества и дружелюбию во взаимоотношениях с окружающими сверстниками – развитие навыков самопрезентации 		
Занятие 2 «Приобретает друзей»	<ul style="list-style-type: none"> – формирование мотивации совместной деятельности – развитие навыков сотрудничества и внимательного отношения друг к другу – обучение навыкам распознавания мотивов поведения других людей, законов общения с окружающими, возможность получения «обратной связи» своей стратегии поведения 	<ul style="list-style-type: none"> – «Найди пару» – Притча о том, как изменить мир – «Футболка с надписью» – «Рисую себя» – «Друзья» – «Откровенно говоря» – «Комплименты» 	<ul style="list-style-type: none"> – листы бумаги разного формата и цветов, фломастеры, карандаши, ручки, мелки и т. д.
Этап объективирования трудностей развития			
Занятие 3 «Чувства»	<ul style="list-style-type: none"> – развитие умения распознавать разные эмоциональные состояния, чувства эмпатии – развитие интереса и способности к пониманию своего внутреннего мира и эмоций других людей, расширение багажа знаний об эмоциональных состояниях – развитие умения сочувствовать, сопереживать, навыка тактильного восприятия другого человека – мышечная релаксация 	<ul style="list-style-type: none"> – «Диалог» – «Автобус» – «Письмо себе, любимому» – «Испуганный ежик» – «Коллаж чувств» – «Эмоции в моем теле» – «Дыхательная гимнастика» – «Угадай настроение» – «Мои ресурсы» 	<ul style="list-style-type: none"> – листы А3, карандаши, клей – пиктограммы отдельных эмоций – цветные фотографии (картинки)
Занятие 4 «Что произошло?»	<ul style="list-style-type: none"> – диагностика актуального эмоционального фона – обеспечение возможности выразить чувства, связанные с пережитой травмой, в обстановке понимания и поддержки – обеспечение возможности выразить эмоции, связанные с переживанием позора, разъяснение природы 	<ul style="list-style-type: none"> – «Танец – визитная карточка» – «Я думаю, это произошло потому, что...» – «Письмо обидчику» – «Как позаботиться о себе» – «Событие» – «Свободен» – «Доброе животное» 	<ul style="list-style-type: none"> – листы бумаги разного формата и цветов, фломастеры, карандаши, ручки, мелки и т. д. – видеофрагменты фильмов, мультимедийное оборудование – песочница – коллекция миниатюрных фигурок

	<p>подобных чувств</p> <ul style="list-style-type: none"> – снятие негативных настроений, психоэмоционального напряжения – оказание помощи подросткам в анализировании чувства вины, часто неосознаваемом, и ощущении ответственности за то, что с ними произошло, и справиться с ним – формирование эмоционального равновесия 		<ul style="list-style-type: none"> – рабочий листок «Письмо обидчику» –
Конструктивно-формирующий этап			
<p>Занятие 5 «Гнев»</p>	<ul style="list-style-type: none"> – отреагирование гнева в приемлемой форме – развитие навыков анализа агрессивного поведения, причин его вызывающих – обучение навыкам контроля и управления гневом – обучение приемлемым способам выражения гнева – отреагирование чувства злости, снятие мышечного напряжения 	<ul style="list-style-type: none"> – «Глаза в глаза» – «Диалог с напряженной частью тела» – «Пластическое изображение гнева» – «Маленькое привидение» – «Рисование собственного гнева» – «Радость и грусть» – «Ящик с обидками» 	<ul style="list-style-type: none"> – цветные и простые карандаши, листы бумаги – пластилин – цветные карточки с разными рисунками – картонный ящик и газета
<p>Занятие 6 «Агрессия»</p>	<ul style="list-style-type: none"> – способствовать снятию эмоционального напряжения; – развитие способности сознавать причины своего агрессивного поведения, поиск путей выхода из конфликтных ситуаций – изучение агрессивности учащихся путем погружения в сказку – мышечная релаксация 	<ul style="list-style-type: none"> – «Танец с самим собой» – «Какой я человек?» – «Что заставляет людей чувствовать?» – «Осознание гнева через сенсорные каналы» – «Волчьи игры» – «Рубка дров» – «Борьба противоположностей» – «Обзывалки» 	<ul style="list-style-type: none"> – листы бумаги, фломастеры, карандаши, ручки, мелки и т. д. – рабочие листки 1, 2
<p>Занятие 7 «Страхи»</p>	<ul style="list-style-type: none"> – преодоление негативных переживаний, символическое уничтожение страха – снижение эмоционального напряжения – развитие социального доверия – развитие внутренней свободы и раскованности 	<ul style="list-style-type: none"> – «На что похоже мое настроение?» – Притча «Как побороть страх?» – «Победи свой страх» – «Маски страха» – «Я могу!» – «Вежливые слова» 	<ul style="list-style-type: none"> – лист бумаги, цветные карандаши, краски, фломастеры – куски плотного картона для масок формата А4, ножницы

			<ul style="list-style-type: none"> – длинные тонкие резинки – мяч
Занятие 8 «Хорошее в плохом»	<ul style="list-style-type: none"> – снятие эмоционального и мышечного напряжения; – формирование навыков позитивного общения – формирование веры подростков в свои силы и осознания, что они способны постоять за себя 	<ul style="list-style-type: none"> – «Я люблю себя» – Притча «Наш мир» – «Мои успехи и мои неудачи» – «Три желания» – «Переписанная автобиография» – «Счастливые моменты жизни» – «Хорошее в плохом» – «Спасибо за приятное занятие» 	<ul style="list-style-type: none"> – листы бумаги, фломастеры, карандаши, ручки, мелки и т. д.
Занятие 9 «Моя семья»	<ul style="list-style-type: none"> – обучение навыкам эффективного взаимодействия, навыкам сотрудничества с членами семьи подростка – снижение чувства ответственности ребенка за то, что происходит в семье – оказание помощи подросткам при адаптации к изменениям, происходящим в их семьях – снятие психоэмоционального напряжения 	<ul style="list-style-type: none"> – «Объявление» – «Семейные истории» – «Портрет моей семьи» – «Связанные одной цепью» – «Моя будущая семья» – «Позаботься о себе» 	<ul style="list-style-type: none"> – крупные листы бумаги для рисования и цветные карандаши или фломастеры – моток веревки и ножницы
Занятие 10 «Путь к цели»	<ul style="list-style-type: none"> – способствовать осознанию детьми своих внутренних возможностей и формирование образа позитивного будущего – развитие умения заботиться о себе и не чувствовать себя жертвой 	<ul style="list-style-type: none"> – «Пожелания» – «Волшебная лавка» – «Карта будущего» – «Растущие цели» – «Найди пару» 	<ul style="list-style-type: none"> – листы бумаги разного формата и цветов, фломастеры, карандаши, ручки, мелки и т. д. – мяч – карточки с названиями животных
Обобщающе-закрепляющий этап			
Занятие 11 «Ты не один!»	<ul style="list-style-type: none"> – создание атмосферы группового доверия и принятия – формирование опыта доверия к окружающим – обучение эффективным способам общения обучение умению не только адекватно, без самоуничтожения и агрессии реагировать на 	<ul style="list-style-type: none"> – «Ассоциация со встречей» – «Какие мы?» – «Коллаж» – «Пещера моей души» – «Нет!» – «Принятие похвалы» – «Мне нравится в тебе» – Сам себя не похвалишь – никто не 	<ul style="list-style-type: none"> – листы бумаги разного формата и цветов, фломастеры, карандаши, ручки, мелки и т. д.

	<p>похвалу, но и получать от похвалы удовольствие, радоваться ей</p> <p>– формирование умения быть твердыми в отстаивании своей позиции и говорить «Нет!»</p>	похвалит»	
<p>Занятие 12 «Трамплин в будущее»</p>	<p>– формирование позитивного восприятия окружающей действительности, чувства доброты</p> <p>– адаптация к новым способам поведения</p> <p>– формирование позитивной самооценки и уверенного поведения</p> <p>– обобщение и закрепление полученных знаний, навыков</p> <p>– мобилизация внутренних ресурсов, имеющихся у подростка</p>	<p>– «Меленький секрет»</p> <p>– «Фильм о моей жизни»</p> <p>– «Я – подарок для человечества»</p> <p>– «Работа со стихиями»</p> <p>– «Сила вашего рода»</p> <p>– «Проблема как друг»</p> <p>– «Нарисуй дерево»</p>	<p>– листы бумаги разного формата и цветов, фломастеры, карандаши, ручки, мелки и т. д.</p>

ОРИЕНТИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ЗАНЯТИЕ 1 «Я И МЫ»

РАЗМИНКА

Упражнение «Правила нашей группы».

На первой встрече психолог рассказывает о целях групповой терапии. После этого всеми участниками группы совместно создаются «Правила нашей группы». Подростки сами разрабатывают правила и определяют санкции за их невыполнение.

Они по очереди выписывают предлагаемые правила на специальную доску (список правил в дальнейшем будет вывешиваться на каждом занятии группы в качестве напоминания). В ходе этого процесса устанавливаются соответствующие рамки и ограничения, что приводит к появлению чувства уверенности и контроля над ситуацией.

Часто ребята предлагают правила, которые им будет очень трудно выполнять. Устанавливая санкции за несоблюдение правил, подростки склонны быть излишне жесткими, так что может понадобиться вмешательство психолога для внесения некоторых корректив.

Может оказаться полезным ориентироваться на список групповых правил, которые являются в определенном смысле универсальными для работы любых групп (Приложении №5. Правила работы группы).

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение «Назови свое имя»

Подросткам дается следующая инструкция:

«Сядьте, пожалуйста, в один большой круг, назовите свое имя и положительное качество (то, что вы в себе цените) на первую букву имени, по кругу».

После проведения этого упражнения можно провести обсуждение: что ты ценишь в себе? Трудно ли было находить в себе хорошее качество, что ты при этом чувствовал?

Детям иногда трудно назвать качество на нужную букву или найти в себе положительное качество, поэтому психологу важно вовремя поддержать ребенка, оказать ему помощь и привлечь для этого других участников группы.

Упражнение «Паутина»

Это упражнение – хороший способ как выработки, так и проверки сплоченности группы. Для его выполнения необходим клубок ниток. Удобнее проводить упражнение сидя на полу. *Инструкция:*

«Сядьте в круг. У каждого из вас сейчас есть возможность назвать свое имя и что-нибудь рассказать о себе, например, чем тебе нравится заниматься или какая твоя любимая игра или еда. Подумайте, чего вы хотите рассказать о себе».

Психолог берет клубок ниток и, сказав что-то о себе, зажимает свободный конец нити в руке и кидает клубок участнику, сидящему напротив.

«Если хочешь, ты можешь назвать нам свое имя и что-нибудь рассказать о себе. Если ты ничего не хочешь говорить, то можешь просто взять нить в руку, а клубок перебросить следующему».

Таким образом, все члены группы оказываются «в паутине».

Поговорите с ними на разные темы, которые могут способствовать групповой сплоченности: как вы думаете, почему мы составили такую паутину? Что нам помогло создать такую мощную паутину?

После обсуждения паутина распутывается. Каждый участник возвращает клубок предыдущему, называя его по имени, пока клубок не вернется к психологу. Следует быть готовым к тому, что нить может запутаться. Эту ситуацию можно прокомментировать с юмором, сказав, например, что члены группы уже тесно связаны между собой.

«Все ли высказались? Что вы почувствовали? Чьи рассказы вас заинтересовали? Трудно ли было говорить о себе? Кто в группе вызвал любопытство?»

Притча о том, изменить мир (Приложение № 5)

Упражнение «Групповой рисунок»

Для выполнения этого упражнения на взаимодействие детям выдается большой лист бумаги и фломастеры и предлагается сделать совместный рисунок. Они должны сами решить, что это будет за рисунок, и распределить между собой роли в процессе его создания. Это задание учит детей договариваться и дает психотерапевтам возможность наблюдать, какую стратегию использует каждый из детей. Оно также способствует сближению участников группы.

Упражнение «Двадцать «Я»

Это упражнение особенно подходит для первых занятий и является хорошим способом «сломать лед», способствует развитию атмосферы открытости и доверия. Для психолога это упражнение является диагностическим. Каждому члену группы даются карандаш и бумага. *Инструкция:*

«Двадцать раз ответьте на вопросы «кто я, какой я?». Используйте характеристики, черты, интересы, чувства для описания себя, начиная каждое предложение с местоимения «Я»... Если вы уже закончили, приколите листок бумаги на грудь. Затем начинайте медленно ходить по кабинету, подходите к другим членам группы и внимательно читайте то, что написано на листке у каждого. Пожалуйста, ходите молча и лишь читайте, что написано у остальных. Когда я скамандую «Стоп!», вы можете остановиться рядом с кем-нибудь и поговорить друг с другом о своих ответах».

Возможный вариант: «Можете не показывать свой список всем, дайте прочитать его тем, кому захотите».

ЗАВЕРШЕНИЕ

Упражнение «Подарок»

Участники встают в круг.

Инструкция:

«Сейчас мы будем делать подарки друг другу. Начиная с водящего, каждый по очереди средствами пантомимы изображает какой-то предмет (мороженое, ежика, гирю, цветок и т. п.) и «передает» его своему соседу справа».

РЕФЛЕКСИЯ

- что понравилось / не понравилось?
- что было сложно / легко?
- чему научились?

ЗАНЯТИЕ 2 «ПРИБРЕТАЕМ ДРУЗЕЙ»

РАЗМИНКА

Упражнение «Найди пару»

Все сидят в круге. По сигналу нужно поменяться с кем-то местами. Для этого предварительно, без слов, нужно установить контакт глазами.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ.

Упражнение «Футболка с надписью»

Психолог говорит о том, что всякий человек «подает» себя другим. Говорит о футболках с разными надписями, приводит примеры «говорящих» надписей. Затем членам группы предлагается за 5–7 минут придумать и записать на листке бумаги надпись на своей «футболке». Оговаривается, что эта надпись в дальнейшем может меняться. Важно, чтобы она что-нибудь говорила о ребенке сейчас – о его любимых занятиях и играх, об отношении к другим, о том, чего он хочет от других, и т. п.

После выполнения задания каждый зачитывает свою надпись. Психолог во всех случаях предоставляет участнику эмоциональную поддержку.

Затем проводится очень короткое обсуждение: о чем в основном говорят надписи на футболках? Что мы хотим сообщить о себе другим людям?

В заключение психолог показывает (желательно – выполненную в шуточной форме) надпись на своей футболке.

Упражнение «Рисую себя»

Инструкция:

«Сейчас я предлагаю вам нарисовать себя. Себя можно изобразить растениями, животными, с помощью схем, цвета, коллажа или как-то еще, как вам захочется. Для рисования вы можете использовать любую бумагу и любые

пишущие принадлежности. Каждый может показать другим свой рисунок и рассказать о нем».

Психологу надо иметь в виду, что подростки часто стремятся к тому, чтобы взрослый похвалил их рисунок, «оценил на отлично». Психолог при этом подчеркивает, что у каждого рисунок хорош по-своему, и главное, что участники изобразили себя.

Упражнение «Легкие пути ведут в тупик»

Участники разбиваются на пары и делают короткий «рекламный ролик» друг о друге «Замечательный друг». Возможно, психологу придется дать пример – продемонстрировать, как именно можно убедить группу в том, что кто-то будет замечательным другом. Необходимо пояснить, что рассказ должен быть доброжелательным. Презентация проводится перед всей группой. Подросток, о котором идет речь, садится на специальное «почетное место». Дети часто испытывают удивление и радость, находясь в центре внимания группы.

Упражнение «Друзья»

Это упражнение посвящено обсуждению того, что значит быть хорошим другом и какими качествами надо обладать для этого. Анализируется способность каждого из детей быть другом. Отвечая на вопросы этого листка, подростки часто выходят на обсуждение проблемы доверия другим людям, поэтому все задание может рассматриваться как работа с ощущением предательства, пережитого детьми. Это упражнение нередко вызывает замешательство у них, что связано с негативным отношением взрослых к их разговорам с друзьями о происшедшем.

Рабочий листок «Друзья» содержит следующие неоконченные предложения:

1. Настоящий друг (подруга) всегда _____
2. Настоящий друг (подруга) никогда _____
3. Я бы хотел, чтобы мой друг (подруга) _____
4. Я всегда бы мог рассказать моему другу (подруге) _____
5. Я никогда не рассказал бы моему другу (подруге) _____
6. Я – хороший друг (подруга), потому что _____

Упражнение «Откровенно говоря»

Инструкция:

«Мы уже убедились, что в нашей группе можно быть откровенным. Давайте еще раз попробуем пооткровенничать друг с другом. Перед вами в центре круга стопка карточек. Вы будете по очереди брать по одной карточке и сразу продолжать фразу, начало которой написано на ней. Ваше высказывание должно быть предельно искренним и откровенным! Члены группы будут внимательно слушать вас, и если они почувствуют, что вы неискренни и неоткровенны, вам придется взять другую карточку с новым текстом и попробовать ответить еще раз».

Примерное содержание карточек

Откровенно говоря, когда я иду в школу... Откровенно говоря, я скучаю, когда... Откровенно говоря, мне очень трудно забыть... Откровенно говоря, я до сих пор не знаю... Откровенно говоря, мне до сих пор... Откровенно говоря, когда я вижу ребенка... Откровенно говоря, мне радостно, когда... Откровенно говоря, мне очень хочется... Откровенно говоря, я думаю, что самое важное в жизни... Откровенно говоря, я всей душой ненавижу... Откровенно говоря, когда я болею...

ЗАВЕРШЕНИЕ и РЕФЛЕКСИЯ

Упражнение «Комплименты»

Члены группы делятся на две равные части и встают, образуя внутренний и внешний круг, лицом друг к другу. Один из стоящих во внешнем круге говорит стоящему напротив него во внутреннем круге: «Мне нравится, что ты... (положительное качество)». Участник из внутреннего круга отвечает на это: Да, я (повторяет), и еще я... (добавляет какое-нибудь положительное качество)». Важно, чтобы все говорили искренне. Затем стоящие во внешнем и внутреннем кругах меняются ролями.

«Какие чувства вы испытывали, что было трудным? Трудно или легко отвечать на комплимент? Что больше понравилось – делать комплимент или принимать его? Какие комплименты вам показались необычными?»

ЭТАП ОБЪЕКТИВИРОВАНИЯ ТРУДНОСТЕЙ РАЗВИТИЯ

ЗАНЯТИЕ 3 «ЧУВСТВА»

РАЗМИНКА

Упражнение «Диалог»

Один подросток начинает с изображения какого-либо состояния, другой изображает реакцию на него. Затем меняются ролями.

Варианты: один рисует свою проблему слева, другой - её разрешение справа, один рисует путь с препятствиями, другой - способы их преодоления.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение «Автобус»

Выбираются двое желающих, которые садятся в центре круга. Психолог объясняет ситуацию: вы едете в автобусе. Он останавливается на красный свет, и вдруг в автобусе, стоящем в соседнем ряду, вы замечаете приятеля, которого давно не видели. Окна автобусов закрыты, но вы хотите договориться о встрече с ним в каком-то определенном месте и в определенное время. В вашем распоряжении – одна минута, пока автобусы стоят у светофора. После невербального проигрывания ситуации участники делятся информацией о том, как они поняли друг друга. В упражнении по очереди участвуют все желающие.

Легко ли было понять партнера? Легко ли было выразить свои мысли без слов? Какими средствами вы пользовались? Что помогало, что мешало понять партнера?

Упражнение «Письмо себе, любимому»

Инструкция:

«Сейчас вы напишете письмо самому близкому вам человеку. Кто самый близкий вам человек? Вы сами. Напишите письмо себе, любимому».

Упражнение «Испуганный ежик»

Один участник изображает испуганного ежика, свернувшегося в клубок. Задача другого – пытаться соответствующими жестами, словами установить контакт с «ежиком», успокоить его и заслужить его доверие, чтобы он развернулся. Детям дается следующая инструкция:

«Кто из вас видел настоящего ежика? Вы знаете, что делает ежик, когда его пугает неожиданно появившаяся лисица или собака? Один из вас будет сейчас ежиком, который сильно испугался собаки. Другие по очереди будут подходить и успокаивать ежика. Кто из вас хотел бы быть ежиком? Ежик, свернись калачиком.

Представь себе, что ты еще очень маленький ежик и тебя напугал громкий лай собаки. А когда собака еще и ткнула в тебя носом, чтобы обнюхать, тебе стало совсем страшно. Поэтому ты свернулся в крепкий клубочек, чтобы защитить свой носик и живот. К тебе на помощь придет мальчик или девочка, но ты недоверчив, потому что ты еще не знаешь, кто такие люди и чего от них можно

ожидать. Кто хочет успокоить ежика? Подойди к ежику, тихонько поговори с ним. Скажи ему, что окажись ты на его месте, ты тоже испугался бы. Можешь его погладить. Если ты будешь осторожен, ежик тебя не уколёт. Попытайся показать ежику, что ты к нему очень хорошо относишься, не только словами, но и жестами, мимикой, прикосновениями. Успокой его – и ты увидишь, что он расслабился и раскрылся».

Затем ежиком становятся другие участники группы.

«Что вы чувствовали, когда были ежиками? А когда были людьми? Как пытались установить контакт, вызвать доверие ежика? Что было трудным? Что помогло? В каких ситуациях вы ведете себя подобно ежику? Что вам помогает установить контакт в реальных ситуациях?»

Упражнение «Коллажи чувств»

Существуют различные упражнения, выполняя которые, дети могут научиться опознавать и понимать невербальные проявления чувств. Эту задачу можно решить с помощью одного из приводимых ниже практических заданий на составление коллажей из журнальных фотографий или картинок. Дети должны выразить с помощью коллажа то или иное чувство.

1-й вариант. Каждому ребенку предлагается сделать, используя фотографии (картинки), коллаж одного из чувств («грусть», «счастье», «испуг» и т.п.). Затем другие участники группы пытаются угадать, какое чувство передает этот коллаж. После этого ребенок, сделавший коллаж, объясняет, каким образом каждая из картинок выражает это чувство. Если дети увидели в этих иллюстрациях другие чувства, им предлагается дать свои объяснения.

2-й вариант. Психолог выписывает на доску названия чувств. Каждому ребенку предлагается сделать свой собственный коллаж, выбирая по крайней мере по одной картинке для каждого из перечисленных чувств. Завершив работу, дети пишут, какое чувство представлено на каждой картинке и показывают свой коллаж группе.

3-й вариант. В более сложном варианте упражнения коллаж можно использовать для сравнения эмоций, которые участники группы свободно проявляют, с теми, которые они предпочитают скрывать. Каждый ребенок рисует на листке бумаги большой круг и помещает картинки, обозначающие «допустимые» эмоции за пределами окружности, а «менее приемлемые» внутри круга. Психолог может использовать эти коллажи для того, чтобы помочь детям разобраться, что именно заставляет их скрывать те или иные чувства: является ли это их внутренней потребностью или результатом давления извне. Одна девочка

поместила картинку, обозначающую грусть, внутрь окружности, пояснив, что другие члены группы не станут с ней дружить, если она будет грустной.

Упражнение «Эмоции в моем теле»

Упражнение позволяет осознать связь эмоций с телесными переживаниями, индивидуальные особенности переживания и выражения эмоций.

Необходимо подготовить листок со схематичным изображением человеческого тела для каждого участника и достаточное количество карандашей синего, красного, желтого, черного цветов. Детям дается следующая инструкция:

«Представьте, что вы сейчас очень сильно злитесь на кого-нибудь или на что-нибудь. Постарайтесь всем телом почувствовать свою злость. Может быть, вам будет легче представить, если вы вспомните какой-нибудь недавний случай, когда вы сильно разозлились на кого-нибудь. Почувствуйте, где в теле находится ваша злость. Как вы ее ощущаете? Может быть, она похожа на огонь в животе? Или у вас чешутся кулаки? Заштрихуйте эти участки красным карандашом на своем рисунке. Теперь представьте, что вы вдруг испугались чего-то. Что вас может напугать? Представили? Где находится ваш страх? На что он похож? Заштрихуйте черным карандашом это место на своем рисунке».

(Аналогичным образом предложите участникам обозначить синим карандашом части тела, которыми они переживают грусть, и желтым – радость.)

«Где в теле вы чувствуете свою злость (страх, грусть, радость)? Какое чувство вам было легче всего представить и ощутить в теле? А какое – труднее?»

Дыхательная техника

Обучение глубокому дыханию (медленное и глубокое дыхание с помощью диафрагмы).

При вдохе постараться наполнить воздухом живот, а потом, продолжая вдох, заполнить воздухом грудь. Когда ребенок почувствует, что продолжать вдох далее ему тяжело, пусть слегка сожмет диафрагму и плавно выдохнет, живот при этом начнет втягиваться.

Время выполнения- 5 мин.

Упражнение «Мои ресурсы»

Подросткам предлагается расшифровать пиктограммы различных эмоций. Затем, они выбирают, какие эмоции понадобятся им в дальнейшей жизни, а какие не нужны, нежелательны.

Работа ведется в группах по 4-5 человек с помощью карточек-пиктограмм, которые дети наклеивают на большие листы.

Затем происходит обсуждение выбора участников.

ЗАВЕРШЕНИЕ и РЕФЛЕКСИЯ

Упражнение «Угадай настроение»

Инструкция:

«За одну минуту нарисуйте свое настроение, не рисуя ничего конкретного, – используйте только линии, формы, различные цвета... Теперь передайте свой рисунок соседу справа... Посмотрите внимательно на рисунок, который оказался у вас в руках. Попробуйте угадать, какое настроение изображено на нем».

ЗАНЯТИЕ 4 «ЧТО ПРОИЗОШЛО?»

РАЗМИНКА

Упражнение «Танец - визитная карточка»

Группа садится в круг. Консультант дает инструкцию: «Мы с вами – члены племени, где основное средство общения – танец. Там при знакомстве люди спрашивают друг у друга: «Как ты танцуешь?» Ваша задача – протанцевать танец, который позволил бы остальным участникам познакомиться с вами, танец – визитную карточку». Один из участников выходит в центр круга и танцует свой танец под выбранную им музыку. По окончании танца каждого члены группы обмениваются впечатлениями. Упражнение длится до тех пор, пока все не побывают в центре круга.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение «Я думаю, это произошло потому, что...»

Детям предлагается перечислить причины, по которым, как им кажется, они подверглись насилию, а также причины, побудившие их обидчика это сделать. Пытаясь осмыслить происшедшее, дети постепенно избавляются от чувства вины и ответственности за то, что произошло, преодолевают ощущение собственной беспомощности.

Подросткам предлагается перечислить причины случившегося в двух разных вариантах:

1. Я думаю, это произошло, потому что _____
2. Мне кажется, что обидчик сделал это, потому что _____

Упражнение «Письмо обидчику»

Выполняя это упражнение, дети пытаются противостоять человеку, совершившему насилие. Для одних это – возможность подготовиться к встрече с обидчиком, для других – единственный способ «поговорить» с насильником. Каждому ребенку предлагается написать письмо этому человеку, рассказать о своих переживаниях по поводу происшедшего и чувствах, которые он испытывает к виновнику случившегося. Если насильников было несколько, ребенок может написать письмо каждому из них или выбрать только одного. Детям разрешается использовать любые слова и выражения, в частности, ругательства. Им также рекомендуется включить в письмо свои добрые чувства или воспоминания. Одни дети выражают противоречивые чувства, подписывая письмо, полное отрицательных переживаний, «твой любящий сын (дочь)». Другие передают в письме только положительные чувства, в то же время всегда находятся участники, которые в своем письме выражают лишь гнев.

Свои письма дети зачитывают вслух. Психолог оказывает им поддержку, высоко оценивая их усилия, а также вновь подчеркивает, что дети могут испытывать самые разные чувства, и это вполне нормально. Если ребенок не хочет читать письмо всей группе, он может сначала прочесть его кому-нибудь одному или попросить психолога сделать это за него. В некоторых случаях ребенок предпочитает порвать письмо. Такое действие является попыткой избавиться от чувства вины и дискомфорта, которое часто сопровождает выражение гнева, и психолог должен обратить на это внимание.

РАБОЧИЙ ЛИСТОК «Письмо обидчику»

Адресовано _____ Дата _____

Я очень давно хотел(а) сказать тебе это. Я думал(а), что _____ и что ты _____. Потом все изменилось. Когда ты сделал(а) это со мной, я подумал(а), что _____ и я не понимал(а), почему _____.
Теперь, когда я вспоминаю об этом, я _____ и я чувствую _____.
Ты _____ и _____. Иногда, думая о тебе, я _____.
Я хочу сказать, что _____. Если мы когда-нибудь встретимся, я _____ и _____.

P.S. _____

Упражнение «Как позаботиться о себе»

Психолог показывает детям видеофильм, в котором рассказывается о потенциально опасных ситуациях – как их предвидеть, как их избегать и как вести

себя в таких случаях. Полезно использовать фильмы, в которых дети оказываются в различных угрожающих ситуациях. Участники группы могут обсудить, какие чувства испытывают дети в этих историях, и вспомнить, не было ли у них похожих переживаний. Затем дети разыгрывают сцены, где они оказываются в ситуации, когда им может угрожать насилие. За основу берутся сцены из фильма или варианты, предложенные психологом. Тем самым участники учатся отказывать, искать возможные способы выхода из опасных ситуаций и решают, кому они могли бы рассказать о случившемся. Каждый ребенок должен побывать в роли как жертвы, так и преступника. Значение этих ролевых игр в том, что, как выразился один мальчик, он был бы «слишком испуган в реальной ситуации», но, оказывается, «легко продумать заранее, что надо делать».

Упражнение «Событие»

Психолог предлагает подросткам воссоздать с помощью фигурок какое-либо (травматическое) событие в песочнице.

Затем событие оживает, восстанавливается история. В ситуации проигрывания травматического опыта психолог предлагает ввести дополнительные фигуры, позволяющие изменить событие, что-либо перестроить в подносе, найти выход и решения.

Упражнение «Свободен!»

В этом упражнении воображаемая экстремальная ситуация поможет участникам увидеть новые цели, которые могли быть скрыты пеленой условностей и устаревших иллюзий.

Сейчас вы переживете что-то вроде шока, и это, возможно, поможет вам взглянуть на свою жизнь по-новому. У каждого из нас есть множество желаний и целей. Некоторые из них мы осознаем и стремимся к их удовлетворению. О других мы догадываемся, однако предпочитаем оставлять их в полутьме. А часть наших желаний прячется, вероятно, в самых темных глубинах нашего бессознательного. Что произойдет, если мы станем более ясно и четко понимать наши желания и цели?

Представьте себе, что вы приняли волшебную таблетку, которая на время устраняет все сдерживающие факторы, усвоенные правила и моральные нормы. Вы освобождаетесь от робости, нерешительности, тревожности, от внутренней цензуры и любого внешнего давления. Действие волшебной таблетки продолжается в течение недели.

Что вы будете делать все это время? Что вы будете говорить? Как будет выглядеть ваша жизнь? Как вы будете себя чувствовать? Напишите, как бы вы прожили эту неделю. У вас есть на это четверть часа.

А теперь подумайте, могли бы вы сделать что-то из того, что вы записали, и без волшебной таблетки? К каким целям вы можете стремиться и без нее? Запишите свои мысли (5 минут).

Обсуждение

Насколько важны для вас такие желания, для исполнения которых действительно нужна волшебная таблетка?

Упражнение – 20 мин. на одного участника, обсуждение – 3–5 мин. на каждого участника.

ЗАВЕРШЕНИЕ и РЕФЛЕКСИЯ

Упражнение «Доброе животное»

Психолог предлагает нарисовать доброе животное, которое могло бы защитить детей от всего плохого, и назвать его ласковым именем.

После этого участники показывают своё животное и рассказывают в кругу, какими добрыми качествами оно наделено.

КОНСТРУКТИВНО-ФОРМИРУЮЩИЙ ЭТАП ЗАНЯТИЕ 5 «ГНЕВ»

РАЗМИНКА

Упражнение «Глаза в глаза»

Подросткам предлагается взяться за руки со своим соседом, смотреть друг другу только в глаза и, чувствуя руки, попробовать молча передавать разные состояния: «я грущу», «мне весело, давай играть», «я рассержен», «не хочу ни с кем разговаривать» и т.д. (листок с названием состояний подросток берет наугад у ведущего).

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение «Диалог с напряженной частью тела»

Закройте глаза. Мысленным взором пройдите по всему вашему телу, почувствуйте напряженные и расслабленные участки. Сосредоточьте внимание на наиболее напряженной части тела. Может быть, этот зажим вы ощущаете всегда; может быть – в трудных ситуациях; может быть, вы осознали его, делая одно из предыдущих упражнений. Почувствуйте эту часть вашего тела, будьте

внимательны к любым ощущениям. Ничего не придумывайте, отдайтесь свободному течению образов (зрительных, слуховых, кинестетических). Что за образы возникают, когда вы сосредотачиваетесь на своем зажиме? Если это зрительный образ, рассмотрите его внимательнее. Что это (или кто это)? Какого цвета? Это что-то теплое или холодное? Приблизьтесь к нему. Спросите, чего оно от вас хочет.

Обратитесь к своей памяти, попытайтесь вспомнить моменты своей жизни, когда вы чувствовали себя абсолютно счастливым. Что происходит с образом?

Пропустите через все ваше тело ощущение абсолютного благополучия, направляя его особенно на те участки тела, с которыми у вас бывают проблемы. Что происходит?

Представьте и почувствуйте, как все болезни и недомогания исчезают под воздействием сил, идущих от переживания полного телесного благополучия.

Упражнение «Пластическое изображение гнева»

Инструкция:

Примите удобную произвольную позу и подумайте о той ситуации (человеке), которая вызывает у вас наибольшее чувство гнева.

Сосредоточьтесь на своих ощущениях и отметьте про себя, в каких частях тела они наиболее сильные.

А сейчас, пожалуйста, встаньте (если сидели) и начните совершать движения таким образом, чтобы максимально выразить те чувства (негативные ощущения), которые вы испытываете. Больше внимание уделите именно той части тела, где негативные ощущения наиболее сильные. При этом не нужно контролировать свои движения, важно выразить свои чувства.

Обсуждение:

- легко ли было выполнить упражнение?
- в чем испытывали затруднения?
- что чувствовали во время выполнения упражнения?
 - изменилось ли ваше состояние после выполнения упражнения?

Игра «Маленькое привидение»

Психолог предлагает участникам играть роль маленьких добрых привидений: «Мне захотелось немного похулиганить и научить этому вас. Сейчас мы будем слегка пугать друг друга. По моему хлопку вы будете делать руками вот такое движение: (психолог приподнимает согнутые в локтях руки, пальцы растопырены) и произносить страшным голосом звук «У». Если я буду тихо хлопать, вы будете тихо произносить «У», если я буду громко хлопать, вы будете пугать громко. Но помните, что мы добрые привидения и хотим только слегка пошутить.

По окончании психолог хлопает в ладоши: «Молодцы! Пошутили и достаточно. Давайте снова станем ребятами!»

Упражнение «Домик чувств»

Попросите детей подумать о той ситуации (человеке), которая вызывает максимальное чувство гнева, злости с их стороны. Попросите отметить, в каких частях тела он максимально ощущает свой гнев.

Обсудите это с каждым ребенком:

- на что похож твой гнев?
- можете ли ты изобразить его в виде рисунка или слепить свой гнев из пластилина?

Обсудите с детьми их рисунки или скульптуры:

- что изображено на них?
- что чувствовал каждый участник, когда изображал свой гнев?
- может ли кто-то поговорить от лица своего рисунка?
- изменилось ли состояние ребенка, когда он полностью прорисовал свой рисунок?

Спросите подростков, что им хочется сделать со своим произведением (разорвать его, выбросить, нарисовать новый). В случае, когда дети хотят нарисовать новый рисунок или исправить что-то в данном, нужно обсудить:

- что чувствует ребенок, когда рисует новый вариант?
- попросить проговорить от лица нового рисунка
- изменилось ли состояние ребенка теперь?

Упражнение «Радость и грусть»

Ведущий поочередно показывает детям цветные карточки с разными рисунками и просит детей разложить их на две части: радостные и грустные – в зависимости от того, какое впечатление они производят.

Важно помочь детям рассказать о своих чувствах, возникших по поводу того или иного рисунка и объяснить почему.

ЗАВЕРШЕНИЕ И РЕФЛЕКСИЯ

Упражнение «Ящик с «обидками»

Цель: посредством активных действий выплеснуть свои негативные переживания.

Ребёнок комкает куски газеты в шары и кидает их в стену. Они падают, оставаясь на полу, а он продолжает комкать всё новые куски газеты и кидать в стену до тех пор, пока не устанет. Если ребёнка обидели, то ему можно посоветовать сопровождать каждый бросок словами, адресованными обидчику.

Когда ребёнок устанет и немного успокоится, можно вместе с ним собрать бумажные комки и сложить их до следующего раза, объясняя ему, что он всегда может ими воспользоваться наедине в своей комнате, когда снова почувствует сильное напряжение и желание злиться.

ЗАНЯТИЕ 6 «АГРЕССИЯ»

РАЗМИНКА

Упражнение «Танец с самим собой»

Встаньте перед зеркалом. Всматривайтесь несколько секунд в свое отражение. Вы слышите медленную музыку. Делайте спонтанные движения головой, руками, всем телом. Следуйте за вашими чувствами, за вашим внутренним ритмом. Вглядывайтесь в свое отражение в зеркале. Представьте себе, что вы видите себя впервые. Каково ваше первое впечатление? Как бы вы отнеслись к человеку, которого вы видите в зеркале? Что в вашем танце характеризует именно вас, вашу индивидуальность, что отличает вас от других? Танцуйте, пробуйте совершенно новые движения, не бойтесь экспериментировать!

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение «Какой я человек?»

Детям дается следующая инструкция:

«Человек часто задает вопросы, но в основном другим. Эти вопросы о чем угодно, только не о себе самом. Сейчас мы будем отвечать на два вопроса из многих, отражающих ваше представление о себе.

Возьмите лист бумаги и ответьте на предлагаемые вопросы.

- Мой жизненный путь: каковы мои основные успехи и неудачи?
- Влияние семьи: как на меня влияют мои родители, братья и сестры, близкие?

Ваши ответы должны быть предельно откровенными, так как, кроме вас, их никто не увидит. Только с вашего разрешения с этими ответами ознакомлюсь я. Через некоторое время у вас накопится много ответов на этот простой и одновременно такой сложный вопрос: какой я человек? Эти ответы помогут вам лучше разобраться в себе».

Это упражнение можно проводить многократно в течение курса занятий, повторяя и меняя заданные вопросы.

Упражнение «Что заставляет людей чувствовать?..»

Детям предлагается описать жизненные ситуации, в которых у людей возникают такие чувства, как «грусть», «ярость», «радость» (Рабочий листок 1); или более сложные: «смущение», «стыд», «зависть» (Рабочий листок 2). Заполнив рабочие листки, дети по очереди вносят свои варианты в общий список, который составляется для каждого чувства. Хотя это упражнение поначалу подразумевает некоторую дистанцированность от личных переживаний ребенка и способствует развитию эмпатии, дети по собственной инициативе начинают привносить сюда реальные ситуации из своего жизненного опыта. Возникающие у ребенка ассоциации часто помогают психологам верно проинтерпретировать некоторые особенности его поведения. Так, мальчик, который на занятиях группы вел себя очень тихо, написал, что разговоры вызывают у людей «смущение». Другой ребенок утверждал, что некоторые люди «чувствуют себя одинокими», когда во время перерыва на обед с ними никто не разговаривает.

Рабочий листок 1

Когда люди чувствуют себя:

Счастливыми, то они _____

Радостными, то они _____

Грустными, то они _____

Злыми, то они _____

Одинокими, то они _____

Испуганными, то они _____

Рабочий листок 2

Когда люди испытывают:

Чувство гордости, то они _____

Ревности, то они _____

Беспокойства, то они _____

Смущения, то они _____

Стыда, то они _____

Упражнение «Осознавание гнева через сенсорные каналы»

Психолог просит участников высказаться по вопросам:

- что такое ссора?
- как она возникает, с чего начинается?
- был ли в вашей жизни хотя бы один раз, когда ссору начали вы сами? И что вы при этом сделали?

• а что вам нравится в ссоре? (если вы часто ссоритесь, значит, в ссоре есть что-то привлекательное для вас)

- а что не нравится в ссорах?
- если бы ссора имела цвет, то какого бы цвета она была?
- а какая ссора на вкус?
- а если ссору потрогать, то какая она?
- а какая ссора на слух?

Затем психолог предлагает нарисовать подросткам ситуацию, в которой у них произошла ссора (когда они злились или злятся на кого-то).

Дети комментируют рисунки, после которого устраивается проигрывание ситуаций и способов выхода из них.

Упражнение «Волчьи игры»

1 часть.

Молодые волки тренируются показывать зубки, предупреждая о нападении. Они выгибают спину, машут хвостом и обнажают клыки, низко рыча.

Группа разбивается на пары. Один в паре – волк, другой – зеркало. Волк показывает свою готовность напасть, а зеркало отражает все, что делает волк. Затем они меняются. Такой вариант игры можно вставить в сказку «Маугли» и тогда перед молодым волком будет не зеркало, а Маугли, который учится предупреждать, что он злой и учится понимать эти предупреждения.

2 часть.

Молодые волки (сказка «Три поросенка») тренируются хорошо дуть, чтобы сдувать домики поросят. Из картона для труда по принципу карточного домика складывается дом. Задача молодого волка сильным дыханием разрушить дом. Волки могут объединять свои силы.

Упражнение «Рубка дров»

Инструкция:

«Кто из вас хоть раз рубил дрова или видел, как это делают взрослые? Покажите, как нужно держать топор. В каком положении должны находиться

руки и ноги? Встаньте так, чтобы вокруг осталось немного свободного места. Будем рубить дрова. Поставьте кусок бревна на пень, поднимите топор над головой и с силой опустите его. Можно даже вскрикнуть: «Ха!»

Упражнение «Борьба противоположностей»

Психолог определяет тему дискуссии, затем одному из участников поручает роль Нападающего, другому – Защищающегося.

Участники садятся лицом друг к другу и начинают дискуссию. Каждый из участников должен твердо придерживаться своей роли. Нападающий должен критиковать партнера, ругать его, поучать, говорить твердым авторитарным голосом. Защищающийся – извиняться, оправдываться, объяснять, почему у него не получается все то, что требует от него Нападающий.

Дискуссия длится 10 минут. После этого партнеры меняются ролями. Каждому участнику диалога нужно как можно полнее и глубже осознать чувство власти, агрессии Нападающего и чувство робости, унижения, незащищенности Защищающегося.

Сравните сыгранные вами роли с вашим поведением в реальной жизни. Обсудите полученный опыт вместе с группой.

ЗАВЕРШЕНИЕ И РЕФЛЕКСИЯ

Игра «Обзывалки»

Участники игры передают по кругу мяч, при этом называют друг друга разными необходимыми словами. Это могут быть названия деревьев, фруктов, грибов, рыб, цветов... Каждое обращение обязательно должно начинаться с названия ребенка по имени, например: «Саша — морковка!».

В заключительном круге играющие обязательно говорят своему соседу что-нибудь приятное, например: «А ты — моя радость!..».

ЗАНЯТИЕ 7 «СТРАХИ»

РАЗМИНКА

Упражнение «На что похоже мое настроение»

Это упражнение позволяет участникам осознать свое эмоциональное состояние «здесь и сейчас» и выразить его в образной, символической форме. Упражнение выполняется в кругу, с мячиком, который участники перебрасывают друг другу, по очереди отвечая сначала на один вопрос, потом – на следующий и

т. д. Детям дается следующая инструкция: «Прислушайтесь к себе. На какой цвет похоже сейчас ваше настроение?»

Варианты: «На какую погоду (музыку, цветок, животное и т. д.) похоже ваше настроение?»

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение «Победи свой страх»

Перед ребенком лежат разноцветные листочки разного размера.

Психолог: «Все люди испытывают страхи – и взрослые и дети. Страхи бывают разными, вот я боюсь ... А ты боишься чего-то?» (Ребенок может назвать один-два страха, может назвать много. Если страх только один, психолог помогает: А ты боишься ...?). Согласись, чего-то мы боимся очень сильно, а что-то нас только немного тревожит.

Подумай, пожалуйста, и напиши или нарисуй свои страхи на разных листочках в зависимости от их размера: очень сильные страхи – на большом листе, страх поменьше – на среднем, самый маленький – соответственно, на маленьком и т.д.

А ты хочешь, чтобы все эти страхи остались с тобой? Чтобы они тебя пугали, мешали тебе? Конечно, нет. Поэтому сейчас разорви все свои страхи как можно мельче. ... Молодец. Но это еще не все.

Перед тобой сейчас много маленьких кусочков, на которые рассыпались твои страхи. Давай подумаем, что из них можно сделать, чтобы порадовать себя. Берем клей и создаем коллаж «Моя радость».

5. Сложно ли было распределить страхи по размеру?
6. Какие ощущения у тебя возникали во время «избавления»?
7. Изменилось ли твоё отношение к страхам теперь?
8. Все ли страхи ты вспомнил(ась)? Не осталось ли еще чего-то? (при утвердительном ответе – процедура повторяется с новыми страхами)

Упражнение «Маски страха»

Содержание. Под руководством психолога подростки вырезают и раскрашивают маски кого-нибудь «страшного». При наличии возбуждения после рисования проводится лепка на свободную тему.

Затем участникам говорится, что «мы уже стали могущественными волшебниками – умеем из страшного делать веселое. Теперь мы переделаем наши страшные маски». На их обратной, чистой стороне рисуем веселые, радостные маски.

Под музыку устраиваются танцы, на которых подростки обыгрывают двусторонние маски, становясь то Страшными, то Веселыми.

Упражнение «Я могу!»

Содержание. Сначала рассказывается, затем обсуждается, а потом разыгрывается рассказ, который специально составляется для каждой конкретной группы в зависимости от особенностей страхов детей. Основная его структура следующая: ребенок сначала попадает в ситуацию, связанную со страхом и желанием и необходимостью (потребностью) его преодоления.

Невозможность преодоления страха в зависимости от особенности ситуации сменяется рефреном «Я могу!» – нахождением внутренних сил.

Важным элементом этого упражнения является обсуждение, так как необходимо, чтобы дети не просто усваивали предложенный ведущим способ преодоления страха, но и модифицировали его, изменяя и предлагая свои варианты.

ЗАВЕРШЕНИЕ и РЕФЛЕКСИЯ

Упражнение «Вежливые слова»

Игра проводится с мячом и в кругу. Дети бросают друг другу мяч, называя вежливые слова.

Затем упражнение усложняется: надо назвать только слова приветствия (здравствуйте, привет, добрый день и т.д.), благодарности (спасибо и т.д.), извинения, прощания и т.д.

ЗАНЯТИЕ 8 «ХОРОШЕЕ В ПЛОХОМ»

РАЗМИНКА

Упражнение «Я люблю себя со всеми своими достоинствами и недостатками»

С помощью этого упражнения можно выявить мышечный блок, связанный с основной проблемой участника.

Встаньте в круг. По очереди каждый делает шаг вперед и говорит: «Я люблю себя со всеми своими достоинствами и недостатками». Обратите внимание на мимику, интонацию и другие особенности выполнения этого простого упражнения у себя и у других членов группы. Что было трудно? Где в теле вы ощущали сопротивление?

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Притча «Наш мир» (Приложение №5)

Упражнение «Мои успехи и мои неудачи»

Пожалуйста, вспомните об одной вашей неудаче и об одной удаче. Безразлично, когда они случились, недавно или же очень давно. Попробуйте рассказать о них группе в оптимистичной манере.

Задача участников группы – после завершения рассказа попробовать скорректировать его в сторону большего оптимизма.

Обсуждение

Что мешает нам рассуждать в оптимистичном стиле?

Какие преимущества и какие недостатки имеет оптимизм?

Домашнее задание

Постарайтесь обращать внимание на то, в каком стиле окружающие вас люди рассказывают о своих успехах и своих неудачах. При необходимости попробуйте вмешаться в разговор и скорректировать стиль рассказа на более оптимистичный.

Упражнение «Три желания»

Вы нашли старую запечатанную бутылку, выброшенную волнами на берег. Вы открыли ее, оттуда появился джинн и пообещал исполнить три ваших желания. Когда будете обдумывать, что загадать, помните, что желания должны оставаться в пределах человеческих возможностей. Они должны быть увлекательными, но правдоподобными.

1. Напишите ваши три желания.
2. Выберите одно, наиболее важное для вас.
3. Напишите о своем желании четко и подробно как о главной жизненной цели.
4. Что вы делаете или собираетесь сделать для достижения этой цели?
5. Каковы препятствия для ее достижения?
6. Если хотите, повторите пункты 3–5 для оставшихся двух желаний.

Обсуждение

Что вы чувствовали, когда писали о своей цели, принимая ее всерьез?

Почему?

Упражнение «Переписанная автобиография»

За исключением редких экстремальных случаев, биография каждого человека включает как трудности и несчастья, так и удачи, радости и счастье. Наша задача сейчас состоит в том, чтобы рассказать собственную биографию, оставив в ней только позитивные моменты, то есть такие события и обстоятельства, которые вам доставили удовольствие, радость или другие приятные чувства.

Пожалуйста, описывайте эти чувства как можно детальнее, используя ощущения разных модальностей.

Участники группы по очереди рассказывают подготовленные позитивные автобиографии.

Обсуждение

Как вам показалось, что в услышанных нами биографиях было самым приятным?

Какой момент лично для вас стал бы самым счастливым?

Домашнее задание

Позитивные биографии предлагается дополнить новыми позитивными событиями, которые участники могут позаимствовать из услышанных ранее рассказов.

Упражнение «Счастливые моменты жизни»

Вспомните, пожалуйста, 2–3 счастливых момента вашей жизни, а также те пространственные и временные рамки, в которых вас «застало» счастье.

Вкратце запишите на листках суть дела и опишите те предметы или обстоятельства, которые вам в связи с этим запомнились.

Расскажите, что с вами произошло. Давайте попробуем инсценировать это событие.

О каких обстоятельствах вашей собственной жизни вы вспомнили, наблюдая эту сценку? Какие чувства испытали?

Драматизация, особенно с использованием приема «мысли вслух» и выявлением ключевых для счастливого события символов, может иметь очень большое значение для «примирения прошлого и настоящего».

Упражнение «Хорошее в плохом»

Вспомните о неприятном событии, которое произошло с вами в прошлом или которого можно ожидать в будущем. Подумайте, что в этом событии, может быть хорошего, и расскажите нам об этом.

Я попрошу членов группы помогать друг другу в поисках позитива. Предлагайте, пожалуйста, любые приходящие в голову варианты.

Обсуждение

Существуют ли ситуации, при которых невозможно найти позитивное в нежелательных событиях?

Что мешает обращать внимание на позитивное?

А теперь наша задача состоит в том, чтобы увидеть хорошее в самом неприятном для вас человеке.

Пожалуйста, вкратце опишите этого человека, а затем расскажите, что в нем есть хорошего.

Обсуждение

- Можно ли найти хорошее в самых отвратительных и мерзких людях?
- Что в этом может нам помешать?

Домашнее задание

Если в вашем присутствии кто-либо будет рассказывать о негативных событиях, то попробуйте сами найти в них позитивное и расскажите об этом позитиве партнеру по разговору. Конечно, партнер будет сопротивляться и оспаривать ваши слова. Будьте настойчивы и скажите, что вы все же остаетесь при своем мнении.

ЗАВЕРШЕНИЕ и РЕФЛЕКСИЯ

Упражнение «Спасибо за приятное занятие»

Инструкция:

Пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Игра проходит следующим образом: один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие!».

Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятное занятие!».

Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний участник,

замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук.

ЗАНЯТИЕ 9 «МОЯ СЕМЬЯ»

РАЗМИНКА

Упражнение «Объявление»

Инструкция:

«Вы знаете, что сегодня большинство газет публикует различные объявления частных лиц, в том числе и желающих найти друзей, увлеченных тем же хобби. Действительно, такие объявления помогают людям найти друг друга, они начинают переписываться, делиться новостями, радостями и т. д. Попробуйте и вы.

Ваша задача – составить текст газетного объявления с подзаголовком «Ищу друга». В нем нужно указать свои основные увлечения, любимые занятия. Чем вы занимаетесь в свободное время? Чем можете заинтересовать другого человека, чем помочь ему?

Не забудьте, что это обращение к живому человеку, найдите искренние слова. По объему текст объявления не должен превышать одной странички».

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение «Семейные истории»

Каждый участник делит лист на две половины и рисует два семейных воспоминания – счастливое и несчастливое. Оба события, нарисованные на одном листе, подчеркивают то, что и позитивные и негативные явления происходят внутри одной единицы – семьи.

Когда группа закончит рисовать, каждый участник по кругу демонстрирует группе свой рисунок и комментирует изображенные события.

Методика «Портрет моей семьи»

Процедура: Ребёнку предлагается по очереди нарисовать всех членов своей семьи в виде портрета, организовав некоторую галерею предков. После этого консультант предлагает оживить портреты, но уже не в нашем времени, а в другом, наделив их качествами, которые присущи изображённым персонам. Затем вместе с ребёнком придумывается история, при которой те качества, которые ребёнку не нравятся в предках, помогают им выжить.

После этого, консультант вместе с ребёнком рисуют его портрет и тоже переносят в прошлое, где он становится волшебником, а все персонажи приходят к нему с просьбой перенести их в их настоящее время. Каким окажется волшебник (с какими качествами), перенесёт ли он предков обратно или нет, решает сам ребёнок (здесь диагностируется принятие или непринятие своей семьи ребёнком).

Игра должна закончиться тем, что ребёнок снова идёт по галерее картин с нарисованными членами своей семьи, и по очереди каждого человека с портрета перенести на общий лист бумаги и нарисовать его за каким-то общим занятием с остальными. Ребёнок же остаётся пока в роли волшебника и может вспомнить все свои «обидки» и нарисовать их в виде разных, страшных животных рядом с каждым членом семьи. Когда рисунок закончен, ребёнку предлагается внимательно посмотреть на страшную картинку и подумать, хотел бы он там оказаться... ведь роль волшебника должна закончиться, и ему придётся нарисовать себя тоже на этом страшном листе с животными. Но у него есть последнее желание...

Упражнение «Связанные одной цепью»

В каждой семье ее члены связаны друг с другом, все вступают в какие-то взаимоотношения, как-то влияют друг на друга. С помощью этого упражнения можно представить отношения в семье. Для этого упражнения надо приготовить отрезок веревки длиной 1 метр для каждого из участников и моток веревки и ножницы для каждой «семьи».

Участники обвязываются вокруг пояса короткой веревкой. После этого «семьи» становятся в круг на расстоянии вытянутой руки друг от друга, и каждый привязывает к веревке на поясе концы отрезанных от мотка длинных веревок так, чтобы быть связанным с каждым членом «семьи». Не должно остаться ни одного свободного конца. (Для «семьи» из трех человек достаточно трех веревок, для четырех человек их понадобится шесть, для пяти – десять.)

«Это не значит, что вы каждый день ходите с веревками, но вы ощущаете эти незримые связи в семье. Представьте себе какую-то повседневную ситуацию и начните действовать. Например, мама и папа хотят подойти друг к другу и обняться или сын хочет пойти поиграть в свои игрушки.

Насколько вы чувствовали себя связанными с другими? Что семье удалось сделать, где при этом находился каждый член семьи? Где имела место напряженность? Что вы можете сделать для того, чтобы ослабить ее?

Эти веревки можно рассматривать как различные чувства: любовь, беспокойство, тревога, ответственность за других. Мы ослабляем веревки, признавая право каждого человека на личную жизнь».

Упражнение «Моя будущая семья»

Инструкция:

«Закрой глаза, расслабься и войди в свое внутреннее пространство. Представь, что ты взрослый человек. Вот ты идешь по улице, подходишь к своему дому, поднимаешься по лестнице, открываешь дверь своим ключом. Что ты видишь, что слышишь, какие запахи чувствуешь? Твоя семья радостно встречает тебя или каждый занят своими делами? Ты проходишь в комнату. Оглядишься внимательно, что ты видишь, кто в ней находится?»

Затем каждый участник рассказывает о том, что он видел. Это упражнение можно провести несколько раз в течение курса занятий для контроля динамики состояния детей.

ЗАВЕРШЕНИЕ и РЕФЛЕКСИЯ

Упражнение «Позаботься о себе»

Упражнение заключается в невербальной подстройке участников друг к другу как аналогии семейной жизни. Сначала, разбившись на пары и прислонившись спинами друг к другу, надо найти максимально удобное положение, чтобы тело расслабилось; необходимо максимально снять напряжение, чтобы стало комфортно обоим. Затем к паре подстраивается третий участник (у родителей появляется ребенок). Упражнение идет непросто, у некоторых пар и троек оно получается, у других нет. У некоторых возникает ощущение давления, напряжения.

ЗАНЯТИЕ 10 «ПУТЬ К ЦЕЛИ»

РАЗМИНКА

Упражнение «Пожелания»

Инструкция:

Начнем нашу работу с высказывания друг другу пожелания на сегодняшний день. Оно должно быть коротким, желательно в одно слово. Вы бросаете мяч тому, кому адресуете пожелание и одновременно говорите его. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь бросает его следующему, высказывая ему пожелания на

сегодняшний день. Будем внимательно следить за тем, чтобы мяч побывал у всех, и постараемся никого не пропустить.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение «Волшебная лавка»

Участники могут сосредоточиться на существенных для них жизненных целях и с помощью воображения осознать следующую закономерность, чтобы приобрести что-то новое, нам всегда приходится платить. Упражнение построено так, что участники могут оказывать поддержку друг другу. Условием его проведения является достаточно близкое знакомство членов группы между собой.

Это упражнение даст вам возможность посмотреть на самих себя. Вы сможете высказать любое желание и, как в сказке, взвесить, чего это желание будет вам стоить.

Устройтесь поудобнее. Несколько раз глубоко вдохните и выдохните и полностью расслабьтесь.

Представьте себе, что вы идете по узенькой тропинке через лес. Вообразите окружающий вас ландшафт. Осмотритесь вокруг. Сумрачно или светло в окружающем вас лесу? Что вы слышите? Какие ароматы вы ощущаете? Что еще вы чувствуете?

Внезапно тропинка поворачивает и выводит вас к какому-то старому дому. Вам становится интересно, и вы заходите внутрь. Стены оборудованы стеллажами и выдвижными ящиками, как в мелочной лавке. Повсюду стоят стеклянные сосуды, банки, коробки. Это действительно старая лавка, причем волшебная.

Теперь представьте себе, что ваш напарник (или психолог) – продавец в этой лавке. Добро пожаловать! Здесь вы можете получить все, чего вы хотите от жизни. Но есть одно правило: за выполнение каждого желания вы должны отдать что-либо или от чего-то отказаться. Тот, кто пожелает воспользоваться волшебной лавкой, может подойти к продавцу и сказать, чего он хочет. Продавец задаст вам только один вопрос: «Что ты отдашь за это?» Вы должны решить, готовы ли вы отдать что-либо и что именно это будет.

«Продавец» никак не комментирует слова «покупателя». Через некоторое время к «продавцу» сможет подойти следующий член группы.

Обсуждение

Какие трудности возникли при выполнении этого упражнения?

Упражнение «Карта будущего»

Представление своего будущего в виде карты местности позволит участникам более четко осознать свои цели. Метафорическое выражение целей в виде пунктов на карте, а путей их достижения в виде улиц и дорог помогает участникам создать в воображении наглядную картину своего будущего.

После создания такой карты каждый сможет соотнести цели между собой и понять, насколько они сочетаются друг с другом, какие препятствия встречаются на пути к ним, какие новые возможности открываются.

Начертите карту своего будущего. Ваши глобальные цели обозначьте как пункты местности, в которых вы хотели бы оказаться. Обозначьте также промежуточные большие и маленькие цели на пути к ним. Придумайте и напишите названия для «пунктов-целей», к которым вы стремитесь в своей личной и профессиональной жизни. Нарисуйте также улицы и дороги, по которым вы будете идти. Как вы будете добираться до своих целей? Самым коротким или обходным путем? Какие препятствия вам предстоит преодолеть? На какую помощь вы можете рассчитывать? Какие местности вам придется пересечь на своем пути: цветущие и плодородные края, пустыни, глухие и заброшенные места? Будете ли вы прокладывать дороги и тропы в одиночестве или с кем-нибудь?

Обсуждение

Где находятся важнейшие цели?

Насколько они сочетаются друг с другом?

Где вас подстерегают опасности?

Откуда вы будете черпать силы для того, чтобы достичь желаемого?

Какие чувства вызывает у вас эта картина?

Упражнение «Растущие цели»

Подумайте, пожалуйста, о том, к чему вы стремитесь, о тех состояниях, достижение которых доставляет (или может доставить) вам удовольствие.

Назовите, пожалуйста, четыре таких состояния, воспользовавшись следующим ассоциативным рядом:

1) Зимняя цель – никому не видна и редко осуществляется, поскольку лежит глубоко в земле в виде зернышка. Может вырасти в цель видную и красивую при соответствующем уходе и заботе.

2) Весенняя цель – при данных условиях уже проросла, но росток нежный и беззащитный, может быть легко затоптан.

3) Летняя цель – созрела и цветет, цветы всем видны и очевидны, могут быть и плоды.

4) Осенняя цель – зрелая и плодоносящая, требует лишь постоянного полива, цвести и плодоносить при должном уходе будет долго.

После непродолжительной подготовки, в ходе которой участники формулируют свои цели на листках бумаги, тренер предлагает каждому рассказать группе о собственных целях.

Обсуждение

Можете ли вы сказать, что эти цели могли бы быть привлекательны и для вас самих?

Действительно ли речь идет о целях или мы имеем дело со средствами?

Домашнее задание

Прочитайте еще раз ваш инвентарь целей и проверьте, не оказалась ли какая-либо важная для вас цель пропущенной и не включили ли вы в список целей что-либо второстепенное и несущественное.

ЗАВЕРШЕНИЕ и РЕФЛЕКСИЯ

Упражнение «Найди пару»

Детям дается следующая инструкция. «Я раздам вам карточки, на которых написано название животного. Каждое название встречается на карточках два раза. К примеру, если вам достанется карточка, на которой будет написано «слон», знайте, что у кого-то еще тоже есть карточка с надписью «слон».

Прочтите, что написано на вашей карточке, так, чтобы надпись видели только вы. Теперь карточку можно убрать. Задача каждого – найти свою пару. При этом можно пользоваться любыми выразительными средствами, только нельзя ничего говорить и издавать характерные звуки «вашего животного». Другими словами, все, что мы будем делать, мы будем делать молча.

Когда вы найдете свою пару, останьтесь рядом, но продолжайте молчать, не переговаривайтесь. Только когда все пары будут образованы, мы проверим, что у нас получилось».

ОБОБЩАЮЩЕ-ЗАКРЕПЛЯЮЩИЙ ЭТАП

ЗАНЯТИЕ 11 «ТЫ НЕ ОДИН!»

РАЗМИНКА

Упражнение «Ассоциация со встречей»

Участникам предлагается высказать свои ассоциации с предстоящей встречей. Например: «Если бы наша встреча была животным, то это была бы... собака»,

«Если бы наша встреча была растением, то это была бы... роза»

и т.д.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение «Какие мы?»

Все члены группы садятся в круг и получают от психолога по листу бумаги. Каждый участник пишет в верхней части листа свое имя и делит лист вертикальной линией на две части. Левую отмечаем сверху знаком «+», правую – знаком «-». Под знаком «+» перечисляем: название любимого цвета, любимое время года, любимый фрукт, животное, книгу, то, каким образом легче всего доставить мне удовольствие, и т. п.

В правой части листа под знаком «-» каждый называет: нелюбимый цвет и т. д.

Психолог участвует в упражнении вместе со всеми: читает вслух название каждого пункта и пишет свои ответы. После этого проводится знакомство с ответами и их обсуждение.

Упражнение «Коллаж»

Берётся некоторое количество журналов и газет. Детям предлагается вырезать разных людей и приклеить на лист ватмана, но так, чтобы в одной группе были люди исключительно добрые, весёлые и улыбчивые, а в другой грустные, ссорящиеся, злые люди. Дети придумывают про каждую группу свою историю и стараются объяснить, чем же доброта отличается от зла и каким человеком легче быть добрым или злым.

Техника «Пещера моей души»

Описание техники. Психолог рассказывает ребенку историю: «Жил-был мальчик. Самый обыкновенный мальчик. Жил он в большом доме с папой и

мамой. И как у всех обычных мальчиков, у него были дедушка и бабушка. И все родственники, как могли, заботились о нем. Но что ему были их заботы. Он был так одинок. Он думал, что ни один человек в мире не может его понять. Никто на свете не знает, какой он. А он так хотел, чтобы узнали. Он пытался обратить на себя внимание, прыгал и визжал, и ничего – все взрослые только хмурились и ворчали. Он дрался, пытался доказать, что он сильный, и добиться дружбы. Но все одноклассники вздыхали, потирали шишки и ушибы, но дружили между собой и совсем не интересовались им. А тут на горе еще фея Рул из страны Скуул возникла как из-под земли и превратила его в кого бы вы думали? В ежа. Вы думаете, у него отовсюду иголки стали торчать – так нет. Он стал, словно иголками, своими ответами людей отпугивать. Что ни скажешь ему, о чем ни попросишь, в ответ: «Нет, не буду». А еще он, как еж, старался в угол забиться, чтоб его не трогали, не учили, не заботились. Так что мальчику от колдовства феи Рул из страны Скуул стало еще более одиноко. Но вот однажды попал наш мальчик по случаю, не специально, в башню под страшным именем Холидж, и навстречу ему вышла девочка по имени Сайко. Она улыбнулась ему и сказала: «Здравствуй, мальчик. Давай присядем, и ты мне все расскажешь. Я слушаю тебя». От этих слов его иголки сразу уменьшились. Мальчик сел, открыл рот, и оттуда понеслись удивительные истории о его жизни, о его чувствах, переживаниях, о том, что он одинок и ему скучно. Долго рассказывал мальчик, а фея слушала, смотрела на него ласково и не перебивала. Чем дольше говорил мальчик, тем иголки становились меньше, а темная пещера в его душе становилась светлее. Наступал вечер. Смеркалось. «Мама, наверное, беспокоится, – сказал мальчик, – я побегу, до свиданья». «До встречи, пока», – ласково сказала фея Сайко».

Далее психолог просит ребенка нарисовать «пещеру своей души».

Показания к применению техники. Техника может применяться в работе с детьми, отличающимися повышенной замкнутостью. В процессе прослушивания сказки они идентифицируют себя с ее героем и вслед за ним в процессе выполнения рисунков, как правило, начинают рассказывать о себе.

Упражнение «НЕТ! (Проявляем твердость характера)»

Идея этого задания в том, что каждый ребенок имеет право на справедливое отношение к себе. Психолог объясняет детям, как лучше поступить, когда их друзья делают или говорят им что-то неприятное. В таком случае следует сказать им о своих чувствах и выйти из неприятной ситуации. Это упражнение дает детям возможность проявить твердость в отношениях со сверстниками, не унижая и не оскорбляя их. Конечно, сначала надо обсудить, как дети относятся к критике: что они чувствуют, когда их критикуют (обиду, злость, отверженность), как они реагируют на критику (обвиняют в ответ, уходят, плачут, не обращают внимания). И конечно же, очень важно научить детей считаться с чувствами приятного или неприятного, возникающими у других, и уважать их. Ниже следуют примеры данных навыков и этапы их достижения.

Как сказать «НЕТ» тому, кто тебя донимает:

- 1) посмотри прямо в глаза;
- 2) скажи спокойно и четко «НЕТ»;
- 3) скажи о том, что тебе неприятно (если надо);
- 4) при повторении скажи еще раз четко «НЕТ», «Перестань!», «Уходи!».

Как реагировать на отказ (если тебе говорят «НЕТ»):

- 1) прекрати свои действия;
- 2) спроси, в чем причина отказа;
- 3) скажи, что тебе досадно;
- 4) спроси о желаниях собеседника или предложи что-нибудь другое.

Как сказать «НЕТ» тому, кого ты хорошо знаешь, если у тебя возникло НЕПРИЯТНОЕ чувство:

- 1) проверь, приятно тебе или нет;
- 2) если тебе НЕПРИЯТНО:
- 3) посмотри прямо в глаза;
- 4) скажи спокойно и четко «НЕТ»;
- 5) объясни, почему ты говоришь «нет»;
- 6) при повторении скажи еще раз четко «НЕТ», «Перестань!» или «Уходи!».

Как противостоять давлению группы (если тебя заставляют делать то, чего ты не хочешь):

- 1) подумай о возможных последствиях;
- 2) проверь, приятно тебе или нет;
- 3) реши, хочешь ли ты, а если не хочешь, то:
 - а) скажи спокойно и четко, что ты не хочешь,
 - б) объясни, почему ты не хочешь;
 - в) при повторении скажи еще раз, что ты не хочешь

Кроме умения научить говорить «нет», очень важно обратить внимание детей на вопрос о том, кто виноват. «Если к тебе прикасаются так, что тебе становится неприятно, ты в этом не виноват. Тебя не имеют права трогать, если ты этого не хочешь. Поэтому всегда можно попросить помощи, если у тебя самого не получается сказать «нет». Продолжай искать, пока не найдешь того, кто тебе действительно может помочь».

Упражнение «Принятие похвалы. Умение радоваться комплиментам»

Выберите кого-нибудь из членов группы, кому бы вы хотели сказать комплимент, и скажите, что вам в нем нравится. Начинайте со слов:

Мне в тебе нравится...

У тебя лучше, чем у меня, получается...

Я тебе благодарен за то, что ты...

Сделайте небольшую паузу, чтобы партнер мог прочувствовать ваш комплимент.

Выслушивая комплимент, поверьте другому, повторите про себя его слова, начиная следующим образом:

Ему во мне нравится...

У меня лучше, чем у него, получается...

Он мне благодарен за мое...

Постарайтесь сосредоточиться на приятных чувствах, которые в вас вызывает похвала, скажите об этих чувствах партнеру.

Обсуждение

Что вы чувствовали, когда говорили или получали комплимент?

Как комплименты обычно действуют на людей?

Как они подействовали на вас?

Можете ли вы вспомнить случай, когда вас неожиданно похвалили?

Что вы чувствуете, вспоминая об этом?

Упражнение «Мне нравится в тебе»

Детям предоставляется возможность получить положительную обратную связь от участников группы и дать ее другим людям. Для этого каждый ребенок пишет на отдельных листках по два положительных высказывания в адрес каждого из участников группы и психолога. Затем ведущие собирают листки и раздают каждому ребенку адресованные ему высказывания. Далее участники группы, включая психолога, по очереди зачитывают вслух полученные ими положительные высказывания. Ребятам предлагается взять листочки домой и показать их взрослым. Это упражнение обычно очень приятно детям, так как они видят, что нравятся окружающим.

ЗАВЕРШЕНИЕ и РЕФЛЕКСИЯ

Упражнение «Сам себя не похвалишь - никто не похвалит»

В парах расскажите о себе все самое хорошее. Партнер помогает найти хорошее в себе. По моему сигналу меняетесь ролями. Даю одну минуту на рассказ о самом хорошем.

Расскажите партнеру о своих успехах и радостях за последний год (месяц, неделю, день, час). Партнер может расспрашивать, если его что-либо заинтересует.

По моему сигналу меняетесь ролями. Даю одну минуту на рассказ об успехах и радостях.

Обсуждение

Что помогало, а что мешало говорить о своих успехах и радостях?

ЗАНЯТИЕ 12 «ТРАМПЛИН В БУДУЩЕЕ»

РАЗМИНКА

Упражнение «Маленький секрет»

Инструкция:

«Сядьте поудобней, сделайте 2 –3 глубоких вдоха, закройте глаза. Сосредоточьтесь и вспомните своё любимое место, где вы любите быть, где вам спокойно и хорошо, если такого нет, придумайте его. Звуки, цвета, окружающие предметы в этом месте, какие они.... Поиграйте там некоторое время. А теперь ещё раз глубоко вдохните, оглядитесь и запомните, откройте глаза.

Попробуйте нарисовать место, что вы представили».

Затем психолог вместе с участниками обсуждают картинку, о чём думал ребенок, на что это всё похоже и т.д.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение «Фильм о моей жизни»

Этому упражнению можно уделить не одно, а два или даже три занятия. Детям дается следующая инструкция:

«Представьте себе всю вашу будущую жизнь как художественный фильм, в котором вы играете. Каждый из вас – и сценарист, и режиссер, и исполнитель главной роли. Вам решать, о чем этот фильм, вам выбирать, какие в нем будут действовать персонажи, где будут происходить события.

Нарисуйте на бумаге портрет героя будущего фильма, но не обычный автопортрет, а портрет того, кем бы вы хотели стать. При этом не важно, будет ли этот рисунок выполнен в реалистической, абстрактной или в какой угодно другой манере. Важно, чтобы он отражал вас таким, каким вы хотели бы видеть себя в будущем.

Отдохните немного и посмотрите на рисунок. Скажите себе: «Это я. Такой, каким я сделал себя сам. Нравлюсь ли я себе таким?» Если нет или не совсем, все можно исправить. Внесите необходимые изменения, уберите ненужное, добавьте детали. Сделайте все, чтобы вы были довольны. Не торопитесь.

Теперь вы нравитесь себе? Тогда опишите словами то, что вы вложили в портрет себя в будущем.

Наш герой готов к действиям. Пора сочинять сценарий, режиссировать, ставить фильм. Пусть этот сценарий начнется с самого ближайшего будущего, лучше всего – с завтрашнего дня. Придумывайте, что хотите; главное условие – это должен быть фильм про победителя.

Конечно, я не предлагаю вам придумать фильм, где у героя все только хорошо, очень хорошо или просто замечательно. Такого не может быть в реальной жизни, и смотреть такой фильм будет невыносимо скучно. Пусть в вашем сценарии будут и неудачи, и провалы, но это значит, что вы должны придумать самые интересные пути преодоления жизненных трудностей. Если вы выберете для сценария путь избегания трудностей, то фильма про победителя не получится.

Запишите этот сценарий и вспоминайте его почаще. Вспоминайте о том, что у вас есть возможность творить свою жизнь и самого себя».

Упражнение «Я - подарок для человечества»

Детям дается следующая инструкция:

«Каждый человек – это уникальное существо. И верить в свою исключительность необходимо любому из нас. Подумайте, в чем состоит ваша исключительность, уникальность. Подумайте над тем, что вы действительно являетесь подарком для человечества. Аргументируйте свое утверждение, например: я подарок для человечества, потому что я...».

Упражнение «Работа со стихиями»

Закройте глаза и вспомните самый чистый легкий ВОЗДУХ, каким вы дышали когда-либо. Медленный плавный вдох – и легкий чистый воздух наполняет кисти рук, плечи, выдох – и он выходит через руки. Вдох – воздух заполняет ступни, голени, бедра, живот, грудь; выдох – и он плавно выходит через ноги. Вдох – воздух заполняет все ваше тело. Свойства воздуха теперь свойства вашего тела: легкость, прозрачность, невесомость. Вы и есть этот чистый, прозрачный легкий воздух.

Представьте себе ласковую голубую ВОДУ. Вы лежите в голубом бассейне. Вдох – и вода заполняет ваши руки, плечи. Выдох – и она выходит через руки. Вдох – и вода заполняет наши ноги, выдох – выходит через ноги. Вдох – и вода заполняет вашу голову, выдох – выходит. Вдох – и все ваше тело полностью наполняется чистой голубой водой. Вы растворяетесь в ней. Свойства воды теперь свойства вашего тела и вашей психики: текучесть, подвижность, всепроникаемость.

А теперь представьте бушующий ОГОНЬ. Вы дышите всей поверхностью тела, и с каждым вдохом огонь заполняет ваши руки, нога, грудь, живот, голову. Вы заполнены бушующим пламенем, и свойства огня – отныне ваши свойства.

Представьте себе легкий серебристый МЕТАЛЛ. Медленный плавный вдох – и ваши руки и ноги заполняются металлом. Почувствуйте, как свойства металла становятся вашими свойствами: прочность, надежность, стойкость.

А теперь представьте тяжелую, рыхлую и надежную ЗЕМЛЮ. Вы лежите на земле и дышите всей поверхностью тела. С каждым вдохом вы втягиваете в себя землю и, наконец, растворяетесь в ней. И свойства земли теперь ваши свойства: стабильность, надежность, уверенность.

И наконец, представьте себе мощное, красивое ДЕРЕВО. Вдох – ваши руки и плечи становятся ветвями этого дерева. Выдох – и вы обретаете все свойства этого дерева: гибкость, грациозность, прочность.

Упражнение «Сила вашего рода»

Обретение силы своего рода – один из краеугольных камней обретения веры в себя, уверенности сверхвозможностей. Насколько хорошо вы знаете свою генеалогию? Какие качества родового характера вам присущи?

Постарайтесь вспомнить максимальное число своих родственников, представить их лица, вспомнить походку, интонации голоса. А теперь вспомните свое самое любимое место отдыха, где вы чувствуете себя комфортно и спокойно.

Закройте глаза и представьте, что вместе с вами там же находятся и все ваши родственники. Вы их видите всех сразу. Все вместе вы действительно похожи на дерево, у которого много сильных раскидистых ветвей. И вы – одна из этих ветвей. В ваших жилах течет кровь многих поколений ваших предков, их гены – ваши гены.

А теперь определите лучшего из вашего рода и слейтесь с ним воедино. Окунитесь в его жизнь. Как он работал? Как он общался с людьми? Как он переживал победы и поражения? Почувствуйте силу его духа так, чтобы она стала вашей силой. А теперь попробуйте подойти к другим, избранным вами представителям рода. Обратитесь к ним, попросите поддержки и защиты. Когда-то и вас не станет на этой земле, и вы для кого-то станете ангелом-хранителем. И ваши потомки будут вспоминать вас, гордиться вами.

Так попросите эту силу сейчас у своих предков. Поблагодарите их и попрощайтесь. Сделайте глубокий вдох, выдох – и вернитесь в этот мир.

Техника «Проблема как друг»

Когда мы страдаем от проблемы, мы обычно смотрим на нее как на врага, на несчастье, которое приносит только горе. Однако позже мы иногда в состоянии увидеть, что проблема, помимо немалых страданий, одновременно в чем-то помогла нам, но в то время это не было понятно. Проблемы могут быть нам полезны, облегчая разрешение других проблем или научая нас чему-то ценному, чего бы мы иначе не узнали.

Образцы вопросов:

- Существует поговорка: «Нет худа без добра». Применимо ли это в какой-то мере к вашей проблеме?
- Многие думают, что проблемы и страдания не напрасны. А что думаете вы?
- Возможно, эта проблема научила вас чему-то важному о жизни, о себе или о других людях – что это было в вашем случае?

- Знаете, иногда невозможно сразу понять, чему человека научили проблемы, это происходит значительно позже. Представим себе, что через несколько лет мы встретимся и я задаю вам этот вопрос. Как вы думаете, что бы вы ответили?

- Представим себе, что в один прекрасный день, когда у вас будут дети или внуки, вы захотите научить их чему-то важному о жизни, чему научили в свое время вас эти самые проблемы. О чем бы вы им сказали?

С точки зрения позитивной психотерапии, попытка разрешить проблему всегда зависит от того, как человек ее определяет и объясняет. Изменение концепции проблемы может коренным образом изменить способ, которым человек пытается ее решить.

Согласно такой точке зрения, тот, кто оказывает помощь, должен направить разговор в русло не столько проблемы, сколько ресурсов и решения. Разговор о разрешении проблемы создает у людей приятный опыт, который превращает проблему в вызов, поощряет оптимизм, развивает сотрудничество, стимулирует творческие способности и, прежде всего, помогает клиенту сохранить свое достоинство.

Упражнение «Нарисуйте дерево»

Первая инструкция просто звучит: «Нарисуйте дерево» (5–10 минут). Когда рисунок будет завершен, дается инструкция:

1. «Нарисуйте умиротворяющее дерево», – затем следующая:
2. «Нарисуйте раненое дерево», – и наконец:
3. «Нарисуйте целительное дерево».

Затем участникам предлагается представить группе свои рисунки и поделиться своими чувствами, связав их со своей работой.

Упражнение можно закончить воображаемой ситуацией, визуализацией, когда каждому предлагается подойти к тому дереву, которое он выберет.

ЗАВЕРШЕНИЕ и РЕФЛЕКСИЯ

Упражнение «Аплодисменты по кругу»

Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихонько, а затем становятся все сильнее и сильнее.

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.

ОПИСАНИЕ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДИК И ТЕХНОЛОГИЙ

ИНТЕРВЬЮ предполагает построение предмета взаимодействия психолога и ребенка. Предметом взаимодействия является его внутренний мир. Модальности, в которых он будет описан, составят тему взаимодействия психолога и ребенка (подростка). Процесс интервью направлен на то, чтобы в обсуждении различных тем изменить отношение ребенка к его внутреннему миру — сделать его более динамичным.

Интервью предполагает оказание воздействия на ребенка с помощью вопросов и специальных заданий, раскрывающих его актуальные и потенциальные возможности. Вопросы — основной способ воздействия психолога на ребенка в ходе интервью.

Нами используется пятишаговая модель процесса интервью.

Определение ступени	Функции и цели ступени
Взаимопонимание, структурирование. <i>«Привет!»</i>	Построить прочный союз с ребенком, добиться, чтобы он чувствовал себя психологически комфортно. Структурирование может быть необходимо для объяснений целей интервью. Определённая структура помогает не отвлекаться от главной задачи, а также дает ребенку информацию о возможностях консультирующего.
2. Сбор информации, выделение проблемы, идентификация потенциальных возможностей ребенка. <i>«В чём проблема?»</i>	Определить, зачем ребенок пришёл на консультацию и как он видит свою проблему. Умелое определение проблемы поможет избежать бесцельного разговора, задаёт направление беседы. Необходимо чётко уяснить позитивные возможности ребенка. На этом этапе осуществляется работа с символами ребенка.
3. Желаемый результат, к чему хочет	Определить идеал ребенка. Каким бы он хотел стать? Что произойдёт, когда проблемы будут

<p>прийти ребенок?</p> <p>«Чего Вы хотите добиться?»</p>	<p>решены? (это информирует психолога о том, что именно хочет ребенок). Желаемое направление действий ребенка и психолога должно быть разумно согласовано. С некоторыми детьми необходимо, пропустив вторую стадию, выделить сначала цели.</p>
<p>4. Выработка альтернативных решений проблемы.</p> <p>«Что ещё мы можем сделать по этому поводу?»</p>	<p>Поработать с разными вариантами решения выявленной проблемы. Это подразумевает творческий характер подхода к данной задаче, поиск альтернатив во избежание ригидности, и выбор среди этих альтернатив. Данный этап может включать длительное исследование личностной диспозиции. Эта фаза интервью может быть самой продолжительной.</p>
<p>5. Обобщение. Переход от обучения к действию.</p> <p>«Вы будете делать это?!»</p>	<p>Способствовать изменению мыслей, действий и чувств повседневной жизни ребенка. Многие дети после интервью ничего не делают, чтобы изменить своё поведение, оставаясь на прежних позициях.</p>

КРИЗИСНАЯ ИНТЕРВЕНЦИЯ И ДЕБРИФИНГ

Кризисная интервенция – это скорая психологическая помощь детям и подросткам, находящимся в состоянии кризиса.

Базовые принципы кризисной интервенции:

1. *Безотлагательная интервенция.* Кризис таит в себе опасности, ограничивает возможности для развития, поэтому интервенция не может быть отсрочена.

2. *Действие.* При кризисной интервенции психолог очень активно участвует во всем, что происходит с ребенком для того, чтобы оценить ситуацию и сформулировать план действий.

3. *Ограничение целей.* Минимальная цель кризисной интервенции - предотвратить катастрофу. В более широком смысле основополагающая цель

состоит в восстановлении равновесия. Конечная цель может заключаться в том, чтобы сделать и то и другое в совокупности с элементами развития.

4. *Поддержка.* При работе с кризисом психолог должен предоставить ребенку поддержку, а именно быть «с ним», т.е. помочь ему пройти через процесс.

5. *Структурирование.* Интервенция должна быть достаточно структурирована для того, чтобы сфокусироваться на основной проблеме или проблеме, приведшей к кризису.

6. *Фокусировка.* Подведение ребенка к разговору об одной конкретной теме. С обоюдного согласия сделать акцент на этой теме.

Различия между кризисной интервенцией и дебрифингом весьма несущественны, и фактически дебрифинг является одним из вариантов кризисной интервенции или «неотложной психологической помощи» при острой психической травме. Общеизвестно, что вся психопрофилактическая работа в этих случаях должна быть «центрирована» исключительно на проблеме, на актуальной ситуации и актуальных переживаниях, а не на личности, и при полном отсутствии оценочных суждений со стороны психолога.

При массовой психической травме такая работа осуществляется в группе, с соблюдением некоторых общих принципов, заимствованных из групповой психотерапии.

Дебрифинг – это обучающий процесс, особым образом организованное обсуждение в группах людей, совместно переживших стрессогенное, кризисное, чрезвычайное событие.

Цель группового обсуждения – минимизация психологических страданий.

Задачи дебрифинга:

1. «Проработка» негативных впечатлений, реакций и чувств.
2. Когнитивная организация переживаемого опыта: осознание травматического события, реакций и симптомов, его сопровождающих и им вызванных.
3. Снижение индивидуального и группового напряжения.
4. Уменьшение представлений об уникальности и патологичности собственных чувств и реакций.
5. Нормализация состояний (самочувствия): появление возможности обсудить кризисную ситуацию и поделиться друг с другом своими переживаниями.
6. Мобилизация внутренних и внешних ресурсов и усиление групповой поддержки, солидарности и понимания.
7. Подготовка к переживанию тех симптомов или реакций, которые могут возникнуть спустя несколько дней или недель.

8. Определение средств дальнейшей помощи и информирование участников групповой дискуссии, куда и к кому можно обратиться в случае необходимости.

При вмешательстве психолог является важнейшей частью этого процесса. Руководит проведением психологического дебрифинга один человек, имеющий ассистентов.

Сердцевина дебрифинга – фасилитирование группового обсуждения, которое включает говорение, слушание, принятие решений, обучение, следование повестке дня и доведение встречи до удовлетворительного для членов группы окончания. Исходя из этого в список умений руководителя включаются его действия на всех этапах группового обсуждения, знание закономерностей групповой динамики и их использование в психологических целях, фасилитация, контроль за перемещением членов группы внутри и вне комнаты, где идет дебрифинг, контроль за временем, индивидуальные контакты с тем, кто переживает дистресс.

Структура психологического дебрифинга включает три части и семь отчетливо выраженных фаз.

Часть первая – проработка основных чувств и измерение интенсивности стресса – включает: вводную фазу, фазу фактов, фазу мыслей, фазу реагирования.

Часть вторая – детальное обсуждение симптомов и обеспечение чувства спокойствия и поддержки – состоит из фазы симптомов, подготовительной фазы.

Часть третья – мобилизация ресурсов, обеспечение информацией и формирование планов на будущее, фаза реадaptации.

Вводная фаза психологического дебрифинга предполагает умелое начало групповой работы: проведение знакомства, порядок размещения участников за столом. На введение тратится около 15 минут. В начале вводной фазы ведущий дебрифинга представляет себя и своих помощников, излагает цели и задачи встречи. Правила дебрифинга обозначаются для того, чтобы минимизировать тревогу, которая может возникнуть у участников группового обсуждения.

Фаза фактов представляет собой краткое описание ребенком (подростком) того, что с ним произошло во время инцидента. Участники могут описать, как они увидели обсуждаемое событие и какова была временная последовательность этапов его восприятия. Ведущий должен поощрять вопросы, помогающие прояснить и откорректировать объективную картину фактов и событий, имеющих в распоряжении членов группы. Это важно, так как в связи с размахом инцидента и ошибками восприятия каждый ребенок реконструирует картину по-своему. Это могут быть просто неадекватные переживания событий

или же наличие ошибочных ключевых представлений о них. Иногда нарушается чувство времени: последовательность и продолжительность событий.

Фаза мыслей. Данная фаза предполагает фиксирование на суждениях по поводу события. Происходит анализ высказанных суждений и их обсуждение.

Вопросы, открывающие эту фазу, могут быть такого типа: «Какими были ваши первые мысли? Когда это произошло? Когда вы возвратились на место действия? Когда оказались вовлеченными?».

В конце этой фазы могут быть проговорены впечатления участников, которые у них были на месте события.

Вопросы могут быть заданы следующие: «Каковы были ваши впечатления о том, что происходило вокруг вас, когда события только начали развиваться? Что вы слышали, видели?».

Фаза реагирования. В процессе проведения этой фазы исследуются чувства. Это часто самая длительная часть психологического дебрифинга. Для того чтобы она проходила успешно, психологу необходимо помогать детям рассказывать о своих переживаниях, нередко даже болезненных. Это снизит деструктивный характер выраженных чувств.

В ходе рассказа о пережитых чувствах у членов группы создаются ощущения схожести, общности и естественности реакций. Групповое обсуждение, снимающее уникальность пережитого, является ключевым.

Вопросы, которые способствуют созданию ощущения общности, могут быть такими: «Как вы реагировали на событие?»; «Что для вас было самым ужасным из того, что случилось?»; «Переживали ли вы в вашей жизни раньше что-либо подобное?»; «Что вызвало у вас появление такой же грусти, расстройств, фрустрации, страха?»; «Как вы себя чувствовали, когда произошло это событие?».

Важно получить ответ на вопрос о самых тяжелых переживаниях, связанных с происшедшим событием. Правильное поведение психолога-ведущего психологического дебрифинга особенно важно на данной фазе обсуждения. Он должен создать такие условия, чтобы каждый участвовал в коммуникациях, вмешиваться, если правила дебрифинга нарушаются или если имеет место деструктивный критицизм. Почему это так важно в процедуре дебрифинга? Дело в том, что один из главных психологических результатов дебрифинга – моделирование стратегий, которые определяют, как справляться с

эмоциональными проблемами, возникающими во взаимоотношениях после травмирующего события.

Подготовительная фаза. На этом этапе психологического дебрифинга руководитель или один из его помощников, который вел запись обсуждения, должен попытаться синтезировать реакции участников. Поэтому особые требования предъявляются к ведущему записи, к осуществлению диагностики общих реакций и попыткам нормализации состояния группы.

На данной фазе можно использовать материалы других инцидентов или даже результаты исследований. Акцент делается на демонстрации реакций, которые являются «нормальными реакциями на ненормальные события». Важно здесь подчеркивать индивидуальность каждого.

В ходе работы на *фазе реадaptации* обсуждается и планируется будущее участников групповой дискуссии, намечаются стратегии преодоления негативных симптомов.

КОПИНГ-СТРАТЕГИИ – это применение разных методов для того, чтобы справиться со стрессом, для чего человек зачастую использует поведенческие, психологические, познавательные и эмоциональные стратегии. Сам термин «копинг-стратегии» происходит от английского слова coping, что означает «совладание», впервые применён на практике в 1962 году Р. Лазарусом, Л. Мэрфи и С. Фолкманом.

Методика копинг-стратегии зависит от возникшей проблемы, физического самочувствия и реакции на неё индивидуума.

В психологии выделяют 8 групп копинг-стратегий:

- **Конфронтация** – противостояние человеком сложившейся ситуации. Использование этой копинг-стратегии уместно в случае существования конкретной угрозы, устранив которую, можно изменить ситуацию в лучшую сторону для себя или кого-либо. Но конфронтация имеет два существенных минуса и подвоха: во-первых, если угроза не является настоящей угрозой и не персонифицирована, можно только усложнить ситуацию или ещё больше навредить себе; во-вторых, зачастую использование этой стратегии подразумевает преступление против закона, и нужно серьёзно всё взвесить перед тем как, приступить к ней.

- **Самоконтроль** – стремление человека к подавлению эмоциональных чувств, для того, чтобы прибегнуть к разумным сдерживающим действиям. Данный метод копинг-стратегии уместно использовать во время чрезвычайных

ситуаций, форс-мажорных обстоятельств, а также во время ссор с равным противником.

- **Поиск социальной поддержки** – стремление индивидуума к обращению за помощью единомышленников или просто рядом находящихся людей. Данный метод копинг-стратегии уместно использовать во время личного горя, утраты, несчастья, чтобы не быть одиноким в трудную минуту и быстрее пережить горе.

- **Уход – избегание** – человек всячески уходит от проблемы, такую стратегию ещё называют переносом ответственности. Данная методика неэффективна, и ни при каких возникших ситуациях и в результате не приводит ни к чему хорошему.

- **Плановое разрешение проблем** – стремление человека к выработке определённого плана к выходу из создавшейся ситуации. Данный метод копинг-стратегии более уместно использовать при надвигающихся опасных ситуациях.

- **Позитивная переоценка** – стремление человека увидеть в любой сложившейся ситуации положительные стороны. Данный метод копинг-стратегии уместно использовать там, где от самого человека мало что зависит, например переосмысление ценностей после болезни, аварии.

- **Принятие ответственности** – стремление человека принять все свои ошибки, решить их и получить из этого определённый урок. Данный метод копинг-стратегии зачастую применяется сильными и волевыми людьми, которые, в большинстве случаев, находят выход из сложившейся ситуации.

- **Откладывание ответственности** – стремление человека решать проблему на расстоянии. Такой метод копинг-стратегии ещё называют дистанцированием от проблемы - он уместен, когда противник находится в ярости, или проблема может перекинуться на индивидуума, но если дистанцирование использовать в других обстоятельствах, то человек не только не решит проблему, но лишь сделает хуже себе и окружающим.

ГЕШТАЛЬТТЕРАПИЯ. Этот метод применяется психологом для индивидуальной работы с детьми, в беседах по душам. Проводится он как преобразование рассказа ребенка в действие. Примером может служить такой вид работы, как «Незаконченные дела», «У меня есть тайна», «Мои сновидения». Ребенок рассказывает психологу, что ему приснилось, а психолог просит показать, что снилось, с помощью движений, действий, материала, игрушек, масок, пластилина и т. д.

Гештальт-терапия может применяться при следующих расстройствах, характерных для ПТСР:

- психосоматические расстройства;
- фобии и страхи;
- невротические расстройства;

- сексуальные расстройства психогенного характера;
- депрессивные проявления, суицидальные тенденции, нарушения сна (ночные кошмары);
- дезадаптирующие особенности личности (повышенная тревожность, агрессивность, раздражительность).

Весьма эффективна гештальт-терапия при работе с суицидальными клиентами (Моховиков, 2001). При использовании методов гештальт-терапии в работе с суицидальными клиентами особое внимание обращают на работу с защитными механизмами в виде интроекции, проекции, ретрофлексии и конфлюэнции, которые вносят свой вклад в происхождение саморазрушающего поведения.

Методы гештальт-терапии весьма эффективны при консультировании жертв изнасилования. Они позволяют:

а) помочь установить контакт с окружающим и воспринимать настоящее. «Что вы видите или чувствуете сейчас, в данный момент?», «Что происходит с вами и вокруг вас?»; слова «сейчас», «в данный момент» являются ключевыми и понемногу возвращают собеседника к реальности;

б) работать над сосредоточением внимания. «Всмотритесь (вслушайтесь, вчувствуйтесь) в то, что происходит именно сейчас с вами, вокруг вас»; фиксация на актуальных переживаниях отстраняет прошлое и позволяет сосредоточиться не только на окружающей реальности, но и на переменах в состоянии клиента;

в) работать с воспоминаниями. Человек обладает фундаментальной способностью – завершать любую ситуацию или взаимодействие (контакт), которые не являются законченными. Работа с воспоминаниями помогает завершить гештальт и приблизиться к возможности изменений;

г) работать с телесными ощущениями. Дезинтеграция приводит к тому, что чувства притупляются. Осознание того, что происходит с телом, способствует жизни в настоящем и интеграции частей личности;

д) работать с вербализацией мыслей и чувств. Высказывание способствует отстранению переживаний и снижению их интенсивности, что позволяет затем перейти к реконструкции, переменам и новому синтезу;

е) работать с непрерывностью эмоций. Отрицательные эмоциональные переживания являются значимыми, их можно контролировать; введение

элементов осознанного контроля избавляет от бесчувственности и страха переживать свои эмоции, при этом важна спонтанность, а не самопринуждение.

Гештальт-терапия также успешно применяется при работе с утратой (Кондратенко, 2003). Ситуация утраты характеризуется тем, что исчезает объект среды. В связи с этим возникает сильная фрустрация, так как целый ряд потребностей, удовлетворение которых связывалось с ушедшим, не находит своего адресата.

К основным понятиям гештальт-терапии относятся: фигура и фон, осознание и сосредоточение на настоящем, полярности, защитные функции и зрелость.

В основе всех нарушений лежит ограничение способности к поддержанию оптимального равновесия со средой, нарушение процесса саморегуляции организма. Описанные выше нарушения контакта: интроекция, проекция, ретрофлексия, дефлексия и слияние – часто называются сопротивлениями или защитными механизмами.

К основным процедурам гештальт-терапии относятся:

- расширение осознания;
- интеграция противоположностей;
- усиление внимания к чувствам;
- работа с мечтами (фантазией);
- принятие ответственности;
- преодоление сопротивления.

ИГРОТЕРАПИЯ. Одной из форм работы психолога с детьми, пережившими кризисную ситуацию, является использование разного вида игр. Игротерапия ценна тем, что позволяет увидеть, с чем в игре у ребенка ассоциируется травма, проблема, опыт прошлого, что мешает ему в настоящее время.

Можно использовать игры в образах, игры, основанные на литературных произведениях, на импровизированном диалоге, на сочетании пересказа и инсценировки и т. д.

Использование образов в игре имеет ряд психологических преимуществ. Создаются наиболее благополучные условия для личностного роста ребенка, изменяется отношение к своему «Я», повышается уровень самопринятия. Этому способствуют ограничения переноса эмоциональных переживаний ребенка, связанных с низкой самооценкой, неуверенностью в себе, беспокойством о себе, уменьшается напряженность, купируется острота переживаний.

Использование игры как психологического средства идет по двум основаниям:

а) игра может быть использована как инструмент для изучения ребенка (классическая психоаналитическая техника, при которой происходит вытеснение желания, замена одного действия другим, отсутствие внимания, оговорки, запинки и т. д.);

б) свободное повторное воспроизведение травмирующей ситуации – «навязчивое поведение».

Для работы с детьми нами используются свободная и директивная (управляемая) игра. В свободной игре психолог предлагает детям разный игровой материал, тем самым провоцируя регрессивную, реалистическую и агрессивную виды игр. Регрессивная игра предполагает возврат к менее зрелым формам поведения. Реалистическая игра зависит от объективной ситуации, в которой оказывается ребенок, а не от потребностей и желаний ребенка. Например, ребенок хочет играть в то, что он видел и пережил дома: обыск, пьянку, драку, насилие. А ему предлагают играть в то, что он видит в данном учреждении: цирковое представление, театральная спектакль, день рождения, праздник и т. д. Агрессивная игра – это игра в войну, наводнение, насилие, убийство.

В своих играх дети могут постоянно возвращаться к пережитым стрессовым ситуациям и будут переживать их до тех пор, пока не привыкнут к тому, что они пережили. Постепенно переживания станут менее острыми и сильными, и дети смогут переносить свои переживания на другие объекты. Но для этого психолог должен научить детей способам нового поведения и другим переживаниям.

Для организации таких игр можно использовать неструктурированный игровой материал: воду, песок, глину, разного вида пластилин. Таким игровым материалом ребенок косвенно выражает свои желания, эмоции, так как сам материал способствует сублимации. Более эффективной оказывается деятельность, если психолог организует игры с таким материалом в директивной форме.

Для проведения реабилитационной работы хорошо включать структурированный игровой материал, который помогает детям выразить собственные желания, овладеть социальными навыками, усвоить новые способы поведения. Эффективным является использование человеческих фигурок, символизирующих семью, машин, предметов и кукол и т.д. Например, фигурки семьи, машины, постельные принадлежности провоцируют желание заботиться о ком-то; оружие – способствует выражению агрессии; телефон, поезд, машинки – использованию коммуникативных действий. Организовывая игры с детьми, необходимо вести наблюдение за тем, что ребенок игнорирует: какие игрушки, какого цвета и какой формы, а также фиксировать невозможность ребенка играть с определенной игрушкой.

Помимо применения игры с использованием игрушек, в работе с детьми можно порекомендовать следующие виды игр: игры-развлечения (догонялки, щекотка и др.), игры-упражнения (борьба, лазание, бег), сюжетные игры (основанные на подражании взрослым), процессуально-подражательные игры (подражают оркестру, машинам и т.д.), традиционные народные игры (волчок, краски и т.д.), сюжетно-ролевые (семья, дом, театр и т.д.).

Возможности игротеки для проведения психокоррекционной работы с детьми разных возрастов очень широки. При проведении реабилитационной и психокоррекционной работы посредством игротеки можно помочь подгруппе или группе детей ощутить единение с другими, укрепить веру в себя, научиться принимать самостоятельные решения и сочетать их с решениями группы, сотрудничать, договариваться с другими, уважать других, сочувствовать им и т. д.

Применение разных видов игр в процессе психокоррекции является весьма ценным, так как в игре происходит преодоление травмирующих переживаний. Это получается тогда, когда удалась интеграция осознания и переживания, через нее происходит снятие психического напряжения, формируется способность восприятия новых впечатлений и перенос фантазии детей на темы, не связанные с насилием, пережитой травмой, что может способствовать развитию уверенности в себе, утверждению собственного «Я», повышению самооценки, доверия взрослым, окружающим ребенка. Применение игр в работе с детьми и подростками, находящимися в кризисном состоянии, – лишь этап в процессе реабилитации и коррекции личности ребенка.

АРТТЕРАПИЯ. Данный метод построен на использовании искусства как символической деятельности. Применение этого метода имеет два механизма психологического коррекционного воздействия. Первый направлен на влияние

искусства через символическую функцию реконструирования конфликтной травмирующей ситуации и нахождение выхода через переконструирование этой ситуации. Второй связан с природой эстетической реакции, позволяющей изменить реакцию переживания негативного аффекта в сторону формирования позитивного аффекта, приносящего удовлетворение.

В работе с детьми психолог, используя игротерапию, дополняет ее артпсихологическими методами. Различают несколько видов арттерапии: рисуночная, основанная на изобразительном искусстве, библиотерапия, драматерапия и музыкальная терапия.

В качестве терапии средствами искусства мы применяем прикладные виды искусства – задания на определенную тему с определённым материалом: рисунки, лепка, аппликация и т. д. Психолог предлагает детям задания на произвольную тему с самостоятельным выбором материала. Как один из вариантов рекомендуется использование уже существующих произведений искусства (картины, скульптуры, иллюстрации, календари) для их анализа и интерпретации.

Можно также использовать сочетание нескольких видов работ. В процессе реализации Программы мы убедились в эффективности совместного творчества психолога и ребенка, предоставляя ребенку большую самостоятельность в выполнении работы.

Наиболее благоприятным для решения коррекционных и реабилитационных задач является изображение художественных образов.

В практической работе с детьми зарекомендовали себя два способа использования рисуночной терапии – директивная и недирективная. В большинстве же случаев используется разумное сочетание элементов двух терапий. Ребенку задается тема рисования и предоставляется свобода в экспериментировании и поиске наиболее адекватной формы ее выражения. Можно использовать в работе с детьми следующие виды заданий и упражнений:

Предметно-тематический тип – рисование на свободную и заданные темы. Примером таких заданий являются рисунки «Моя семья», «Я в школе», «Мой новый дом», «Мое любимое занятие», «Я сейчас», «Я в будущем» и т. д.

Образно – символический тип – изображение ребенка в виде образов. Темы могут быть такие: «Добро», «Зло», «Счастье», «Радость», «Гнев», «Страх» и т. д.

Упражнения на *развитие образного восприятия*: «Рисование по точкам», «Волшебные пятна», «Дорисуй рисунок». В их основе лежит принцип проекции.

Игры-упражнения с изобразительным материалом для детей младшего дошкольного возраста – экспериментирование с красками, бумагой, карандашами, пластилином, мелом и др. «Рисование пальцами рук и ног», «Разрушение-строительство», «Наложение цветowych пятен друг на друга» и т. д.

Задания на совместную деятельность - сочинение сказок, историй с помощью рисования. Используются приемы последовательного поочередного рисования типа «Волшебные картинки» – один начинает, другой ребенок продолжает и т. д.

ЛОГОТЕРАПИЯ. Это метод разговорной терапии, который отличается от разговора по душам, направленного на установление доверия между взрослым и ребенком. Логотерапия предполагает разговор с ребенком, направленный на вербализацию его эмоциональных состояний, словесное описание эмоциональных переживаний. Вербализация переживаний может вызвать положительное отношение к тому, кто разговаривает с ребенком, готовность к сопереживанию, признанию ценности личности другого человека. Ребенок не всегда проявляет самоэксплорацию, т. е. меру включенности в беседу. Ее можно определить как минимальную, когда на ряд вопросов ребенку предлагают ответить кукле или использовать куклы, персонажи (Петрушка, Барби, Мальвина, Буратино, собака, тигр и т. д.). Дети могут использовать для этой цели свой любимый образ или игрушку. Использование данного метода предполагает появление самоконгруэнтности – совпадения внешней словесной аргументации и внутреннего состояния ребенка, приводящего к самореализации, когда дети делают акцент на личные переживания, мысли, чувства, желания.

Для проведения такой работы мы предлагаем ребенку поговорить о том, что он чувствовал, когда играл с другими детьми, что ему понравилось в игре с отдельными детьми, что он испытывал, когда ходил в гости к другу и т. д. В случае затруднений описания своих эмоций и чувств предлагаем ребенку представить, что вместо него играла кукла.

Для более эффективной работы с детьми можно использовать темные очки, разного вида маски, которые дети надевают на себя, и, отвлекаясь от собственных переживаний, рассказывают от имени кого-либо или по телефону.

Метод свободных словесных ассоциаций. Данный метод используется нами как метод искусства придумывания историй. Детям предлагаем по набору слов придумывать разные истории, например, предлагает слова, между которыми

налицо смысловая связь: бабушка, девочка, волк, поезд и т. д. Детям предлагается придумать любую историю, главное – чтобы истории не повторялись.

Разновидностью применения такого метода является придумывание историй с использованием какого-то одного свойства предмета: например, придумать историю про страну, где все из стекла, из мыла, из дерева, из сахара, из конфет и т. д. Как вариант метода словесных ассоциаций можно предложить детям придумывать истории про то, где все наоборот, по сравнению с тем, что есть на самом деле. Например, дети в этой стране выше ростом, чем взрослые, или дети живут в стране, где все можно и нет ничего того, что нельзя, и т. д. Хороший эффект дает использование такого метода, где дети представляют себе страну, в которой с неба без остановки падают конфеты, игрушки, дождь, снег, деньги, цветы и т. д.

ПСИХОДРАМА ИЛИ ДРАМТЕРАПИЯ – разыгрывание спектакля (кукольного или драматического). «Проигрывая» конфликтные и значимые для ребенка ситуации, предлагаем ему как бы со стороны посмотреть на данную ситуацию и увидеть себя в ней.

С детьми, проявляющими тревогу, страх, пережившими стресс, различного вида травмы, наибольший эффект дает применение метода биодрамы. Суть его в том, что дети готовят представление, но все действующие лица в нем – звери. Дети распределяют между собой роли животных или зверей и проигрывают конфликтные и жизненные ситуации на примере животных. Разыгрывая спектакль, представление или ситуацию, дети действуют и говорят по-другому, чем с использованием кукол. Переживания детей, реализуемые через образы животных, отличаются от человеческих и в то же время помогают понять чувства других.

Как разновидность использования данного метода рекомендуем обмен ролями со взрослыми или другими детьми; ребенок рассказывает за психолога, родителей, воспитателей, учителей, сверстников и т. д. Хороший прием – использование зеркала: ребенок рассказывает о себе другим, глядя на себя в зеркало.

МОРИТАТЕРАПИЯ. Метод, с помощью которого психолог ставит ребенка в ситуацию необходимости производить хорошее впечатление на окружающих. Психолог предлагает ребенку высказать свое мнение о чем-то, а затем корректирует его умение высказываться, давать оценку, соответственно

принимать позу, использовать мимику, жесты, интонацию и. д. Другими словами, этот метод помогает воспитывать правила хорошего тона, соответствовать нормам и правилам культуры общества, в котором находится ребенок в настоящее время. Психолог помогает ребенку выработать умение вести себя в конкретной ситуации, в которую он попадет, в соответствии с социальными нормами. Например, как рассказать о себе, как рассказать о том, что ты делаешь в свободное время, как вести себя в гостях, как вести себя в конфликтной ситуации и т. д.

СКАЗКОТЕРАПИЯ

Все без исключения дети любят сказки. Им свойственно быстро заражаться как положительными, так и отрицательными эмоциями взрослых и сверстников, подражать их действиям. Эти особенности легли в основу построения цикла занятий с использованием метода сказкотерапии.

В науке сказкотерапия – одно из самых молодых направлений практической психологии, но в то же время, сказкотерапия – это самый древний способ поддержки человека с помощью слова.

«Сказкотерапия» - процесс образования связи между сказочными событиями и поведением ребенка в реальной жизни. Это процесс переноса сказочных смыслов в реальность. Это ещё и терапия средой, особой сказочной обстановкой, в которой могут проявиться потенциальные способности ребенка.

Сказкотерапия - наиболее детский метод, потому что она обращена к чистому детскому началу каждого человека. Через восприятие сказок мы воспитываем ребенка, развиваем его внутренний мир, лечим душу, даем знания о законах жизни и способах проявления творческой силы и смекалки. На занятиях и тренингах с использованием сказкотерапии психологи, работая с конкретными проблемами, находят их первопричину и помогают ребенку (подростку) достичь внутренней гармонии. Потому что и в сказке и в жизни гармоничная личность выступает как созидатель, а дисгармоничная - как разрушитель. Любая сказка - это победа созидателя над разрушителем, то есть добра над злом.

В работе с детьми наиболее эффективны народные сказки, которые несут в себе жизненно важные для ребенка идеи:

- Мир, в котором мы живем — живой. Животные, птицы, растения, даже рукотворные вещи могут говорить с нами.

- Существуют добро и зло. Добро, в конце концов, побеждает. Это положение вещей способствует развитию бодрости духа, стремления к лучшему.

- Самое ценное дается через испытание, а то, что далось даром, может быстро уйти. Эта идея учит добиваться намеченных целей, прилагать усилия и иметь терпение.

- Существуют дополнительные, «волшебные» ресурсы. Но они приходят на помощь, когда мы сами не можем справиться с ситуацией. Эта идея дает чувство защищенности и стимулирует развитие самостоятельности.

В ходе занятия с использованием технологии сказкотерапии психолог предлагает детям работу со сказкой, сочинённой им самим (авторская программа). Работа проводится как в обычных условиях, так и с использованием песочницы, где разыгрывается сказка, которую ребёнок (подросток) сначала видит, слышит, а потом имеет возможность её ощутить (потрогать героев, построить дом и т.п.), кроме этого имеет значение и песок, который заземляет негативную энергию ребёнка и позволяет ему отвлечься от окружающей действительности.

Цель каждого занятия соответствует общей дидактической теме. Основные задачи занятий с использованием технологии сказкотерапии:

- снятие эмоционального и мышечного напряжения;
- снижение импульсивности, тревоги;
- развитие навыков взаимодействия детей друг с другом;
- развитие внимания, восприятия, речи, воображения, координации движений.

Психолог является непосредственным активным участником занятия – заражает детей своими положительными эмоциями, вызывает желание принять участие в игре, задаёт образцы выполнения действий.

Сказка обычно выполняет три функции: диагностическую, психологическую (коррекционную) и прогностическую.

Диагностическая сказка предполагает выявление уже имеющихся жизненных сценариев и стратегий поведения ребенка. Ребенку предлагается самому сочинить сказку. Затем психолог проводит анализ сказки. Таким образом, может быть выявлен базовый жизненный сценарий, либо ставшие привычными способами реагирования и поведенческие стереотипы ребенка.

Сказки помогают развить в ребенке отзывчивость, доброту, делают контролируемым и целенаправленным эмоционально-нравственное развитие ребенка. Сказка для ребенка – это не просто вымысел, фантазия, это особая реальность, реальность мира чувств. Сказка раздвигает для ребенка рамки обычной жизни, только в сказочной форме дети сталкиваются с такими сложнейшими явлениями и чувствами, как жизнь и смерть, любовь и ненависть, гнев и сострадание, измена и коварство и т. п. Форма изображения этих явлений особая, сказочная, доступная пониманию ребенка, а высота проявлений, нравственный смысл остаются подлинными, «взрослыми».

Поэтому те уроки, которые дает сказка, - это уроки на всю жизнь и для маленьких, и для взрослых. Для детей это ни с чем не сравнимые уроки нравственности, для взрослых - это уроки, в которых сказка обнаруживает свое, порой неожиданное воздействие на ребенка.



Психокоррекционная работа - это 2-й этап, включающий распределение ролей для проигрывания эпизодов сказки, психогимнастику, собственно психокоррекционную работу и рисование или изготовление поделок по мотивам сказок. Психокоррекция проводится через проигрывание эпизодов сказки и ответы детей на предлагаемые вопросы.

Психолого-педагогическая коррекция на основе работы со сказками позволяет ребенку на вербальном и эмоциональном уровне осознать, что такое «хорошо» и что такое «плохо», примерить на себя роли обидчика и обиженного, сильного и слабого, заботливого и равнодушного, примерить на себя роль родителя и оценить свой поступок со стороны, а также позволяет ребенку иными глазами взглянуть на окружающий мир и близких людей.

Прогностическая функция сказки - это диагностика потенциального развития событий. В этих сказках, будто матрешка в матрешке, раскрываются суть и особенности возможного будущего жизненного сценария ребенка.

Таким образом, использование метода сказкотерапии в коррекционной работе с детьми и подростками, находящимися в кризисном состоянии, является весьма эффективным и многофункциональным.

ПЕСОЧНАЯ ТЕРАПИЯ

Песочная терапия для детей – это игровой способ рассказать о своих проблемах, показать свои страхи и избавиться от них, преодолеть эмоциональное напряжение. Ведь игра для ребенка - это необходимая, естественная и любимая деятельность.

Цель применения метода песочной терапии:

- развитие навыков самоконтроля и саморегуляции;
- формирование у ребенка представления об окружающем мире.



Форма занятий: игры, упражнения, арт-терапия. Формы и варианты песочной терапии определяются проблемами конкретного ребёнка, специфическими задачами работы и её продолжительностью.

Психотерапевтическая работа позволяет психологу решать следующие задачи: диагностические, коррекционные, психологические.

Игра с песком – это естественная и доступная для каждого ребенка форма деятельности. Песок, как и вода, способен выводить отрицательную энергию, что особенно актуально в работе с детьми в кризисном состоянии.

Решаемые в ходе песочной терапии проблемы:

- агрессивное поведение,
- страхи,
- проблемы общения со сверстниками,
- нарушение поведения, ухудшение здоровья или плохое настроение у ребенка,
- гиперактивность и нарушение концентрации внимания,

- упрямство, сопротивление или своеобразие ребенка,
- тревожные состояния,
- робость, застенчивость,
- несамостоятельность ребенка.

Песочная терапия оказывает благотворное влияние на эмоциональное состояние ребенка. Игры с песком учат прислушиваться к своим ощущениям. При групповой работе хорошо просматривается распределение ролей, стиль поведения каждого участника и характер взаимодействия в группе.

Опыт работы с детьми показал, что использование песочной терапии дает положительные результаты:

- дети чувствуют себя более успешными;
- на занятиях весело, нет скуки и монотонности;
- ребёнок легче адаптируется в коллективе;
- страх и напряжение исчезают.

Попадая в сказочную песочную страну, ребята играют в Волшебной песочнице и чувствуют себя настоящими Волшебниками!

Детей песок притягивает как магнит, пробуждая их естественную тягу к игре. Свободно играя с песком и «строя собственный мир», ребенок легко выражает свои мысли и желания, мотивы и переживания. Это и является главным достоинством песочной терапии - мягко проявить проблематику и творчески обучить новому поведению.

ОБОСНОВАННЫЕ КРИТЕРИИ ОГРАНИЧЕНИЯ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ НА УЧАСТИЕ В ОСВОЕНИИ ПРОГРАММЫ

Группа не должна превышать 15 человек, так как большее количество воспитанников будет снижать эффективность реабилитационного процесса. Группа менее 5 человек также мало эффективна в силу недостаточности участников для проведения игровых упражнений, мозгового штурма, ролевых игр и обсуждений.

Противопоказания на участие в освоении программы.

Программа может быть противопоказана детям с клиническими формами психических отклонений без предварительной психологической подготовки для интеграции их в группу.

При проведении занятий с использованием технологии песочной терапии на участие в Программе накладываются ограничения:

- аллергия на пыль и мелкие частицы;
- легочные заболевания;
- кожные заболевания и порезы на руках.

ОПИСАНИЕ СПОСОБОВ, КОТОРЫМИ ОБЕСПЕЧИВАЕТСЯ ГАРАНТИЯ ПРАВ УЧАСТНИКОВ ПРОГРАММЫ

Гарантии прав участников программы обеспечиваются:

- письменным заявлением, добровольно выраженным согласием родителей на участие подростков младше 15 лет в программе;
- добровольностью участия в Программе;
- соблюдением норм психологической и педагогической деонтологии;
- высокой квалификацией специалистов, участвующих в Программе;
- правилами работы группы, которые вырабатываются совместно участниками реабилитационного процесса на первом занятии.

ОПИСАНИЕ СФЕР ОТВЕТСТВЕННОСТИ, ОСНОВНЫХ ПРАВ И ОБЯЗАННОСТЕЙ УЧАСТНИКОВ ПРОГРАММЫ

В создании и реализации Программы участвуют следующие специалисты: педагог-психолог, врач-психиатр, психотерапевт. Специалисты должны иметь соответствующее образование и быть компетентны в области методической, педагогической и психологической наук, возрастной психологии и школьной гигиены, а также современных информационных технологий. Специалисты соблюдают права и свободы воспитанников, обеспечивают охрану жизни и здоровья воспитанников в период реализации Программы.

Квалификационные требования к психологу, врачу-психиатру отражают знание и опыт проведения группового тренинга, умение работать с детьми, пережившими горе, страх, тревогу, психическую травму, то есть знание симптоматики посттравматических стрессовых расстройств, готовность к интенсивному проявлению эмоций у членов группы, владение приемами эмпатийного слушания.

В список умений специалиста включаются его действия на всех этапах группового обсуждения, знание закономерностей групповой динамики и их использование в психологических целях, фасилитация, контроль за перемещением членов группы внутри и вне кабинета, где идет дебрифинг, контроль за временем, индивидуальные контакты с тем, кто переживает дистресс.

Ответственность за процесс консультирования и реабилитации возлагается на психологов Центра в пределах профессиональной компетенции педагогов-психологов, врачей-психиатров, психотерапевтов.

Психологи несут персональную ответственность за:

- жизнь и здоровье несовершеннолетних во время проводимых занятий, а также за нарушение прав и свобод в соответствии с законодательством Российской Федерации;
- адекватность используемых методов психолого-педагогической работы.

ТРЕБОВАНИЯ К СПЕЦИАЛИСТАМ, РЕАЛИЗУЮЩИМ ПРОГРАММУ

Педагог-психолог: проводит психологическую диагностику, используя современные образовательные технологии, включая информационные, а также цифровые образовательные ресурсы; определяет факторы, препятствующие развитию личности ребенка, нарушения социального развития и принимает меры по оказанию им различных видов психологической помощи (психокоррекционной, реабилитационной, консультативной); проводит психолого-педагогическую коррекцию кризисного состояния; оказывает консультативную помощь родителям (лицам, их заменяющим), педагогическому коллективу в решении конкретных проблем; ведет документацию по установленной форме, используя ее по назначению.

ТРЕБОВАНИЯ К МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ ОСНАЩЕННОСТИ УЧРЕЖДЕНИЯ

Консультирование проводится в игровой или неформально обставленной комнате. Это способствует снятию напряжения, усиливает чувство безопасности и контроля над ситуацией. Считается, что процесс консультирования идет успешнее, если дети могут контролировать дистанцию между собой и взрослым.

СРОКИ И ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Сентябрь 2013 г. – май 2015 г.



СВЕДЕНИЯ О ПРАКТИЧЕСКОЙ АПРОБАЦИИ ПРОГРАММЫ

Опубликованные работы:

1. **Кондакова О.Н.** Девиантное поведение подростков с ОВЗ как социально-педагогическая проблема /Актуальные вопросы поведенческих нарушений в детском возрасте: материалы областной научно-практической конференции / Под ред. Е.В. Малининой. – Челябинск, Магнитогорск: Изд-во «ПИРС», 2012 – 184 с.

2. **Кондакова О.Н.** Кризисное консультирование несовершеннолетних и их родителей (законных представителей) / Психолого-педагогическое сопровождение детей и подростков, оказавшихся в трудной жизненной ситуации : методическое пособие/ под ред. Ж.Г.Кульковой. – Челябинск: Цицеро, 2014. – 160с.

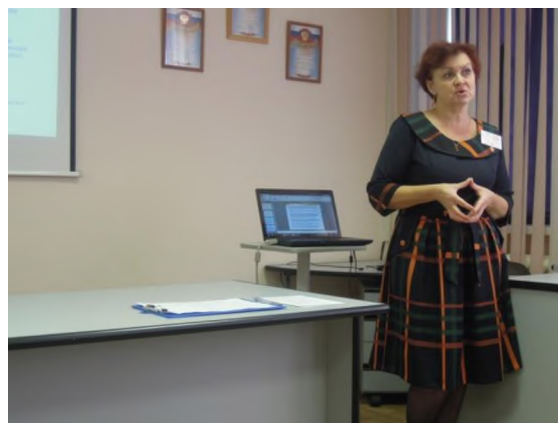
3. **Эберт В.В.** Аддикция и аддиктивное поведение / Психолого-педагогическое сопровождение детей и подростков, оказавшихся в трудной жизненной ситуации : методическое пособие/ под ред. Ж.Г.Кульковой. – Челябинск: Цицеро, 2014. – 160с.

4. **Эберт В.В.** Психические расстройства у детей и подростков, страдающих СПИДом, особенности обучения и воспитания / Психолого-педагогическое сопровождение детей и подростков, оказавшихся в трудной жизненной ситуации : методическое пособие/ под ред. Ж.Г.Кульковой. – Челябинск: Цицеро, 2014. – 160с.

Выступления на конференциях, семинарах:

1. **Кондакова О.Н.** Кризисное консультирование несовершеннолетних и их родителей (законных представителей) / Семинар

для педагогических работников и специалистов Уральского федерального округа по обсуждению требований к адаптации программ дополнительного образования и специальных образовательных условий их реализации с учетом особых образовательных потребностей детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов. 5 – 7 ноября 2014 года.



2. Эберт В.В. Медицинское сопровождение ребенка с ОВЗ – неотъемлемая составляющая комплексного диагностического обследования / Семинар для педагогических работников и специалистов Уральского

федерального округа по обсуждению требований к адаптации программ дополнительного образования и специальных образовательных

условий их реализации с учетом особых образовательных потребностей детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов. 5 – 7 ноября 2014 года.



2. Кондакова О.Н. Кризисное консультирование несовершеннолетних и их родителей (законных представителей) / V областной Форум «Жизнь – без преград», г. Тюмень, 6 декабря 2015г.



3. Эберт В.В. Начальные проявления нервно-психических расстройств в подростковом возрасте / ОН-лайн семинар-совещание (видео-селектор) по вопросам профилактики отклоняющегося поведения и медиации в образовании. 21 мая 2015г.

Литература

1. Абрамова, Г.С. Введение в практическую психологию. М., «Академия», 1996.
2. Абрамова, Г.С. Введение в практическую психологию / Г.С.Абрамова. – Брест, 1992.
3. Аверин, В.А. Психология детей и подростков / В.А. Аверин. – СПб., 1994.
4. Актуальные проблемы суицидологии. – М., 1981.
5. Амбрумова, А.Г. Мотивы самоубийств / А.Г.Амбрумова, Л.И.Постовалова //Социол. исследов., 1987, №6, с. 52-60.
6. Амбрумова, А.Г. Методические рекомендации по профилактике суицидальных действий в детском и подростковом возрасте / А.Г.Амбрумова, Л.Я.Жезлова. – М., 1978.
7. Амбрумова, А.Г., Предупреждение самоубийств / А.Г.Амбрумова, С.В.Бородин, А.С.Михлин. – М., 1980.
8. Асмолов, А.Г. Психология личности / А.Г.Асмолов. – М., 1990.
9. Бархерит, Г.Я. Подходы к преодолению осложнённого поведения подростков / Г.Я.Бархерит, Я.В.Кахнович // Адукацыя і выхаванне.– 2001. – № 3. – С. 19 – 26.
10. Беличева, С.А. Основы превентивной психологии / С.А.Беличева. – М., 1993.
11. Белановский, С.А. Методика и техника фокусированного интервью. М., Наука, 1993.
12. Битянова, М.Р. Организация психологической работы в школе / М.Р.Битянова. – М., 1997.
13. Битянова, М.Р. Работа психолога в старшей школе / М.Р.Битянова. – М., 1998.
14. Бурменская, Г.В. Возрастно-психологическое консультирование / Г.В.Бурменская и др. – М., 1990.
15. Вебер, В. Важные шаги к помогающему диалогу. Программа тренинга основанная на практическом опыте / В. Вебер. – СПб., 1998.
16. Волкова, А.Н. Психолого-педгогическая поддержка детей суицидентов / А.Н.Волкова // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. – 1998.– №2 – С. 36-43.
17. «Виды психологического консультирования», <http://www.bestreferat.ru/referat-107852.html>
18. Гишинский, Я.И. Социологические и психологические основы суицидологи / Я.И.Гишинский, Я.И.Юнацкевич. – СПб., 1999.
19. Давыдов, А.А. Самоубийства, пол и "золотое сечение" / А.А.Давыдов, И.А.Садовская //Социол. исследов. – 1991. – №5. –С. 99-102.
20. Захаров, А.И. Отклонения в поведении ребёнка / А.И.Захаров – М., 1993.
21. Змановская, Е.В. Девиантология: (психология отклоняющегося поведения): Учебное пособие / Е.В.Змановская. – М., 2003.

22. Короленко, Ц. П. Семь путей к катастрофе / Ц. П.Короленко, Т.А.Донских. – М, Кристенсон, Т. Модель решения проблемы. //Вестник РАТЭПП. СПб.. 1993. №1-2. с. 36.
23. Кристенсон, Т. Модель решения проблемы. //Вестник РАТЭПП. СПб.. 1993. №1-2.
24. Крон, Т. Помощь находящемуся в кризисном состоянии. Вестник РАТЭПП, вып. 1, 1995.
25. Лебедев, В.И. Личность в экстремальных условиях / В.И.Лебедев. – М., 1987.
26. Малкина-Пых, И. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. – М.: Изд-во Эксмо, 2005.
27. Международной конференции психологических служб и Телефонов Доверия, 17-20 февраля 1994 г. // Сост. и ред. Д.Г.Трунова и В.Ю.Меновщикова. - Пермь, 1995.
28. Моховиков, А. Н. Телефонное консультирование. – М.:Смысл, 1999
29. Научные и организационные проблемы в суицидологии. – М., 1983.
30. Овчарова, Р.В. Практическая психология образования: учебное пособие для студентов / Р.В.Овчарова. – М., 2003.
31. Овчарова, Р.В. Психологическое сопровождение родительства / Р.В.Овчарова. – М., 2003.
32. Овчарова, Р.В. Справочная книга социального педагога / Р.В.Овчарова. – М., 2001.
33. Попова, О.С. Психологическое сопровождение педагогического процесса / О.С.Попова. – Мн., 2003.
34. Практикум по психологическому консультированию. М., «Академия», 1996.
35. Психолого-педагогическое консультирование и сопровождение развития ребенка / под ред. Л.М.Шипицыной. – М., 2003.
36. Рабочая книга школьного психолога. Под. ред. д.п.н. Дубровиной И.В. М., «Просвещение»,1991.
37. Руководство по телефонному консультированию. Metro Crisis Line, г.Портленд (штат Орегон), США. 1996г.
38. Скворцов, А.В. Логика телефонной беседы. //Вестник РАТЭПП. СПб., 1995. №2.
39. Снайдер, Р. Практическая психология для подростков / Р. Снайдер. – М., 1995.
40. Суицидология: Прошлое и настоящее: сб. статей / сост. А.Н.Моховиков. – М., 2001.
41. Трегубов, Л. Эстетика самоубийства / Л.Трегубов, Ю.Вагин. – М., 1993.
42. Хухлаева, О.В. Как сохранить психологическое здоровье подростков: пособие для школы / О.В.Хухлаева. – М., 2003.
43. Хэмбли, Г. Телефонная помощь. Руководство для тех, кто желает помогать по телефону. Пер. Ю. Донец. Ред. Моховиков А.М. Одесса, 1993.

44. Копинг-стратегии. Электронный ресурс <http://razuznai.ru/koping-strategii.html>

45. Психологические упражнения. Электронный ресурс http://bookap.info/vozrast/malkina_pyh_vozrastnye_krizisy/gl289.shtm

ПОЛУСТРУКТУРИРОВАННОЕ ИНТЕРВЬЮ ДЛЯ ОЦЕНКИ ТРАВМАТИЧЕСКИХ ПЕРЕЖИВАНИЙ ДЕТЕЙ

Для исследования выраженности симптомов ПТСР у детей 10–13 лет был разработан метод полуструктурированного интервью. Интервью включает скрининговую часть и набор из 42 вопросов. Вопросы интервью построены на основании симптомов критериев А, В, С, D и шкалы для клинической диагностики ПТСР DSMIII-R. Для ответов детей используются трехпунктные шкалы («да – не знаю – нет» либо «никогда – один раз за последний месяц – более одного раза за последний месяц»).

В ходе проведения интервью можно выделить пять этапов.

1. Установление психологического контакта с испытуемым.

2. Вводная часть. На этом этапе с ребенком проводится беседа о травматических событиях, которые случаются с детьми. Целью данного этапа является настроить ребенка для дальнейшего разговора и снять тревожность. Также на этом этапе собирается предварительная информация о травматическом опыте ребенка. Данные заносятся в протокол. В том случае, если событие, названное ребенком, соответствует критерию А (ребенок испытал, был свидетелем или столкнулся со случаем или событиями, которые включали фактическую или воспринимаемую угрозу жизни или серьезного повреждения или угрозу физической неприкосновенности по отношению к себе или другому), можно переходить сразу к опросу, минуя скрининг.

3. Скрининг. Цель данного этапа – получение более полных сведений о травматическом опыте ребенка. Если ребенок не смог вспомнить ни одного травматического события, либо случай, рассказанный ребенком, не соответствует критерию А шкалы, ребенку предлагается список травматических событий, которые могли бы привести к развитию симптомов ПТСР. Информация заносится в протокол.

4. Опрос. Это – основная часть интервью. Она направлена на измерение посттравматической симптоматики. Из 42 вопросов первые 4 относятся к критерию А (интенсивные негативные эмоции в момент травмы: страх, беспомощность или ужас). Если в жизни ребенка не было травматических переживаний, эти вопросы не задаются. Если ребенок рассказал о событии, которое могло бы привести к развитию симптомов ПТСР, то остальные вопросы

(по критериям В, С, D, F) задаются относительно этого события. В противном случае вопросы фокусируются на чувствах и переживаниях ребенка за последний месяц безотносительно события.

5. Стадия завершения. Цель этой стадии – устранение негативных эмоций, вызванных воспоминаниями о травматическом эпизоде.

ПОЛУСТРУКТУРИРОВАННОЕ ИНТЕРВЬЮ ДЛЯ ОЦЕНКИ ТРАВМАТИЧЕСКИХ ПЕРЕЖИВАНИЙ ДЕТЕЙ

Ф.И.О. _____

Возраст _____

Пол _____

Дата _____

	Возраст (лет)
Неполная семья	
Развод родителей	
Дисгармоничная семья	
Автомобильная катастрофа	
Другая катастрофа (несчастный случай)	
Пожар	
Стихийное бедствие	
Серьезное физическое заболевание	
Длительная или повторные госпитализации	
Физическое насилие	
Сексуальное домогательство или насилие	
Смерть близкого человека	
Пребывание в зоне военных действий	

Пребывание в качестве заложника	
Другое травмирующее событие (уточните)	

Критерий А	1	2	3	4	5						
Критерий В	6	7	8	9	10	11	12	13	14	18	
Критерий С	23	25	28	29	30	31	32	33	41	42	43
Критерий D	15	16	17	20	21	22	38	39	40		
Критерий F	19	24	26	27	34	35	36	37			

	Критерий	Вопрос	Допустимые объяснения	Кодировка ответов
1	А	Чувствовал ли ты ужас, когда это происходило?	Очень сильный страх	Нет = 0 Не знаю = 1 Да = 2
2	А	Чувствовал ли ты, что ты не можешь ничего изменить?		Нет = 0 Не знаю = 1 Да = 2
3	А	Чувствовал ли ты, что никто не может тебе помочь в этой ситуации?		Нет = 0 Не знаю = 1 Да = 2
4	А	Чувствовал ли ты отвращение, когда это происходило?	Казалось ли тебе происходящее в тот момент неприятным, противным?	Нет = 0 Не знаю = 1 Да = 2
5	А	Был ли ты более раздражительным, подвижным сразу после того, как это произошло?		Нет = 0 Не знаю = 1 Да = 2
6	В	Вспоминаешь ли ты о каких-то неприятных ситуациях, которые с тобой произошли. Если да, то как часто?	С большинством людей в жизни случаются неприятные ситуации, а с тобой случались	Нет = 0 1 раз = 1 Более 1 раза = 2

7	В	Ты рассказываешь кому-то об этих воспоминаниях? Если да, то как часто? Если нет, то не рассказываешь потому, что не вспоминаешь?	Ты не рассказываешь об этих ситуациях, потому что не вспоминаешь, или тебе не хочется кому-то о них рассказывать?	Нет = 0 1 раз = 1 Вспоминает, но не рассказывает = 1 Более 1 раза = 2
8	В	Ухудшается ли твое самочувствие, когда что-то напоминает тебе о неприятном событии?	Например, у тебя начинает сильнее биться сердце, учащается дыхание, потеют руки, болит голова.	Нет = 0 Не знаю = 1 Да-2
9	В	Ты думал когда-нибудь о какой-то неприятной ситуации, когда тебе совсем не хотелось о ней думать? Если да, то как часто?		Нет = 0 1 раз = 1 Более 1 раза = 2
10	В	Ты представлял какую-то неприятную ситуацию, случившуюся с тобой? Если да, то как часто?		Нет = 0 1 раз = 1 Более 1 раза = 2
11	В	Ты рисовал какую-то неприятную ситуацию, случившуюся с тобой? Если да, то как часто?		Нет = 0 1 раз = 1 Более 1 раза = 2
12	В	Бывает ли так, что неприятные чувства, которые ты когда-либо переживал, возникали у тебя снова, как если бы та ситуация повторилась, как будто ты опять вернулся в то время? Если да, то как часто?		Нет = 0 1 раз = 1 Более 1 раза = 2
13	В	Случалось ли, что ты начинал вести себя так, как если бы неприятная ситуация, которая с тобой когда-то происходила, повторилась вновь? Если да, то как часто?	Бывает ли, что ты ведешь себя так, как будто какая-то неприятная ситуация, которая с тобой когда-то происходила, повторяется?	Нет = 0 1 раз = 1 Более 1 раза = 2
14	Д	Бывает ли тебе трудно заснуть? Если да, то как часто?		Нет = 0 1 раз = 1 Более 1 раза = 2
15	Д	Бывает ли, что ты просыпаешься ночью? Если да, то как часто?		Нет = 0 1 раз = 1 Более 1 раза = 2
16	Д	Бывает ли, что ты просыпаешься слишком рано утром? Если да, то как часто?		Нет = 0 1 раз = 1 Более 1 раза = 2
17	Д	Стали ли тебе сниться неприятные сны, кошмары? Если да, то как часто?		Нет = 0 1 раз = 1

				Более 1 раза = 2
18	В	Снились ли тебе сны о неприятном событии, которое с тобой когда-то произошло? Если да, то как часто?		Нет = 0 1 раз = 1 Более 1 раза = 2
19	Ф	Приходишь ли ты иногда ночью спать к родителям? Если да, то как часто?		Нет = 0 1 раз = 1 Более 1 раза = 2
20	Д	Вскакиваешь ли ты, когда слышишь неожиданный или громкий звук?		Нет = 0 Не знаю = 1 Да = 2
21	Д	Стал ли ты более раздражительным?		Нет = 0 Не знаю = 1 Да = 2
22	Д	Стал ли ты чаще ссориться с другими людьми?		Нет = 0 Не знаю = 1 Да-2
23	С	Стараешься ли ты держаться на расстоянии от друзей и одноклассников	Бывает ли так, что ты стараешься держаться отдельно от своих друзей?	Нет = 0 Не знаю = 1 Да = 2
24	Ф	Трудно ли тебе оставаться наедине с друзьями и одноклассниками?	Когда, например, в классе или в каком-то другом месте остаются только один человек и ты	Нет = 0 Не знаю = 1 Да = 2
25	С	Стараешься ли ты держаться на расстоянии от взрослых?	Бывает ли так, что ты стараешься держаться отдельно от родителей и учителей?	Нет = 0 Не знаю = 1 Да = 2
26	Ф	Трудно ли тебе оставаться наедине с учителями?	Когда, например, в классе или в каком-то другом месте остаются только учитель и ты	Нет = 0 Не знаю = 1 Да = 2
27	Ф	Трудно ли тебе оставаться наедине с родителями?		Нет = 0 Не знаю = 1 Да = 2
28	С	Стараешься ли ты избежать чего-либо, что напоминает тебе о каком-то неприятном происшествии?		Нет-0 Не знаю = 1

				Да-2
29	С	Стараешься ли ты избегать действий, которые напоминают тебе о чем-то неприятном в твоём прошлом (прилагаешь ли какие-то усилия для этого)?	Делаешь ли ты для этого что-нибудь специально?	Нет = 0 Не знаю = 1 Да = 2
30	С	Стараешься ли ты избежать мест, которые напоминают тебе о чем-то неприятном в твоём прошлом (прилагаешь ли какие-то усилия для этого)?	Делаешь ли ты для этого что-нибудь специально?	Нет = 0 Не знаю = 1 Да = 2
31	С	Стараешься ли ты избегать общения с людьми, которые напоминают тебе о чем-то неприятном в твоём прошлом (прилагаешь ли какие-то усилия для этого)?	Делаешь ли ты для этого что-нибудь специально?	Нет = 0 Не знаю = 1 Да = 2
32	С	Стараешься ли ты не думать о чем-то неприятном в твоём прошлом (прилагаешь ли какие-то усилия для этого)?	Делаешь ли ты для этого что-нибудь специально?	Нет = 0 Не знаю = 1 Да = 2
33	С	Стараешься ли ты избегать разговоров, которые напоминают тебе о чем-то неприятном в твоём прошлом (прилагаешь ли какие-то усилия для этого)?	Делаешь ли ты для этого что-нибудь специально?	Нет = 0 Не знаю = 1 Да = 2
34	F	Стало ли тебе сложнее выполнять свои обязанности (работу по дому)?	Было ли тебе раньше легче, например, убирать за собой свои вещи, помогать родителям?	Нет = 0 Не знаю = 1 Да = 2
35	F	Требуется ли тебе больше времени, чем раньше, чтобы выполнить свои обязанности (работу по дому)?		Нет = 0 Не знаю = 1 Да = 2
36	F	Стало ли тебе сложнее понимать, узнавать новые вещи (учиться)?		Нет = 0 Не знаю = 1 Да = 2
37	D	Изменилась ли в последнее время твоя память? Может быть, она стала лучше или хуже?	Стало ли тебе сложнее запоминать разные вещи?	Нет = 0 Не знаю = 1 Да = 2
38	D	Стало ли тебе сложнее		Нет = 0 Не знаю = 1

		сосредоточиться?		Да = 2
39	D	Стало ли тебе сложнее долго сидеть спокойно на одном месте?		Нет = 0 Не знаю = 1 Да = 2
40	C	Кажется ли тебе, что окружающий мир стал выглядеть или звучать по-другому?	Вещи, к которым ты привык, кажутся тебе не такими, как раньше.	Нет = 0 Не знаю = 1 Да = 2
41	C	Можешь ли ты себя представить взрослым, старым?		Нет = 0 Не знаю = 1 Да = 2
42	C	Изменились ли в последнее время твои представления о будущем?	Не так, как раньше.	Нет = 0 Не знаю = 1 Да = 2

Обработка результатов

Проводится подсчет баллов по каждому из критериев.

Вопросы 1–5,8,20–40,42 оцениваются: 2 балла за ответ «да», 1 балл за ответ «не знаю» и 0 баллов за ответ «нет».

Вопросы 6,7,9–19 оцениваются: 2 балла за ответ «да, чаще, чем один раз за последний месяц», 1 балл за ответ «да, один раз за последний месяц» и 0 баллов за ответ «нет, никогда».

Вопрос 41 оценивается: 2 балла за ответ «нет», 1 балл за ответ «не знаю» и 0 баллов за ответ «да».

Критерию А соответствуют вопросы: 1; 2; 3; 4; 5.

Критерию В соответствуют вопросы: 6; 7; 8; 9; 10; 11; 12; 13; 18.

Критерию С соответствуют вопросы: 23; 25; 28; 29; 30; 31; 32; 33; 40; 41; 42.

Критерию D соответствуют вопросы: 14; 15; 16; 17; 20; 21; 22; 37; 38; 39.

Критерию F соответствуют вопросы: 19; 24; 26; 27; 34; 35; 36.

Общий индекс посттравматической реакции оценивается суммированием баллов по критериям В, С, D и F.

РОДИТЕЛЬСКАЯ АНКЕТА ДЛЯ ОЦЕНКИ ТРАВМАТИЧЕСКИХ ПЕРЕЖИВАНИЙ ДЕТЕЙ

Обоснование выбора методики

Использование самозаполняемых анкет позволяет охватить большее количество семей, чем метод интервью, так как не требует непосредственного присутствия психолога при ее заполнении.

Описание метода

Анкета для родителей была составлена на основе анкеты для изучения стрессовых реакций у детей (Child Stress Reaction Checklist - National Center for PTSD, Boston VAMC; Boston University School of Medicine (Shriners Burn Institute) Harvard Medical School; National Center for PTSD, White River Junction, VM). Анкета предлагается родителям для самостоятельного заполнения и поэтому содержит необходимые инструкции.

Порядок проведения

Перед началом исследования с родителями проводится беседа, основная цель которой – мотивировать родителей на ответственное и точное заполнение анкеты.

Далее каждому родителю выдается пакет, в котором содержится подробная инструкция о порядке заполнения анкеты, собственно анкета и карточка с телефонами, по которым они могут задать необходимые вопросы. На другой стороне этой карточки – напоминание о том, что вся полученная от родителей информация конфиденциальна и не будет разглашаться.

Анкета состоит из трех частей:

Биографические данные. Эта часть содержит необходимый минимум данных о ребенке: Ф.И.О., возраст, пол. Здесь же отмечается, кто именно из родителей или опекунов заполнял анкету.

Скрининг. Эта часть направлена на определение типа травмы и возраста травматизации ребенка. Родителям предлагается отметить в списке возможных травматических ситуаций, пережитые ребенком, и его возраст во время травмы. Дается следующая инструкция: «Возможно, ваш ребенок пережил какое-либо событие, которое могло травмировать его психику. Пожалуйста, отметьте галочкой каждое из событий (и напишите возраст вашего ребенка во время каждого из случаев) в списке, приведенном ниже». Затем приводится список возможных травматических ситуаций. Список, используемый в анкете, более подробный, чем приведенный в литературном обзоре, некоторые типы травм

вынесены отдельно, поскольку в таком виде анкета более понятна для родителей и более полно отражает реальную ситуацию. Далее для уточнения характера, степени тяжести травмы и непосредственной реакции ребенка на нее родителям предлагается рассказать о травматической ситуации более подробно: «Пожалуйста, опишите это событие (например, где это произошло, кто был с вашим ребенком во время происшествия, насколько часто это происходило, как долго это продолжалось, насколько тяжелыми были последствия для ребенка, обращались ли вы за медицинской или психологической помощью по этому поводу и т. д.)».

Утверждения. Эта часть состоит из двух таблиц, перед заполнением которых дается инструкция: «Пожалуйста, отметьте в следующем списке (поставьте крестики в соответствующие столбцы), насколько характерны данные чувства или подобное поведение для вашего ребенка. Если ребенок пережил несколько травмирующих случаев, то отвечайте о наиболее тяжелом из них».

Первая таблица содержит 5 вопросов, касающихся непосредственной реакции на травматическую ситуацию – критерий А. Перед таблицей уточняется, что речь идет о поведении ребенка непосредственно после травмы.

Затем следует вторая таблица из 30 вопросов, относящихся к четырем шкалам (навязчивое воспроизведение, избегание действий, мыслей, мест и людей, напоминающих о травматическом событии, возросшая возбудимость и нарушения функционирования), которые соответствуют критериям В, С, D и F шкалы для клинической диагностики ПТСР DSM-IV, соответственно. Эти вопросы описывают поведение ребенка в течение последнего месяца. Вопросы, относящиеся к одному и тому же критерию, были разнесены для большей достоверности результатов.

Обе таблицы содержат по три варианта ответов: «да», «нет», «скорее да». Такое смешение вариантов ответов было использовано для того, чтобы уравновесить стремление родителей предоставить социальное желаемое описание ребенка, отвечая отрицательно на большинство вопросов. Ответ же «скорее да» не является слишком категоричным и более охотно используется родителями.

РОДИТЕЛЬСКАЯ АНКЕТА ДЛЯ ОЦЕНКИ ТРАВМАТИЧЕСКИХ ПЕРЕЖИВАНИЙ ДЕТЕЙ

Уважаемые родители!

Заполнение анкеты начните с указания вида психологической травмы, возможно, перенесенной вашим ребенком. Независимо от того, были ли в жизни вашего ребенка травматические случаи, перейдите к заполнению следующей

части анкеты. Она состоит из двух таблиц. Первая включает 5 вопросов, описывающих поведение ребенка непосредственно после травмы. Если в жизни вашего ребенка не было травматических случаев, то вам ее заполнять не надо. Вторая таблица, состоящая из 30 вопросов, описывает поведение ребенка в течение последнего месяца. Даже если ваш ребенок не переживал травматических случаев, тем не менее, пожалуйста, заполните эту часть анкеты.

На каждое утверждение выберите один из трех вариантов ответов. Если вы считаете, что утверждение не отражает поведение вашего ребенка, то поставьте галочку напротив этого утверждения в колонке «Нет». Если вы сомневаетесь или не можете точно вспомнить, то поставьте галочку напротив этого утверждения в колонке «Скорее да». Если вы считаете, что утверждение точно описывает поведение вашего ребенка, то поставьте галочку напротив этого утверждения в колонке «Да». Спасибо за сотрудничество.

Ф. И. О. ребенка _____

Возраст _____

Пол: М Ж _____

Кто заполнял (отец, мать, другой воспитатель) _____

Возможно, что ваш ребенок пережил какое-либо событие, которое могло травмировать его психику. Пожалуйста, отметьте галочкой каждое из событий (и возраст вашего ребенка во время каждого из случаев) в списке, приведенном ниже:

Событие	Возраст (лет)
Автомобильная катастрофа	
Другая катастрофа (несчастный случай)	
Пожар	
Стихийное бедствие	
Серьезное физическое заболевание	
Длительная или повторные госпитализации	
Физическое насилие	

Сексуальное домогательство или насилие	
Смерть близкого человека	
Пребывание в зоне военных действий	
Пребывание в качестве заложника	
Другое травмирующее событие (уточните)	

Пожалуйста, опишите это событие (например, где это произошло, кто был с вашим ребенком во время происшествия, насколько часто это происходило, как долго это продолжалось, насколько тяжелыми были последствия для ребенка, обращались ли вы за медицинской или психологической помощью по этому поводу и т. д.)

Пожалуйста, отметьте в следующем списке (поставьте крестики в соответствующие столбцы), насколько характерны данные чувства или подобное поведение для вашего ребенка. Если ребенок пережил несколько травмирующих случаев, то отвечайте о наиболее тяжелом из них.

Таблица 1. Сразу после травмы:

	Утверждение	Нет	Скорее да	Да
1	Ребенок чувствовал ужас (очень сильный страх).			
2	Ребенок чувствовал отвращение.			
3	Ребенок чувствовал себя беспомощным.			
4	Ребенок был возбужденным. Он был гиперактивен, трудно контролируем, импульсивен.			
5	Поведение ребенка стало отличаться от обычного: оно стало менее организованным, менее осмысленным.			

Таблица 2. В течение последнего месяца:

№	Утверждение	Нет	Скорее да	Да
1	Ребенок рассказывает о неприятных воспоминаниях о событии.			
2	Ребенок легко пугается. Например, сильно вздрагивает, когда слышит неожиданный или громкий звук.			

3	Ребенок расстраивается, когда вспоминает о событии.			
4	Ребенок кажется «оцепеневшим» (его эмоции не видны).			
5	Ребенок избегает действий, которые напоминают ему о событии.			
6	Ребенок кажется злым или раздражительным			
7	Ребенку трудно вспомнить детали случившегося.			
8	У ребенка появились проблемы со сном или засыпанием			
9	Кажется, что ребенок старается держаться на расстоянии от других людей.			
10	Ребенку трудно оставаться наедине с друзьями, одноклассниками, учителями.			
11	Ребенок делает вещи, которые были свойственны ему в младшем возрасте например, сосет большой палец, просится спать с родителями, появился энурез и т. д.			
12	Ребенок говорит, что у него возникают такие же чувства, как если бы событие произошло снова.			
13	Ребенок суетлив и не может сидеть спокойно.			
14	Ребенок избегает мест, которые напоминают ему о случившемся			
15	Ребенку трудно оставаться наедине с членами семьи			
16	Ребенок стал сильно смущаться, когда в его присутствии обсуждают проблемы пола.			
17	Кажется, что ребенок находится на грани нервного срыва.			
18	Кажется, что ребенок ошеломлен или одурманен			
19	Бывает, что ребенок ведет себя так, как если бы событие произошло снова.			
20	У ребенка проблемы с оценкой времени Он может спутать время суток, день недели или перепутать время, когда произошло какое-то событие			
21	Ребенок избегает разговоров о случившемся.			
22	Ребенку снятся плохие сны.			
23	Ребенок жалуется на плохое физическое самочувствие, когда что-то напоминает ему о событии Например, у него возникает головная или зубная боль, затрудненное дыхание и т. д.			
24	Ребенку стало трудно справляться с обычной деятельностью (школьные занятия, работа по дому)			
25	Ребенок играет в случившееся (он проигрывает событие, рисует или придумывает).			

26	Ребенок кажется заторможенным. Ему требуется больше времени, чем раньше, на обычные действия			
27	Ребенок говорит о том, что окружающий мир выглядит непривычно. Например, вещи стали выглядеть или звучать по-другому.			
28	Ребенок избегает людей, которые напоминают ему о событии.			
29	У ребенка возникли проблемы с концентрацией внимания.			
30	Ребенок говорит, что не хочет думать о случившемся.			

Обработка результатов

Проводится подсчет баллов отдельно по каждой из шкал, а также отдельно по вопросам первой и второй таблиц. Ответы родителей оцениваются следующим образом: 2 балла за ответ «да», 1 балл за ответ «скорее да» и 0 баллов за ответ «нет».

Критерию А (немедленное реагирование) соответствуют вопросы. 1–5 таблицы 1.

Критерию В (навязчивое воспроизведение) соответствуют вопросы: 1, 3, 12, 19, 22, 23, 25 таблицы 2.

Критерию С (избегание) соответствуют вопросы: 4, 5, 7, 9, 14, 16, 18, 20, 21, 26, 27, 28, 30 таблицы 2.

Критерию D (возросшая возбудимость) соответствуют вопросы: 2,6, 8,13,17,29 таблицы 2.

Критерию F (нарушения функционирования) соответствуют вопросы: 10, 11, 15, 24 таблицы 2.

Общий уровень посттравматических симптомов: вопросы 1–30 таблицы 2.

Опросник для клиентов с суицидальными тенденциями

1) «Я этого больше не вынесу»; «Жизнь – это иллюзия»; «Все – игра воображения, химера, вымышленный мир»; «Кто научился умирать, перестает быть рабом»; «Смерть – это ворота жизни»; «Все лишено смысла»

Можете ли вы вспомнить еще какие-нибудь пословицы и поговорки, которые близки к вашей проблематике? Как вы относитесь к этому?

2) Какое средство вы использовали, чтобы уйти из жизни?

3) Ваше чувство самоценности основывается преимущественно на вашей профессиональной деятельности?

4) Вы чувствуете себя отвергнутым? Или к вам несправедливо относятся?

5) Была ли ваша попытка самоубийства вызовом окружающему миру? С какой целью?

6) Вы рассказывали кому-нибудь о вашей попытке самоубийства? Как среагировали значимые для вас люди?

7) Какие разочарования (чем, кем) предшествовали вашей попытке самоубийства? Стояло ли за этим желание любви, близости и защищенности?

8) Одолевают ли вас мысли о безнадежности и бессмысленности жизни? Что вас привело к таким мыслям и ощущениям?

9) Знаете ли вы, какие причины заставляют людей других культурных традиций сознательно лишать себя жизни (например, харакири в Японии, принесение себя в жертву в Индии)?

10) Хотели ли вы покончить с невыносимой для вас ситуацией (какой?) или с жизнью вообще?

11) Задумываетесь ли вы о глобальных проблемах будущего всего человечества (война – мир, экологический кризис, мировой голод)?

12) Что для вас является смыслом жизни (стимулом, целью, мотивацией, жизненным планом, смыслом болезни и смерти, жизни после смерти)?

13) Какие цели и планы есть у вас в партнерских и семейных отношениях, здоровье и общественной сфере на ближайшие 5 лет? Какие возможности для их реализации вы видите?

Примерные правила работы группы

1. Доверительный стиль общения.

Для того чтобы группа работала с наибольшей отдачей и участники как можно больше доверяли друг другу, в качестве первого шага к созданию климата доверия предлагается принять единую форму обращения на «ты». Это психологически уравнивает всех членов группы, независимо от возраста и роли (в том числе и психолога).

2. Общение по принципу «здесь и сейчас».

Многие подростки стремятся не говорить о том, что они чувствуют или думают, так как боятся показаться смешными. Стремление уйти в сферу общих рассуждений, обсуждать события, случившиеся с другими людьми, – это действие механизма психологической защиты. Но основная задача работы – превратить группу в своеобразное зеркало, в котором каждый смог бы увидеть себя с разных сторон, лучше узнать себя и свои личностные особенности. Поэтому во время занятий все говорят только о том, что волнует каждого; то, что происходит с участниками в группе, обсуждается здесь и сейчас.

3. Персонафикация высказываний.

Для более откровенного общения во время занятий участники отказываются от безличной речи, помогающей скрывать собственную позицию и тем самым уходить от ответственности за свои слова. Поэтому участники заменят высказывание типа: «Большинство людей считает, что...» на: «Я считаю, что...»; «Некоторые из нас думают...» на: «Я думаю...» и т. п. Принято избегать также и безадресных суждений о других. Фраза типа: «Многие меня не поняли» при этом заменяется конкретной репликой: «Оля и Саша не поняли меня».

4. Искренность в общении.

Это правило означает открытое выражение своих чувств по отношению к действиям других участников и к самому себе. Во время работы группы участники говорят только то, что чувствуют и думают по поводу происходящего, т. е. только правду. Если нет желания говорить искренне и откровенно, участники молчат. В группе не поощряются обиды на высказывания других членов группы.

5. Конфиденциальность всего происходящего в группе.

Все, что происходит во время занятий, никогда, ни под каким предлогом не выносится за пределы группы. Участники должны быть уверены в том, что никто не расскажет о переживаниях человека, о том, чем он поделился с другими во время занятия. Это помогает членам группы быть искренними и способствует самораскрытию.

6. Определение сильных сторон личности.

Во время занятий каждый из участников стремится подчеркнуть положительные качества человека, с которым вместе работает. Каждому члену группы – как минимум одно хорошее и доброе слово.

7. Недопустимость непосредственных оценок человека.

При обсуждении происходящего в группе оценивается не участник, а только его действия и поведение. Не используются высказывания типа «Ты мне не нравишься», а говорится: «Мне не нравится твоя манера общения».

8. Как можно больше контактов и общения с различными людьми.

Разумеется, у каждого из участников есть определенные симпатии, кто-то кому-то нравится больше, с кем-то приятнее общаться. Но во время занятий участники стремятся общаться со всеми членами группы, и особенно с теми, кого меньше всего знают.

9. Активное участие в происходящем.

Это норма поведения, согласно которой каждый подросток все время, каждую минуту, активно участвует в работе группы: внимательно смотрит и слушает, наблюдает за собой, пытается почувствовать партнера и группу в целом. Участники не замыкаются внутри себя, даже если узнали о себе что-то не очень приятное. Получив много положительных эмоций, члены группы не думают исключительно о себе. В группе участники все время внимательны к другим, им должны быть интересны другие люди.

10. Уважение к говорящему.

Когда высказывается кто-либо из членов группы, все его внимательно слушают, давая подростку возможность сказать то, что он хочет. Члены группы помогают говорящему, всем своим видом показывая, что слушают его, что рады за него, что им интересны его мнение, его внутренний мир. Участники не перебивают говорящего и молчат до тех пор, пока он не закончит говорить. И лишь после этого можно задать свои вопросы, поблагодарить его или с ним поспорить.



ПРИТЧА «КАК ПОБОРОТЬ СТРАХ»

- Учитель, я всего боюсь, - обратился один человек к мудрецу. – Я выхожу из дома и боюсь, захожу домой и боюсь, сижу дома и боюсь.

С сочувствием посмотрел на него учитель: - Я могу помочь твоему горю.

Мудрец пригласил гостя в свой дом. Он отвел его в самую дальнюю комнату, усадил за стол, налил ароматного чая, поставил лучшие сласти.

- Угощайся, ешь и пей, - сказал он бедняге. – Когда же закончишь пить чай, выходи во двор – там я дам тебе лекарство от страха.

Довольный гость неспешно попивал горячий чай и заедал его медовой пахлавой, сладким рахат-лукумом, вкуснейшими лепешками с медом. Когда же он, успокоенный, закончил чаепитие, то быстро направился к выходу из комнаты.

Но, лишь приоткрыв дверь, он снова ее захлопнул – в соседней комнате находился огромный свирепый тигр. Он метался по комнате и громко рычал. Сердце у бедняги ушло в пятки. Он то и дело прислушивался к звукам, доносившимся из соседней комнаты. Он был обижен на учителя: как тот мог оставить его наедине с таким страшным зверем! Нет, наверное никогда не получить ему лекарства от страха!

Но вскоре шум в соседней комнате затих. Осторожно заглянул трусишка в соседнюю комнату и увидел, что тигр заснул. Времени на размышления не было: на цыпочках, чтобы не разбудить спящего тигра, проскочил он в следующую комнату. Но споткнулся о порожек и хлопнул дверью. И хотя тигр проснулся, человек был уже в безопасности.

Однако беды его не кончились. Во второй комнате находился дикий волк. Шерсть на его загривке стала дыбом, он рычал, скалил зубы и медленно приближался к человеку. Тот же, парализованный, не знал, что делать. В поисках какого-нибудь оружия он стал шарить по карманам и нащупал кусок пахлавы, который он прихватил, закончив чаепитие. Тогда он зацокал языком и зачмокал губами, как обычно делают, подзывая собаку. Волк перестал рычать и

внимательно посмотрел на человека. Тогда посетитель бросил волку кусок пахлавы, и пока тот поедал угощение, он бросился к выходу.

Но и в третьей комнате его ждала опасность: огромная кобра, расправив капюшон, страшно шипела и пыталась укусить его. Отпрянув назад, он увидел прислоненный к стене меч. Схватив его, он разрубил кобру пополам и наконец выбрался из дома.

На пороге его уже ждал мудрец:

- Страхи подстерегают тебя повсюду. Избежав одного, ты столкнешься с новым. Но теперь ты знаешь, что нужно делать: какие-то страхи можно игнорировать, и жить, несмотря на их присутствие. Другие страхи можно приручить. А какие-то страхи можно победить.

И благодарный человек отправился домой.

ПРИТЧА «НАШ МИР»

Даша сидела на берегу тихой реки. Погода была чудесная: светило приветливое солнышко, летнее небо поражало своей голубизной. У Даши было прекрасное настроение. Она радовалась каждому дню — шёл ли дождь, или, как сегодня, сияло солнце, — она знала, что окружающий Мир любит её.

Сегодня с утра девочка загадала, что познакомится с новым другом. Она недавно переехала в этот город, и здесь у неё ещё не было друзей. Даша точно знала — раз она пожелала иметь товарища, значит, он у неё обязательно будет.



Она любила разговаривать со своим Миром, в какой—то степени он тоже был ей другом. Чтобы не обидеть Мир, Даша всегда улыбалась ему, а он за это

носил её на руках — заботился и оберегал от разных неприятностей. Стоило ей споткнуться, Мир тут же подставлял ей какую-нибудь опору, чтобы она смогла встать. Если, сама того не заметив, Даша что-то роняла на улице, тут же внимательный прохожий сообщал ей об этом. Так она и жила — влюблённая в свой маленький Мирок, каждое мгновение ощущая его заботу. Многие, глядя на девочку, думали, что она со странностями. Но, видя её доброту и приветливость, относились к ней доброжелательно, не обращая внимания на то, что она всё время разговаривает со своим Миром.

Мимо задумчиво сидевшей на берегу Даши проходил Васька. Всегда чем-то недовольный, он шёл, держа в руках длинную ветку, и хлестал ею по сторонам. Увидев Дашу, Васька присел рядом и, всматриваясь в тихую гладь воды, спросил:

— Что это ты там увидела? Вода как вода, грязная и холодная.

Даша, глядя в водное зеркало, искренне удивилась:

— Что ты! Такая голубая, прохладная и свежая водица, а в ней, смотри, какие камушки красивые!

Мальчик удивленно заглянул в воду: камни как камни, ничего особенного. Что она там красивого нашла? Даша, глядя вдаль, улыбалась, а Васька с недоумением посмотрел на неё и подумал: "Чему она радуется? Вот сейчас как дёрну её за косу — сразу забудет все свои радости". Но почему-то у него не поднялась рука на эту девочку. Мальчик сам не понял, в чем причина, но ему вдруг совершенно расхотелось обижать ее.

Тут Вася увидел старшеклассника Витьку. Не по годам рослый, тот был грозой всей школы и часто обижал Васю: то подзатыльник ему даст, то толкнёт. Но до сих пор это всегда случалось в школе, где, в случае чего, можно позвать на помощь. А тут, на пустом безлюдном берегу — ужас...! Вася не на шутку испугался, сел рядом с девочкой и затих в надежде, что его не заметят. Даша, увидев состояние своего нового знакомого, стала его успокаивать:

— Знаешь, Вась, ты просто доверься своему Миру, и он тебя никому не даст в обиду. Вот увидишь. Это ведь так легко! Улыбнись ему!

Притихший Вася, глупо улыбаясь, смотрел на воду. Подошёл Витька и остановился, удивлённо разглядывая детей. Впервые у него не возникло желания сделать или сказать что-то плохое. Он неуверенно топтался рядом с ребятами и не знал, что предпринять. Неожиданно Даша с Васькой обернулись, и, приветливо

улыбаясь, предложили ему присоединиться к их компании. Витя, забыв о привычной грубости, покорно сел рядом с ними.

Было тихо. Из леса доносился едва различимый шорох листвы, пели птицы, мягко журчала вода. Вот пролетела стрекоза и рядом застрекотал кузнечик... Жмурясь от яркого солнышка, ребята сидели на берегу реки и наслаждались тёплым летним деньком. Они ощущали единение друг с другом. На душе было радостно, ведь теперь они точно знали, что Мир заботится о них. И они так любят свой, пока еще не большой, но очень дружный Мирок!

ПРИТЧА О ТОМ, КАК ИЗМЕНИТЬ МИР

Давным-давно, в одном городе жил был этот человек. Жил себе и жил, пока не понял в один прекрасный момент, что наш мир несовершенен. Это нормально, мысли о несовершенстве мира приходят рано или поздно в головы многих людей. Но наш герой был совершенно особенный человек, он решил изменить мир. Он решил сделать мир красивым, дружелюбным, хорошим и совершенным.

И этот человека сказал: «Дайте мне семь лет, и я изменю мир!». И семь лет этот человек встречался с руководителями государств, организовывал масштабные акции по изменению мира, привлекал сотни и сотни тысяч людей к духовным практикам, работал все эти годы, не покладая рук. Он стал очень известным и уважаемым человеком, но семь лет прошли. И мир: остался прежним.



Тогда он сказал себе: «Наверное, изменить весь мир очень сложно. Поэтому я изменю для начала свою страну, а остальные страны увидят, насколько у нас стало хорошо, и тоже изменятся. Это займет больше времени, но это точно изменит мир. Дайте мне 700 дней, и я изменю страну».

Он пришел к президенту страны, получил все необходимые полномочия, ведь он был уважаемым и известным человеком. Все эти сотни дней человек работал почти круглосуточно, он встречался с руководителями крупных заводов, с лидерами политических партий, руководителями регионов и просто популярными актерами и известными людьми. Но через семьсот дней его страна осталась прежней.

«Черт побери!» - сказал этот человек. «Если у меня не получилось изменить свою страну, то я изменю хотя бы свой родной город! Дайте мне 7 месяцев, и я изменю город!» Он встретился за это время с каждым жителем своего родного города, он это время почти не спал, он проявил нечеловеческую активность, но: город остался прежним.

Тогда человек окончательно разозлился - он столько делал для этого мира, для этой страны, для этого города, а они остались прежними. Тогда он решил изменить свою жену. И взял себе для этого 7 недель. И вы уже, наверное, знаете результат. Его жена осталась прежней.

Тогда человек впервые за эти многие годы сел и подумал - может быть, возможно изменить сначала себя? Он взял для себя семь дней. И через семь дней он изменился, и когда он изменился - изменилась его жена, его город, его страна и его мир.

**Техника «Принятие эмоций»
(для психолога, работающего с травмой)**

Вступительная часть

Ведущий: Как профессионалы, работающие с травмой, мы постоянно встречаемся с сильными и порой тягостными чувствами, которые пробуждают в нас истории наших клиентов и работа с ними. Со временем это может приводить к возникновению вторичной травмы. Данное упражнение направлено на то, чтобы помочь вам, с одной стороны, принять ваши тяжелые чувства, и с другой стороны – осознать, получить доступ к той глубинной целительной энергии, которая всегда присутствует в каждом из нас.

Первой ступенью будет глубокая релаксация в безопасном месте, которое вы создадите в своем воображении.

Затем я предложу вам побыть в этом безопасном месте вместе со своей болезненной эмоцией, вызванной работой с клиентами или реакцией контрпереноса на конкретного человека. Это может быть чувство беспомощности, стыда или какое-то более общее чувство утраты радости, дискомфорта.

Пребывая с этим чувством, попробуйте позволить ему говорить с вами, отстраняясь от негативного суждения о нем и желания его избежать. Попробуйте оставаться с этим чувством и подружиться с ним, переживая его настолько полно, насколько сможете в настоящий момент, не напрягая себя. Войдя в это чувство, можно идентифицироваться с его энергией, позволить этой энергии слиться с вашей и наполниться ощущением жизни, которое приносит подлинная встреча с этим чувством.

Затем расстаньтесь с этим чувством и после короткого отдыха в безопасном месте вернитесь в свое обычное состояние.

Релаксация

Сейчас я предлагаю вам закрыть глаза. Устройтесь поудобнее. Попробуйте расслабиться, руки могут свободно лежать вдоль тела или на коленях. Сосредоточьтесь на дыхании. Воздух входит и выходит. Входит и выходит. С каждым вдохом вы чувствуете все большее расслабление и покой. С каждым выдохом уходит напряжение. Воздух входит и выходит. Входит и выходит.

Опускайтесь все глубже в состояние расслабления, ощущая, как удобно располагается в кресле ваше тело, прислушиваясь к моему голосу и к своему дыханию. По мере того как вы слышите мой голос, ваше дыхание становится все более глубоким, вы делаете медленный, глубокий, спокойный вдох, воздух проникает до самого живота. Вы дышите спокойно и глубоко, продолжая отмечать, как с каждым вдохом вы становитесь все более расслабленным, вашему телу удобнее, а с каждым выдохом остатки напряжения медленно и мягко покидают все участки вашего тела.

Воздух входит и выходит. Входит и выходит. Позвольте каждому мускулу вашего тела расслабиться, вы расслабляетесь все больше и больше, а ваше дыхание становится все медленнее и глубже. Позвольте ощущению расслабления распространиться к верхушке головы, затем вниз через мышцы лица и шеи, в плечи, теперь оно распространяется по рукам и верхней части тела. И по мере того как по вашему телу распространяется ощущение расслабления, вы чувствуете, как оно выталкивает все напряжение, ниже, через руки, кисти и пальцы в воздух, далеко, далеко от вас. Вы можете чувствовать приятное тепло внутри.

Продолжая вдыхать и выдыхать, вы осознаете волны расслабления, которые распространяются по всему телу. Ниже, через торс в ноги... эти волны выталкивают оставшееся напряжение, вниз, через ноги, ступни и кончики пальцев наружу, в воздух. Все ваше напряжение вытекает в пространство, далеко от того места, где вы находитесь теперь. Вы чувствуете себя хорошо, удобно, расслабленно, ощущаете опору. Отмечайте, как ощущение расслабления движется вместе с вашим дыханием. Воздух входит и выходит. Входит и выходит. Расслабление и отдых. И если в какой-то момент вы почувствуете напряжение или тревогу, вы сможете снова вернуться к своему дыханию, этому надежному ритму вдоха и выдоха, и это поможет вам восстановить связь с состоянием расслабления и ощущением почвы под ногами.

Безопасное место

Теперь представьте, что вы находитесь в приятном и защищенном месте. Это может быть место, где вы уже бывали – на природе (в лесу, в горах, на море) или в помещении, это может быть и место, которое вы раньше уже воображали или впервые вообразили теперь. Что бы вы ни представили, это должно быть очень удобное, безопасное и приятное для вас место. Не спеша насладитесь пребыванием в этом месте, продолжая отслеживать свое дыхание – вдох и выдох... вдох и выдох – ощущая расслабление, покой, опору. Ваше дыхание поддерживает вне, и вы ощущаете полный комфорт. Все страхи уходят, потому

что вы всегда можете вернуться в это приятное, защищенное место, которое вы представили себе, и сосредоточиться на своем дыхании, чтобы сохранять чувство расслабления и покоя.

Основная часть

Оставаясь в этом спокойном месте, вспомните случай из вашей практики. Это может быть ситуация, в которой вы переживали тяжелые чувства, которую вам трудно было вынести, или ситуация длительной, тяжелой работы. Когда вы вспомните, что вы чувствовали, позвольте себе немного приблизиться к этой эмоции или пригласите ее подойти к вам поближе. Сохраняйте осознание своего дыхания и безопасного места, сознавайте поддержку и опору, которую вы ощущаете. Когда мучительное переживание приблизится, вы можете пожелать придать ему форму, может быть – злого гнома или какого-то животного. Или, может быть, это будет какое-то природное явление – темная туча или гром. Оставайтесь с этой эмоцией и отмечайте, что для вас значит находиться с ней, что вы чувствуете. Не осуждайте ее, не сопротивляйтесь ей, просто позвольте себе переживать ее близость, все время осознавая свое дыхание – вдох и выдох, вдох и выдох. Теперь, если хотите, можете позволить этому чувству приблизиться еще больше. Вы можете обнаружить, что это чувство хочет что-то сообщить вам, что-то важное о вас или о клиенте, что может быть полезным для вас. Прислушайтесь к этому. Может быть, вы захотите что-то сказать этому чувству. Позвольте себе войти в это чувство, продолжая отслеживать свое дыхание и ощущать опору. Наблюдайте за тем, что вы переживаете, находясь с этим чувством. Отмечайте ощущения в своем теле. Вы почувствуете энергию, которая содержится в этой эмоции. Вы ощутите, как, по мере того как вы входите в эту эмоцию, вы соприкасаетесь с этой энергией и с ощущением жизненной силы, которая содержится в этой эмоции. Позвольте этой жизненной силе пройти через себя, побудьте с ней, продолжая следить за своим дыханием – вдох и выдох, вдох и выдох. Почувствуйте собственную жизненную силу, свою поддержку и опору. Вдох и выдох.

Выход

Настало время отпустить вашу эмоцию. Вы можете попрощаться с ней так, как вам захочется, и дать себе время побыть в вашем удобном, приятном и безопасном месте, чувствуя расслабление, опору и наполненность вашей встречей. Отдохните немного и, когда почувствуете себя готовыми, возвращайтесь в обычное свое состояние.

**Рекомендации для учителей, воспитателей детей и подростков,
находящихся в кризисном состоянии**

1. Наблюдайте за изменениями в поведении ребенка. В первые недели после трагедии у ребенка могут отмечаться тенденция к уходу, агрессивность, гнев, нервозность, замкнутость, невнимательность. Относитесь к этому с терпением, не показывайте своего удивления, не действуйте вопреки ребенку.

2. Если ребенок хочет поговорить, найдите время выслушать его, выберите удобное для этого место. При разговоре обнимите ребенка, возьмите его за руку. Это позволяет ребенку почувствовать, что вы заботитесь о нем и готовы помочь ему. Постарайтесь привлечь лучших друзей ребенка.

3. Будьте готовы к вопросам и всегда будьте честными в ответах. Детей часто интересуют вопросы рождения и смерти. Учитель никогда не должен бояться сказать: «Я не знаю».

4. Покажите ребенку, что плакать не стыдно. Если ваши глаза наполнились слезами, не скрывайте этого и не пытайтесь сменить тему разговора. Не следует произносить фраз типа «скоро тебе будет лучше». Гораздо лучше будет сказать: «Я знаю, что ты чувствуешь, я понимаю тебя».

5. Старайтесь быть в контакте с близкими ребенка. Это создаст у него ощущение безопасности. Обсуждайте с ними изменения в поведении ребенка, в его привычках.

Рекомендации родителям ребенка, находящегося в кризисном состоянии

У Вашего ребенка проблемы и Вы не знаете, как ему помочь и поддержать, как сгладить последствия? Вы чувствуете, что сами из-за этого постоянно находитесь в стрессовом состоянии? Но от вашего спокойствия и уверенности в возможности преодоления кризиса зависит и благополучие ребенка.

Помогите себе сами!

Помните, стресс – это состояние напряжения, возникающее у человека под влиянием сильных воздействий, это – защитная реакция организма в ответ на неблагоприятные изменения окружающей среды, это – состояние повышенного нервного напряжения, вызываемое сильным воздействием. С ним можно и нужно бороться!

Как бороться со стрессом и победить.

Попробуйте:

1. Менять то, что можно изменить, и принимать, как судьбу то, чего пока изменить невозможно.

И всегда помните: когда Бог закрывает дверь, он обязательно открывает окно.

2. Жить сегодняшним днем и получать от этого удовольствие.

3. Никогда не обижаться на судьбу и помнить, что все могло бы быть гораздо хуже.

4. Избегать неприятных людей и не раздражаться, если обстоятельства вынуждают общаться с ними. Радуйтесь, что вы не такой.

5. Оценивать себя самого и поменьше беспокоиться о том, что о вас думают люди, которые знают о проблеме вашего ребенка.

6. Побольше общаться с ребенком и интересными людьми.

7. Планировать свою жизнь, чтобы не тратить время понапрасну.

По словам Ганса Селье, стресс – это не то, что с нами случилось, а то, как мы это воспринимаем. И если уж жизнь без стресса невозможна, стоит научиться отличать неудачу от катастрофы, чаще отдыхать, заниматься спортом, не забывать хвалить вашего ребенка и самого себя за достижения и побольше думать о хорошем.