

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №10»

УТВЕРЖДЕНО

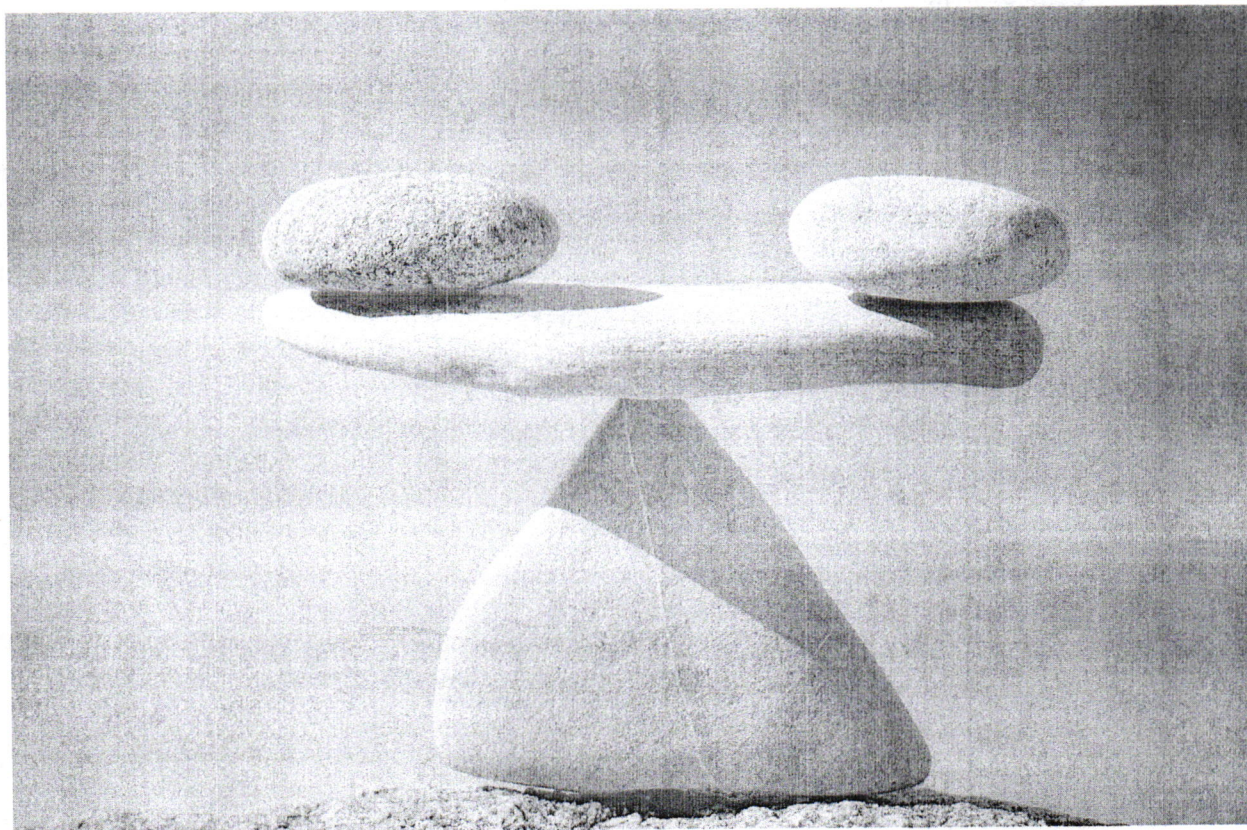
приказом директора МАОУ «СОШ №10»

от «01» ноября 2022г. № 95/1-д

Директор Г.Б. Калмыкова



**Профилактическая программа
«На тропе доверия»**



Рева, 2022г.

1. Пояснительная записка

Программа «На тропе доверия» направлена на оказание психологической помощи детям и подросткам, чьи родители были мобилизованы в рамках специальной военной операции российских вооруженных сил, проводимой с 24 февраля 2022 года с целью «демилитаризации и денацификации Украины». Участие родителей в мероприятиях по частичной мобилизации может быть причиной психологической травмы школьника. Неизбежное следствие экстремальных ситуаций — разрушение базовой потребности человека — потребности в безопасности, нарушение стабильной картины мира. Это приводит к тяжелым отсроченным последствиям: невротизации, депрессивным состояниям, потере веры в себя, потере перспектив.

Психологическая травма может изменить представления ребенка о мире и о себе. Под угрозой оказываются ощущения стабильности и безопасности мира. Реакция детей на травматическое событие зависит от тяжести ситуации, возраста детей, их психологических особенностей, навыков совладания с кризисными ситуациями. Эффективное поведение в ситуации кризиса уменьшает его негативное влияние на обучение и психическое здоровье, а также позволяет быстрее вернуться к нормальному существованию и предотвратить появление психосоциальных проблем.

Предлагаемая программа эффективна в случае необходимости оказания психологической помощи несовершеннолетним в разрешении психологических проблем, проявляющихся в форме острых эмоциональных реакций на пережитое кризисное событие. В случаях, когда еще не развиты навыки саморегуляции и преодоления сложных жизненных обстоятельств, реакции на кризисное событие или пролонгированное воздействие сложных жизненных обстоятельств могут выражаться в дезадаптивных формах поведения, таких как самоповреждение, суицидальные попытки, различные формы социально-рискованного поведения, представляющие угрозу для жизни и здоровья как самого подростка, так и окружающих.

Актуальность данной программы обусловлена необходимостью своевременного оказания профессиональной психологической помощи в кризисной ситуации, впоследствии пережитого кризисного события с целью минимизации негативных последствий для психики несовершеннолетнего и психологической коррекции поведения в случае длительного переживания трудной жизненной ситуации и/или последствий психотравмирующих обстоятельств.

Новизна программы. Инновационными составляющими данной программы являются:

- адресное содержание, отражающее специфику технологических основ оказания психологической помощи несовершеннолетним, переживающим последствия кризисного события или кризисной ситуации;

- направленность коррекционно-развивающего воздействия на адаптацию и/или реадаптацию к условиям нормативной социальной ситуации.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена необходимостью защиты интересов несовершеннолетних, сохранения их жизни и здоровья, создания условий для адаптации к изменяющимся условиям жизни с учетом индивидуально-личностных и возрастных особенностей.

Цель программы — актуализация внутренних ресурсов личности ребенка, развитие навыков саморегуляции и эффективных способов коммуникации с окружающими, формирование положительного самовосприятия и умения проектировать личную жизненную траекторию с учетом собственных особенностей и склонностей.

Предлагаемая программа направлена на решение следующих задач:

- снижение эмоционального напряжения у несовершеннолетнего;
- расширение спектра социально приемлемых поведенческих реакций и способов саморегуляции у несовершеннолетнего;

- определение способов поведения в трудных жизненных ситуациях и способы противостояния деструктивному воздействию извне, осознание индивидуального стиля преодоления трудных жизненных ситуаций;

- расширение «нормализация» «Образ — Я» и самооценки, в связи с субъективными переживаниями собственных недостатков; повышение уровня самопринятия;

- развитие коммуникативной компетентности (умения устанавливать контакт, вести продуктивный диалог, формулировать собственное мнение, высказывать и аргументировать свою точку зрения, адекватно понимать и интерпретировать воспринятое) и эмоционального интеллекта;

- Коррекция неэффективных способов поведения в трудных жизненных ситуациях и формирования на этой основе адаптивных стратегий их преодоления

Программа «На тропе доверия» составлена в соответствии с государственными требованиями. Безопасность участников программы обеспечивается соблюдением принципов Этического кодекса педагога-психолога службы практической психологии образования России.

Практическая направленность программы заключается в помощи несовершеннолетнему по принятию, конструктивной переоценке жизненного опыта и преодолению последствий кризисного события или кризисной ситуации, формированию социально одобряемых способов преодоления трудностей, эффективных способов самопрезентации и коммуникации со взрослыми и сверстниками, а также в повышении уровня саморегуляции и жизнестойкости.

Возрастной контингент программы: 7–16 лет.

Формы проведения занятий: занятия проводятся в индивидуальной, подгрупповой и групповой форме в зависимости от реализуемого модуля программы.

Режим занятий: один раз в неделю, продолжительность занятия для несовершеннолетних 7–11 лет — 30–35 минут, 12–16 лет — 45–50 минут. В случае если объективно необходимо активное участие родителей (законных представителей), время встречи может быть увеличено до полутора часов за счет времени консультации родителей (законных представителей). Продолжительность времени занятия определяется в соответствии с возрастом детей и требованиями СанПиН. Продолжительность программы — 28 академических часов. Срок реализации программы: 6 месяцев

Требования к результату усвоения программы.

При условии эффективной реализации данной программы предполагается положительная динамика в поведении и общении несовершеннолетнего. В спектре поведенческих реакций и социально-коммуникативных навыков несовершеннолетнего будут проявляться: безопасные социально-одобряемые способы саморегуляции и снижения эмоционального напряжения, навыки осознания своих истинных чувств и потребностей, анализа ситуации взаимодействия и своего поведения с точки зрения его адекватности, умения подбирать и применять на практике наиболее эффективные конструктивные способы поведения и общения, умение опираться на собственные личностные ресурсы и принимать ответственность за собственное поведение, выстраивать реалистичный позитивный жизненный план.

Система оценки достижения планируемых результатов

1. Объективные изменения в поведении совершеннолетнего, включенность в конструктивные формы досуга, появление новых социально-приемлемых интересов, в том числе в социальных сетях.

2. Результаты первичной и повторной диагностики особенностей эмоционально-личностной сферы.

3. Самооценка удовлетворенности несовершеннолетнего и его родителей (законных представителей) результатами проведенной работы.

4. Качественная оценка изменений в поведении и межличностном общении в ходе занятий на основе разработанных критериев.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа представлена двумя модулями, описанными ниже. Каждый из модулей, при необходимости может быть реализован отдельно, в зависимости от целесообразности в каждом индивидуальном случае.

Модуль 1. Неотложная психологическая помощь.

Индивидуальное консультирование Данный модуль предназначен для ребенка или подростка 7–16 лет и направлен на преодоление последствий кризисных и чрезвычайных ситуаций, формирование навыков самопомощи и саморегуляции. Включает в себя описание структуры трех консультаций с педагогом-психологом.

Первый модуль реализуется в формате индивидуальных консультаций. В случае консультирования ребенка 7–11 лет акцент при формулировании рекомендаций смещается на работу с родителями.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Формы контроля
1	Первичная консультация	2	Оформление документации. Результаты заполнения опросника родителем (законным представителем.) Протокол консультации.
2	Повторная консультация	1,5	Наличие заполненные бланков диагностических методик. Протокол консультации.
3.	Повторная консультация	1,5	Определение формы и методов дальнейшего психологического сопровождения ребенка. Протокол консультации.
Всего часов:		5	

Модуль 2. «Это я!»

Данный модуль направлен на формирование положительного самовосприятия и осознание внутренних ресурсов личности ребенка.

Для детей 7–12 лет предлагается работа по блоку 1 «Путешествие в поисках ресурсов», который может реализовываться в формате индивидуальных занятий или занятий в подгруппах. Включает в себя 12 занятий.

Для подростков 12–16 лет предлагается работа по блоку 2 «Это Я!», который может реализовываться в формате индивидуальных занятий. Включает в себя 12 занятий. Структура занятий модуля 2 (Блок 1 и Блок 2).

Каждое занятие состоит из трех частей:

1. Вводная часть (приветствие и настрой на работу).

2. Основная часть, состоящая из познавательного и игрового модуля (адаптированные телесно-ориентированные упражнения и дыхательные техники, арттерапии, песочной терапии, сказкотерапии).

3. Итоговая часть (рефлексия).

Учебно-тематический план.

Блок 1. «Путешествие в поисках ресурсов»

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Формы контроля
I.	<i>Раздел I. Здесь и сейчас</i>	3	Наблюдение, беседа
1.1	Знакомство	1	Беседа, рисунок
1.2	Я здесь и сейчас	1	Беседа, рисунок
1.3	Начало	1	Беседа, рисунок
II.	<i>Раздел II Ресурсы и опыт</i>	5	
2.1	Моё тело	1	Беседа, наблюдение, анализ домашнего задания.
2.2	Чувства	1	Беседа, рисунок, анализ домашнего задания.
2.3	Эмоции	1	Беседа, рисунок, анализ домашнего задания.
2.4	Разнообразие эмоций и чувств	1	Беседа, рисунок, наблюдение. анализ домашнего задания
2.5	Я и другие	1	Беседа, рисунок, наблюдение. анализ домашнего задания
III.	<i>Раздел III. Я в социуме</i>	2	
3.1	Мой опыт	1	Беседа, наблюдение, коллаж, анализ дневника самонаблюдения
3.2	Дороги	1	Беседа, наблюдение, коллаж, анализ дневника самонаблюдения
IV.	<i>Раздел IV. Подведение итогов</i>	2	
4.1	Наш мир	1	Беседа, наблюдение, анализ домашнего задания, дневника самонаблюдения
4.2	Я в этом мире	1	Беседа, наблюдение, анализ домашнего задания, дневника самонаблюдения
Всего часов		12	

Учебно-тематический план.

Блок 2. «Это Я!»

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Формы контроля
I.	<i>Раздел I. Знакомство</i>	1	Наблюдение, беседа
1.1	Я здесь и сейчас»	1	Беседа, рисунок
II.	<i>Раздел II Ресурсы и опыт</i>	3	

2.1	Чувства и эмоции	1	Беседа, рисунок, анализ домашнего задания.
2.2	Разнообразие эмоций и чувств	1	Беседа, рисунок, анализ домашнего задания.
2.3	Я и другие	1	Беседа, рисунок, анализ домашнего задания.
III.	Раздел III. Мой опыт	5	
3.1	Гроза	1	Наблюдение
3.2	Темное небо	1	Беседа, наблюдение, коллаж, анализ дневника самонаблюдения
3.3	Ясное небо	1	Беседа, наблюдение, анализ домашнего задания, дневника самонаблюдения
3.4	Дороги	1	Беседа, наблюдение
3.5	Умею и могу	1	Беседа, наблюдение, рисунок, анализ домашнего задания, дневника самонаблюдения.
IV.	Раздел IV. Подведение итогов	3	Беседа, наблюдение
4.1	Наш мир	1	Беседа, наблюдение
4.2	Мои интересы	1	Беседа, наблюдение
4.3	Мы разные, но это хорошо!	1	Беседа, наблюдение, рисунок, анализ домашнего задания, дневника самонаблюдения
Всего часов		12	

На протяжении всего периода реализации программы ребенку (подростку), а в некоторых случаях, его родителям (законным представителям) предлагается выполнение несложного, часто символического домашнего задания. Это важная часть данной программы, которая необходима для достижения ожидаемых результатов коррекционного воздействия и обусловлено особенностям эмоционального состояния детей и подростков (склонность к фиксации на негативных переживаниях, высокая эмоциональная лабильность и неустойчивость при возникновении минимального риска ретравматизации и другое). При невыполнении домашнего задания рекомендуется уточнить причины, но не давать этому явлению негативных оценок. Домашнее задание может быть выполнено ребенком (подростком) в другой раз при наличии желания и настроения. В связи с теми же особенностями эмоционального состояния, а также в связи с тем, что в ситуации стресса или психологической травмы кардинальным образом снижается способность ребенка или подростка к пониманию своих собственных эмоций и переживаний мы предлагаем введение в работу педагога — психолога в рамках данной программы таких вспомогательных инструментов как дневник самонаблюдения и альбомы «Мои ресурсы» (детям), «Это Я?!» (подросткам).

Важно не предъявлять никаких требований к оформлению и заполнению дневника и альбома. Для педагога-психолога это важное средство для наблюдения за состоянием ребенка (подростка) в ходе работы в рамках программы. Для ребенка (подростка) — это вариант невербальной рефлексии, возможность анализа своего настроения и состояния, и динамики этих проявлений. Кроме того, ведение дневника и альбома позволяет воспринять пережитые трудности как часть жизненного опыта без необходимости его отрицания и стигматизации.

Отдельным значимым фактором в успешном достижении ожидаемых результатов реализации данной программы является взаимодействие с родителями (законными представителями) несовершеннолетнего.

Родители (законные представители) предоставляют необходимые документы. Самыми значимыми для определения всей дальнейшей стратегии и формы консультирования, в которой оно будет проходить, являются первые три приема.

1. Первичная консультация.

В процессе консультации происходит установление контакта между психологом и обратившимися за помощью. И это важнейшая составляющая первичного приема, т.к. во многом именно от наличия контакта зависит дальнейшая продуктивность процесса.

В переводе с латинского языка «контакт», он же «contactus», обозначает связь, взаимодействие, а «консультация», от лат. consultation, consultare — рассматривать, совещаться. Таким образом, психологический контакт на консультации — это процесс содействия и сотрудничества для достижения конкретных целей, решения определенных задач. И этот процесс установления контакта может быть достаточно длительным и, возможно, будет продолжаться не одну консультацию. Но первичное понимание о наличии контакта сформируется уже в самом начале.

В ходе первичного приема необходимо собрать информацию о ситуации, о ее предпосылках, о семейной системе отношений.

Консультация делится на три части.

Первая часть — беседа с родителем (законным представителем). В процессе этой беседы:

- проясняется причина обращения к психологу, содержание кризисной ситуации
- уточняется инициатор обращения (ребенок, родители (законные представители) или по рекомендации образовательной организации, опеки, социальной службы); – уточняется запрос родителей (законных представителей);
- проясняется наличие признаков эмоционального неблагополучия (заполнение опросника).

Вторая часть — беседа с ребенком.

В процессе этой беседы:

- проясняется запрос самого ребенка;
- уточняется понимание ребенком причин обращения родителей (законных представителей) к психологу;
- проводится диагностическое наблюдение за эмоциональным состоянием ребенка;
- предоставляется полная информация о получении, при необходимости, дистанционной психологической помощи (онлайн чат, телефон доверия, другое).

В случае выявления аутодеструктивного поведения (самоповреждений, суицидальных мыслей и намерений) проговаривается необходимость заключения «Психологического договора» между подростком и психологом о воздержании от аутодеструктивного поведения на все время работы со специалистом, в том числе между консультациями.

Ребенок дает обещание не причинять себе вреда. Обсуждается «План возможных действий» по саморегуляции и самопомощи в промежутках между консультациями.

У младших школьников проблема аутодеструктивного поведения возникает реже. В случае выявления такого поведения «Психологический договор» заключается в присутствии родителей (законных представителей) для обеспечения необходимого уровня понимания содержания договора и его выполнения. Первая и вторая части консультации могут меняться местами или проходить в совместном режиме, в зависимости от того, каким образом обратившимся за помощью комфортно взаимодействовать со специалистом.

Третья заключительная часть консультации.

Здесь подводятся итоги консультации и проговариваются достигнутые договоренности с каждым из участников консультации. Если с ребенком составляется «План возможных действий» по саморегуляции и самопомощи, родителю (законному

В начале работы педагог-психолог должен проинформировать родителей (законных представителей) о целях и задачах программы, особенностях реагирования на стрессовые и психотравмирующие ситуации, особенно на пролонгированные реакции, возможные проявления, достигаемые в результате занятий.

Важно выработать совместно с родителями стратегию психологической поддержки ребенка или подростка в семье, предупредить о необходимости участия родителей в выполнении некоторых домашних заданий. Для успешной и эффективной реализации данной программы педагогу психологу необходимы опыт работы в области психологического консультирования и коррекционно-развивающей работы с несовершеннолетними.

МОДУЛЬ 1. НЕОТЛОЖНАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ. ИНДИВИДУАЛЬНОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ

Неотложная психологическая помощь — целостная система мероприятий, направленных на оптимизацию актуального психического состояния круга пострадавших лиц в условиях кризисной ситуации, снижение рисков возникновения массовых негативных реакций и профилактику отдаленных негативных психических последствий. Реализуется в условиях кризисной ситуации при внезапных острых психологических состояниях, обострениях хронических психических заболеваний без явных признаков угрозы для жизни и здоровья человека.

Целью оказания неотложной психологической помощи является минимизация возможных негативных последствий кризисной ситуации.

Основными задачами оказания неотложной помощи являются:

- актуализировать возможные внешние и внутренние ресурсы личности для проживания кризисной ситуации;
 - подобрать подходящие индивидуальные варианты самопомощи и получения внешней помощи;
 - построить план действий по конструктивному проживанию ситуации.
- Основными составляющими процесса консультирования при оказании неотложной психологической помощи являются:
- установление контакта;
 - прояснение запроса;
 - работа, направленная на осознание состояния «здесь и сейчас» (что я чувствую, что я ощущаю, что я думаю прямо сейчас);
 - поиск ресурсов для актуализации чувства безопасности;
 - поиск способов самопомощи и вариантов получения внешней помощи;
 - построение плана действий, который будет осуществляться после окончания консультации.

В процессе консультирования эти составляющие могут присутствовать в разном объеме, в зависимости от состояния и ситуации обратившихся. Также на каждой консультации выделяется временной отрезок, который специалист посвящает беседе с родителем (законным представителем) для прояснения всех вопросов, касающихся подростка, и разъяснения роли взрослого в актуальной ситуации ребенка.

При консультировании ребенка 7–11 лет акцент делается на беседе с родителями. До начала первичной консультации оформляется необходимая документация в соответствии с локальными актами, организации, оказывающей неотложную помощь. Это может быть:

- Договор /Соглашение/ между родителем (законным представителем) ребенка и организацией, оказывающей неотложную помощь;
- индивидуальная Карта ребенка.

представителю) разъясняются цели, задачи этого Плана, а также способы реагирования и возможности помощи в выполнении этого Плана.

По результатам первичной консультации, в случае острого состояния, может быть рекомендовано обращение ребенка с родителями (законными представителями) на консультацию врача-психиатра для понимания медицинского статуса подростка, наличия или отсутствия у него психиатрического диагноза.

Задача психолога замотивировать родителей (законных представителей) на это посещение, доказать им необходимость такой консультации.

В силу сложившихся социальных мифов, часто специалисту приходится рассказывать о современной системе оказания психиатрической помощи, объясняя ее смысл, цели и задачи в применении к конкретной ситуации, конкретному ребенку.

В этом случае повторные консультации психолога желательно назначать и проводить уже после посещения врача-психиатра. Это обеспечит наибольшую продуктивность дальнейшего процесса.

По итогам консультации родитель (законный представитель) подписывает протокол консультации, в котором также перечислены рекомендации психолога.

2. Повторная (диагностическая) консультация

Она может быть проведена как после посещения врача-психиатра, так и в плановом порядке (если острой необходимости посещения медицинского учреждения нет).

Как правило, эта встреча необходима для прояснения личностных особенностей ребенка (характерологических, когнитивных, эмоциональных и пр.) и детско-родительских отношений. Психолог сам определяет необходимые ему диагностические методики исходя из своего опыта. Могут использоваться такие методики, как опросник Шмишека, тест Векслера, прогрессивные матрицы Равена, тест «Пиктограмма» А.Р. Лурия, тест Люшера, тест-опросник «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалева, «Тревожность» по Спилбергеру, «Самооценка» в модификации Прихожан, и т.д.

При наличии у специалиста необходимых для проведения и интерпретации компетенций могут эффективно использоваться проективные методы, такие как «Несуществующее животное», «Человек под дождем», рисунок «Человек», «Семья животных», «Рисунок семьи» и т.д. Родителям (законным представителям) можно предложить опросник для более глубокого понимания семейной системы.

Если с ребенком обсуждался «План возможных действий» по самопомощи и саморегуляции, то обсуждается его выполнение и, при необходимости, вносятся коррективы.

По итогам консультации родитель (законный представитель) подписывает протокол консультации, в котором также перечислены рекомендации психолога.

3. Повторная консультация.

Главные задачи этой консультации:

- разъяснение результатов диагностики;
- определение дальнейшей стратегии и тактики оказания помощи подростку в решении его проблем и трудностей.

Родителям (законным представителям) и ребенку (с учетом его возрастных особенностей), исходя из результатов диагностики, дается информация по дальнейшему выстраиванию работы специалиста. Если с ребенком обсуждался «План возможных действий» по самопомощи и саморегуляции, то обсуждается его выполнение и, при необходимости, вносятся коррективы. Ребенок еще раз информируется о возможности получения им, при необходимости, дистанционной психологической помощи (он-лайн чат, телефон доверия и другое).

По итогам консультации родитель (законный представитель) подписывает протокол консультации, в котором также перечислены рекомендации психолога.

Желательно, что бы к моменту проведения этой встречи медицинский статус ребенка был уже определен (если посещение врача-психиатра, и других врачей, было рекомендовано). Это поможет оптимизации маршрута дальнейшего психологического сопровождения.

Если посещения медицинских специалистов не состоялось, специалист, по согласованию с руководителем своей организации, принимает решение о форме и методах психологического сопровождения ребенка.

До родителей (законных представителей) ребенка это решение доводится в устной и письменной форме (согласно утвержденной документации). Разъясняется ответственность родителей (законных представителей) за жизнь и здоровье ребенка в случае отказа от посещения рекомендованных медицинских специалистов.

Родитель (законный представитель) ставит свою подпись, подтверждающую его информированность. Если посещения медицинских специалистов не требуется, или оно может быть отложено, то по окончании этой консультации родителю (законному представителю) ребенка и самому ребенку дается информация по назначенному курсу занятий и разъяснения по его содержанию.

Последующее сопровождение ребенка психологом может осуществляться как в групповой, так и в индивидуальной форме. Занятия проводятся по утвержденной руководством организации программе.

Если по результату 3-х встреч состояние ребенка стабилизировалось и выработанный «План возможных действий» по самопомощи и саморегуляции дает положительные результаты, то психологическая работа специалиста может быть приостановлена.

МОДУЛЬ 2. «ЭТО Я!»

БЛОК 1. «ПУТЕШЕСТВИЕ В ПОИСКАХ РЕСУРСОВ» (ДЛЯ ДЕТЕЙ 7–11 ЛЕТ)

Раздел I. «Здесь и сейчас»

Занятие 1.1 «Знакомство».

Цель: установить доверительный контакт с ребенком.

Задачи:

- расширить представления ребенка о компетенции педагога-психолога;
- снизить тревожность.

Инструментарий: альбом «Мои ресурсы» (12 листов).

Клей, цветные карандаши, простой карандаш, ручка, ластик.

Два стула, стол. Бланк «Настроение». Протокол наблюдения специалиста), бланк «Титульный лист» папка с тремя файлами.

Структура и ход занятия:

1. Вступительный этап (10 минут).

Знакомство педагога-психолога с ребенком, создание зоны психологической безопасности и комфортности.

Педагог-психолог предлагает ребенку расположиться в кабинете, где ему будет удобно. Представляется по ФИО. Уточняет, как обращаться к ребенку. Далее специалист в беседе уточняет знания и понимание ребенком компетенций педагога психолога, наличие опасений и ожиданий от работы с педагогом-психологом, проясняет и помогает сформулировать запрос самого ребенка. Совместно с ребенком разрабатывает основные правила встреч (начинать занятие вовремя, отключать звук у мобильного телефона, уважать друг друга, говорить о том, что волнует, о чем думает).

Педагог-психолог разъясняет ребенку, почему важно соблюдать эти правила. Подводя итоги вступительной беседы, педагог-психолог просит ребенка закрасить первый

овал в бланке «Настроение», тем цветом, который отображает его настроение на данный момент.

2. Основной этап (15 минут).

Упражнение «Я сейчас».

Педагог-психолог предлагает ребенку на странице альбома отобразить себя на данный момент времени.

В ходе беседы, педагог-психолог подчеркивает для ребенка, что не оценивает его художественные навыки, так как это не урок рисования. Образ, манеру исполнения задания ребенок выбирает сам. Важно, чтобы, глядя на рисунок, можно было «увидеть» образ самого ребенка и его настроение на данный момент.

Итоговая беседа по рисунку проводится, как при любой арттерапевтической технике.

Упражнение «Титульный лист».

Педагог-психолог предлагает ребенку, заранее подготовленный шаблон на листке А4, на котором просит нарисовать или описать себя в свободной форме. Разъясняет ребенку, что он сейчас заполняет титульный лист, который будет отражать его внутренний мир и его индивидуальность.

На протяжении всех запланированных встреч с педагогом-психологом ребенок, исходя из своих самоощущений, может вносить изменения в титульный лист.

Педагог-психолог показывает ребенку папку с тремя пустыми файлами. В первый файл предлагает вложить заполненный ребенком титульный лист.

Второй файл для альбома «Мои ресурсы», в котором ребенок будет работать. Третий файл для протокола педагога-психолога, который заполняется на каждой встрече.

3. Заключительный этап (5 минут).

Специалист беседует с ребенком о том, что нового он для себя открыл и осознал на данном занятии, подкрепляет позитивной поддержкой его выводы. Педагог-психолог просит ребенка закрасить второй овал в бланке «Настроение», тем цветом, который отображает его настроение на данный момент.

Занятие 1.2 «Я здесь и сейчас».

Цель: актуализация ребенком своего самоощущения.

Задачи:

- расширить представления о себе;
- повысить рефлексивность ребенка.

Инструментарий: альбом «Мои ресурсы» (12 листов). Клей, цветные карандаши, простой карандаш, ручка, ластик. Два стула, стол. Бланк «Настроение», Протокол наблюдения специалиста, бланк «Все обо мне», папка с файлами.

Структура и ход занятия:

1. Вступительный этап (5 минут).

Приветствие. Беседа и обсуждение с ребенком его состояния на данный момент: о чувствах, мыслях и эмоциях, что изменилось с момента первой встречи. Заполнение бланка «Настроение».

2. Основной этап (20 минут).

Упражнение «Я и как меня видят другие, в прошлом, сейчас и в будущем».

Педагог-психолог сгибает бланк «Все обо мне» вертикально пополам, таким образом, чтобы на лицевой стороне отображалось «Я» в трех временах.

Важно, чтобы ребенок при заполнении второй стороны, не ориентировался на первую. Ребенку предлагается заполнить бланк: нарисовать или написать в нем, как он видит себя в прошлом, потом — в настоящем и в будущем. После выполнения данного задания педагог-психолог беседует с ребенком и помогает ему актуализировать самоощущение себя и себя «глазами» других людей. Возможна актуализация ребенком изменения запроса для работы с педагогом-психологом. Данный бланк специалист предлагает ребенку вклеить или вложить в альбом.

3. Заключительный этап. Рефлексия. (5 минут).

Педагог-психолог проводит беседу с ребенком, в ходе которой уточняет, что ребенок чувствует в данный момент, какие мысли у него, как он ощущает свое тело. Изменилось ли его состояние с начала занятия, если изменилось, то как. Подводя итог занятия, педагог-психолог просит закрасить второй овал в бланке «Настроение».

Занятие 1.3 «Начало»

Цель: актуализация ребенком своего самоощущения.

Задачи:

- расширить представления о себе;
- формировать положительный образ — «Я».

Инструментарий: альбом «Мои ресурсы» (12 листов). Клей, цветные карандаши, простой карандаш, ручка, ластик. Два стула, стол. Бланк «Настроение» Протокол наблюдения специалиста, папка с файлами.

Структура и ход занятия:

1. Вступительный этап (5 минут).

Приветствие. Беседа и обсуждение с ребенком его состояния на данный момент: о чувствах, мыслях и эмоциях, что изменилось с момента первой встречи. Заполнение бланка «Настроение».

2. Основной этап (20 минут).

Упражнение «Зернышко».

Педагог-психолог предлагает ребенку взять альбом «Мои ресурсы» и расположить его горизонтально, разложить карандаши так, чтобы ему было удобно ими пользоваться. Специалист рассказывает вводную, что во время выполнения упражнения, необходимо стать волшебниками. Уточняет, что у ребенка есть волшебное зернышко. Предлагает подумать над тем, что может вырасти из волшебного зернышка — это может быть цветок, куст или дерево. Что необходимо зернышку для его развития? Где оно будет расти? Ребенок рисует зернышко в нижней левой части листа своего альбома.

Далее, обсуждая рисунок с ребенком, педагог-психолог задает наводящий вопрос: что необходимо зернышку для того, чтобы оно проросло?

Ребенок продолжает свой рисунок следующей композицией, в которой отображается посаженное зернышко и далее, то, что из него выросло. Беседа по рисунку проводится, как при любой арт-терапевтической технике.

Педагог-психолог отмечает важные этапы в протоколе занятия: как зернышко проросло, что из него выросло и что будет с растением дальше.

3. Заключительный этап. Рефлексия. (5 минут).

Педагог-психолог проводит беседу с ребенком, в ходе которой уточняет, что ребенок чувствует в данный момент, какие у него мысли, как он ощущает свое тело. Изменилось ли его состояние с начала занятия, если изменилось, то как.

Подводя итог занятия, педагог-психолог просит закрасить второй овал в бланке «Настроение». Домашнее задание нарисовать «Цветочное поле». Техника выполнения, как и в упражнении «Зернышко».

Раздел II. «Ресурсы и опыт»

Занятие 2.1 «Мое тело».

Цель: осознание ребенком сложившиеся установки к своему телу.

Задачи:

- расширить возможности объективного восприятия себя, своего тела;
- осознать границы телесного самоосознавания;
- снять мышечные напряжения;

Инструментарий: альбом «Мои ресурсы» (12 листов). Клей, цветные карандаши, простой карандаш, ручка, ластик. Два стула, стол. Бланк «Настроение». Протокол наблюдения специалиста, папка с файлами.

Структура и ход занятия:

1. Вступительный этап (5 минут).

Беседа и обсуждение с ребенком его состояния на данный момент. Обсуждение выполненного/не выполненного домашнего задания. Заполнение бланка «Настроение».

2. Основной этап (20 минут).

Упражнение «Мои границы».

Педагог-психолог задает ребенку вопросы: что он знает о своем теле? Есть у него границы? Какие? Ребенок предлагает свои варианты.

В ходе беседы педагог психолог расширяет знания ребенка, рассказывая о границах, и предлагает выполнить упражнение «Мои границы».

Специалист просит встать его напротив педагога-психолога на расстоянии не менее пяти метров. Расслабиться (глаза открыты, руки вдоль тела, ноги на ширине плеч). Предупреждает ребенка, что будет подходить к нему как «чужой» человек. Когда он почувствует себя не комфортно, должен остановить специалиста. После этого повторяется этот этап, специалист подходит как «близкий и значимый» для него человек. Педагог-психолог фиксирует расстояние в протоколе занятия. Далее идет усложнение выполнения упражнения.

Педагог-психолог просит ребенка развернуться и предупреждает, что будет подходить к нему со спины, как только ребенку станет некомфортно, он должен остановить специалиста (первый раз подходит как «чужой», второй раз как «близкий и значимый» человек).

Педагог-психолог так же фиксирует расстояние в протокол. Далее просит ребенка развернуться лицом, закрыть глаза и представить, что специалист «близкий и значимый» для него человек и так же остановит педагога-психолога, когда почувствует себя дискомфортно. Затем специалист подходит как «чужой человек».

После этого повторяется данная схема подходов, но со стороны спины ребенка, при условии, что его глаза закрыты. Педагог психолог фиксирует расстояние в протоколе. После выполнения данного упражнения совместно обсуждаются границы, которые зафиксировал педагог-психолог.

Актуализируется осознание ребенком отличий границ, определяется «личное пространство». Проговариваются возможные варианты границ родных и знакомых.

Упражнение «Фонарик в тишине».

Педагог-психолог предлагает ребенку расположиться комфортно, расслабиться. Сделать три медленных вдоха и выдоха, почувствовать невесомость во всем теле. Закрыть глаза и послушать тишину. Уточнив, что слышит ребенок, просит его прислушаться к звукам за окном... За дверью... В кабинете... Послушать тишину внутри себя. Необходима небольшая пауза, чтобы ребенок почувствовал себя.

Педагог-психолог предлагает ребенку попробовать представить себя изнутри. Уточняет, что сейчас там тихо, спокойно и темно. Продолжая упражнение, предлагает ребенку представить себе волшебный фонарик.

Специалист задает наводящие вопросы, какой это фонарик? Тяжелый? Невесомый? Теплый или прохладный? Рассказывает ребенку, что можно мысленно взять волшебный фонарики медленно осветить границы своего тела: голову, шею, плечи, руки, пальцы рук, туловище, ноги, пальцы ног.

В ходе выполнения данного упражнения педагог-психолог уточняет у ребенка, что он видит, что слышит, что он чувствует. Ребенок описывает свои ощущения. Завершая упражнение, специалист просит мысленно погасить волшебный фонарик. Сделать три медленных вдоха и выдоха, и постепенно открыть глаза.

3. Заключительный этап. Рефлексия (5 минут).

Беседа с ребенком об его ощущениях, эмоциях и чувствах, рефлексия его состояния на данный момент, заполнение бланка «Настроение».

Ребенку дается домашнее задание на следующую неделю: отслеживать свои границы и зону комфорта при общении дома, в школе, на улице с близкими и

незнакомыми людьми. Определить границы близких друзей и родных (с их согласия).

Занятие 2.2 «Чувства»

Цель: обращение ребенка к своим чувствам.

Задачи: -актуализировать чувства ребенка;

-расширить возможности объективного восприятия своих чувств;

- расширить способы проявления чувств.

Инструментарий: альбом «Мои ресурсы» (12 листов). Клей, цветные карандаши, простой карандаш, ручка, ластик. Два стула, стол. Бланк «Настроение», Протокол наблюдения специалиста, бланк «Ромашка», папка с файлами.

Структура и ход занятия:

1. Вступительный этап (5 минут).

Беседа и обсуждение с ребенком его состояния на данный момент. Обсуждение выполненного/не выполненного домашнего задания. Заполнение бланка «Настроение».

2. Основной этап. (20 минут).

Упражнение «Ромашка».

Педагог-психолог предлагается ребенку взять бланк «Ромашка». Просит его в центре ромашки написать букву «Я». Специалист уточняет, что у ромашки пять лепестков, на которых, ребенку предлагается написать пять чувств, которые он испытывал за последнее время. Ребенок выполняет задание. Затем каждое чувство разбирается. Педагог-психолог задает уточняющие вопросы о том, где это чувство живет в теле? Какого оно цвета? Просит выбрать карандаш и разукрасить лепесток с данным чувством, тем цветом, с которым оно ассоциируется. Специалист спрашивает у ребенка, что дает это чувство? Просит изобразить это чувство (жестом, мимикой, позой и другими способами). Педагог-психолог фиксирует ответы ребенка в протоколе занятия.

Упражнение «Страна чувств».

Педагог-психолог предлагает ребенку прослушать отрывок из сказки Т. Зинкевич-Евстегнеевой «Страна Чувств» (читает педагог-психолог).

Совместное обсуждение выводов из данного отрывка сказки.

3. Заключительный этап (5 минут).

Рефлексия ребенком своих эмоций и чувств, заполняется бланк «Настроение». Дается домашнее задание: нарисовать по мотивам услышанного отрывка из сказки свой рисунок.

Занятие 2.3 «Эмоции»

Цель: осознание ребенком особенностей собственного эмоционального мира.

Задачи: - актуализировать эмоции ребенка;

-расширить возможности объективного восприятия своих эмоций;

-создать условия для принятия опыта телесного переживания эмоций.

Инструментарий: альбом «Мои ресурсы» (12 листов). Клей, цветные карандаши, простой карандаш, ручка, ластик. Два стула, стол. Бланк «Настроение», бланк «Эмоциональный словарь», Протокол наблюдения специалиста, папка с тремя файлами.

Структура и ход занятия:

1. Вступительный этап (5 минут).

Беседа и обсуждение с ребенком его состояния на данный момент. Обсуждение выполненного/не выполненного домашнего задания. Рисунок педагог-психолог предлагает ребенку вклеить в альбом «Мои ресурсы». Заполнение бланка «Настроение».

2. Основной этап (20 минут). Упражнение «Эмоциональная палитра».

Педагог-психолог просит в альбоме «Мои ресурсы» ребенка записать название различных эмоций через запятую. Столько сколько сможет. В результате выполнения педагог-психолог обсуждает с ребенком перечисленные эмоции, что они означают для ребенка, когда он их использует, и что при этом чувствует.

Педагог-психолог помогает ребенку актуализировать эти эмоции на позитивные — негативные — нейтральные, выделяя их тремя разными цветами.

Упражнение «Эмоциональный словарь». Педагог-психолог выдает ребенку бланк с таблицей под названием «Эмоциональный словарь», которую просит заполнить.

Ребенку необходимо вспомнить и записать в таблицу с расшифровкой как можно больше эмоций. Он может использовать эмоции из предыдущего упражнения. Анализ полученных результатов.

3. Заключительный этап (5 минут). Рефлексия ребенком своих эмоций и чувств, заполняется бланк «Настроение». Дается домашнее задание: создать коллаж из журналов на тему «Мои эмоции, и Я».

Занятие 2.4 «Разнообразие эмоций и чувств»

Цель: осознание ребенком своих эмоций и чувств, социально одобряемых способов их выражения.

Задачи:

-расширить способы выражения своих эмоций и чувств;
- актуализировать социально одобряемые способы выражения эмоций и чувств.
Инструментарий: альбом «Мои ресурсы» (12 листов). Цветные карандаши, простой карандаш, ручка, ластик. Колода метафорических карт «Цвета и Чувства». Два стула, стол. Бланк «Настроение», Протокол наблюдения специалиста), папка с тремя файлами.

Структура и ход занятия:

1. Вступительный этап (5 минут).

Создание зоны психологической безопасности и комфорта. Беседа и обсуждение с ребенком его состояния на данный момент. Обсуждение выполненного/не выполненного домашнего задания. Заполняется бланк «Настроение».

2. Основной этап (20 минут).

Упражнение «Цвета и Чувства»

Педагог-психолог предлагает ребенку выбрать из колоды метафорических карт «Цвета и Чувства» две карты, символизирующие, по его мнению, эмоции и чувства, которые он чаще всего испытывал в последнее время. Далее специалист предлагает расположить эти карты лицевой стороной на листе альбома «Мои ресурсы».

С помощью цветных карандашей педагог-психолог просит ребенка дорисовать эти карты, заполнив весь лист альбома. В процессе выполнения данного задания, специалист проговаривает с ребенком о его ощущениях эмоций и чувств. Если ребенок выбирает карты с негативными эмоциями и чувствами, тогда важно при работе перевести негативно окрашенные карты в позитивные.

Упражнение «Глина».

Педагог-психолог предлагает ребенку изобразить телом эмоции, которые были актуализированы при помощи метафорических карт из колоды «Цвета и Чувства» в предыдущем задании. Принять позу и постоять в ней, почувствовать себя в этой позе, осознать свои ощущения, проговорить их. Через несколько секунд продолжить эту позу движением.

Педагог-психолог помогает ребенку проанализировать это движение: это социально одобряемый способ проявления или нет? Если проявление в движении эмоции несет деструктивный характер, педагог психолог помогает найти социально одобряемый способ выражения данной эмоции.

3. Заключительный этап (5 минут).

Рефлексия ребенком своих эмоций и чувств, заполнение бланка «Настроение». Ребенку разъясняется порядок выполнения работы в дневнике самонаблюдений:

– на первой странице начертить таблицу:

в первой графе «эмоции/чувства» внести свой список (не менее пяти);

в графе «палитра эмоций \чувств» закрасить напротив каждой написанной эмоции/чувства цветным карандашом, который соответствует данным эмоциям или чувствам.

На второй странице начертить таблицу:

– первая графа «время пробуждения», вторая графа «палитра эмоций \чувств», третья «время, когда ребенок ложиться спать».

Данная таблица заполняется ежедневно в течение всей недели.

Важно отметить, что ведение дневника, это индивидуальный творческий процесс, который ребенок будет выполнять каждый день по желанию: украшать, создавать свои истории, отмечать в таблице те эмоции и чувства, которые его переполняют конкретно в данный день. Это не школьный дневник, не официальный документ, поэтому приветствуется любое внесение дополнений в виде рисунков, каракуль и других арт-самовыражений.

Для дневника подойдет любая тетрадь, блокнот или альбом. Размер дневника ребенок определяет сам, чтобы ему было удобно приносить его с собой на занятия с педагогом-психологом.

Занятие 2.5 «Я и другие»

Цель: расширить представления ребенка о восприятии других людей.

Задачи:

-осознать индивидуальность восприятия людей.

Инструментарий: альбом «Мои ресурсы» (12 листов). Клей, цветные карандаши, простой карандаш, ручка, ластик. Набор карточек с эмоциями (подходит любой 32 вариант данных карточек, на которых должно быть изображено не меньше 10 различных эмоций). Два стула, стол. Бланк «Настроение», Протокол наблюдения специалиста, бланк «Контур лица человека», папка с тремя файлами.

Структура и ход занятия:

1. Вступительный этап (5 минут). Беседа и обсуждение с ребенком его состояния на данный момент. Обсуждение выполненного/не выполненного заполнения дневника самонаблюдения. Заполнение бланка «Настроение».

2. Основной этап (20 минут).

Упражнение «Что я вижу?».

Педагог-психолог предлагает ребенку выбрать из набора карточек с эмоциями только 6 карточек. Посмотреть на них и разложить перед собой в любом порядке. Присвоить каждой карточке номер по порядку от одного до шести. Педагог психолог кладет перед ребенком бланк «Контур лица человека» с шестью квадратами. Затем, ребенку предлагается посмотреть на первую карточку и дорисовать контур в бланке в соответствии с нумерацией.

После заполнения бланка педагог-психолог просит ребенка определить изображенную эмоцию и подписать каждый квадрат. Далее педагог-психолог обсуждает с ним, возможные возникавшие сложности при выполнении, если они были. Специалист проговаривает свою версию чувств и эмоций по выбранным карточкам. Обращая внимание ребенка, на тот факт, что иногда люди по-разному расшифровывают увиденное.

В беседе подводиться итог, какие эмоции и чувства совпали в восприятии ребенка и педагога-психолога. Те, которые не совпали, проговариваются более подробно.

Упражнение «Зеркало».

Педагог-психолог предлагает ребенку изобразить эмоции и чувства из предыдущего упражнения, а специалист отгадывает. Затем они меняются местами. После выполнения упражнения педагог-психолог совместно с ребенком обсуждает возникшие в ходе выполнения упражнения, ощущения и наблюдения.

3. Заключительный этап. (5 минут).

Рефлексия ребенком полученного опыта на занятиях, заполняется бланк «Настроение».

Раздел III. «Я в социуме»

Занятие 3.1 «Мой опыт»

Цель: актуализация психотравмирующей ситуации и нахождение способов самопомощи.

Задачи:

- осознавать полученный жизненный опыт;
- расширять знания о себе;
- снятие эмоционального напряжения;
- обучение релаксационным техникам.

Инструментарий: альбом «Мои ресурсы» (12 листов). Клей, цветные карандаши, простой карандаш, ручка, ластик. Два стула, стол. Бланк «Настроение», Протокол наблюдения специалиста, папка с тремя файлами.

Структура и ход занятия:

1. Вступительный этап (5 минут).

Беседа и обсуждение с ребенком его состояния на данный момент. Обсуждение выполненного/не выполненного заполнения дневника самонаблюдения. Заполняется бланк «Настроение».

2. Основной этап (20 минут).

Упражнение «Заземление».

Педагог-психолог предлагает ребенку сесть удобно, расслабиться, ноги поставить плотно на пол, потопать немного, сделать три глубоких вдоха и выдоха. Упражнение «Осознание полученного жизненного опыта».

Педагог-психолог проводит беседу с ребенком о психотравмирующей ситуации, которая произошла в его жизни. В начале беседы необходимо информировать ребенка, с какой целью, специалист будет фиксировать беседу. Еще раз, напоминая о конфиденциальности и безопасности общения клиента и педагога психолога. Просит быть максимально откровенным и честным в своем рассказе, прежде всего перед собой. Напоминает, что специалист здесь не для того, чтобы осуждать или обсуждать, а для того, чтобы помочь разобраться и найти ответы на интересующие ребенка вопросы.

Педагог-психолог фиксирует в протоколе занятия рассказ ребенка. Это необходимо, для того чтобы потом задать уточняющие вопросы. Следует быть очень внимательным к малейшим проявлениям со стороны ребенка. Отмечать все изменения в поведении. Данные вопросы составлены в определенной последовательности, которой желательно придерживаться:

- Что произошло?
- Как давно?
- Что ты думал тогда? Как рассуждал?
- А сейчас, с «багажом» определенных знаний, как и что ты думаешь о случившемся?
- Попробуй вспомнить, что почувствовал тогда, именно в тот момент?
- А сейчас, что ты чувствуешь?
- Когда у тебя возникали любые трудности, как ты себе помогал раньше?
- Если сейчас, вот прямо сегодня, возникнет подобная ситуация, то, как бы ты справился с ней? Что или кто может тебя поддержать?
- Ты сможешь обратиться за помощью к другим?
- Если да, то к кому?
- Как ты сейчас себя чувствуешь?
- Изменилось ли твоё состояние сейчас?
- Какие у тебя планы на будущее (на сегодня и на несколько лет)? Основа данной беседы, это директивное общение.

Это целенаправленное взаимодействие, ориентированное на оказание прямого психологического воздействия на ребенка для достижения цели беседы — безопасно прожить психотравмирующую ситуацию повторно и вывести его на ресурс.

Занятие 3.2 «Дороги»

Цель: формирование активной жизненной позиции.

Задачи:

- осознавать позитивный жизненный опыт;
- формировать умения навыка планирования.

Инструментарий: альбом «Мои ресурсы» (12 листов). Клей, цветные карандаши, простой карандаш, ручка, ластик. Колода метафорических карт «Пути - дороги». Два стула, стол. Бланк «Настроение». Протокол наблюдения специалиста, папка с тремя файлами.

Структура и ход занятия:

1. Вступительный этап (5 минут). Беседа и обсуждение с ребенком его состояния на данный момент. Обсуждение выполненного/не выполненного заполнения дневника самонаблюдения.

Упражнение «Пути-дороги».

Педагог-психолог предлагает выбрать ребенку любые семь карт из колоды метафорических карт «Пути-Дороги» разложенных картинкой вниз. Ребенок раскладывает выбранные карты в свободном порядке перед собой и переворачивает. Далее педагог-психолог обсуждает с ребенком каждую карту. Какая это дорога? Что ребенок видит на ней? Какие чувства у него возникают при ее рассмотрении? Куда она ведет? Затем специалист просит выбрать одну, которая больше всего понравилась ребенку, положить ее на лист в альбоме и дорисовать.

3. Заключительный этап (5 минут).

Рефлексия ребенком полученного опыта на занятии, заполнение бланка «Настроение». Ребенку дается домашнее задание: дома нарисовать рисунок того места, где ребенку комфортно и хорошо, где он чувствует себя безопасно. Рисунок принести на следующее занятие.

Раздел IV. Подведение итогов

Занятие 4.1 «Наш Мир»

Цель: актуализировать и применить полученные навыки конструктивного взаимодействия.

Задачи:

- применять конструктивные формы взаимодействия;
- расширить представления о своих эмоциях.

Инструментарий: альбом «Мои ресурсы» (12 листов). Клей, цветные карандаши, простой карандаш, ручка, ластик. Три стула, стол. Песочница, игрушки. Бланк «Настроение», 2 бланка «Ромашка-7», Протокол наблюдения специалиста.

Структура и ход занятия:

1. Вступительный этап (5 минут).

Совместная беседа и обсуждение с ребенком и его родителями (законными представителями), их состояния на данный момент. Обсуждение заполненного/незаполненного дневника самонаблюдения, выполненного/не выполненного домашнего задания. Заполнение бланка «Настроение».

2. Основной этап (20 минут).

Упражнение «Ромашка». Педагог-психолог предлагает ребенку и родителю (законному представителю) взять бланк «Ромашка».

В центре рисунка педагог-психолог просит написать букву «Я». Специалист разъясняет, что у ромашки семь лепестков, на которых, каждому предлагается написать семь чувств, которые они испытывали за последнее время. Участники выполняют задание. Затем каждое чувство разбирается. Педагог-психолог задает уточняющие вопросы о том, где это чувство живет в теле? Какого оно цвета? Просит выбрать карандаш и разукрасить лепесток с данным чувством. Уточняет, что дает это чувство? Предлагает изобразить это

чувство (жестом, мимикой, позой и другими способами). Педагог-психолог фиксирует ответы в протоколе занятия.

Затем совместное обсуждение сходства и различия восприятия одних и тех же чувств.

Упражнение «Наш мир».

Педагог-психолог предлагает ребенку и его родителю (законному представителю) построить в песочнице сказочную страну «Наш мир». В процессе выполнения данного задания участники сами договариваются друг с другом. Задача педагога-психолога проследить и корректировать конструктивный стиль взаимодействия между участниками в процессе выполнения задания.

3. Заключительный этап (5 минут).

Рефлексия участниками полученного опыта на занятии, ребенком заполняется бланк «Настроение».

Занятие 4.2 «Я в этом мире»

Цель: закрепление полученного опыта.

Задачи:

- осознать собственные ресурсы;
- актуализировать жизненные перспективы.

Инструментарий: альбом «Мои ресурсы» (12 листов), листы А4. Клей, цветные карандаши, простой карандаш, ручка, ластик. Три стула, стол. Бланк «Настроение». Структура и ход занятия:

1. Вступительный этап (5 минут).

Совместная беседа и обсуждение с ребенком и родителями (законными представителями), их состояния на данный момент. Обсуждение выполненного/не выполненного заполнения дневника самонаблюдения. Заполнение бланка «Настроение».

2. Основной этап (20 минут).

Упражнение «Что я люблю».

Педагог-психолог раздает участникам занятий по листу А4. Предлагает ребенку и его родителю (законному представителю) разделить свой лист на 4 части, как им удобно. В каждой части нарисовать то, что они любят (как они это поняли). После выполнения задания, совместно обсуждается то, что нарисовано: совпали ли рисунки, что общего, в чем отличия, какие чувства это вызывает у друг друга и другое. После обсуждения, рисунки вклеиваются в альбом.

Упражнение «Линия Жизни».

Педагог-психолог предлагает ребенку и его родителю (законному представителю) каждому расположить перед собой лист А4, как ему удобно. Нарисовать «Линию Жизни» и отметить на ней начало и предполагаемый возраст конца Жизни. Найти и отметить свой возраст. Отметить все значимые события, которые были или будут. Если возникло желание, можно раскрасить цветными карандашами «Линию Жизни». Затем совместное обсуждение планов на Жизнь.

3. Заключительный этап (5 минут). Рефлексия участниками полученного опыта на занятии, ребенком заполняется бланк «Настроение». Подведение итогов всех занятий, просмотр альбома «Мои ресурсы», рефлексия изменений на протяжении всей программы. По завершению занятия ребенок может забрать альбом домой

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Битянова М.Р. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками, СПб Питер 2008
2. Бодалев А.А. Личность и общение М.: Педагогика, 1983.
3. Бурменская Г.В., Захарова Е.И., Карабанова О.А., Лебедева Н.Н., Лидерс А.Г. Возрастная и педагогическая психология: хрестоматия. Учебное пособие для вузов.
4. Возрастно-психологический подход в консультировании детей и подростков. — М.: Московский психолого-социальный институт, 2007.
5. Васина Е.Н., Барыбина А.В. «Арт-альбомы для семейного консультирования» М.: Изд. Генезис, 2014.
6. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга — М: Издательство «Ось-89», 1999.
7. Галустова О.В. Психологическое консультирование: Конспект лекций. М.: А-Приор, 2007.
8. Жигамонт Н. «Цвета и чувства. Ассоциативные метафорические карты в арт-терапии», СПб.: Изд. Речь, 2016
9. Кипнис М. Тренинг лидерства Тренинг лидерства. — 2-е изд., стер. — М.: Ось-89, 2006. — 144 с.
10. Лазарус А. Краткосрочная мультимодальная психотерапия. СПб.: Речь, 2001.
11. Леви В. Ближе к телу. — М.: Метафора, 2009. — 224 с.
12. Мазур Е.С. Экзистенциальный смысл работы с психологической травмой // Экзистенциальная традиция: философия, психология, психотерапия. № 10. Апрель, 2007.
13. Мафсон Л., Моро Д., Вейсман М., Клерман Д. Подросток и депрессия. Межличностная психотерапия / Пер. с англ. Е. Хромовой. — М.: Изд-во Эксмо, 2003.
14. Маховер К. Проективный рисунок человека / Перевод с англ. Васильева Ю.А. — Москва: Смысл, 2019. — 158 с.
15. Моросанова В.И. Индивидуальные особенности осознанной саморегуляции произвольной активности человека. — Вестн. моск. ун-та. сер. Психология. 2010. № 1. С. 35.
16. Мухаматулина Е.А. «Пути-дороги. Метафора жизненного пути». Набор метафорических карт, М.: Генезис, 2017 Изд.
17. Оконечникова Л. В. Основы консультативной деятельности психолога в организации: теоретические и практические аспекты. — Учебное пособие. — Екатеринбург: УрФУ, 2017. — 114 с.
18. Осухова Н.Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях: Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. 2-е изд., испр. М.: Академия, 2007.
19. Пономарева И. М. Работа психолога в кризисных службах. — Учебное пособие. — СПб.: СПбГИПСР, 2014. — 197 с.
20. Ткачева О.Ю. Экстренная социально-психологическая помощь детям в ситуации суицидального поведения, жестокого обращения и чрезвычайных ситуаций в образовательном пространстве города Перми: опыт МБУ «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» // Вестник практической психологии образования. 2018. № 1. С. 32–39.
21. Шех О.И., Сергеев С.С. Технологии психологической помощи в кризисных и экстремальных ситуациях. СПб.: ПГУПС, 2007. 37. «Я и Эмоции» набор метафорических ассоциативных карт. К.: Изд. Ника Центр, 2015

КАК ПОМОГАТЬ ПЕРЕЖИВШИМ ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ ТРАВМУ

1. Поощряйте человека рассказать вам о его чувствах.
2. Не ждите, что мальчик будет справляться с травмой лучше, чем девочка.
3. Говорите пострадавшему о своих чувствах и вашем сожалении о причиненной ему боли.
4. Напоминайте, что переживания человека нормальны.
5. Не пытайтесь уверять, что все будет хорошо, — это невозможно.
6. Не пытайтесь навязывать свои объяснения, почему все случилось.
7. Не говорите пострадавшему, что вы знаете, что он переживает. Вы не знаете этого.
8. Будьте готовы вообще не говорить. Пострадавшему **может** быть достаточно того, что вы рядом.
9. Говорите вашим друзьям и семье о своих чувствах. Помните, что, хотя вы сами и не были жертвой травмы, помогая пострадавшему, вы можете тоже оказаться травмированным.
10. Говорите вашим друзьям и семье о тех необычных физических ощущениях, которые могут быть связаны с вашей работой.
11. Не бойтесь, если пострадавший просит о более действенной помощи — например, обращении к профессионалу. И прибегайте по необходимости к такой помощи сами.
12. Постарайтесь не проецировать ваши собственные чувства на происходящее вокруг. Каждый переживает случающееся по-своему.
13. Не бойтесь спрашивать, как человек справляется с травмой. Но не задавайте вопросов о деталях травмы. Если человек говорит об этом, слушайте его. Самое хорошее — следовать за ним.
14. Не составляйте никаких планов восстановления для пострадавшего и для себя.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

**КОМПЛЕКС САМОРЕГУЛЯЦИИ
(АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА)**

Аутогенная тренировка дает возможность овладеть эмоциями, развивает волю, внимание, формирует привычку к самонаблюдению и самоотчету, повышает устойчивость и лабильность высшей нервной деятельности.

Аутогенная тренировка включает в себя две ступени — низшую и высшую.

Первая ступень состоит из шести упражнений, воздействующих на вегетативные функции.

- «Тяжесть» — максимальное расслабление мышц. Отрабатывается мышечная релаксация посредством образного представления о развивающемся ощущении тяжести в правой руке, затем левой руке, далее в правой ноге, затем в левой ноге и туловище.
- «Тепло» — произвольное расширение кровеносных сосудов в той же последовательности, надо добиться ощущения тепла.
- «Сердце» — регуляция ритма сердцебиения.
- «Дыхание» — регуляция и нормализация дыхания.
- «Тепло в области солнечного сплетения».
- «Прохлада в области лба» — использование чувственных представлений прохлады, ветерка, освежающего голову.

Вторая ступень — это медитативные упражнения, которые воздействуют на психические функции, такие как внимание, воображение, мышление, воля, эмоции. Приступать к ним можно только после того, как освоены упражнения первой ступени и ощущения, вызываемые во всех шести упражнениях, достигаются быстро (примерно в течение 30–40 сек.).

Отработку медитативных упражнений начинают в положении лежа на спине, руки слегка согнуты в локтевых суставах, ноги расположены свободно и не касаются друг друга (в дальнейшем целесообразно выполнять упражнения сидя в удобной позе). Отрабатываются они в условиях полного покоя, уединения, без спешки. Тренированный человек способен легко игнорировать всевозможные помехи, выполняя упражнения в любых условиях. Практика показывает, что запоминание последовательности действий происходит быстрее и эффективнее при использовании магнитофонной записи текста. Первые несколько минут каждого упражнения посвящаются поиску удобного местоположения. После того как достигнуто состояние максимального покоя, начинается фаза самовнушения с проговариванием одной фразы. Эту фразу необходимо сокращать на одно слово при каждом повторении. Например: «А сейчас / я очень/ хочу / чтобы/ моя/ правая/ рука/ стала/ тяжелой... Я переключаю внимание на левую руку. Я очень хочу, чтобы моя левая рука стала тяжелой...»

Далее следует основная содержательная часть, которая состоит из установок, характер которых соответствует задачам выполняемого упражнения.

После основной содержательной части следует завершающая фаза, в процессе которой организм готовится к переходу в бодрствующее состояние, для чего используются следующие формулировки:

«Я отлично отдохнул. Я ощущаю себя свежим. Я очень спокоен. Спокойствие дает мне уверенность, силу, здоровье. Я чувствую себя бодрым и энергичным» и т.д. Если упражнение нацелено на нормализацию сна, формулировки завершающей фазы меняются на противоположенные: «Я растворяюсь в покое. Покой превращается в дремоту. Я начинаю засыпать...»

В целях само- и взаимопомощи по повышению стрессоустойчивости можно использовать **метод Х. Алиева «Ключ»**. Этот метод позволяет найти индивидуальный способ достижения оптимального психоэмоционального состояния. В основе метода лежит идеомоторная тренировка.

В отличие от аутотренинга, предполагающего последовательное освоение каждого упражнения и переход к следующему шагу только при полном достижении необходимого состояния, метод Х. Алиева «Ключ» позволяет быстро достигнуть эффекта расслабления и снятия психомоторного напряжения.

Данный метод основан на саморегуляции без внешнего воздействия со стороны специалистов. Для вхождения в оптимальное психоэмоциональное состояние необходимо найти свой собственный «ключ». Обучаясь управлять идеомоторными движениями, человек научается управлять своим состоянием. Каким же образом это достигается?

Инструкция

Прежде всего, необходимо провести тест на «зажатость» путем перебора трех базовых приемов.

Базовые идеомоторные приемы:

- разведение рук: представьте себе, что вытянутые перед собой руки начинают плавно расходиться в стороны без ваших мышечных усилий, как бы автоматически;
- сведение рук: представьте себе их обратное движение;
- подъем руки (рук): представьте себе, что ваша опущенная рука (руки) всплывает вверх, как, например, у космонавта в невесомости.

Если ни один из приемов не получается — значит, вы зажаты. Сделайте любое физическое упражнение и снова повторите прием на «зажатость». Для снятия нервных зажимов необходимо повторить несколько раз тот идеомоторный прием, который лучше всего

получается. *Внимание!* Когда тело начинает переходить в режим автоколебаний, помогая этому процессу, ищите ритм гармоничного автоколебания вперед-назад или по кругу. Этим способом можно тренировать и координацию. Упражнения можно выполнять стоя или сидя.

Во время выполнения приемов следует помнить, какие результаты вы хотите получить в итоге (например, улучшение самочувствия, бодрость, ясность и т.п.).

Прием «Полет»

Встаньте, закройте глаза, руки опустите вдоль тела. Мысленно сосредоточьтесь на руках и попробуйте поднять их вверх, в стороны без напряжения. Представьте себе, что вы летите высоко над землей.

Прием «Расхождение рук»

Встаньте, закройте глаза, руки вытяните перед собой. Мысленно сосредоточьтесь на руках и попробуйте развести их в стороны, не напрягая. Подберите себе удобный образ, позволяющий добиться этого движения.

Прием «Схождение рук»

Встаньте, закройте глаза, руки в стороны. Мысленно сосредоточьтесь на руках и попробуйте их свести, не напрягая. Подберите себе удобный образ, позволяющий добиться этого движения.

Прием «Левитация руки»

Руки опущены. Настройтесь, чтобы рука стала легче и начала подниматься, всплывать. Если этот прием не получается, необходимо искать другое движение или попробовать выполнить его после других движений.

Прием «Автоколебания тела»

Встаньте, закройте глаза, руки опустите вдоль тела. Начинайте медленно раскачиваться, мысленно подбирая свой темп и ритм движения, постепенно добиваясь полного расслабления всего тела. Главное — искать приятный ритм и темп раскачивания.

Прием «Движение головой»

Стоя или сидя, механически вращайте головой в поиске приятного ритма и приятных точек поворота. Следует обходить болевые и напряженные места. Приятная точка поворота — это точка релаксации. Задача — найти такое движение, которое дается легко, с минимальным усилием, с приятными ощущениями, которые хочется продолжать.

Основная задача — научиться мысленно достигать оптимального психоэмоционального состояния. При стрессе, выполняя описанные упражнения, можно быстро и эффективно восстановить свои силы и взять под контроль чувства и эмоции. Воздействие на телесные реакции с помощью произвольного изменения физиологических параметров организма с целью достижения спокойствия — это, собственно, и есть саморегуляции. Более подробно о методе можно прочитать в книге Х. Алиева «Ключ к себе».

Самомониторинг

Предлагаемый нами вариант самомониторинга состояния внедрен как обязательный элемент психофизиологической подготовки и используется для «самоконтроля-саморегуляции» летчиков (В.Л.Маришук), а также специалистов различных экстремальных профессий.

Цель самомониторинга — выявление и произвольное преодоление эмоциональной напряженности.