

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА СЕВАСТОПОЛЯ
«ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»

**Комплексная программа
социально-психолого-педагогического сопровождения обучающихся
из семей участников (ветеранов) специальной военной операции**

Итоговая работа творческой группы
«Психолого-педагогическая студия «Семейные
ценности: психолого-педагогическое
сопровождение обучающихся и их семей
в образовательных организациях»»

Руководитель творческой группы:
Никитина В.В., педагог-психолог ГБОУ СОШ
№34

Составители:
Крупина А.Д., педагог-психолог,
Пересторонин К.С., социальный педагог ГБОУ
СОШ № 40,
Шкряба Л.Н., педагог-психолог ГБОУ СОШ
№ 20,
Журавлева А.В., педагог-психолог ГБОУ СОШ
№ 27,
Федина Р.Ю., педагог-психолог ГБОУ
Гимназия № 5,
Анаятова А.Н., педагог-психолог ГБОУ СОШ
№18

Куратор творческой группы:
Ефимова И.В., канд. психол. наук, методист
ГАОУ ПО ИРО

Севастополь
2026

Комплексная программа социально-психолого-педагогического сопровождения обучающихся из семей участников (ветеранов) специальной военной операции / Составители: Крупина А.Д., Пересторонин К.С., Шкряба Л.Н., Журавлева А.В., Федина Р.Ю., Никитина В.В., Анаятова А.Н., Ефимова И.В. – ГАОУ ПО ИРО, 2026. – 67 с.

Рекомендовано к изданию решением Редакционно-издательского совета ГАОУ ПО ИРО (протокол № 42 от 04.09.2026)

Содержание

	Стр.
Паспорт программы	3
1 Пояснительная записка	4
2 Нормативно-правовое обеспечение реализации программы ...	8
3 Индивидуальный маршрут и план-график социально- психолого-педагогического сопровождения обучающегося из семьи участника (ветерана) СВО.....	8
Литература	13
Приложение	18
Приложение А. Комплекс коррекционно-развивающих занятий с обучающимися из семей участников (ветеранов) специальной военной операции.....	18
Приложение Б. Примерный перечень диагностических методик для работы с обучающимися из семей участников (ветеранов) специальной военной операции.....	65
Приложение В. Памятки для участников образовательных отношений	67

Паспорт программы

Название программы	Комплексная программа социально-психолого-педагогического сопровождения обучающихся из семей участников (ветеранов) специальной военной операции
Составители программы	Крупина А.Д., педагог-психолог, Пересторонин К.С., социальный педагог ГБОУ СОШ 40, Шкряба Л.Н., педагог-психолог ГБОУ СОШ № 20, Журавлева А.В., педагог-психолог ГБОУ СОШ № 27, Федина Р.Ю., педагог-психолог ГБОУ Гимназия № 5, Никитина В.В., педагог-психолог ГБОУ СОШ №34, Анаятова А.Н., педагог-психолог ГБОУ СОШ №18, Ефимова И.В., канд. психол. наук, методист ГАОУ ПО ИРО
Целевые группы	Обучающиеся из семей участников (ветеранов) специальной военной операции, родители (законные представители)
Цель программы	Оказание адресного, комплексного социально-психолого-педагогического сопровождения обучающихся из семей участников (ветеранов) специальной военной операции в образовательной организации
Исполнители программы	Педагоги-психологи, социальные педагоги, классные руководители, учителя-предметники
Уровень реализации программы	Начальное общее образование, основное общее образование, среднее общее образование
Ожидаемые результаты реализации программы	Качественное социально-психолого-педагогическое сопровождение и психологическая помощь обучающимся из семей участников (ветеранов) СВО, оказавшимся в кризисной, трудной жизненной ситуации, в том числе в ситуации потери без вести пропавшего близкого человека, в образовательной организации. Развитие компетенций специалистов психологической службы, педагогов, родителей (законных представителей) обучающихся, необходимых для оказания допсихологической помощи, выявления и психологической поддержки обучающихся, укрепление жизнестойкости обучающихся, сохранение психологического здоровья участников образовательных отношений

1. Пояснительная записка

Ситуация жизни обучающихся из семей участников (ветеранов) СВО отличается тем, что семья может находиться в состоянии ожидания известий о возвращении близкого человека; может переживать потерю родного человека, находиться в ситуации неопределенности, фрустрации, переживать стресс.

Обучающиеся из семей участников (ветеранов) СВО нуждаются в корректном, внимательном, профессиональном подходе с соблюдением требований по защите персональной информации, этических норм в процессе социально-психолого-педагогического сопровождения в образовательной организации.

Цель программы: оказание адресного, комплексного социально-психолого-педагогического сопровождения обучающихся из семей участников (ветеранов) специальной военной операции в образовательной организации.

Задачи программы:

1. Осуществлять в образовательной организации социально- психолого-педагогическое сопровождение обучающихся из семей участников (ветеранов) специальной военной операции.

2. Содействовать сохранению психологического здоровья обучающихся из семей участников (ветеранов) СВО, выявлению обучающихся, нуждающихся в повышенном социально-психолого-педагогическом внимании (далее – ПСППВ).

3. Развить у обучающихся и участников образовательных отношений компетенций, необходимых для укрепления стрессоустойчивости, жизнестойкости, выбора копинг стратегий в процессе преодоления кризисных, трудных жизненных ситуаций.

4. Проводить социально-психолого-педагогическую просветительскую, профилактическую работу среди участников образовательного процесса по оказанию допсихологической помощи обучающимся из семей участников (ветеранов) СВО.

Принципы реализации программы

Реализация программы предусматривает:

1. Индивидуальный подход к обучающемуся на основе признания его уникальности и ценности, использование в работе с обучающимися этических, личностно-ориентированных методов социально-психолого-педагогического взаимодействия.

2. Превентивность: приоритет предупреждения экстренных, кризисных ситуаций в психологическом развитии обучающегося.

3. Научность: использование современных научных методов социальной, психолого-педагогической диагностики и коррекции, отбор методов с учетом их сложности, информативности и пользы для обучающегося.

4. Комплексность: сотрудничество специалистов психологической службы и всех участников учебно-воспитательного процесса в образовательной организации.

5. Комплекс коррекционно-развивающих занятий, который включает три динамических компонента, каждый из которых содержит набор техник, помогающих достигать цели коррекционно-развивающей работы с обучающимися из семей участников (ветеранов) специальной военной операции.

Компонент 1. Развитие компетенций применения копинг стратегий. Включает 18 психолого-педагогических техник.

Компонент 2. Укрепление жизнестойкости и снижение тревожности. Включает 25 психолого-педагогических техник.

Компонент 3. Развитие компетенций эмоциональной грамотности, управления психоэмоциональным состоянием, сохранение психологического здоровья. Включает 17 психолого-педагогических техник.

Набор техник может подбираться специалистом в зависимости от цели индивидуальной или групповой работы с обучающимися, сохраняя трехкомпонентность комплекса коррекционно-развивающих занятий.

Ожидаемые результаты:

- осуществление в образовательной организации качественного социально-психолого-педагогического сопровождения и оказание своевременной психологической помощи обучающимся из семей участников (ветеранов) СВО, оказавшихся в кризисной, трудной жизненной ситуации, в том числе в ситуации потери без вести пропавшего близкого человека;

- развитие компетенций специалистов психологической службы, педагогов, родителей (законных представителей) обучающихся, необходимых для оказания допсихологической помощи, выявления обучающихся группы ПСППВ, укрепление жизнестойкости обучающихся, сохранение психологического здоровья участников образовательных отношений.

Организация работы: индивидуальная работа, работа в малых группах до 5 человек, работа с классным коллективом. Занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительность занятия – от 30 до 45 мин.

Формы и содержание работы: основной формой работы является проведение комплекса коррекционно-развивающих занятий с элементами психологического арт-терапевтического тренинга и профилактических, просветительских занятий.

Содержание коррекционно-развивающего занятия составляют социально-психолого-педагогические, психофизиологические и релаксационные техники – упражнения, психологические упражнения с элементами арт-терапевтического тренинга, психогимнастики, продуктивно-творческой деятельности.

Коррекционно-развивающие занятия с обучающимися и родителями (законными представителями) могут проводиться в индивидуальной и групповой форме.

Методы и направления работы:

1. Психодиагностика, наблюдение, мониторинг актуального социального, психологического состояния обучающихся, в том числе из семей участников (ветеранов) СВО, углубленная психодиагностика (при необходимости);

2. Просветительская деятельность в области социально-психолого-педагогической компетентности родителей (законных представителей) в вопросах допсихологической помощи, обучения и воспитания ребенка, пережившего травматическое событие, оказавшегося в кризисной, сложной жизненной ситуации.

3. Профилактическая деятельность: разработка и распространение памяток, буклетов, рекомендаций для участников образовательных отношений по вопросам укрепления жизнестойкости, выбора копинг-стратегий в преодолении стресса, сохранения психологического здоровья обучающихся, переживших травматическое событие, оказавшихся в кризисной, трудной жизненной ситуации.

4. Коррекционно-развивающее: индивидуальные, групповые коррекционно-развивающие занятия, направленные на укрепление жизнестойкости и преодоления кризисных, стрессовых ситуаций, сохранение психологического здоровья обучающихся из семей участников (ветеранов) СВО, нормализацию межличностных отношений, развития чувства безопасности.

Этапы работы:

1. Подготовительный этап: формирование списочного состава и сбор информации об обучающихся из семей ветеранов (участников) СВО.

Осуществляется сбор информации:

1) о детях из семей ветеранов (участников) СВО;

2) о ситуации, в которой сейчас находится обучающийся:

- в ситуации недавнего расставания с родителем;

- в ситуации расставания в связи с уходом близкого человека на СВО;

- в ситуации переживания гибели близкого человека – участника СВО;

- в ситуации без вести пропавшего близкого человека – участника СВО.

2. Информационный этап: информирование участников образовательных отношений о возможностях получения социально-психолого-педагогической помощи.

3. Этап мониторинга: организация мониторинга (скрининга) социального, психологического состояния обучающихся из семей ветеранов (участников) СВО.

В отношении обучающихся, чьи родители (законные представители) являются ветеранами (участниками) СВО, в образовательной организации рекомендуется классным руководителям, заместителям директора по воспитательной работе на постоянной основе проводить мониторинг социально-психологического состояния детей ветеранов (участников) СВО.

При выявлении признаков неблагоприятного и деструктивного

поведения у обучающихся группы ПСППВ, необходимо организовать взаимодействие со школьными педагогами-психологами, родителями (законным представителями), не участвующими в СВО.

4. Коррекционно-развивающие, профилактические, просветительские занятия с обучающимися.

5. Промежуточное оценивание эффективности, коррекция по мере необходимости, итоговая диагностика и оценивание результатов.

Оборудование. Для проведения коррекционно-развивающих, профилактических занятий с обучающимися необходимы ватман с правилами группы, канцелярские принадлежности по количеству участников, (ручки, простые карандаши, цветные карандаши, акварельные краски, бумага формата А4, А3), песочница, маски.

Материально-техническое обеспечение. Для занятий должна быть предоставлена комната с двумя зонами: учебной и игровой. Учебная зона (парты или столы, стулья) необходима для выполнения рисунков и сочинения письменных историй, игровая зона – для проведения игр (достаточное пространство для проведения психологических коррекционно-развивающих игр, занятий в песочнице).

На базе Федерального координационного центра Московского государственного психолого-педагогического университета (далее – ФКЦ МГППУ) функционирует сектор дистанционного консультирования «Детский телефон доверия» (далее – ДТД).

Цель деятельности сектора – оказание экстренной психологической помощи средствами телефонного консультирования детям, родителям (законным представителям), а также специалистам, деятельность которых связана с обучением и воспитанием несовершеннолетних. При обращении на ДТД человек может получить как квалифицированную психологическую помощь, так и консультацию юридического специалиста. «Детский телефон доверия» функционирует круглосуточно. На сайте ДТД предоставляется полезная информация и рекомендации для участников образовательных отношений по наиболее актуальным темам в сфере психологии, есть возможность задать анонимный вопрос психологу или юристу. Деятельность сектора ДТД позволяет реализовывать оперативную адресную психологическую помощь детям, родителям (законным представителям) и специалистам сферы образования [44]э

Полезные ресурсы:

– Сайт Детского телефона доверия Центра экстренной психологической помощи МГППУ [Электронный ресурс] / URL: <http://childhelpline.ru/>

– «Детский телефон доверия»: 8(800)2000-122, 8(495)624-60-01 (бесплатно, анонимно, круглосуточно).

2. Нормативно-правовое обеспечение реализации программы

Комплексная программа социально-психолого-педагогического сопровождения обучающихся из семей участников (ветеранов) специальной военной операции разработана с учетом следующих нормативных документов и стандартов:

- «Всеобщая Декларация прав человека» Генеральной Ассамблеи ООН 10 декабря 1948 г.;
- Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции от 31.12.2014 с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 31.03.2015);
- Федеральный закон № 120 от 29.04.2008 «О мерах профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»;
- УК РФ (ст. 156) в редакции Федерального закона от 07.12.2011 № 420 ФЗ (в редакции Федерального закона от 02.07.2013 № 185 ФЗ);
- Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ (ред. от 20.02.2026) «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Семейный кодекс РФ от 29.12.1995 № 223 ФЗ (ред. от 30.12.2015)»
- Профессиональный стандарт «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)», утвержденный приказом Минтруда России от 24 июля 2015 № 514н;
- приказ Минобразования России от 22.10.99 №636 «О службе практической психологии в системе Министерства образования РФ»;
- постановление Министерства труда и социального развития РФ от 27.09.96 №1 «Об утверждении положения о профессиональной ориентации и психологической поддержке населения РФ»;
- письмо Минобразования России от 26.01.2000 № 22-06-86 «О мерах по профилактике суицида среди детей и подростков»;
- Концепция развития психологической службы в системе образования в Российской Федерации на период до 2030 года (утверждена Министром просвещения Российской Федерации 18 июня 2024 г.);
- Региональный план развития психологической службы в системе образования города Севастополя до 2030 года.

3. Индивидуальный маршрут и план-график социально-психолого-педагогического сопровождения обучающегося из семьи участника (ветерана) СВО

3.1. Индивидуальный маршрут социально-психолого-педагогического сопровождения обучающегося из семьи участника (ветерана) СВО.

Начальный этап реализации индивидуального маршрута.

Начальный этап обозначает задачи, необходимые для эффективной реализации социально-психолого-педагогического сопровождения

обучающегося из семьи участника (ветерана) СВО.

Основные задачи на начальном этапе:

1. Знакомство обучающегося и семьи с педагогом-психологом.
2. Знакомство обучающегося и семьи с программой.
3. Формирование мотивации обучающегося и семьи на участие в программе и получение согласия.
4. Первичное информирование обучающегося и семьи о специфике комплексной психологической травмы.
5. Первичная диагностика ребенка.

Последовательность задач не является жесткой, формулировка индивидуальных задач работы может начинаться одновременно и совместно со знакомством с семьей.

Однако завершение формулировки индивидуальных задач возможно только после первичной диагностики. Знакомство с программой и педагогом-психологом происходит одновременно, однако наилучшего результата можно достичь, если педагог-психолог сделает акцент на личном знакомстве: расскажет о себе, расспросит семью и обозначит сходства, «точки пересечения» между собой как человеком и принимающей семьей.

Основной этап реализации индивидуального маршрута.

1. Формулировка индивидуальных задач и плана социально-психолого-педагогического сопровождения обучающегося из семьи участника (ветерана) СВО.
2. Проведение заседания ППк, утверждение плана социально-психолого-педагогического сопровождения обучающегося из семьи участника (ветерана) СВО.
3. Проведение коррекционно-развивающих занятий, мероприятий социально-психолого-педагогического сопровождения, промежуточное оценивание эффективности, коррекция по мере необходимости.
3. Итоговая диагностика и оценивание результатов.

3.2. Индивидуальный маршрут социально-психолого-педагогического сопровождения обучающегося из семьи участника (ветерана) СВО (с примером заполнения)

Ф.И. ребенка: Иванов Роман (имена изменены, все совпадения случайны)

Возраст: 13 лет

Класс: 7 «Б»

Ф.И.О. родителя: Иванова Ирина Ивановна

Результаты диагностики и краткая характеристика выявленных проблем: Роман остро и болезненно переживает ситуацию разлуки с отцом, участником СВО. По результатам мониторинга психологического состояния наблюдаются трудности в учебной деятельности; подавленность, апатия, пассивность; плохое самочувствие; эмоциональная неустойчивость: частая смена настроения; подавленное настроение, изоляция от окружающих,

замкнутость. По результатам углубленной диагностики установлено, что у Романа наблюдается высокий уровень тревожности, депрессивное состояние, заниженная самооценка, а также низкие показатели жизнестойкости и антивитальности. Из личной беседы с обучающимся выявлено, что не умеет бороться с негативными эмоциями и тяжело преодолеть стрессовую ситуацию, вызванную разлукой с отцом.

Решение ППк: нуждается в оказании психолого-педагогической помощи и организации индивидуального психолого-педагогического сопровождения (протокол № 3 от 02.10.2025).

Рекомендации ППк: коррекция и развитие эмоционально-личностной сферы подростка, формирование эмоциональной саморегуляции.

Период реализации: 03.10.2025 – 27.12.2025.

Цель: коррекция и развитие эмоционально-личностной сферы подростка, развитие эмоциональной саморегуляции, способности к позитивному мышлению.

Задачи:

- снижение ситуативной, личностной тревожности;
- развитие положительных личностных качеств, позитивного самоотношения, укрепление жизнестойкости,
- формирование адекватной самооценки;
- формирование навыков управления негативными эмоциями, преодоления стресса, выбора копинг стратегий, выхода из кризисных ситуаций,
- обучение механизмам эмоциональной саморегуляции.

Направления, формы и методы работы

1. Консультирование:

- индивидуальные консультации обучающегося с целью оказания психологической помощи и поддержки;
- индивидуальные консультации для родителя (законного представителя) обучающегося, не принимающего участие в СВО, с целью развития навыков эффективного общения и взаимодействия с ребенком в стрессовой ситуации;
- групповые совместные консультации учащегося и его родителей с целью формирования конструктивных и доверительных отношений в период разлуки с отцом;
- консультирование классного руководителя, педагогов по вопросам обучения и воспитания школьника, находящегося в ситуации расставания с родителем, участником СВО.

2. Коррекционно-развивающая работа:

- индивидуальные коррекционно-развивающие занятия, способствующие личностному росту.

3. Психологическое просвещение и профилактика:

- предоставление рекомендаций обучающемуся по снятию эмоционального напряжения, тревожности, правилам самопомощи;

- предоставление рекомендаций родителю, не участвующему в СВО по вопросам общения и воспитания подростка в ситуации разлуки с отцом, участником СВО;

- предоставление рекомендаций классному руководителю по вопросам обучения и воспитания ребенка, участника СВО.

3.3. План-график социально-психолого-педагогического сопровождения.

В таблице 3.3.1. приводится форма плана-графика социально-психолого-педагогического сопровождения обучающегося.

Таблица 3.3.1 – План-график социально-психолого-педагогического сопровождения обучающегося

№	Наименование	Даты проведения и отметка о выполнении									
		3.10	4.10	7.10	8.10	9.10	10.10	11.10	14.10	15.10	...
Консультирование											
1	Индивидуальные консультации для обучающегося	+			+		+			+	
2	Индивидуальные консультации для родителя (законного представителя)				+				+		
3	Групповые консультации для обучающегося и родителя (законного представителя)					+					+
4	Индивидуальные консультации для педагогов			+							
Коррекционно-развивающая работа											
5	Индивидуальные коррекционно-развивающие занятия с элементами тренинга	+		+			+		+		
6	Групповые коррекционно-развивающие занятия с элементами				+						

	тренинга										
Социально-психолого-педагогическое просвещение и профилактика											
7	Подготовка рекомендаций для классного руководителя	+									
8	Предоставление рекомендаций обучающемуся	+			+		+			+	
9	Подготовка буклета с рекомендациями для родителей				+						

Планируемые результаты:

- наличие у обучающегося положительной, устойчивой динамики эмоционально-личностных изменений;
- сформированная у обучающегося адекватная самооценка;
- осознание обучающимся собственных чувств, мыслей, дифференциация приемлемых и неприемлемых способов выражения негативных эмоций;
- развитие компетенций выбора копинг стратегии;
- сохранение психологического здоровья.

Критерии достижения планируемых результатов:

- повышение уровня развития личностных качеств;
- снижение личностной тревожности;
- повышение уровня самооценки;
- развитие личностных установок как: адаптивность, принятие себя, принятие других, эмоциональная грамотность, контроль и управление эмоциями, укрепление жизнестойкости.

Основные методики для диагностики проведения начального мониторинга и итоговой диагностики:

- личностный опросник Кеттелла.
- тест-опросник «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалева,
- методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда.

Результаты итоговой диагностики: по результатам итоговой диагностики у Романа снизился уровень тревожности, повысился уровень самооценки, произошло развитие таких личностных качеств, как волевой самоконтроль, самостоятельность и независимость, прагматизм, беспечность, коммуникативная активность, конформизм, снизился уровень эмоциональности. Также произошло развитие таких личностных установок, как принятие себя и принятие других.

Решение ППк по итогам сопровождения (протокол № 5

от 27.12.2024):

- Считать индивидуальный маршрут и план-график сопровождения Иванова Р. выполненным.
- Продолжить социально-психолого-педагогическое сопровождение обучающегося и его родителя (законного представителя) до 31.05.2024 в форме индивидуальных консультаций с целью закрепления полученных знаний и умений.
- Рекомендовать обучающемуся включение в эмоционально-значимую деятельность (увлечения, хобби, секции, группы по интересам).
- Осуществлять динамическое наблюдение за эмоциональным состоянием и поведенческими реакциями обучающегося.

План-график составил(а):

Педагог-психолог	Семенова	Семенова И.С.
(должность)	(подпись)	(Ф.И.О.)

Литература

1. Андреева Г.М. Социальная психология. Учебник для высших учебных заведений. М.: Наука, 1994.
2. Блат, К. Стань себе другом. Навыки осознанности и сострадания для победы над внутренним критиком / К. Блат. – Санкт-Петербург : Весь, 2021. – 192 с. – ISBN 978-5-9573-3769-0. – Текст : непосредственный.
3. Бос Л. Доверие. Дарение. Благодарение. Силы социального созидания. Калуга, 2001. 264 с.
4. Бремс К. Полное руководство по детской психотерапии. – М., 2002. – 461 с.
5. Гарднер Р. Психотерапия детских проблем. – СПб., 2002.
6. Духаревич М.З., Венгер А. Л. Психологические рисуночные тесты. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. // Эл. источник: <http://nekrasovspb.ru/doc/18givotnoe.pdf>
7. Духновский С. В. Диагностика межличностных отношений. Психологический практикум. – СПб.: Речь, 2009. – 141 с.
8. Ермошин А.Ф. Фобии, утраты, разочарования. Как исцелиться от психологических травм. – М.: Форум, 2019. – 224 с.
9. Жавнеров, П. Б. Психотерапия страха и панических атак : практическое пособие / П. Б. Жавнеров. – Москва : Галактика, 2019. – 73 с. – ISBN 978-5-6040718-9-2. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=688791> (дата обращения: 30.08.2024). – Текст : электронный.
10. Жакупов А. Smart 2.0. Как ставить цели, которые работают. – М., 2021.
11. Ильин Е. П. Психология доверия. — СПб.: Питер, 2013. — 288 с.
12. Катеева М.И. Развитие личностного потенциала подростков. 5–7 классы. Базовый модуль «Я и Ты»: методическое пособие / М. И. Катеева. – 2-е

изд., перераб. – М., 2020. – 80 с.

13. Козлов Н.И. Лучшие психологические игры и упражнения. Екатеринбург, АРД Лтд., 1997.-139 с.

14. Колодзин Б. Как жить после психической травмы. – М., 1992. С. 76–77.

15. Комиксы из разных стран за респект и уважуху. Как работать с комиксами проекта «Респект 2.0». Методическое пособие для преподавателей и просветителей. Издание второе, исправленное и переработанное. – Воронеж, 2015. – 52 с. // Электронный источник: <http://www.respect.com.mx/upload/iblock/6e0/6e0e8a4ff0fee0978de287c3e2439381.pdf> [дата обращения: 18.10.2022]

16. Лазебная, Е. О. Травматическая стрессовая ситуация и посттравматический адаптационный процесс / Е. О. Лазебная. – Текст : непосредственный // Психология состояний (хрестоматия) / сост.: Т. Васильева, Г. Габдреева, А Прохоров ; под ред. А. Прохорова. – Москва : ПЕР СЭ; Санкт-Петербург : Речь, 2004. – С. 373–385. – ISBN 5-9292-0123-4.

17. Лейтц Г. Психодрама. Теория и практика. Классическая психодрама Я.Л. Морено. – Litres, 2022.

18. Лихи, Р. Техники когнитивной психотерапии / Р. Лихи. – СанктПетербург : Питер, 2020. – 656 с. – ISBN 978-5-4461-1218-0. – Текст : непосредственный.

19. Матяш, Н. В. Возрастная психология : учебное пособие / Н. В. Матяш, Т. А. Павлова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 268 с. – ISBN 978-5-4499-0796-7. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=578503> (дата обращения: 30.08.2024). – Текст : электронный.

20. Методика Томаса-Килманна на выявление ведущего поведения в конфликтной ситуации. К. Томас, Р. Килманн (в адаптации Гришиной Н. В.). // Электронный источник: <https://www.nekrasovspb.ru/doc/18tomas-kilmen.pdf> [дата обращения: 19.10.2022]

21. Методы оценки эффективности Sandplay-терапии для взрослых / М.И. Розенова, А.С. Огнев, Э.В. Лихачева, В.И. Екимова // Современная зарубежная психология. — 2022. — Том 11. — № 4. — С. 61—72.

22. Мещеряков, А. Скатертью тревога. Как подружиться с тревогой и жить спокойно, не паникуя / А. Мещеряков. – Москва : Комсомольская правда, 2024. – 240 с. – ISBN 978-5-4470-0680-8. – Текст : непосредственный.

23. Нартова-Бочавер, С. К. Введение в психологию развития : учебное пособие / С. К. Нартова-Бочавер, А. В. Потапова ; гл. ред. Д. И. Фельдштейн. – 4-е изд., стер. – Москва : ФЛИНТА, 2022. – 216 с. – (Библиотека психолога). – ISBN 978-5-89349-759-5. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=94688> (дата обращения: 30.08.2024). – Текст : электронный.

24. Ножкина, Т. В. Возрастная психология / Т. В. Ножкина, Т. А. Умнова. – 2-е изд. – Саратов : Научная книга, 2020. – 271 с. – ISBN 978-5-9758-1942-0.

– URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=578349> (дата обращения: 30.08.2024). – Текст : электронный.

25. Обухова, Л. Ф. Возрастная психология : учебник для вузов / Л. Ф. Обухова. – Москва : Юрайт, 2024. – 411 с. – ISBN 978-5-534- 18497-6. – Текст : непосредственный.

26. Плетка О., Чаплинская Ю. Интенсивная работа с травмой: психотерапевтические методы. Пособие / О. Плетка, Ю. Чаплинская. – К.: Талком, 2017.

27. Пономаренко Л.П. Психологическая профилактика дезадаптации учащихся в начале обучения в средней школе. Методические рекомендации для школьных психологов. – Одесса: Астра-Принт, 1999.

28. Психология человека в современном мире. Экзистенциальные проблемы в трудах С. Л. Рубинштейна и в современной психологии. Рубинштейновские традиции исследования и экспериментатики: монография / ред. А. Л. Журавлев, Е. А. Сергиенко, В. В. Знаков, И. О. Александров. – Москва : Институт психологии РАН, 2009. – Том 3. Психология развития и акмеология. – 400 с. – ISBN 978-5-9270-0170-5. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=87411> (дата обращения: 30.08.2024). – Текст : электронный.

29. Рыбакова А. Тайм-менеджмент для школьников. – Электронный источник: – URL: <https://tren-kot.ru/stati-po-detskoj-psihologii/taym-menedzhment-dlya-shkol-nikov/> [дата обращения: 18.10.2022]

30. Смирнова С.С., Цыпленкова О.А. Снятие учебного и рабочего стресса. Интегративная кинесиология. – М.: Литературная учеба, 2017. – 125 с. // Дополнительный электронный источник (видеоинструкция к упражнениям): – URL: <https://drive.google.com/file/d/1Hlleu7bPwQplGBPEGAA1-abxDeTLHzJT/view?usp=sharing>.

31. Социально-психологические проблемы взаимодействия в группах и коллективах: методическое пособие для студентов. – Саранск, 1990.

32. Социально-психологическая коррекция различных состояний детей и подростков : учебное пособие / сост. М. Б. Алиева, Д. М. Даудова, С. А. Залитинова [и др.]. – Москва; Берлин : Директ-Медиа, 2021. – 92 с. – ISBN 978-5-4499-2718-7. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=619919> (дата обращения: 30.08.2024). – Текст : электронный.

33. Тарабрина, Н. В. Психология посттравматического стресса: монография / Н. В. Тарабрина. – Москва : Институт психологии РАН, 2009. – 304 с. – ISBN 978-5-9270-0143-9. – Текст : непосредственный.

34. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. Часть 2. – М., 1998.

35. Хухлаев О.Е. Обычная работа в необычных условиях: психологическое консультирование, осложненное травматическим стрессом. – М.: МГППУ, 2006. – 128 с.

36. Указ Президента Российской Федерации от 16.01.2025 № 28

"О проведении в Российской Федерации Года защитника Отечества" – URL: <http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202501160039?index=1> (дата обращения: 9.07.2025).

37. ПИСЬМО Департамента государственной политики в сфере защиты прав детей от 18.01.2016 г. № 07-149.

38. Письмо Минпросвещения России от 11.08.2023 № АБ-3386/07 «О направлении Алгоритма» (вместе с «Алгоритмом сопровождения в дошкольных образовательных, общеобразовательных, профессиональных образовательных организациях и образовательных организациях высшего образования детей ветеранов (участников) специальной военной операции, обучающихся в соответствующих организациях, в целях оказания таким детям необходимой помощи, в том числе психологической»). – URL: <https://legalacts.ru/doc/pismo-minprosveshchenijarossii-ot-11082023-n-ab-338607-o-napravlenii/> (дата обращения: 30.08.2024). – Текст : электронный.

39. Письмо Минпросвещения РФ от 20 декабря 2024 г. N 07-6170 «Алгоритм действий советника по воспитанию и взаимодействию с детскими общественными объединениями в общеобразовательной организации при поступлении обращения по факту травли в общеобразовательной организации» URL: <https://rulaws.ru/acts/Pismo-Minprosvescheniya-Rossii-ot-20.12.2024-N-07-6170/> (дата обращения 9.07.2025).

40. Письмо Министерства просвещения РФ и Профессионального союза работников народного образования и науки РФ от 20 августа 2019 г. N ИП-941/06/484 “О примерном положении о нормах профессиональной этики педагогических работников” – URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72558920/> (дата обращения 9.07.2025).

41. Выявление признаков нарушения настроения и тревоги в детском и подростковом возрасте: методические рекомендации/НМИЦ ПН им. В.Н. Бехтерева; автор Добряков И.В. – СПб., 2024. – 34 с. – URL: <https://disk.yandex.ru/i/hZqZBilkiFaIPQ> (дата обращения 29.06.2025).

42. Реестр психодиагностического инструментария для деятельности педагога-психолога. <https://mgppu.ru/project/473/info/7293>

43. Система функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях; методические рекомендации/Рубцов В.В., Сергоманов П.А., Леонова О.И. [и др.]; Министерство просвещения Российской Федерации. М.: Московский государственный психолого-педагогический университет, 2020. – URL: [pdf](#) (дата обращения 29.06.2025).

44. Профилактика девиантного поведения обучающихся в образовательных организациях: психолого-педагогический скрининг и формирование благоприятного социально - психологического климата: Методические рекомендации/ Минпросвещения, М., 2023 – 31 с. – URL: <https://disk.yandex.ru/i/p1VjyzN1ACqzJQ> (Дата обращения 29.06.2025)

45. Методические рекомендации по вопросам межведомственного взаимодействия при организации деятельности по профилактике суицидов

несовершеннолетних / Авторы-составители: Гончаренко А.А., Мартынюк К.Л., Розанов В.А., Семенова Н.В. / Под ред. Артамоновой Е.Г. – М.: ФГБУ «НМИЦ ПН им. В.М. Бехтерева» Минздрава России, ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2025 – 21 с. – URL: [uid=1880086697](#) (дата обращения 9.07.2025).

46. Методические рекомендации по проведению программы психолого-педагогического сопровождения процессов обучения, социальной, языковой и культурной адаптации детей иностранных граждан / Под ред. О.Е. Хухлаева, М.Ю. Чибисовой и Н.В. Ткаченко. – М.: ФГБОУ ВО МГППУ, 2023. – 209 с. – URL: <https://gppc.ru/wp-content/uploads/2025/03/metodicheskie-rekomendaczii-po-provedeniyu-programmy-soczialno-psihologicheskogo-soprovozhdeniya-detej-inostrannyh-grazhdan.pdf> (дата обращения 9.07.2025).

47. Сопровождение и реабилитация детей, находящихся на территориях, вовлеченных в последствия боевых действий: методические рекомендации / [коллектив авторов; под общей редакцией О.А. Ульяниной]; Московский государственный психологопедагогический университет. — Москва: МГППУ, 2023. — 211 с. — URL: <https://mgppu.ru/resources/files/Сопровождение%20и%20реабилитация.pdf> (дата обращения 9.07.2025).

48. Методические материалы по признакам девиаций, действиям специалистов системы образования в ситуациях социальных рисков и профилактике девиантного поведения обучающихся [Электронный ресурс]/ Н.В. Богданович, О.В. Вихристюк, Н.В., М.Г. Дворянчиков, В.В. Делибалт, Е.Г. Дозорцева. — МГППУ, 2022 г. — URL: https://mgppu.ru/about/publications/deviant_behaviour (дата обращения: 05.03.2024).

49. Методические рекомендации для программ обучения специалистов по психолого- педагогическому сопровождению и социальной адаптации детей, возвращенных из зон боевых действий [Электронный ресурс] / Под ред. О.Е. Хухлаева, О.С. Павловой, Н.В. Тарулиной. — М.: ФГБОУ ВО МГППУ. 2022. — 532 с. — URL: <https://psychlib.ru/resource/pdf/documents/MRp-2022/MRp-2022.pdf#page=1> (дата обращения 01.08.2023).

50. Barkley E., Major C., Cross K.P. Collaborative learning Techniques: A Resource for College Faculty / E. Barkley, C. Major, K. Cross. – 2nd Edition. San Francisco: JosseyBass, 2014. – 448 p.

51. Cohen J.A., Mannarino A.P. & Deblinger E. Treating trauma and traumatic grief in children and adolescents. – NY: Guilford, 2006.

52. Doran G.T. There's a S.M.A.R.T. way to write management's goals and objectives. – Management Review, 1981. Vol. 70, no. 11, pp. 35–36.

53. Jacobson E. Progressive relaxation. – The American Journal of Psychology, 1987. T. 100, №. 3/4, pp. 522–537.

54. Kagan R. Real Life Heroes: Toolkit for Treating Traumatic Stress in Children and Families. – US.: Routledge, 2017.

Комплекс коррекционно-развивающих занятий с обучающимися из семей участников (ветеранов) специальной военной операции

Комплекс коррекционно-развивающих занятий включает три динамических компонента.

Каждый компонент содержит техники, которые помогают достигать цели коррекционно-развивающей работы с обучающимися из семей участников (ветеранов) специальной военной операции.

Компонент 1. Развитие компетенций применения копинг стратегий. Включает 18 психолого-педагогических техник.

Компонент 2. Укрепление жизнестойкости и снижение тревожности. Включает 25 психолого-педагогических техник.

Компонент 3. Развитие компетенций эмоциональной грамотности, управления психоэмоциональным состоянием, сохранение психологического здоровья. Включает 17 психолого-педагогических техник.

Коррекционно-развивающие занятия с обучающимися и родителями (законными представителями) проводятся в индивидуальной и групповой форме.

Набор техник может подбираться специалистом в зависимости от цели индивидуальной или групповой работы с обучающимися, сохраняя трехкомпонентность комплекса коррекционно-развивающих занятий.

Компонент 1. Развитие компетенций применения копинг стратегий.

План безопасности.

Цель: создание пространства социально-психолого-психологической безопасности.

Помощь обучающемуся в разработке четкого и конкретного плана безопасности способствует аффективной модуляции – регуляции эмоций, особенно для детей, живущих в условиях хронической и непредсказуемой угрозы. Прежде чем обсуждать вопросы безопасности с ребенком, психолог должен спросить родителя о характере и степени социальной поддержки, которая ему доступна. Затем психолог может начать диалог с ребенком.

Схема диалога:

1) Психолог выясняет личное отношение ребенка к безопасности. Пример слов психолога: «Иногда, когда плохие ситуации происходят вокруг нас или с людьми, которых мы любим, мы начинаем беспокоиться, что плохие события будут продолжаться. Иногда кажется, что мир не является безопасным местом. Было ли у тебя так? [Если ребенок отвечает утвердительно, психолог продолжает.] Когда ты так себя чувствуешь, что ты можешь сделать или сказать себе, что поможет почувствовать себя в безопасности?»

2) Психолог подчеркивает, как важны ответы и действия ребенка. Прежде чем вовлекать ребенка в обучение навыкам безопасности, важно признать и похвалить его реакцию на предыдущие травмы. Возможно, действия ребенка не предотвратили травму, но некоторые аспекты того, как он отреагировал, скорее всего, были продуктивными и могут быть признаны с похвалой.

3) Психолог предлагает ребенку вместе составить список людей, которые в принципе могут отвечать за безопасность.

Пример слов психолога:

«Давай составим список. Что позволяет ребенку чувствовать себя в безопасности? На кого могут рассчитывать дети, кто может обеспечить их безопасность, когда родителей нет рядом, например, в школе или когда они играют на улице? [Типичные ответы: бабушки и дедушки, учителя, полицейские.] Кто обеспечивает безопасность нашей страны? [Типичные ответы: президент, вооруженные силы.]»

Если ребенок не может определить, психолог перечисляет людей и социальные учреждения, которые сейчас работают над обеспечением его безопасности. Например, родители учителя, полиция, работники по защите детей, судьи и военные могут быть источниками защиты, поэтому крайне важно иметь знания о фактической ситуации ребенка.

4) Психолог предлагает ребенку записать на карточке конкретных людей, к которым можно обратиться в случае необходимости, и их номера телефонов. В планирование безопасности ребенка должен быть вовлечен родитель.

5) Психолог подбадривает ребенка и еще раз хвалит его за действия, которые он уже предпринял для того, чтобы составить план безопасности. Психолог отмечает, что самый важный шаг к безопасности – это рассказ кому-то о своих трудностях, способность общаться с другими и страшных и запутанных переживаниях.

Техника 1. «Люди, которые важны в моей жизни»

Цель проведения: формирование доверительных отношений и ощущения предсказуемости в отношениях с психологом.

Техника подходит для того, чтобы начать разговор с ребенком о нем самом и о его жизни, понять, о чем ребенок готов говорить открыто, а где присутствует избегание, о каких членах семьи или сферах жизни он предпочитает умалчивать, что отрицает. Технику можно проводить как в виде рисования на листе бумаги, так и с помощью размещения фигурок (животных) или предметов на устойчивой поверхности.

1) Психолог предлагает ребенку показать себя и свое окружение в виде различных символов.

– Первый символ ребенок выбирает для себя и располагает его в центре листа/стола.

– Затем ребенок выбирает обозначения для людей, которые есть в его жизни, и размещает их вокруг первого символа (себя), находя каждому место ближе или дальше.

2) Психолог просит ребенка представить каждого, кто представлен в композиции, описать отношения с ним и рассказать, почему был выбран тот или иной символ/рисунок/фигурка. В этом варианте методики важно дать ребенку свободу в выборе людей, которых он разместит вокруг себя.

Психолог может задавать вопросы:

– Что значит для тебя этот человек?

– Как бы ты охарактеризовал(а) ваши отношения? Что в них нравится, а что нет?

– Кого бы ты еще хотел (а) разместить?

– Каких людей теперь здесь нет?

Психологу не стоит давать советы, предлагать добавить кого-то конкретного или оценивать отношения. Важно предоставить ребенку пространство для выражения мыслей и чувств по поводу его окружения.

Техника 2. «Нравится / не нравится»

Цель проведения: построение прочных, безопасных для ребенка терапевтических отношений в работе с психологом; формирование доверительных отношений и ощущения предсказуемости в отношениях с психологом.

Эта техника уже предлагалась на первой встрече с ребенком. Здесь она снова упоминается в рамках темы установления контакта с психологом. Главное в ее проведении – это активный интерес психолога к тому, что рассказывает ребенок. Для проведения техники понадобятся два листа бумаги и ручка/карандаши. Их использование позволит сделать беседу наглядной и внести в общение игровые элементы.

1) Психолог предлагает ребенку заполнить листы тем, что ему нравится и не нравится. Пример слов психолога: «Сейчас мы с тобой будем заполнять эти листы. На одном будет все, что ты любишь, что тебе нравится, а на другом – что не любишь и что тебе не нравится».

2) По мере называния ребенком чего-либо, психолог или сам ребенок обозначают

это на том или другом листе: можно просто кружочком, можно ассоциативным рисунком. Задача – охватить различные сферы жизни: школу, друзей, увлечения, родных, домашних животных и так далее. Если ребенок дает односложные ответы, психолог задает расширяющие-уточняющие вопросы.

Например:

- Не нравится школа?
- Прямо вся школа или какие-то конкретные уроки, учителя?
- А если составлять рейтинг, то самый ужасный урок – это...?
- А какой чуть получше?

Зоны, где много негатива, психолог с помощью уточняющих вопросов дробит на более мелкие составляющие и помогает ребенку найти среди них что-то позитивное.

Например:

- Ненавижу школу.
- Прямо все ненавидишь? И учителей, и предметы, и одноклассников?
- Ну, нет, одноклассники есть вполне нормальные. С Колей в футбол можно поиграть. А вот уроки достали.
- Прямо по всем предметам сложно? Иногда люди любят физкультуру.

Техника 3. Методика «Несуществующее животное»

Цель проведения: построение прочных, безопасных для ребенка терапевтических отношений в работе с психологом; формирование доверительных отношений и ощущения предсказуемости в отношениях с психологом.

Мы предлагаем использовать эту методику не столько как тест, сколько как проективный материал, помогающий установить контакт с ребенком. Для проведения понадобится лист бумаги и пишущие принадлежности на выбор (ручки/карандаши/фломастеры и т. п.).

1) Психолог дает ребенку лист бумаги и просит придумать и нарисовать несуществующее животное. Важно: психолог предлагает лист бумаги целиком (а не сгибает пополам), дает его в руки ребенку (чтобы тот сам выбрал, в какой плоскости рисовать) и не делает на нем никаких надписей. Свои действия психолог не комментирует.

Инструкция: «Придумай и нарисуй несуществующее животное или любое другое существо, которого нет в природе. Это существо не должно быть персонажем из сказки или мультфильма, ты его должен придумать сам. Придумай для него несуществующее имя».

2) После окончания рисования психолог задает ребенку вопросы:

- Где живет это существо (какое у него жилище)?
- Чем оно питается?
- С кем оно живет (семьей, стадом, в одиночку)?
- Как оно себя ведет при опасности, например, если на него нападают? Кто его враги?
- Кто (из живущих на Земле) его друзья?
- Что ему нужно для полного счастья?
- Что его может сильно разозлить?
- Когда оно грустит?

3) Психолог предлагает ребенку соотнести ответы с собственным опытом. Пример слов психолога: «Считается, что, рисуя такое животное и рассказывая о нем, человек как бы в символическом виде изображает себя и рассказывает о себе. Давай проверим». Далее психолог зачитывает ответы на вопросы и после каждого уточняет у ребенка, похоже или нет. Нет задачи спорить и доказывать, что тест прав. Главное – выйти на обсуждение тем, которые поднимает техника: друзья, враги, что злит, что радует, от чего грустно. Также можно обсуждать интерпретации нарисованного с опорой на варианты, предложенные разработчиком теста, но акцент остается на том, считает ли ребенок все это похожим на себя или нет: если похоже, то чем, а если не похоже, то, как это у него.

Техника 4. «Безопасное место»

Цель проведения: создание пространства безопасности на психологической сессии.

Есть разные варианты техники «Безопасное место». Мы предлагаем два из них. Благодаря первому ребенок в ситуации усталости может расслабиться, выдохнуть, снять накопившееся напряжение, в том числе физическое, и восстановить силы. Второй вариант подходит для более младших детей и может помочь в том числе при работе с повторяющимися (автоматическими) мыслями, вызывающими страх и тревогу. Техника может применяться на начальном этапе общения с психологом, чтобы создать контакт и доверие, а также вызвать интерес ребенка к процессу взаимодействия с помогающим специалистом.

Вариант 1:

1) Психолог подводит ребенка к физическому расслаблению. Инструкция: «Сядь так, чтобы тебе было удобно. Закрой глаза и сделай несколько глубоких вдохов и выдохов. Представь, что с каждым выдохом из тебя как будто выходит напряжение, и тело расслабляется. Вдох, выдох – напряжение выходит из головы. Вдох, выдох – из плеч и груди. Вдох, выдох – из рук; из спины и живота; из бедер; из ног; из всего тела».

2) Психолог предлагает ребенку мысленно переместиться в безопасное место. Инструкция: «А теперь ты мысленно переносишься в одно место. Там все так, как тебе нравится, там безопасно для тебя, и никакие люди и обстоятельства, которые тебя раздражают, напрягают, угрожают, попасть туда не могут. Это может быть реальное место, в котором ты когда-то был или которое где-то видел. А может быть выдуманное и даже фантастическое».

3) Психолог просит ребенка рассказать, не открывая глаз, что он представляет. При сложностях с воображением психолог может помочь, перечисляя варианты и уточняя:

– Это лес, берег моря или реки, поляна, горы, пещера?

– Какое там время года?

– Светит ли солнце или там ночь? А может быть, рассвет или закат?

– Что есть в этом месте: дом, шалаш, пещера, замок, бункер, какое-то фантастическое строение?

– Что внутри: комната, стол, есть ли еда, есть ли место, где можно спать?

– Есть ли там кто-то еще: животные, люди, какие-то волшебные существа?

Если появляется что-то враждебное, негативно настроенное, угрожающее – психолог просит ребенка убрать это из картинки.

4) Психолог предлагает ребенку побыть в безопасном месте и заметить, как он там себя чувствует. Инструкция: «И что ты там делаешь? Заметь, как приятно находиться в этом месте. Почувствуй, как ты расслабляешься, отдыхаешь, ощущаешь безопасность и радость. Побудь там какое-то время».

5) Психолог предлагает завершение техники. Инструкция: «Попробуй, как губка, впитать это состояние. Скажи спасибо этому месту. Оно теперь всегда ждет тебя. И возвращайся. Открывай глаза».

6) Психолог спрашивает ребенка о самочувствии сейчас, уточняет, поменялось ли состояние и настроение после путешествия.

7) Психолог проговаривает, что теперь ребенок может переноситься в это место всегда, когда нужно восстановить силы: например, перед сном.

Вариант 2: Для проведения техники понадобится лист бумаги и материалы для рисования (цветные карандаши / восковые мелки / фломастеры). Психолог предлагает ребенку визуализировать (представить, как выглядит) и нарисовать место, где тот чувствует себя в безопасности. Это может быть как реальное, так и воображаемое место. Далее психолог внимательно расспрашивает ребенка о том, что создает ощущение безопасности, и предлагает прочувствовать его. Получившийся образ ребенок может использовать для общего самоуспокоения или обращаться к нему в случае, если в голову приходят повторяющиеся тревожные мысли (например, в сочетании с техникой

«Прерывание мыслей», описанной в компоненте 2).

Техника 5. «Сундук с сокровищами»

Цель проведения: формирование доверительных отношений и ощущения предсказуемости в отношениях с психологом.

«Сокровища» – это внутренние и внешние ресурсы, поддерживающие ребенка в жизни, наполняющие его силами и уверенностью, теплом, радостью, вдохновением. Техника помогает повысить уверенность ребенка в себе, а также содействует формированию чувства опоры на свое окружение и деятельность.

Технику можно проводить с коллекцией камней, ракушек и других природных материалов – или рисовать образы и символы цветными карандашами на четвертинках листа А4, заготовленных заранее. Также для выполнения техники пригодится небольшая коробка (готовая или красиво обклеенная психологом самостоятельно).

1) Психолог рассказывает историю, чтобы погрузить ребенка в метафору «сокровищ». Например, можно говорить об амулетах, браслетах и ловцах снов первобытных племен. Эти предметы собирались из природных и рукотворных материалов – перьев, бусин, веточек, камешков, и каждый элемент нес воспоминание о важном подвиге, пережитом испытании, отношениях или духовном ресурсе. Сила каждого знака заключалась в наполнении хорошими, поддерживающими мыслями и воспоминаниями. Можно провести аналогию с тем, что планируется делать на сессии – собрать вместе свои «внутренние сокровища».

2) Ребенок эмоционально настраивается на собственные ресурсы. Психолог просит ребенка представить, что существует шкатулка или сундук с тем, что поднимает настроение, поддерживает, наполняет силами и уверенностью, теплом и радостью, дарит спокойствие и легкость. Это могут быть воспоминания, достижения, люди, встречи, собственные качества, интересы, хобби.

3) Психолог предлагает ребенку обозначить свои ресурсы и сложить их в «сундук». На маленьких листочках ребенок рисует образы, предметы, символы, означающие каждый ресурс. Психолог может также предложить написать послание, которое дает этот ресурс. «Сокровища» ребенок складывает в красивую коробку, выступающую в роли «сундука», и уносит ее с собой.

4) Психолог обозначает дальнейшие действия с «сундуком».

Ребенку предлагается:

– проверить работу «сундука» дома, открыв во время унылого или плохого настроения;

– пополнять «сундук с сокровищами» на следующих сессиях.

Техника 6. «Гармония имени».

Цель проведения: формирование доверительных отношений и ощущения предсказуемости в отношениях с психологом.

Техника может использоваться как для знакомства с ребенком и снятия напряженности первичного контакта через игровую творческую деятельность, так и для укрепления его сотрудничества с психологом. Техника помогает ребенку повысить уверенность в себе, почувствовать опору на себя, свое окружение и деятельность, а также приближает к формулированию собственных потребностей и целей. Для проведения техники понадобится лист бумаги (А4 или А3) и простой карандаш.

1) Психолог актуализирует для ребенка тему имени. Для этого он может задать несколько вопросов: «Знаешь ли ты, что означает твое имя? Нравится ли тебе твое имя? Знаешь ли ты, как тебе выбирали имя?» Психолог замечает, что имя может содержать в себе тайные подарки и силы, которые будут помогать носителю по жизни.

2) Психолог предлагает ребенку создать магию его имени. Для этого ребенок сначала выбирает вариант имени (короткое, полное, ласковое, а может быть и фамилию), который хочет «укрепить», а затем крупно и с большим интервалом пишет буквы имени на листе. Психолог предлагает ребенку посмотреть на каждую букву как на часть образа –

и дорисовать из нее картинку, а потом подумать, какую силу дает спрятанный образ. Например, из буквы «Л» может выйти гора, которая одному человеку может дать крепость, другому – достижение, третьему – гордость. Важно, чтобы ребенок сам придумал и образ, и нужное ему ресурсное значение.

3) Когда образ каждой буквы найден и проявлен в рисунке, психолог просит ребенка рассказать о «подарках» его имени. В завершение психолог еще раз отмечает, что теперь имя может давать ребенку ресурс.

4) После сессии ребенок может забрать рисунок, чтобы повесить на видном для себя месте или носить с собой.

Техника 7. «Садовник»

Цели проведения: формирование доверительных отношений и ощущения предсказуемости в отношениях с психологом; создание пространства безопасности на психологической сессии.

Техника предлагает игровую творческую деятельность, а значит, подходит для знакомства и помогает снять напряженность при первичном контакте. Также она помогает ребенку повысить уверенность в себе, почувствовать опору на себя и свою деятельность, приближает к формулированию собственных потребностей и целей. Символический разговор о растении создает возможность обсудить сферу базовых потребностей, заботы и ухода. Психологу представится возможность чуть полнее понять нужды и потребности ребенка, а также его особенности. Для проведения техники понадобится лист бумаги (А4) и цветные карандаши / восковые мелки.

1) Психолог задает метафорическую рамку задания и предлагает ребенку придумать собственное растение. Инструкция: «Представь себе, что ты садовник – мастер своей профессии, очень опытный и знающий свое дело. И тебе представился случай, время и возможность вывести свое собственное растение – такое, какого не существовало ранее нигде на Земле, а может и во всей Вселенной. Ты можешь даже представить, что ты сам не землянин, а обитатель другой планеты, который на своей планете разводит растения. Итак, тебе предстоит «изобрести» совершенно неизвестный до сих пор вид растения».

2) Психолог предлагает ребенку нарисовать и назвать растение. Инструкция: «Представь, как выглядит твое растение, какие у него особенности. Возможно, оно обладает качествами, доселе неизвестными. Где лучше высаживать такой вид, какие у него волшебные свойства? Нарисуй это растение и подпиши, как оно называется».

3) Когда рисунок завершен, психолог предлагает ребенку дать интервью о новом растении. Ребенок выступает в роли садовника, психолог – интервьюера. На этом этапе психолог не только демонстрирует включенность и заинтересованность, но и поддерживает рамку ролевой игры. Сначала психолог просит рассказать о растении в свободной форме, а затем уточняет детали с помощью наводящих вопросов:

- Какова среда обитания растения? Какую местность и условия оно предпочитает?
- Как ухаживать за растением?
- Дикое или садовое?
- Как растет: в одиночку или разрастается?
- Чего опасается? Есть ли враги?
- Чем можно удобрить растение? Что оно любит?
- Какие еще особенности у него есть?

4) В завершение техники психолог благодарит «садовника» за интервью и выводит ребенка из роли.

Техника 8. «Карта спокойствия»

Цель проведения: создание пространства безопасности на психологической сессии.

На встрече по подготовке карты спокойствия понадобится лист бумаги или картона формата А5, а также пишущие принадлежности и материалы для коллажа (газеты, журналы, ножницы, клей).

1) Психолог рассказывает о том, что спокойное состояние – это состояние внутреннего равновесия. Можно обсудить понятие «покоя», благословение в виде душевного покоя. Это внутреннее состояние, которое легче проявляется у тех, кто доволен малым и свою волю направляет к любви. Для успокоения души есть много путей: для верующего человека – молитва, для неверующего – совершение добрых дел как проявление любви к людям. Умиротворение наступает после пережитых невзгод и преодоленных сложностей. Это может быть также ресурсом для ребенка, возвращенного из Сирии или Ирака.

2) Психолог обсуждает с ребенком, в чем для него заключается специфика спокойного состояния, от чего и когда ему спокойно. Можно спросить ребенка, на что похоже спокойствие, как оно выглядит, попросить нарисовать его. Также рекомендуется обсудить, какие действия в жизни приносят спокойствие.

3) Психолог предлагает ребенку практику обретения спокойствия через разные органов чувств. На первой встрече, посвященной технике, психолог объясняет основные инструкции и приглашает ребенка потренироваться в их выполнении.

Инструкция:

– Глаза. «Среди того, что тебя окружает (дома и/или на улице), найди что-то, что помогает тебе чувствовать себя спокойно. Это может быть чья-то фотография, растения или цветы или еще что-нибудь».

– Уши. «Найди музыку или звуки, которые тебя успокаивают, расслабляют. Это могут быть музыкальные произведения, чьи-то голоса или шумы».

– Вкусовые рецепторы. «Отыщи, какой вкус дает тебе спокойствие. Постарайся прочувствовать его и запомнить».

– Нос. «Попробуй заметить, какие запахи поднимают тебе настроение и дарят спокойствие».

– Ощущения тела. «Найди, прикосновения к чему дают тебе ощутить спокойствие. Это может быть мягкая игрушка или что-то иное».

Ребенок под руководством психолога обращает внимание на конкретные органы чувств и с их помощью ищет то, что приносит ему спокойствие. При поиске стимулов спокойствия психолог старается задействовать ресурсы родного языка и этнической/религиозной культуры ребенка.

4) Психолог предлагает ребенку то же самое упражнение в качестве домашнего задания и просит попрактиковаться между встречами.

5) На следующей встрече ребенок делится с психологом результатами своих открытий в области того, что приносит ему спокойствие. Психолог обязательно записывает результаты. Если с первого раза не удалось «нащупать» результат по каким-то из каналов восприятия, стоит ободрить ребенка и попросить в следующий раз обратить особое внимание на эти каналы; можно также попробовать потренироваться на встрече.

6) После нахождения всех типов ощущений, приносящих спокойствие, ребенок готовит личную карту спокойствия. Лист бумаги/картона формата А5 делится на пять частей – по числу каналов восприятия. В каждой части ребенок создает рисунок или коллаж (можно что-то наклеить), обозначающий источник спокойствия в этом канале восприятия. На обратной стороне ребенок пишет свое имя и название: «КАРТА МОЕГО СПОКОЙСТВИЯ».

7) Психолог предлагает ребенку всегда (по возможности) носить карту с собой и обращаться к ней несколько раз в день. На каждой следующей встрече психолог напоминает про карту, расспрашивает, как и что с ней происходило, обсуждая тему обретения спокойствия.

Техника 9. «Пицца по кусочкам»

Цель проведения: содействие в постановке значимых личных целей, а также в создании конкретной структуры для помощи в достижении этих целей.

Техника применяется после постановки жизненной цели и предназначена для

помощи в ее достижении. Она основана на простой идее: значительное дело часто кажется неподъемным, пока его не разделить на некрупные этапы. Каждый из этапов сам по себе оказывается более выполнимым.

Ключевой здесь является метафора пиццы, которую мы «едим по кусочкам». Так же и крупное дело нужно делить на ряд небольших: чтобы достигнуть цели, мы делим движение к ней на этапы – «кусочки пиццы».

Для проведения техники понадобится лист бумаги формата А4 или А3, а также материалы для рисования.

1) Психолог предлагает ребенку нарисовать пиццу и озаглавить ее в соответствии с жизненной целью (большим делом, требующим решения).

2) Ребенок делит «пиццу»-цель на кусочки, подписывает каждый из них и определяет результат: как можно понять, что «кусочек съеден», а дело сделано. Психолог следит, чтобы достижение каждой из маленьких целей было максимально простым и понятным – можно проверить их по модели S.M.A.R.T., описанной в технике 1 этого компонента.

3) На следующих встречах психолог может интересоваться, как идет процесс «поедания», то есть выполнения дел.

Метафора пиццы создает игровой/шуточный контекст выполнения сложных задач и помогает сделать контроль со стороны взрослого менее неприятным и более поддерживающим.

Техника 10. «Коллаж ценностей»

Цель проведения: интеграция переживаний, аспектов жизненной истории, самопредставлений и представлений о мире, обеспечивающая основу формирования идентичности.

Для работы понадобится большое количество старых ненужных журналов с цветными картинками. Важно, чтобы они были тематически разными и в них встречались максимально разнообразные иллюстрации. Также заранее необходимо приготовить ножницы, клей и лист ватмана или бумаги формата А3 или А2.

1) Психолог предлагает ребенку рассмотреть журналы и вырезать из них картинки, которые обозначают:

- что для него важно в жизни,
- что он считает правильным,
- что – неправильным.

Для ребенка постарше можно дополнить инструкцию: «Вырежи картинки, которые могут сказать что-то о тебе, отражают твои особенности».

2) Из этих картинок ребенку предлагается сделать коллаж на тему «Мои ценности: что для меня важно в жизни».

3) После завершения работы психолог расспрашивает ребенка о содержании картинок, стараясь выводить разговор на ценности. При этом не обязательно употреблять термин «ценности»: можно обсуждать, что важно в жизни, как делать правильно, а как неправильно, к чему ребенок стремится и т.п.

Ни в коей мере не стоит оценивать слова и выводы ребенка. Задача техники – помочь в осознании ценностей, а не воспитать «правильные».

Техника 11. «Диалогическое рассказывание историй»

Цели проведения: содействие осмыслению и переосмыслению прошлого жизненного опыта, включающего переживание травматических событий; интеграция переживаний, аспектов жизненной истории, самопредставлений и представлений о мире, обеспечивающая основу формирования идентичности.

Существенную помощь в успешном переживании травмы может оказать использование техники «Диалогическое рассказывание историй» (сокращенно – ДРИ). Метод разработан Р. Гарднером в 60-х годах XX века и обладает следующими особенностями:

- Метод является скорее «формальным», чем «концептуальным», то есть не связан с конкретной парадигмой в психологии. Он применим в сочетании с широким спектром терапевтических подходов – от психодинамического до когнитивно-поведенческого.

- Несмотря на вербальный характер метода, он основан на системе коммуникации, доступной практически всем: как детям, так и взрослым, вне зависимости от культурных традиций. Эта методика способствует интернализации изменений, не требуя вербального понимания, как именно это происходит.

- Метод достаточно эффективен и направлен на решение первоочередных проблем ребенка, что особенно важно в ситуации, когда терапия кратковременна или может резко прерваться. Негативные последствия резкого прерывания минимизируются законченностью каждой сессии, представляющей самостоятельный терапевтический процесс.

- С помощью ДРИ можно вносить коррективы в модели поведения ребенка, связанные с остановкой (фиксацией) переживания на какой-либо фазе.

Для проведения техники понадобится диктофон или телефон с возможностью аудиозаписи, а также бумага формата А4 и материалы для рисования.

1) Психолог заключает с ребенком «контракт» и предлагает ему технику в игровой форме.

После установления первичного контакта с ребенком психолог спрашивает его, не хочет ли он стать участником воображаемой радиопередачи, «поиграть в радио». Психолог отмечает: «Мы будем играть “по-настоящему», будем все записывать, и это можно потом послушать».

Если ребенок соглашается (а так чаще всего и бывает), ему предлагается придумать название для «радио».

2) Психолог вводит ребенка в роль и объясняет правила.

Для этого он включает диктофон на запись и говорит:

«Уважаемые радиослушатели! Сегодня на нашем радио [название, которое дал ребенок] открывается новая передача. Она называется «Час рассказа». В ней специально для вас [имя ребенка] расскажет удивительную, занимательную и увлекательную историю. Напоминаю: по нашим правилам нельзя рассказывать о том, что видели в кино, по телевизору или читали в книжке. История, которую вы услышите, авторская, она взята из головы».

3) Психолог спрашивает ребенка, нужно ли ему подготовиться или он расскажет сразу. В случае подготовки психолог ненавязчиво дает дополнительную инструкцию: «Твоя история может быть короткой, а может – длинной, смешной или грустной, глупой или умной, страшной или веселой, в общем, какой ты сам захочешь. Рассказывать можно про что угодно. Если тебе трудно будет придумывать самостоятельно – начинай, я помогу».

После такого введения дети охотно начинают рассказывать историю, подчас буквально «фонтанируя» словами.

4) Психолог внимательно слушает историю, задает только уточняющие вопросы и никак не комментирует рассказ.

Задача психолога здесь заключается в том, чтобы разобраться в содержании истории. Допускается осторожно прерывать ребенка, спрашивая о подробностях, необходимых для понимания. При этом после получения ответа на вопрос следует «вернуть» ребенка к месту прерывания, напомнив его последние слова перед вопросом. Если это не будет сделано, то вмешательство психолога может приводить к существенным изменениям в содержании рассказа по сравнению со спонтанным творчеством.

5) После завершения рассказа психолог просит ребенка подумать над тем, какую мораль, какой вывод содержит в себе его история. Зачастую слово «мораль» непонятно для детей. В этом случае психолог приводит примеры, подобные следующему: «История, в которой человек много трудился и потом нашел мешок золота, говорит о том, что

трудиться – хорошо». Затем психолог просит ребенка придумать аналогичный «урок», вывод из его истории, показать, чему она учит. Дети примерно с 8–9 лет справляются с таким заданием, если содержание и основная проблема истории хотя бы отчасти ими осознаются. Вывод очень значим: он показывает, как сам ребенок расставляет смысловые акценты в истории, и позволяет избегать ненужных или неадекватных сложившейся ситуации интервенций.

6) Когда смысл истории не ясен и психолог не может «расшифровать» переживания, которым посвящено рассказанное послание, можно попросить ребенка провести идентификацию его самого и всех близких/знакомых с героями истории: «Если бы ты был волшебником, кто бы в кого превратился?»

Как правило, полученные сведения весьма информативны, однако надо учитывать, что специфика защитных механизмов может привести к тому, что заявленная ребенком идентификация (прежде всего самого себя) не будет соответствовать существовавшей в момент рассказывания.

7) После завершения всех выяснений объявляется «рекламная пауза». В это время ребенок занят рисованием «рекламы» или иллюстрации к истории. Здесь же можно дать ребенку прослушать только что рассказанное, если он хочет.

Психолог в это время придумывает свою «ответную» историю – модификацию услышанной. Рассказ ребенка рассматривается как послание психологу, в котором отражаются актуальные проблемы и, что особенно важно, способы их решения (зачастую неадекватные), которыми пользуется ребенок. Ключевая задача психолога – вставить в контекст истории ребенка часть рассказа о нормальном протекании переживания травмы, сделать события более конструктивными.

8) После «рекламной паузы» психолог сообщает свой вариант интерпретации событий, «зашифрованный» в форму истории с теми же героями. В это время он особенно следит за невербальными реакциями ребенка.

9) Психолог предлагает ребенку сделать выводы из новой истории: спрашивает, какой «урок» тот в ней видит, и в любом случае сообщает заранее задуманную мораль. В ряде случаев ее можно обсудить.

10) Психолог «проверяет» ответную историю.

После выяснения «урока» психолог обязательно должен поинтересоваться, что в его истории ребенок хотел бы изменить. Чаще всего на этот вопрос будет ответ «ничего», но сам факт его постановки позволяет ребенку более эффективно «присвоить» терапевтическую историю.

11) В заключение психолог предлагает обсудить услышанное: задает вопрос о том, что больше всего понравилось ребенку в ответной истории, что запомнилось. После обсуждения чувств, вызванных ответной историей, технику можно завершать. При работе с травмой важно помнить, что история – проекция актуального состояния, поэтому в рассказе могут отражаться переживания ребенка, опосредованные травмой или связанные с ней. В таком случае психолог через технику ДРИ:

- снижает влияние тех представлений о действительности, которые мешают естественному проживанию травмы;

- передает представления о нормальности и конечности происходящего в истории.

Другими словами, цель техники – снизить тревогу, связанную с предполагаемым повторением события.

В зависимости от фиксации переживаний на определенной фазе будут различаться как особенности истории, так и построение ответного «целительного» рассказа. В качестве одной из схем можно использовать алгоритм, подробно изложенный О.Е. Хухлаевым (2006) в методическом пособии «Обычная работа в необычных условиях: психологическое консультирование, осложненное травматическим стрессом».

Техника 12. «Сон о будущем»

Цель проведения: содействие в представлении собственного конструктивного

будущего, постановке значимых личных целей, а также в создании конкретной структуры для помощи в достижении этих целей.

С помощью направленного воображения ребенок может интуитивно прояснить для себя свои цели, ожидания, желания и выстроить жизненные перспективы.

Для проведения техники понадобятся листы бумаги формата А4, краски (гуашь), кисточки, стаканчики с водой и ручки, а также место, где можно удобно сесть.

1) Психолог предлагает ребенку увидеть сон о будущем.

Инструкция:

1.1. «Люди обладают удивительной способностью по-разному воспринимать время. Иногда кажется, что год пролетел как одна секунда, а бывает и так, что секунды растягиваются на годы. Кроме того, люди могут мысленно возвращаться в прошлое или, наоборот, заглядывать в будущее. Эту поразительную способность можно использовать для того, чтобы прояснить для себя глубоко запрятанные желания.

1.2. Сядь поудобнее и закрой глаза. Набери побольше воздуха в легкие, выдохни, потом сделай так еще несколько раз. Пусть с каждым выдохом тебя покидают все заботы, все мысли, всё накопившееся напряжение.

1.3. Теперь представь себе часы – любые часы с циферблатом и тремя стрелками: часовой, минутной и секундной. Держи их перед своим внутренним взором, и пусть они показывают какое-нибудь время. Наблюдай за тем, как часы начинают идти вперед. Представляй себе во всех деталях, как движется секундная стрелка, что в это время происходит с минутной, как перемещается часовая стрелка. Смотри на них внимательно и наблюдай за всеми тремя стрелками одновременно.

Этот этап выполняется в течение 30 секунд.

1.4. А теперь представь себе, что часы постепенно начинают бледнеть, ты засыпаешь, и сон переносит тебя в желаемое будущее.

1.5. В этом сне возникают различные образы: одни из них видны вполне отчетливо, другие едва обозначены. Может быть, ты услышишь звуки, шорохи, слова... Может, почувствуешь запахи или ясно ощутишь свои движения... Внимательно посмотри, какую картину будущего предоставила тебе твоя фантазия.

1.6. Если сон о будущем вдруг растает или прервется, ты можешь вернуться к картинке с часами и снова понаблюдать за стрелками. Это позволит тебе вновь сосредоточиться. За эти несколько минут ты сможешь пережить те важные события, на которые надеешься в будущем.

Этот этап выполняется в течение 3–5 минут.

1.7. А теперь возвращайся назад. Не торопясь, открой глаза, выпрямись, потянись».

2) Психолог дает ребенку бумагу и краски и предлагает нарисовать сон о будущем, который он только что увидел.

Инструкция: «Сейчас, пожалуйста, нарисуй свой сон о будущем. После этого расскажи небольшую историю о нем. Ты можешь дополнить его новыми деталями, которые придут тебе в голову».

Этот этап выполняется в течение 15 минут.

3) Психолог обсуждает с ребенком ключевые моменты истории.

Техника 13. «Дорога жизни»

Цель проведения: интеграция переживаний, аспектов жизненной истории, самопредставлений, представлений о мире, обеспечивающая основу формирования идентичности и осознание непрерывности жизненного пути, осознание единства до- и посттравматического опыта.

Для проведения техники понадобятся бумага формата А4 и карандаш: ребенка надо предупредить, что время от времени нужно будет кое-что записывать.

1) До начала работы психолог дает ребенку вводную о том, что техника предполагает активную работу воображения, фантазии. Одновременно психолог может предупредить: «Если у тебя не очень богатая фантазия, не важно – так, как будет

получаться, так и надо».

2) Психолог предлагает ребенку мысленно пропутешествовать по дороге его жизни.
Инструкция:

2.1) «Я предлагаю тебе представить свою жизнь в виде дороги. Представь, что сидишь на отдаленном высоком холме и с высоты смотришь на дорогу своей жизни. Дорога простирается перед тобой. Она может быть прямой или извилистой, на ней могут быть пригорки, долины и что-то еще. Заметь, какая это дорога.

2.2) Посмотри в одну сторону как бы в бинокль – далеко-далеко. Там начинается дорога – там ты родился. Пристально взглядишь в начало дороги, говоря себе при этом: «Здесь я родился».

2.3) Затем медленно води биноклем вдоль дороги, говоря себе: «А потом...» Остановись на том месте, которое покажется тебе важным, значительным. Взглядишь, что там происходит. Смотри сколько хочешь. Когда закончишь, отвлечись на секунду и запиши ключевое слово про это место, чтобы не забыть.

2.4) Затем опять подними бинокль и двигайся дальше. Продолжай поиск, снова повторяя: «А потом...», пока не наткнешься на следующее важное событие. Опять взглядишь, запиши ключевое слово и двигайся дальше.

2.5) Продолжай так до тех пор, пока не дойдешь до настоящего времени».

3) После окончания ведущий предлагает посмотреть на лист с записями – что получилось.

4) Затем следует обсуждение в свободной форме. Не стоит настаивать на том, чтобы ребенок хотя бы что-то сказал. Единственная необходимая обратная связь – сведения о состоянии ребенка и его ощущениях в теле. Возможно, ребенку потребуется поддержка, поэтому психологу надо быть внимательным к возникновению напряжения после упражнения.

Иногда на «дороге» могут появляться травматичные эпизоды. В этот момент психологу нужно быть особо внимательным к реакциям ребенка, в том числе и телесным. При малейшем признаке ухудшения самочувствия стоит прервать выполнение техники и перейти к ресурсным техникам из компонента 2.

Рекомендуемая продолжительность техники «Дорога жизни» при первых предъявлениях – 20–30 минут, поэтому сначала стоит ограничиться десятью ключевыми эпизодами.

В ряде случаев (необходимость должна быть четко осознана психологом) можно строить обсуждение по вопросам. Например:

– Какие из ключевых слов, записанных тобой, напоминают тебе о событиях, когда ты был уверен в себе, гордился собой?

– Какие из ключевых слов, записанных тобой, рожают прямо противоположные воспоминания?

– Каких событий из встреченных на «дороге» ты хотел бы, чтобы в твоей жизни было больше? Каких – меньше?

Если ребенок открыто говорит о травматическом эпизоде и эмоционально готов к общению о нем, возможна модификация техники, ее углубление.

1) В процессе наблюдения за «дорогой» психолог просит специально отметить место травмы (неприятного события).

2) Психолог просит ребенка внимательно рассмотреть окрестности и обратить внимание, где на «дороге жизни» начинается и где заканчивается травма. Если ребенок не может увидеть окончание, нужно попросить представить, как могла бы выглядеть дорога, если бы неприятное событие закончилось. Важно обратить особое внимание на точку перехода между травмой и ее отсутствием. Таким образом прорабатываются границы травмы.

3) Психолог предлагает ребенку посмотреть на всю жизнь (на всю «дорогу») и как бы сделать панорамное фото. После этого он просит ребенка сообщить, какую часть

«кадра» занимает травма (неприятное событие). Это можно также изобразить на схеме на листе бумаги.

Если место травмы в «панораме жизни» значительно больше половины, можно попросить ребенка как бы отойти подальше, чтобы пространство травмы уменьшилось (как и всё, от чего мы отдаляемся).

4) Психолог просит ребенка взглядеться в события, не связанные с травмой. Можно выбрать одно из них или несколько по очереди. При этом психолог ориентирует ребенка следить за ощущениями в теле. Через некоторое время можно попросить ребенка вновь посмотреть на «панораму жизни». Психолог спрашивает, увеличилась ли в размерах часть, не связанная с травмой (неприятным событием). Постепенно это должно произойти, если эпизоды из жизни, выбранные для сосредоточения, связаны со значимыми ресурсными событиями.

Крайне важно во время выполнения техники быть особо внимательным к реакциям ребенка, в том числе и телесным.

Техника 14. «Карта предполагаемого будущего»

Цель проведения: содействие в представлении собственного конструктивного будущего, постановке значимых личных целей, а также в создании конкретной структуры для помощи в достижении этих целей.

Карта социальных контактов заполняется по инструкции: «Представь, кто будет окружать тебя через пять лет / после того, как ты окончишь школу / в _____ году».

Карту можно использовать для обсуждения социальных последствий образовательного, профессионального или личного выбора, например, для обсуждения перспектив переезда в другой город/регион, для профориентации, для выбора направлений дополнительного образования подростка.

Дополнительно Карту предполагаемого будущего можно использовать в рамках мотивационного консультирования, чтобы помочь родителю начать думать о негативных последствиях того или иного поведения (или, наоборот, бездействия, избегания решения проблем), которое уже приводит к нежелательным результатам. Например, психолог может задать вопрос: «Как вы думаете, каким будет ваше окружение через пять лет, если вы по-прежнему будете отказываться от помощи родственников и старых друзей?» Важно, чтобы в этом контексте звучал именно исследовательский вопрос, а не упрек или намек. У родителя должна быть возможность рассказать и изобразить, как он это видит, – возможно, у него есть надежда «начать заново», например, создав новые дружеские связи с людьми, имеющими похожий опыт, или сменив место жительства.

Техника 15. «Кто я?»

Цель проведения: интеграция переживаний, аспектов жизненной истории, самопредставлений и представлений о мире, обеспечивающая основу формирования идентичности.

Для проведения техники понадобятся листы бумаги формата А4, карандаш/ручка и материалы для рисования.

1) Психолог просит ребенка подумать и десять раз письменно ответить на вопрос «Кто я?». Для детей старшего возраста можно предложить увеличить количество ответов до 15–20.

2) Психолог просит ребенка выбрать три-пять самых главных для него ответов на вопрос «Кто я?». По каждому из них рекомендуется подробно расспросить ребенка. Также нужно дать ему возможность рассказать про остальные ответы.

3) Психолог просит оценить каждый из ответов на вопрос «Кто я?» по пятибалльной шкале «приятности»: насколько они нравятся ребенку, связаны с положительными эмоциями. На этой шкале 1 – «совсем не нравится», а 5 – «очень нравится».

4) Далее психолог просит или нарисовать картинки или рассказать истории по двум-трем ответам на вопрос «Кто я?», наиболее эмоционально позитивным для ребенка.

5) После этого психолог обращает внимание на ответы на вопрос «Кто я?», наиболее негативно оцененные ребенком.

Он спрашивает:

- Что должно произойти, чтобы эти ответы понравились тебе больше?
- Что ты сам можешь для этого сделать?
- Что могут предпринять другие люди?

В результате обсуждения психолог помогает ребенку сделать шаги в сторону принятия негативно окрашенной составляющей своей идентичности.

Техника 16. «Бусы жизни»

Цель проведения: интеграция переживаний, аспектов жизненной истории, самопредставлений и представлений о мире, обеспечивающая основу формирования идентичности.

Для проведения техники понадобится пластилин.

1) Психолог описывает ребенку общий алгоритм техники.

Инструкция: «Сейчас мы с тобой будем делать из пластилина необычные бусы (четки). Каждая бусина будет символизировать один год твоей жизни, начиная с рождения и до сегодняшнего возраста. Бусина делается из пластилина. Цвета выбираешь ты: какие хочешь выбрать, какие, на твой взгляд, отражают этот год твоей жизни. Бусина может получиться и разноцветная».

2) Психолог предлагает начать с первого года жизни и может задавать вопросы:

- Что ты помнишь об этом возрасте?
- Что тебе рассказывали об этом возрасте?
- Как ты думаешь и чувствуешь (если не помнишь и не рассказывали), что это был за год?

3) Ребенок лепит бусины для каждого года жизни последовательно.

Если психолог видит, что ребенок делает акцент только на негативных воспоминаниях и переживаниях, важно спросить и про позитивные или просто спокойные воспоминания. И наоборот: если ребенок отмечает только позитивные моменты, важно спросить, было ли что-то грустное, тревожное, страшное. Если ребенок вспоминает и «хорошее», и «плохое», психолог не корректирует его, а заинтересованно слушает.

4) Когда лепка закончена, психолог спрашивает ребенка, как ему получившиеся бусы его жизни. Если ребенок сам не сделает такого вывода, важно озвучить идею, что его жизнь разнообразна – есть и радостные, и грустные моменты. При работе с шоковой травмой важно отметить, что те события остались в прошлом и жизнь пошла дальше.

5) В завершение психолог может предложить ребенку слепить бусину будущего: включить в нее важные цвета и события из прошлого и добавить то, чего хотелось бы в дальнейшем.

Техника 17. «Эмоции в теле»

Цели проведения: содействие осмыслению и переосмыслению прошлого жизненного опыта, включающего переживание травматических событий; интеграция переживаний, аспектов жизненной истории, самопредставлений и представлений о мире, обеспечивающая основу формирования идентичности; содействие в представлении собственного конструктивного будущего, постановке значимых личных целей, а также в создании конкретной структуры для помощи в достижении этих целей.

Техника применяется, если ребенок регулярно и неконтролируемо испытывает страх/тревогу/опасения/злость и если эти переживания негативно влияют на его жизнь.

1) Психолог просит ребенка ощутить, какие зоны тела задействованы при определенном переживании. Затем он помогает визуализировать эмоцию, спрашивая, на что она похожа, какова по цвету, плотности и т.д.

2) Психолог объясняет ребенку: «Когда-то что-то произошло, и этот страх (испуг, тревога и т. д.) вошли в тело. Сейчас мы их из тела будем выводить. Они могут выходить из самых разных мест, даже из неожиданных. Например, страх сидит в животе, а выходить

может через уши или стопы. Выходить они могут в виде дыма, пыли, черной субстанции и т.д.»

3) Психолог предлагает ребенку представить, как негативное переживание выходит из его тела. Чтобы поддержать внутреннюю работу, можно периодически спрашивать, сколько процентов уже вышло, и поддерживать ребенка репликами: «Хорошо, продолжаем».

4) Когда ребенок отмечает, что всё вышло, психолог спрашивает, как сейчас ощущает себя его тело. Также психолог предлагает ребенку «выровнять» картинку, представить, как изнутри выглядит гармоничное тело.

5) Психолог обсуждает с ребенком, как можно иначе реагировать в ситуациях, вызывающих неприятные чувства.

Особое внимание предлагается сосредоточить на чувствах, которые возникают, когда ребенок реагирует по-другому: это ощущение тоже надо найти в теле и визуализировать его цвет, плотность и т.д.

Психолог просит ребенка распространить ощущение по всему телу, а затем из этого состояния отреагировать на ситуацию, которая раньше напрягала. Позитивный результат необходимо закрепить, проделав финальную часть техники несколько раз.

Техника 18. «Шаг в будущее»

Цель проведения: содействие в представлении собственного конструктивного будущего, постановке значимых личных целей, а также в создании конкретной структуры для помощи в достижении этих целей.

Технику можно применять, если ребенок испытывает затруднения в выборе, сталкивается с дилеммой и не может принять решение, нуждается в дополнительной поддержке в сложных обстоятельствах. Обычно люди представляют будущее в позитивном свете, и роль «Я в будущем» является ресурсной, в чем-то идеальной.

1) Психолог ставит стул и говорит, что это место обозначает настоящее время. Он просит ребенка сесть на стул. Можно дополнительно ввести его в ощущение актуального момента: «Итак, это точка настоящего. Подумай о себе, о своей жизни сейчас, о том, что важно для тебя, что ты любишь, кто для тебя значим, что вдохновляет тебя, а что может расстроить или рассердить. Подумай о моментах, когда тебе трудно или обуревают сомнения. Каково сидеть сейчас здесь? О чем ты подумал(а)? Поделись, что ты чувствуешь, сидя тут».

Психолог слушает ребенка и откликается на то, чем он делится.

2) Психолог предлагает ребенку подумать, какой значимый промежуток времени мог бы пройти, чтобы он оказался в будущем, где что-то будет по-другому и его актуальные трудности будут уже преодолены. Это может быть как месяц, так и пять лет: интервал субъективен.

3) Когда ребенок выбирает и называет время, психолог ставит второй стул на расстоянии трех-четырех метров спинкой к ребенку. Два стула оказываются на одной линии.

Инструкция: «Этот стул – точка в будущем, где тебе __ лет. Я прошу тебя пересестись на второй стул, но не торопись: когда сядешь на него, ты уже окажешься в роли себя, но через __ лет/месяцев».

4) Когда ребенок оказывается на втором стуле, психолог максимально реалистично вводит его в роль «Я в будущем». Для этого можно задавать вопросы в настоящем времени про разные аспекты жизни:

- Где ты сейчас живешь?
- Чем занимаешься?
- Ты живешь один или с партнером, семьей?
- Кто ты по профессии? Расскажи немного, что ты делаешь, почему решил выбрать эту.
- Как ты стал тем, кто ты сейчас?

– Как ты проводишь выходные?

Психолог помогает ребенку раскрепоститься в роли, задает неформальные вопросы, не торопится, слушает, откликается, поддерживает, восхищается.

5) После того как роль освоена, психолог предлагает ребенку выйти из нее и вернуться в настоящее.

Когда ребенок садится на стул настоящего, психолог подходит к стулу будущего и в манере ребенка озвучивает роль «Я в будущем», чтобы ребенок посмотрел на нее с первого стула.

Затем психолог выходит из роли и спрашивает ребенка:

– Как тебе тот ты через __ лет?

– Что ты чувствуешь к нему?

6) Психолог поворачивает стул будущего лицом к ребенку, но оставляет его на том же месте. В этот момент ребенку предлагается задать вопрос себе в будущем – любой: какой хочется: может, нужна помощь или совет, передача опыта, а может, есть потребность в контакте.

7) Когда вопрос задан, психолог просит ребенка пересесть на стул будущего, выслушать оттуда вопрос и ответить на него.

Роль «Я в настоящем» озвучивает психолог, максимально точно повторяя слова вопроса, позу и интонацию. Ребенок из роли «Я в будущем» дает ответ. Психолог помогает ему отреагировать развернуто, озвучить чувства, отношение, поддержку. При необходимости психолог из роли самого себя задает наводящие вопросы: «Как получилось это преодолеть? Что помогло? Там сидит мальчик (девочка), который (ая) пока не знает, как ему (ей) поступить, и ему (ей) очень нужна поддержка...»

8) Психолог просит ребенка пересесть на стул настоящего и выслушать ответ, который психолог дословно транслирует ему со стула будущего.

В этой технике может оказаться необходимым пересаживаться из роли в роль два-три раза. Техника провоцирует разговор с самим собой: ребенок из одной роли дает реакцию, а из другой и получает ответ или отклик. Важно помнить, что заканчивать всегда надо на позиции настоящего.

9) После завершения разговора психолог убирает стулья и просит ребенка поделиться впечатлениями в свободной форме.

Компонент 2. Укрепление жизнестойкости и снижение тревожности.

Техника 1. «Позитивный разговор с самим собой»

Цель проведения: содействие контакту с ресурсными эмоциями и состояниями; обучение конструктивным способам обретения самоуважения и профилактика негативного самоотношения; когнитивная переработка и обучение навыкам когнитивного совладания; стимулирование самопознания и содействие в формировании позитивной идентичности.

Техника дает ребенку возможность сосредоточиться на своих сильных сторонах, а не на негативных. Детям с опытом психологической травмы может быть полезно сконцентрировать внимание на том факте, что, несмотря на большие невзгоды, они справляются – и часто справляются довольно хорошо.

Некоторые дети, естественно, более оптимистичны в своем мировоззрении, чем другие, однако в любом случае оптимизму можно научиться и ввести его в повседневную практику. Поощрение детей к практике позитивных самоутверждений может повысить их способность справляться с неблагоприятными жизненными событиями, а навык позитивного разговора с самим собой может пригодиться и после окончания терапии.

1) В свободном разговоре психолог помогает ребенку распознать способы, которыми тот справляется со сложной ситуацией, и вербализовать их.

2) Чтобы облегчить задачу по формулированию, психолог может привести следующие примеры позитивных самоутверждений:

– «Я могу пройти через это».

- «Сейчас тяжело, но все наладится».
- «У меня все еще есть семья, и они мне помогут».
- «Многие люди заботятся обо мне и моей семье».
- «Некоторые вещи изменились, но многое осталось таким же, как было до того, как это [травматическое событие] произошло» (например, «я все еще хорошо учусь в школе», «у меня все еще есть друзья», «я все еще хорош в математике»)].

3) Психолог предлагает ребенку выбрать несколько подходящих для него позитивных утверждений и повторять их, когда он чувствует себя обескураженным.

4) При работе с маленькими детьми, которые не генерируют позитивные утверждения самостоятельно, психолог может сам предложить несколько фраз и сделать их произнесение постоянной практикой сессий.

Техника 2. «Две руки»

Цель проведения: развитие навыков управления стрессом/тревогой и навыков релаксации; развитие навыков телесного осознания, заземления и центрирования; развитие навыков выражения и регулирования эмоций; когнитивная переработка и обучение навыкам когнитивного совладания.

Для проведения техники понадобится бумага и материалы для рисования или небольшие фигурки/игрушки.

1) Психолог объясняет ребенку идею, на которой строится техника, приводит понятный пример жизненной ситуации и предлагает обозначить первую субличность. Пример слов психолога: «В психологии есть такое понятие – “субличности”. Например, когда мы нервничаем и переживаем перед контрольной работой, в нас как будто активизируются разные субличности (части). Одна из них – как маленький тревожный ребенок. Давай его нарисуем или обозначим какой-либо фигуркой или игрушкой».

2) Психолог предлагает ребенку подумать, что сказала бы первая субличность, если бы ей дали слово. Если ребенок затрудняется с ответом, психолог перечисляет варианты и просит выбрать подходящий или сказать своими словами.

Варианты от психолога:

- «Мы не напишем эту контрольную, и тогда нас дома убьют».
- «Учитель будет недоволен и начнет ругаться».
- «Одноклассники будут дразнить».

3) Важно обсудить каждый тезис, с которым согласился ребенок, с точки зрения здравого смысла. Например: «Дома расстроятся, конечно, но точно не убьют, одноклассникам можно сказать то-то и то-то. Но самое главное – а почему ты решил, что не напишешь эту контрольную?» Если у ребенка действительно ноль знаний, последний вопрос задавать не надо.

4) Затем психолог предлагает нарисовать или обозначить фигуркой другую субличность – мудрую. Когда образ найден, психолог просит ребенка от лица этой части успокоить малыша (первую субличность), перечисляя факты. Если задача дается ребенку трудно, психолог может предлагать варианты и просить ребенка повторять или перефразировать только те из них, которые ему подходят.

Варианты от психолога:

- «Ты готовился, на уроке эту тему отвечал, все домашки делал».
- «Это не первая контрольная в твоей жизни».
- «Ты стараешься, и даже если по этому предмету не всегда все получается, есть другие предметы».

5) Психолог предлагает ребенку создать телесный якорь для самопомощи в ситуации стресса. Инструкция: «Теперь давай представим, что вся твоя тревожная часть поселилась в кулаке левой руки. А в правой руке теперь живет твоя мудрая часть. Сейчас сожми левую руку в кулак, а правой начинай гладить ее, как мы гладим щенка, когда он скулит, котика или малыша по голове. И говори вот эти мудрые слова, которые мы с тобой репетировали». Если ребенку сложно делать все одновременно, психолог предлагает ему

просто гладить одной рукой другую, а сам произносит слова. Через некоторое время он предлагает ребенку попробовать снова, и постепенно ребенок начинает и гладить, и говорить сам.

6) Психолог предлагает закрепить новый навык: просит ребенка снова гладить одной рукой другую и проговаривать текст про себя, так как на контрольной вряд ли будет возможность говорить вслух. Важно: если пример с контрольной не релевантен, для работы может быть взята другая ситуация из актуального опыта ребенка.

Техника 4. «Путь героя»

Цель проведения: содействие контакту с ресурсными эмоциями и состояниями; обучение конструктивным способам обретения самоуважения.

Для проведения техники понадобится лист бумаги А3 и пишущие принадлежности, а также лист и ручка для психолога.

1) Психолог предлагает ребенку отправиться в путешествие. Инструкция: «Я хочу предложить тебе отправиться в путешествие с препятствиями. Для начала выбери, в качестве какого героя/персонажа ты бы хотел отправиться в путь?» Ребенок может выбрать любого персонажа, однако рекомендуется выбирать одушевленного или антропоморфного.

2) Психолог предлагает ребенку определиться, почему герой отправился в путь, какая у него цель и какой итог этого пути. Обсуждение происходит в свободной форме, а затем дополняется рисунком. Психолог предлагает ребенку на листе А3 в нижнем правом углу отметить начало пути и поставить небольшой знак пункта отправления, а в другом месте листа (часто выбирается верхний левый угол, но на этом не стоит настаивать) небольшим рисунком обозначить конечную точку путешествия. Психолог может спросить ребенка, откуда именно вышел герой, попросить описать его дом.

3) Психолог спрашивает ребенка, что он возьмет с собой в путь, и записывает названные предметы на отдельном листе.

4) Психолог предлагает начать путешествие. Инструкция: «Теперь ты готов отправиться в путь. Представь, что этот лист – карта твоего пути. Начиная от дома, рисуй линию – траекторию своего движения. На пути тебе встретятся препятствия: это могут быть любые испытания, состязания, встречи, которые придут тебе в голову и которые надо будет преодолеть. По мере движения карандаша делай остановку, рисуй маленькую картинку, обозначающую препятствие, и дальше мы с тобой обсудим способ, с помощью которого ты пройдешь это испытание. Важное условие: препятствие не должно быть слишком простым, иначе его трудно будет назвать испытанием. Оно должно быть таким, чтобы герой смог проявить какие-то из своих качеств, способностей или умений. А еще герой может задействовать предметы, которые он взял с собой».

5) Когда ребенок нарисовал испытание, психолог решает двойную задачу. С одной стороны, он тщательно проверяет реалистичность, уместность, логичность предложенного препятствия и способа его преодоления, задает провокационные вопросы и оспаривает решения, побуждая ребенка к более глубокому погружению в предлагаемые обстоятельства. С другой стороны, он дает поддержку, одобрение, восхищается идеями ребенка. Препятствие не должно казаться легким. Психолог должен вовлечь ребенка в исследование обстоятельств и поиск идей, тем самым укрепляя его «Я». Важно также учитывать, что в наличии у героя только те предметы, которые он взял изначально: если понадобится что-то еще, это надо добыть – такую задачу стоит рассматривать как отдельное испытание.

6) Обычно за одну встречу герой успевает пройти от двух до пяти испытаний. Однако если ребенок построил длинный путь и увлекся путешествием, можно сделать «привал» и продолжить на следующей сессии.

7) Когда герой достигает цели, важно, чтобы ребенок получил от этого удовлетворение. Психолог проговаривает с ним, что произойдет в конечной точке, как конкретно его герой проживет этот момент, что прочувствует. После достижения цели

психолог просит ребенка другим цветом проложить путь обратно: он может быть таким же, но часто получается более коротким.

8) После завершения игры психолог предлагает ребенку обсудить полученный опыт и соотнести его с реальной жизнью.

Психологу важно помнить, что в игре проявляется идентификация ребенка или какой-то его субличности с тем или иным персонажем. Препятствия символически могут отражать опасения, базовые тревоги, связанные с процессом взросления и сепарации. Способы же, которыми пользуется герой, могут отражать то, что ребенок считает ценными качествами и навыками лично для себя, то, что у него уже хорошо получается, на что, как он считает, необходимо опираться его личности и что одновременно находится в зоне ближайшего развития его «Я».

Психолог может задать ребенку несколько вопросов:

- Почему, как ты думаешь, был выбран именно этот герой?
- Напоминают ли эти испытания о чем-то из твоей жизни?
- Как тебе было играть в это?
- Какое испытание было самым интересным/сложным/скучным/опасным и т. д.?
- Какие испытания, на твой взгляд, есть в твоей нынешней жизни, а какие были в прошлом?
- Вспомни какое-либо испытание или сложную ситуацию, которую ты успешно преодолел. Что в тебе помогло в этом? А какую помощь ты получил от других людей?

Вопросы – ориентир для разговора с ребенком о его жизненных вызовах, ресурсах личности и окружения.

Техника 5. «Внутренний критик»

Цель проведения: когнитивная переработка и обучение навыкам когнитивного совладания; развитие навыков выражения и регулирования эмоций; обучение конструктивным способам обретения самоуважения, профилактика негативного самоотношения.

Эту технику можно провести, если ребенок во время встречи сильно нападает на себя или части своей личности, обесценивает свои достижения или всего себя. Для техники могут понадобиться фигурки или игрушки / метафорические ассоциативные карты / бумага и принадлежности для рисования – любые материалы, доступные психологу в данный момент.

1) Психолог обращает внимание ребенка на этот процесс прямо в процессе сессии, в момент, когда это происходит: «Я заметила, что сейчас ты говорил о себе... [привести дословно], напал на себя. Обрати внимание, как такое самобичевание погружает тебя в еще большее уныние, отчаяние и грусть. Если бы это был конструктивный критик, желающий тебе помочь, вряд ли бы ты хотел, чтобы он довел тебя до состояния безнадежности и бессилия».

2) Психолог помогает отделить токсичного внутреннего критика от «Я» ребенка. Для этого психолог предлагает ребенку повторить слова, которые звучат внутри него в момент появления внутреннего критика, а затем представить, какой персонаж, герой, мог бы это произносить.

Затем ребенок может:

- представить персонажа в уме и рассказать о нем психологу;
- нарисовать героя;
- выбрать фигурку, если в кабинете большой набор игрушек и фигурок;
- выбрать подходящий образ из МАК (метафорических ассоциативных карт);
- принять объект, который выбрал психолог.

3) Психолог предлагает ребенку фигуркой или рисунком обозначить образ «Я». Основная задача этой техники – разделить себя и токсичного критика, чтобы создать ощущение отдельности этой фигуры, благодаря чему с ней можно будет бороться.

4) Психолог предлагает представить, как фигура внутреннего критика атакует

личность ребенка. Это тоже можно сделать в виде образной визуализации / рисунка / игры с фигурками (сценки). Затем психолог помогает ребенку придумать и показать, как не допустить «врага» на свою внутреннюю территорию.

Примеры способов, придуманных разными людьми:

- выставить за дверь своего внутреннего дома;
- построить высокий забор;
- замечать появление этой фигуры еще издалека и предупреждать об опасности;
- построить войско из собственных ресурсов, поддерживающих фигур, пугать и бороться;
- превращать в микроскопическое существо.

5) В конце важно обсудить с ребенком разницу между конструктивной и токсичной критикой. Это поможет отследить, в какие моменты появляется токсичный критик. Психолог предлагает назвать качества и признаки конструктивного критика – достаточно хорошей, заботливой субличности. Ребенок подбирает образ и вводит его в рисунок, сценку или визуализацию.

Чтобы описать конструктивного критика, можно использовать такие определения:

- его мотивация;
- одобрять тебя и ободрять, вдохновлять на то, чтобы продолжать пытаться;
- он смотрит на все стороны ситуации: и на то, что хорошо получается, в чем твоя сила, и на то, что надо исправить, изменить, где необходимо пробовать снова;
- он не указывает на то, что плохо, а помогает тебе обдумать, как исправить ситуацию, что ты можешь предпринять, как привести себя в душевный и телесный порядок;
- он знает тебя как индивидуальность, понимает твою уникальность и отличия, знает, где тебе трудно, а в чем ты силен, не смотрит на тебя через стереотипы и не имеет цели самоутвердиться за счет тебя.

После введения фигуры конструктивного критика необходимо наполнить ее конкретными посланиями. Психолог обсуждает/придумывает вместе с ребенком, что тот может говорить себе из роли этой части.

Техника 6. «Дыхание животом»

Цель проведения: развитие навыков управления стрессом/тревогой и навыков релаксации; развитие навыков телесного осознания, заземления и центрирования.

1) Психолог помогает ребенку научиться дышать животом – в противоположность грудному дыханию, когда во время вдоха грудная клетка расширяется, а живот втягивается.

Инструкция: «Закрой глаза и медленно дыши так, чтобы нижняя часть живота выступала во время вдоха и отступала во время выдоха. Ты можешь немного откинуться на стуле и положить маленькую мягкую игрушку на нижнюю часть живота. Когда игрушка будет приподниматься во время вдоха, это значит, что ты действительно дышишь животом». Некоторые дети могут чувствовать себя слишком уязвимыми с закрытыми глазами (это может быть напоминанием о травме); в таких случаях можно предложить ребенку не закрывать глаза.

2) Как только ребенок овладел навыком дыхания животом, психолог предлагает вторую часть техники. Он просит ребенка медленно считать про себя до пяти во время вдоха, а затем медленно выдыхать через рот, тоже считая до пяти. Многие дети могут медленно вдыхать и быстро выдыхать, поэтому при выполнении задания нужно считать вместе с ребенком.

3) Психолог рассказывает ребенку, как сосредоточить внимание на воздухе, входящем в его легкие и выходящем из них, а затем предлагает подышать животом под счет в течение трех минут.

Инструкция: «Представь, что воздух заполняет твои легкие до самого дна, а затем весь этот воздух выходит. Когда ты обращаешь внимание на дыхание, в твою голову могут

приходить и другие мысли. Не волнуйся, если это произойдет; это нормально. Но когда это произойдет, я хочу, чтобы ты попытался вернуть свое внимание к дыханию и счету. Старайся не отвлекаться на другие мысли. А если заметил их, скажи себе, что они могут подождать, чтобы ты обратил на них внимание позже. Давай попробуем закрыть глаза и начать медленное дыхание животом. Мы постараемся сделать это за три минуты. Если ты остановишься посередине или вдруг почувствуешь себя глупо или застенчиво, не переживай, все в порядке. Просто начни с того места, где остановился. Я дам знать, когда истекут три минуты».

4) Психолог приглашает ребенка обсудить полученный опыт, а затем предлагает сделать дыхание животом частью повседневной практики.

Примерные слова психолога: «Как ты себя чувствовал, когда дышал животом? Были моменты, когда ты чувствовал себя спокойно, расслабленно? Ты можешь практиковать это дома в течение недели, если хочешь. Это действительно хороший способ заснуть. Также ты можешь делать это, когда чувствуешь беспокойство, напряжение или страх. Обязательно расскажи мне потом о своих успехах, хорошо?»

Техника 7. «Прогрессивная мышечная релаксация».

Цель проведения: развитие навыков управления стрессом/тревогой и навыков релаксации; развитие навыков телесного осознания, заземления и центрирования.

Прогрессивная мышечная релаксация – это техника расслабления, которая может быть особенно полезна детям, испытывающим трудности с засыпанием или имеющим много соматических симптомов.

На встрече психолог объясняет ребенку: «Когда наши мышцы не расслаблены, мы чувствуем напряжение и боль, но расслабление мышц помогает нам ощутить себя легко и свободно».

Благодаря технике дети могут научиться засыпать или расслаблять определенные части тела, чтобы они не болели. Прогрессивная релаксация также может помочь облегчить симптомы ПТСР (посттравматического стрессового расстройства), потому что избирательное внимание, уделяемое расслаблению мышечных групп, обычно исключает сосредоточение на мыслях о травматическом событии и усиливает чувство контроля.

Когда у ребенка появляются навязчивые воспоминания о травме (дома или в школе), техника может помочь ему остановить физиологические симптомы гипервозбуждения, которые обычно сопровождают такие мысли, ведь напряжение и расслабление несовместимы.

Кроме того, техника довольно проста и доступна, поэтому она дает детям и родителям уверенность, что они способны справиться со стрессорами, мышечным напряжением и связанными с ними физиологическими реакциями. Для проведения техники понадобится удобный диван, кресло или стул.

Практиковать мышечную релаксацию можно как на сессии, так и дома.

1) Психолог обсуждает с ребенком, в какой момент может возникать мышечное напряжение и как оно ощущается.

Пример слов психолога: «Давай вспомним, как твое тело реагирует на напоминания о стрессе и травме. Сердце начинает биться быстрее, дыхание становится частым и поверхностным, желудок и голова как будто сжимаются. А что происходит с мышцами во время стресса? [Ребенок может ответить, что они тоже напрягаются.] Правильно, они готовят твое тело реагировать на опасность: сражаться, убегать или замирать. Любая из этих реакций требует, чтобы мышцы напряглись, как если бы ты собирался начать гонку на Олимпийских играх. И это не то чувство, с которым хорошо и спокойно. Поэтому надо останавливать напряжение в мышцах, намеренно расслаблять их. Если делать это, сердце и дыхание тоже будут легче реагировать на стресс».

С детьми младшего возраста психолог может использовать аналогию с макаронами: до приготовления они жесткие (напряженные), а когда сварились – мягкие (расслабленные). Подойдет и аналогия с игрушками: оловянный солдатик жесткий

и напряженный, а тряпичная кукла – рыхлая и гибкая. Некоторые дети смогут расслабить мышцы, просто пытаясь «быть как вареные макароны» или «сидеть как тряпичная кукла». Однако другим потребуются конкретные инструкции, как постепенно расслаблять различные группы мышц.

2) Психолог предлагает ребенку удобно расположиться на стуле / в кресле / в любом другом месте, чтобы научиться расслаблять мышцы.

Инструкция: «Мы расслабим все тело, начиная с пальцев ног и продвигаясь к макушке. Мы будем избавляться от каждого кусочка напряжения, пока оно не выйдет из верхней части головы и не уползет в космос, оставив тебя расслабленным и спокойным. Это отличный способ заснуть ночью. Если захочешь, дома сможешь попрактиковаться, лежа на диване, на ковре или на коврик для йоги. А сейчас мы потренируемся здесь. Где бы ты хотел сесть или лечь, где тебе будет комфортно?»

Ребенок выбирает удобную позицию. Важно дать ему чувство контроля, позволить решить, как он хотел бы расслабиться – например, с открытыми или закрытыми глазами. Это особенно важно для тех, кто пережил насилие и чувствует себя очень уязвимым.

3) Психолог предлагает сначала напрягать мышцы (чтобы точно почувствовать, где они расположены), а затем расслаблять по одному набору мышц за раз. Первыми напрягаются и расслабляются пальцы ног, затем ступни, затем лодыжки и так далее вплоть до головы, пока каждая часть тела не окажется полностью расслаблена.

Инструкция: «Растяни свое тело настолько, насколько это удобно. Теперь сосредоточься на пальцах правой ноги. Твое внимание там? Напряги пальцы ноги так сильно, как только можешь, сохраняя все остальные части тела расслабленными. Получается? Это нужно для того, чтобы ты точно почувствовал, где находятся пальцы твоей правой ноги. Хорошо, а теперь медленно расслабляй их, пока они не станут как тряпичная кукла или вареные макароны. Сделай глубокий вдох и представь, как кислород проходит весь путь к пальцам твоей ноги, а они полностью расслабляются. Теперь сосредоточься на остальной части правой ступни. Напряги ее как можно сильнее. Чувствуешь напряжение? Теперь медленно расслабляй ступню. Продолжай расслаблять, пока не почувствуешь, что она стала мягкой и вялой. Сделай приятный глубокий вдох и почувствуй, как расслабление распространяется по всей ступне. Теперь сосредоточься на правой икре. Напряги ее как можно сильнее. Теперь отпускай медленно, пока она не расслабится до конца».

В той же логике психолог предлагает ребенку напрячь и расслабить правое бедро и ягодицу; пальцы левой ноги, левую стопу, икру, бедро и ягодицу; пальцы правой руки, правую кисть и плечо; пальцы левой руки, левую кисть и плечо; нижнюю часть спины, живот и позвоночник снизу вверх; шею, подбородок, рот, щеки, глаза, лоб, волосистую часть головы, макушку.

4) Психолог подсказывает ребенку, как полностью расслабить мышцы, и подводит его к завершению техники. Инструкция: «Теперь позволь напряжению выйти из твоей макушки и уплыть в пространство. Ты можешь держать глаза закрытыми или открытыми, главное, замечай, что все твое тело расслаблено. Если какая-то часть все еще чувствует себя зажатой, напряги ее полностью, а затем медленно расслабь. Теперь сделай несколько глубоких вдохов животом. Продолжай, подыши еще одну-две минуты».

5) Психолог обсуждает с ребенком полученный опыт мышечного расслабления и предлагает практиковать технику дома.

Пример слов психолога: «Как сейчас чувствует себя твое тело? Как ощущают себя твои мышцы? Если то, что мы сейчас делали, помогло тебе расслабиться, попробуй то же самое дома. Когда практикуешься, становится проще и работает лучше, потому что твое тело привыкает к расслаблению. Попробуй как-нибудь перед сном расслабить мышцы, как мы делали сегодня, и расскажи мне потом, как это работает».

Техника 8. «Танцы со встряхиванием»

Цель проведения: развитие навыков управления стрессом/тревогой и навыков

релаксации; развитие навыков телесного осознания, заземления и центрирования.

Технику расслабления можно использовать с детьми любого возраста. Для проведения понадобится специально подобранная мелодия или плейлист, а также возможность включить музыку (лучше через колонку, но можно и с телефона).

1) Психолог предлагает ребенку выбрать из заранее составленного плейлиста веселую мелодию, под которую хочется начать двигаться. Постепенно включая каждую часть тела в движение, психолог предлагает ребенку встряхивать ими (вначале одной рукой, потом двумя, потом ногой, спиной, головой), а затем расслабляться. Можно сказать ребенку, что в этом танце разные части тела ведут себя, как собака после купания.

2) Подростку психолог может предложить принести свою любимую музыку и использовать ее на сессии. Также можно обсудить, какая музыка помогает подростку расслабиться, а какая, наоборот, делает более собранным. Психолог может предложить собрать плейлист для создания желаемого состояния/настроения. Сохраненный на мобильном телефоне плейлист будет легко доступен в любой момент в течение дня.

Техника 9. «Воздушный шарик»

Цель проведения: развитие навыков телесного осознания, заземления и центрирования; развитие навыков управления стрессом/тревогой и навыков релаксации.

Технику можно предложить самым маленьким детям как простой и понятный способ отвлечься, переключиться на другую деятельность и насытить кровь кислородом. Это в свою очередь запускает физиологическую реакцию в теле: дыхание становится более глубоким, происходит постепенное расслабление.

Технику можно применять после эмоционально сложных обсуждений или в конце сессии. Для проведения понадобятся обычные воздушные шарики.

1) Психолог рассказывает ребенку, что глубокое дыхание помогает телу расслабиться, и предлагает надуть воздушный шарик. Для первого занятия лучше взять небольшие эластичные воздушные шарики и перед надуванием немного растянуть их руками.

2) По мере необходимости можно возвращаться к технике, непосредственно надувая воздушный шарик или используя его как ресурсный образ: он парит в воздухе или скользит по воде, спокойный и расслабленный. Психолог может предложить ребенку самому превратиться в шарик, добавив движения рук – потягушки или раскрытие в стороны.

Техника 10. «Заполнение чувствами»

Цель проведения: содействие контакту с ресурсными эмоциями и состояниями; развитие навыков телесного осознания, заземления и центрирования; развитие навыков выражения и регулирования эмоций.

Психолог предлагает ребенку сосредоточиться на конкретном ощущении, а затем рассказать о нем.

Например:

- закрыть глаза и почувствовать, как конфета тает во рту, пока не исчезнет,
- а затем описать ее вкус;
- послушать шум океана/водопада
- и описать, как он звучит;
- посмотреть на витражную панель с радугой или другой красочной картинкой
- и описать, как она выглядит;
- потрогать кусок бархата – и описать, какой он на ощупь.

Для каждого ребенка психолог может подобрать ощущение, наиболее соответствующее его темпераменту, опыту и предпочтениям. Техника способствует психическому и физическому расслаблению, одновременно актуализируя внимательность. Фиксация на опыте, получаемом через разные органы чувств, учит ребенка быть в настоящем моменте, помогает полностью погружаться в текущую деятельность и сохранять внимание, не отвлекаясь на приходящие и уходящие мысли (в том числе

тревожные).

Техника 11. «Колесо чувств»

Цели проведения: развитие навыков выражения и регулирования эмоций; содействие контакту с ресурсными эмоциями и состояниями; стимулирование самопознания и содействие в формировании позитивной идентичности.

Техника направлена на то, чтобы помочь детям улучшить навыки выявления и выражения своих чувств.

1) Психолог просит ребенка записать все чувства, какие тот может придумать за три минуты. Младшие дети обычно вспоминают от пяти до десяти чувств, подростки составляют более длинные списки. Этот этап помогает психологу оценить способность ребенка идентифицировать различные чувства.

2) Психолог по очереди выбирает чувства из списка и просит ребенка описать последний раз, когда он испытывал это конкретное чувство.

3) Используя игровые и реальные примеры, психолог помогает ребенку идентифицировать чувства, возникающие в различных ситуациях (например, если получил двойку за контрольную или когда в школе дразнят). Также психолог способствует выявлению ситуаций, в которых ребенок испытывает определенное чувство (например, «скажи мне время, когда ты чувствовал себя неловко»).

4) Психолог может предложить ребенку вместе создать карточную игру о чувствах. В творческом процессе ребенок будет рисовать чувства, обозначать их разными цветами и фигурами, а значит, научиться идентифицировать и выражать целый ряд чувств.

Техника 12. «Раскрась свою жизнь»

Цели проведения: развитие навыков выражения и регулирования эмоций; содействие контакту с ресурсными эмоциями и состояниями.

Эта техника поможет ребенку лучше распознавать свои чувства, облегчит доступ к разнообразным познаниям о них, а также доставит удовольствие, потому что детям, как правило, нравится рисовать.

Для проведения понадобятся материалы для рисования (цветные карандаши / фломастеры / восковые мелки), карточки с названиями чувств (подойдут и сделанные собственноручно – слова, выписанные на листочках бумаги), а также распечатанный на листе А4 силуэт человека.

1) Психолог просит ребенка соединить разные цвета с конкретными чувствами (или раскрасить белые карточки), а затем заполнить цветами разные части человеческой фигуры – показать, где он чувствует любовь, печаль, гнев и т. д.

2) Психолог замечает, каких цветов на рисунке больше, и предлагает ребенку поговорить о соответствующих чувствах. Также психолог может аккуратно обсудить выявленные ситуации с родителями.

Так, рисунок одного восьмилетнего ребенка включал большую область синего цвета, которая представляла «чувство беспокойства». Когда психолог спросил, почему ребенок беспокоится, тот признался, что другие дети в школе его дразнят. Обсуждая эту ситуацию с матерью ребенка, психолог выяснил, что дразнил только один человек, но из-за недавнего травматичного опыта ребенок стал гиперчувствительным к отвержению сверстников. В дальнейшем эта информация очень пригодилась при терапии.

Техника 13. «Смешение чувств»

Цели проведения: развитие навыков выражения и регулирования эмоций; содействие контакту с ресурсными эмоциями и состояниями.

Для проведения техники в первые несколько раз понадобятся краски, кисточки, вода и листы бумаги (желательно плотной).

1) Психолог просит ребенка обозначить разными цветами «первичные» чувства – радость, грусть, злость, страх.

2) Психолог предлагает ребенку соединить цвета и определить, какие компоненты «первичных» чувств присутствуют в «смешанных», более сложных чувствах. Например,

если красный означает гнев, а синий – страх, то о чем будет говорить их смесь – фиолетовый?

3) Психолог предлагает описать каждый смешанный цвет-чувство и дать ему название. Правильного ответа нет: один ребенок назовет конкретный цвет раздражающим, другой – резким, третий – нетерпеливым, четвертый – неуверенным.

Психолог помогает ребенку связать получившийся цвет с ситуацией: например, вспомнить, когда возникает «фиолетовое» чувство (допустим, когда взрослые запрещают гулять после школы) и назвать, какие компоненты «первичных» чувств-цветов в нем есть.

Выполняя технику, ребенок может заметить, что в одной ситуации люди испытывают сложные чувства, элементы которых могут казаться противоположными (например, радость и печаль от победы над братом в соревновании), и признать, что это нормально.

Со временем от красок и бумаги можно отказаться, предоставив ребенку смешивать цвета в воображении, однако технику следует использовать до тех пор, пока ребенок не сможет точно идентифицировать и комфортно обсуждать разные чувства в соответствующих ситуациях.

Техника 14. «Прерывание мысли»

Цель проведения: когнитивная переработка и обучение навыкам когнитивного совладания.

Ребенок может испытывать сильную тревогу или другое негативное переживание, если ему в голову приходит нежелательная навязчивая мысль – воспоминание о травме, размышление «а что, если это случится снова» и т. д. Техника помогает остановить нежелательную мысль, подав ей однозначный сигнал «СТОП», и заменить ее на более позитивную.

Для проведения техники понадобится бумага А4, цветные карандаши или другие материалы для рисования, а также распечатанная фотография дорожного знака «СТОП».

1) Психолог аккуратно предлагает ребенку вспомнить, какая неприятная, нежелательная мысль часто крутится в его голове и никак не уходит – и как именно она звучит или выглядит.

2) Вместе с психологом ребенок тренируется останавливать нежелательную мысль словесно (произнося вслух «Уходи!» или «Стоп!») и/или физически (например, легко щелкая резинкой по запястью, давая мысли телесный сигнал остановиться). Ребенку, особенно младшего возраста, может также помочь изображение дорожного знака «СТОП» – реальная фотография, рисунок или образ в голове. Картинку можно носить с собой и смотреть на нее каждый раз, когда нужно остановить воспоминание о травме.

3) Следующий шаг – подготовить приятную мысль взамен нежелательной. Психолог предлагает ребенку найти позитивную мысль или создать в голове приятный образ: подумать о счастливом событии, месте, опыте (например, вспомнить день рождения или парк развлечений). Полезно визуализировать «идеальный момент» как можно более подробно: с воспоминаниями о видах, звуках, вкусах, запахах. Психолог может предложить ребенку нарисовать этот момент и после сессии забрать картинку с собой, чтобы дома рисунок служил ему подсказкой и ресурсом (по аналогии с техникой «Безопасное место» из компонента 1).

4) Завершение техники – отработка «переключения» мыслей. Ребенку может помочь аналогия со сменой телевизионных каналов: «шоу» с расстраивающими историями можно «переключить» на более позитивное и приятное. Вместе с психологом ребенок придумывает, как именно он будет «нажимать кнопку переключения», и тренируется на сессии.

5) Психолог предлагает ребенку останавливать и переключать нежелательную мысль каждый раз, когда она приходит в голову: в школе и дома. На следующей сессии психолог просит ребенка поделиться, возникала ли нежелательная мысль и удалось ли остановить ее.

Техника 15. «Комплекс релаксационных упражнений для детей»

Цели проведения: развитие навыков управления стрессом/тревогой и навыков релаксации; развитие навыков телесного осознания, заземления и центрирования.

Тревожных детей необходимо обучать способам снятия мышечного и эмоционального напряжения, которое чаще всего проявляется в зажимах в области лица, шеи и живота. Релаксационные техники могут в этом помочь. Для проведения техник понадобится стул: ребенок сидит на нем с закрытыми глазами. Акцент делается на контрасте между состоянием напряжения и расслаблением.

Инструкции:

Лимон.

«Представь, что в левой руке у тебя лимон. Сожми руку в кулак так сильно, чтобы из лимона начал капать сок. Еще сильнее. Еще крепче. А теперь брось лимон и почувствуй, как твоя рука расслабилась, как ей приятно и спокойно. Опять сожми лимон крепко-крепко... Сделай так три раза каждой рукой».

Кошечка.

«Представь, что ты – красивая пушистая кошечка. Тебе очень хочется потянуться. Подними руки вверх, голову откинь – и тянись вверх и назад. Почувствуй сильное напряжение в мышцах рук, шеи, спины... А теперь расслабься. Повтори три раза».

Черепашка.

«Ты – черепаха, ты гуляешь и ешь травку. Вдруг недалеко возникла опасность, и тебе быстро нужно спрятать голову в плечи. Втягивай сильно-сильно. Еще сильнее, еще глубже голова уходит в панцирь. А теперь опусти плечи и расслабь их – опасность миновала! Почувствуй, как приятно расслабление и состояние покоя... Повтори три раза».

Слоненок.

«Представь, что ты лежишь на солнышке и загорашь. А теперь из-за кустов выбегает слоненок и бежит прямо на тебя. Чтобы он тебя не задел, напряги живот сильно-сильно, как только можешь. Еще сильнее напряги мышцы живота! А теперь можно расслабиться, потому что слоненок пробежал мимо. Обрати внимание на приятное расслабление, которое возникает в теле после напряжения. Заметь, каким тяжелым и теплым кажется тело».

Высокий забор.

«Представь, что стоишь у высокого деревянного забора, по другую сторону которого находится заброшенный фруктовый сад. В заборе выломана одна доска – тебе нужно пробраться в сад через узкую щель и не занозить себя. Втяни живот как можно сильнее и аккуратно начинай пролезать через щель. Сильнее втягивай живот и убирай выступающие части тела. Ура, ты по ту сторону забора! Расслабь мышцы живота, насколько это возможно. Твой живот отдыхает и находится в состоянии приятного расслабления... Повтори три раза».

Муха.

«Представь, что тебе на нос села муха. Тебе нужно прогнать ее без помощи рук. Покрути носом вправо и влево, наморщи его и напряги все мышцы лица... А теперь расслабь лицо – муха улетела. Почувствуй, как состояние покоя приятно разливается по лицу».

Конфета.

«Представь, что у тебя во рту твердая конфета, и тебе во что бы то ни стало нужно разгрызть ее. Сожми зубы как можно крепче, стисни их. Еще, еще! А теперь расслабь лицо, почувствуй, как отдыхают мышцы. Сделай так три раза».

Жмурки.

«Тебе нужно крепко зажмурить глаза, чтобы солнце не слепило их. Крепко-крепко сожми веки. Еще сильнее, еще крепче! Но вот солнце уходит, и лицо можно расслабить... Повтори три раза».

Теплая лужа.

«Представь, что ты стоишь босиком возле большой теплой лужи с глубоким илистым дном. Ты наступаешь в нее правой ногой, и твои пальцы погружаются в мягкий и теплый ил. Тебе очень хочется ощутить опору под ногами, и ты давишь на мягкое дно всей ступней, изо всех сил. Ил проходит у тебя между пальцев ног, и ты надавливаешь все сильнее и сильнее. А теперь вынь правую ногу из лужи и расслабь ее. Повтори то же левой ногой. Сделай так каждой ногой три раза».

Техника 16. «Твоя карта силы»

Цели проведения: когнитивная переработка и обучение навыкам когнитивного совладания; содействие контакту с ресурсными эмоциями и состояниями; обучение конструктивным способам обретения самоуважения и профилактика негативного самоотношения; стимулирование самопознания и содействие в формировании позитивной идентичности.

Каждый из нас немного путешественник и обязательно встречает на своем пути приключения. Техника предлагает исследование своего приключения под названием «жизнь».

Ребенок вместе с психологом заполняет все пункты, которые указаны на карте. Можно оформить ответы как карточку, которую ребенок хранит и в которую заглядывает, когда требуется.

Вопросы для подготовки карточки:

- Опиши свои сильные стороны, которые помогают тебе чувствовать себя лучше.
- Какие люди оказывают тебе поддержку? Кто является опорой сегодня?
- Какие навыки ты недавно освоил? Какие из них помогают тебе жить свою жизнь более интересно и полно?
- Какие маленькие и большие радости есть в твоей жизни, что помогает получать удовольствие и поднимает настроение?
- Благодаря каким недавним достижениям ты испытываешь чувство гордости за себя?

Техника 17. «Совладание со стрессом: техники образовательной кинесиологии»

Цель проведения: развитие навыков управления стрессом/тревогой и навыков релаксации; развитие навыков телесного осознания, заземления и центрирования.

Когда человек попадает в стрессовую ситуацию, с ним происходит следующее:

- Мышление трактует ситуацию как неблагоприятную или угрожающую («сейчас меня унижат, опозорят перед всем классом, будут ругать родители, начальство выразит недовольство, снова будет ситуация, с которой я не знаю, что делать»).
- Включаются эмоции: тревога, опасность, страх, паника, злость, стыд.
- В ответ на эмоциональные сигналы тело запускает древнейшую программу поведения в опасных ситуациях, доставшуюся нам в наследство от прапращуров, а точнее, животных. Программа эта очень простая: мы или нападаем, или убегаем, или замираем. Вернее, хотим это сделать, но...

- Как можно убежать из класса во время урока? Или ударить начальника? Нельзя.

Мы сдерживаемся, а неизрасходованная энергия остается в теле в виде химических веществ, выделенных организмом для успешного отражения опасности, и накапливается в определенных зонах тела – в мышцах.

Эти «накопления» стресса мы можем заметить по привычным для нас позам: плечи опущены, голова втянута в плечи, поясница скрючена, глаза бегают (поза убегания). Другой набор внешних проявлений стресса: плечи и голова избыточно отведены назад, поясница прогнута, равновесия отрастает животик, зрение сфокусировано на одной точке (поза нападения).

Человек в стрессе будто одет в телесный панцирь – хоть что-то, что сможет защитить. Его мышцы хронически напряжены и как бы пытаются удержать человека в этой позе: только она является для него устойчивой при стрессе.

– Человек – сложная система со множеством взаимосвязей, поэтому сигналы от мозга к важным органам тела и обратно начинают с трудом проходить через зажатые мышечные зоны, а свои и чужие эмоции блокируются или воспринимаются неадекватно. Человек начинает намного быстрее уставать при выполнении даже простых заданий. При этом страдают наиболее ослабленные органы, и человек начинает болеть. Как доказано учеными, исследовавшими работу мозга, когда человек сильно эмоционально включается в ситуацию, первое, что страдает, – мыслительная и творческая деятельность. Следовательно, ни о какой нормальной учебе и адекватном восприятии ситуации не может быть и речи.

– Чем дольше длится стресс, тем надежнее мы запоминаем это состояние на разных уровнях:

- на уровне тела – в виде привычных зажимов;
- на уровне эмоций – в виде привычного «соскакивания» в неприятные переживания или блокировку любых эмоций;
- на уровне мышления – в виде невозможности найти выход из тупика.

Выдающийся отечественный нейрофизиолог Н. П. Бехтерева в своих исследованиях деятельности мозга назвала такое привыкание «устойчивым патологическим состоянием» (УПС). Она отмечала, что для выхода из него нужно время и целенаправленное воздействие, своеобразное перепрограммирование в новое (или хорошо забытое старое) позитивное состояние. Эффективнее всего действовать одновременно с трех сторон: тела, эмоций и мышления.

Именно это предлагает образовательная кинесиология (ОК): регулярные короткие практики помогают снять стрессовые телесные зажимы, активизируют определенные зоны мозга, направленные на познавательную деятельность, и останавливают привычную стрессовую эмоцию, расширяя репертуар эмоционального реагирования, а значит, повышая возможности ребенка эффективно коммуницировать с окружающими.

Если психолог или учитель при проведении практик ОК разъясняет их важность и создает позитивную мотивацию (ребенок знает, что упражнения помогают его телу настроиться на хорошую учебу, лучше читать, понимать и запоминать; для него важно, что он помогает себе сам), а также регулярно делает акцент на достижениях, ребенок постепенно начинает больше доверять самому себе. Замечая и подтверждая его успехи, родители также закрепляют новый опыт на эмоциональном уровне.

В данной программе мы рекомендуем постепенно изучать упражнения одного из направлений образовательной кинесиологии – «Гимнастика мозга». В основе этих специально подобранных техник лежат естественные движения детей в раннем возрасте, дополненные разработками нейропсихологов. Упражнения довольно просты, не требуют много времени и сил. Их легко делать в игровой форме, они доступны и взрослым, и детям. Выбранные техники помогают снизить уровень тревоги, переключить работу мозга из состояния «стресс, опасность» в состояние адекватного восприятия реальности.

«Кнопки мозга»

Техника обеспечивает приток крови, обогащенной кислородом, к головному мозгу, за счет чего улучшается восприятие информации, балансируется работа левой и правой половины тела, синхронизируется работа глаз, снижается визуальное напряжение, повышается уровень энергии и концентрация внимания. Техника улучшает учебные навыки чтения и письма.

Инструкция:

- 1) Встань удобно, ноги параллельно друг другу, колени расслаблены. (Возможно выполнение упражнения сидя.)
- 2) Положи одну руку ладошкой на пупок.
- 3) Вторую руку разметь под ключицами. Слева и справа от грудины под ключицами между первым и вторым ребром находятся «кнопки мозга».
- 4) Массируй «кнопки мозга» с одной стороны большим, а с другой стороны

средним и указательным пальцами. (Для детей возможна активизация зоны «кнопок» поглаживанием ладошкой.) Рука на пике остается неподвижной.

5) Поменяй руки и повтори упражнение.

«Перекрестные шаги».

Техника интегрирует работу обеих полушарий мозга, что способствует объективному восприятию ситуации, развитию координации движений всего тела в повседневной жизни и в спорте, ориентировке в пространстве. Техника улучшает такие учебные навыки, как чтение (быстрое, эмоционально выразительное), пересказ, письмо, слушание и усвоение информации.

Инструкция:

1) Встань прямо, голова по средней линии тела. (Также упражнение можно выполнять сидя или лежа.)

2) Локтем левой руки потянись к колену правой ноги, которое двигается навстречу. Легко касаясь, соедини локоть и колено.

3) Это же движение повтори правой рукой и левой ногой.

4) Вариант: последовательно соедини левую руку с правой ногой и правую руку с левой ногой за спиной.

Рекомендация:

«Перекрестные шаги» желательно делать в медленном темпе. При этом нужно чувствовать, как работают мышцы живота. Продолжительность выполнения – 4–8 повторов парных движений.

«Крюки Деннисона»

Техника обеспечивает улучшение координации, делает дыхание более спокойным и глубоким, улучшает социальную адаптацию, повышает возможность выбора реакций и действий за счет рациональной обработки эмоциональных проблем. Прикосновение языка к твердому нёбу стимулирует лимбическую систему для обеспечения связи эмоциональных процессов с более точными причинно-обуславливающими процессами, протекающими в лобных долях мозга. Также техника способствует концентрации внимания и избавлению тела от избыточного напряжения; усиливает межполушарную интеграцию; улучшает координацию тонкой моторики и формальное причинно-следственное мышление. Техника используется для ослабления эмоционального стресса. Благодаря ей ребенок лучше воспринимает новую информацию (за счет повышения внимания) и развивает устную речь (за счет снятия зажимов).

Инструкция:

Упражнение состоит из двух частей.

Часть 1

1) Встань, скрестив ноги. Ступни устойчиво опираются на пол.

2) Вытяни руки вперед на уровне груди ладонями наружу. Скрести их, образуя замок.

3) Согни локти, выверни этот замок из ладошек вовнутрь и прижми к груди.

4) Прижми язык к твердому нёбу сразу за верхними зубами. Глаза смотрят вверх. Голова при этом не задирается. Двигаются только глаза. Дыхание и тело расслабленное. Тебя может слегка покачивать – это нормальная реакция организма. Если качает сильно, то лучше в этой же позе сесть.

Часть 2

5) Поставь ноги параллельно на небольшом расстоянии друг от друга.

6) Разомкни замок из ладошек и соедини кончики пальцев обеих рук друг с другом. Опустит руки так, чтобы пальцы находились чуть ниже пупка. Кончики пальцев направлены вниз, глаза тоже смотрят вниз, язык по-прежнему на нёбе. Постой так еще немного.

«Вода».

Техника улучшает концентрацию внимания, повышает активность и энергичность,

улучшает адаптивность и гибкость в принятии решений. Все учебные навыки улучшаются с приемом воды. Особенно необходимо пить воду перед контрольными работами или в ситуациях возможного стресса.

1) В первый раз психолог объясняет ребенку следующее: «Все электрохимические процессы, происходящие в теле, в мозге и центральной нервной системе, зависят от проводимости нервных импульсов. Вода – наилучший проводник электрического сигнала в нашем теле. А обезвоживание снижает энергетический потенциал нашего тела и запускает стрессовую реакцию.

Еще вода необходима для оптимальной работы лимфатической системы, выполняющей защитную функцию нашего организма. Вода наполняет клетки крови кислородом, что снижает нагрузку на сердце и легкие. Ежедневные контакты с электронной техникой (телевизором, компьютером) приводят к обезвоживанию и, как следствие, к запуску стрессовой реакции.

Для работоспособного и энергичного состояния необходимо пополнять свои водные запасы! Особенно важно выпивать воду перед началом и в процессе любой умственной деятельности – например, перед уроком или контрольной.

Внимание! Соки, чай и другие напитки не выполняют тех замечательных функций, которые несет вода».

В дальнейшем психолог может точно напоминать ребенку о свойствах воды.

2) Психолог предлагает медленно выпить несколько глотков воды.

Техника 18. «Переживание утраты: «чего мне не хватает»»

Даже взрослому, переживающему горе, трудно размышлять о сущности своих отношений с умершим человеком. Истинная природа потери в результате травматической смерти родителя, брата или сестры (например, родительская любовь, «охранный щит», уникальная связь с братом или сестрой и общий с ними опыт) может быть чересчур сложной для некоторых детей, чтобы выразить ее словами. Переживание смерти близкого человека подталкивает детей к тому, чтобы они говорили об утраченных ими аспектах отношений, связанных с любовью и утешением, а также о том, что могло бы произойти в будущем, но теперь не произойдет. Эти два измерения в данном обсуждении рассматриваются отдельно, но в работе психолога они часто переплетаются.

Горевание об утрате основанных на любви и утешении аспектов отношений, которые были у ребенка с умершим, требует, чтобы ребенок вспомнил, идентифицировал и перечислил те вещи, которые умерший и ребенок делали вместе и друг для друга, и которых больше не будет. В число таких вещей может входить все, начиная от базового ухода (т.е. задач, которые могли бы выполнять различные другие воспитатели) до самых уникальных аспектов отношений.

Даже такие обыденные дела, как приготовление пищи и уборка, могли быть неповторимыми для ребенка из-за уникальных особенностей того, как покойный выполнял эти действия. Психолог может попросить ребенка описать эти особые, ныне утраченные, аспекты отношений. Некоторые дети могут захотеть распределить вещи, по которым они скучают, в разные категории, например, следующим образом:

- «Вещи, которые мы делали вместе с N и которых мне не хватает».
- «Места, где мы бывали с N и по которым я скучаю».
- «Особые ритуалы с N, по которым я скучаю».
- «Особые вещи, связанные с N, по которым я скучаю».

Во время этого процесса многие дети могут неожиданно сказать: «Моя мама (папа) просто очень любила меня», или произнести любую другую фразу, которая указывает на то, что ребенок скучает по отношениям привязанности с родителем (или братом/ сестрой), а не по конкретным действиям. Это поможет перейти к более глубокому обсуждению того, как ребенок воспринимал эти отношения привязанности и как их отсутствие ощущает сейчас (т.е. как ребенок переживает горе).

Ребенок также может проговорить чувства, которые он испытывал в прошлом

во время совместной деятельности или общения с умершим, а не те, что он чувствует сейчас. Можно нарисовать рисунки, сделать коллаж или использовать другие творческие техники. Эта деятельность с большой степенью вероятности вызовет грусть, которая является частью нормального процесса горевания. Психологу следует объяснить ребенку, что многие дети испытывают «волны печали» после смерти важного человека (метафора океанских волн, набегающих и отступающих, часто помогает объяснить приступы печали), и что это естественный результат того, что у ребенка были такие сильные чувства к человеку. Некоторым детям может быть полезно знать, что другие члены семьи тоже грустят и скучают по тому, что раньше связывало их с умершим. Однако детям, которые имеют тенденцию чрезмерно оберегать оставшихся членов семьи, возможно, информация об их горевании не принесет пользы.

В дополнение к утрате взаимоотношений с умершим и вторичным потерям, дети также потеряли моменты, которые могли произойти в будущем и которые отныне они не смогут разделить с ушедшим человеком. Отсутствие родителя (или других значимых лиц) на торжественных событиях (например, свадьба) является значительной потерей для многих детей. Менее торжественные, но, тем не менее, значимые события происходят на протяжении всего периода взросления детей – участие в школьном спектакле, участие в спортивных соревнованиях, завоевание призов в учебе или внеклассной работе – все те события, где дети надеются видеть рядом своих родителей, братьев и сестер, а также других значимых людей. Признать, назвать и отгоревать эти потери также важно для многих детей; эти элементы должны быть включены в обсуждение утраченного наряду с чувствами, возникающими при перечислении этих потерь.

Подготовка к тому, что умерший не будет присутствовать на этих мероприятиях – это способ, посредством которого дети могут осознать, что в будущем может быть много напоминаний об утрате. Предвосхищение «напоминаний об утрате» и разработка позитивных копинг-реакций для совладания с ними – это две области, над которыми дети могут начать работать в процессе общения с психологом. Напоминания об утрате могут включать такие очевидные события, как первый день в школе, выпускной, дни рождения ребенка и/или умершего человека, День матери или отца и иные праздники. Все это может напоминать ребенку о том, что этого человека уже не будет рядом.

Детям можно предложить записать, как они будут справляться с напоминаниями о потере в будущем, следующим образом, в табличной форме:

То, чего мне будет не хватать в будущем	Как я с этим справлюсь

Следует помнить, что горевание не проходит за одну встречу или даже за несколько. Цель состоит не в том, чтобы завершить процесс горевания, а в том, чтобы показать детям, что испытывать большую печаль после того, как они пережили большую потерю – это нормально, дать им возможность выразить печальные чувства в обстановке, где им не нужно беспокоиться об уязвимости других, а также помочь им поверить, что со временем их боль уменьшится.

Техника 19. «Преодоление амбивалентных чувств: «почему я не скучаю»

Цель проведения: преодоление «незавершенных» конфликтов.

Иногда бывает трудно признать недостатки умершего человека, и еще труднее это

сделать, если смерть произошла внезапно, неожиданно, травматично для близких, что иногда приводит к тому, что умерший воспринимается ребенком или другими людьми как мученик или герой. Но помимо этого могут иметься и «незаконченные дела» между ребенком и умершим – неразрешенные конфликты или сказанные/несказанные слова, о которых ребенок теперь сожалеет.

Почти у всех детей периодически возникают конфликты с братьями/сестрами или родителями, и они могут остаться неразрешенными на момент смерти. Такой неразрешенный конфликт может привести к чувству вины или сожаления у оставшегося в живых ребенка, а также наградить его неизжитой обидой или гневом, которые остаются невысказанными из-за семейных или общественных ожиданий «не говорить плохо о мертвых». Дав ребенку возможность поговорить об этих проблемах и чувствах, психолог должен нормализовать их, указав на то, что все дети время от времени имеют конфликты со своими родителями/братьями/сестрами, но, как правило, эти конфликты обычно обсуждают и со временем они разрешаются.

Затем психолог может предположить, что хотя преждевременная смерть и не позволила ему сделать это лично, ребенок все равно может провести воображаемую «беседу» с умершим близким, чем урегулировать свои проблемы и переживания. Если религиозные убеждения семьи согласуются с этой точкой зрения, ребенок может принять решение о проведении подобной мысленной беседы с душой или духом умершего.

Еще одна техника заключается в том, чтобы ребенок написал письмо умершему, в котором изложил все то, что он хотел бы сказать этому человеку до его смерти (Stubenbort et al., 2001). Какой бы метод не был использован, цель состоит в том, чтобы ребенок высказал все то, что он хотел бы успеть сказать до смерти близкого, а также представил себе и описал словами то, что пожелал бы сказать ребенку умерший, чтобы урегулировать их незавершенные дела. Необходимо обратить особое внимание на то, чтобы не ввести в заблуждение ребенка младшего возраста и не дать ему думать, что его родитель жив и находится где-то в другом месте. Можно положить письмо в воздушный шар, чтобы отправить его в небо (на небо), или закопать письмо в землю для детей, которых это может сбить с толку (Worden, 1996).

Другой, сложный для некоторых детей, аспект горевания может быть связан с тем, что они были гораздо ближе к умершему родителю, чем к оставшемуся в живых. Амбивалентные чувства ребенка могут быть направлены на оставшегося в живых родителя, которого ребенок может даже считать в определенной мере виновным в смерти покойного родителя. Исходя из предположения, что нет никаких реальных оснований, чтобы ребенок возлагал ответственность за смерть на оставшегося в живых родителя, эту проблему необходимо решать вместе с ребенком и родителем (например, во время совместных детско-родительских сессий).

Техника 20. «Пустой стул»

Мы ставим напротив пустой стул и говорим: Представь, что на этом стуле сейчас сидит твой отец/мама, и ты можешь высказать им то, на что злишься. После того, как ребенок высказался, мы просим представить – как он думает, что бы они ответили.

Если ответ будет осуждающий ребенка за такие мысли по отношению к близким, то психолог вмешивается и говорит: «Не думаю, чтобы папа/мама так думали. Они же видят, сколько тебе и вам всем пришлось пережить из-за их решения. Я думаю, они попросили бы прощения за это. И пожелали бы тебе найти свой путь к счастью, несмотря на все, что случилось».

Далее можно предложить сказать им – за что есть благодарность, по чему ребенок скучает. И предложить потом, закрыть глаза, обнять себя за предплечья и представить, что это обнимает мама или папа. Если позитивных воспоминаний нет, значит еще не вся обида и злость вышли.

Техника 21. «Туча»

Можно предложить все свои грустные, обидные ощущения изобразить в виде тучи.

Попросить описать, что это за туча. И далее попросить изобразить, как идет дождь из нее, как вся накопленная печаль, обида, тоска проливается в виде этого дождя. Может быть, захочется что-то сказать при этом; может быть, просто как-то звучать. Может понадобится много бумаги, чтобы с помощью рисования дождя (молний) выразить чувства. И далее психолог говорит: «Постепенно дождь заканчивается и что происходит? Может быть, что-то вырастает на этой политой дождем земле. Может быть, выходит солнце». Это не обязательно должен быть счастливый конец. Если ребенок настаивает, что там грязь и ничего не происходит, констатируем: «Да пока на этой земле так. Еще должно пройти время, чтобы что-то изменилось, и выросли новая трава и цветы».

Техника 22. «Сохранение положительных воспоминаний и конструктивного опыта, связанного с потерей»

После того, как ребенок начал процесс горевания по умершему и утраченным моментам будущего в связи с его смертью, а также урегулировал незавершенные дела в отношениях с покойным, он обычно может лучше сосредоточиться на положительных аспектах отношений с умершим. Запечатление и сохранение в определенной форме этих позитивных воспоминаний неизбежно вызовут печальные и болезненные чувства, но во многих случаях это также позволяет детям вновь пережить счастье, частью которого был ушедший близкий.

Некоторые дети могут захотеть сделать книгу памяти, шкатулку памяти, коллаж памяти или другой памятный объект. Вот некоторые идеи, которые дети включили в свои памятные книги об умерших в виде записей, рисунков или фотографий:

- Его/ее любимая одежда.
- Самая забавная привычка.
- Хобби.
- «Поездки, которые мы совершали вместе».
- «То, чему он/она меня научил/а».
- «Лучшее время, которое мы провели вместе».
- «Любимые вещи, которые он/она мне дарил/а».
- «Самая хорошая вещь, которую он/она когда-либо сделал/а для меня».
- Его/ее любимые выражения/шутки.

В некоторых случаях дети затрудняются вспомнить занятия или мероприятия, в которых покойный принимал участие вместе с ними, а оставшийся в живых родитель, возможно, не присутствовал при этих событиях. В таких ситуациях может быть полезно попросить других людей поделиться своими воспоминаниями.

Маленьким детям, как правило, в силу особенностей развития труднее даются позитивные воспоминания. Таким детям может быть полезно рассматривать совместные фотографии с умершим; писать рассказы об этих фотографиях; рисовать рисунки, изображая себя с умершим. Попросить оставшегося в живых родителя (старших братьев/сестер, бабушек/дедушек и т.д.) помочь им вспомнить счастливые времена, проведенные вместе с умершим. С детьми дошкольного возраста возможно изготовление «вечного сердца» умершего человека, в ходе которого ребенок описывает, рисует и/или украшает сердце, посвященное умершему человеку.

Для детей с комплексной травмой переживание горя еще более осложнено, чем для обычного ребенка. Для таких детей наиболее важной задачей является восстановление безопасности, доверия и привязанности. В число насущных для них вопросов могут входить такие, как «Как я могу доверять кому-либо обеспечению моей безопасности, если все, кого я люблю, умерли?»; «Что будет, если мой нынешний опекун или второй родитель тоже умрет?»; «Как я могу привязаться к кому-то новому, когда все умирают?». Восстановление после таких глубоких потерь является сложной задачей и требует, прежде всего, наличия постоянных надежных отношений привязанности.

Для работы психолога по решению задачи № 3 «Сохранение положительных воспоминаний и конструктивного опыта, связанного с потерей» можно использовать

следующие техники.

Техника 23. «Создание браслета/четок»

Что вам понадобится: Нити или резинки, различные бусины (простые или сложные – как вам хочется) и аксессуары, необходимые для создания бус, браслета или четок.

Действия:

1. Соберите свои бусины и разложите их по тарелкам, мискам или коробкам, чтобы к ним был легкий доступ во время проекта.
2. Предложите детям подобрать бусины для браслета, которые связаны с их воспоминаниями об умершем (отсутствующем) человеке. Например, бусины любимого цвета (или цвета любимой спортивной команды) любимого человека.
3. Когда вы нанизываете каждую бусину, говорите о цветах и формах, о том, почему их выбрали.
4. Затем проявите творческий подход и добавьте бусины с цветами, которые представляют такие вещи, как месяц их рождения или их любимый праздник. Затем добавьте бусины, которые вызывают у них самые счастливые воспоминания о человеке, которого потеряли, их личности и т.д.

В конце работы у вас будет значимый персонализированный подарок на память, который ребенок может носить или держать рядом, чтобы напомнить ему о любимом человеке. Вы также поделитесь с ним историями и воспоминаниями, которые могут помочь в исцелении.

Техника 24. «Украшение памяти»

Техника идеально подходит для праздников, так как созданный шар можно повесить в качестве украшения на елку или в доме. Если вы предпочитаете просто сделать простой пластиковый шар для демонстрации, это тоже вариант. Идея состоит в том, чтобы наполнить прозрачный пластиковый шар лентами разных цветов, каждый из которых символизирует эмоцию. Участники могут смело добавлять блестки, бусины или любые предметы.

Что вам понадобится: Прозрачный пластиковый шар. Затем выберите предметы для украшения шаров (разноцветные ленты, блестки, бусины, ручки для рисования, наклейки – все, что вам нравится).

Действия:

1. Соберите все свои припасы.
2. Нарежьте ленту на небольшие полоски (около 4–6 см).
3. Назначьте каждой ленте эмоцию (счастливую, грустную, напуганную, одинокую, усталую, подавленную и т.д.), а затем разложите их на столе организованными стопками или на бумажных тарелках с надписями. Любые другие предметы можно разместить на столе и пометить (например, «Воспоминания»).
4. Расскажите детям, что каждая кучка представляет собой эмоцию, или воспоминание. Поощряйте их наполнять свой мяч как можно большим количеством чувств. Задавайте вопросы про чувства и воспоминания, пока они добавляют эмоции и воспоминания к шару в виде лент и других деталей.
5. Дайте им возможность украсить шарики наклейками или словами.
6. Обсудите, где ребенок хочет хранить этот шар или что им украсить.

После завершения этого задания у вас будет единственное в своем роде значимое украшение, которое можно использовать каждый праздничный сезон или ставить на книжную полку или тумбочку.

Техника 25. «Переосмысление отношений и формирование приверженности нынешним отношениям»

Психолог, в ходе всего процесса горевания у ребенка, обычно поощряет его вести мысленные «беседы» с умершим, представляя себе, что умерший сказал бы или хотел бы сказать ребенку, если бы у него была такая возможность. Многие дети продолжают вести

такие мысленные беседы с умершим еще долгое время после травмы/смерти.

Хотя такое поведение является нормальным, предполагается, что со временем характер отношений ребенка с умершим постепенно поменяется с взаимодействия в настоящем на отношения воспоминаний. Некоторые дети могут чувствовать себя виноватыми, как будто они предают умершего, когда они постепенно адаптируются к настоящему и будущему без него. Но это то, что ребенку необходимо сделать для того, чтобы он мог перенаправить свои ресурсы в отношения настоящего.

Многие дети с травматическим горем цепляются за интерактивные аспекты своих отношений с умершим как можно дольше. Например, ребенок может вести мысленные разговоры с умершим человеком спустя много месяцев после его смерти, и в ходе этого мысленного процесса пытаться узнать мнение, получить одобрение или совет у умершего человека по целому ряду вопросов. Хотя это может временно служить ребенку утешением, этот процесс зачастую является способом избегания или отсрочки полного принятия смерти и посвящения себя другим важным отношениям.

В случае травматического горя большая часть психической энергии ребенка поглощается интенсивными напоминаниями о травме/горе и попытками избежать их. Однако, как только ребенок начинает смиряться со смертью и возвращаться к задачам жизни, важным аспектом исцеления становится восстановление связи с другими важными людьми в его жизни. Энергия, которая была до этого недоступна, теперь может быть снова направлена в уже существующие и новые отношения.

Психологу можно попросить ребенка составить список значимых людей, а затем определить (для каждого человека) положительные качества, характеристики этого человека или способы, которыми он вносит вклад в жизнь ребенка. Детям младшего возраста можно предложить нарисовать изображения значимых людей, а психотерапевт может записать положительные моменты, связанные с этими людьми.

Также для решения данной задачи переживания горя уместны многие техники из компонента 4 «Я и Другие», направленные на формирование здоровой привязанности.

Однако, после переживания комплексной травмы, дети могут опасаться сильной привязанности, боясь новых смертей или травмирующей разлуки. В этой ситуации нужно донести до ребенка, что его желание защитить себя от боли и потерь одновременно не дает ему испытать дружеское общение и любовь. Этот момент можно продемонстрировать наглядно, попросив ребенка нарисовать себя в окружении стены, а свою боль (грустное лицо), страдания (разбитое сердце) и другие негативные чувства снаружи этой стены. Далее можно позволить детям порассуждать, как хорошо, что они могут держать эту боль на расстоянии. После того, как они завершат эту часть работы, психолог может продемонстрировать (с помощью рисунка), что любовь (сердце, обнимающиеся люди) и другие позитивные чувства и переживания также не могут пройти сквозь стену. Этот шаг может привести к обсуждению вопроса о решении постепенно рушить эту стену, чтобы создать возможность для позитивных отношений.

В случае потери детьми обоих родителей, у новых опекунов могут возникнуть трудности с тем, чтобы помочь детям принять их новые взаимоотношения. Дети потеряли своих единственных родителей при травмирующих обстоятельствах, и они, естественно, будут чувствовать, что, принимая новых опекунов, они нарушают верность родителям. Если новые опекуны будут чутки к этим чувствам и будут поддерживать позитивные воспоминания детей о погибших родителях, они смогут облегчить этот переходный период. Открытые заявления о том, что они знают, что никогда не смогут и не захотят заменить умерших родителей, могут смягчить некоторые из этих опасений у детей.

Нередко опекуны имеют свои собственные симптомы травматического горя. Психологу в этом случае следует активно заниматься с опекунами психологическим просвещением в этой области, планомерно вовлекая их в получение психологической помощи для себя. При предложении помощи психолог может аргументировать это тем, что это необходимо для обеспечения оптимальной поддержки и воспитания этих детей.

Компонент 3. Развитие компетенций эмоциональной грамотности, управления психоэмоциональным состоянием, сохранение психологического здоровья.

Техника 1. «Термометр»

Цель проведения: организация активностей, включающих ребенка в широкий социум.

Техника направлена на самоопределение и расширение коммуникативных стратегий ребенка при общении с группой и со сверстниками.

Для проведения техники понадобятся распечатанное изображение термометров из Приложения А, лист бумаги А4, ручка / простой карандаш и цветные карандаши.

1) Самодиагностика, позволяющая выявить опасные и безопасные для ребенка группы и отношения.

Психолог предлагает ребенку вспомнить и проанализировать все группы сверстников, к которым тот принадлежит: школьный класс, футбольную команду, семейно-родственные группы. Психолог расспрашивает, как именно ребенок соотносится с этими группами и кем в них является, а затем предлагает подписать на термометрах, как ребенок себя в них чувствует, где эта группа располагается на шкале эмоциональной «температуры». Это возможно только после того, как термометрам присвоено определенное значение, например:

- Напряжение
- Чувство безопасности
- Радость/интерес
- Страх/тревога
- Удивление

Ребенок вместе с психологом выбирает для каждого термометра свой цвет.

2) Карта «Я в группах».

После самодиагностики ребенок может нарисовать карту взаимоотношений с группами, отчасти похожую на «Социальный атом» (техника 1 текущего компонента). Ребенок ставит себя в центр листа: пишет большую букву «Я» или рисует символ, обозначающий «Я», а те группы, о которых шла речь выше, располагает свободным образом вокруг, раскрашивая в преобладающие для этих групп цвета, указанные на термометрах.

3) Психолог приглашает ребенка обсудить получившуюся карту по следующим вопросам:

– В какой группе я чувствую себя безопасно? Что помогает мне почувствовать безопасность? С какими людьми это особенно связано?

– С какой группой мне бы хотелось наладить связи? В какой группе хотелось бы больше бывать?

– В каких группах я переживаю напряжение? С чем это может быть связано, какие шаги позволили бы уменьшить напряжение?

4) Значимые фигуры.

Психолог просит ребенка посмотреть на каждую группу и выделить в них значимые фигуры. Это могут быть как люди, «окрашенные» позитивно, так и те, кто вызывает фрустрацию. Ребенок подписывает этих людей, называет их, располагает внутри группы.

Далее ребенок повторяет процедуру самоисследования с каждой из выделенных фигур внутри групп. Он обозначает отношения, рисуя на карте стрелочки между «Я» и каждым человеком теми цветами, которые преобладают в термометре. Здесь также можно использовать варианты инструментария из техники 1 «Социальный атом».

5) Завершение техники.

После всего сделанного психолог подводит итог проведенной работы: дает возможность ребенку самому сделать выводы и рассказать о том, что он видит на карте,

какие отношения видятся ему надежными и крепкими, а какие хотелось бы изменить. Психолог и ребенок обсуждают возможные варианты шагов к изменениям.

Рефлексия.

Техника 2. «Комикс-проект «Что они должны обо мне/нас знать»

Цель проведения: организация активностей, включающих ребенка в широкий социум; обучение навыкам формирования здоровых социальных связей.

Одной из наиболее эффективных технологий, позволяющих включить ребенка в широкий социум, является обучение созданию образовательного продукта. Термин объединяет множество образовательных подходов, предполагающих совместные интеллектуальные усилия студентов (в группах по два человека или более) для поиска объяснений, решений и создания образовательного продукта (Barkley, Major, Cross, 2014). Однако если на первый план выходит сотрудничество, учебная задача становится второстепенной. Тогда основная цель подхода – создание пространства для коммуникации детей из разных культурных и социальных групп.

Предлагаемая техника основана на использовании комиксов. Это привлекательный визуальный жанр, который нравится как детям, так и взрослым. В отличие от карикатуры, комикс – это целая история, рассказанная в трех и более кадрах. Нарисовать свой комикс – значит рассказать историю в картинках и со словами. Во время создания комикса у ребенка активизируется творческий потенциал, развивается умение писать, читать и рассказывать по картинке; комикс помогает услышать другого, несмотря на языковые и культурные барьеры.

Работа по созданию комикса может быть как групповой (включая весь класс, в котором учится ребенок, возвращенный из зон боевых действий), так и индивидуальной. Ниже описан индивидуальный вариант.

1) Психолог с помощью коллег и знакомых ищет специалистов, которые помогли бы ему выйти на нескольких детей, проживающих в иных, чем его подопечный, регионах России. Желательно, чтобы все дети были примерно одного возраста. Специалистам нужно получить согласие детей (и их родителей/опекунов) на участие в проекте, который предполагает знакомство ребят из разных регионов страны. Проекту также можно дать красивое и увлекательное название.

В самом начале можно найти одного ребенка и осуществлять парную коллаборацию. Затем в проект могут добавляться дети из других регионов. При групповых проектах рекомендуется начинать с парной коллаборации (например, Махачкала – Москва).

2) Каждый из детей под руководством курирующего специалиста рисует классический комикс из шести последовательных картинок. Тема комикса: «Что школьники из других регионов страны должны про меня знать?»

Технологию работы с комиксами можно изучить по пособию «Комиксы из разных стран за респект и уважуху. Как работать с комиксами проекта «Респект 2.0» (2015). Ссылка: <https://resurs-yar.ru/upload/medialibrary/6f0/55a2gg6ry3ebkl8385ubontxcwoi7u2w.pdf>

В случае работы с целым классом комиксы можно рисовать в мини-группах по 2–4 ребенка.

3) После завершения подготовки комикса можно предложить ребенку/группе подготовить видеопрезентацию своего комикса (записать на видео рассказ о нем).

4) После завершения работы комикс и сопутствующие видеоматериалы (если имеются) в электронном виде передаются коллегам по проекту из других регионов. Каждый специалист показывает своему подопечному комиксы детей из других регионов (их презентации при наличии).

Затем с ребенком проводится обсуждение по вопросам:

- Что тебя удивило, заинтересовало?
- В чем ты видишь схожесть автора комикса и тебя?
- Что тебе хотелось бы сказать автору комикса? О чем спросить?

5) После ознакомления с комиксами других детей ребенку предлагается создать ответ также в виде комикса.

6) Процедура повторяется при желании детей неоднократно.

7) Завершиться проект может онлайн-встречей, где будут показаны комиксы, нарисованные за время реализации проекта, а также проведено личное знакомство детей в игровой форме.

Самое важное на подобной встрече – это установление личного контакта. Если у ребенка появляется желание повзаимодействовать со сверстником – участником проекта из другого региона, следует максимально его поощрить.

Тематику комиксов можно модифицировать: например, создать комиксы о культуре региона, этнической культуре народа, к которому принадлежит ребенок, или раскрыть иные интересующие его темы.

Рефлексия.

Техника 3. «Что мешает людям договариваться»

Цель проведения: повышение осведомленности о навыках решения жизненных проблем и/или социальных навыках.

Для проведения техники понадобится изображение оптической иллюзии «Ваза/лица», распечатанное или демонстрируемое с экрана.

1) Психолог показывает подростку картинку, на которой разные люди могут увидеть два лица или вазу, и задает вопрос: «Что ты видишь?» Если подросток видит только один из вариантов (вазу или лица), то с помощью наводящих вопросов психолог добивается того, чтобы тот заметил оба варианта.

2) Как только получены оба ответа, психолог спрашивает: «Так что же на самом деле здесь изображено?» С помощью наводящих вопросов он добивается понимания, что изображены и ваза, и лица одновременно: ни один из ответов не отменяет другой и не является более правильным.

3) Психолог спрашивает, на что этот пример похож в жизни.

4) Вне зависимости от наличия или отсутствия ответа психолог своими словами рассказывает притчу «Спор слепых о слоне».

«Давно это было. Привели как-то в один город слона. Многие захотели увидеть его. Среди них были и известные на всю округу слепые мудрецы. Но как увидеть слона, если ты слеп?»

– Я знаю, – сказал один мудрец, – мы ощупаем его.

– Хорошая идея, – согласились другие. – Так мы сможем узнать, какой он, этот слон.

Итак, шесть мудрецов пошли «смотреть» слона. Первый нащупал большое плоское ухо. Оно медленно двигалось вперед и назад.

– Это веер! Слон похож на веер! – воскликнул он.

Второй мудрец стоял возле ноги слона и трогал ее. Она была круглой и могучей.

– М-м-м... это что-то круглое и толстое... Слон похож на дерево! – воскликнул он.

– Вы оба неправы, – сказал третий. – Да, он круглый, но не толстый и к тому же очень гибкий! Он похож на веревку! – Этот мудрец нащупал хвост слона.

– Ну, нет! Слон похож на копье! Да, круглый, да, тонкий, но не гибкий! – воскликнул четвертый, который ощупывал бивни слона.

– Нет, нет, – закричал пятый, – слон как высокая стена. Большая, широкая и шершавая! – говорил он, ощупывая бок слона.

Шестой мудрец держал в руках хобот слона.

– Все вы неправы, – сказал он, – слон похож на змею.

– Нет, на веревку!

– Нет, на змею!

– На стену!

– Вы ошибаетесь!

– Я прав!

Шестеро слепых мудрецов безудержно кричали друг на друга. Их спор продолжался целый день, потом еще день, потом неделю, но к единому мнению они так и не пришли. Каждый мудрец представлял себе лишь то, что могли чувствовать его руки, и верил он только себе.

В результате каждый думал, что только он прав и знает, на что похож слон. Никто не хотел слушать, что говорят ему другие.

Поэтому они никогда так и не узнали, как выглядит слон».

5) Психолог спрашивает: «Чему учит нас эта картинка и эта история про слепых и слона, какой вывод из нее можно сделать?»

С помощью наводящих вопросов психолог помогает подростку прийти к мысли о том, что наше восприятие может не совпадать с реальностью, а наше мнение может быть одновременно и правильным, и ошибочным. Пытаясь объяснить происходящее, мы опираемся в первую очередь на свой опыт, часто ограниченный теми ситуациями, в которые мы когда-то попадали или о которых слышали. Иными словами, мы можем быть правы и неправы одновременно.

6) Психолог предлагает подростку перенести эти выводы в сферу общения и ответить на вопрос, что мешает, а что помогает людям договариваться.

Задача – вместе с подростком прийти к выводу, что учет мнения другого человека и понимание относительности своей правды помогают договориться.

Также можно обсудить, были ли в личной истории подростка такие случаи, когда он и другой человек были одновременно и правы, и неправы, и что помогло или помешало им договориться.

Рефлексия.

Техника 4. «Формирование позитивной групповой идентичности»

Цель проведения: организация активностей, включающих ребенка в широкий социум; обучение навыкам формирования здоровых социальных связей.

Для преодоления последствий комплексной травматизации исключительно важно включение ребенка в широкий социум. Однако реальное вхождение в общество невозможно без формирования позитивной групповой идентичности. У ребенка должно быть внутреннее ощущение позитивного «братства»/«сестринства», причем чем больше разных групп, в которые включен ребенок, тем меньше шансов, что он будет подвержен влиянию радикальных идеологий. Нужно помочь ребенку сформировать несколько «мы», идентификация с которыми будет являться источником позитивных эмоций. Это не столько психологическая, сколько социально-педагогическая деятельность, поэтому психолог может задействовать ресурсы иных специалистов, а также наставника, закрепленного за ребенком.

Примеры (но не исчерпывающий список) активностей, включение в которые может сформировать групповую идентичность:

- Постановка спектакля
- Экскурсионная поездка
- Туристический поход
- Командный кулинарный мастер-класс
- Групповая съемка кинофильма
- Создание подкаста
- Спортивный фестиваль
- Лагерь межнациональной дружбы
- Социально-психологический тренинг

Рамочная последовательность действий при организации включения ребенка, возвращенного из зон боевых действий, в групповую активность:

- Изучение интересов и способностей ребенка Психологу необходимо узнать, что увлекает ребенка, участие в какой совместной деятельности будет для него в удовольствие.

Это не всегда очевидно и зачастую не проявляется прямым вопросом об увлечениях.

- Психологу следует подробнее расспросить ребенка о том, что его радует в жизни, от чего он получает удовольствие, к чему стремится. На этом основании психолог может составить список возможных совместных активностей.

- Также следует выяснить, что у ребенка хорошо получается.

- В организуемой деятельности обязательно должна быть ситуация успешности – лучше, чтобы психолог заранее знал, что его подопечный достигнет здесь успеха.

Рефлексия.

Техника 5. «Значимые люди в моей жизни»

Цель проведения: организация активностей, включающих ребенка в широкий социум; обучение навыкам формирования здоровых социальных связей.

Техника состоит из последовательного расспрашивания ребенка о людях, важных в его жизни, и представлении их взаимодействия в игровой форме. В технике две части: можно проводить их как вместе, так и по отдельности. Основная задача техники – повысить осознание того, что, несмотря на трудности, вокруг ребенка всегда были люди, которые были для него значимы и помогали.

Часть А

1) Психолог задает вопросы о ребенке в контексте его друзей.

– Что ты любишь делать с друзьями, чем заниматься?

– Если бы я спросил(а) твоих друзей, что им в тебе нравится, что бы они сказали?

Ребенок рассказывает.

2) Психолог просит ребенка представить, что они с друзьями снимаются в кино или становятся персонажами компьютерной игры, и предлагает рассказать историю.

Наводящие вопросы:

– Кто был бы в каких ролях?

– С чего началась бы ваша история?

– Что было бы дальше?

– Чем все закончилось?

Часть Б

1) Психолог последовательно задает вопросы о людях, которые были рядом с ребенком в ресурсных ситуациях:

– Расскажи о лучших временах в твоей жизни, которые ты помнишь. Что там происходило? Сколько тебе было лет?

– Кто были те люди, которые помогли сделать эти времена такими хорошими?

2) Если уместно, психолог предлагает ребенку также представить этих людей в виде героев фильма или компьютерной игры и рассказать о них.

Рефлексия.

Техника 6 «Ненасильственное-вдохновляющее общение»

Цель проведения: обучение навыкам личной безопасности и асертивного общения; повышение осведомленности о навыках решения жизненных проблем и/или социальных навыках.

Техника достаточно трудоемка и предполагает высокую степень рефлексивности подростка. Для реализации может понадобиться несколько встреч: технику можно перемежать не столь когнитивно нагруженными заданиями.

Для проведения техники необходимы лист бумаги А4, ручка/карандаш и распечатанные бланки.

1) Психолог рассказывает о ненасильственном общении, своими словами пересказывая следующий текст:

«Автор книги «Язык жизни. Ненасильственное общение» Маршалл Розенберг предложил понятную модель, которая позволяет договариваться с уважением, без давления, без требований и насилия, – ненасильственное общение (ННО). Чтобы обозначить стили общения, он использовал метафору: язык Волка – насильственное

общение и язык Жирафа – ненасильственное. У Волка мало вариантов действия: ссориться, подчиняться или убегать. Часто этот язык внушает страх, вину, стыд. Например, «волчий язык» может звучать так: «Да Сашка двоечник! Что у него спрашивать? Он никогда ничего не делает!»

В отличие от Волка, Жираф умеет выражать в беседе собственные чувства и потребности. Это умение – главная составляющая ненасильственного общения, которое поэтому именуется также «чутким общением».

Жираф – существо, у которого самое большое сердце среди всех наземных животных, а его длинная шея позволяет обозревать окрестности с достаточной высоты. Поэтому он был выбран символом чуткого понимания. Жираф символизирует язык жизни и партнерства, способствующий душевной близости и объединению. Говорить на языке Жирафа – значит говорить от сердца. Жираф не дает оценок, не обвиняет, не требует и не угрожает. Он объективен в видении и понимании своих чувств и потребностей, а также чувств и потребностей других людей. Язык Жирафа может звучать так: «Когда ты громко разговариваешь (наблюдение), я начинаю злиться (эмоция), потому что дома мне хочется тишины (потребность). Говори, пожалуйста, тише (просьба)».

Волки и Жирафы не только говорят, но и слышат. Можно слушать так, как это делает Волк, и воспринимать слова собеседника в качестве нападок, упреков, оценок. Слушая ушами Жирафа, можно воспринять сообщение о нереализованной потребности и связанных с этим чувствах.

Ненасильственное общение состоит из четырех основных компонентов – шагов, которые присутствуют всякий раз, когда ты хочешь обратиться к кому-то с просьбой или понять, чего хочет другой человек. Розенберг называл их простыми, но не легкими».

2) Психолог рассказывает о шагах ННО и предлагает подростку попрактиковаться в использовании каждого.

2.1) Работа с первым шагом ННО.

2.1.1) Психолог своими словами пересказывает следующий текст: «Шаг первый. Наблюдение. «Что я вижу или слышу? О чем идет речь?» Ключевым навыком здесь является наблюдение без оценивания. Есть нечто или происходит нечто, что мы видим, слышим, оно может нам нравиться или не нравиться. Важно констатировать это как есть, как это зафиксировала бы видеокамера. Например, «сейчас два часа ночи, я слышу, что у тебя играет музыка» – это факт. А «сейчас слишком поздно для подобных действий» – оценка. Почему люди часто не соглашаются с оценками? Потому что смотрят на вещи по-разному. А вот неопровержимые факты создают точки соприкосновения для разговора. «Я вижу/ слышу...» – вот чистая языковая формула для первого шага ННО».

2.1.2) Практика. Психолог предлагает ребенку составить письменное описание своего знакомого, затем выделить в описании высказывания, которые являются наблюдением, а не оценочным суждением, интерпретацией.

2.2) Работа со вторым шагом ННО.

2.2.1) Психолог своими словами пересказывает следующий текст: «Шаг второй. Эмоции. «Что я чувствую?» вместо «Как я истолковываю это?». Например, мы можем быть встревожены, обрадованы, смущены, разочарованы, растроганы или грустны. Если же мы при этом говорим: «Я чувствую, что Анна Ивановна меня не любит!», то выражаем собственное толкование поведения человека. Мы сможем лучше выражать свои чувства, если будем использовать слова, которые описывают определенные эмоции, а не общее состояние. Например, если мы говорим: «Я чувствую себя хорошо», слово «хорошо» может означать, счастье, радость, спокойствие. Возможны и другие оттенки эмоций. Такие слова, как «хорошо» и «плохо», не дают слушателю проникнуться тем, что мы на самом деле чувствуем».

2.2.2) Практика. Психолог предлагает подростку заполнить бланк, а затем обсудить результаты.

Бланк:

Отметь знаком «+» утверждения, в которых выражены эмоции, чувства, ощущения говорящего.

1. Я чувствую, что вы меня не любите.
2. Я готов(а) заплакать, потому что не успеваю встретиться с вами.
3. Ваши слова меня пугают.
4. Когда ты не звонишь мне, я чувствую, что ты меня игнорируешь.
5. Вы отвратительны.
6. Я с радостью и волнением жду нашей встречи.
7. Я чувствую, что вы задели меня.
8. Я чувствую, что на меня несправедливо обиделись.
9. Я чувствую себя неудачником.
10. Мне стало гораздо легче после разговора с тобой.

2.3. Работа с третьим шагом ННО.

2.3.1. Психолог своими словами пересказывает следующий текст: «Шаг третий. Потребности. «В чем я нуждаюсь?» вместо «Как я этого достигну?». Здесь мы определяем потребности, связанные с нашими эмоциями. Мы высказываем потребность, которая стоит за движущим чувством. Это может быть потребность в свободе, безопасности, независимости, покое, признании и т.д.

Смотря на мир глазами Жирафа, мы используем собственные чувства как четкие сигналы, указывающие на потребности, которые в данный момент нуждаются в реализации. Наши чувства подобны цветным лампочкам-детекторам, которые подключены к особому источнику энергии – потребностям.

После осознания трех компонентов становится возможным честно и ясно выразить свои эмоции и чувства, осознать их истинные причины. «Я испытываю... (чувство), потому что я нуждаюсь в... и для меня важно... (потребность)!» Вот словесная формула, которая наводит мостик от чувств к потребностям».

2.3.2. Практика. Психолог предлагает подростку заполнить бланк, а затем обсудить результаты.

Бланк:

Чтобы потренироваться в выражении потребностей, отметь, пожалуйста, знаком «+» утверждения, в которых собеседник проговаривает свои потребности.

1. Мне страшно, когда ты кричишь.
2. Мне очень жаль, что ты не придешь, я думал(а), ты мне pomoжешь с домашкой.
3. Замечание учителя, высказанное при одноклассниках, сильно задевает меня.
4. Я сержусь, когда договоренности не выполняют, для меня важно доверие к партнеру и ощущение его надежности.
5. Благодарю вас за поддержку, в этой ситуации она была мне необходима.
6. Меня раздражает, когда вы разбрасываете свои вещи.
7. Я счастлив(а), что вы получили эту награду.
8. Играйте, пожалуйста, тише, я устал(а) и хочу побыть в тишине.
9. Я злюсь на твое опоздание.
10. Я разочарован (а), вы не справились со своими обязанностями.

2.4. Работа с четвертым шагом ННО.

2.4.1. Психолог своими словами пересказывает следующий текст: «Шаг четвертый. Просьба. «Ты не мог (ла) бы?...» вместо «Ты должен(на), иначе я...». Этот этап – выражение просьбы, пожелания, но ни в коем случае не требования к собеседнику. Просьба должна быть высказана ясно, конкретно, позитивно, без претензий. «Ты не мог бы поскорее разгрузить посудомоечную машину?»

Является это высказывание просьбой или требованием, зависит от того, может ли человек, к которому мы обращаемся, сказать «нет», без того чтобы отношения испортились, или он должен учитывать наше возможное недовольство. Что именно может другой человек (или мы сами!) сделать здесь и сейчас для того, чтобы пойти навстречу

нашим потребностям – безусловно, реализуя при этом и свои собственные? Ведь с позиций ННО другой человек выполняет просьбы, поскольку это отвечает его собственным потребностям, например его потребности в контакте, понимании и прочем, но ни в коем случае не из чувства вины, стыда, страха или по принуждению. Просто потому, что это взаимно обогатит нашу жизнь».

2.4.2. Практика. Психолог предлагает подростку заполнить бланк, а затем обсудить результаты.

Бланк:

Отметь, пожалуйста, знаком «+» те утверждения, в которых просьба высказана по правилам ненасильственного общения.

1. Я хочу, чтобы вы меня поняли.
2. Я хотел (а) бы, чтобы ты вел (а) себя увереннее.
3. Закрывайте дверь тише. Хорошо?
4. Позаботьтесь, пожалуйста, о том, чтобы в комнате было больше порядка.
5. Пожалуйста, позвольте мне быть собой!
6. Я хотел (а) бы, чтобы вы стучали в дверь, прежде чем войти в мою комнату.
7. Ты не мог (ла) бы убрать за собой на кухне?
8. Я хотел (а) бы узнать вас лучше.
9. Да послушай же меня, наконец!
10. Я буду благодарен(на), если в следующий раз ты предупредишь меня об опоздании.

3) Психолог предлагает подростку поговорить о впечатлениях от методики ННО.

Общие вопросы для обсуждения:

- Чем, по твоему мнению, отличается такой способ общения?
- Почему он менее конфликтный?
- Какую реакцию он может вызывать?
- В каких ситуациях можно пользоваться языком Жирафа? В каких не стоит?

Рефлексия.

Техника 7. «Стратегии поведения в конфликте»

Цель проведения: обучение навыкам личной безопасности и асертивного общения; повышение осведомленности о навыках решения жизненных проблем и/или социальных навыках.

Техника основана на модели пяти вариантов поведения в конфликтной ситуации, предложенной К. Томасом и Р. Килманом. Модель часто используется при тестировании на предпочитаемый стиль поведения в конфликте, однако она также хорошо подходит для расширения ролевого репертуара ребенка в ситуации трудной коммуникации с другими людьми.

1) Психолог в свободной форме знакомит ребенка с пятью стратегиями поведения в конфликтной ситуации. Можно использовать определения стратегий, представленные в описании теста (см. Методику Томаса-Килманна на выявление ведущего поведения в конфликтной ситуации). Если есть время и/или подросток любит тестирования, можно провести соответствующий тест, однако это не обязательно.

2) После рассказа о стратегиях психолог выстраивает диалог по следующим вопросам:

- Какую стратегию ты используешь чаще всего?
- Какая стратегия тебе нравится больше всего? Чем она тебе нравится?
- Как ты думаешь, существует ли наилучшая стратегия? Авторы теста считают, что лучшая стратегия – сотрудничество. Насколько ты с ними согласен?

3) Психолог предлагает выбрать любую конфликтную ситуацию из жизни подростка (с одноклассниками, учителями, взрослыми из семьи) и разыграть то, как он может себя в ней вести, используя все пять стратегий. Для разыгрывания можно применять игрушки, используя их как дополнительных актеров. Разыгрывается пять

сцен – по одной на каждую стратегию поведения в конфликте.

4) Психолог предлагает обсуждение, задачей которого является освоение различных поведенческих стратегий, расширение репертуара поведения подростка в социуме и осознание применимости той или иной стратегии к конкретной ситуации. Важно обсудить:

- Какой способ/стратегия больше нравится?
- К каким последствиям приведет та или иная стратегия?
- Плюсы и минусы каждой стратегии.

Рефлексия.

Техника 8. «Упражнение-разминка «Скалолаз»

Цель: формирование доверия, стирание психологических и пространственных барьеров среди всех участников этого упражнения. При выполнении упражнения развиваются навыки невербальной коммуникации (общение посредством мимики и жестов, то есть без помощи слов) и координации совместных движений. Разминка как эмоциональная, так и физическая.

Описание. Участники образуют плотную шеренгу, как бы создавая "скалу", из которой торчат выступы ("коряги"). Которые представляют собой выставленные вперед руки и ноги участников, склоненные вперед тела. Цель водящего – пройти как можно аккуратнее вдоль "скалы", не попав и не разбившись в "пропасти", т.е. поставив свою ногу за линию, образованную ступнями оставшихся участников. Водящий самостоятельно выбирает способ выполнения задачи. Переговариваться между собой нельзя. Порядок проведения упражнения можно организовать в форме цепочки. После того, как водящий пройдет участника в начале "скалы", тот перебирается в конец цепочки, удлиняя ее. Упражнение выполняется до тех пор, пока каждый участник не побудет в роли водящего. Водящий становится частью "скалы" после того, как "разобьётся" в пропасти.

Обсуждение.

Участники обмениваются эмоциями, возникающими во время игры. Какие чувства возникали у водящих и у "скалы" при игре?

Какие навыки приобрел каждый участник при выполнении упражнения?

Что мешало, а что помогало справляться с поставленной задачей?

С какими трудностями при выполнении упражнения сталкивался каждый из участников?

Рефлексия.

Техника 9. «Передача движений»

Цель: развивается телесная чувствительность, происходит сплочение группы, возрастает эмпатия между участниками.

Описание. Участники встают в круг затылками друг к другу, чтобы расстояние между ними было 30–40 см, и закрывают глаза. Водящий начинает совершать какое-либо движение, аккуратно касаясь при этом руками спины, плеч, головы или шеи стоящего впереди подростка (массирует ему плечи, постукивает пальцами вдоль позвоночника и т.д.). Тот делает такое же движение, касаясь следующего участника, и т.д., пока движение не прошло полный круг. После этого водящим становится следующий подросток, «запускающий» по кругу очередное движение. Когда в роли водящих уже побывала половина подростков, ведущий тренинга дает команду повернуться кругом, и оставшиеся водящие передают движения в обратном направлении. Для выполнения этого упражнения лучше расставить участников таким образом, чтобы чередовались мальчики и девочки.

Обсуждение.

Какие движения больше всего понравились?

Насколько исказились ваши собственные движения, вернувшись после прохождения круга?

А может, кому-нибудь было неприятно?

Если это так, то какие именно движения не понравились и с чем, на взгляд участников, это могло быть связано?

Рефлексия.

Техника 10. «Маятник»

Цель: стимулирует развитие взаимного доверия участников. Кроме того, оно развивает умение расслабиться, снять напряжение, создает возможности для тактильного контакта.

Описание.

Участники разбиваются на тройки. Два человека встают лицом друг к другу на расстоянии 120–150 см, держа руки ладонями вперед на уровне груди. Третий участник встает между ними, расслабляется и начинает, выпрямившись, свободно падать вперед или назад на руки одного из двух. Их задача – мягко ловить его на руки (с опорой на плечи) и легко отталкивать от себя, так, чтобы он начал падать в другую сторону. Таким образом, средний участник свободно и расслабленно раскачивается между двумя крайними. Желательно, чтобы в роли среднего участника побывал каждый. Это упражнение, как и последующие, оставляет довольно широкий простор для творчества ведущего: можно менять расстояние между партнерами (если кто-нибудь боится выполнять упражнение, то сначала расстояние должно быть минимальным, потом оно увеличивается), состав ловающих. Эффективность упражнения повышается, если оно проходит под спокойную, расслабляющую музыку, а ведущий уместными фразами создает соответствующее настроение.

Обсуждение.

Что вы чувствуете, когда к вам прикасаются руками? Бывают руки мягкие и надежные, их прикосновение приятно. Если же руки жесткие, грубые – их прикосновение не радует.

А какие руки у вас?

Кстати, а доверяете ли вы собственным рукам?

Рефлексия.

Техника 11. «Круг доверия»

Впечатляющий эксперимент, проверяющий готовность членов группы обращаться друг с другом с уважением и любовью.

Цель: упражнение стимулирует развитие взаимного доверия участников. Кроме того, оно развивает умение расслабиться, снять напряжение, создает возможности для тактильного контакта.

Описание.

Отодвиньте столы и стулья в сторону и освободите место для игры.

Предлагайте эту игру, только если Вы уверены, что дети интересуются друг другом и готовы к сотрудничеству.

Игроки выстраиваются в большой круг. Предложите игрокам закрыть глаза, а руки держать на уровне груди ладонями наружу.

Объясните детям, что они должны одновременно медленно перейти с одной стороны круга на другую. Совершенно очевидно, что в середине круга возникнет порядочная толкотня, но если каждый сориентируется в ситуации, то сможет выполнить задание. Сначала продвижение возможно только в очень медленном темпе.

Когда игроки успешно справятся с заданием, они могут повторить эксперимент, попытавшись двигаться немного быстрее. Чем быстрее они идут, тем осторожнее приходится быть. Призовите игроков быть максимально внимательными, чтобы никто не ушел домой в синяках.

Рефлексия.

Техника 12. «Замечания»

Описание.

По сути, это упражнение доказывает, что по жизни можно идти по-разному (вовсе

не обязательно во что бы то ни стало пробиваться к цели, расталкивая всех на своем пути). Люди, к которым вы проявили бережное отношение, скорее всего, отнесутся к вам так же, что не обязательно стремиться быть быстрее и лучше остальных. Если Вы считаете, что группе это задание не по плечу, предоставьте участникам возможность провести несколько раундов с открытыми глазами и лишь, затем рискнуть сыграть с закрытыми. Если в группе наблюдается сильная напряженность или неприязнь между отдельными участниками, это упражнение проводить не стоит.

Рефлексия.

Техника 13. «Портрет товарища»

Цель: восполнение дефицита информации о членах группы (продолжение знакомства); развитие социальной перцепции; создание благоприятной атмосферы в группе.

Техника проводится в парах. Деление на пары осуществляется по жребию (по желанию членов группы или с определенным умыслом самого тренера).

Участники становятся спиной друг другу и по очереди описывают прическу, одежду и лицо своего партнера. Потом описания сравниваются с оригиналом, и делается вывод о том, насколько участник был точен.

Рефлексия.

Техника 14. «Живые руки»

(Телесно-ориентированное упражнение Карла Рудестама)

Цель: формирование чувства взаимного доверия.

Описание.

Члены группы расставляют стулья в два ряда так, чтобы расстояние между ними составляло примерно 60 сантиметров. Все должны снять с рук кольца и часы и завязать друг другу глаза. Руководитель подводит к стульям пары так, чтобы никто не знал, кто будет сидеть напротив. Тренер рассаживает пары на стулья. Разговаривать запрещается. Ведущий дает установку: «Вложите в ваши руки всю выразительность ваших чувств: познакомьтесь с партнером, касаясь друг друга руками (3 минуты); боритесь руками (3 минуты); миритесь руками (3 минуты); прощайтесь руками (3 минуты).

Снимите с глаз повязки и обменяйтесь друг с другом и с группой своими ощущениями.

Примечания. Выбор пар можно осуществлять на основе жребия, но так, чтобы участники тренинга не знали, кто кого выбрал.

После завершения упражнения можно не снимать сразу повязок с глаз членов группы, а предварительно развести их в разные стороны. После этого можно снять повязки и предложить каждому участнику угадать свою пару. При этом возможен и такой вариант, когда для того, чтобы найти свою пару, участники тренинга могут трогать руки всех членов группы.

Рефлексия.

Техника 15. «Моечная машина»

Телесно-ориентированное упражнение.

Цель: сплочение группы; формирование чувства доверия; снятие психического напряжения.

Описание. Участники становятся в «ручеек». Это и есть моечная машина. Один из участников играет роль автомобиля, который необходимо помыть. Он входит в строй между товарищами. Они прикасаются по очереди к нему и говорят ему ласковые слова и добрые пожелания на будущее. На выходе из машины его ждет «сушиллка», которая должна его обнять. После этого происходит смена ролей «сушиллки» и «автомобиля». Упражнение считается завершенным тогда, когда все члены группы побывают в заданных ролевых образах.

Рефлексия упражнения.

Техника 16. «Слепой старец»

Цель: формирование чувства взаимного доверия.

Описание.

- Ребята разбиваются на пары.
- Один из участников становится ведущим, другому завязывают глаза, и он превращается в слепого старца.
- Каждая пара проходит всю комнату и старается не задеть окружающие пары и предметы.
- Затем участники меняются ролями и каждый пытается преодолеть свой путь.

Рефлексия:

- Как ты чувствовал себя, когда был слепым?
- Вел ли тебя твой поводырь уверенно и бережно?
- Как ты чувствовал себя, когда был поводырем?
- Когда тебе было лучше: когда ты вел, когда тебя вели или когда ты был «слепым старцем» без поводыря?

Рефлексия.

Техника 17. «Говорящие руки»

Психологический смысл упражнения: происходит эмоционально-психологическое сближение участников за счет телесного контакта. Между ними улучшается взаимопонимание, развивается навык невербального общения.

Цель: эмоционально-психологическое сближение участников.

Описание.

Участники образуют два круга: внутренний и внешний, стоя лицом друг к другу. Ведущий дает команды, которые участники выполняют молча в образовавшейся паре. После этого по команде ведущего внешний круг двигается вправо на шаг.

Варианты инструкций образующимся парам:

Поздороваться с помощью рук.

Побороться руками.

Помириться руками.

Выразить поддержку с помощью рук.

Пожалеть руками.

Выразить радость.

Пожелать удачи.

Попрощаться руками.

Рефлексия.

Что было легко, что сложно?

Кому было сложно молча передавать информацию? Кому легко?

Обращали ли внимание на информацию от партнера или больше думали, как передать информацию самим?

Как Вы думаете, на что было направлено это упражнение?

Примерный перечень диагностических методик для работы с обучающимися из семей участников (ветеранов) специальной военной операции

Диагностика детей и подростков, чьи родные являются участниками СВО, требует особого внимания и деликатности. Важно учитывать, что такие обучающиеся могут испытывать широкий спектр психологических трудностей, связанных с тревогой за родных, разлукой, потерей, изменениями в семейной структуре, а также с травматизацией.

Исходя из основных задач программы сопровождения, а именно сохранение психологического здоровья, укрепление стрессоустойчивости, жизнестойкости, развитие компетенций выбора копинг стратегий в процессе преодоления кризисных, трудных жизненных ситуаций, диагностика имеет следующие задачи:

1. Определение потребностей в психологической помощи;
2. Выявление эмоционального состояния, в том числе уровня тревожности, признаков посттравматического стрессового расстройства;
3. Оценка адаптации к новым условиям жизни, в том числе и взаимоотношений с окружающими.

При проведении диагностики специалисту психологической службы, классному руководителю необходимо:

- 1) получить согласие родителей (законных представителей) обучающегося на проведение диагностики;
- 2) создать доверительную атмосферу;
- 3) учитывать возраст и особенности развития обучающегося;
- 4) использовать несколько методик для получения полной и объективной картины;
- 5) соблюдать этические нормы и конфиденциальность.

В таблице 2 приведен примерный перечень методик, которые внесены в Реестр психодиагностического инструментария для деятельности педагога психолога и рекомендованы Департаментом государственной политики в сфере защиты прав детей (письмо Департамента государственной политики в сфере защиты прав детей Минпросвещения России от 18.01.2016 № 07-149) . Ссылка <https://mgppu.ru/project/473/info/7293>.

Таблица 2 – Примерный перечень диагностических методик для работы с обучающимися из семей участников (ветеранов) специальной военной операции

№	Название диагностической методики	Возраст обучающегося	Кто может проводить
1. Методики для оценки психического состояния обучающегося			
1	Индивидуальная беседа	мл., сред. и старший школьный возраст	кл. руководитель, педагог, соц. педагог, педагог-психолог
2	Психологическое наблюдение	мл., сред. и старший школьный возраст	кл. руководитель, педагог, соц. педагог, педагог-психолог
3	Чек-лист наблюдения за психоэмоциональным состоянием обучающегося	мл., сред. и старший школьный возраст	кл. руководитель, педагог
4	Рисуночные тесты («Рисунок семьи», «Несуществующее животное», «Дом-	мл., сред. и старший школьный	педагог-психолог

	дерево-человек», «Человек под дождем»)	возраст	
5	Тест «Незаконченные предложения»	средний и старший школьный возраст	педагог-психолог
6	Цветовой тест Люшера	мл., сред. и старший школьный возраст	педагог-психолог
7	Адаптированная методика О.А. Ореховой «Домики»	мл., сред. и старший школьный возраст	педагог-психолог
8	Шкала тревожности Спилбергера-Ханина	с 14 лет	педагог-психолог
9	Шкала явной тревожности К.Кастельнюка, Р.Маккендлесса	мл., сред. и старший школьный возраст	педагог-психолог
10	Опросник детской тревожности Г.П.Лаврентьевой	мл., сред. и старший школьный возраст	педагог-психолог
2. Методики для оценки социальной адаптации и взаимоотношений			
1	Социометрия	мл., сред. и старший школьный возраст	кл. руководитель, педагог, соц.педагог, педагог-психолог
2	Беседа и наблюдение	мл., сред. и старший школьный возраст	кл. руководитель, педагог, соц. педагог, педагог-психолог
3	Шкала социальной адаптации Вайсмана	с 14 лет	педагог-психолог
4	Индивидуальный типологический опросник Л.Н.Собчик	старший школьный возраст	педагог-психолог
5	Шкала социальной поддержки детей и подростков адаптация А.А.Лифинцева	средний и старший школьный возраст	педагог-психолог
3. Методики для диагностики выбора копинг-стратегий			
1	Опросник способов совладания Р.Лазаруса и С.Фолкман	средний и старший школьный возраст	педагог-психолог
2	Копинг-поведение в стрессовых ситуациях Н.С. Эндлер, Д.А.Паркер, Дж.Батч	старший школьный возраст	педагог-психолог
3	«Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» С.Хобфолла	старший школьный возраст	педагог-психолог
4	«Диагностика способов копинга» Л.И.Вассермана, О.Ф.Ерышева	старший школьный возраст	педагог-психолог
	Проективные методики: «Человек под дождем», «Неоконченные предложения»	мл., сред. и старший школьный возраст	педагог-психолог

Памятки для участников образовательных отношений

Памятка «Рекомендации участникам образовательных отношений»

ВОПРОС: Как справляться с эмоциями, если муж/родственник служит?

Ответ: Важно понять, что повлиять на происходящее вы не способны.

ВОПРОС: Что можно сделать еще?

Ответ:

1. Принять ситуацию и свою неспособность повлиять на происходящее, то есть принять своё бессилие. Вы действительно не можете изменить то, что случилось.

2. Принять свои чувства и эмоции, связанные с происходящим. Эта ситуация опасна для жизни и здоровья любимого человека, и абсолютно естественно в подобной ситуации испытывать тревогу и страх. Важно честно признать наличие этих чувств и попытаться их прожить. Кому-то помогают беседы с близкими, кто-то обращается за помощью к специалисту.

3. В стрессовых ситуациях как никогда важно следить за удовлетворением базовых потребностей человека в сне и еде. Сон является одним из главных способов восстановления физических и психических сил человека. Соблюдайте режим дня. Следите за качеством и количеством пищи, которую вы потребляете. Часто в стрессовых ситуациях люди перестают есть или, наоборот, заедают эмоции и чувства. Это приводит к плачевным итогам, вплоть до расстройств пищевого поведения. Следить за своим питанием — значит заботиться о себе.

4. Общайтесь и встречайтесь с приятными вам людьми, перенаправьте свой фокус внимания на положительные эмоции. Ваши страдания никаким образом не помогут мобилизованным, а вот ваше качество жизни испортят. Окружайте себя людьми, с которыми у вас есть общие интересы, которые готовы вместе с вами ходить на интересные мероприятия, в кино или кафе. И сведите к минимуму общение со знакомыми, вызывающими у вас негативные чувства.

5. Сконцентрируйтесь на себе и пространстве вокруг себя. Занимайтесь делами, результаты которых вы можете видеть достаточно быстро. Так вы будете ощущать, что влияете на свою собственную жизнь, а значит, контролируете ваши жизненные процессы.

6. Займитесь своим телом. Когда телу хорошо, психике тоже хорошо. Даже лёгкая утренняя зарядка или простые упражнения в течение дня способствуют снижению уровня стресса. Не пренебрегайте прогулками на свежем воздухе.

Внедрение в жизнь этих простых рекомендаций на постоянной основе поможет снизить уровень стресса. Но если вы понимаете, что самостоятельно не справляетесь, обращайтесь за помощью к специалисту.

Памятка «Как взрослым помочь маленькому ребёнку справиться с эмоциями?»

Маленькому ребёнку трудно самостоятельно переживать и справляться со своими сильными эмоциями — например, страхом за папу. И в этом случае мама выступает в роли некоторого контейнера, куда складывает все негативные эмоции малыша. Она помогает ему пережить эти чувства: называет их, успокаивает ребёнка и рассказывает ему о том, что в жизни бывают разные ситуации, которые могут вызывать страх, грусть, боль, бессилие, обиду.

Иногда родители обесценивают эмоции и чувства детей — в течение дня подобных ситуаций возникает крайне много и родителям бывает сложно моментально реагировать на них, особенно если родитель сам находится не в ресурсе. Но подавленные эмоции и чувства ребёнка в дальнейшем могут привести его к психосоматическим заболеваниям, поэтому важно говорить с малышом о том, что он чувствует, и помогать ему проживать ситуацию. Именно поэтому взрослым важно следить и за своим эмоциональным состоянием, чтобы иметь силы отвечать запросам ребёнка, быть ему опорой и психологически закрывать его проблемы и страхи. Помните, как в самолёте: сначала кислородную маску нужно надеть на себя, а уже потом на ребенка.