

Краевое государственное учреждение социального обслуживания
КРАЕВОЙ СОЦИАЛЬНО-РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
ДЛЯ НЕСОВЕРШЕНОЛЕТНИХ «СОЛНЫШКО»



«Психологическая реабилитация детей, подвергшихся жестокому
обращению и насилию»

Направление программы: психологическая

Авторы: Абрамова О.А., Арефьева
С.Н., Шалаева М.А., Шмакова А.В.,
Должность: психологи КГБУ СО
КСРЦН «Солнышко»

Содержание

Пояснительная записка	3
1.Основные направления психологического сопровождения несовершеннолетних, подвергшихся жестокому обращению	5
1.1. Программа психокоррекционных занятий для детей (3 – 7 лет)	5
1.2. Программа психокоррекционных занятий для детей (7 – 13 лет)	12
1.3. Программа психокоррекционных занятий для детей (13 – 17 лет)	21
Список литературы	64
Приложения	66
Приложение 1 Психодиагностический инструментарий.....	66
Приложение 2 Индивидуальная психокоррекционная работа с детьми, пострадавшими от жестокого обращения и насилия.....	69

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Психологическая травматизация в детском возрасте представляет собой глобальную проблему для всего сообщества, последствия которой не только часто игнорируются и не прорабатываются со специалистами, но ещё и трудно поддаются психологическому вмешательству. Одной из серьезных причин травматизации является жестокое обращение с детьми. В соответствии с современными представлениями, под жестоким обращением понимают пренебрежение основными нуждами несовершеннолетнего и различные формы насилия в отношении него.

Ежегодно жестокому обращению подвергаются до 100 тысяч несовершеннолетних. Почти половина из них переживают насильственные действия со стороны взрослых, причем в 6% случаев это происходит в семьях; 10-12% терпят сексуальное злоупотребление. В роли субъектов жестокого обращения чаще всего выступают родители (85% случаев), другие взрослые члены семьи и лица, осуществляющие опеку над ребенком. Эксперты в области законодательства указывают на высокую латентность перечисленных преступлений, о чем свидетельствует двух- трехкратное преобладание количества зарегистрированных фактов над числом разоблаченных преступников. Особенно тяжелой остается ситуация с выявлением сексуального злоупотребления детьми и подростками. До 70% детей, воспитывающихся в условиях жестокого обращения, терпят не только пренебрежение, но и одновременно несколько форм насилия – физическое, психологическое, сексуальное; такие дети отстают в развитии, страдают различными физическими и психоэмоциональными расстройствами. Однако, несмотря на достаточно внушительные цифры статистики, обращение за психологической помощью все ещё не распространено. В свою очередь, не все госучреждения, оказывающие психологические услуги несовершеннолетним, обладают научной базой и методологией по данной проблематике, немногие имеют методические разработки и рекомендации для осуществления психокоррекционной работы. В связи с чем, **актуальным** становится вопрос о разработке

психологической программы, направленной на реабилитацию несовершеннолетних, подвергшихся жестокому обращению.

Цель программы: психокоррекционная работа с несовершеннолетними, подвергшимися жестокому обращению.

Задачи:

- способствовать формированию позитивной "Я - концепции" и адекватной самооценки несовершеннолетних, уверенного образа себя;
- гармонизации психоэмоционального состояния (снятию чрезмерного напряжения, тревожности, враждебности, агрессивности);
- формированию навыков саморегуляции;
- формированию навыков самопринятия;
- развитию межличностных навыков и отношений.

Целевая группа:

Программа предназначена для несовершеннолетних возрастом от 3 до 17 лет, которые подвергались жестокому обращению и которые испытывают трудности приспособления к новой социальной среде.

Реализация программ осуществляется на базе игротерапевтических кабинетов и кабинетов психолого-педагогического сопровождения.

Период реализации программы:

В зависимости от специфики возрастной группы, длительность занятий варьируется от 20 до 60 минут, с периодичностью 2 раза в неделю, весь цикл занятий длится 5 недель, параллельно групповым занятиям, проводятся регулярные индивидуальные консультации участников группы.

Ожидаемые результаты:

Стабилизация психоэмоционального состояния, овладение навыками саморефлексии, самопринятия, повышение и стабилизация уровня самооценки, проработка травматичного опыта.

1. Основные направления психологического сопровождения несовершеннолетних, подвергшихся жестокому обращению

Данная психологическая программа ориентирована на реабилитацию и психокоррекцию несовершеннолетних, подвергшихся жестокому обращению, и включает в себя 3 подпрограммы, разработанных согласно базовым принципам возрастной психологии.

1. Психокоррекционная программа для детей, возрастом от 3 до 7 лет;
2. Психокоррекционная программа для детей, возрастом от 7 до 13 лет;
3. Психокоррекционная программа для подростков, возрастом от 13 до 17 лет.

Психокоррекционная работа осуществляется в групповом формате, с использованием индивидуальных психологических техник и упражнений. Перед началом групповых сеансов рекомендуется проведение индивидуального консультирования и первичная диагностика (рекомендуемые методики см. в Приложении).

1.1 .Программа психокоррекционных занятий для детей (3 – 7 лет)

Цель: оказание комплексной помощи детям, пострадавшим от жестокого обращения.

Программа предназначена для подростков возрастом от 3 до 7 лет, которые подвергались жестокому обращению и которые испытывают трудности приспособления к новой социальной среде.

Задачи:

- оказание помощи ребенку в преодолении эмоциональных, когнитивных и поведенческих последствий травмы;
- профилактика психоэмоциональных нарушений, агрессивности, страхов, замкнутости, тревожности;
- развитие навыков саморегуляции, раскрытие потенциальных способностей и ресурсов ребенка, восстановление чувства собственного достоинства.

Программа состоит из 6 групповых занятий, продолжительность каждого занятия примерно 20 – 30 минут, с периодичностью 2 раза в неделю весь цикл занятий длится 5 недель, параллельно групповым занятиям, необходимы регулярные индивидуальные консультации участников группы.

Тематическое планирование занятий

№	Название блока	Цели и задачи блока	Групповые занятия
1	<p>Подготовительный (Включает в себя этап индивидуальной диагностики и консультирования, а также начала групповых занятий)</p>	<p>В ходе индивидуальной работы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ознакомление с анамнестическими данными каждого ребенка; • Установление контакта с ребенком; • Подготовка детей к групповой работе в ходе индивидуального консультирования; • Оценка текущего эмоционального состояния, а также психологического статуса ребенка. <p>В ходе групповой работы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Формирование групповой атмосферы безопасности и адаптация детей к групповому взаимодействию. • Формирование представлений о предстоящей деятельности. • Обучение навыкам саморегуляции. 	<p>Занятие №1. «Мой удивительный мир»</p>
2	<p>Основной блок</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Стабилизация психоэмоционального состояния. Снятие мышечного и психоэмоционального напряжения. 	<p>Занятие №2. Песочная терапия «Мы все разные»</p> <p>Занятие №3. Игротерапия</p>

		<ul style="list-style-type: none"> • Саморегуляция и коррекция тревожности. • Преодоление эмоциональных, когнитивных и поведенческих последствий травмы с помощью социального проектирования. • Формирование навыков самоконтроля, поддержание потребности и стремления общаться со взрослым. Развитие потребности в самостоятельности. 	<p>«Ленточка общения»</p> <p>Занятие №4. Ландшафтный стол «Волшебный город»</p> <p>Занятие №5. Стол психолога «Мастера»</p> <p>Занятие №6. «Мир вокруг нас»</p>
3	Итоговый (включает итоговую диагностику, профилактирование возможных ухудшений)	<ul style="list-style-type: none"> • Итоговая оценка психического статуса детей. 	Занятие №7. «За все говорим Спасибо»

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

Занятие №1 (диагностическое). «Мой удивительный мир»

Цель: Определение психоэмоционального статуса ребенка, выявление проблемных зон с помощью проективных методов.

Содержание занятия:

- Вводная часть: (приветствие)
- Упражнение «Рисунок семьи»
- Упражнение «Дом, дерево, человек»
- Упражнение «Человек под дождем»
- Завершающая часть: Рефлексия

Занятие №2. Песочная терапия «Мы все разные»

Цель: Стабилизация психоэмоционального состояния. Снятие мышечного и психоэмоционального напряжения.

Содержание занятия:

- Вводная часть: Игра «Волшебный камешек» (музыкальное сопровождение)

- Основная часть: Загадка про песок
- Правила игры с песком
- Игра «Чувствительные ладошки»:
- Игра «Необыкновенные следы»
- Игра «Я – художник»
- Упражнение «Песочное солнце»
- Завершающая часть: Рефлексия

Занятие №3. Игротерапия «Ленточка общения»

Цель: Саморегуляция и коррекция тревожности.

Содержание занятия:

- Вводная часть: Игра «Привет всем, у кого кошечки»
- Основная часть: Упражнение «назови одним словом»
- Упражнение «Вещи вокруг нас»
- Упражнение «Как можно использовать»
- Упражнение «Танец по кругу»
- Упражнение «Вспомни и повтори»
- Завершающая часть: «Ты хороший, потому что...»

Занятие №4. Ландшафтный стол «Волшебный город»

Цель: Преодоление эмоциональных, когнитивных и поведенческих последствий травмы с помощью социального проектирования.

Содержание занятия:

- Вводная часть (игровое приветствие)
- Презентация ландшафтного стола (материала)
- Основная часть: Упражнение «В одном городе...»
- Упражнение «История о дружелюбном мире»
- Завершающая часть: Рефлексия

Занятие №5. Стол психолога «Мастера»

Цель: Формирование навыков самоконтроля, поддержание потребности и стремления общаться со взрослым. Развитие потребности в самостоятельности.

Содержание занятия:

- Вводная часть; Игровое приветствие
- Презентация материала.
- Упражнение «Строим башню» (синюю, красную, зеленую)
- Упражнение «Пальчики»
- Упражнение «Бусы для себя сплету»
- Завершающая часть: Рефлексия

Занятие №6. «Мир вокруг нас»

Цель: Развитие у детей сенсорных каналов восприятия и органов чувств; социальных навыков; эмпатических чувств; снятие эмоционального напряжения.

Содержание занятия:

- Вводная часть (игровое приветствие)
- Игра «Солнышко и тучка»
- Упражнение «Эмоциональные руки»
- Игра «Парное рисование»
- Релаксация (расслабление)
- Рефлексия.

Занятие №7. «За все говорим Спасибо»

Цель: итоговая оценка психоэмоционального состояния и динамики ребенка.

Содержание занятия:

- Вводная часть (игровое приветствие)
- Проективная методика
- Игровое упражнение
- Рефлексия

Содержание упражнений:

«Рисунок семьи». Ребенку предлагают нарисовать свою семью, не поясняя, что это

«Дом, дерево, человек» Ребенку предлагают Нарисовать Дом, Дерево, человека такими, какими он хочешь

«Человек под дождем» Ребенку предлагают нарисовать человека.

А затем, представить человека, который попал под дождь и нарисовать его

Игра «Волшебный камешек» (музыкальное сопровождение)

Психолог: «Расслабьтесь, положите руки на столы, ладонями вверх, закройте глаза и ждите, когда на вашей ладошке появится волшебный камешек». Психолог кладёт каждому в ладонь камень. При этом дети не должны открывать глаза и двигаться. Психолог напоминает, что всё тело надо расслабить. После дети открывают глаза и рассматривают свой камень. Психолог говорит: Посмотрите на свои камешки, сожмите их в кулачке. Камни обладают такой большой силой, что как только они коснулись ваших ладоней, так сразу вы становитесь самыми добрыми, самыми умными, самыми внимательными, самыми послушными и всё, что вы будете делать, у вас обязательно всё будет получаться.

Загадка про песок Из меня куличек печь удобно, только есть меня нельзя. Я сыпучий, желтый, несъедобный. Догадались, кто же я? (*Песок*)

Игра «Чувствительные ладошки»:

Психолог: Возьмите свой волшебный камешек. Погрузите свои руки в песочек, спрячьте его. Нам хорошо и приятно, мы чувствуем прохладу песка. Ребята, что мы можем сказать про песочек, какой он? (*ответы детей: желтый, сухой, прохладный ...*)

Психолог: Нас сегодня ждал песочек – чистый, свежий, золотой. Залезай в него, дружок: хочешь – рой, а хочешь – строй. Сожмите руки в кулачок и покажем, как идёт...

Игра «Необыкновенные следы». Дети на песке показывают следы: медведя, зайца, змеи, сороконожки.

Игра «Я – художник». Психолог предлагает детям проводить линии и окружности по инструкции.

Игра – упражнение «Песочное солнце». Ребёнок на песке с помощью трафарета рисует круг, посыпает цветным песком; украшает лучики солнца различными предметами

Приветствие «Привет всем у кого косички» Психолог предлагает сказать привет тем детям у кого: есть косички, кто сегодня себя хорошо вел, кто плохо, у кого светлые волосы...

Упражнение «Назови одним словом». Психолог называет слова, а дети объединяют их одним словом.- Вера, Надежда, Дарья, Алексей, Соня

-январь, март, июль, сентябрь. -А,Б,Ю,И,О.- понедельник воскресенье, четверг. –стол, диван, кресло, кровать. – волк, медведь, лиса, барсук. - курица, цапля, голубь, ласточка.

Упражнение «Вещи вокруг нас». Психолог предлагает детям внимательно осмотреть комнату в течение 3 мин. Затем дети закрывают глаза и отвечают на вопросы: Что лежит на столе? Что стоит на шкафу? Что висит на стене? Что стоит на полу?

Упражнение «Как можно использовать?» Психолог называет какой-нибудь предмет и предлагает детям сказать, как его можно использовать (газета, вода и т.д)

Упражнение «Танец по кругу» Дети в кругу выполняют движения:

«Мы сейчас пойдём направо, а потом пойдём налево.

В центре круга соберемся, и на место все вернемся.

Мы тихонечко присядем, и немножечко приляжем.

Мы поднимемся тихонько, и попрыгаем легонько.

Пусть подпрыгнут наши ножки. И похлопают ладошки.

Повернемся мы направо, и опять начнем сначала»

Упражнение «Вспомни и повтори». На листе бумаги расположены 5 кругов разного диаметра и цвета. Дети смотрят. Затем психолог убирает лист и дает детям чистые листы. Дети должны вспомнить и расположить круги по памяти.

Упражнение «Ты хороший, потому, что...». Каждый ребенок говорит соседу по кругу, передавая мячик.

Упражнение «В одном городе». Психолог предлагает детям придумать и обыграть на столе историю о каком-то городе (обсуждение)

Упражнение «История о дружелюбном мире». Психолог вместе с детьми обсуждают тему дружелюбного отношения друг к другу и затем строят дружелюбный мир на ландшафтном столе

Упражнение «Строим башню (синюю, красную, зеленую)» Детям предлагают построить, совместно, башню из деревянных геометрических фигур

Упражнение «Пальчики» (пальчиковая гимнастика)

«Эти пальчики щипают (щипаем ладонь другой руки)

Эти пальчики гуляют (указательный и средний палец идут по другой руке)

Эти любят поболтать (средний и безымянный шевелятся, трутся др о др)

Эти тихо подремать (безымянный и мизинец прижимаем к ладошам)

А большой с мизинцем братцем. Могут чисто умываться (крутим большим пальцем вокруг мизинца)

Упражнение «Бусы для себя сплету». Детям раздают шнурки и геометрические фигуры с отверстиями и предлагают собрать бусы)

Игра «Солнышко и тучка». Детям предлагают расслабиться, закрыть глаза и представить, что они лежат на солнышке, греются. Затем представить, что пошел дождь. Затем снова выглянуло солнышко.

Упражнение «Эмоциональные руки». Детям предлагают показать руками-злость, грусть, испуг, неприязнь, радость.

Упражнение «Парное рисование». Детям предлагают разделить на пары и нарисовать единую композицию или образ. НО, нельзя заранее договариваться о том, что будут рисовать, нельзя разговаривать в процессе работы (обсуждение).

1.2 Программа психокоррекционных занятий для детей (7 – 13 лет)

Цель: психокоррекционная работа с несовершеннолетними, подвергшимися жестокому обращению.

Программа предназначена для подростков возрастом от 7 до 13 лет, которые подвергались жестокому обращению и которые испытывают трудности приспособления к новой социальной среде.

Задачи:

Способствовать:

- стабилизации психоэмоционального состояния;
- снижению уровня тревожности и агрессии;
- мобилизации внутренних ресурсов;
- развитию навыков саморегуляции;
- раскрытию потенциальных способностей и ресурсов ребенка;
- восстановлению чувства собственного достоинства.

Программа состоит из 10 групповых занятий, продолжительность каждого занятия примерно 40 - 45 минут (в зависимости от сложности работы и интенсивности обсуждения), с периодичностью 2 раза в неделю весь цикл занятий длится 5 недель, параллельно групповым занятиям, необходимы регулярные индивидуальные консультации участников группы.

Тематическое планирование занятий

№	Название блока	Цели и задачи блока	Групповые занятия
1	Подготовительный (Включает в себя этап индивидуальной диагностики и консультирования, а также начала групповых занятий)	<p>В ходе индивидуальной работы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ознакомление с анамнестическими данными каждого ребенка; • Установление контакта с ребенком; • Подготовка детей к групповой работе в ходе индивидуального консультирования; • Оценка текущего эмоционального состояния, а также психологического статуса ребенка. <p>В ходе групповой работы:</p>	Занятие №1. «Знакомство»

		<ul style="list-style-type: none"> • Формирование групповой атмосферы безопасности и адаптация детей к групповому взаимодействию. • Формирование представлений о предстоящей деятельности. • Обучение навыкам саморегуляции. 	
2	Основной блок	<ul style="list-style-type: none"> • Помощь в отреагировании переживаний, связанных с травмой. • Помощь ребенку в переосмыслении травматичного опыта. • Содействие в формировании адекватных Я-концепции и Я-образа и личностных схем о социальных ценностях и нормах, близком окружении и семье. • Развитие коммуникативных навыков у детей, способствующих оказанию помощи и поддержки друг другу. • Формирование адаптивных поведенческих паттернов. • Помощь в построение образа будущего ребенка. 	Занятие № 2 «Кто я?» Занятие №3 «Забота и тепло» Занятие №4 «Радости жизни» Занятие №5 «Мне плохо» Занятие №6 «Наши эмоции» Занятие №7 «Марионетки» Занятие №8 «Моя территория» Занятие №9 «Уходи, плохое настроение»
3	Итоговый (включает итоговую диагностику, постановка целей на посткоррекционный период, а также профилактирование возможных ухудшений и обсуждение стратегий по предотвращению)	<ul style="list-style-type: none"> • Итоговая оценка психического статуса детей. • Постановка индивидуальных стратегических планов по предотвращению рецидивов (ухудшению психоэмоционального состояния). 	Занятие №10. «Послание миру»

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

Занятие №1 «Знакомство»

Цели:

- ✓ Знакомство с участниками;
- ✓ адаптация детей к групповому взаимодействию;
- ✓ формирование групповой атмосферы психологической безопасности.

Содержание занятия:

- Упражнение «Приветствие». Общие правила ведения группового занятия (ознакомление с правилами).
- Упражнение «Знакомство». Участники знакомятся посредством игры. Каждый должен назвать свое имя, и соседа рядом, пока последний не назовет имена всех присутствующих.
- Упражнение «Каким бы я был животным». Упражнение для расслабления. Участники выбирают из перечня фигурок с животными одного животного «для себя» и рассказывают группе почему он выбрал именно его и каковы его качества.
- Упражнение (песочная терапия) «Моя семья». В песке с различными фигурами (это могут быть животные или фигурки людей). В качестве оформления разрешается брать фигурки домов, деревьев (чтобы создать ландшафт и быт семьи) и т. д.
- Рефлексия занятия. Дети отвечают на вопросы: «Что вам особенно запомнилось, что было сложным, интересным, что не понравилось, хотелось бы повторить?»
- Ритуал прощания. «Пожелания». Каждый участник (включая психолога) озвучивает свои пожелания группе.

Занятие № 2 «Кто я?»

Цели:

- ✓ Развитие навыков самоопределения и самоощущения детей;
- ✓ Развитие способности саморефлексии;

- ✓ Помощь ребенку в переосмыслении травматичного опыта
- ✓ Помощь в отреагировании переживаний, связанных с травмой.

Содержание занятия:

- Упражнение «Приветствие». Дети приветствуют друг друга, называя по очереди свои качества. И по очереди повторяют качество, которое сказал сосед. До тех пор, пока последний не расскажет обо всех качествах и добавит свое.
- Упражнение «Моделирование». С помощью набора фигурок в разных костюмах участники выбирают фигурку для себя и устраивают мини-представление на тему: «Каков я», «Кто я», «Чем я занимаюсь и чем хочу заниматься». Моделирует свою будущую жизнь с использованием ландшафтных фигурок.
- Упражнение «Мои качества». Дети отображают свои качества на листе бумаги разными цветами и красками. Затем изображения комментируются, задаются вопросы, обсуждаются.
- Рефлексия занятия. Дети отвечают на вопросы: «Что вам особенно запомнилось, что было сложным, интересным, что не понравилось, хотелось бы повторить?»
- Ритуал прощания. Дети говорят по очереди добрые слова друг другу на прощание.

Занятие №3 «Забота и тепло»

Цели:

- ✓ Формирование телесного образа Я;
- ✓ Развитие эмпатических способностей, к другим и к самому себе.

Содержание занятия:

- Упражнение «Приветствие». Дети становятся в круг и берут друг друга за руки (несильное рукопожатие) и по цепочке передают друг другу. Первый круг ведется с открытыми глазами, затем с закрытыми.
- Упражнение «Поддержка». Участники встают в круг, один выходит в центр и начинает падать назад, другие должны поддержать его или поймать. Игра основывается на доверии, умении его проявлять и оправдывать.

- Упражнение «Забота». Детям даются игрушки большого размера или куклы (пупсы) и предлагается позаботиться о ней: рассказать сказку, накормить, успокоить, произнести ласковые добрые слова, погладить, показать на руках и т. д. Ребенок сам выбирает каким способом позаботиться об игрушке.

- Рефлексия занятия. Дети отвечают на вопросы: «Что вам особенно запомнилось, что было сложным, интересным, что не понравилось, хотелось бы повторить?»

- Ритуал прощания. Дети говорят друг другу добрые слова, жмут друг другу руки или обнимаются.

Занятие №4 «Радости жизни»

Цели:

- ✓ Поиск дополнительных психологических ресурсов;
- ✓ Формирование адаптивных поведенческих паттернов.

Содержание занятия:

- Упражнение «Приветствие». Дети по очереди называют свое имя и какую-нибудь положительную эмоцию.

- Упражнение «Моя радость». Дети выбирают из колоды «ресурсы» «метафорических карт» серии «Детская травма» самые хорошие и «счастливые» картинки, которые они бы хотели привнести в свою жизнь. Затем обсуждают и рефлексиируют.

- Участникам предлагается указать, на сколько баллов они оценивают свою жизнь от 1 до 100. Оценка произносится вслух, затем обосновывается. Члены группы задают друг другу вопросы. Беседа происходит по очереди.

- Рефлексия занятия. Дети отвечают на вопросы: «Что вам особенно запомнилось, что было сложным, интересным, что не понравилось, хотелось бы повторить?»

- Ритуал прощания. Дети желают друг другу то, что им самим приносит хорошее настроение.

Занятие №5 «Мне плохо»

Цели: формирование навыков самоанализа и наблюдения, через осознание внутренних состояний.

Содержание занятия:

- Упражнение «Приветствие». Участники приветствуют друг друга.
- Упражнение «Мне плохо». Дети выбирают из колоды «переживаний» «метафорических карт» серии «Детская травма» изображения, которые им не нравятся, затем из колоды «ресурсы» те события, которые могли бы разрешить неприятные ситуации из колоды «переживаний».
 - Упражнение «Вырази чувства». Участники садятся в круг, берут с собой игрушки, подушки «антистресс» и рассказывают о тревожащих их состояниях. Глубоко дышат, и обнимают подушку. Участники и психолог поддерживают друг друга в этот момент.
 - Рефлексия занятия. Дети отвечают на вопросы: «Что вам особенно запомнилось, что было сложным, интересным, что не понравилось, хотелось бы повторить?»
 - Ритуал прощания. Дети поддерживают друг друга, успокаивают, обнимаются, на прощание говорят добрые слова друг другу.

Занятие №6 «Наши эмоции»

Цели:

- ✓ Помощь в отреагировании переживаний, связанных с травмой;
- ✓ Помощь ребенку в переосмыслении травматичного опыта;
- ✓ Формирование первичных навыков распознавания и идентификации эмоций.

Содержание занятия:

- Упражнение «Приветствие». Участники играют в «зеркало». Один участник выражает на лице или всем телом эмоцию, следующий или вся группа вместе должны повторить ее и так далее по очереди.
- Упражнение «Методика незаконченных предложений». Психолог кидает мяч каждому участнику и произносит следующее:

«когда я радуюсь...»

«когда я злюсь...»

«когда мне не приятно...»

«когда я раздражен и т .д»

Участник ловит и продолжает предложение.

- Упражнение «Шкала настроения». Дети с помощью рук должны измерить свое настроение. Например, плотно сжатые ладони – плохое настроение, а широко разведенные - хорошее.

- Рефлексия занятия. Дети отвечают на вопросы: «Что вам особенно запомнилось, что было сложным, интересным, что не понравилось, хотелось бы повторить?»

- Ритуал прощания. Дети говорят друг другу добрые слова, жмут друг другу руки или обнимаются.

Занятие №7 «Марионетки»

Цель: дать участникам на собственном опыте испытать состояние полной зависимости, так и состояние, когда другой полностью зависит от тебя.

Содержание занятия:

- Упражнение «Приветствие». Участники приветствуют друг друга.
- Упражнение «Марионетки». Разыграть «сценку» где два «человека-кукловода» управляют всеми движениями «марионетки».

- Упражнение «Поменяйтесь местами» - развитие навыка как не поддаваться давлению. Игра проводится в парах, уговаривая своего ашпонента сделать что-либо, можно любыми способами, но без применения физической силы.

- Рефлексия занятия. Дети отвечают на вопросы: «Что вам особенно запомнилось, что было сложным, интересным, что не понравилось, хотелось бы повторить?»

- Ритуал прощания. Дети говорят друг другу добрые слова, жмут друг другу руки или обнимаются.

Занятие №8 «Моя территория»

Цель: осознание физических и психологических границ, развитие навыков противостояния давлению и отработку навыков прояснения ситуации - умение сказать «нет».

Содержание занятия:

- Упражнение «Приветствие». Участники приветствуют друг друга.
- Упражнение «Со мной так нельзя». Ведущий кидает мяч и произносит незаконченное предложение каждому участнику «со мной так нельзя...», дети ловят мяч и произносят продолжение, как с ними нельзя поступать.
- Упражнение «Мои границы». Один участник встает, другой начинает к нему медленно подходить. Первый отслеживает свое внутреннее состояние, насколько комфортно ему подпускать другого участника. Так дети учатся осознавать физические границы. Затем дети меняются местами и происходит тоже самое.
- Рефлексия занятия. Дети отвечают на вопросы: «Что вам особенно запомнилось, что было сложным, интересным, что не понравилось, хотелось бы повторить?»
- Ритуал прощания. Дети говорят друг другу добрые слова, жмут друг другу руки или обнимаются.

Занятие №9 «Уходи, плохое настроение»

Цель: проработка сформированного чувства беспомощности.

Содержание занятия:

- Упражнение «Приветствие». Участники приветствуют друг друга.
- «Аукцион» - по типу аукциона предлагается как можно больше способов, помогающих справляться с плохим настроением или какой-нибудь ситуацией.
- Участники выбирают фигурку, которая как им кажется символизирует его «проблему», он проговаривает вслух то, что он хочет «ей» сказать и кидает ее в корзину, как бы избавляясь от нее (проблемы).

- Рефлексия занятия. Дети отвечают на вопросы: «Что вам особенно запомнилось, что было сложным, интересным, что не понравилось, хотелось бы повторить?»

- Ритуал прощания. Дети говорят друг другу добрые слова, жмут друг другу руки или обнимаются.

Занятие №10 «Послание миру»

Цели:

- ✓ итоговая оценка психического статуса;
- ✓ постановка индивидуальных стратегических планов по предотвращению рецидивов (ухудшению психоэмоционального состояния).

Содержание занятия:

- Упражнение «Приветствие». Участники приветствуют друг друга.
- Упражнение «Мы похожи» - участники встают и с закрытыми глазами «перемешиваются» между собой, затем открывают и находят что-то общее с тем, кто стоит ближе всего.

- Упражнение «Чемодан» - участники пишут или рисуют на листе бумаги плакат, либо на отдельных листах красочные картинка с пожеланиями каждому из участников, чтобы они хотели пожелать ему на его пути: слова поддержки, или какие-то личные качества.

- Рефлексия занятия. Дети отвечают на вопросы: «Что вам особенно запомнилось, что было сложным, интересным, что не понравилось, хотелось бы повторить?»

- Ритуал прощания. Дети говорят друг другу добрые слова, жмут друг другу руки или обнимаются.

1.3 Программа психокоррекционных занятий для детей (13 – 17 лет)

Цель программы: психокоррекционная работа с несовершеннолетними, подвергшимися жестокому обращению.

Основными задачами программы являются:

- Сформировать представления об ответственности и умение принимать правильные решения в ситуации выбора;
- Помочь подросткам оценить и скорректировать установки относительно противоправного поведения;
- Сформировать отношение подростков к ценностям как очень важной составляющей личности, которая определяет наше отношение к жизни;
- Способствовать развитию у подростков способности делать свой самостоятельный выбор и умение поступать в соответствии с собственным решением;
- Познакомить подростков с понятием социального давления и сформировать навыки сопротивления давлению;
- Сформировать у подростков навыков бесконфликтного общения с окружающими людьми.
- Способствовать снятию психоэмоционального напряжения.

Программа состоит из 10 групповых занятий, продолжительность каждого занятия примерно 45 минут, с периодичностью 2 раза в неделю весь цикл занятий длится 5 недель, параллельно групповым занятиям, необходимы регулярные индивидуальные консультации участников группы.

Тематическое планирование занятий

№	Название блока	Цели и задачи блока	Групповые занятия
1	Подготовительный (Включает в себя этап индивидуальной диагностики и консультирования)	В ходе индивидуальной работы: <ul style="list-style-type: none"> • Ознакомление с анамнестическими данными каждого ребенка; • Установление контакта с ребенком; • Подготовка детей к групповой работе в ходе индивидуального консультирования; • Оценка текущего эмоционального состояния, а также психологического статуса ребенка. 	Индивидуальная психодиагностика

2	«Ответственность»	<ul style="list-style-type: none"> • дать понятия «свобода», «ответственность», «выбор» соотнести эти категории понятий между собой и показать их взаимосвязь • сформировать умение принимать правильные для себя решения в ситуации выбора. 	Занятие №1. Занятие №2.
3	«Подросток и закон»	Повысить уровень знаний подростков об их обязанностях, причинах и последствиях правонарушений.	Занятие №3. Занятие №4.
4	«Ценности»	Формировать отношение участников тренинга к ценностям как очень важной составляющей личности, которая определяет наше отношение к жизни.	Занятие №5. Занятие №6.
5	«Да-Нет»	Познакомить участников с понятием социального давления и сформировать навыки сопротивления давлению.	Занятие №7. Занятие №8.
6	«Какой я на самом деле»	Развитие готовности работать над собой, понимать себя и доверять другим, осуществлять самоанализ.	Занятие №9. Занятие №10.
7	«Скажи насилью - нет»	Развитие навыков противостояния давлению и отработку навыка - умение сказать «нет».	Занятие №11. Занятие №12.
8	«Безопасное поведение»	Формирование навыков безопасного поведения подростков.	Занятие №13. Занятие №14.
9	«Нет конфликтам»	Формирование у подростков эффективно разрешать конфликты.	Занятие №15. Занятие №16.
10	«Я люблю себя»	Развитие осознания сильных сторон своей личности.	Занятие №17. Занятие №18.
11	Итоговый (включает итоговую	<ul style="list-style-type: none"> • Итоговая оценка психического статуса детей. 	Индивидуальная психодиагностика

<p>диагностику, постановка целей на посткоррекционный период, а также профилактирование возможных ухудшений и обсуждение стратегий по предотвращению)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Постановка индивидуальных стратегических планов по предотвращению рецидивов (ухудшению психоэмоционального состояния). 	
---	--	--

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

Занятие №1. «Ответственность»

Цель:

- дать понятия «свобода», «ответственность», «выбор» соотнести эти категории понятий между собой и показать их взаимосвязь
- сформировать умение принимать правильные для себя решения в ситуации выбора.

Эпиграф (на доске)

Свобода – это выбор, иными словами добровольное решение творить добро или зло, совершать похвальные или дурные поступки, то есть быть добродетельным или преступным. (Ж. Лабрюйер)

Организационный момент. Приветствие

В самом начале объясняются правила тренинговых занятий.

- Давайте поприветствуем друг друга.
- Ребята, тема нашего сегодняшнего занятия «Свобода и ответственность личности». Сегодня мы поговорим о том, насколько эти понятия взаимосвязаны между собой и какое место они занимают в нашей жизни.
- Как вы понимаете слова эпиграфа?
- Скажите, какие ассоциации у вас возникают со словом «Свобода», «Ответственность»? (ответы детей)
- **Свобода** – категория, рассуждения о которой звучат на протяжении всей истории человечества. В обобщенном виде ее можно представить как возможность

выбора личностью всех составляющих своего существования, возможность целеполагания, совершения действий и поступков.

- **Ответственность** – это способность человека сознательно выполнять определенные требования и осуществлять стоящие перед ним задачи.

1. Знакомство «Что скрывается за именем»

Каждый участник в течение 5 минут готовится представить свое имя остальной команде, не называя его обычным способом, а используя «намек». Т.е., он может назвать, нарисовать или показать - обозначить через другие ассоциации свое имя. Каждый участник может использовать только три намека – например, три устные ассоциации, или одну устную, один рисунок и еще одно движение. Команда пробует угадать его имя.

- Какие идеи показались вам самыми интересными, продуктивными?

- Считаете ли вы, что выбранные вами образы, оказались удачными, понятными для окружающих?

- Хотели бы вы что-либо изменить, если бы еще раз показывали свое имя.

2. Упражнение «Что такое ответственность и проступок»

Цель. Формирование представления об ответственности

Детям предлагается привести примеры непоправимых ошибок и обычных, житейских ошибок. Подчеркнуть в высказываниях детей, что большинство проступков подростков не являются непоправимыми ошибками. Учащимся предлагается придумать пример типичного житейского проступка (в группах или индивидуально). Затем желающий или представитель одной из групп рассказывает об этом проступке, а остальные (им предлагается занять позицию близких людей, друзей или родителей) анализируют его причины, пытаются найти оправдание ему. В высказываниях обучающихся еще раз подчеркнуть, что большинство рядовых проступков подростков не являются непоправимыми ошибками, которые близкие люди ему не смогут простить: Можно привести пример из кинофильма или литературного произведения. Обратить внимание участников на то, что стремление предвидеть последствия своих

поступков, а также умение анализировать то, что уже случилось, может помочь в дальнейшем в похожих обстоятельствах не совершать ошибок.

3. Рефлексия

Обсуждение занятия.

Задание в рабочей тетради

Занятие №2. «Ответственность»

1. Упражнение «Разминка»

Пояснение: Ведущий просит всех участников тренинга встать перед ним так, чтобы всем было его видно. Лучше всего для этих целей разместить группу полукругом вокруг ведущего. Это упражнение хорошо настраивает группу на работу с информационным материалом, когда необходимо концентрироваться на ведущем и слушать, что он говорит. «Гимнастику» можно делать под музыку. Ритм и темп музыки – на усмотрение ведущего.

Инструкция: *Сейчас вам предстоит повторять мои действия.*

Ведущий начинает с простейших движений, таких, например, как поднятие руки, наклон корпуса, кивки головы. Затем движения усложняются: он изображает умывание под ручномойником, боксирование, кидание камня, поиски авторучки по карманам и проч. Можно выполнять и мимические действия, например, показывать язык и гримасничать. В какой-то момент можно передать свою роль кому-то из участников группы, затем другому. Стоит побуждать к участию в упражнении всех членов группы, однако принуждения быть не может.

2. Упражнение «Сказка за сказкой»

Подросткам предлагается сочинить сказку про тридевятое царство-государство, в котором жили-были король и его народ. Группа делится на две подгруппы. Каждой дается свое задание. Первая группа пишет сказку про царство, где существуют законы и король следит за их исполнением. Вторая подгруппа сочиняет сказку про жизнь в царстве государстве без законов. На творчество отводится 15 минут. Каждая подгруппа зачитывает свою сказку. Затем следует обсуждение. Ребятам предлагается ответить на вопросы:

- Нужно ли контролировать исполнение законов?

- Нужны ли законы вообще?

Заметки для ведущего. Не нужно останавливать подростков в выражении их фантазии. Пусть придумывают, это развивает способность к анализу своих чувств и поступков.

3. Упражнение «Составление памятки»

Как же не допустить правонарушение? Давайте совместно составим памятку, которую так и назовем - как не допустить правонарушение (Можно подойти к этому творчески и составить памятку на ватмане, красиво оформить).

1. Веди себя так, как хочешь, чтобы относились к тебе.
2. Организация свободного времени отдыха (посещение кружков, секций, занятие любимым делом)
3. Не общаться с сомнительными компаниями (пояснение с какими компаниями и почему)
4. Если что-то произошло обязательно рассказать об этом взрослым
5. Помнить, что за все свои поступки всегда будет ответственность

4. Рефлексия

Ребята, поделитесь впечатлениями от занятия. Что понравилось или не понравилось.

Задание в рабочей тетради

Занятие №3. «Подросток и закон»

Цель: Повысить уровень знаний подростков об их обязанностях, причинах и последствиях правонарушений.

1. Упражнение «Эстафета»

Каждый из участников выдает какую-то информацию о себе (или партнере, которого он представляет), и эта информация больше никем не дублируется.

2. Упражнение «Проступок. Правонарушение. Преступление»

Вам дано три понятия «Проступок. Правонарушение. Преступление». Необходимо к этим понятиям найти определения.

Проступок.

Правонарушение.

Преступление

Проступок – это нарушение правил поведения; вызывающее поведение.

Правонарушение – это нарушение закона, за которое предусмотрено наказание для взрослых людей и подростков с шестнадцатилетнего возраста.

Преступление – это серьезное нарушение закона взрослыми людьми или несовершеннолетними, достигшими возраста привлечения к уголовной ответственности. И объяснить почему.

3. Упражнение «Разбор ситуаций»

Ситуация № 1. Дима не приезжает в техникум с каникул, говорит, что не хочет посещать занятия. Как можно расценить поведение Димы, как проступок, правонарушение или преступление? (*Проступок, так как Дима ничего противозаконного не совершил*)

Что же он все-таки нарушил тем, что не посещал занятия в техникуме? (*Устав техникума в котором также прописаны права и обязанности всех участников образовательного процесса (администрации техникума, студентов, их родителей, педагогов). Студенты в образовательном учреждении обязаны: добросовестно учиться, выполнять задания по теме занятий; не пропускать без уважительной причины занятия и не покидать их раньше окончания, не опаздывать на занятия; бережно относиться к имуществу учреждения и в случае его порчи восстанавливать за счет средств родителей; уважать честь и достоинство других учащихся и работников техникума.*

Чем же будет считаться нарушение какого-либо пункта устава школы? (*Проступком*)

Предусмотрено какое-либо наказание за проступок? Какое? (*Да. Студент может получить за него дисциплинарное наказание - замечание, выговор, отчисление*).

4. Рефлексия

Что нового узнали на сегодняшнем занятии? Понравилось или не понравилось занятие?

Задание в рабочей тетради

Занятие №4. «Подросток и закон»

1. Упражнение «Спарринг»

Участники делятся на пары и обмениваются самопрезентационной информацией между собой; затем на круг каждый из них рассказывает не о себе, а о своем спарринг-партнере.

2. Упражнение «Разбор ситуаций» продолжение

Ситуация № 2. Саша, Витя и Игорь в выходной день собрались пойти на дискотеку. По дороге они зашли в круглосуточный магазин и купили бутылку вина. В аллее около Дома Культуры ребята распили вино. Как можно расценить их поведение? (*это правонарушение, так как они распивали вино в общественном месте на территории Дома Культуры*)

Это административное правонарушение, предусмотренное статьей 20.20 части 1 Кодекса об административных правонарушениях Российской Федерации – «Распитие алкогольной продукции в общественных местах».

В жизни многих людей бывают ситуации, когда вам предложили выпить какой-нибудь алкогольный напиток и они не сумели отказаться несмотря на то, что знали о последствиях. То есть нужно уметь отказаться. Попробуйте сформулировать причины отказа (объяснение причины отказа, предложить замену, сделать вид, что не слышал, просто сказать «нет» и уйти) Когда вам предлагают выпить, обычно в качестве повода для выпивки приводят разные причины. В такой ситуации необходимо подумать о возможных последствиях, сравнить их с выдвигаемым аргументом «ЗА», а затем отказаться от предложенного напитка

Как изменяется поведение человека, принявшего алкоголь, в частности как ведут себя пьяные подростки, как они нарушают права других людей? Состояние алкогольного опьянения не только не освобождает от ответственности, но и усугубляет вину. Нужно сказать, что в стране, где не существует запрета на продажу алкоголя и его употребление, мера принятия спиртных напитков личное дело каждого, исключая несовершеннолетних. А если несовершеннолетний (как и любой гражданин России) совершил преступление в состоянии алкогольного опьянения любой степени это только усугубляет его вину. У пьяного не работают «тормоза», он не сможет вовремя остановиться при возникновении конфликтной ситуации или когда его пытаются вовлечь в преступные действия. А бывает, и бравирует своей

«смелостью» и безнаказанностью, совершает правонарушение на публику. В этих случаях у человека ослаблен контроль своего поведения, но это не может служить ответственность за свои действия перед законом.

Ситуация № 3. Саша, Женя и Максим поджидали детей из начальных классов за углом школы, отбирали у них деньги и говорили, что если они кому-нибудь расскажут, им не поздоровится. Как можно классифицировать действия Саши, Жени и Максима, как проступок, правонарушение или преступление? *(эти ребята совершили преступление)*

Действия Саши, Жени и Максима противозаконны. Они совершили вымогательство – преступление, предусмотренное **ст. 163** Уголовного Кодекса Российской Федерации. Наказывается: штрафом, обязательными работами, исправительными работами». Ответственность уголовная наступает с 16 лет.

3. Рефлексия

Так что то, что вы, ребята, несовершеннолетние, не освобождает вас от ответственности перед законом, и поэтому вы обязаны выполнять законы и подчиняться им.

Задание в рабочей тетради

Занятие №5. «Ценности»

Цель: формировать отношение участников тренинга к ценностям как очень важной составляющей личности, которая определяет наше отношение к жизни.

1. Упражнение «Имя твое - снежинка в руке...»

Участники сидят в кругу. Они по очереди представляются группе и рассказывают о своем имени. Обычно люди легко включаются в рассказывание о своем имени, но для облегчения первого шага можно выдать им примерный перечень вопросов, на которые они могут, если захотят, опираться по ходу рассказа:

- Как меня обычно называют разные люди?
- Как я предпочитаю, чтобы меня называли?
- Носит ли это имя кто-то еще из моих родственников?
- Кого из именитых тезок я бы вспомнил?
- Что означает мое имя?

■ Хотел бы я, чтобы меня звали иначе?

Можно ограничить время выступления каждого участника и следить за регламентом; но если вы не очень торопитесь, лучше предоставить каждому возможность рассказать все, что он сочтет нужным, — в любом случае больше трех-пяти минут повествование обычно не занимает.

А теперь давайте перейдем к нашему сегодняшнему занятию. Следующее упражнение позволит нам поближе познакомиться с темой сегодняшнего занятия – «Жизненные ценности»

2. Упражнение «Ромашка»

Инструкция-1 : Сейчас каждому из вас предстоит сделать ромашку. Но это будет не простая ромашка. Раздайте листы с ромашками и фломастеры (ножницы пока не давайте), попросите участников разместиться за столами поудобней, так, чтобы им никто не мешал.

Ведущий тоже должен будет сделать свою ромашку.

Комментарий: Далее ведущий может воспользоваться доской, чтобы показать, как и где писать.

В центре этой ромашки, прямо на сердцевине напишите «Я». Подождите, пока участники это сделают. Хорошо, пойдём дальше. Основное задание – сделать надписи на лепестках. На каждом из лепестков вы должны 6 раз ответить на такие вот вопросы (сколько лепестков - столько и ответов):

Желательно эти вопросы записать на доске после прочтения.

- «Без чего я не был бы я?»»,
- «Что мне особенно дорого, ценно и важно в жизни?»»
- «Без чего я себя не представляю?»».

Напишите каждый свой ответ на отдельном лепестке. Ведущий может помочь участникам, немного направив их мысль:

На лепестках, например, могут быть написаны:

- какие-то важные вам люди: родители, друзья;
- важные чувства: любовь, понимание;
- ваше хобби, учеба;

- какие-то очень важные для вас вещи: плеер, чей-то подарок.

В общем, пишите все, что угодно, все, что для вас действительно значимо и без чего вы себя не представляете. Также вы можете украсить свою ромашку, но только после того, как подпишете все лепестки. Все ли понятно? Какие есть вопросы?

Дайте на эту работу время около 5-7 мин. (В это время можно включить спокойную музыку, желательно без слов). А после того как все подписали лепестки ромашки, раздайте ножницы. А сейчас вырежьте цветок так, чтобы лепестки были присоединены к сердцевине. Покажите на своем примере, для этого заранее вырежьте одну ромашку сами.

Готово? Отлично!

Инструкция-2: Давайте теперь сядем в круг. Посмотрите, пожалуйста, все на свои ромашки. Какие они у вас получились красивые и непохожие друг на друга! Сейчас нам всем предстоит сделать вот что. Ведущий тоже должен быть со своей ромашкой. Вы должны будете аккуратно оторвать от своей ромашки лепесток со словами: «Я самодостаточная личность, поэтому смогу потерять и/или обойтись без...», и вы произносите то, что написано на одном из лепестков. Затем отрываете его. Например, «Я самодостаточная личность, поэтому смогу обойтись без Интернета». Отрывая лепесток, вы должны представлять себе, как вы на самом деле теряете то, что написано на лепестке. Отнеситесь к этому упражнению серьезно, с полной ответственностью и отдачей. Лепесток, который вы оторвали, мы бросаем в центр нашего круга. Далее ведущий начинает и отрывает один лепесток от своей ромашки. Все это выполняется по кругу. Сначала все по очереди отрывают один лепесток от своих ромашек, потом второй и так далее, пока у участников не осталось по 2 лепестка или сами участники не задали вопрос: «А если я не хочу расставаться с моими лепестками»? Вы говорите: «Вы можете оставить 1-2 лепестка, которые вы точно не можете потерять или без которых вы стопроцентно не сможете обойтись в своей жизни».

Важно! Как показывает практика, участники с легкостью и, возможно, даже с некоторым сарказмом начинают отрывать лепестки. Здесь важна роль ведущего: **он**

должен призывать к серьезности и просить слушать друг друга. Человек, который отрывает лепесток, должен быть в центре внимания. Однако ближе к концу, подростки сами становятся серьезными. Им все труднее и труднее отказываться от того, что они написали на лепестках.

Ведущий должен настаивать, когда дойдет очередь до конкретного человека, чтобы тот обязательно оторвал лепесток. Однако известны случаи, когда ребята отрывали лепесток с надписью «любовь», выкидывали себя (сердцевину ромашки «Я»), а любовь оставляли. Один подросток не смог оторвать последний лепесток с надписью «родители», сказав при этом: «Без них я никто». Ведущий обычно настаивает, чтобы ребята отрывали лепестки, но когда сами ребята высказывают подобные мысли или наотрез отказываются оторвать последний лепесток (а такое часто бывает), ведущий должен уступить.

Анализ упражнения:

- Каково вам было раз за разом, отрывая от ромашки лепестки, расставаться с тем, что для вас ценно?
- Что вы сейчас чувствуете?
- Как вам без всего того, что вам дорого?
- Как вы думаете, что за лепесточки были на ваших ромашках?
- Что же вам так не хотелось от себя отрывать?

Ведущий должен прислушаться к ответам участников, чтобы услышать ответ – «ценности». Если участники такого ответа не дали – назовите его сами.

3. Рефлексия

Ребята, поделитесь впечатлениями о занятии. Что понравилось? Что не устроило?

Задание в рабочей тетради

Занятие №6. «Ценности»

1. Упражнение «Делимся по признаку»

Пояснение: Один человек выходит за дверь, группа тем временем договаривается о том, по какому признаку она делится и расходится на две подгруппы (например, те, у кого есть шнурки, и те, у кого их нет). Задача

вошедшего – угадать, по какому признаку группа разбита на две части. При желании упражнение можно повторить несколько раз.

Инструкция: Сейчас один из вас выйдет за дверь и войдёт только тогда, когда мы его позовём. Кто хочет быть таким человеком? Отлично. (Участник-доброволец выходит).

Инструкция группе: сейчас вы все должны будете разделиться на две части. Но разделить вас сможет только какой-то один признак, например, «мальчики и девочки», или «светлые и темные волосы», или «есть шнурки на обуви - нет шнурков», или другие внешние признаки, какие сами придумаете. А тот, кто вышел, наш любимый доброволец, должен будет угадать, по какому признаку вы поделились. При этом вы ему ни в коем случае не подсказываете. Запутывать можно. Все понятно? Отлично, тогда выберите признак и поделитесь.

Инструкция добровольцу: В твоё отсутствие группа поделилась по какому-то признаку – заметному или не заметному с первого взгляда. Твоя цель – угадать этот признак и назвать его.

2. Упражнение «Клиника по пересадке органов»

Суть упражнения заключается в том, что ребята должны договориться, кому из «пациентов» клиники необходимо пересадить почку. Условие: почка одна, и каждому пациенту она жизненно необходима. Упражнение выявляет ценности, существующие у участников тренинга.

В этом упражнении нет правильных или неправильных ответов. В нем важен сам процесс поиска решения, рефлексия участников по поводу ценностей – индивидуальных и существующих в обществе.

Инструкция: *Представьте себе, что все вы являетесь хирургами медицинской клиники. У вас в больничном отделении лежат четыре пациента:*

- старый профессор, разрабатывающий вакцину против рака. Его работа уже близка к завершению;
- шестнадцатилетняя беременная девушка-сирота;
- мать двух детей, муж которой недавно погиб в автомобильной катастрофе;

- известный актёр.

Всем им необходима пересадка почки. Без этой операции они погибнут. Но сейчас в клинику была доставлена только одна почка, и неизвестно, когда появится возможность получить следующую. Вам нужно за 10 мин. решить – кому из пациентов операция необходима в первую очередь, иначе почка испортиться и к пересадке будет не годна. Тогда ее не получит никто.

Важные правила:

1. Нельзя принимать решение голосованием;
2. С групповым решением должен согласиться каждый из участников;
3. Нельзя оставаться в стороне от обсуждения;
4. Каждый должен в ходе дискуссии высказать своё мнение.

Комментарий: Возможно, кто-то останется при своем мнении, и к нему даже присоединятся другие участники. Тем самым, может стихийно образоваться вторая группа со своим мнением. Сначала ведущий, если есть время, должен попробовать сделать так, чтобы группы смогли найти общее решение, но если это не получается, то оставить, как есть: 2 группы со своими решениями. *Понятно?*

Можно добавить 1 мин., сказав об этом всей группе.

Анализ упражнения: Вопросы необходимо задавать постепенно, а не все сразу.

- *Почему вы отдали предпочтение именно этому пациенту?*
- *Какая разделяемая вами ценность стоит за этим выбором?*
- *Какие ценности стояли за отвергнутыми вами вариантами?*
- *Как вам кажется, кому бы врачи отдали почку в нашем обществе?*

Скорее всего, вы столкнетесь с тем, что ребята в ответе на последний вопрос будут осуждать общество, скажут, что для него сейчас основной ценностью являются деньги и врачи отдали бы почку известному актеру или тому, кто больше заплатит. Не спешите их разубеждать. Просто уверенно и четко придерживайтесь своей точки зрения.

После того, как все выскажутся по поводу упражнения, спросите:

Вы заметили такой факт, что большинство наших ценностей являются социально одобряемыми. Почему, как вам кажется? Выслушайте ответы ребят.

А не потому ли, что они образовались из общественных ценностей? Может, общество на самом деле не такое плохое, как вам кажется? Выслушайте ответы ребят.

3. Рефлексия

Ребята, что-то новое вы сегодня узнали? Что для вас было интересным?

Задание в рабочей тетради

Занятие №7. «Да-Нет»

Цель: Познакомить участников с понятием социального давления и сформировать навыки сопротивления давлению.

1. Упражнение «Да-нет»

Пояснение: Группа делится на 2 команды поровну. Если в группе нечетное количество участников, то участвует и ведущий.

Инструкция: В процессе этого упражнения одна команда должна все время говорить только слово «Да», а другая – только слово «Нет». Ваша задача – передвигаясь по комнате, попытаться поговорить с человеком из другой команды только при помощи своего слова и попытаться его «передавать» или «перенеткать». Если кто-то произнес какое-то другое слово, кроме разрешенного, он проиграл. Участники ходят по комнате, «дакая» и «неткая», и пытаются переговорить друг друга. В процессе упражнения (после 3-5 минут), можно ввести дополнительную инструкцию: можно при помощи своего слова попытаться спеть песенку или рассказать стишок.

Анализ упражнения:

- У кого получилось с кем-либо пообщаться?
- Удалось ли кого-нибудь переубедить?
- Расскажите, как это получилось?

2. Упражнение «Борьба руками»

Пояснение: Перед началом упражнения необходимо разделить группу на 2 равные части. Если в группе нечетное количество человек, то участвует и ведущий. После деления на две подгруппы ведущий организует внутренний и внешний

круг из участников. Участники стоят лицом друг к другу, образуя пары. Можно фоном включить динамичную музыку.

Инструкция: Сейчас мы с вами будем бороться руками, для этого каждая пара должна встать напротив друг друга и соприкоснуться ладошками (ведущий показывает), ладошка к ладошке, а ноги вместе. По моей команде вам нужно будет начать борьбу, но только ладонями (ведущий выбирает любого участника и показывает всей группе, как это делается). Побеждает тот, кто заставил своего партнера сделать хотя бы шаг вперед или назад. Цель упражнения – перебороть своего противника, заставив его сдвинуться с места. Понятно? Тогда начали.

В течение 1-2 минут участники борются. Если бой закончился быстро, скажите, чтобы они попробовали еще раз. Через 1-2 минуты вы даете сигнал о смене партнера по борьбе. Для этого внутренний круг стоит на месте, а внешний – движется по часовой стрелке до следующего участника. Смена участников происходит до тех пор, пока внешний круг не совершит полный оборот. После 1-2-х раундов можно ввести дополнительную инструкцию:

Не старайтесь сдвинуть партнера с места силой, постарайтесь найти свою тактику, используйте хитрость, смекалку. Тогда даже девушки смогут «побороть» юношей, и весовая категория будет неважна.

Анализ упражнения:

- Удалось ли вам найти свою тактику?
- Как вы действовали?

В процессе обсуждения выделите все тактики, которые были найдены, и запишите их на доске. Как мы увидели в этом упражнении, не обязательно силой сопротивляться давлению, можно справляться с ним при помощи ловкости или хитрости. Есть много способов.

Назовите все найденные тактики, которые вы записали на доске. Несмотря на то, что данное упражнение посвящено физическому давлению, найденные тактики можно применить и к словесному давлению.

3. Рефлексия

Ребята, вам понравилось занятие? Сегодня оно было очень активным не правда ли?!

Задание в рабочей тетради

Занятие №8. «Да-Нет»

1. Упражнение «Наш камень в ваш огород»

Для выполнения упражнения группу нужно разделить на две команды. Ведущий участвует в игре и просит членов своей подгруппы представить, что перед ними лежит большой, тяжелый камень. Тренер предлагает участникам поднять этот воображаемый камень и, поднатужившись, бросить его подальше, можно даже в сторону противников. Нужно как можно красочнее продемонстрировать свою силу, но при этом нельзя забывать, что задание выполняется коллективно. Далее ведущий и его группа побуждают вторую команду ответить каким-либо образом на их вызов. Группа может «бросить» камень обратно, выкинуть его в окно, сделать что-то еще. Выполняя задание, вторая команда также демонстрирует свою силу, боевой дух и согласованность действий.

2. Упражнение «Скажи «Нет»»

Сейчас мы постараемся отработать этот навык пошагово, для того чтобы вы могли им пользоваться в своей жизни. Овладение этим навыком имеет большое значение, так как нам, порой, бывает сложно отказать другому, особенно, если другой человек настойчив. Иногда трудно решить, отказывать нам или соглашаться.

Сказать «Да» – может означать сделать хуже себе, а сказать «Нет» – сделать хуже другим. Если мы говорим «Нет», то чувствуем себя виноватыми и одинокими. Как отказать, когда тебя о чем-то просят.

Шаги (запишите их кратко на доске):

1. Выслушать другого (его просьбу, предложение) спокойно, доброжелательно.
2. Попросить разъяснения, если что-то неясно (*спросить: «Что вы имеете в виду?»* или *перефразировать: «То есть вы хотите, чтобы я..»*).
3. Оставаться спокойным и сказать «нет».

4. Объяснить, почему вы говорите «нет».

5. Если собеседник настаивает, повторить «нет» без объяснений.

(Если вы отказали, человек может попытаться манипулировать вами, вызывая чувство вины. Важно не реагировать на манипуляции и оставаться внутренне сосредоточенным на главном содержании просьбы (предложения) и причине вашего отказа).

Однако отказ не означает разрыв отношений с человеком, особенно если речь не идет о ситуации, потенциально опасной для вас. Для того чтобы не оттолкнуть другого надо проявить сочувствие, сопереживание, «послушать сердце» этого человека. Другими словами, «нет» надо говорить, учитывая чувства другого человека и при этом знать свои цели. Например: «Я вижу, вы очень расстроены, но я сейчас действительно не могу вам помочь. Однако, как только освобожусь, я сделаю все, что в моих силах».

Способность сказать «нет» в сложной ситуации делает вас «круче» в глазах других людей.

При помощи следующего упражнения мы с вами потренируемся отказывать. Как показывает практика, просто сказать «нет» проще, чем объяснить причину отказа.

Поэтому в следующем упражнении мы не будем с вами употреблять слово «нет», а будем искать другие формы отказа.

3. Упражнение «Просьба-отказ»

Пояснение: Вся группа делится на пары. Работа идет одновременно во всех парах.

Если в группе нечетное количество человек, ведущий также участвует в упражнении.

Инструкция: Сейчас один человек из пары (решите, кто им будет) должен просить о чем-либо, а другой – отказывать, но при этом тот, кто отказывает, не должен говорить «нет» и грубить, и так продолжается столько, сколько он может продержаться. Нужно отвечать как угодно, но прямого отказа не давать. Тот, кто просит, тоже должен стараться быть изобретательным в своих аргументах, объясняя,

почему нужно обязательно выполнить его просьбу. Потом по моему сигналу через 4 мин. вы поменяетесь ролями, и тот, кто просил о чем-либо, будет отказывать, а тот, кто отказывал – просить. Понятно?

Если участники затрудняются придумать, что просить, можно предложить свои варианты.

Например, попросить...

- ✓ помощи в разрешении конфликта
- ✓ о важном разговоре
- ✓ позаботиться о вашей собаке во время каникул
- ✓ решить задачу
- ✓ денег взаймы
- ✓ пойти вместе погулять
- ✓ передать посылку для сомнительного человека
- ✓ пойти на вечеринку/дискотеку
- ✓ из интереса попробовать покурить травку
- ✓ за компанию покурить

Анализ упражнения:

- В чем было особенно трудно отказать?
- Что вам запомнилось больше всего?
- Что ты чувствовал, когда просил, отказывал, когда тебе отказывали?
- Бывает ли в жизни трудно отказать? В каких случаях?

Отказывать нужно уметь, чтобы потом не упрекать себя, что не смогли проявить твердость и сказать «Нет», когда это было необходимо. Это жизненно важно – научиться устанавливать границы, чтобы сохранить свое собственное «Я», а в некоторых ситуациях и свое здоровье. Давайте теперь обобщим всё.

Как выходить из-под давления?

Когда вам говорят слова, которые на вас оказывают давление, главное – вовремя это заметить и понять, что на вас «давят». Осознать, что вами пытаются манипулировать – это очень важное умение, а манипулировать могут не только люди, но и общество, реклама, СМИ.

После того, как вы осознали, что на вас давят:

- ✓ не оправдывайтесь;
- ✓ не отвечайте словами, если вы не чувствуете в себе силы (в этом состоянии ваш язык – враг ваш, т.к. слова слишком эмоциональны и не всегда контролируемы вами);
- ✓ посмотрите этому человеку в глаза (ваша победа – если этот человек свои глаза отведет хоть на мгновение);
- ✓ будьте уверены в себе и спокойны, не проявляйте агрессивности;
- ✓ отказ начинайте всегда со слова «Нет»;
- ✓ повторяйте свое «Нет» вновь и вновь без объяснения причин и без оправданий: «Нет! Это мое решение. Я не должен объяснять, почему Нет»;
- ✓ всегда повторяйте одну и ту же фразу отказа;
- ✓ при усилении давления откажитесь продолжать разговор: «Я не хочу об этом больше говорить»;
- ✓ если давление продолжается, желательно покинуть эту компанию и это место.

3. Ритуал прощания

Выразите эмоциями, понравилось ли вам занятие. Я вам дам бумажки, а вы на них нарисуете то, что чувствуете, поделитесь с нами и объясните почему. После занятия перенесите в рабочую тетрадь эмоцию.

Задание в рабочей тетради

Занятие №9. «Какой я на самом деле»

Цель: развитие готовности работать над собой, понимать себя и доверять другим, осуществлять самоанализ.

1. Упражнение «Представление»

Инструкция: все участники берутся за руки и произносят слова: «Всем, всем – здравствуйте!» Затем каждый участник занятия по кругу представляется следующим образом: «Меня зовут... Больше всего я люблю...».

2. Упражнение «Принятие себя»

Инструкция: возьмите лист чистой бумаги, разделите его на две колонки: «Мои недостатки» и «Мои достоинства», предельно откровенно запишите в них все, что считаете нужным.

3. Упражнение «Рефлексия»

Инструкция: что было важным в сегодняшнем занятии? Что запомнилось? Какие мысли и чувства вызвало у вас занятие? Какие выводы из занятия вы сделали для себя?

Примечание: (после ответа на вопросы участники хлопают друг другу и расходятся).

Задание в рабочей тетради

Занятие №10. Какой я на самом деле»

1.Упражнение-разминка «Зарядка»

Пояснение: Для упражнения необходима «заводная» музыка. Перед началом упражнения освобождается пространство, убираются стулья. Участники встают, как на зарядку: в несколько рядов и в шахматном порядке, чтобы всем было видно ведущего. Цель упражнения: научиться преодолевать себя и свои «комплексы». Почувствовать, каково это – быть на виду у всех, и, наконец, научиться грамотно и позитивно выходить из подобных ситуаций.

Инструкция: Сейчас вы будете моим коллективным зеркалом! Все, что я буду делать, вы будете повторять за мной. Потом я буду вызывать на свое место кого-то из вас, и тогда уже он будет ведущим, а я вместе с вами буду повторять все его движения. На этом месте побудут все, каждый из вас! Меняться вы будете по моей команде! Все понятно? Вы включаете музыку и начинаете двигаться (что-то типа смешного танца: чем смешнее это будет, тем лучше). Следите, чтобы все повторяли. Обычно с этим проблем не бывает. Потом вы начинаете вызывать участников по имени: «А теперь сюда идет Вася!». Вы сами встаете на место Васи. Все начинают повторять за ним. Следите за этим. После того, как Вася потанцевал около минуты, вы выбираете другого человека: «А теперь Маша!». Вася встает на место Маши. Подбадривайте участников. Может возникнуть ситуация, что кто-то из группы выйдет, но откажется танцевать со словами: «Я не умею». Не спешите его менять,

дождитесь, чтобы он хоть что-то начал делать, можете подсказать: «Поделай зарядку!». Музыка должна быть зажигательной. А когда он что-то сделает, похвалите его: «Это ты сказал, что ничего не умеешь? Да ты просто молодец, любому фору можешь дать!» Хвалите искренне! Меняйте участников по принципу: если кому-то сложно быть в роли ведущего, поддержите его подольше, пусть он преодолет себя, «пообвыкнется», а если вы сразу видите, что у человека нет никаких стеснений, тогда через полминуты можно его сменить. Упражнение заканчивается, когда все побыли в роли ведущего.

Анализ упражнения:

- Трудно ли было выйти и танцевать перед всеми?
- Вы довольны собой?

2. Упражнение «Уверенное и неуверенное поведение»

Пояснение: Из участников выбираются 3 пары добровольцев. Каждой паре дается определенная жизненная ситуация.

Инструкция: Сейчас я раздам каждой паре описание одной жизненной ситуации. Вы должны будете продумать, как в этой ситуации, которая вам досталась, будет проявляться уверенное, неуверенное и грубое поведение главного героя. Вам предстоит поставить, а потом показать всем нам три сценки, в которых ситуация, задаваемая с помощью второстепенного героя (это инициатор ситуации), будет все время одной и той же, а вот поведение главного героя – различным: в 1-й сценке – уверенным, во 2-й – неуверенным, в 3-й – грубым.

На подготовку всех 3-х сценок я даю 10 мин.

Ситуация № 1. Мама находит в кармане подростка презервативы и просит объяснить, что все это значит.

Ситуация № 2. Девушка просит молодого человека купить ей пива и пачку сигарет.

Ситуация № 3. Одноклассник уже 3 часа сидит у Вас дома за компьютером и играет в разные игры. Это мешает Вам заняться своими делами.

Пока 3 пары добровольцев готовятся, с остальными участниками, обсудите с участниками следующие вопросы: •

- Сталкивались ли вы в жизни с ситуациями, которые вызывали растерянность? •

- Можете привести примеры таких ситуаций? •

- Как вы на них реагировали? •

- А как бы вам хотелось отреагировать?

А теперь посмотрим, как представили варианты поведения наши добровольцы в сценках. Сейчас каждая пара будет показывать нам все свои сценки.

Прошу все пары сделать итоговый показ сценок в произвольном порядке, т.к. мы, зрители, будем пытаться угадать, какой тип поведения был показан в каждой сценке. И только после всех 3-х сценок мы обсудим наши версии поведения главного героя и узнаем правильный вариант. Понятно? Когда все будут готовы, начинается показ сценок, каждая пара выступает по очереди.

И после всех сценок, показанных первой парой, ведущий начинает обсуждение:

- Каково было поведение главного героя – его тип поведения в 1, 2 и 3 сценках?

- После разных вариантов пара дает правильный ответ. Затем свою ситуацию обыгрывает следующая пара.

Анализ упражнения: •

- Каким типом поведения в жизни вы пользуетесь чаще? Почему? •

- Какие минусы и плюсы вы в этом видите? •

Вспомните, в каких ситуациях у вас не получалось добиться результата? Из-за чего это произошло? Как вы думаете, к какому типу относится грубое агрессивное поведение – к уверенному или неуверенному? Действительно, это может показаться неожиданным, но агрессия – показатель неуверенности в себе. Если человек грубит, значит, он не знает ответов на вопросы: «Что делать в этой ситуации?», «Каким образом?» и «Каковы мои возможности?» (а это, как вы помните, признаки уверенного поведения). Итак, неуверенное поведение – это не только пассивное поведение, но и грубое, агрессивное.

Варианты неуверенного поведения (записать на доске):

- Пассивное поведение
- Агрессивное поведение

Далее обсудите важные вопросы неуверенного поведения: •

Давайте рассмотрим теперь, что делает нас неуверенными в себе? •

Каким образом другие люди могут, ради своей выгоды, дать нам почувствовать себя слабыми и беззащитными? У вас есть ответ на этот вопрос?

Выслушайте всех. Поощрите за ответы. Главное в этой дискуссии подчеркнуть, что неуверенным человеком легче манипулировать.

А теперь давайте завершим наше занятие очень «теплым» упражнением. Сразу хочу предупредить, что делать мы будем его для себя. Если кто-то захочет в конце упражнения поделиться своими мыслями, мы все будем рады, но заставлять никого не будем.

3.Рефлексия

Задание в рабочей тетради

Занятие №11. «Скажи насилью - нет»

Цель: развитие навыков противостояния давлению и отработку навыка - умение сказать «нет».

1. Упражнение «Третий лишний»

Инструкция: приглашаются двое участников на роль водящих. Один водящий становится «догоняющим», второй - «беглецом». Остальные участники разбиваются на пары и встают лицом в круг так, чтобы один был перед другим. Все пары встают в круг. «Догоняющий» и «беглец» бегают вокруг круга. Если «беглец» становится впереди любой пары, тот, кто стоит сзади оказывается «третьим лишним» и становится «беглецом». Если «догоняющий» дотрагивается до «беглеца», они меняются ролями.

2. Упражнение «Волк и семеро козлят»

Инструкция: участники делятся на три части в соответствии с указанными надписями. «Козлята» идут в свой «дом», а «волки и «козы» (не показывая своих бумажек) по очереди пытаются их убедить что они «козы» и что им надо открыть

дверь. «Козлята» решают пускать или нет. Если по ошибке в «дом» «козлята» пустили «волка», то он забирает 1-2 «козленка», если «козу» не пустили, то 1-2 «козленка» «умирают» от голода.

3. Рефлексия

Инструкция: что вам сегодня понравилось? Что нового узнали? Чему научились?

Задание в рабочей тетради

Занятие №12. «Скажи насилию - нет»

1. Упражнение «Путаница»

Описание Участники стоят в тесном кругу, и по команде ведущего каждый из них берется левой рукой за левую руку соседа справа, а правой рукой - за правую руку человека, стоящего напротив. После этого им нужно распутаться, не отпуская руки; разрешается только проворачивать кисти одну относительно другой. Можно перешагивать через руки друг друга и т. д. Оптимальное число участников в круге от 6 до 8; при большем их количестве целесообразно создать несколько кругов, организовав между ними соревнование на скорость.

Смысл упражнения

Помимо моделирования проблемной ситуации, требующей коллективного решения, упражнение способствует повышению уровня сплоченности участников, «ломая» пространственные барьеры между ними. Кроме того, оно позволяет наблюдать за распределением ролей в команде (кто выдвигал идеи, кто их воплощал, кто организовывал взаимодействие других участников, кто устранился от работы).

Обсуждение:

- Какие эмоции возникали у участников на разных этапах работы (получение задания и начальный этап работы; момент, когда казалось, что распутаться невозможно, когда способ решения стал понятен и осталось его воплотить?)

- Кому было во время игры комфортно, а кому нет, с чем это связано?
- Кто руководил процессом?

- Кто выдвинул идеи, позволившие приблизиться к решению проблемы? Сразу ли эти идеи были услышаны другими участниками и начали воплощаться? Если нет, то благодаря каким действиям это в конце концов удалось?

2. Теория «Как сказать «Нет»»

Сейчас мы постараемся отработать этот навык пошагово, для того чтобы вы могли им пользоваться в своей жизни. Овладение этим навыком имеет большое значение, так как нам, порой, бывает сложно отказать другому, особенно, если другой человек настойчив. Иногда трудно решить, отказывать нам или соглашаться.

Сказать «Да» – может означать сделать хуже себе, а сказать «Нет» – сделать хуже другим. Если мы говорим «Нет», то чувствуем себя виноватыми и одинокими. Как отказать, когда тебя о чем-то просят.

Шаги (запишите их кратко на доске):

1. Выслушать другого (его просьбу, предложение) спокойно, доброжелательно.

2. Попросить разъяснения, если что-то неясно (спросить: «Что вы имеете в виду?») или перефразировать: «То есть вы хотите, чтобы я..»).

3. Остаться спокойным и сказать «нет».

4. Объяснить, почему вы говорите «нет»¹.

5. Если собеседник настаивает, повторить «нет» без объяснений. (Если вы отказали, человек может попытаться манипулировать вами, вызывая чувство вины. Важно не реагировать на манипуляции и оставаться внутренне сосредоточенным на главном содержании просьбы (предложения) и причине вашего отказа).

Однако отказ не означает разрыв отношений с человеком, особенно если речь не идет о ситуации, потенциально опасной для вас. Для того чтобы не оттолкнуть другого, надо проявить сочувствие, сопереживание, «послушать сердце» этого человека. Другими словами, «нет» надо говорить, учитывая чувства другого человека и при этом зная свои цели. Например: «Я вижу, вы очень расстроены, но я сейчас действительно не могу вам помочь. Однако, как только освобожусь, я сделаю все, что в моих силах». Способность сказать «нет» в сложной ситуации делает вас «круче» в глазах других людей. При помощи следующего упражнения мы с вами

потренируемся отказывать. Как показывает практика, просто сказать «нет» проще, чем объяснить причину отказа. Поэтому в следующем упражнении мы не будем с вами употреблять слово «нет», а будем искать другие формы отказа. Кстати, в японском языке слова «нет» вообще не существует. Если японец не хочет выполнять чью-либо просьбу, он будет говорить о чем угодно, но не даст прямого отказа. Вот такие японцы!

3. Упражнение «Просьба-отказ»

Пояснение: Вся группа делится на пары. Работа идет одновременно во всех парах. Если в группе нечетное количество человек, ведущий также участвует в упражнении.

Инструкция: Сейчас один человек из пары (решите, кто им будет) должен просить о чем-либо, а другой – отказывать, но при этом тот, кто отказывает, не должен говорить «нет» и грубить, и так продолжается столько, сколько он может продержаться. Нужно отвечать как угодно, но прямого отказа не давать. Тот, кто просит, тоже должен стараться быть изобретательным в своих аргументах, объясняя, почему нужно обязательно выполнить его просьбу. Потом по моему сигналу через 4 мин. вы поменяетесь ролями, и тот, кто просил о чем-либо, будет отказывать, а тот, кто отказывал – просить. Понятно?

Если участники затрудняются придумать, что просить, можно предложить свои варианты. Например, попросить...

- помощи в разрешении конфликта
- о важном разговоре
- позаботиться о вашей собаке во время каникул
- решить задачу
- денег взаймы
- пойти вместе погулять
- любимое украшение на вечер
- передать посылку для сомнительного человека
- пойти на вечеринку/дискотеку

- из интереса попробовать покурить травку
- за компанию покурить.

Анализ упражнения:

- В чем было особенно трудно отказать?
- Что вам запомнилось больше всего?
- Что ты чувствовал, когда просил, отказывал, когда тебе отказывали?
- Бывает ли в жизни трудно отказать? В каких случаях?

Отказывать нужно уметь, чтобы потом не упрекать себя, что не смогли проявить твердость и сказать «Нет», когда это было необходимо. Это жизненно важно – научиться устанавливать границы, чтобы сохранить свое собственное «Я», а в некоторых ситуациях и свое здоровье.

4. Рефлексия.

1. Обсуждается домашнее задание. 2. Ребята делятся впечатлениями от занятия.

Задание в рабочей тетради

Занятие №13. «Безопасное поведение»

Цель: формирование навыков безопасного поведения подростков.

1. Упражнение «я рад (а) тебя видеть потому что...»

Инструкция: участники садятся в круг и передают друг другу статуэтку по имени «Рада» со словами «меня зовут Рада, я рада тебя видеть сегодня, потому что»...

2. Упражнение «Безопасность или риск»

Инструкция: участникам раздаются карточки с различными ситуациями, которые им необходимо разрешить.

1. Ситуация: совсем недавно вы познакомились с другом. Вы о нем практически ничего не знаете. Родители на работе. Пригласите ли Вы его в гости к себе домой? Поставите ли в известность об этом родителей?

2. Ситуация: в ночной клуб приезжает известная РОК- группа и Вы хотите пойти на концерт с друзьями. Но родители нарушают Ваши планы. Друзья

предлагают уйти, когда родители лягут спать, а утром незаметно вернуться. Как Вы поступите?

3. Ситуация: в привычной компании вам предлагают что-то – для вас нежелательное (например, закурить, выпить спиртное, попробовать наркотик), говоря о том, что все уже это сделали – и вы тоже должны попробовать. Ваши действия?

4.Рефлексия

Инструкция: расскажите, что вам запомнилось на сегодняшнем занятии? Какие трудности возникли? С каким настроением уходите?

Задание в рабочей тетради

Занятие №14. «Безопасное поведение»

1.Упражнение-разминка «Найди и коснись»

Пояснение: Это упражнение – великолепный «миксер», с помощью которого участники перемешиваются, контактируют между собой, обращая при этом внимание на разные аспекты действительности. Игра развивает внимательное отношение к окружающим, активизирует наблюдательность и аналитические способности.

Инструкция: В этой игре я предлагаю вам расхаживать по комнате и касаться руками разных вещей. Некоторые задания будут очень легкими, а некоторые, возможно, заставят вас задуматься, но вы должны быстро сообразить и выпутаться из этой ситуации. В этом упражнении главное – темп! Готовы?

Итак, найдите и коснитесь:

- чего-либо красного;
- холодного на ощупь;
- шершавого;
- того, что весит примерно полкилограмма;
- круглого;
- железного;
- голубого;

- прозрачного;
- зеленого;
- части одежды, показавшейся вам шикарной;
- руки, которую вы находите интересной;

Это упражнение для разогрева, оно не требует обсуждения. В конце похвалите группу и плавно перейдите к следующему упражнению.

2.Упражнение «Каждый...»

Пояснение: В этом упражнении участники группы работают с вопросами, которые вызывают воспоминания или эмоциональные реакции. Это упражнение нацелено на то, чтобы увидеть многообразие жизненных ситуаций. На каждого участника оказывают влияние истории, рассказанные другими, в результате чего все участники в той или иной степени переживают эмоциональную встряску. Можно дополнить своими вариантами актуальными для вашей группы, при этом все карточки должны начинаться одинаково со слов «Каждый...» или «У каждого...». Приготовьте столько карточек, чтобы каждому участнику досталось по 2-3 штуки. Не беда, если некоторые вопросы будут повторяться.

Важно отметить, что при ответе на эти вопросы, необязательно говорить правду. Во-первых, потому, что быстрый ответ – так или иначе – будет правдой. А во-вторых, чтобы не было фильтрации того, что говорить, а что нет. Если заставить подростков говорить только правду, то они будут тщательно обдумывать, что можно сказать, а что нет, так как могут до конца не доверять группе.

Инструкция: Перемешайте карточки и положите их текстом вниз на стул, поставленный в центре круга.

Возможные варианты карточек для раздачи участникам:

- У каждого есть что-то, чему он благодарен. Чему благодарен ты?
- Каждый знает, каким образом он может помешать себе сам. Как это можешь сделать ты?
- Каждый хорошо разбирается в каких-то вещах. В чем разбираешься ты?
- Каждый добился в жизни успехов. Каких успехов добился ты?

- Каждый знает, что его волнует. Что волнует тебя?
- Каждый знает, какими бы вещами он занялся, если бы имел на это время. Чем бы занялся ты?
 - У каждого есть цель, которую он хотел бы реализовать в следующем месяце. Какая цель у тебя?
 - У каждого есть мечта, которую он хотел бы осуществить. Какая мечта у тебя?
 - Каждый чего-то хочет от своего партнера по жизни. Чего хочешь ты?
 - Каждому известно, чего он раньше боялся. Чего боялся ты?
 - Каждый знает, чему он недостаточно доверяет. Чему не доверяешь ты?
 - Каждый знает, чего ему не хватает. Чего не хватает тебе?
 - Каждый в своей жизни что-то приносил в жертву. Что приносил в жертву ты?
 - Каждый обладает талантами. Каким талантом обладаешь ты?
 - Каждый уверен в определенных вещах. В каких вещах уверен ты?
 - Каждый имеет то, что он ценит в жизни. Что ценишь ты?
 - Каждый знает о том, что его отталкивает. Что отталкивает тебя?
 - У каждого есть предубеждения. Какие предубеждения есть у тебя?
 - У каждого есть то, о чем он не хотел бы говорить. О чем не хочешь говорить ты?
 - Каждому известно, на что он может рассердиться. На что можешь рассердиться ты?
 - Каждому известны правила, которые он нарушал в жизни. Какие правила нарушал ты?
 - У каждого есть особенно прекрасные воспоминания детства. Какие воспоминания есть у тебя?
 - Каждый слышал от своих родителей нотации. Какие нотации слышал ты?
 - Каждый знает, что он ненавидит. Что ненавидишь ты?

Сейчас вы один за другим по кругу будете отвечать на вопросы. При этом тот, кто будет отвечать, сам не подходит к стулу и не берет карточку в руки – за него это будет делать его сосед справа. Он подходит, берет любую карточку в руки и зачитывает ее. Тот, кто отвечает, должен ответить на вопрос как можно быстрее. Вы можете отвечать на вопрос правдиво, а можете выдумать что-нибудь. Главное условие – чтобы вы отвечали не задумываясь. При этом не играет роли, соответствует действительности ваш ответ или нет. Ответы не комментируем. Никаких дополнительных вопросов не задаем. Играйте до тех пор, пока каждый участник по 2-3 раза не ответит на вопросы.

Анализ упражнения: •

- Как вы себя чувствовали во время этой игры? •
- Что было для вас самым важным в это время? •
- Какая ситуация «зацепила» больше всего?

3.Теория «Ситуации, ведущие к кризису»

Комментарий: Далее идет достаточно объемная информация, которую надо понимать и хорошо знать ведущему, чтобы не зачитывать эти куски. •

Так вот, давайте разберемся, что такое кризис? Послушайте варианты ответов ребят. Подбодрите их. Не отвергайте ни одной из версий. А после их ответов скажите свою версию.

Кризис – это личная проблема, которая оттягивает на себя все наше внимание и которая не позволяет заниматься свободно другими делами, пока эта проблема не разрешится: позитивно или негативно. Мы должны выйти из кризиса, чтобы продолжать жить с новыми силами. Пример кризиса – несчастная любовь:

«Девушка бросает молодого человека, или, наоборот, парень бросает девушку. В любом случае, когда человек не ожидает этого, он начинает сильно переживать, ему начинает казаться, что жизнь перестала иметь смысл, поэтому не стоит заниматься другими делами. Пока человек не проживет это, ему трудно учиться, веселиться, заниматься любимыми делами. В жизни как будто наступает перерыв».

Кризис всегда требует выхода. Жизнь как бы останавливается, требуя решения какой-то очень важной для нас проблемы. Все системы организма задействованы

для этого решения, поэтому мы не можем выйти из кризиса без какого-либо результата – позитивного или негативного. Когда мы выходим из кризиса, мы приобретаем громадный опыт.

Так и с несчастной любовью: мы можем выйти из кризиса с ощущением, что «все мужчины – сволочи!» или «все женщины – стервы!», но это ничего нам не даст. А можем проанализировать ситуацию, понять, где мы ошибались, почему так произошло, и сделать выводы на будущее, чтобы потом не наступать на одни и те же грабли.

Кризис – это возможность для саморазвития, и мы можем воспользоваться ею, а можем даже не увидеть ее. Однако кризис этим и хорош, что мы получаем возможность не только научиться преодолевать трудности, но и сделать большой шаг в личностном развитии. К этому и надо стремиться! Об этом и надо помнить всегда, даже в самой сложной ситуации!

Подведите итог (запишите эти схемы на доске): Я хочу сейчас разделить понятия:

Есть кризис, а есть ситуации, которые ведут к кризису, а есть поведение, которое приводит к ситуациям, которые ведут к кризису.

Рассмотрим поподробнее каждый пункт.

Кризис может сопровождаться:

- желанием умереть;
- кажущейся безвыходностью ситуации;
- нежеланием никого видеть;
- ощущением глубокого одиночества;
- ощущением, что никто не сможет помочь;
- чувством покинутости.

Какие ситуации могут к этому привести? •

- несчастная любовь, •
- смерть близкого человека, •
- изнасилование, •

- ранняя нежелательная беременность, •
- наркозависимость, •
- заражение ВИЧ-инфекцией, •
- предательство.

Бывает так, что мы попадаем в кризисные ситуации случайно, не по нашей вине. Здесь мы не можем ничего сделать. Но самое печальное, что бывают и случаи, когда мы сами виноваты в том, что загнали себя в тупик. Мы приводим себя к кризису, хотя могли его избежать. Такое наше поведение называется рискованным поведением. Если мы научимся понимать и определять рискованные виды поведения, то мы, соответственно, научимся предотвращать и кризисные ситуации.

- Какое поведение можно назвать рискованным?
- Запишите на доске все, что назовут ребята и добавьте свои варианты:
- незащищенный секс;
- согласие попробовать наркотик, даже легкий;
- употребление алкоголя;
- агрессивное поведение;
- хождение ночью в мини-юбке по темным улицам;
- посещение ночных дискотек;
- и др.

4.Рефлексия.

Задание в рабочей тетради

Занятие №15. «Нет конфликтам»

Цель: формирование у подростков эффективно разрешать конфликты.

1. Упражнение «Ритуал приветствия»

Инструкция: участники сидят в кругу. Всем предлагается поприветствовать друг друга со словами «Здравствуй, Саша», которые нужно пропеть.

2. Упражнение «Помоги в решении конфликта»

Инструкция: участники разбиваются на тройки. На протяжении 7-10 минут каждая тройка придумывает сценарий, по которому двое участников представляют

конфликтующие стороны (например, ссорящихся супругов), а третий - играет миротворца, арбитра.

3.Рефлексия

Инструкция: что вам сегодня запомнилось? Было легко при выполнении упражнений или возникали трудности? Теперь давайте пожмем друг другу руки и скажем ласковые слова.

Задание в рабочей тетради

Занятие №16. «Нет конфликтам»

1. Упражнение «Настрой»

Инструкция: сядьте поудобнее, закройте глаза, представьте что вы находитесь в тихом месте, где журчит ручеек и поют птички, теплый ветер гладит ваше лицо, светит яркое солнце, вам хорошо как никогда, забудьте все негативные мысли, побудьте в тишине послушайте журчание ручейка и пение птиц, а теперь откройте глаза.

2.Упражнение «Рисунок в парах»

Пояснение: Перед началом упражнения необходимо разделить группу на пары. Если в группе нечетное количество участников, ведущий также участвует в упражнении. Каждая пара получает по одному листу бумаги и одному карандашу и садится так, чтобы не мешать остальным парам. Инструкция: Сейчас мы с вами будем рисовать. Пусть каждый участник представит небольшой рисунок, который он хотел бы нарисовать. Представили? Каждая пара, держась вдвоем за один карандаш, должна нарисовать картину на своем листе бумаги, Общаться словами при этом нельзя. На выполнение этого задания вам дается 5 минут. Начали.

Анализ упражнения:

- Какую тактику вы применяли во время совместного рисования? •
- Какой рисунок получился в результате? •
- Все пары довольны получившимся результатом? •
- Чьи идеи не реализовались? •
- Кому так и не удалось договориться о том, что рисовать?

3.Упражнение «Предупреждаем конфликты»

Пояснение: Вся группа делится на пары. Работа идет одновременно во всех парах. Если в группе нечетное количество человек, ведущий также участвует в упражнении.

Инструкция: сейчас один участник из пары (решите, кто им будет) должен «наехать» на другого, провоцируя тем самым конфликт. Он должен по максимуму использовать тот арсенал конфликтогенов, о котором мы только что говорили. Второй участник пары отвечает по своему усмотрению, так, как он отреагировал бы в жизни. Пример. Ситуация: один приятель говорит другому, что раз он занимается танцами, то он «не мужик». - Ты ходишь на танцы? Как был ботаником, так им и остался! Танцор, блин! Ты же не мужик! - А ты сам-то мужик? Над тобой все девчонки смеются! И т.д. Все понятно? Начали.

Участники выполняют это задание. Оно не должно занимать много времени. Как только большинство пар закончили, дается следующая инструкция: Закончили скандалить. Теперь вы снова повторяете эту ситуацию в парах, но несколько изменяете ее. На этот раз первый участник пары не должен использовать фраз-конфликтогенов. Его задача – перевести разговор из негатива в позитив, не допустить конфликта. Сделать так, чтобы не обидеть второго участника. Его напарник отвечает по своему усмотрению.

Пример.

- Знаешь, я никак не могу понять, что ты нашел в этих танцах. Мне кажется, не мужское это дело! Просвети.

- Я буду поступать в театральный. Хочу стать актером. А для этого нужна пластика. И т.д.

Хорошо, теперь участникам в парах надо поменяться ролями. Придумаете новую ситуацию, и мы проиграем это упражнение снова. Только теперь после негативного варианта (с конфликтогенами) сразу же самостоятельно переходите к позитивному варианту. Если участники затрудняются придумать, в чем обвинить собеседника, можно предложить свои варианты (можно просто зачитать паре или раздать на листочке заранее распечатанную ситуацию), например:

- Девушка упрекает юношу, что он не дарит ей цветы.

- Дочь обвиняет мать в том, что она никогда не разрешает ей гулять вечером подольше.
- Юноша сердится на своего друга за то, что тот опоздал и обвиняет его в неумении планировать свое время.
- Один одноклассник заявляет другому, что он «слабак», потому что не может подтянуться на турнике.
- Девушка упрекает свою подругу за то, что та разболтала ее секрет.
- Девушка обвиняет младшую сестру в том, что она не моет посуду.
- Юноша сердится на младшего брата за то, что своими играми он «замусорил» весь компьютер.

Анализ упражнения:

- Что вы чувствовали, когда на вас «наезжали»? Хотелось ли в этой ситуации избежать конфликта?
- Что вы чувствовали, когда к вам по тому же поводу обращались «в позитиве»?
- От кого из участников в паре, в первую очередь, зависело, разовьется конфликт или нет?
- Что было труднее – негативно или позитивно «начинать» ситуацию?
- Какими способами (словами, фразами) вам удалось предупредить конфликт?
- Какие чувства испытывали ослики, решая проблему тем или иным способом?

Задание в рабочей тетради

Занятие №17. «Я люблю себя»

Цель: развитие осознания сильных сторон своей личности.

1. Упражнение «Подари улыбку»

Инструкция: уважаемые участники, а давайте сядем в кружок, и подарим друг другу улыбки!

2. Упражнение «Вот здорово!»

Пояснение: Во время выполнения упражнения все участники стоят в кругу, кроме одного, который стоит в центре круга. Ведущий должен присоединиться к выполнению упражнения. Он должен следить, чтобы упражнение выполнялось искренне, а не превращалось в фарс. Упражнение направлено на повышение самооценки участников группы, а также на умение искренне радоваться успехам других.

Инструкция: Сейчас одному из вас предстоит выйти в центр круга и сказать о себе нечто, чем он в себе гордится, что он особенно ценит в себе. Остальные должны будут показать двумя руками символ «Классно!» (большой палец вверх) и в этот момент хором сказать: «Вот здорово!». После этого другой участник выйдет в круг, и с ним повторится то же самое. Понятно? Кто первый хочет выйти в круг? Кто уже готов? Например, человек выходит в центр круга и говорит: «Я очень волевой человек и ценю это в себе». Все остальные хором, показывая жест «Классно!» двумя руками, хором произносят: «Вот здорово!».

Анализ упражнения:

Каково было прилюдно хвалить себя?

Что вы чувствовали, когда вся группа в ответ на ваши слова кричала «Вот здорово!»? Какие эмоции испытывали, когда вам самим приходилось кричать кому-то «Вот здорово!»?

При помощи вот такого простого упражнения можно доставить положительные эмоции разным людям, поддержать и принять их. Мы поддержали каждого. Давайте помнить о том, что даже если нам не нравится то, чем занимается человек, или какие-то его качества, мы все равно можем принять его таким, какой он есть.

3. Упражнение «Мой дракон»

Инструкция: у каждого из нас есть свой дракон. Нарисуйте сейчас своего дракона, назовите его в целом и каждую голову в отдельности. Придумайте историю о своем драконе.

4. Рефлексия

Инструкция: ребята вы сегодня были молодцы, расскажите, что вам сегодня понравилось? Какое у вас настроение?

Задание в рабочей тетради

Занятие №18. «Я люблю себя»

1. Упражнение-разминка «Поздороваться разными частями тела»

Пояснение: Упражнение выполняется в режиме светского раута, то есть все участники свободно перемещаются в пределах комнаты и, встречаясь друг с другом, выполняют то или иное задание.

Комментарий: Это хорошее упражнение на раскрепощение группы, однако, надо следить, чтобы участники тренинга взаимодействовали бы друг с другом очень бережно и аккуратно.

Инструкция: Сейчас вам предстоит в произвольном порядке перемещаться по комнате и здороваться с другими участниками группы теми частями тела, которые я буду называть. При этом ваша цель – поприветствовать как можно больше ваших друзей по тренингу. Задание понятно? Приступаем!

Поздоровайтесь, пожалуйста: ✓ руками ✓ головами ✓ плечами ✓ пятками ✓ спинами ✓ пятками.

2. Упражнение «Ночевка»

Пояснение: Данное упражнение позволит лучше познакомиться с понятием толерантности, а также с ситуациями, в которых данное понятие применимо. Также оно позволит участникам осознать свое отношение к разным, непохожим на них, людям. Реквизит, необходимый для этого упражнения – карточки (карточки распечатать заранее). Каждому участнику на спину на булавке вешается карточка так, чтобы он не знал, какая карточка ему досталась. Зато он может спокойно видеть, какие карточки достались другим участникам упражнения. Договоритесь, чтобы ребята не рассказывали друг другу до конца упражнения, какая карточка висит у них на спине.

Карточки: «Таджик», «Фанат «Спартака», «Инвалид», «Бизнесмен», «Панк», «Любитель тяжелой музыки», «ВИЧ-инфицированный», «Глухонемой», «Наркоман», «Актриса», «Человек с заячьей губой», «Чернокожий», «Чеченец», «Больной синдромом Дауна», «Спортсмен», «Врач».

Инструкция: Сейчас я каждому из вас приколю на спину карточку, которая будет отражать некую роль. Вы не будете знать свою роль, зато будете видеть чужие роли. Давайте договоримся, что до конца упражнения вы не будете рассказывать друг другу о том, какая карточка у кого на спине, и не будете – даже случайно – называть друг друга в процессе этого упражнения – это очень важно. Иначе смысл этого задания пропадет. А задание такое.

Представьте, что автобус, на котором вы ехали в другой город, сломался, и вы все, его пассажиры, вынуждены заночевать в пансионате. Вам предоставили трехместные номера. Вы должны решить, кто с кем переночует в одном номере (на пол человека внимания не обращайтесь). Обращайте внимание только на карточки на спине. И помните: держите в секрете, кому какая карточка досталась. Вы должны распределиться так, чтобы всем хватило места. В трехместном номере может заночевать один, два или три человека. Номера могут остаться пустыми. Все понятно? Тогда вперед... итак все вы оказались в пансионате... Рекомендация ведущему: на 10 человек лучше предоставить 5 трехместных номеров, на 15 человек – 6 номеров.

Анализ упражнения: •

- Кто с кем оказался в одном номере? •
- Кто оказался один? •
- Почему именно эти персонажи оказались одиночками?
- О чем это говорит?

3. Упражнение «Поддержка»

Пояснение: Упражнение выполняется, когда участники сидят в кругу. Кто-то один рассказывает свою проблему. Остальные по кругу должны его поддержать разными способами. Ведущий должен следить за правильностью оказания поддержки и корректировать, если что-то не так. Данное упражнение лучше

провести 1-3 раза. Инструкция: Сейчас вам предстоит потренироваться в оказании поддержки одним из способов, о которых мы только что говорили. Для этого сначала кто-то должен озвучить свою проблему. Кто хочет поделиться трудной для себя ситуацией?

Сразу оговорюсь, что проблема должна быть не очень серьёзная, но, тем не менее, значимая для вас. Это должна быть такая проблема, по поводу которой ты хотел бы получить поддержку. В качестве примера приведите следующие ситуации:

1. Родители не принимают ваших друзей и запрещают с ними общаться.

2. Вы переживаете за свою внешность. Вы слишком полная и боитесь, что не сможете похудеть.

Кто-то уже готов рассказать о такой ситуации? Отлично! После того, как ситуация будет озвучена, человек, сидящий слева от меня, попробует высказаться о проблеме по первому типу поддержки. А именно – укажет на сильные стороны рассказчика применительно к данной ситуации. Затем его сосед слева окажет поддержку по типу присоединения к проблеме. И так далее – по табличке. Понятно? Готовы? Далее ведущий обращается к рассказчику: Расскажи, пожалуйста, свою ситуацию.

Комментарий: Если всем видов поддержки не хватит, можно начать табличку сначала. Анализ упражнения: Сначала говорит тот, кому оказывалась поддержка, а уже затем другие участники.

Вопросы к рассказчику: •

• Каково тебе было озвучивать всей группе свою ситуацию и получать поддержку в таких количествах? •

• Чьё высказывание произвело на тебя наибольшее впечатление и оказало на тебя наиболее позитивное влияние? •

• Как ты думаешь, почему?

Вопросы к членам группы: •

• Трудно ли было оказывать поддержку именно тем, а не другим способом?

- Как вы думаете, какой из видов поддержки здесь оказался бы наиболее уместным?

4.Рефлексия.

Задание в рабочей тетради

Напиши сочинение «Я через 20 лет»

Пояснение: Группа сидит в кругу. Произнося инструкцию, ведущий обращается ко всем участникам одновременно. Выполняется упражнение по очереди. Каждый участник высказывается вслух о том, как он представляет своё будущее. Очередность выбирается произвольная, но если упражнение вызывает трудности, то ведущий может сам назначить первым того или иного участника, обратившись к нему с каким-либо вопросом. Например: «Вот ты, Петя, кем будешь через 20 лет? Как думаешь?» Следует добиться того, чтобы участники как можно более полно вжились в образ себя через 20 лет, прочувствовали его и описали его как можно более детально.

Инструкция: Давайте сейчас заглянем на 20 лет вперед. Расскажите о себе так, как если бы сегодня было, например, 12 марта 2028 года (ведущий называет дату, когда проходит это занятие + 20 лет). Как вас зовут, сколько вам лет, чем вы занимаетесь, с кем вы живете, есть ли семья, каких успехов вы достигли по жизни? Как вы выглядите? (Опишите себя). Ваше здоровье, ваши увлечения, друзья? И так далее.

Список литературы

1. Амбрумова А.Г., Жезлова Л.Я. О некоторых формах девиантного поведения у подростков // Актуальные проблемы психоневрологии детского возраста. – Москва, 1973.
2. Ардашева С.В., Борозинец Н.М., Евмененко Е.В., Козловская Г.Ю. Психолого-педагогические проблемы насилия над детьми: учебно-методическое пособие. – Ставрополь, 2003.
3. Бенаму Э. Сексуальные злоупотребления и депрессия у детей // Дети и насилие. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Екатеринбург, 1996.
4. Васильев В.Л., Мамайчук И.И. Анализ личности несовершеннолетних жертв половых преступлений // Вопросы психологии, 1993, №1.
5. Вопросы профилактики жестокого обращения с детьми и подростками и оказания помощи детям и подросткам, подвергшимся жестокому обращению: Методическое пособие / Составители: Л.М. Левина, О.Н. Суслова, А.Ю. Баранова – Иркутск: Издательство ГАУ ЦППМиСП, 2016. – 69 с.
6. Гиндин Г.И., Духова О.Б. Социально-психологическая помощь детям – жертвам сексуального насилия в семье. – Вологда, 1997.
7. Зиновьева Н.О., Михайлова Н.Ф. Психология и психотерапия насилия. Ребенок в кризисной ситуации. – Санкт-Петербург: Речь, 2003.
8. Методическое пособие для специалистов, работающих с детьми/ под ред. Корневой Л.Ю.- Санкт-Петербург; 2005.
9. Насилие в семье: Особенности психологической реабилитации. Учебное пособие / Под ред. Н. М. Платоновой и Ю. П. Платонова. — Санкт-Петербург: Речь, 2004.- 154с.
10. Помощь пережившим сексуальное насилие. Методическое пособие / под ред. Моховой М., Замотаевой Н.А. – Москва, 2004

- 11.Справочник по выявлению и оказанию помощи несовершеннолетним, пострадавшим от жестокого обращения. Санкт-Петербург: Санкт-Петербургская общественная организация «Врачи – детям», 2012.
- 12.Тарасевич Е.В. Последствия насилия над детьми (профилактика и лечение). – Минск, 1999.
- 13.Ткаченко А.А., Введенский Г.Е., Дворянчиков Н.В. Судебная сексология. – Москва, 2001.

Приложения

Приложение 1

Психодиагностический инструментарий

Исследуемый психологический конструкт	Методики
Интеллект	<ol style="list-style-type: none"> 1. Тест Векслера 2. Проективные матрицы Равена
Личность	<ol style="list-style-type: none"> 1. Опросник Леонгарда – Шмишека (вариант для детей и подростков) 2. ПАТОХАРАКТЕРОЛОГИЧЕСКИЙ ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ОПРОСНИК (ПДО) 3. Проективная методика «Свободный рисунок» (диагностика актуальных потребностей и ценностей). 4. Проективная методика «Несуществующее животное» (изучение индивидуально-психологических особенностей ребенка, автор М.З. Дукаревич). 5. Проективная методика «Человек под дождем» (изучение возможности к адаптации и устойчивости к воздействию стрессовых ситуаций, авторы Е. Романова и Т. Сытько). 6. Проективная методика «Незаконченные предложения» (модификация теста Сакса-Леви). 7. Тест Люшера (диагностика состояний и внутриличностных конфликтов). 8. Методика «Метаморфозы» (изучение «образа Я» ребенка, отношения к значимым взрослым, автор Ж. Руайер). 9. Тест личностных акцентуаций Дворщенко В.П. 10. Тест «Кто Я» Леонтьев Д.А. 11. Фрустрационный тест Розенцвейга
Тревожность	<ol style="list-style-type: none"> 1. МНОГОМЕРНАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА ДЕТСКОЙ ТРЕВОЖНОСТИ 2. Методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса 3. Шкала явной тревожности СМАС (адаптация А.М.Прихожан) 4. Рисунок несуществующего животного 5. Исследование тревожности (Ч.Д. Спилбергер, адаптация Ю.Л. Ханин)
Депрессия	<ol style="list-style-type: none"> 1. Опросник детской депрессии (CDI) М. Ковач 2. Шкала Цунга для самооценки депрессии 3. Тест-опросник депрессии Бека

Агрессия	<ol style="list-style-type: none"> 1. HAND-ТЕСТ 2. Опросник Басс-Дарки 3. Рисунок несуществующего животного
Диагностика самооценки, уровня притязаний	<ol style="list-style-type: none"> 1. Методика Дембо — Рубинштейн модификация А. М. Прихожан 2. Методика исследования самоотношения Р.С. Пантелеева.
Ценности	Диагностика внутреннего конфликта Е.Б. Фанталовой.
Учебная мотивация	<ol style="list-style-type: none"> 1. Диагностика мотивации учения модификация А. М. Прихожан
Самосознание, Я-концепция	<ol style="list-style-type: none"> 1. Изучение особенностей Я-концепции Е. Пирс, Д. Харрис модификация А. М. Прихожан.
Время жизни личности	<ol style="list-style-type: none"> 1. Диагностика отношения к прошлому, настоящему и будущему модификация А. М. Прихожан. 2. Метод мотивационной индукции Ж. Нюттен 3. Методика «Я в прошлом, настоящем и будущем» 4. Диагностика готовности к саморазвитию, А. М. Прихожан.
Социальная компетентность	<ol style="list-style-type: none"> 1. Диагностика социальной компетентности, А. М. Прихожан
Зависимость	<ol style="list-style-type: none"> 1. Скрининговая диагностика компьютерной зависимости Л. Н. Юрьева, Т. Ю. Ботьбот, 2005. 2. Методика диагностики склонности к различным зависимостям (автор Лозовая Г.В) 3. Тест на выявление компьютерной зависимости (составители Шакурова А.Р., Дроздикова – Зарипова А.Р.).
Диагностика суицидального риска	<ol style="list-style-type: none"> 1. Кучер, А. А. Выявление суицидального риска у детей 2. Шмелев А.Г. Опросник суицидального риска ОСР 3. А.Н. Орел Методика диагностики склонности к отклоняющемуся поведению (СОП) 4. Погодин И.А. Методика определения степени риска совершения суицида 5. Юнацкевич П.И. Диагностика «СР-45» 6. М.В. Горская Склонность подростка к суицидальному поведению (СПСП) 7. Ю.Р. Вагин Суицидальная мотивация 8. Ю.Р. Вагин «Противосуицидальная мотивация» 9. Pierc, D.W. Шкала суицидальных интенций Пирса 10. Зотов М., Петрукевич В.М., Сысоев В.Н. Методика экспресс диагностики суицидального риска «Сигнал» 11. Г. А. Мюррей ТАТ. Тематический апперцептивный тест (4 фотографии)

	<p>12. Королева «Ваши суицидальные наклонности»</p> <p>13. Л.Б. Шнейдер Графический тест «Ваши мысли о смерти»</p> <p>14. Джозеф М. Сакс и С. Леви Метод незаконченных предложений</p> <p>15. Луиза Дюсс (адаптация М. Габрунер, В. Соколовская) Эмоционально-личностный тест «Сказка «Похороны»</p> <p>16. Л.Б. Шнейдер Диагностическая анкета критических ситуаций подростков</p> <p>17. И.Н. Лаврикова Анкета изучения отношения подростков к смерти</p> <p>18. Л.Б. Шнейдер Методика «Карта риска суицида»</p> <p>19. А.Т. Бек Шкала суицидальной интенции</p> <p>20. Юрьева Л С. Скрининг тест для выявления суицидального поведения</p> <p>21. Методика «Психодиагностика суицидальных намерений» у детей (ПСН «В») В. Войцех, А. Кучер, В. Костюкевич</p>
<p>Психологическая диагностика детско-родительских отношений</p>	<p>1. Семаго Н.Я. - Диагностический Комплект психолога. Методика СОМОР</p> <p>2. Методика Рене-Жиля</p> <p>3. Цветовой тест отношений Эдкинда</p> <p>4. Проективная методика «Рисунок семьи» (диагностика восприятия ребенком внутрисемейных отношений, автор Г.Т. Хоментаскас).</p>

Индивидуальная психокоррекционная работа с детьми, пострадавшими от жестокого обращения и насилия

Наиболее подходящим вариантом в деятельности по профилактике насилия и жестокого обращения и при работе с детьми, пережившими насилие, является эклектичная модель консультирования, в которой сочетаются три основных психотерапевтических направления: работа смыслами, работа с чувствами, работа с поведением.

В зависимости от направленности упражнения можно использовать как с целью первичной профилактики, так и при работе с детьми, пережившими насилие (в данном случае участие психолога строго обязательно). Для удобства методы разделены по психологическим подходам.

2.1. Семейная психотерапия. Генограммы с использованием игровых миниатюр

В начале работы психолог совместно с ребенком конструирует генограмму его семьи на большом листе бумаги. Эта работа может занять несколько сессий в зависимости от интереса и знаний ребенка о своей семье. Некоторые генограммы включают биологических и приемных родителей, друзей, учителей и домашних животных. «Забытые» члены семьи тоже могут давать психологу важную информацию. После того как генограмма построена, ребенок последовательно получает две инструкции (можно только одну):

1. выбери фигуру/игрушку, которая лучше всего показывает твои мысли и чувства о каждом члене твоей семьи, включая тебя;
2. выбери фигурку/игрушку, которая лучше всего показывает, что ты думаешь или чувствуешь по поводу своих отношений с каждым из членов твоей семьи, и помести эту фигурку между вами.

Построение такой генограммы и выполнение каждого из шагов дает возможность обсудить с ребенком особенности его отношений в семье, отношение (в том числе амбивалентное) к человеку, совершившему насилие; отношение к

переменам, возникшим в семье в результате вскрывшейся информации о насилии, и т.д.

Для взаимодействия с детьми, которым трудно устанавливать контакт, можно использовать средства, которые сделают работу с психологом более понятной и/или более интересной. Так, например, многие дети, которым трудно выражать себя в общении, могут лучше это делать с использованием возможностей компьютера. Компьютер позволяет писать и переписывать свою историю, пока она не окажется удовлетворительной, рисовать картинки, собирать коллекции фотографий и музыкальных произведений.

Многие дети любят играть в компьютерные игры, это естественная часть их жизни. Психолог может использовать для работы игры, которые будут способствовать установлению контакта с ребенком, помогут отреагировать сложные чувства и обсудить волнующие вопросы. В современной литературе также представлены варианты психотерапевтической работы, где подростка просят сделать фотографии или видео на своем смартфоне, если он есть, или дают одноразовую камеру для выполнения фотопроекта. Примеры: «Мой день», «Чего я боюсь и что я люблю» и т.д. Полученные кадры рассматриваются и обсуждаются в формате индивидуальной или групповой работы. При этом психолог может ориентироваться на арт-терапевтическую модальность работы или на нарративный подход.

2.2. Психоанализ

Анализ незаконченных предложений

В психологической практике для того, чтобы понять мысли, чувства и поведение ребенка, часто используются проективные техники, такие как «Дом - дерево - человек». Однако этого можно достичь и с помощью незаконченных предложений, в которых бы звучали темы любви и неприятия, выражения различных чувств, целей, желаний, мнение о семье и

т. п. Кроме того, эта процедура способствует установлению контакта с неразговорчивыми, испуганными, тревожными детьми.

Примеры

Больше всего мне нравится...

В семье мне больше всех помогает...

Я счастлив, когда...

Я расстраиваюсь, когда...

Больше всего я боюсь, когда...

Мое самое большое желание — это...

Я бы хотел, чтобы мои родители...

Когда я вырасту, я хочу...

Братья — это...

Сестры — это...

Папа — это...

Мама — это...

Книготерапия - это чтение и обсуждение книг вместе с детьми, в которых описываются ситуации, сходные с теми, что имеют место в реальной жизни детей. В книгах герои могут выражать те мысли и чувства, которые сами дети не в состоянии вербализовать.

Из рассказанных историй клиенты могут узнать об альтернативных решениях проблем и новых способах действий; читая о детях, похожих на них, они могут чувствовать себя менее одиноко или менее ощущать себя не такими, как все.

Цели книготерапии:

- Научить конструктивному, позитивному мышлению.
- Способствовать свободному выражению беспокоящих проблем.
- Помочь детям проанализировать свои установки и поведение.
- Помочь увидеть альтернативные решения.
- Помочь найти способ решения проблем.
- Помочь увидеть похожесть проблем, которые встречаются у детей.

В процессе книготерапии педагог обсуждает с ребенком поведение героев, их мысли, чувства, причину проблем и их последствия. Обсуждаются вопросы, которые могут возникнуть у ребенка по прочтении книги, затем психолог

постепенно переходит к тому, что из описанного в рассказе походит на происходящее в жизни ребенка и чем. Помимо этого, книготерапия несет информационную нагрузку, поскольку дает возможность обеспечить детей знанием о тех жизненных проблемах, которые их волнуют.

«Работа со сказкой»

Для индивидуальной или групповой работы может быть предложена известная или только что прочитанная, понравившаяся детям сказка. Дети отвечают на ряд вопросов взрослого, который внимательно выслушивает ответы и сам участвует в обсуждении.

- Как вы думаете, о чем (про кого) эта сказка?
- Мне нравится больше всего... Угадайте, кто?
- Кто помог, а кто мешал главному герою?
- На кого похож главный герой?
- Вычеркни отрицательных героев. (Детям раздаются рисунки с изображениями героев сказки).
- Придумай новое название сказки?
- Как по-другому назвать сказку?

Дополняя впечатления от только что прослушанной сказки, можно предложить детям краски.

При этом взрослый использует такие методы, как:

- дорисовывание цветowych пятен и их озвучивание (детей просят завершить цветовой пятно, изображенное на листке бумаги, до воображаемого образа, затем рассказать о получившемся изображении);
- изображение (с использованием приема по изобразительной технике «монотипия») своего настроения после прослушивания сказки.

Для работы с детьми в данном направлении не обязательно анализировать конкретную сказку.

Вот примеры сказочных ситуаций, к которым ребенок должен придумать продолжение.

1. Решил добрый молодец обхитрить царя-батюшку, да и жениться на прекрасной царевне. Три дня и три ночи думал он, какую хитрость совершить, да так, чтобы и царь был доволен, и царевна замуж за него пошла. Как вы думаете, что придумал добрый молодец?

2. Жила-была в одном городе бедная девочка. Дома у нее не было, теплой одежды. Приютом для жилья служил ей чердак одного заброшенного дома. Накануне Рождества пошла девочка посмотреть великолепную красавицу-елку, ту, что стояла в центре города. Шла, шла она по улице и вдруг видит, как в одном из домов дети веселятся, в прятки играют. Как ей захотелось быть рядом с ними, также веселиться, играть. Что будет с девочкой, если она постучится в дверь этого дома, как вы думаете?

3. Далеко-далеко, у одного необитаемого острова стоит красивый корабль. Никто не знает, как он там появился. Только идет в народе молва, будто бы в те далекие времена, когда бесстрашные мореплаватели бороздили морские дали, к одному необитаемому острову корабль причалил, да так и стоит он у берегов вот такой красивый, величественный. А как вы думаете, кто сейчас на этом корабле? Что происходит на палубе?

К сказочной ситуации, которая задается ребенку, предъявляются определенные требования:

- она не должна содержать готового ответа (принцип свободы выбора);
- должна предлагать актуальную для ребенка проблему, «зашифрованную» в образном ряде сказки. Например, преодоление препятствий (особенно, если у ребенка обозначилась нерешительность, страх проявить себя), взаимопомощь, взаимодействие (когда ребенку свойственен не проработанный эгоцентризм), самоорганизация и прогнозирование своих действий (в случае, если ребенок недостаточно внимателен и организован) и т. д.;
- ситуация и вопрос должны быть выстроены так, чтобы побудить ребенка самостоятельно строить и прослеживать причинно-следственные связи (откуда и почему это взялось, как происходит, зачем).

В качестве результативных приемов коррекционной работы с проблемными детьми можно порекомендовать использование таких заданий.

Задание 1

Одной маленькой девочке предложили выбрать из трех предложений только одно. А это были вот какие предложения:

На Новый год Дед Мороз...

Может принести тебе игрушку.

Может помочь тебе найти хороших друзей. А может принести тебе много сладостей.

Как ты думаешь, что выберет девочка?

При выборе предложений, идущих от Деда Мороза, ребенок ставит себя на место девочки, и поэтому многое зависит от его опыта и предпочтений. Критерии выбора того или иного предложения отражают наиболее понятные и результативные для ребенка способы взаимодействия с миром. Для таких занятий полезно иметь фишки, жетоны, которые можно выдавать тем, кто назовет больше всего аргументов.

Задание 2

Многие принцы старались рассмешить принцессу. Да только как ни старались, ничего у них не выходило. Принцесса была молчалива и грустна. Однажды мимо дворца шел пастушок. Он увидел на дверях дворца надпись: «Кто рассмешит принцессу, полцарства от царя получит». Вот и решился пастушок войти во дворец... А что же было дальше?

Задание 3

Жила-была белочка-хвастунишка. Всем в лесу было известно о ее хвастовстве. То шубка у нее рыжая, а то серая. Пушистый мех, и запасов: грибов да орехов - много. Но вот однажды случился в лесу пожар, шубка у белочки подпалилась, и осталась она без жилья и запасов. Огорчилась белочка-хвастунишка, не до хвастовства ей теперь было... Как можно помочь белочке? Что бы вы сделали на месте белочки?

Задание 4

Жил-был жадный суслик. Никому ничего не давал. Только все сам ел да запасы свои подсчитывал... Придумайте дальше историю про суслика.

Задание 5

У одного царя на службе солдат служил. Смекалистый был солдат, умный. Вот пришло время битвы, и царь получил с вражеской стороны послание. В нем говорилось, что, если он придумает три загадки, ответ на которые невозможно найти, враг не пойдет сражаться, и все закончится миром. Какие загадки придумать царю? Он не знает. Вот и обратился царь к солдату... Как вы думаете, какие загадки загадал солдат?

Сочините и загадайте их.

Используя приведенные выше задания, рекомендуется обратить внимание на следующие моменты:

- Какой герой?
- Как помочь ему?

Это поможет детям сочинить сказку, продолжить ее содержание. Ведь сказки могут быть о дружбе, о взаимопомощи, об одиночестве и т. д. Оценка детских ответов на эти вопросы поможет понять, что в данный момент, на данном этапе развития волнует ребенка, какая тема является для него наиболее важной, о чем ребенок сейчас размышляет.

Для лучшей интерпретации сказки полезно будет выделить такие моменты:

- Как ребенок относится к главному герою? Какие поступки главного героя больше всего ему нравятся?
- Как преодолевает трудности главный герой? Какой путь преодоления препятствий, по мнению ребенка, наиболее успешный?

Взрослый выслушивает ответы, постепенно намечает пути коррекционной работы, опираясь при этом на положительные качества ребенка, вселяя уверенность в его собственные силы. Интересы, желания, способности, которыми обладает герой, могут отражать те качества, которыми обладает сам автор. Эпитеты, метафоры, применяемые при описании главного героя, передают эмоциональное отношение автора к самому себе. Часто в сказках прослеживается смена поведения

героя в зависимости от возникшей ситуации. При этом важно обратить внимание на возникшее недоумение как самого автора, так и главного героя, попросить обосновать поступки, желания.

Как показывает практика, на настроение детей, разные их чувства, влияет окружающая обстановка. Сочинительство - очень продуктивный творческий процесс, захватывающий личность ребенка, помогающий ему в развитии.

2.3 Терапия реальностью

Терапия реальностью отражает уровень контроля ребенка за собственным поведением; ответственность, которую он берет на себя; восприятие ребенка самого себя (проблема самооценки). Если психолог решает включить терапию реальностью в работу с детьми, пережившими насилие, то в общей модели консультирования она должна идти только после работы над эмоциональным состоянием ребенка.

Процесс терапии

1. Построение теплых, доверительных отношений, которые бы способствовали раскрытию ребенка.

2. Описание проблемного поведения.

3. Оценивание ребенком того, что происходит в его жизни и как он сам себе помогает решать проблемы. Способствуют ли его действия достижению того, чего он хочет от жизни. Если нет, то психолог задает вопрос: «Что же ты хочешь изменить в своих действиях?»

4. Поиск возможных альтернатив, позволяющих достичь того, что ребенок хочет от жизни. Используется метод мозгового штурма.

5. Ребенок выбирает путь для достижения поставленной цели. Ключевой момент на этой стадии: помочь ребенку взять на себя обязательства предпринять новые действия, чтобы достичь цели. При этом важно, чтобы первые шаги на новом пути были очень маленькими, так как ребенку нужно обязательно почувствовать себя успешным - именно это лежит в основе движения ребенка к цели.

Задавание вопросов

В терапии реальностью обычно задаются следующие 5 вопросов:

- Что именно ты делаешь?

- Помогает ли то, что ты делаешь, достигнуть того, что ты хочешь?

- Если нет, что бы еще ты бы мог попытаться сделать (перечисление вариантов)?

- Что бы ты хотел попробовать в первую очередь?

- Когда?

Как уже было сказано выше, утверждения (или предложения) со стороны психолога часто более эффективны, нежели задавание вопросов.

Примеры трансформации вопросов в утверждения с позиции терапии реальностью:

1. Что ты делаешь для того, чтобы решить проблему? Если ты готов, мы могли бы обсудить, что же именно ты делаешь для того, чтобы решить проблему.

2. Получается ли у тебя таким образом достигнуть того, чего ты хочешь?

3. Давай посмотрим вместе, как твои действия тебе помогают.

4. А если что-то из того, что ты делаешь, не помогает тебе, что бы еще ты мог сделать, чтобы это сработало? Давай посмотрим, какие бы другие варианты поведения ты бы выбрал; быть может, нам удастся придумать с тобой план действий. Что бы из того, что ты перечислил, ты бы хотел попробовать? Ты перечислил несколько вариантов. Я не очень понял, есть ли среди них какой-нибудь, какой ты выберешь, и будешь придерживаться.

5. Когда мы могли бы снова встретиться, чтобы обсудить, что у тебя получилось?

6. Знаешь, было бы неплохо договориться о следующей встрече - мы могли бы тогда обсудить, что у тебя получилось.

В консультировании дошкольников и младших школьников в режиме терапии реальностью вопросы могут быть видоизменены так:

1. Что ты сделал?

2. А что из того, что ты сделал, ты сделал не по правилам (не так, как принято, не так, как положено)?

3. А как ты должен был поступить, чего от тебя ждали?

4. И что ты собираешься делать в следующий раз?
5. Давай мы с тобой это запишем. Ты будешь писать или я?
6. Давай завтра проверим, что же у тебя получилось.

В целом, терапия реальностью дает возможность ребенку оценить все плюсы и минусы своего поведения; увидеть цену, которую он платит, и сделать выбор в сторону более конструктивного поведения.

2.4. Гештальт-терапия

Основной задачей в гештальт-подходе является помощь ребенку в осознании того, что с ним происходит «здесь и сейчас». Для жертв насилия это осознание особенно актуально, поэтому некоторые гештальт-техники рекомендуются для работы с детьми в возрасте 5-12 лет.

Принятие ответственности.

Данная техника заключается в том, чтобы обучать ребенка использовать слово «я» вместо «мы» или «вы», таким образом, предлагая ему принимать ответственность на себя. Например, вместо: «Вы же понимаете, как это бывает, когда мать начинает кричать и драться», предлагать формулировку: «Я знаю, что это такое, когда мать начинает

кричать и драться». Так дети обучаются принятию ответственности за свои мысли, чувства и поведение.

Замена «не могу» на «не хочу»

Данная техника также помогает ребенку помочь понять, какую долю ответственности в случившемся он берет на себя. Например, обучают говорить: «Я знаю, что не смогу ему отказать, когда он ко мне пристает», вместо: «Я не знаю, как ему отказать, когда он ко мне пристает».

Замена «почему» на «что» и «как»

Обычно, вопрос клиенту, «почему» он сделал то-то и то-то, довольно бессмысленный, так как, все сознательные объяснения не что иное, как рационализация. Поэтому предлагается задавать вопросы типа: «Как ты себя чувствовал после случившегося?»

«Пустой стул».

Эта техника используется для разрешения внутренних или межличностных конфликтов. Ребенок, сидя на одном из стульев, может изображать себя; затем, сидя на другом стуле, он проецирует, что бы другой человек сказал или сделал в ответ. Или, сидя на одном стуле, ребенок выдвигает аргументы «за» какое-то решение; сидя на другом стуле, оспаривает эти решения. Например, если ребенку трудно принять решение, сказать ли о произошедшем сексуальном насилии со стороны отца своей матери, можно использовать данную технику, позволяющую взглянуть на последствия возможных действий и принять решение. Вариант техники «пустого стула» - предлагается представить себе, что на пустом стуле сидит гипотетический человек, обладающий качествами, действиями и проблемами, сходными с тем, что есть у самого ребенка. Детям иногда легче обсуждать гипотетического ребенка и возможности его изменений.

«Я обижаюсь, я требую, я благодарен»

Ребенку предлагается выбрать трех людей, самых близких ему и по отношению к каждому, подумать о том, на что он (ребенок) обижается, чего бы от них хотел и за что благодарен. Эта техника также позволяет осознать смешанные чувства в отношении окружающих и то, как противоположные мысли и чувства могут быть интегрированы.

«Фантазийные игры»

Игры способствуют осознанию детьми своих чувств. Наиболее широко используемые игры: «Куст роз» и «Мудрец».

Игра «Куст роз»

В игре ребенку предлагается представить себя розовым кустом и ответить на следующие вопросы:

- Какой куст - сильный или слабый?
- Какие корни - глубокие или на поверхности?
- Сколько цветков - много или мало?
- Сколько шипов - много или мало?
- Среда, в которой растет куст, хороша для него или плоха?

- Хватает ли кусту места?
- Какие у него отношения с другими растениями?
- Какое у него будущее?

Игра «Мудрец».

Игра предполагает, что ребенок, находясь одновременно в роли и мудреца, задает сам себе один, какой-то очень важный вопрос, дает себе время подумать и на него отвечает. Как вопрос, так и ответ должны привести больше осознания и понимания в жизнь ребенка. После каждого подобного фантазийного упражнения, во-первых, уместно попросить закончить предложение: «Я понял, что...»; во-вторых, продолжить работу с ребенком с помощью релаксационных упражнений.

«Упражнения на осознание настоящего»

1. «Осознание чувств». Детям дается следующая инструкция: «В течение примерно 5 минут сконцентрируйте свое внимание на том, что ощущает ваша кожа... как вы своим весом надавливаете на стул... как стоят ваши ноги на полу... что вы чувствуете в тех местах, где вас обтягивает одежда... А теперь давайте дотронемся и ощутим разные предметы». В процессе этого упражнения детям предлагается вербализовать свои ощущения.

2. «Зеркало». Возьмите большое зеркало и предложите ребенку посмотреть на себя в течение 30 секунд. Затем попросите клиента описать все, что он видел. Будьте мягки, но настойчивы — просите его дать как можно больше описаний.

3. «Здесь и сейчас». Ребенку дается следующая инструкция: «Ты садишься и сидишь спокойно на стуле. Давай, ты попробуешь сказать как можно больше предложений, описывающих твое состояние, начиная со слов: «Сейчас я...». Наконец, погрузись в свое состояние здесь и сейчас без слов, не разговаривая».

2.5. Когнитивно-поведенческая терапия

Данный подход подтвердил свою эффективность при работе с детьми, пережившими насилие и демонстрирующими такие эмоционально-поведенческие отклонения как агрессия, тревожность, депрессивные состояния.

Процесс консультирования в когнитивно-поведенческом подходе работы при работе с детьми, пережившими насилие, предполагает прохождение совместно с ребенком следующих девяти шагов:

1. Ребенку предлагается описать письменно то, что случилось.
2. Ребенку предлагается стать как бы видеокамерой и рассказать о том, что бы он видел и слышал, будучи видеокамерой.
3. Ребенку предлагается записать свои мысли о том, что произошло.
4. Ребенку предлагается соотнести свои чувства в каждый конкретный момент ситуации со своими последующими действиями.
5. Ребенку предлагается решить, являлись ли его мысли полезными для него. Для этого психолог просит его ответить на вопросы: *«Насколько мои мысли реальны, это ли я видел и слышал, будучи «видеокамерой»? Помогают ли мне мои мысли жить дальше и быть в хорошей физической форме?»*
6. Помогают ли мне мои мысли добиться того, чего я хочу?
7. Помогают ли мне мои мысли избегать неприятностей?
8. Помогают ли мне мои мысли чувствовать себя так, как я хочу себя чувствовать?
9. Ребенку задается вопрос: *«Как бы ты хотел себя чувствовать?»* Ребенку предлагается записать свои более «полезные» мысли, нежели перечисленные. Задается вопрос: *«Что бы ты теперь хотел сделать?»*

Таким образом, создается план действий, которые ребенок может использовать в следующий раз в подобной ситуации.

Релаксационные упражнения используются для снятия психоэмоционального напряжения, расслабления, проработки актуального состояния, с целью восстановления после действия стрессовых факторов.

Мышечная релаксация: время: 10 мин. Возраст: 6-9 лет. (Маленькие дети могут выполнять отдельные элементы этого упражнения вместе с взрослыми).

Инструкция: Сядь в удобное кресло или ляг на пол. Спина опирается на спинку кресла или прижата к полу. Если ты сидишь в кресле, поставь ноги на пол, но не скрещивай их. Если ноги не достают до пола, подложи под них подушку.

Начнем с рук. Сожми руки в кулаки. Как можно сильнее напряги мышцы. Представь ощущение этого напряжения — как тугая тетива, которую вот-вот отпустят. Разожми кулаки и пошевели пальцами. Они извиваются, как спагетти. Встряхни их. Испытай чувство освобождения, релаксации. Переходим к ногам. Напряги их, включая пальцы в «тугую тетиву». Затем напряги икры, колени, бедра, всю ногу. Потряси ногами и пошевели пальцами.

Следующий абзац в упражнении с маленькими детьми можно пропустить и перейти к упражнениям с лицом.

Напряги туловище - начни с плеч, затем перейди к груди и животу. Ощути пространство вокруг пояса, в том месте, где обычно носят ремень. Расслабь живот. Потом - грудь. Если ты чувствуешь напряжение в плечах, мягко положи руки на пол или на подлокотники. Несколько раз глубоко вдохни животом, пока напряжение не пропадет. Затем расслабь поясницу. Ты уловишь себя спокойно и расслабленно, как отпущенная тетива.

Наморщи лоб. Плотнo закрой глаза. Затем открой. Наморщи ненадолго нос. Сожми и разожми зубы. Погримасничай, напрягая и расслабляя разные части лица. Расслабься и запомни это чувство. Проверь, не чувствуешь ли ты напряжения в какой-нибудь части тела. Избавься от него, напрягая и расслабляя мышцы. Если ты сидишь в кресле, медленно поднимись, если на полу, медленно перекались на бок и встань.

«Воздушный шарик»: время: 0,5-1 мин. Возраст: 3-5 лет.

Цель: показать, что дыхание является способом релаксации и обретения спокойствия. Научить «вдыхать» и «выдыхать».

Инструкция: Представь, что в твоей груди находится воздушный шарик. Вдыхая через нос, до отказа наполни легкие воздухом. Выдыхая ртом, почувствуй, как он выходит из легких. Не торопясь, повтори. Дыши и представляй, как шарик наполняется воздухом и становится все больше и больше. Медленно выдохни ртом, как будто воздух тихонько выходит из шарика. Сделай паузу и сосчитай до 5. Снова вдохни и наполни легкие воздухом. Задержи его, считая до 3, представляя, что каждое легкое - надутый шарик. Выдохни. Почувствуй, как теплый воздух проходит

через легкие, горло, рот. Повтори 3 раза, вдыхая и выдыхая воздух, представляя, что каждое легкое - надутый шарик, из которого выходит воздух, когда ты выдыхаешь. Остановись и почувствуй, что ты полон энергии, а все напряжение пропало.

«Лифт»: время: 1 мин. Возраст: 6-11 лет.

Цель: совершенствование

мастерства, достигнутого в «воздушном шарике». Расслабление и регулирование нервной системы.

Инструкция: Дети учатся выделять 3 участка: голову, грудь и живот, задерживая дыхание на 6, 8 или 12 секунд в каждом из них. Сделав вдох носом, мы начинаем поездку на лифте. Выдыхая, почувствуй, как воздух начинает свой путь от подвала (живота). Снова вдохни - воздух поднимается на один этаж выше (желудок). Выдохни. Вдохни еще раз и подними лифт на следующий этаж (грудь). Выдохни. А сейчас можно отправиться на чердак, вверх по горлу, к щекам и лбу. Почувствуй, как воздух наполняет голову. Когда выдохнешь, ты ощутишь, что все напряжение и волнение вышли из твоего тела, словно из двери лифта.

«Мыльные пузыри»: время не ограничено. Возраст: 8-11 лет.

Цель: повышение самоуважения. Замена негативных мыслей на позитивные.

Инструкция: Сядь, возьми карандаш и бумагу. Проанализируй свои мысли о том, что тебя беспокоит. Сравни, как слова соотносятся с твоими чувствами. Если ты скажешь: «Я плохо себя чувствую», скажи себе следующее: «Я вздремну, и буду чувствовать себя лучше». На чистом листе бумаги нарисуй голову, из которой вылетают мыльные пузыри твоих мыслей вправо и влево. На пузырях слева напиши свои негативные мысли, а на пузырьках справа — позитивные.

«Радуга»: время: 5-7 мин. Возраст: 7—11 лет.

Цель: снятие эмоционального напряжения. Стимулирование эмоционального воображения. Упражнение можно выполнять отдельно или после релаксации.

Инструкция: Закрой глаза. Представь, что у тебя в голове находится экран. На экране ты видишь радугу — цвета, которые тебе нравятся. Для каждого цвета есть свой настрой и чувство. Ты видишь то, что описываю я, или то, что захочешь сам.

Первый цвет - голубой. Голубой может быть мягким и успокаивающим, как струящаяся вода. Голубой приятно ласкает глаз в жару. Он освежает тебя, как купание в озере. Что ты видишь, когда думаешь о голубом?

Следующий цвет - красный. Красный дает нам энергию и тепло. На него хорошо смотреть, когда тебе холодно. Иногда слишком много красного нас злит. Иногда он напоминает нам о любви. Что ты думаешь, когда смотришь на красный цвет?

Желтый цвет приносит нам радость. Он согревает, как солнце, и мы улыбаемся. Если нам грустно и одиноко, он поднимает настроение. Что ты думаешь, когда смотришь на желтый цвет?

Зеленый - цвет природы. Если мы больны или нам не по себе, зеленый помогает нам чувствовать себя лучше. Что ты думаешь, когда смотришь на него? Замечаешь ли ты, как разные цвета влияют на настроение и даже на самочувствие? Попробуй так же увидеть другие цвета.

Применение этого метода рекомендуется в случаях, если ребенок пострадал от насилия вне семьи, изъят из семьи или ситуация насилия в семье прекращена. В случаях, когда нет уверенности, что ребенок находится в безопасности, можно использовать отдельные компоненты этого подхода без включения работы с родителями.

Выполнение этой работы включает последовательность из восьми шагов/этапов:

Шаг 1. Информирование.

Шаг 2. Управление стрессом.

Шаг 3. Выражение эмоций и управление аффектом.

Шаг 4. Когнитивное совладание.

Шаг 5. Создание истории о травмирующем событии.

Шаг 6. Когнитивная переработка.

Шаг 7. Тренинг управления поведением.

Шаг 8. Совместные сессии «родитель–ребенок».

Шаг 1. Информирование

В начале работы важно предоставить ребенку и родителю (если насилие произошло вне семьи, или если есть возможность работать с родителем, не совершавшим насилие, или в работе с опекунами и приемными родителями) информацию о том, что такое психологическая травма, каковы ее последствия и способы психологической помощи. То, как информация преподносится, будет зависеть от типа травмы, пережитой ребенком, и от уровня его развития. Информирование способствует снижению посттравматических симптомов за счет нормализации, валидации чувств и переживаний пострадавшего, снижает чувства вины, изоляции, смущения и «негативной уникальности», дает рациональное объяснение происходящему. Психика устроена так, что человек всегда строит концепцию произошедшего (здесь нет случайностей), и скорее построит какую-то дезадаптивную концепцию произошедшего, чем останется вовсе без нее. Таким образом, важно, чтобы психолог помог создать адаптивную концепцию, чтобы у ребенка (и родителя) не закрепились иррациональные убеждения о произошедшем и негативные реакции по отношению к себе (самообвинение и пр.). Информирование нужно и потому, что большинство детей и родителей не знают, чего ожидать от работы с психологом, – информация нужна для укрепления сотрудничества.

Дети, пережившие насилие, часто смущены и не понимают, что с ними произошло. Они могут обвинять себя или верить в ложную информацию, потому что им дали неправильное объяснение или намеренно ввели в заблуждение. Например, могут считать, что все родители бьют детей, или верить, что несут ответственность за пережитое сексуальное насилие. Один из лучших способов помочь детям, пережившим травму, – предоставить им правильную информацию. Это поможет скорректировать неадекватные сведения, полученные ими от человека, совершившего насилие, или самостоятельно придуманное объяснение произошедшего, а также позволит начать разговор о плане безопасности, будет способствовать коррекции иррациональных и неверных убеждений, нормализации мыслей и чувств, связанных с травматическим опытом. Общий разговор о типе

травмы, которую пережил ребенок, может быть одним из не провоцирующих тревогу способов начать разговор о его собственном травматическом опыте.

Техника:

1. Предоставление общей информации о насилии и травме и их психологических последствиях.

2. Информация, специфичная для конкретного вида насилия, которое пережил ребенок.

3. Снижение риска. Детей надо научить «красным флажкам», которые могут означать опасную ситуацию. Как разработать план безопасности: идентифицировать безопасных людей и места, к которым может обратиться ребенок, столкнувшись с опасной ситуацией. Право говорить «нет». Разница между безопасным и опасным прикосновением. Навыки реагирования на неуместные прикосновения.

Техника информирования родителей:

- Объяснить свои действия. Объяснить основные идеи, стоящие за психологическим вмешательством; рассказать, что и как долго будет происходить. Важно проговорить возможные симптомы травмы у ребенка, обратить внимание на важность раннего вмешательства для достижения хороших результатов и на необходимость прямо говорить с ребенком о пережитом им опыте, чтобы помочь справиться с ним. Объяснить, что сначала вы научите ребенка навыкам совладания с дискомфортом, и лишь потом медленно перейдете к разговору о травме. Помочь родителю понять свою роль в реабилитации ребенка, командный подход.

- Предоставить родителю информацию о травме. Большинство родителей очень мало знают о психологической травме и ее последствиях. Та информация, которая у них есть, скорее всего, происходит из ненадежных источников, таких как телевидение, Интернет и пр.

- Проявлять особую чувствительность, когда речь идет о сексуальном насилии. Необходимо проявлять чувствительность к собственным страхам и предубеждениям родителей, а также оценить и учитывать их способность или неспособность обсуждать с детьми вопросы, касающиеся сексуального опыта.

Шаг 2. Управление стрессом.

Управление стрессом предполагает обучение ребенка трем навыкам:

- контролируемое дыхание;
- тренинг релаксации;
- остановка мысли.

Техника обучения ребенка контролируемому дыханию:

1. Объясните ребенку идею, стоящую за обучением контролируемому дыханию; связь между характером дыхания и стресс-реакцией.

2. Покажите правильное положение тела. Психолог и ребенок сидят в креслах, ноги на полу. Психолог помещает одну руку себе на живот, другую на грудь и показывает ребенку необходимое для выполнения упражнения положение тела.

3. Покажите правильную технику дыхания. Рука на груди должна почти не двигаться, а рука на животе подниматься и опускаться вместе с дыханием. Поощряйте попытки ребенка правильно выполнить упражнение. Когда ребенку удалось сделать несколько правильных вдохов и выдохов, попросите его выдохнуть медленнее, чем вдыхает.

4. Введите релаксационное слово. Когда ребенок понял, как выполнять упражнение, попросите его выбрать слово, которое он будет произносить про себя на выдохе («Спокойствие», «Тихо» и т.д.). Проинструктируйте ребенка, чтобы он при выдохе думал только об этом слове. Попросите его, если в голову будут приходить другие мысли, представлять, как они улетают.

5. Попросите ребенка продемонстрировать, как у него получается. Давайте положительную обратную связь.

6. Домашнее задание: практиковать контролируемое дыхание два раза в день по десять минут. Обсудите с ребенком, где и когда будет выполняться домашнее задание, что может стать барьером для его выполнения. Объясните, что практиковаться следует в состоянии покоя, а не тревоги и стресса.

Обучение навыкам релаксации.

Дети и взрослые могут использовать прогрессивную мышечную релаксацию для снижения напряжения в теле. Такое снижение мышечного напряжения может

быть полезно детям с проблемами сна и физическими симптомами тревоги. Прогрессивной мышечной релаксации обучают с помощью попеременного напряжения и расслабления разных групп мышц. Информация об этой технике может быть найдена в руководствах по когнитивно - поведенческой терапии и на соответствующих ресурсах в сети Интернет. Важно отметить, что с детьми возможны альтернативные способы обучения мышечной релаксации: приветствуются игровые, танцевальные методы и т.д.

Обучение технике «Остановка мысли».

Техника остановки мысли и отвлечения может быть полезна для детей, у которых есть беспокоящие и навязчивые мысли, мешающие им концентрироваться на учебе и других текущих задачах, нарушающие сон или построение отношений с другими людьми. Она позволяет ребенку понять, что у него есть контроль над собственными мыслями. Для тех детей, у которых нет подобных проблем, обучение этой технике не является обязательным. Способ остановки мысли может быть вербальным (сказать мысли «уйди», «стоп») или физическим (например, щелканье резинкой, надетой на запястье). Следующим шагом является замена нежелательной мысли на приятную. Ребенок может практиковаться в этом навыке с психологом, в школе или дома – в любом месте, где ему нужно сконцентрироваться на том, что происходит вокруг.

Техника «Остановка мысли» учит ребенка тому, что мысли – даже неожиданные, непрошенные – могут быть под контролем.

Техника:

1. Объясните ребенку идею/обоснование техники. Это проще сделать, если наличие навязчивых мыслей уже выявлено, и это обсуждалось с ребенком.

2. Продемонстрируйте, как работает техника. Попросите ребенка закрыть глаза и вспомнить мысль, которая его преследует. Не обязательно что-то, напрямую связанное с подробностями травмы, но что-то, что ребенок находит неприятным. Через пять-десять секунд резко хлопните в ладоши и громко скажите: «Стоп!» В большинстве случаев это отвлечет ребенка и прервет процесс размышления. Объясните, что любая мысль подконтрольна и может быть остановлена.

3. Помогите ребенку выбрать способ остановки мысли. Выберите вербальный или физический способ и проделайте упражнение еще раз. Только теперь ребенок должен самостоятельно остановить мысль.

4. Введите замещающую мысль. Научите ребенка замещать остановленную негативную мысль на позитивную мысль или образ. Помогите ребенку выбрать образ из воображения или воспоминания. Объясните, как развить этот образ, добавляя в него как можно больше деталей и подробностей (запахи, звуки, картинки, вкус и т.д.). Позитивный образ можно также нарисовать.

Шаг 3. Выражение и регуляция эмоций.

Важный компонент вмешательства – научить детей распознавать свои эмоции, управлять ими и справляться с тревогой. Многие дети, пережившие насилие, не умеют определять свои эмоции, видеть между ними разницу и выражать их адекватным, уместным способом. Навыки, которые ребенок должен получить в этой части: как распознавать широкий спектр эмоций; как определять интенсивность эмоций и выражать их в зависимости от ситуации.

Идентификация эмоций – это навык, который позволяет без сильного стресса говорить с ребенком о его чувствах и установить доверительный контакт. Разговор об эмоциях, которые ребенок испытывает ежедневно в своей обычной жизни, позволяет терапевту оценить способности ребенка идентифицировать и выражать широкий спектр чувств.

Техника:

- Объясните ребенку пользу правильной идентификации эмоций и разговоров о чувствах с тем, кому доверяешь.
- Попросите ребенка назвать как можно больше чувств. Детей младшего возраста можно попросить нарисовать чувства, используя разные цвета. Ребенку постарше можно дать три минуты, чтобы написать как можно больше чувств, которые он знает. Можно использовать игровую форму, когда психолог и ребенок по очереди вытягивают карточки с названиями эмоций и должны выразить/изобразить их. Вне зависимости от выбранной стратегии психолог должен уметь обсуждать разные эмоции, не демонстрируя дискомфорта.

- Научите ребенка оценивать интенсивность эмоций. Объясните, в чем разница, когда «немножко злит» и «очень бесит». Можно использовать «термометр эмоций» или шкалу от 0 до 10.

- Научите ребенка адекватно выражать эмоции в различных ситуациях. Для этого можно использовать ролевые игры.

Шаг 4. Когнитивное совладание.

У многих детей (и родителей) есть иррациональные, не помогающие мысли и убеждения. Некоторые из них возникли в результате столкновения с травмирующим событием, но многие присутствовали и до того, как травма произошла. Независимо от их происхождения, важно научить ребенка идентифицировать и изменять эти мысли. В рамках этой части работы надо научить ребенка (и родителей):

- идентифицировать и понимать разницу между верными и неверными идеями;
- идентифицировать и распознавать разницу между помогающими и не помогающими мыслями;
- распознавать различия и связь между чувствами, мыслями и поведением;
- генерировать альтернативные мысли, которые будут более точными или более помогающими, чем имеющиеся неточные или не помогающие мысли;
- уметь менять поведение и чувства через изменение мыслей.

Техника:

1. Обсудите различия между мыслями и чувствами.

2. Нарисуйте «Когнитивный треугольник»: Мысли – Чувства – Поведение. Объясните связь между чувствами, мыслями и поведением на примере этого треугольника.

3. Используйте примеры, чтобы проиллюстрировать то, как мысли влияют на поведение. Лучше брать для этого ситуации из собственного опыта ребенка. Можно использовать несколько примеров и в каждом идентифицировать все вершины «Когнитивного треугольника».

4. Научите ребенка идентифицировать мысли, чувства и поведение в различных сценариях. Попросите его вспомнить ситуацию, когда он был огорчен

или демонстрировал избегающее поведение, и идентифицировать мысли, чувства и поведение, которые были у него в тот момент.

5. Помогите ребенку выработать более точные и помогающие мысли. Когда сценарий полностью описан, предложите ребенку подумать, какие другие мысли могли бы у него быть в этой ситуации и какими были бы его чувства и поведение при этой другой мысли.

6. Обсудите, как ребенок будет применять этот навык в реальной жизни. Например, в ситуации критики или конфликта.

Шаг 5. Создание истории о травматическом событии.

Помощь ребенку в построении и обсуждении истории о произошедшем с ним травматическом событии является ключевым шагом в работе с посттравматическими симптомами. Этот шаг позволяет переработать травмирующий опыт, снизить интенсивность эмоций, возникающих при воспоминаниях о травме; скорректировать не помогающие мысли, связанные с этим опытом, и интегрировать это событие в автобиографическую память.

Многие дети со страхом реагируют на все, что напоминает им о травме. Если эти симптомы не снижаются естественным путем, то со временем ребенок учится дезадаптивной стратегии избегания, которая, в свою очередь, может приводить к развитию многих поведенческих проблем (включая рискованное поведение, злоупотребление алкоголем и наркотическими веществами). В течение нескольких сессий психолог поощряет подробный рассказ ребенка о том, что с ним произошло, что происходило до и после травмирующего события, какие мысли и чувства у него были. Выполнение этой работы возможно только, когда между психологом и ребенком сформировался доверительный контакт, и ребенок освоил техники релаксации и регуляции эмоций, описанные выше.

Задачи этой части работы:

- помочь пережившему насилие ребенку справиться с этим событием;
- помочь ребенку снизить дезадаптивные паттерны избегания;
- вовлечь ребенка в терапевтическое взаимодействие, которое приведет к прямому разговору о насилии;

- объяснить ребенку и родителям (если они участвуют в работе), почему говорить или писать о деталях травматического опыта необходимо для психологической реабилитации, даже если на первых этапах это может вызывать дистресс.

Эта часть работы может вызывать дискомфорт у ребенка и/или у его родителей.

Дискомфорт ребенка

Дети не любят говорить о событиях, вызывающих сильные эмоции. Они боятся своих воспоминаний и связанных с ними чувств.

Дискомфорт родителей.

Родителям часто хочется, чтобы худшее, что произошло с ребенком, просто ушло само по себе, исчезло. Они хотят «перевернуть страницу». Столкновение с деталями того, что произошло, может быть пугающим, расстраивающим, вызывать ярость и отвращение. Также избегание помогает родителям придерживаться успокаивающего, но неверного представления о том, что их ребенок не затронут тем, что с ним случилось. Тем не менее, родителям надо понимать, в чем терапевтический смысл разговора о травме.

Полезно обсудить с родителями, что для них значит пережитая ребенком травма.

Дискомфорт психолога.

Психолог хочет, чтобы ребенку было лучше, а не хуже, но, когда начинается разговор о травме, психолог видит, что ребенок расстроен. К тому же некоторых психологов охватывают собственные тяжелые чувства, когда они слышат о подробностях того, что пережил ребенок. Если психолог будет избегать этого разговора, то он будет поддерживать паттерны избегания и дезадаптивный копинг у ребенка. Напротив, психологу следует воспользоваться этой возможностью, чтобы моделировать для ребенка возможность обсуждать травматический опыт, не разрушаясь. При этом, конечно, специалист не должен забывать о необходимости получать супервизию при работе с такими случаями, чтобы избежать выгорания и викарной травмы.

Техника:

1. Выберите формат истории: книжка, картина, электронная форма, песня, рассказ, стихотворение. Самой частой формой является книжка. Начните ее с общей информации о ребенке (имя, возраст, хобби и т.д.).

2. Постройте историю. Можно начать за день до того, что произошло, и двигаться вперед; можно начать с самого дня, когда произошло травмирующее событие; можно начать с настоящего момента и двигаться назад, в прошлое.

3. Ребенок описывает свое восприятие события. Психолог поощряет выражение мыслей и чувств, которые испытывал ребенок.

4. Ребенок читает историю вслух. Если ребенок читает плохо, то за него читать историю может психолог.

5. Ребенок дополняет историю, добавляя мысли и чувства, которые были во время события.

6. Ребенок включает в историю худший момент, худшее воспоминание о травмирующем событии. Психолог поощряет детализацию этой части истории. Можно попросить ребенка нарисовать это воспоминание.

7. Применение техник когнитивной переработки. Когда вся история построена и написана, психолог помогает ребенку применить техники когнитивного реструктурирования, чтобы исследовать и скорректировать когнитивные ошибки и иррациональные убеждения.

8. Техники релаксации. Как правило, после нескольких прочтений истории с применением техник когнитивного реструктурирования большинство детей демонстрирует значительное снижение эмоциональной и физиологической реактивности. Если ребенок все еще демонстрирует высокую реактивность, рекомендуется использовать техники релаксации.

9. Поощрение. После каждой сессии поблагодарите ребенка за его усилия и поощрите его с помощью небольшого материального подкрепления (например, наклейки) или приятного действия (например, свободной игры).

10. Позитивный финал. Мысли и убеждения относительно самого себя могут быть самореализующимися, поэтому очень важно помочь ребенку построить

позитивное, оптимистичное завершение истории. Важно также помочь ребенку понять, что травмирующее событие – это только одна часть его жизненного опыта, и она не может определять всю его жизнь. В случае множественных травмирующих событий бывает трудно определить, что должно быть включено в историю. Можно сосредоточиться на самом недавнем событии или на тех, в связи с которыми ребенок испытывает особенный дистресс. Переработка травматической истории должна продолжаться до тех пор, пока эти воспоминания не перестанут вызывать значительный страх, тревогу или избегание. Но, прежде чем начать эту работу, нужно убедиться, что ребенок хорошо освоил навыки совладания со стрессом, а у вас есть достаточно времени для проведения запланированной работы (надо быть в курсе решений о судьбе ребенка, чтобы не столкнуться с внезапным обрывом психологической работы на этом этапе).

Подготовка родителей.

Многие родители с тревогой относятся к этой части работы, и для того, чтобы все прошло успешно, психолог должен заручиться их сотрудничеством. Один из способов сделать это – четко и спокойно объяснять логику своих действий, вовлечь родителей в командную работу для помощи ребенку, спокойно и открыто реагировать на страхи и сомнения.

Нужно также обсуждать с родителями их собственные реакции и переживания, связанные с травматическим опытом ребенка, чтобы их реакция на подробный рассказ ребенка о травме была адекватной и поддерживающей.

Шаг 6. Когнитивная переработка.

На данном этапе психолог помогает ребенку исследовать свои мысли о пережитом насилии и прийти к более адаптивному пониманию этого опыта. Когнитивная переработка – это заключительный шаг, помогающий ребенку поместить травматический опыт в жизненный контекст и интегрировать его, то есть понять, что травма – всего лишь один жизненный эпизод, который не определяет суть личности ребенка и то, как будет складываться его дальнейшая жизнь.

Техника:

1. Подготовка: до начала сессии просмотрите историю, которую составил ребенок, выделите не помогающие и иррациональные мысли.

2. Перечитайте вместе с ребенком историю, делая акцент на мыслях. Обратите особое внимание на те из них, что касаются стыда, вины, самообвинения, самооценки, доверия к людям, безопасности сейчас и в будущем.

3. Исследуйте и корректируйте не помогающие и неточные мысли с помощью техник когнитивной терапии.

4. Используйте ролевые игры и упражнения («разговор с лучшим другом», «сейчас и тогда», круговая диаграмма «распределение ответственности» и т.д.).

Работа с родителями.

Иррациональные убеждения и не помогающие мысли могут быть не только у детей, но и у родителей. Примеры:

- я должен был знать, что это случится;
- я должен был защитить своего ребенка;
- мой ребенок больше никогда не будет счастлив;
- наша семья раздавлена;
- детство моего ребенка разрушено;
- мир очень опасен;
- моему ребенку никогда не станет лучше.

Подобные мысли не только ухудшают самочувствие родителей, они также могут сознательно или бессознательно сообщаться ребенку, который начнет разделять эти неточные и дезадаптивные идеи и страхи. Психологу необходимо обсудить с родителями эти мысли и, опираясь на техники когнитивной терапии, поработать над их переформулированием.

Шаг 7. Тренинг управления поведением.

Очень важно научить родителей (или других людей, осуществляющих заботу о ребенке) хорошим техникам совладания с поведенческими проблемами, которые могут быть у ребенка. У детей агрессивное, дезорганизованное и конфронтационное поведение является частым последствием переживания насилия, и очень важно,

чтобы у родителей был «набор инструментов» адаптивного совладания с таким поведением.

Стратегии, которые могут оказаться полезными, включают навыки позитивного общения с ребенком и поощрения положительного поведения; игнорирование негативного поведения (отказ от негативного подкрепления); тайм-аут; жетонную систему и т.д.

Техника:

1. Информирование о возможных причинах проблемного поведения.
2. Обучение родителей использованию поощрения.
3. Обучение родителей технике активного игнорирования.

Активное игнорирование – это когда родитель не реагирует на некоторые формы нежелательного поведения ребенка. Типы поведения, которые можно игнорировать: конфронтационные или гневные высказывания в адрес родителя; гримасничанье, закатывание глаз, ухмылки, высмеивание и передразнивание родителя. Внимание: нельзя игнорировать опасное поведение!

4. Обучение родителей использованию техники тайм-аут.
5. Обучение родителей другим позитивным родительским техникам.
6. Ролевые игры с родителями.
7. Использование домашних заданий для отработки новых навыков.

Шаг 8. Совместные сессии «родитель–ребенок»

Там, где это возможно, заключительным этапом работы являются совместные сессии «родитель–ребенок», в рамках которых родитель и ребенок совместно обсуждают пережитый ребенком травматический опыт.

На этом этапе родитель должен моделировать для ребенка здоровые формы совладания с травматическим опытом, а также демонстрировать поддержку.

Техника:

1. Оценить готовность родителя. Три области: эмоциональная готовность (способен ли родитель спокойно обсуждать с психологом историю травмы, составленную ребенком), способность активно поддерживать ребенка (может ли

родитель переступить через свои эмоции и говорить то, что нужно ребенку), конкретные страхи и опасения.

2. Оценить готовность ребенка. Могут быть какие-то опасения, которые надо обсудить с ребенком и подготовиться, как на них реагировать.

3. Напомнить родителю и ребенку о целях и задачах планирующейся совместной сессии.

4. Подготовить родителя, научить его правильно реагировать на рассказ ребенка о травматическом опыте. Некоторые родители нуждаются в небольшой поддержке, другим понадобится более длительная подготовка.

Фактически речь идет об обучении родителя базовым навыкам помогающей коммуникации: хвалить ребенка (отмечать работу, которую он проделал в консультировании; поощрять смелость), задавать открытые вопросы и т.д. Родителя надо также научить отвечать на эмоционально сложные вопросы ребенка (например, если ребенок хочет узнать, не злится ли на него родитель). Можно использовать ролевые игры.

5. Подготовить ребенка. Детям младшего возраста обычно достаточно сказать, что они будут показывать свою книжку (рисунки, поэму или что-то еще) родителю, чтобы объяснить ему, над чем они работали с психологом. С детьми постарше и подростками можно прибегнуть к ролевой игре, чтобы отрепетировать представление истории родителю. Можно также проговорить опасения и то, как отвечать на возможные вопросы родителя.

6. Содержание детско-родительских сессий. Нет четкого предписания относительно количества таких сессий – все зависит от оценки психологом потребностей семьи. Самый главный аспект здесь – возможность для ребенка поделиться составленной историей травмы, которая служит началом открытого диалога между родителем и ребенком о случившемся.

Совместные сессии могут также включать обсуждение правил безопасности и оставшихся вопросов, вызывающих беспокойство.

7. Завершение детско-родительских сессий. Важно запланировать окончание этой фазы работы на позитивной ноте. Один из хороших способов – взаимное

выражение благодарности между родителем и ребенком. Это могут быть общие утверждения («Я горжусь, что я твоя мама») или утверждения, связанные с конкретными событиями («Я благодарен тебе за то, что ты помог мне вчера с уроками»). Надо отметить, что, как правило, и родителя, и ребенка следует подготовить к обмену позитивными утверждениями в течение индивидуальных сессий, чтобы, выражая позитивные чувства, они чувствовали себя комфортно.

2.6. Арт-терапевтические методы

«Мандала».

Цель: развитие у детей умения осознавать и передавать свое эмоциональное состояние. Снятие психоэмоционального напряжения, коррекция настроения. Продолжительность 15-20 минут, целевая группа от 5 лет.

Описание. На листе формата А4 нарисовать окружность диаметром 18- 20 сантиметров. Ребенку предлагается, выбрав понравившийся цвет, разрисовать этот круг. При желании ребенок может использовать и другие цвета, рисовать что-то конкретное или абстрактные образы, как в круге, так и вне его.

Вопросы к ребенку:

- На какое чувство (эмоцию, настроение) похож этот цвет (предмет)?
- Тебе нравится смотреть на этот рисунок?
- Хочешь ли ты что-то изменить или добавить?

Материалы: лист бумаги формата А4, шариковая ручка, набор цветных карандашей. Оборудование комнаты: специального оборудования не требуется.

Возможные реакции и как с ними быть: ребенок отказывается отвечать на вопросы. В этом случае не стоит настаивать.

В какой ситуации это упражнение проводить не рекомендуется: такие ситуации еще не встречались.

«Безопасное место».

Цель: формирование и развитие чувства внутренней безопасности.

Продолжительность: от 30 мин.

Целевая группа: от 8 лет.

Описание. Ребенку дается задача: нарисовать то место, где он чувствует себя в безопасности. Инструкция: «Сядьте поудобнее. Если возможно, закройте глаза. Если по какой-то причине не хочется закрывать глаза, выберите какой-нибудь предмет в комнате и сосредоточьтесь на нем (2 с)... Сосредоточьтесь на своем дыхании. Почувствуйте, как вы вдыхаете воздух и как выдыхаете его (3 с). Представьте, что с каждым вдохом в вас входит что-то светлое и чистое, то, что вам необходимо именно в эту минуту, а с каждым выдохом из вас выходит то, от чего вы хотите избавиться (5 с). А теперь представьте себе такое место, где никто и ничто вам не угрожает, место, где вы в полной безопасности. Это может быть место, которое вы хорошо знаете, а, может быть, то, в котором вы никогда не были, а, может быть, то, которого нет на Земле. Это не имеет значения. Это ваше безопасное место. Место, где никто и ничто вам не угрожает, место, где вы будете в полной безопасности. А теперь войдите в это место. Почувствуйте всем своим телом, всем своим существом как это – чувствовать себя в безопасности (5 с). Поблагодарите это место за то, что оно есть. Попрощайтесь с ним и возвращайтесь в настоящее время (здесь-и-сейчас). Почувствуйте свое дыхание. И когда будете готовы, откройте глаза».

Далее ребенку предлагается взять лист бумаги и нарисовать свое безопасное место (10 мин). После этого ребенок может показать рисунок и рассказать о своем безопасном месте. Рисунок предлагается взять с собой и использовать свое «безопасное место» (мысленно перемещаться туда), когда страшно, или в других сложных ситуациях.

Материалы: бумага А4, цветные карандаши, краски и кисточки (желательно по одной упаковке на каждого).

Оборудование комнаты: специального оборудования не требуется.

Возможные реакции и как с ними быть: возможны сильные реакции в ситуации актуализации травматического опыта. Необходимо принять эти проявления и помочь ребенку безопасно их отреагировать. Если это вариант группового занятия, то возможны комментарии и оценки других детей в адрес рисунка, что может снизить значимость результата. Необходимо предварительно

сказать о ценности каждого образа, о том, какая реакция окружающих необходима, и что каждый может сделать для того, чтобы поддержать другого.

В какой ситуации это упражнение проводить не рекомендуется: при состоянии сильного возбуждения у участников, острого горя у кого-либо из присутствующих на занятии, отсутствии доверительного контакта между ведущим и ребенком или между детьми в группе (при групповом варианте проведения упражнения).

«Я и мир»

Цель: осознание ситуации, в которой находятся участники группы, развитие способности к изменению происходящего, развитие навыка управления собственной жизнью.

Продолжительность: 20 – 30 мин.

Целевая группа: от 8 лет.

Описание. Задача – нарисовать себя и окружающий мир. После окончания рисования проводится беседа: «Где ты в этом мире? Как себя чувствуешь в нем? Что тебе нравится в мире? Что не нравится? Что хочешь изменить? Если что-то хочется изменить, то это можно исправить прямо на рисунке».

Материалы: бумага А4, цветные карандаши, краски и кисточки (желательно по одной упаковке на каждого участника).

Оборудование комнаты: специального оборудования не требуется.

Возможные реакции и как с ними быть: в некоторых случаях дети опасаются что-либо менять в уже созданном рисунке. Их можно подбодрить или, в крайнем случае, выдать еще один лист бумаги. Нарисованный мир может состоять полностью из негативных составляющих: в таком случае необходимо изменить в рисунке ситуацию так, как хотелось бы, и позже (возможно, на следующей встрече) вернуться к тому, что является позитивным в мире ребенка (при этом важно, чтобы его собственный образ также присутствовал на последнем рисунке – то есть, чтобы был осуществлен доступ к внутреннему ресурсу).

В какой ситуации это упражнение проводить не рекомендуется: при сильном возбуждении участников группы.

«Цветок чувств»

Цель: повышение степени самосознания и самопринятия, улучшение настроения. Продолжительность: до 20 мин.

Целевая группа: от 5 – 7 лет.

Описание. Инструкция: «У тебя в жизни было много разных событий, ты испытывал много разных чувств. Подумай, какие чувства ты переживал сегодня. Посмотри, здесь разноцветные лепестки, выбери те, которые тебе захочется. На листе бумаги нарисуй стебелек и из разноцветных лепестков составь свой цветок чувств. Каждый лепесток – чувство, у него свой цвет, свое название. Когда составишь, подпиши каждый лепесток. Какое чувство он обозначает? Что ты чувствуешь сейчас? Какой лепесток ты хотел бы добавить в свой цветок? Что за чувство он символизирует? Тебе приятно смотреть на то, что у тебя получилось? Ты можешь изменить свой цветок как хочешь».

Материалы: лист бумаги формата А4, шариковая ручка, набор цветных карандашей, набор вырезанных лепестков из цветной бумаги.

Оборудование комнаты: специального оборудования не требуется.

Возможные реакции и как с ними быть: некоторые дети испытывают сложности при назывании/идентификации чувств. До проведения упражнения имеет смысл обсудить с группой, какие чувства бывают, создать глоссарий чувств.

В какой ситуации это упражнение проводить не рекомендуется: при отсутствии интереса к упражнению у ребенка.

«Я» на щите».

Цель: осознание и принятие своего прошлого и настоящего, повышение степени самосознания, помощь в идентификации и выражении воспоминаний.

Продолжительность: от 30 мин.

Целевая группа: от 8 лет.

Инструкция: «В старину у каждого рыцаря или знатного господина был свой щит, на котором были изображены рисунки, отражавшие его взгляды на жизнь, славные дела или обозначавшие принадлежность к знатному роду. Сейчас мы будем рисовать твой рыцарский щит». Во весь лист нарисуй, пожалуйста, щит и раздели его на 6 частей/клеток (при затруднениях можно помочь ребенку; важно, чтобы щит

занимал максимально возможное пространство листа). Когда нарисуешь, я задам несколько вопросов, ответы на которые тоже нужно будет нарисовать. Рисуй первое, что придет в голову. Каждый ответ – в одной из клеток щита. Когда рисунок будет закончен, на нем будет изображена целая история.

Получится личный рыцарский щит.

1-я клетка: Что самое лучшее произошло с тобой в жизни?

2-я клетка: Что самое лучшее было в твоей семье?

3-я клетка: Что самое плохое произошло в твоей жизни?

4-я клетка: Что больше всего ты хотел бы получить от своих друзей?

5-я клетка: Если бы тебе дали много-много денег, что бы ты с ними сделал?

6-я клетка: Что бы ты хотел, чтобы люди говорили о тебе?

Посмотри внимательно на свой щит. Что ты чувствуешь? Есть что-то, что ты хотел бы изменить, или тебя все устраивает? Ты можешь что-то стереть или нарисовать заново».

Материалы: лист бумаги формата А4, простой карандаш, ручка, набор цветных карандашей.

Оборудование комнаты: специального оборудования не требуется.

Возможные реакции и как с ними быть: если при рисовании в 3-й части ребенок волнуется или затрудняется нарисовать ее содержимое, необходимо тему: «Что самое плохое произошло в твоей жизни?» проработать отдельно.

В какой ситуации это упражнение проводить не рекомендуется: при ситуации острой психологической травмы.

