

Консультативная и коррекционно-развивающая работа с обучающимися из семей участников (ветеранов) СВО

Главная особенность консультативной работы с детьми заключается в том, что до 12 - 13 лет консультации должны проводиться в большинстве случаев одновременно с ребенком и его родителями: родители могут быть включены в консультацию на протяжении всего времени ее проведения или быть задействованы только на определенных этапах консультации. Подростки же от 14 до 18 лет участвуют в консультативных сеансах самостоятельно.

И если при консультировании взрослых основная часть ответственности за решение проблемы лежит на клиенте (консультант, естественно, осознает и принимает свою часть ответственности, которая, однако, не является определяющей для достижения результата), то на ребенка такую ответственность возложить в полной мере нельзя в силу возрастных особенностей мышления и развития психики. Здесь важно качество отношений в диаде «ребенок – родитель» и готовность взрослых оказать ребенку помощь в том, чтобы он смог внести изменения в свою жизнь.

Эффективность психологического консультирования, как известно, существенным образом зависит от качества контакта консультанта с консультируемым. И в качестве упражнения, которое может помочь наладить этот контакт, можно использовать технику из арт-терапии – технику «Каракули».

Техника «Каракули» способствует установлению связи с ребенком, нейтрализации его защитных механизмов, необходимого для того, чтобы первый сеанс, который имеет решающее значение, проходил в сотрудничестве психолога и ребенка. В настоящее время эта методика имеет несколько модификаций и успешно применяется и в индивидуальной работе, и в работе с семьей.

Инструкция: участники располагаются вокруг листа бумаги (при индивидуальном сеансе партнером клиента – ребенка, выступает психолог). Затем психолог предлагает одному из участников (начиная с ребенка) нарисовать на листе каракули - беспорядочные, непрерывные линии.

Первый участник группы (ребенок) создает каракули без какой-либо цели и замысла. А затем передает лист бумаги с каракулями своему партнеру, который должен будет создать из них образ и развить его.

Следующий участник пытается дорисовать созданные предыдущим участником каракули - при этом он имеет право любым образом повернуть лист и выбрать из предложенной палитры цветов любой цвет. Психолог следит за тем, чтобы каждый участник, рисуя в порядке очереди, вносил в рисунок не слишком большие дополнения, чтобы все поучаствовали в создании картины несколько раз.

Рисунок передается из рук в руки до тех пор, пока каждый участник не решит, что ему больше нечего к нему дорисовывать.

На следующем этапе работы участники обсуждают рисунок: каждый участник сеанса рассказывает, что он видит в рисунке (в индивидуальной работе – первоначально должен говорить ребенок). Особенности рисунка, подлежащие обсуждению и истолкованию: цвет; сюжеты и образы; вклад каждого участника в рисунок и как это повлияло на результат общей работы. Участники могут попытаться выразить в словах свои чувства и ассоциации, которые появляются при создании каракулей.

В заключение участники могут сочинить сюжетную коллективную историю, отражающую ассоциации, вызванные рисунком.

Техника не накладывает ограничений на действия участников, дает возможность разбудить их воображение и снять напряжение, вызываемое непривычной деятельностью. Кроме того, она дает диагностическую информацию об особенностях межличностного взаимодействия между участниками.

При индивидуальной работе с терапевтом эта техника помогает установить

отношения доверия в диаде «психолог – клиент».

Еще одно полезное упражнение, прекрасно зарекомендовавшее себя в работе с детьми разного возраста – **домашнее задание для ребенка «Диета хороших новостей»**.

Домашнее задание формулируется так: «В течение дня запомни как минимум три своих мысли, эмоции, поступка, за которые ты мог бы похвалить себя. Вечером поделись с близкими (родителями, братьями, сестрами или другими важными для тебя людьми) этими своими воспоминаниями, чтобы пережить их снова. Если не удалось пообщаться с близкими, вспомни лучшие моменты прожитого дня в одиночестве, готовясь ко сну. Попытайся увидеть себя в этих обстоятельствах».

Выполняя это домашнее задание, ребенок учится выделять в жизни то, что является положительным, и ставить это в фокус своего внимания; он перестанет приписывать себе, близким людям и событиям своей жизни отрицательные ярлыки типа «у всех всё хорошо, только я неудачник»; «другим везет, а у меня вокруг одни подставы» и т. п. Эти характеристики могут трансформироваться в устойчивую жизненную позицию, которая станет существенным препятствием на пути к успеху.

А визуальное представление себя в ситуациях «я могу, я заслуживаю похвалы и поощрения» помогает эмоционально укрепить веру в себя, развивает навык саморефлексии.

Особенно полезна эта «диета» детям из тех семей, где в воспитательном стиле родителей критика, обвинения, негативные сравнения превалируют над похвалой и поощрениями, что зачастую формирует у ребенка позицию самоуничужения и обесценивания, подлежащую психокоррекции.

Опыт показывает, что в диету хороших новостей с удовольствием включается вся семья; среди братьев и сестер возникает здоровая конкуренция: кто сделает больше хороших дел, кто заслужит больше похвалы.

Длительность каждого коррекционно-развивающего занятия не должна превышать 45 минут. Количество занятий определяет специалист, соотнося свою оценку степени прогресса в улучшении психологического состояния с обратной связью от ребенка (обычно она дается после каждого занятия).

Методики коррекции эмоционального состояния

Работа психолога образовательного учреждения по коррекции травматических переживаний ребёнка, связанных с участием отца и/или другого близкого родственника в боевых действиях, имеет свои особенности и ограничения, обусловленные спецификой работы образовательного учреждения, возрастом ребёнка, степенью травматического переживания ребёнка.

При серьёзных эмоциональных нарушениях, стрессовом состоянии ребёнка, подозрении на суицидальные мысли или депрессивное состояние имеет смысл направить ребёнка для получения квалифицированной психокоррекционной и психотерапевтической помощи в сторонние учреждения, оказывающие психологическую помощь в подобных случаях.

Следует учитывать, что негативные переживания и эмоциональное напряжение легче переносятся, если несовершеннолетний имеет стабильную поддержку и тёплые отношения с другими членами семьи, сформировавшиеся ровные дружеские отношения с одноклассниками и друзьями. При напряжённом внутрисемейном климате, отсутствии друзей в классе эмоциональное напряжение, вызванное травматическим переживанием, усиливается и усугубляется, вводя ребёнка в состояние одиночества и дистресса.

Именно поэтому психологу образовательного учреждения следует обратить внимание на установившиеся взаимоотношения между сверстниками, помочь классному руководителю в формировании сплочённости коллектива учащихся.

Значимым и важным условием снижения эмоционального напряжения ребёнка является обучение его техникам самопомощи.

1. Техники самопомощи при эмоциональном напряжении и тревожности

Ниже предлагается комплект техник самопомощи, некоторым из которых можно обучить ребёнка. Необязательно (да и не следует) обучать ребёнка всем техникам самопомощи. Бывает достаточно хорошего владения двумя-тремя техниками для того, что ребёнок мог снять эмоциональное напряжение или состояние внезапно возникнувшей тревоги. Важно, чтобы ребёнок выбрал технику, которую он считает комфортной и удобной для себя и делает её с удовольствием. При обучении ребёнка техникам самопомощи следует первые несколько раз проделать в присутствии специалиста, который сможет откорректировать правильность и точность выполнения той или иной техники.

Упражнения, основанные на концентрации дыхания

Важно! При выполнении дыхательных упражнений следует сосредоточиться. Сделать несколько подходов при выполнении упражнения. Если почувствуете выраженный дискомфорт, прекратите выполнение упражнения, дышите обычным способом.

1. *Сосредоточьтесь на своем дыхании.* Дышите как обычно, но при этом отмечайте каждый свой вдох и выдох. Можно внутренним голосом проговаривать: «Вдох», «Выдох». Упражнение выполняется в течение 30 сек.

2. *Упражнение «Ходим и дышим».* Дыхание ритмично и сочетается с ходьбой. Схема такая: два шага – вдох, два шага – выдох. Постепенно увеличивайте продолжительность выдоха, то есть потом будет: два шага – вдох, три шага – выдох и так далее.

3. *«Дыхание по квадрату».* Каждый цикл состоит из четырех этапов:
1) вдох в течение четырех секунд;
2) задержка дыхания на четыре секунды;
3) выдох в течение четырех секунд;
4) задержка дыхания на четыре секунды.

Упражнение повторяем 10-20 раз, 1-3 подхода. Между подходами делаем перерывы.

4. *Упражнение «Грейпфрут».* Представьте, что у вас внутри, в области пупка, находится шар размером с грейпфрут. «Надуйте» его с помощью дыхания. Медленно вдыхайте носом, одновременно надувая «грейпфрут» в животе («дыхание животом»). Затем так же неспешно выдыхайте через рот. Повторяем 10-20 раз.

5. *Дыхание со сменой ноздри.* Для выполнения понадобится одна рука, при этом большим пальцем правой руки закрывают правую ноздрю, а указательным пальцем (или как удобнее, можно средним или безымянным) – левую ноздрю. Схема дыхания: закрыть правую ноздрю, мягко и глубоко вдохнуть через левую ноздрю; закрыть левую ноздрю и выдохнуть через правую; вдохнуть через правую ноздрю (!внимание!, здесь ноздрю не меняли); закрыть правую ноздрю и выдохнуть через левую. Получается, что ноздрю меняем после вдоха: вдох-смена-выдох-вдох-смена-выдох-вдох-смена-и тд.

Техники заземления

1. *Техника «5-4-3-2-1».* Техника «5-4-3-2-1» применяется при тревоге и панических атаках. Она позволяет переключить внимание с тревожных и пугающих мыслей и вернуться в состояние «здесь-и-сейчас» при помощи обращений к органам чувств.

Суть техники: Положение тела в этой технике неважно, можно сидеть, стоять или лежать. Сперва следует сделать несколько глубоких вдохов и выдохов, далее идём последовательно по органам чувств.

5 – зрение: найдите взглядом пять предметов в своём окружении. Это может быть что угодно – стул, дерево, лампочка и т.д., любые предметы, находящиеся вокруг вас. Называйте их мысленно или вслух, пока не насчитаете пять.

4 – ощущения: обратите внимание на ощущения своего тела и попробуйте назвать четыре из них. Это может быть ощущение прикосновения стоп к полу, опоры тазом на стул, соприкосновение тела с одеждой, тепло или холод в каких-то частях тела и т.д. Если это вызывает трудности, можно прикоснуться к чему-то специально, сосредотачиваясь на своих тактильных ощущениях: провести рукой по волосам, потрогать какие-то предметы, находящиеся поблизости.

3 – слух: прислушайтесь к звукам вокруг и назовите три звука. К примеру, тиканье часов, гул машин за окном, звуки разговора на улице, пение птиц, шум бытовой техники и т.д.

2 – обоняние: постарайтесь уловить два запаха из окружающей вас обстановки. Это могут быть запахи кофе, еды, выхлопов машин, пыли, моющих средств, комнатных цветов – чего угодно. Важно дать себе время и постараться уловить запахи из окружающего мира. Если никак не получается, можно вызвать

у себя в памяти два любых запаха и постараться вспомнить, «ощутить» их как можно яснее.

1 – вкус: почувствуйте у себя во рту один вкус. Возможно, это недавно съеденная еда или напиток, зубная паста или что-то ещё. Если не получается – можно вспомнить вкус того, что вы недавно съели и постараться почувствовать его.

В конце упражнения можно сделать ещё несколько глубоких вдохов и выдохов.

Эта простая техника занимает совсем немного времени, но довольно эффективно позволяет сместить фокус внимания с тяжёлых внутренних переживаний на нахождение в текущем моменте. Позволяет успокоиться,

«вернуться в тело» и почувствовать себя более устойчиво.

2. *Буквальное заземление.* Данная техника предполагает буквальное заземление человека. Для этого необходимо лечь на ровную поверхность, лучше на пол, если есть такая возможность. Закрывать глаза и полностью сосредоточиться на своих ощущениях, почувствовать всё своё тело. Ощутите все точки своего тела, которые соприкасаются с поверхностью начиная сверху-вниз. Ощутите сначала поверхность своим затылком, насколько плотно он лежит на поверхности, зафиксируйте свои ощущения. Затем спускайтесь вниз: ощутите поверхность своими лопатками, зафиксируйте ощущения. Продолжаем ощущение поясницей, затем ягодицами, задней поверхностью бедра, голеньями, наконец завершите путешествие пятками. Каждый момент фиксируйте ощущения по силе, интенсивности соприкосновения с поверхностью, степенью комфортности в том или ином участке своего тела. По окончании следует сделать несколько глубоких вдохов и выдохов.

3. *Другие варианты для быстрого заземления:* 1) найти в комнате десять предметов белого (или любого другого) цвета; 2) посчитать от 100 до 1;

3) вспомнить пять фильмов про животных и пр. Подобные задания на заземление ребёнок может придумать самостоятельно. При необходимости возможно усложнение заданий, например, посоревноваться с собой же на скорость выполнения, увеличить количество предметов для поиска, либо выбрать более сложное задание.

4. *Упражнение «Сканирование тела».* Универсальная техника, помогающая вернуть свое тело себе. Часто при стрессе и тревоге теряется связь с собственным телом, что воспринимается психикой как показатель опасности. И это явление будет не только усиливать стресс, но и являться самостоятельным стрессором. Возвращения себе своего тела помогает собрать разобранную систему «мысли-чувства-тело» обратно и сообщить психике, что вы в порядке, опасности нет, вы выжили, вы

живы.

Сядьте удобно, поставив обе ноги на пол. Закройте глаза и обратите свое внимание на дыхание. Просто наблюдайте за своим дыханием «вдох-выдох». Направьте свой внутренний взор на свое тело. С интересом и любопытством заметьте свое тело. Его положение в пространстве, позу, напряжение или расслабление. Сделайте столько глубоких вдохов и выдохов, сколько потребуется для того, чтобы сфокусироваться на своем теле.

Заметьте свои стопы. Мысленно скажите «это мои стопы». Обратите внимание на пальцы правой ноги и на пальцы левой ноги. Удерживайте внимание на каждом пальце, проговаривая про себя «это мой первый палец правой ноги, это мой второй палец правой ноги и т.д.». Затем медленно перемещайте внимание на кожу стоп, заметьте ощущения от соприкосновения с полом. Заметьте, отличаются ли ощущения в левой ноге от ощущений в правой ноге.

Продолжайте медленно перемещать внимание по телу: сначала лодыжки, затем икры, голени, колени. Проговаривайте про себя названия частей тела. Попробуйте спросить себя: «Что я чувствую в этой части тела?» Заметьте свое дыхание, просто наблюдайте, что дышите. Вдох-выдох. Вдох-выдох. Продолжайте перемещать внутреннее внимание выше, называя части своего тела

«это мое правое бедро, это мое левое бедро».

Попробуйте почувствовать ощущения в тех частях тела, где сейчас находится ваше внимание. Замечайте любые ощущения, просто называя их и позволяя им происходить. Медленно перемещайтесь своим вниманием по всем частям тела снизу, вверх, как бы сканируя их: замечайте ощущения, называйте части тела. Таз, нижняя часть живота, живот, спина, грудная клетка, ладони, кисти рук, предплечья, плечи, шея, рот, нос, уши, глаза, макушка головы.

Замечайте все ощущения, которые можете заметить. Старайтесь замечать свое дыхание и просто присутствовать там, где сейчас находитесь. Не волнуйтесь, если ваш разум отвлекается от объекта внимания или вы начинаете думать о чем-то еще. Мягко верните свой разум к части тела, которой вы достигли. Вам, возможно придется делать это несколько раз. Возвращение от мыслей к процессу – важный элемент практики. Сделайте столько глубоких вдохов и выдохов, сколько потребуется для того, чтобы сфокусироваться на своем теле. Когда вы полностью просканируете свое тело, зафиксируйтесь какое-то время на своем дыхании и произнесите про себя несколько раз эту фразу: «Я здесь. Я живу. Я дышу»

Упражнения, основанные на движении

1. *Тряска.* Очень простой, но при этом действенный инструмент. После сильного стресса животные, благополучно избежавшие атаки хищного зверя, сбрасывают напряжение именно через тряску. Это отличный способ сбросить излишнее напряжение, накопившееся в теле, особенно если в стрессе вы склонны к реакции замирания.

Можно делать под любую ритмичную музыку (например, африканские барабаны), можно в тишине – это дело вкуса.

Можно начать энергично трясти кистями рук, как будто стряхиваете с них воду. Постепенно наращивать амплитуду движений, подключая руки целиком, плечи, голову (в голове у нас сконцентрировано много напряжения, поэтому головой потрясти тоже важно и эффективно), сгибая ноги в коленях. Наклоните своё тело, представьте, что это мешок, из которого вы что-то очень активно вытряхиваете. Ноги можно стряхивать поочередно, держать за опору (например, стену). Энергично, активно (но бережно к себе, к своим суставам и мебели) потрястись всем телом.

2. *Спонтанный танец.* Для использования этой техники лучше найти музыку, которая трогает душу, и попробовать начать двигаться спонтанно, как просит

тело. Это свободное, спонтанное движение. Такой танец не требует определённого навыка. Здесь не нужно делать «красиво» или эффектно, не нужно оценивать себя, и вовсе не обязателен размах. Возможно, это будут микродвижения. Возможно, тело захочет медленно раскачиваться, переминаться с ноги на ногу или сжаться в клубок. Пнуть воздух или плавно «полетать» по комнате, махая руками как крыльями. Про что будут эти движения? Может, это будет какая-то история о страхах, надеждах, отчаянии или радости, может, о переполняющем гневе или невыплаканных слезах. Со временем будет получаться легче, главное – постепенно отключать внутренние механизмы обесценивания, самокритики и оценки, которые могут активизироваться.

3. *Упражнение «Бабочка».* Скрестите руки на груди, ладони оказываются на предплечьях. Начните себя похлопывать поочередно по каждому предплечью. У вас получится довольно громкое, внятное похлопывание — то есть, ритм. И если некоторое время его держать, вы сможете заметить, как выравнивается наше эмоциональное состояние.

4. *Техника «ТРУД».* Данная техника используется в ДВТ терапии (диалектико-поведенческая терапия) и эффективна при возникновении панических атак, внезапно возникающей тревоге, высоком уровне эмоционально напряжения. Состоит она из четырех последовательно выполняемых упражнениях, каждое из которых привязано к букве в слове «труд».

Т – температура. Необходимо резко переключить воздействие температуры на тело, оптимально – в более низкий температурный режим. Для снижения температуры можно просто несколько раз умыть лицо холодной водой из-под крана, либо опустить лицо в воду, набранную в тазик на 30 секунд, можно намочить в холодной воде полотенце и положить его лицо, в данном случае воздействие около 1 минуты. При выполнении этого упражнения фиксируем все телесные ощущения и мысленно проговариваем их: «Я почувствовал холодную воду на своём лице, это очень освежает, хочется глубоко вдохнуть и пр.».

Р – расслабление и напряжение. Выполняется упражнение на последовательное напряжение и расслабление всего организма. Схема выполнения: на вдохе на счёт четыре сильно напрячь все мышцы, руки сжать в кулаки и прижать плотно к телу. Замереть в таком состоянии, стараясь не дышать и почувствовать, как сильно напряглось всё тело. Затем на счёт восемь выдыхаем, медленно расслабляя все мышцы, руки при это падают, словно плети вдоль тела, плечи опускаются. Снова замереть, стараясь не дышать и почувствовать, как расслабилось всё тело. Повторить упражнение 5 раз.

У – упражнение. То есть, любое упражнение из физической культуры, которые выполняли в школе в спортзале. Можно отжаться 5 раз, можно пять раз поднять ноги, напрягая пресс, присесть 15 раз, либо удерживать планку в течение 30 секунд. Важно, чтобы упражнение действительно требовало приложения физических усилий.

Д – дыхание. В конце техники «ТРУД» выполняем любое упражнение из дыхательных техник.

2. Арт-терапевтическая коррекция состояния тревожности и эмоционального напряжения ребёнка

Целесообразно в коррекционной работе с ребёнком, переживающим травматический опыт, связанный с участием отца и/или близкого родственника в боевых действиях, использовать арт-терапевтические технологии.

1. *Упражнение «Рисунок своего тела».* Цель: развитие сенсорной чувствительности, слуховой и зрительной памяти, дифференциация ощущений. Материал: листы бумаги, простые и цветные карандаши, магнитофон, аудиозапись музыки для релаксации. Ребёнку предлагается нарисовать свое тело так, как они его представляют. Дети выполняют задание. Выслушивается мнение ребёнка по поводу

каждого нарисованного тела: как ему живется, все ли части тела прорисованы, что упущено. Таким образом, психолог получает информацию о восприятии тела самим ребенком, отношении ребёнка к своему телу, самовосприятию.

2. *Упражнение «Раскрашивание мандалы».* Материал: набор готовых мандал Александра Цайри (см. Приложение), релаксационная музыка, краски, карандаши, вода, кисти, пастель (желательно люшеровских цветов) по выбору испытуемого. Работать с мандалой можно как в индивидуальном, так и в групповом формате.

Существуют правила работы психолога при использовании мандалы:

- 1) Выбор мандалы и сюжет работы ребенок осуществляет самостоятельно.
- 2) Материалы для работы и цветовую гамму (карандаши, краски, пастель) ребенок выбирает самостоятельно.
- 3) Процесс работы ограничен только степенью насыщения, пресыщения и удовлетворения работой.
- 4) Психолог фиксирует состояния напряжения/расслабленности, связанное с процессом работы.
- 5) Осуществляется принцип невмешательства в работу ребенка.
- 6) Принцип избегания оценочных комментариев по поводу работы.
- 7) Ребенок, при желании, даёт название своей мандале.
- 8) После работы важно дать возможность ребенку проговорить о своих чувствах, переживаниях, возникших в процессе.

Время работы с одной мандалой 20-60 минут. Если ребенок устал, ему можно дать возможность продолжить работать с мандалой в следующий раз. После окончания рисования психолог предлагает назвать мандалу. Задаёт следующие вопросы: «Почему ты выбрал этот «волшебный круг»? Расскажи, что ты здесь видишь? (психолог отмечает высказывания ребенка). Что для тебя значат эти цвета? Расскажи о границе (контуре) своего «волшебного круга». Что тебе было сложно делать, а что легко? Что ты сейчас чувствуешь? Ты доволен результатом? Хотел ли ты что-нибудь изменить?»

После окончания рисования психолог предлагает посидеть молча, «покатать волшебный круг». Найти ему место. Сказать, если есть негативные переживания (хочется изменить, разрезать, порвать). Выключается музыка, психолог благодарит за работу.

Цвета и значения:

Красный выражает возможности и силу. Активность, борьба, стремление к справедливости, к борьбе, к достижению цели. Огонь, поглощающий злое и тёмное. Если красный цвет вообще отсутствует на рисунке – это, наоборот, означает слабость, нехватку сил, нежелание бороться.

Жёлтый символизирует понимание, открытость ко всему новому, к познанию. Жизнелюбие, независимость, прозрение.

Зелёный указывает на оздоровление, желание помогать себе и другим, спасать, защищать. Мудрое, правильное восприятие себя и других.

Фиолетовый – королевский цвет. Объединяет мужское и женское начала.

Духовная энергия, которая иногда проявляется как эгоизм, индивидуализм.

Синий – проявление интуиции. В тёмных оттенках – символ беспокойства, бури, ночи, переживаний. В светлых (голубой) – сострадание, безоблачное небо, бесконечность, глубокое чувство материнства.

Оранжевый – символ положительной энергии, мягкости и самовосприятия.

Чёрный – символ пустоты, отрицания, печали, потери. Как начало появления из

темноты чего-то нового. В темноте тоже могут происходить процессы, незаметные для других.

Белый может символизировать духовность, открытость миру, чистоту сознания. А может означать недостаток энергии, отстраненность от реальности и верного восприятия мира. Использование всех цветов (радужное настроение) означает путь к исцелению, новое восприятие начала жизни, переосмысление.

Важные моменты трактовки мандалы: доминирование или отсутствие какого-либо цвета, пространственное расположение:

- Центральная часть рисунка – основа, то главное, о чём думает человек больше всего в данный момент (самость).
- Контур – ключ взаимодействия с миром (или личностные границы).
- Верхняя часть рисунка – то, что человек успел осознать и понять.
- Нижняя – бессознательное.

3. *Техника «Рисование на стекле».* Вода способна впитывать негативную энергию и положительно воздействовать на психику ребенка. Игры с водой завораживают каждого ребенка и дают возможность эмоционально разрядиться и получить новый опыт. Перед тем как предложить ребенку стекло, надо обязательно обработать его кромку в целях соблюдения техники безопасности.

В отличие от рисования по бумаге, стекло дарит новые визуальные впечатления и тактильные ощущения. Детей, как правило, захватывает сам процесс рисования: гуашь (именно ее свойства лучше подходят для рисования по стеклу) скользит мягко, ее можно размазывать и кистью, и пальцами, так как она не впитывается в материал поверхности и долго не высыхает.

Лучше рисовать на стеклах больших размеров, например, 25x40см или 40x70см, – на них есть, где развернуться. Прямо в процессе рисования стекло можно промыть мокрой губкой, нанести новый рисунок, снова смыть. Так и поступают реактивные и тревожные дети. За счет того, что краска не впитывается, сколько бы разноцветных слоев ни наносилось, под ними всегда будет просвечивать прозрачная основа. Благодаря этим свойствам изображение на стекле воспринимается как сиюминутное, временное, лишенное монументальности и постоянства. Только наметки, игра, можно не нести ответственности за результат, так как результата и нет.

Ребенок словно не рисует, а тренируется рисовать, и соответственно, имеет право на ошибки и исправления, без болезненных переживаний об уже сделанном, которое не изменить. Описанный прием используется для профилактики и коррекции тревожности, социальных страхов и страхов, связанных с результатом деятельности («боюсь ошибиться»). Подходит зажатым детям, так как провоцирует активность. Раскрывает детей, находящихся в стрессе, высоко эмоционально напряженных.

3. Методы работы с детскими страхами, травмами

Ребенок не приходит к психологу с конкретной проблемой (его вообще чаще приводят), очень редко сам просит о помощи. Как правило детей приводят после какого – либо необычного события, желая убедиться в том, что ребёнка уже не беспокоят связанные с событием переживания. Такими событиями могут быть смерть или заболевание близких, тяжёлое оскорбление, развод. Участие родственника в боевых действиях. Ребёнок чувствует, что что-то не так, часто в его воображении это выглядит гораздо хуже, чем в действительности.

Психологическая работа с детьми и подростками может начинаться до возвращения участника боевых действий в семью. Для ребенка дошкольного возраста может быть непонятной причина отсутствия родителя дома. Переживания матери, связанные с отсутствием супруга или старшего сиблинга, оказывают негативное влияние на психику ребенка. В этот период у ребенка могут возникать страхи, повышаться тревожность, наблюдаться снижение эмоционального фона и т.п.

Для подростка причиной конфликта со сверстниками могут быть разногласия в системах ценностей других подростков, связанных с отношением к боевым действиям и, как следствие, разрыв отношений с референтной группой сверстников, страх остаться без друзей, чувство непонимания или отвержения, снижение самооценки и уверенности в себе и т.п. После возвращения близкого человека домой из зоны боевых действий детям и подросткам приходится адаптироваться к изменившемуся члену семьи и иногда практически заново выстраивать межличностные отношения.

Страх.

Проявление. Возникает, когда ситуация вышла за пределы нормального опыта ребенка. Это нормальная реакция на ненормальные обстоятельства, эмоция, которая оберегает от рискованных опасных поступков. Напряжение мышц лица, поверхностное дыхание, снижен самоконтроль поведения. Опасен страх, несвязанный с реальностью или слишком сильный, не позволяющий думать и действовать. Могут быть ночные кошмары, отказ заходить в подъезд, садиться в транспорт.

Цель действий по оперативной локализации. Помогаем справиться со страхом: чем быстрее справится со страхом, тем меньше вероятности, что он превратится в проблему на долгие годы.

Желательные действия	Нежелательные действия
<ul style="list-style-type: none"> - Дышать глубоко и ровно. Побуждать дышать в одном с Вами ритме. - Слушать, дать возможность говорить о том, чего боится. - Проявлять заинтересованность, понимание, сочувствие. - Сделать легкий массаж наиболее напряженных мышц тела, если ребенок согласен. - При сильном страхе приемы: максимально задержать дыхание, а затем дышать медленно, спокойно; отнимать от 100 по семь (мыслительная деятельность снижает эмоции). 	<ul style="list-style-type: none"> - Оставлять одного. - Пытаться убедить, что страх неоправданный. - Не говорить банальные фразы: «не думай об этом», «это ерунда», «это глупости» (когда ребенок находится в этом состоянии, его страх серьезен и болезненен).

Методы работы со страхами:

- Сказкотерапия.
- Арт-терапия.
- Игротерапия.
- Куклотерапия.

- Песочная терапия.
- Музыкалотерапия.
- Маскотерапия.
 - Методы повышения самооценки.

А также:

- Театральные постановки.
- Изготовление защитных талисманов.
- «Противострашные» заклинания.

Эффективное контейнирование страха происходит в игровой и художественной деятельности (рисование, лепка, игры, истории и сказки) ребенок получает возможность не только отражать окружающую действительность, но и моделировать ее, выразить свое к ней отношение.

В процессе творческих занятий с ребенком необходимо соблюдать несколько условий:

- 1) процесс должен регулироваться самим ребенком. Это означает, что он рисует то, что считает нужным, разыгрывает только то, что ему интересно. Роль психолога – сопровождающая и любопытствующая;
- 2) следует обязательно хвалить любой продукт, произведенный ребенком;
- 3) нельзя указывать ребенку, что должно получиться, и не следует высказывать недовольства или разочарования, если ребенок делает не то, что хотелось бы психологу;
- 4) следует помнить, что при конфликтующих родителях и при дисфункциональных отношениях в семье результаты избавления от страха будут намного ниже;
- 5) не рекомендуется рисовать или разыгрывать сцены со смертью близких.
- 6) НЕЛЬЗЯ уничтожать страхи!

Техника «Пожиратель страхов» или «Страх под контролем» («Пожиратель страхов» – это изготовленная игрушка, в которую можно помещать рисунки, поделки детей и подростков, символизирующие негативные чувства и эмоции)

Шаг 1. Рисуем свой страх;

Шаг 2. Сворачиваем рисунок в трубочку или складываем и засовываем его в «Пожирателя страхов» и застегиваем молнию;

Шаг 2 (другой вариант). Сворачиваем страх в трубочку и кладем в бутылку или банку, закрываем пробкой, крышкой, обертываем бумагой, газетой, заматываем скотчем, веревкой, сургучом и находим этому место в доме (признаем его наличие, при этом всегда можно проверить, что он наглухо связан)

Формат письменной техники:

Предложить ребёнку выполнить следующие действия.

Шаг 1. Записать чего он боится. Что его тормозит на пути достижения цели (на то, чтобы это осознать иногда тоже уходит время).

Например: «Я боюсь, что у меня не хватит ресурсов, что я не справлюсь, что я заболею».

Шаг 2. Побудить ребёнка согласиться с тем, что ему страшно, и продолжить фразу: «Да....., но.....»

Например: «Я боюсь, что не справлюсь, но если я брошу и не попробую сейчас, я буду жалеть об этом всю свою жизнь».

Это должны быть именно его мысли, которые именно ему дают поддержку и опору.

Арт-терапевтические техники работы со страхами:

Предложить ребёнку выполнить следующее:

Вариант 1. Давай попробуем понять, что с тобой происходит. Какой ты с этим чувством?

В этой технике можно использовать работу с пластилином (вылепить себя), МАК (колоды «Огонь в мерцающем сосуде», «Танго со страхом», «Это во мне» и другие)

Вариант 2. Нарисуйте страх, изучите его. Затем нарисуйте трансформированный результат этого страха.

Техника: «Из слона в мышь»

Сделать серию рисунков, постепенно уменьшая устрашающий образ в размере до такого, с которым можно взаимодействовать, который не вызывает страх. Аналогичным образом можно увеличивать защитника от страха.

Вариант 3. Работа с трафаретами мандал.

Выбрать трафарет мандалы, который ассоциируется со страхом.

Назвать цвета, которые ассоциируются со страхом.

Назвать цвета, которые ассоциируются с отсутствием страха. Раскрашивать мандалу можно:

- цветами страха и тогда это техника «нарисуй мандалу страха», работать с ней можно аналогично варианту 2, а также в процессе закрашивания вести с ней диалог;
- цветами отсутствия страха, техника «Что помогает преодолеть страх?», в процессе диалога с мандалой, важно будет проговорить, на какие ресурсы клиент может опереться, чтобы преодолеть свой страх.

Упражнение «Страхи». Цель: коррекция страхов, тревожности. Материал: плотная клеенка (прозрачная или цветная), гуашь, клей ПВА, кисточки, губки. Психолог предлагает ребёнку изобразить свои страхи, объясняя тем, что если вдруг захочется что-то исправить, то это можно сделать легким касанием губки. Ребенок рассказывает о своем страхе, а затем можно: подрисовать что-нибудь, чтобы образ стал смешным; угостить вкусным, нарисовав конфеты, печенье, колбасу и т.д.; заштриховать его; приручить его и т.п.

4. Упражнения для подростка на повышение самооценки

1. Слабости – это скрытые, сильные стороны. То, что для одного человека является слабостью, для другого вполне может быть сильной чертой личности. Например, пунктуального человека одни назовут примером для подражания, а другие – занудой и педантом. Или разговорчивость – которая может расцениваться как положительная черта, развивающая коммуникабельность, а может восприниматься как назойливость.

Упражнение для детей: выпишите в столбик свои слабости и для каждой из них найдите минимум одну положительную интерпретацию.

2. Лучшая версия себя. Упражнение: выделите себе полчаса и начните фантазировать. Представьте совершенно комфортное и безопасное место, где вы наслаждаетесь своей сильной и здоровой внутренней сущностью. Конкретизируйте фантазии: где именно вы находитесь? что видите и слышите? что чувствуете?

Положительные переживания очень важны, ведь на них всегда можно опереться в минуты слабости. Поэтому такие ощущения нужно для себя периодически создавать, фотографировать их мысленным взором и хранить в памяти.

3. Укрощение внутреннего критика. Внутренний критик растет в нас с детства. Он задает каверзные вопросы и заставляет чувствовать себя расстроенными и слабыми. Иногда он полезен, так как может мотивировать на волевые поступки, но часто слушать его не стоит.

Упражнение: прислушайтесь, в каких ситуациях и что именно говорит внутренний критик, а потом дайте ему имя. Затем представьте его жесты, осанку и одежду – и нарисуйте его. Все это поможет вам лучше понять внутреннего критика и (что самое главное!) осознать то, что критик – лишь часть вашей личности, доводам которого всегда можно что-то противопоставить.

В этом сможет подействовать и внутренний помощник – из нашего следующего пункта.

4. Внутренний помощник. Внутренний помощник помогает видеть положительную сторону происходящего. Он говорит «стоп» внутреннему критику. Это может быть заботливый родитель или любящий человек, а может – даже фея или добрый волшебник. Главное, чтобы такой помощник казался вам источником силы.

Упражнение: представьте своего внутреннего помощника и ситуации, когда он приходил на помощь, дайте ему имя и нарисуйте его. Запишите, какими ободряющими фразами он мог бы отвечать на выпады критика. Каждый день обращайтесь внимание на то, что у помощника находятся хорошие слова, и радуйтесь даже самым маленьким успехам.

Коррекция острых стрессовых реакций

К острым стрессовым реакциям относятся: истерика; вспышка гнева, негодования, ярости; тревога; плач, слезы, печаль; нервная дрожь; страх; апатия.

Истерика.

Проявление. Истерика всегда происходит в присутствии зрителей и заключается в выплеске эмоций на окружающих (крик, плачь, яркая жестикуляция).

Цель действий по оперативной локализации. Помогаем выплеснуть негативные эмоции. Не допускаем ответной истерической реакции у окружающих. (эффекта заражения)

Желательные действия	Нежелательные действия
<ul style="list-style-type: none">- Удалить зрителей.- Внимательно слушать, кивать.- Обращаться по имени.- Говорить мало, спокойно, короткими простыми фразами.- Если не подпитывать истерику, то через 10-15 минут наступает спад, упадок сил.- Проявить заботу (предложить чай, воду, платок).	<ul style="list-style-type: none">- Совершать неожиданные действия (пощечины, обливания, встряхивать).- Спорить, вступать в активный диалог, пока не пройдет эмоция.- Говорить банальные фразы: «успокойся», «возьми себя в руки», «так нельзя».

Вспышка гнева, негодования, ярости.

Проявление. Активная энергозатратная реакция недовольства или раздражения, заражающая окружающих. Возникает при нежелании мириться с той или иной ситуацией, поисках справедливости и одновременным ощущением беспомощности в изменении ситуации. Провоцируется чувством несправедливости, оскорблением достоинства, нарушением личных границ.

Гнев – произвольный способ снизить высокое внутреннее напряжение т.к. нарушен привычный уклад жизни человека. Это нормальная реакция на ненормальные обстоятельства.

Цель действий по оперативной локализации. Принимаем право человека на эту эмоцию и понимаем, что она направлена не на присутствующих, а на обстоятельства. Помогаем выразить «боль души».

Желательные действия	Нежелательные действия
<ul style="list-style-type: none">- Говорить спокойно.- Постепенно снижать темп и громкость речи. «Я понимаю, что тебе хочется все разнести».- Задавать вопросы, которые помогут разобраться «Как ты думаешь, что лучше сделать это или это?»- Дать возможность выплеснуть эмоцию и физическую активность	<ul style="list-style-type: none">- Считать, что выражающий агрессию, по характеру злой.- Спорить, переубеждать ребенка (даже, если он не прав).- Угрожать, запугивать

Тревога.

Проявление. Возникает при неопределенности (недостатке информации). Ребенок не знает, чего конкретно боится, поэтому состояние тревоги тяжелее, чем страх.

Существует напряжение в теле: мышцы, поза, мимика. Крутятся одни и те же мысли.

Цель действий по оперативной локализации. Помогаем справиться с тревогой, чтобы она не длилась долго, вытягивая силы, лишая отдыха, парализуя деятельность.

Желательные действия	Нежелательные действия
<ul style="list-style-type: none">- Постараться разговаривать ребенка и понять, что именно его тревожит.- Проанализировать вместе какая информация необходима и где ее можно получить.- Предложить сделать несколько активных движений или вовлечь в действия, в продуктивную деятельность, связанную с происходящими событиями.	<ul style="list-style-type: none">- Оставлять ребенка одного.- Убеждать, что тревожиться незачем, особенно если это не так.- Скрывать правду о ситуации, даже если это может его расстроить.

Плач, слезы, печаль.

Проявление. Реакция, позволяющая выразить переполняющие эмоции, показатель того, что процесс переживания начался. Ребенок плачет, дрожат губы, подавлен, нет возбуждения в поведении. Слезы приносят облегчение.

Цель действий по оперативной локализации. Помогаем осуществить эмоциональную разрядку через слезы. Это предотвращение ущерба физическому и психическому здоровью.

Желательные действия	Нежелательные действия
<ul style="list-style-type: none">- Сесть рядом.- Дать выплакаться.- Погладить по голове, взять за руку, если уверены, что не вызовите еще один стресс.- Выражать поддержку, сочувствие.- Дать возможность говорить о чувствах.- Использовать приемы активного слушания.- Предложить выпить воды, сконцентрироваться на глубоком ровном дыхании, заняться вместе каким-нибудь делом.	<ul style="list-style-type: none">- Пытаться останавливать слезы, успокаивать, убеждать не плакать.- Задавать много вопросов.- Давать советы.- Считать слезы проявлением слабости.

Нервная дрожь.

Проявление. Способ организма сбрасывать напряжение. Начинается внезапно – сразу после инцидента или спустя какое-то время. Ребенок дрожит как будто сильно замерз. Неконтролируемая реакция, ребенок сам не может прекратить дрожь. Возникает сильное дрожание всего тела или отдельных его частей (не может удержать в руках мелкие предметы). Дрожь может продолжаться до нескольких часов.

Цель действий по оперативной локализации. Если дрожь не остановить, то напряжение останется в теле, и вызовет мышечные боли, а в дальнейшем может привести

к развитию серьезных заболеваний.

Желательные действия	Нежелательные действия
<ul style="list-style-type: none"> - Нужно усилить дрожь (заранее предупредив и объяснив ситуацию, взять за плечи и резко потрясти в течение 10-15 секунд). - Дать возможность отдохнуть (желательно уложить спать, т.к. дрожь энергозатратна). 	<ul style="list-style-type: none"> - Оставлять одного. - Обнимать, прижимать его к себе. - Укрывать чем-то теплым. - Успокаивать, говорить, чтобы он взял себя в руки.

Апатия.

Проявление. «Психологическая анестезия», наступает после длительных неудачных попыток что-то изменить. Реакция сниженной эмоциональной, интеллектуальной, поведенческой активности. Ребенок не хочет двигаться, говорить. Речь вялая с паузами. Безразличие к окружающему, в душе пустота. Апатия может длиться от нескольких часов до нескольких недель.

Цель действий по оперативной локализации.

Помогаем в комфортном режиме осознать происшествие и вернуться в рабочее состояние. Предотвращаем депрессию.

Желательные действия	Нежелательные действия
<ul style="list-style-type: none"> - Задавать простые вопросы: «Как ты себя чувствуешь? Хочешь ли пить?». - Найти место для отдыха, обязательно снять обувь. - Говорить, что испытывать апатию – нормальная реакция на сложные обстоятельства. - Если нет возможности сделать массаж, предложить самомассаж пальцев, мочек ушей. - Предложить сладкий крепкий чай, умеренную физическую нагрузку (пройтись пешком). 	<ul style="list-style-type: none"> - «Выдергивать» человека из этого состояния. - Просить взять себя в руки. - Говорить «так нельзя», «ты сейчас должен».

Рекомендации педагогу в ситуации кризисного состояния обучающегося

Ситуации	Внешние признаки	Помощь
----------	------------------	--------

<p>Алгоритм помощи в ситуациях вины</p>	<p>Возможно выражение чувства печали, грусти. Слезы, плач. Попытка уйти, изолироваться. Отказ от участия.</p>	<p>Убедите обучающегося, что с вами он может быть откровенен. Уточните, с чем связано возникшее чувство: возможно обучающийся переживает, что веселится в то время, как кто-то страдает или погиб. Помогите проговорить все то, что хочет сказать обучающийся, но возможно стесняется / стыдиться: такое бывало раньше? Когда примерно началось, с чем связано? Как считаешь, что было бы правильным в этой ситуации? В чем твоя ответственность и как может проявиться твоя свобода в этой ситуации? (для детей дошкольного и младшего школьного возраста: что можно делать во время игры?). Можно привести чувство вины в благодарность – и тому, перед кем ты чувствуешь вину тоже станет легче.</p>
<p>Алгоритм помощи в ситуациях обиды</p>	<p>Отказ от общения. Противопоставление себя другому обучающемуся (коллективу). Конфликтное общение. Отчужденность. Возможно демонстративное поведение (сесть одному, отказаться от ролей и проч.)</p>	<p>Где живет твоя обида (в теле)? Как ты себя чувствуешь в такой момент? А как хотелось бы чувствовать себя? Можем мы оставить твою обиду в этой комнате хотя бы до окончания праздника? С кем было бы не обидно общаться сейчас и в чем можно принять участие, чтобы тебе стало лучше?</p>
<p>Алгоритм помощи в ситуациях одиночества</p>	<p>Уклонение / избегание от общения. Отказ от участия в совместной деятельности под различными предлогами. Отталкивающее поведение. Неловкость в присутствии других. Неспособность устанавливать связи / контакты.</p>	<p>Тебе нравится быть одному? Хочется, чтобы это заметили другие? Для чего? С кем бы сейчас хотелось бы пообщаться? Постоять рядом? Тебе хочется на всех обидеться, потому что ты один, а все веселятся? Во что можем поиграть (в чем поучаствовать), чтобы тебе было не так одиноко?</p>