

**Министерство образования
Российской Федерации**
Государственное казенное оздоровительное образовательное учреждение для детей,
нуждающихся в длительном лечении,
**«САНАТОРНЫЙ ДЕТСКИЙ ДОМ ДЛЯ ДЕТЕЙ-СИРОТ И ДЕТЕЙ, ОСТАВШИХСЯ
БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ, №12»**
355007 г. Ставрополь, ул. Трунова, 71; ИНН 2636021426, КПП 263601001,
тел., факс (8652) 36 – 28-00,
электронный адрес: det-stavropol@yandex.ru

Программа
предупреждения и коррекции депрессивных состояний,
эмоциональных срывов и суицидального поведения у
воспитанников детских домов
«Грань»

Автор- составитель:
Зам. директора по
психолого- коррекционной работе
Остроухова Н.Л.

г. Ставрополь, 2017г.

В программе представлены инновационные и модифицированные формы и методы (подходы) по работе с воспитанниками, относящимися к группе «суицидального риска».

Среди молодежи, в том числе и у воспитанников детского дома, часто наблюдается сниженный фон настроения, депрессивные состояния, последствием которых являются суицидальные мысли. Программа направлена прежде всего на воспитание ценностного отношения к жизни, а также на предупреждение эмоциональных срывов у детей и подростков, формирование волевой регуляции поведения и повышение стрессоустойчивости. Практический материал представленный в программе позволяет скорректировать уже проявившееся депрессивное состояние, на ранних этапах его развития.

Программа апробирована и адресована педагогам-психологам, социальным педагогам, воспитателям образовательных учреждений, всем тем, кого волнует проблема психологического благополучия детей.

Содержание.

Введение.....	4
Концептуальные основы программы.....	8
Актуальность, цели, задачи.....	14
Основные принципы работы.....	15
Структура программы.....	17
Тематический план.....	20
Практикум по работе с воспитанниками.....	22
Список литературы.....	34
Приложения.....	36

Введение

Среди молодежи, а особенно у воспитанников детского дома часто наблюдаются невроты, нестабильный фон настроения, депрессивные состояния, последствием которых могут являться суицидальные мысли и действия. Это обусловлено психической, физической, сенсорной, когнитивной депривацией личности ребенка-сироты. Данное состояние усугубляется генетическими, психофизиологическими особенностями, которые ребенок получает еще в перинатальный период, как следствие асоциальной жизни родителей. В течение последних двух десятилетий частота суицидальных действий среди молодежи удвоилась и продолжает расти.

Некоторые психотерапевты и психологи говорят о том, что в 90% случаев суицидальное поведение направлено на привлечение подростков к себе внимание и в 10% имеет цель - покончить собой. Но!!! Есть 10% и за каждым таким случаем стоит не только демонстративность, но и личная трагедия, тяжелая душевная травма, катастрофа, безысходность, когда страх перед жизнью побеждает страх смерти. Мысли о суициде посещают детей и подростков, как из асоциальных семей, так и из вполне благополучных.

К сожалению, большинство современных подростков эмоционально и психологически «мертвы», они ничего не боятся, озлоблены и у них, «благодаря» телевидению, интернету, формируется устойчивое облегченное отношение к жизни и смерти.

Данная проблема является одной из самых неразработанных, но очень важной, актуальной и острой для всех видов образовательных учреждений, а особенно детских домов, где постоянно обновляется состав воспитанников, поступают новые дети, которым свойственны неадекватная тревожность, несформированная самоидентичность, неблагополучие, низкий уровень культуры и нравственности, стойкие формы асоциального поведения, чувство безнадежности, дихотомическое мышление. Все это может лечь в основу мыслей воспитанника о суициде.

Как показывает практика, обычными технологиями эти проблемы не могут быть решены. Поэтому каждое учреждение самостоятельно определяет пути и формы работы с такими подростками и с каждым из них индивидуально.

В нашем учреждении на протяжении 4-х лет действует реабилитационная программа «Грань» по предупреждению и коррекции депрессивных состояний и суицидального поведения, которая помогает нам предупредить эмоциональные срывы у детей, провоцирующие суицидальное поведение, или же скорректировать уже проявившиеся стрессовые состояния, повлекшие за собой стремление расстаться с жизнью. На Всероссийском

конкурсе инновационных проектов «Каким должен быть детский дом сегодня», программа заняла 3-е место в номинации «Оригинальный проект» и 3-е место в номинации «Инновационные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья».

Реализация данной программы предполагает тесное сотрудничество медицинской, психологической служб детского дома со специалистами, работающими в Ставропольской краевой клинической психиатрической больнице №1.

В ходе реализации программы и проведенных исследований нами сделан вывод о том, что у воспитанников детского дома чаще всего встречается демонстративное и аффективное суицидальное поведение. Кроме того, психологической службой были выявлены психотипы детей и подростков, наиболее склонных к суицидальному поведению, что позволило осуществить индивидуальный подход в коррекционной и воспитательной работе.

Особое внимание мы уделяем детям, относящимся к группе повышенного суицидального риска:

- дети с неустойчивой психикой;
- подростки, имеющие психические заболевания;
- депрессивные подростки;
- подростки с нарушением межличностных отношений;
- подростки, которые уже совершали суицидальную попытку, либо ее совершал кто-либо из родственников;
- одаренные подростки;
- подростки с плохой успеваемостью, либо отвергаемые классом, испытывающие на себе буллинг;
- беременные несовершеннолетние девочки.

Беременные несовершеннолетние девочки сталкиваются с непониманием, агрессией и враждебным отношением со стороны окружающих, что в свою очередь порождает страх, депрессию, ощущение безысходности и, как следствие, суицидальные мысли. В рамках мероприятий подпрограммы «Право ребенка на семью на 2011-2013 годы» к краевой целевой программе «Развитие образования в Ставропольском крае на 2010-2012 годы» в нашем учреждении открыто отделение для несовершеннолетних матерей «Мать и дитя – будем вместе». Для этой группы подростков в нашей программе разработан специальный комплекс занятий.

При работе Прежде всего, мы обращаем внимание на тех детей, которые вдруг начинают странно себя вести. Большинство суицидов словно

бы выставляют перед собой «предупреждающие знаки», которые являются криком о помощи:

- Резкое изменение в поведении.
- Дети становятся грустны, задумчивы или же взвинчены, озлоблены, часто ненавидят сами себя.
- Косвенные угрозы, многозначительные намеки такие как: «Я решил покончить собой», «Надоело, сколько можно», «Лучше умереть», «Ненавижу свою жизнь», «Единственный выход- умереть» и т.д.

Что мы делаем, если возникла угроза суицида.

1. Любыми способами уменьшаем степень страданий (или, по крайней мере, пытаемся это сделать)
2. Стараемся не оставлять подростка наедине с самим собой.
3. Совместно с ним ищем варианты решения проблемы и тем самым говорим о разнообразии выходов из сложившейся ситуации. Но не предлагаем неоправданных утешений, не даем пустых советов, не жалеем.
4. Принимаем подростка таким, каков он есть, не обсуждаем, не критикуем, не удивляемся.
5. Обязательно выступаем в роли внимательного слушателя.
6. Вселяем надежду, оказываем поддержку
7. Не спорим и не проявляем агрессию.

Можем сказать, что на сегодняшний день:

1. Мы имеем полную информацию о прошлом и настоящем потенциальных суицидентов, полученную путем современных диагностических методов.
2. Со всеми воспитанниками установлены позитивные взаимоотношения.
3. Фомируем у них навыки саморегуляции и самоконтроля, проводим поиск выхода из кризисной жизненной ситуации и коррекцию эмоционального состояния.

По итогам коррекционно – развивающих и профилактических мероприятий, проведенных по плану программы «Грань», мы наблюдаем положительную динамику психической устойчивости воспитанников и снижение тревожности. Эмоциональный фон воспитанников стал стабильнее, депрессивные тенденции отмечаются реже, самооценка выросла. Ребята задумываются о будущем, осознали ценность жизни, строят планы и находятся под наблюдением как психологической, так и медицинской служб.

Каждый из нас должен помнить главное: жизнь и смерть приходит в этот мир вместе. Как это не прискорбно, но с самого рождения мы уже достаточно взрослые для того, чтобы умереть. Обсуждение проблемы

самоубийства означает отмену наложенного на него табу, а значит, дает возможность спасти чью-то жизнь.

Мы поняли самое главное: в большинстве своем молодые люди, которые пытаются покончить с собой, умирать вовсе не хотят, они хотят избежать возникших проблем, которые причиняют им боль. А наша задача - помочь им преодолеть сложившиеся трудности и стать полноценными гражданами страны.

Концептуальные основы программы.

Суицид - умышленное самоповреждение со смертельным исходом, лишение себя жизни.

Психологический смысл Суицида чаще всего заключается в отреагировании аффекта, снятии эмоционального напряжения, ухода от той ситуации, в которой волей неволей он оказывается. Люди, совершающие суицид, обычно страдают от сильной душевной боли и находятся в состоянии стресса, а так же чувствуют невозможность справиться со своими проблемами. Они часто страдают психическими болезнями, эмоциональными нарушениями, особенно депрессией, и смотрят в будущее без надежды.

В течение последних двух десятилетий частота суицидальных действий среди молодежи удвоилась.

У 30% лиц в возрасте 13-25 лет бывают суицидальные мысли, 7% юношей и 11% девушек совершают суицидальные действия.

Из общего количества суицидов 90%- совершается людьми с психотическими состояниями и лишь 10% - без психотических расстройств.

Некоторые специалисты, в точности психотерапевты и психологи пишут о том, что в 10% суицидальное поведение имеет цель покончить собой, и в 90%- суицидальное поведение подростка - это привлечение подростком к себе внимания.

За последние 5 лет самоубийством покончили жизнь более 14157 несовершеннолетних. Ежегодно погибают около 2800 детей и подростков в возрасте от 5 до 19 лет, и эти цифры не учитывают случаев попыток к самоубийству.

За каждым таким случаем стоит как демонстрация, так и личная трагедия, тяжелая душевная травма (ПТСР), катастрофа, безысходность, когда страх перед жизнью побеждает страх смерти.

Больше всего самоубийств и попыток к этому зарегистрировано весной, когда человеческие несчастья контрастируют с цветением окружающей природы. Уровень суицидов в апреле выше примерно на 120 %, чем среднегодовой.

Выявлена суицидально опасная группа:

-молодежь с нарушением межличностных отношений,
-«одиночки», злоупотребляющие алкоголем или наркотиками, отличающиеся девиантным или криминальным поведением, включающим в себя физическое насилие.

-подростки, находящиеся в субкультурах;

-молодежь с неустойчивой психикой и имеющая различные психические заболевания.

В 36% суициды совершают истероиды, 33 % - инфантильные эмоционально-лабильные субъекты, и в 13% - астеники. А среди детей детского дома чаще всего встречаются все типы, склонные к суицидальному

поведение.

Типы суицидального поведения:

-Демонстративное поведение.

В данном случае способы суицидального поведения чаще всего проявляются в виде порезов вен, отравления неядовитыми лекарствами, изображения повешения, угроз о прыжке с окон, крыш домов.

-Аффективное суицидальное поведение.

При аффективном суицидальном поведении чаще всего прибегают к попыткам повешения, отравлению токсичными и сильнодействующими препаратами.

- Истинное суицидальное поведение.

При истинном суицидальном поведении чаще всего прибегают к повешению.

Как распознать признаки суицида?

Прежде всего, следует обращать внимание на тех детей, которые вдруг начинают странно, непривычно вести себя. Большинство суицидентов словно бы выставляют перед собой «предупреждающие знаки», которые являются криком о помощи.

Кроме того, происходят резкие изменения в поведении.

Потенциальные суициденты обычно грустны, задумчивы или же взвинчены, озлоблены, часто ненавидят сами себя.

В поведении и внешнем виде тех, кто вынашивает планы самоубийства, проявляются их **отрицательные эмоции**.

Косвенные угрозы, многозначительные намеки уловить труднее, и к тому

же их нелегко вычлениить из контекста разговора.

Тем не менее, такие фразы как:

- «Я решил покончить собой».
- «Надоело». Сколько можно! Сыт по горло!».
- «Лучше умереть!».
- «Пожил и хватит!».
- «Ненавижу свою жизнь».
- «Ненавижу всех и все!».

-«Единственный выход - умереть!»

- «Больше не могу!»
- «Если меня не будет, всем будет легче!»
- «Меня никто не понимает, я никому не нужен (а)!»
- «У меня нет выхода!»

могут быть словесным предупреждением о наличии депрессии или готовящемся самоубийстве.

Наиболее распространенные факторы, ведущие к самоубийству:

1. Депрессивное расстройство и некоторые типы психических расстройств.
2. Алкоголизм и другие формы злоупотребления наркотическими веществами.
3. Суицидное мышление, разговор, подготовка; соответствующие религиозные идеи.
4. Предыдущие попытки к самоубийству.
5. Летальные методы.
6. Изоляция, жизнь в одиночестве, потеря поддержки.
7. Безысходность, когнитивная ригидность.
8. Белая раса, мужской пол.
9. Моделирование, самоубийство в семье, наследственность.
10. Экономические проблемы или проблемы на работе: определенные профессии.
11. Проблемы в семье.
12. Стресс и стрессовые факторы.
13. Гнев, агрессия, раздражительность.
14. Физическая болезнь.
15. Возраст первой суицидальной попытки-до 20 лет;
16. Суицидальные попытки у родственников;
17. Развод или смерть одного из родителей;
18. Недостаток эмпатии в семье или юношестве;
19. Полная или частичная безнадзорность в детстве;
20. Начало половой жизни - ранее 20 лет;
21. Комбинация факторов 1-21

Параметры, на которые следует обратить внимание.

Питание.

Подростки с хорошим аппетитом становятся разборчивы, те же, у кого аппетит всегда был плохой или неважный, едят «в три горла». Соответственно, худые подростки толстеют, а упитанные, наоборот, худеют.

Сон.

В большинстве своем суицидальные подростки спят целыми днями; некоторые же, напротив, теряют сон и превращаются в «сов»:

допоздна они ходят взад- вперед по своей комнате, некоторые ложатся только под утро, бодрствуя без всякой видимой причины.

Школа.

Многие учащиеся, которые раньше учились на «хорошо» и «отлично»,

начинают прогуливать, их успеваемость резко падает. Тех же, кто и раньше ходил в отстающих, теперь нередко исключают из школы.

Внешний вид.

Суицидальные подростки перестают следить за своим внешним видом, Они не причесываются, неряшливо одеваются и даже перестают принимать по утрам душ.

Подростки, оказавшиеся в кризисной ситуации, неопрятны, они ходят в мятой и грязной одежде, и, похоже, им совершенно безразлично, какое впечатление они производят.

Активность.

Подростки, которые переживают кризис, теряют интерес ко всему, что раньше любили. Многие перестают встречаться с друзьями, избегают старых компаний, держатся обособленно.

Стремление к уединению.

Суицидальные подростки часто уходят в себя, сторонятся окружающих, замыкаются, подолгу не выходят из своих комнат. Они включают музыку и выключаются из жизни. Иногда они стараются уйти незаметно, чтобы никто из присутствующих не обратил внимание на их отсутствие. Иногда они ведут себя так, словно жизнь им опостылела, и всем видом дают понять, что все им надоело.

Тяжкая утрата.

К мыслям о самоубийстве подростков может подтолкнуть смерть близких: родителей или братьев и сестер, отказ от него семьи, ссоры, драки в семье, алкоголизм, наркомания среди родственников.

После такой утраты жизнь подростка меняется самым решительным образом, теперь ему приходится не только примириться с потерей любимых людей, но и заделать брешь, которую эта потеря проделала, а его жизни. Некоторые подростки вообще не могут себе представить, как они будут жить дальше без отца или матери, брата или сестры.

Некоторые подростки начинают задумываться о самоубийстве после ссоры с любимым парнем или девушкой, а также, если пережили развод родителей. Иногда молодые люди и девушки не хотят жить, если они перенесли тяжелую болезнь или попали в аварию, которая их обезобразила.

Любовь.

В возрасте от 13 до 17 лет, особенно остро переживается личная драма, например неразделенная любовь, либо нежелание осознавать, что влюбленность исчерпала себя или выявился момент измены.

Депрессивные состояния и их последствия встречаются и в более взрослом возрасте, только переживается в других формах, например неуправляемой агрессии (состоянии аффекта) .

Подобным эмоциональным выплескам подвержены как женщины, так и мужчины, но эмоционально переживаются по-разному.

Раздача ценных вещей.

Подростки, собирающиеся уйти из жизни, часто раздают вещи, зачастую сопровождая следующими словами: «Мне эта вещь больше уже не понадобится» или «Я хочу, чтобы у тебя что-то осталось от меня на память». Либо дарят или просто отдают ту или те вещи, которые настолько дороги, что при других обстоятельствах никогда бы не отдали и не продали: «Что поделаешь, так надо, надеюсь, в твоих руках с ней все будет в порядке».

Приведение дел в порядок.

Одни суицидальные дети будут раздавать значимые для них вещи, другие сочтут необходимым перед смертью «привести свои дела в порядок».

Одни кинутся убирать комнату, в которой живут, сядут за дневник, который ранее не вели, или же захотят вернуть вещь, взятую у приятеля, сделать что-нибудь полезное, разобрать письменный стол. Во всех этих поступках нет ничего подозрительного, напротив, сам по себе каждый из них совершенно нормален и закономерен. Однако в сочетании с другими «предупреждающими знаками» такая дотошность может означать, что подросток, возможно, хочет покончить с собой.

Агрессия, бунт и неповиновение.

Подростки, которые хотят расстаться с жизнью, часто ущемлены и озлоблены: они злы на родителей, бросивших их, учителей, друзей, которые чем-то им не угодили, обидели, не оправдали их ожиданий. Бывает, они злятся на самих себя, и их гнев проявляется в агрессии, бунте и неповиновении. Подобные «взрывы» должны настораживать.

Саморазрушающее и рискованное поведение.

Некоторые суицидальные подростки постоянно стремятся причинить себе вред, ведут себя «на грани риска». Они, сломя голову, носятся на машинах, велосипедах и мотоциклах. Некоторые молодые люди, находящиеся в группе суицидального риска, перестают заботиться о своем здоровье или специально его подрывают. Они могут начать много курить и пить или употреблять психотропные вещества, либо совмещать наркотики с алкоголем. Бывает, что суицидальные подростки, в особенности девушки, начинают голодать. Кроме того, подростки совершают то, чего боятся. Например, не умеющий плавать, нарочито старается заплыть поглубже, или испытывающий страх высоты, стремится там оказаться.

Потеря самоуважения.

Подростки с заниженной самооценкой или же относящиеся к себе и вовсе без всякого уважения считают себя никчемными, ненужными и

нелюбимыми. Им кажется, что они аутсайдеры и неудачники. В этом случае у них может возникнуть мысль, что будет лучше, если они умрут.

Потенциальными самоубийцами движет либо:

Чувство безнадежности - пессимистическое представление, что существующая ситуация, проблемы или настроение не изменятся.

Дихотомическое мышление - тип мышления, при котором человек рассматривает различные проблемы с двух точек зрения: «или- или».

У подростков с наиболее выраженной тенденцией к самоубийству встречаются расстройства настроения (монополярная или биполярная депрессия), расстройства, связанные с употреблением алкоголя, и шизофрения.

Жизнь и смерть приходит в этот мир вместе. Как это не прискорбно, но с самого рождения мы уже достаточно взрослые для того, чтобы умереть.

Обсуждения проблемы самоубийства означает отмену наложенного на него табу. А значит, дает возможность спасти чью- то жизнь.

Актуальность программы.

Необходимость разработки реабилитационной программы «Грань» обусловлена тем, что большая часть детей, поступающих в детский дом, находятся в состоянии психической депривации, отягощенной психофизиологическими особенностями, которые получает ребенок вследствие патологии наследственности из-за алкоголизма, наркомании родителей, что может спровоцировать стрессовые состояния, повлекшие за собой стремление расстаться с жизнью.

Реализация программы в условиях детского дома поможет предупредить эмоциональные срывы у детей, провоцирующие суицидальное поведение или же скорректировать уже проявившиеся стрессовые состояния.

Воспитательная, коррекционно - развивающая работа педагогов-психологов с детьми, подверженными суицидальным проявлениям, в рамках данной программы рассматривается как важная часть воспитательно-образовательного процесса в детском доме.

Цель программы - предупреждение и коррекция эмоциональных срывов, депрессивных состояний, суицидального поведения у воспитанников детского дома, попавших в трудную жизненную ситуацию или социально- опасное положение.

Задачи программы:

1. Получение информации о прошлом и настоящем потенциальных суицидоопасных воспитанников детского дома путем использования современных диагностических методов.
2. Анализ ситуации, установление позитивных взаимоотношений с эмоционально нестабильными детьми и подростками.
3. Формирование навыков саморегуляции и самоконтроля воспитанников детского дома, поиск путей выхода из сложившейся ситуации.
4. Формирование общей культуры воспитанников, в том числе безопасного образа жизни.
5. Воспитание ценностного отношения к жизни.
6. Выявление , развитие и поддержка воспитанников, находящихся в сложной ситуации.
7. Обучение педагогов способам реабилитационной работы с воспитанниками, находящимися в трудной жизненной ситуации.

Работа по данной программе предполагает тесное сотрудничество со Ставропольской краевой клинической психиатрической больницей №1.

Основные принципы работы:

С целью повышения эффективности работы, мы придерживаемся следующих принципов:

1. Принцип взаимосвязи в работе специалистов.

Данный принцип базируется на том, что деятельность всех специалистов взаимосвязана и интегрирована. Это означает, что каждый специалист ведет не только свой раздел воспитания, образования и коррекции, но и использует в своей работе рекомендации других специалистов.

2. Принцип сочетания индивидуального подхода с групповыми формами работы.

Основанием для реализации этого принципа является тот факт, что при похожих затруднениях и проблемах, дети и подростки индивидуальны и уникальны, поэтому некоторые сложные ситуации можно и нужно решать только посредством индивидуальной реабилитации.

Групповые встречи целесообразны в тех случаях, когда нужно, чтобы воспитанники осознали, что их чувства, страхи и переживания естественны, так как подобные эмоции свойственны всем людям, необходимо только научиться их контролировать.

3. Принцип ежедневного учета психофизического состояния воспитанников при определении объема и характера планируемых с ними занятий.

Общая физическая ослабленность, астено - невротические реакции и проблемы личностного плана у воспитанников могут сопровождаться повышенной чувствительностью, резкой сменой настроения, снижением работоспособности и внимания.

4. Принцип приоритетного формирования позитивных жизненных устремлений.

Стратегия данного принципа проста: стремится сформировать у детей и подростков ценность жизни и желания ставить цели и добиваться их, а также помогать детям надеяться и верить.

Приоритетом в реализации данной программы является воспитание психологически здоровой личности, создание условий для полноценного и гармоничного развития, становления и безболезненной адаптации в обществе воспитанников, имеющих проблемы внутриличностного характера.

Программа ориентирована на детей и подростков с нестабильным психическим состоянием, склонных к совершению импульсивных действий, либо имеющих в анамнезе психические заболевания и включает в себя 5 модулей:



Структура программы включает в себя 4 модуля:

I. Диагностико - прогностический модуль.

II. Психолого- педагогический модуль.

III. Медицинский модуль.

IV. Информационный модуль

V. Модуль работы с педагогическим коллективом

I. Диагностический модуль.

Данный блок представлен следующими диагностиками:

1. Собеседование с психиатром, неврологом и психологом.
2. Диагностика индивидуальных и личностных особенностей по психотипам
3. Тестирование на определение уровня самооценки, самопознания («Шкала определения самооценки» опросник Ч.Д. Спилбергера).
4. Диагностика уровней психической устойчивости (выносливости) воспитанников (методики : «Таблицы Шульте»);
5. Диагностика уровней тревожности у воспитанников (методика : «Шкала Тейлора»);
6. Диаграмма выраженности невротических черт и агрессивности (Проективные методики).

II. Психолого- педагогический модуль.

Реализация этого модуля направлена на формирование мотивационно-потребностной, воспитательной, коррекционной, профилактической, реабилитационной деятельности в ходе тренинговых занятий, коррекционно- развивающих практикумов, терапевтических игр, бесед, упражнений, релаксационных занятий.

III. Медицинский модуль.

Реализация данного модуля предполагает тесное сотрудничество с медицинской службами, в точности консультация неврологом, психиатром, и в случае необходимости стационарное лечение.

IV. Информационный модуль включает в себя деятельность воспитателей и других специалистов с воспитанниками, склонными к депрессиям и суициду, используя различные формы работы, и освоение педагогами и воспитанниками способов выявления суицидальных наклонностей, их предупреждения и коррекции.

V. Работа с педагогическим коллективом включает в себя просвещение с сфере девиантного и делинквентного поведения, посредством проведения лекций, семинаров, тренингов с педагогами по проблемам воспитанников, склонных к суицидальному поведению и депрессиям.

Методические рекомендации

Занятия рекомендуется проводить в индивидуальной и групповой формах, 1 раз в неделю. Средняя длительность занятий составляет 30 минут в индивидуальной форме, и 40- 60 минут в групповой.

Формы проведения занятий: групповые, индивидуальные, диалоги, тренинги, ролевые игры с элементами драматерапии, реабилитационные игры с психотерапевтической нагрузкой, релаксационные тренинги, арт-терапия, данс-терапия, библиотерапия, упражнения с использованием мульттерапии, монотипии, технологии «Фризлайт».

Необходимо учитывать то, что терапия подростков с суицидальными наклонностями разделяется на две большие категории: терапия после совершения попытки самоубийства и предупреждение суицида.

Занятия проводятся как в сенсорной комнате, так и в Кризисном центре «Поддержка».

Ожидаемые результаты:

- воспитание ценности жизни;
- позитивное отношение воспитанника к миру и к себе;
- владение навыками выхода из сложных жизненных ситуаций с наименьшими потерями;
- блокировка отрицательных эмоций и выплеск их в социально приемлемой форме;
- адекватная самооценка;
- уровень тревожности приближенный к норме;
- сформированные коммуникативные навыки;
- высокий или средний уровень самосознания;
- полное отторжение суицидального состояния;

В программе приведены:

- диагностика выявления акцентуаций характера «Чертова дюжина» (А.С. Прутченкова, Л.А. Сиялова)- приложение 1;
- методика диагностики В.В. Бойко- приложение 2;
- модель переживания горя и скорби и работа по коррекции- приложение 3;
- рекомендации педагогам по работе с детьми, пережившими экстремальную жизненную ситуацию- приложение 4;
- типы поведения, свойственные воспитанникам разного возраста и оказание помощи- приложение 5;
- рекомендации «Как справиться с последствиями трагедии?»- приложение 6;
- психокоррекционные реабилитационные упражнения для работы с детьми, пережившими психологическую травму- приложение 7;
- игры и упражнения по овладению элементами невербальной коммуникации- приложение 8;
- работа психолога с педагогами и замещающими семьями- приложение 9;
- программа к социально- психологического тренинга для подростков- приложение 10;

**Тематический план.
Психолого - педагогический модуль программы
для подростков 10-17 лет.**

№ занятия	Название	Кол—во часов	Месяц
1.	«Грецкий орех» (вводное занятие)	1	Октябрь
2.	Терапевтическое занятие «Три цвета личности»	1	Октябрь
3.	«Смысл действий» с элементами драматерапии.	1	Октябрь
4.	«Роль на выбор» с элементами драматерапии.	1	Октябрь
5.	«Передача настроения» Релаксационное занятие с применением технологии «Фризлайт»	1	Ноябрь
6.	«Нарисуем приятную грусть» (элементы арттерапии).	1	Ноябрь
7.	«Представьте картинку» - упражнение на воображение	1	Ноябрь
8.	«Храм тишины» - медитативно-релаксационное упражнение	1	Ноябрь
9.	Коррекционное занятие «Уверенность».	1	Декабрь
10.	Коррекционное занятие «Проработка травматических переживаний»	1	Декабрь
11.	Терапевтическое упражнение «Шар настроений»	1	Декабрь
12.	Реабилитационное упражнение «Цветное настроение» с релаксационной разгрузкой	1	Декабрь
13.	Коррекционное занятие «Цветок»	1	Январь
14.	Большая психологическая игра «Погружение» Визуализация «Перевоплощение» Разогрев «Знакомство» Упражнение «Карта погружения» Упражнение «Три зоны океана» Разминка «Шторм» Упражнение «Эволюция»	1	Январь

	Упражнение «Возвращение»		
15.	Занятие «Как возможно бороться с трудностями»	1	Январь
16.	Упражнение «Сиамские близнецы»	1	Февраль
17.	Игра «Луч» Релаксация «Тоннель»	1	Февраль
18.	Терапевтическое занятие «Мы все»	1	Февраль
19.	Упражнение «Цвет моего настроения»	1	Февраль
20.	Коррекционное занятие «Проработка травматических переживаний». Терапевтическое упражнение «Проблема как друг», с использованием монотипии	1	Март
21.	Занятие «Диалог со своим мозгом»	1	Март
22.	Психотерапевтическая игра «сотвори себе друга»	1	Март
23.	Ролевая игра «Твоя роль»	1	Март
24.	Игра «На съемочной площадке»	1	Апрель
25.	Упражнение с применением арттерапии «Рисуем картину».	1	Апрель

Тематический план для детей 5-9 лет.

1.	Терапевтическая игра «Волшебные кляксы»	1	Октябрь
2.	Упражнение «Кто я?» Релаксационное занятие «Моя душа- море»	1	Октябрь
3.	Терапевтическое упражнение «Рисуем жидким соленым тестом»	1	Октябрь
4.	Упражнение «дуальные скульптуры»	1	Октябрь
5.	Упражнение «Игры с куклами»	1	Ноябрь
6.	Упражнения «Тотемные игры»	1	Ноябрь
7.	Импровизация с марионеткой	1	Ноябрь
8.	Аутопсихологический тренинг	1	Ноябрь
9.	Реабилитационное занятие «Стресс, способы борьбы с ним»	1	Декабрь

10.	Что такое наркотики (Арт- терапия)	1	Декабрь
11.	Релаксационный тренинг	1	Декабрь
12.	Разрешение конфликта путем совместного принятия решения, проигрывание ролей	1	Декабрь
13.	Занятие «Телевидение. Видео. Компьютерные игры»	1	Январь
14.	Токсичные вещества	1	Январь
15.	«Имена чувств».	1	Январь
16.	«Представьте картинку»	1	Февраль
17.	«Воздействие словом»	1	Февраль
18.	«О чем говорят глаза?»	1	Февраль
19.	«Философский стол»	1	Февраль
20.	«Невербальная подсказка»	1	Март
21.	«Релаксация по Джекобсону»	1	Март
22.	«Познай себя»	1	Март
23.	«Фреска животные»	1	Март
24.	«Раскрась свои чувства»	1	Апрель
25.	«Зеркало»	1	Апрель

Практикум с детьми 11-17 лет.

Занятие 1. «Грецкий орех»

Цель: установление позитивных взаимоотношений, формирование наблюдательности.

Необходимы материалы: мешочек с грецкими орехами.

Занятие 2. «Три цвета личности»

Цель: формирование адекватной самооценки, формирование позитивного отношения к жизни, окружающим.

Необходимые материалы: листы разноцветного картона, ручки, карандаши, краски, фломастеры.

Занятие 3. «Смысл действий»

Цель: определить особенности воображения и творческие способности воспитанников; развитие интереса к своим внутренним ресурсам, оказание всестороннего влияния на формирование личности и ее духовности.

Необходимые материалы: несколько стульев, стол, ручки, картон, предметы быта и др.

Занятие 4. «Роль на выбор».

Цель: актуализация внутренних ресурсов и развитие интереса, креативности мышления.

Необходимое оборудование: картон, предметы одежды, краски, фломастеры.

Занятие 5. «Передача настроения»

Цель: развитие эмоциональной чувствительности, артистичности, формирование психической устойчивости, выносливости, взаимопонимания.

Необходимое оборудование: соль, набор столовой посуды, мука, масло, вода, краски, клеенка, кисточки, бумажные полотенца.

Занятие 6. «Нарисуем приятную грусть»

Цель: развитие эмоциональной сферы, умение управлять своими эмоциями; установление внутриличностного контакта.

Оборудование: ватман, альбомные листы бумаги, краски, кисточки.

Занятие 7. «Представьте картину»

Цель: развитие творческих способностей, формирование умения правильно выражать свои эмоции, как положительные, так и отрицательные.

Необходимые материалы: запись на диске « шум ветра, пения птиц, голоса животных», лампа Чижевского.

Занятие №8. «Храм тишины» (медитативно-релаксационные упражнения).

Цель: развитие воображения, снятие стресса, внутреннего напряжения, тревожности.

Занятие №9. «Уверенность»

Цель: развитие уверенности в себе, стабилизация психических процессов, повышение самооценки.

Занятие №10. (вариант А) Проработка травматических переживаний.

«Проблема как друг»

Цель: устранение негативных эмоциональных реакций, гармонизация психического состояния, формирование умения выражать свои чувства.

Занятие №11. «Шар настроений».

Цель: терапия агрессивных эмоций, деструктивного поведения, страхов.

Необходимые материалы: цветное настроение, гуашь, стенки, доски, клеенка. .

Занятие №12. «Цветное настроение».

Цель: развитие эмоциональной сферы, световосприятия.

Материалы: соленое тесто; гуашь, ведерко с водой, заготовка круга, ветошь, аудиозапись со спокойной музыкой.

Занятие №13 «Телевидение. Видео. Компьютерные игры».

Цель: формирование критического отношения к информации, подаваемой с экрана телевизора, дисплея компьютера.

Задачи:

1. Создать адекватное разнополюсное представление о происходящем на экране ТВ.
2. Сформировать критическое отношение к сюжетам и содержанию видео- продукции.
3. Сформировать умение разумно подходить к компьютерным играм.
4. Показать, как люди применяют компьютер с пользой для себя.

Психологическая игра «Погружение» №14 (на основе беатотерапии).

Цель: содействовать развитию самосознания, установить внутриличностный контакт, вывести из депрессивного состояния.

Задачи:

- определение степени ответственности перед самим собой и окружающими;
- соотнесение собственных возможностей и потребностей;
- определение проблемных зон;
- формирование способностей выхода из проблемных ситуаций;

Необходимые материалы:

- морская символика для украшения аудитории;
- видеоролик на тему океана и погружения, аппаратура для просмотра;
- бланк «Карта погружения на каждого участника»;
- бумага, изобразительные средства (фломастеры, карандаши, мелки), ножницы, клей.

Оформление игрового пространства.

Помещение, где будет проходить игра, условно делится на три части (три зоны - Зона света, Сумеречная зона и Зона мрака). Игровое пространство каждой зоны можно соответственно оформить, разместив подготовленные образы морских существ и другие атрибуты так, как они населяют океан. Например, цветные рыбки в Зоне света, сети в сумеречной зоне, якорь, морская звезда и др. в Зоне мрака.

В начале игры стулья стоят по кругу, а затем, перемещаясь по зонам, участники самостоятельно организуют пространство.

В углу помещения располагается стол, на котором участники смогут найти необходимые для создания символа погружения материалы (бумага, клей, изобразительные материалы и т.п.).

Содержание игры.

Участникам предлагается совершить путешествие в глубины океана, погрузиться на разные уровни и встретиться с разными морскими существами.

Введение в игровую ситуацию происходит через просмотр видеоролика на тему океана. Психолог рассказывает о зонах океана и специфике жизни на разных глубинах.

Поиск и обретение свое роли в этой жизни, обозначение своих страхов, раскрытие внешних и внутренних ресурсов через погружение на разные участки и глубины своей жизни, встреча с различными жителями океана (разными социальными ролями), определение смысла целей жизни на разных глубинах, принятие законом жизни и законов взаимодействия на разных уровнях океана. Все это позволит участнику игры обрести новые ценности, смысл в жизни, научиться жить на разных глубинах с разными людьми, учитывать правила и ожидания «среды обитания», определить свои проблемные зоны, а также понять, как их решить

Ход игры:

- **Визуализация «Перевоплощение».**
- **Разогрев «Знакомство»**
- **Упражнение «Карта погружения».**

	В игре	Реальная
Роль		
Цель моего погружения		
Особенности организма или оборудования		
Ожидания от погружения, примерные результаты.		

Страхи		
Ресурсы		

➤ **Упражнение «Три зоны океана».**

1. Каждому участнику предлагается проанализировать свою выбранную роль, попытаться объяснить, почему именно так, а не по другому.

- Сложно ли мне находится в замкнутом пространстве или нет?
- Какие же причины сподвигнули меня на это? (самоанализ)
- Нравится ли мне то, что происходит в настоящий момент

2. Презентация зон.

3. Групповое обсуждение.

➤ **Разминка «Шторм».**

➤ **Упражнение «Возвращение».**

Необходимые материалы: бумага, краски, карандаши, мелки, ножницы, клей, магнитофон, музыка моря.

Используя данные материалы, необходимо изготовить символ возвращения, который должен отразить итоги погружения (что игра дала, чем понравилась, какие выводы сделали, с чем возвращаетесь и т.д.)

Все закрывают глаза и под музыку «возвращаются» из погружения.

Занятие №15. «Как мы боремся с трудностями».

Цель: повышение самооценки, развитие чувства собственного достоинства, коррекция страхов.

Профилактическое занятие №16 «Что такое наркотики? (арт-терапия).

Цель: формирование у подростка отрицательного отношения к первой пробе любого наркотика.

Занятие №17. «Философский стол».

Цель: научить правильному отреагированию негативных поведенческих реакций; сформировать умение убеждать без крика, развить креативность мышления.

Релаксационное упражнение «Тоннель»..

Занятие №18. «Мы все».

Цель: формирование умения слышать и слушать, адекватно относиться к критике в свой адрес.

№	Имя участника	Его собственное высказывание	Мое представление о его индивидуальности
1			
2			
3			

Занятие №19. «Токсичные вещества».

Цель: формирование умения распознавать токсические вещества, сказать «нет» на предложение «что-то» попробовать.

Занятие №20. (вариант Б) «Проработка травматических переживаний».

Цель: устранение негативных эмоциональных реакций, гармонизация психического состояния, формирование умения выражать свои чувства.

Занятие №21. «Диалог со своим мозгом».

Цель: формирование самосознания, коллективизма, коммуникабельности, сотрудничества, умения слышать и слушать.

Терапевтическое занятие №22. «Сотвори себе друга».

Цель: развитие воображения, гармонизация эмоционального состояния, коррекция негативных поведенческих реакций.

Материалы: разноцветные ленты, ткань.

Ролевое терапевтическое занятие №23. «Твоя роль».

Цель: формирование критичности, адекватной самооценки, принятие своих сильных и слабых сторон, адекватного восприятия мира и себя.

Имя ребенка	Главное качество	Имя персонажа

Терапевтическая игра №24 «На съемочной площадке».

Цель: формирование умения выражать свои чувства, используя разнообразные атрибуты для создания фотопортрета, развитие творческих способностей, повышение самооценки.

Необходимые инструменты: головные уборы, шляпы, фуражки, пилотки, тубетейки, короны, шлемы, бескозырки, колпаки. Предметы

одежды: накидки, плащи, различные платья, сарафаны, мундиры, галстуки, рубашки, фотоаппарат, зеркало.

Занятие №25. «О чем говорят глаза».

Цель: развитие навыков рефлексии, формирование умений невербального общения.

Практикум с детьми 5- 9 лет.

Занятие №1.Терапевтическая игра «Волшебные кляксы».

Цель: определить особенности воображения и творческие способности ребенка.

Материалы и оборудование: листы бумаги, тушь или чернила, салфетка.

Занятие №2 «Кто — Я?»

Цель: повышение самооценки, адекватное восприятия себя.

Оборудование: 5 плотных листов бумаги.

Релаксационное упражнение «Моя душа - море».

Занятие №3. Терапевтическое упражнение:

«Рисуем жидким соленым тестом»

Цель: гармонизация эмоционального состояния.

Необходимые материалы: для краски в расчете на одного человека: мука- 0,5 стакана, подсолнечное масло- 1ч.л., соль- 1 ч.л., клей - ПВА- 1 ч.л., вода (столько, чтобы консистенция краски была, как у сметаны), гуашь (интенсивность цвета зависит от количества добавленной в тесто гуаши). Кроме этого стакан или емкость для смешивания краски, куски прессованного картона (более тонкий при высыхании деформируется), ветошь для вытирания рук, газеты или пленка для защиты столов и пола. Магнитофон и различные музыкальные композиции.

Занятие№4. «Дуальные скульптуры».

Цель: эмоциональное отреагирование, формирование умения управлять своими эмоциями.

Необходимые материалы: глина или соленое тесто, емкость для воды, вода, ветошь для вытирания рук, небольшой кусочек клеенки или плотного пластика для защиты стола, магнитофон, музыкальные композиции, отражающие различные эмоциональные состояния.

Занятие №5 «Игры с куклами»

Цель: коррекция негативных состояний, развитие воображение, поиск внутренних ресурсов ребенка.

Необходимые материалы: картон для труда, бумага, цветная гофрированная бумага, нейлоновые или атласные ленточки, стиплер, скотч, ножницы, клей, фломастеры.

Занятие №6 «Тотемное животное».

Цель: актуализация внутренних ресурсов и развитие самоинтереса.

Необходимые материалы: бумага, изобразительные средства, ножницы, клей, журналы, цветная бумага, музыкальные инструменты, магнитофон, различные композиции и записи звуков животных.

Занятие №7. «Импровизация с марионеткой».

Цель: развитие навыков саморегуляции и самоуправления.

Необходимы материалы: два куска ткани размером 50 х 50см для верхнего платья и 70 х 70см для нижнего платья (брюк): футляр от киндер-сюрприза как основа для головы; четыре- пять мелких предметов: бусинки, кнопки, скобки, бисер и т.п. Эти предметы помещаются в футляр от киндер-сюрприза. Каждый предмет наделяется качеством, которого у подростка нет, но который хотелось бы иметь или развить в себе (эффект «мозгов» Страшилы, из сказки «Волшебного изумрудного города»). При движении марионетки мелкие предметы в футляре будут шуметь, создавая тем самым эффект действия заложенных качеств, их присутствия; вата для головы и рук; чулок для головы и рук; нитки, мочалка, магнитная лента от аудиокассеты либо что-то другое для изготовления волос; пуговицы или клеящаяся бумага для глаз и рта; нитки типа «Ирис» для «подвязывания» марионетки; 2 иглы (маленькая и большая), ножницы, клей; украшения для марионетки.

Ход работы:

1.Изготовление куклы.

2.Представление.

3.Импровизация с марионеткой.

Занятие №8. «Аутопсихологический тренинг».

Цель: снятие мышечной и психологической напряженности, повышение стрессоустойчивости.

Оборудование: функциональная музыкотерапия, краски (восковые мелки), листы для рисования, коврики или ковровое покрытие, удобная свободная одежда, салфетки (для синусоидного и носового дыхания).

Заключительная часть:

Рефлексия своих ощущений, чувств поочередно по кругу с обменом рисунков.

Заключительное слово: рассказ притчи.

Реабилитационное занятие. №9 «Стресс. Способы борьбы с ним».

Цель: выработка навыков поведения в критических ситуациях и выхода из них с наименьшими потерями.

Задачи:

1. Дать понятие стресса.
2. Привести примеры наиболее распространенных стрессовых ситуаций.
3. Сформировать навыки преодоления стресса.
4. Физиология стресса, его последствия.
5. Спроектировать ситуацию стресса любого человека на себя и постараться показать, как можно избавляться от него на начальном этапе, или этапе, когда стресс уже глубоко.

«Дыхательные упражнения».

Упражнение «Скульптура чувств».

Упражнение «Тень».

Занятие №10. «Сиамские близнецы»

Цель: формирование сотрудничества, взаимопонимания, умения слышать и слушать, развитие чувства ответственности не только за себя, но и за другого человека.

Занятие №11. Релаксационный тренинг.

Цель тренинга: обучить приемам релаксации (расслабления), воспитывать чувство уверенности в себе, борьба со специфическими страхами или тревожностью.

Занятие №12. Разрешение конфликта путем совместного принятия решения

Цель: установление признаков конфликтной ситуации, обучение совместному разрешению конфликта.

Задача:

1. Показать, что такое конфликта между людьми.
2. Сформировать умение определять признаки конфликтной ситуации.
3. Выработать навыки разрешения конфликта путем совместного принятия решения.

Ритуал

Занятия №13. «Цветок»

Цель: гармонизация личности, развитие уверенности в себе, стабилизация психического состояния, снятие напряжения.

Материалы: цветное соленое тесто, картон, магнитофон, аудиозапись со спокойной музыкой, вода, ветошь для вытирания рук.

Занятие №14. «Цвет моего настроения».

Цель: развитие световосприятия, развитие воображения, коррекция эмоционально - волевой сферы, снятие тревожности.

Занятия №15. «Имена чувств».

Цель: формирование чувственного отношения миру, повышение самооценки, гармонизация эмоционального состояния.

«Имена чувств»	Места, где я обычно испытываю эти чувства.					
	В д/д	На улице	В школе	В новой компании	Среди друзей	В других местах
Обычно						
1.злость						
2.радость						
3.уныние						
4.грусть						
5. раздражение						
Сегодня						
1.Скука						
2.Страх						
3.Восторг						
4.Интерес						
5.Агрессия						

Занятие №16 «Волшебный дождь»

Цель: развитие позитивного отношения к жизни, снятие психо-эмоционального напряжения, стимулирование воображения.

Занятия №17. «Воздействие словом». (С применением арт-терапевтической технологии).

Цель: развитие и гармонизация личности, выражение своих чувств и мыслей посредством образов.

Занятие №18. «Рисуем картину».

Цель: развитие творческих способностей, развитие мышления, коррекция негативных эмоций.

Занятие №19«Луч».

Цель: гармонизация эмоционального состояния, повышение самооценки, развитие креативности мышления.

Занятие №20. «Невербальная подсказка».

Цель: профилактика тревожности, агрессивности, формировать умение слышать, слушать, стабилизация эмоционального фона, коррекция страхов.

Занятие №21. «Релаксация по Джекобсону».

Цель: обучить приемам релаксации, борьбы со страхами или тревожностью; воспитывать чувство уверенности в себе.

Ход занятия.

- «Лимон»
- «Кошечки»
- «Черепашка»
- «Слоненок»
- «Высокий забор»
- «Муха»
- «Жвачка»
- «Жмурки»
- «Теплая лужа»

Занятие №22. «Познай себя».

Цель: развитие и гармонизация личности; выражение своих мыслей и чувств посредством образов; умение работать в паре.

Необходимые инструменты: обои 170 x 80, маркеры, краски или гуашь, кисти, вода в банке, фотоаппарат, фотографии с автопортретами.

Занятие №23. «Фреска «Животные».

Цель: выразить себя через животное, проиграть ситуации страха к определенным животным.

Занятие №24. «Раскрась свои чувства».

Цель: настроить участников на положительный эмоциональный лад, раскрыть внутренние резервы организма, убрать отрицательную энергетику.

Занятие №25. «Зеркало».

Цель: подведение итогов всего курса, активизации всех внутренних процессов, стабилизации эмоционального фона.

Оборудование: ароматические лампы, музыка (релаксационная и веселая), одно большое зеркало, лист ватмана в форме круга, жидкое соленое тесто (желательно 7 основных оттенков радуги).

Литература.

1. Алексеев И.А., Новосельский И.Г. Жестокое обращение с ребенком. Причины. Последствия. Помощь.- М. :Генезис, 2005.- 256с.
2. Амбросьева Н.Н. Классный час с психологом: сказкотерапия для школьников: методическое пособие. – 3-е изд. – М.: Глобус, 2008.- 189с.
3. Боев И.В. Пограничная аномальная личность. – Ставрополь 1999, изд-во СГУ
4. Гамиузова Л.И. Мищерякова С.Ю., Царегородцева Л.М. Психологические аспекты воспитания детей в домах ребенка и детских домах. // Вопросы психологии №6, 1990г.
5. Галатонова В., Богачева Т., Чибисова М. Семинар для педагогов. Психологическая подготовка к ЕГЭ // Школьный психолог. 2008, №9. С. 24-27.
6. Горбушина О.П. Психологический тренинг. Секреты проведения. - СПб.: Питер, 2007.
7. Гремлин С, Ауэрбах С. Практикум по управлению стрессом.- СПб, Питер, 2002г.
8. Дементьева И.Ф. Социальное сиротство: генезис и профилактика. // Семейное воспитание №3, 2000г.
9. Дубровина И.В. О развитии детей оставшихся без родительского попечения, очерки. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 1995г. 240с.
10. Линдемманн Э. Психология эмоций. Тексты. / Под ред. В.К. Вилюнаса, Ю.Б. Гиппенрейтер.- М., 1984.
11. Материалы к семинару - тренингу. Руководитель курса Е.С. Креславский. / 1998г. Санкт- Петербург.
12. Методические рекомендации для учителей по стратегиям работы с детьми группы риска // Школьный психолог. 2008, №9 С. 28-30.
13. Прихожан А.М., Толстых Н.Н. Психология сиротства. 2-е изд. – СПб.: Питер, 2005.- 400с.
14. Психогимнастика в тренинге по ред. Хрящевой Н.Ю. СПб., 2002.
15. Рабочая книга практического психолога / Ежова Н.Н. – Изд. 3-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2005.- 315с.
16. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома: Психотехнические упражнения, коррекционные программы. / Ярославль, Академия развития: Академия Холдинга, 2004 г.
17. Семечкин-Н. И. Психология социального влияния.- СПб.: Речь, 2004.

18.Скурат Г.Г. Детский психологический театр: развивающая работа с детьми и подростками.- СПб.: Речь, 2007.

19.Комер.Р. Патопсихология поведения. Нарушения и патологии психики. - СПб.: Прайм - ЕВРОЗНАК, 2007.

20.Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения: Практическое пособие/ пер. с нем..- М., Генезис, 2004 г.

Приложения

Тест акцентуаций характера «ЧЕРТОВА ДЮЖИНА»

(А.С. Прутченков, Л.А. Сиялов)

Сразу подчеркнем, что приводимый ниже тест не имеет цели поставить диагноз какой-либо психической болезни. У любого человека можно определить не одну сотню личностных черт, таких как доброта, принципиальность, целеустремленность и другие, которые особенно не выделяются и проявляются равномерно.

Несколько ярких личностных черт составляют *рисунок личности*. В этом случае мы говорим: «Он человек целеустремленный и очень принципиальный, на него можно положиться в трудной ситуации» или «Он добрый, отзывчивый человек, всегда поможет». Если же у человека выделяется одна из личностных черт, причем очень ярко, заметно — это так называемая *акцентуация характера*, или *психотип личности*.

К.Леонгард отмечал, что «...акцентуация - это, в сущности, те же индивидуальные черты, но обладающие тенденцией к переходу в патологическое состояние».

Мы рассматриваем черты характера в рамках обычного рисунка личности и выделяем 13 типов акцентуации, т.е. ярко выраженных характеров - психотипов.

Сделайте табличку (см. бланк для ответов). В клетки (1-104) вписывайте свои ответы - слева направо ряд за рядом. Отвечая на утверждения теста, оценивайте степень своего согласия или несогласия следующими баллами:

- + 2 - совершенно верно, я, как правило, так и делаю;
- + 1 - верно, но все же бывают заметные исключения;
- 0 - трудно сказать;
- 1 - неверно, но все же иногда бывают такие ситуации;
- 2 - совершенно неверно, это несвойственно для моей обычной жизни.

Старайтесь не отвечать «Трудно сказать», отдайте предпочтение одному из остальных четырех ответов, соотнесите его со своими привычками, желаниями, поступками. Причем любое из приведенных в тексте утверждений нужно оценивать, исходя из принципа «как правило» и из обычного для вас образа жизни. Ведь мы время от времени бываем или веселыми, или раздражительными.

Бланк для ответов
Фамилия, имя.

Дата

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65
66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78
79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91
92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104
I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	XIII

Тестирование можно проводить как индивидуально, так и с целой группой ребят (или со всем классом) одновременно, при проведении индивидуального тестирования ребенку выдается текст теста, содержащий 104 утверждения, которые он должен внимательно прочитать, оценить, исходя из своего согласия или несогласия, и затем записать соответствующий балл в бланке для ответов.

При групповом тестировании также можно раздать тексты теста (если они есть в достаточном количестве). При этом ребят нужно попросить в тексте теста не делать никаких пометок.

Время для проведения теста вместе с объяснением инструкции примерно 35 – 40 мин.

Текст теста

1. Я никогда не доверяю незнакомым людям не раз убеждался, что в этом я прав.
2. Мне не раз приходилось убеждаться, что дружат из выгоды.
3. Я всегда чувствую себя бодрым и полным сил. Как правило, настроение у меня хорошее.
4. Мое самочувствие очень зависит от того, как относятся ко мне окружающие.
5. Мое настроение улучшается, когда меня оставляют одного.
6. Я не могу спокойно спать, если утром надо вставать в определенный час; я слишком мнителен, без конца тревожусь и беспокоюсь обо всем.
7. Малейшие неприятности сильно огорчают меня; после огорчений и беспокойств возникает плохое самочувствие.
8. У меня плохой и беспокойный сон, часто бывают мучительно-тоскливые сновидения; утро для меня - самое тяжелое время суток.
9. Мое настроение обычно такое же, как у окружающих меня людей.
10. О друзьях, с кем пришлось расстаться, я долго не скучаю и быстро нахожу новых.
11. Я плохо сплю ночью и чувствую сонливость днем, часто бываю раздражителен.

12. Мое настроение легко меняется от незначительных причин.
13. Недели хорошего самочувствия чередуются у меня с неделями, когда я чувствую себя плохо.
14. Я считаю, что у человека должна быть большая и серьезная цель, ради которой стоит жить.
15. У меня случаются приступы плохого самочувствия с раздражительностью и чувством тоски.
16. Я сплю мало, но утром встаю бодрым и энергичным.
17. Мое настроение очень зависит от общества, в котором я нахожусь.
18. Никогда не следую общей моде, а ношу то, что мне самому понравилось.
19. Плохое самочувствие появляется у меня от волнений и ожидания неприятностей.
20. Нередко я стесняюсь есть при посторонних людях, я чрезмерно чувствителен.
21. Всегда боюсь, что мне не хватит денег, и очень не люблю брать в долг.
22. Я считаю, что самому не следует выделяться среди окружающих.
23. Я легко завожу новые знакомства.
24. О своей одежде я мало думаю.
25. В одни дни я встаю веселым и жизнерадостным, в другие — без всякой причины с утра угнетен и уныл.
26. Периодами у меня бывает волчий аппетит, периодами ничего есть не хочется.
27. Жизнь научила меня не быть слишком откровенным, даже с друзьями.
28. Сон у меня очень крепкий, но иногда бывают жуткие, кошмарные сновидения.
29. Я люблю лакомства и деликатесы и ненавижу заранее рассчитывать все расходы.
30. Мой сон богат яркими сновидениями.
31. Я не могу найти себе друга по душе и страдаю от того, что меня не понимают; от окружающих стремлюсь держаться подальше.
32. У меня настроение портится от ожидания возможных неприятностей, от неуверенности в себе, от беспокойства за близких.
33. Если у меня взяли в долг, я стесняюсь об этом напомнить.
34. Мне кажется, что окружающие меня презирают и смотрят на меня свысока.
35. Прежде чем познакомиться, я всегда хочу узнать, что это за человек, что о нем говорят люди.

36. Я стремлюсь быть с людьми, трудно переношу одиночество.
37. В будущем меня больше всего беспокоит мое здоровье; упрекаю родителей в том, что в детстве они недостаточно уделяли внимания моему здоровью.
38. Я люблю одеться так, чтобы было к лицу.
39. Периодами я люблю больше дружеские компании, периодами избегаю их и ищу одиночества.
40. У меня не бывает уныния и грусти, но может быть ожесточенность и гнев.
41. Измены бы я никогда не простил.
42. Я легко схожусь с людьми в любой обстановке, охотно завожу новые знакомства, люблю иметь много друзей и тепло отношусь к ним.
43. Я люблю яркие, броские костюмы и одежду.
44. Я люблю одиночество; свои неудачи я переживаю сам.
45. Я много раз взвешиваю все «за» и «против» и все никак не решаюсь рискнуть; могу быть впереди других в рассуждениях, но не в действиях.
46. Моя застенчивость мешает мне подружиться с тем, с кем мне хотелось бы.
47. Я избегаю новых знакомств, мне не хватает решительности во всем.
48. Стараюсь жить так, чтобы окружающие не могли сказать обо мне ничего плохого.
50. Не люблю много раздумывать о своем будущем и тем более заранее рассчитывать все свои расходы.
51. Я чувствую себя таким больным, что мне не до друзей.
52. Периодами я к деньгам отношусь легко и трачу их, не задумываясь; периодами все пугаюсь остаться без денег.
53. В одни периоды мне хорошо с людьми, в другие — они меня тяготят.
54. Меня привлекает лишь то новое, что соответствует моим принципам и интересам.
55. Для меня главное, чтобы одежда была удобной, аккуратной и чистой.
56. Я убежден, что в будущем исполнятся мои желания и планы.
57. Я предпочитаю тех друзей, которые очень внимательны ко мне.
58. Я люблю придумывать новое, все переиначивать и делать по-своему, не так, как все.
59. Часто беспокоюсь, что мой костюм не в порядке.
60. Я боюсь одиночества и, тем не менее, так получается, что нередко оказываюсь в одиночестве.
61. В одиночестве я чувствую себя спокойнее.

62. Я считаю, что всякий человек не должен отрываться от коллектива.

63. Люблю разнообразие и перемены в жизни.

64. Людское общество меня быстро утомляет и раздражает.

65. Периоды, когда я не очень слежу за тем, чтобы соблюдать все правила, чередуются с периодами, когда я упрекаю себя за недисциплинированность.

66. Временами я доволен собой, временами ругаю себя за нерешительность и вялость.

67. Я не боюсь одиночества, свои неудачи я переживаю сам и ни у кого не ищу сочувствия и помощи.

68. Я очень аккуратен в денежных делах, огорчаюсь и расстраиваюсь, когда не хватает денег.

69. Я люблю перемены в жизни, новые впечатления, новых людей, новую обстановку вокруг.

70. Я не переношу одиночества, всегда стремлюсь быть среди людей; больше всего со стороны окружающих ценю внимание ко мне.

71. Я допускаю опеку над собой в повседневной жизни, но не над моим душевным миром.

72. Я часто подолгу размышляю, правильно или неправильно я что-либо сказал или сделал в отношении окружающих.

73. Я часто боюсь, что меня по ошибке примут за нарушителя законов.

74. Будущее кажется мне мрачным и бесперспективным, неудачи угнетают меня и, прежде всего, я виню самого себя.

75. Я стараюсь жить так, чтобы будущее было хорошим.

76. При неудачах мне хочется убежать куда-нибудь подальше и не возвращаться.

77. Незнакомые люди меня раздражают, к знакомым я уже как-то привык.

78. Я легко ссорюсь, но быстро и мирюсь.

79. Периодами я люблю «задавать тон», быть первым, но периодами мне это надоедает.

80. Я уверен, что в будущем докажу всем свою правоту.

81. Предпочитаю раз и навсегда установленный порядок, мне нравится учить людей правилам и порядку.

82. Я люблю всякие приключения, даже опасные, охотно иду на риск.

83. Приключения и риск привлекают меня, если в них мне достается первая роль.

84. Я люблю опекать кого-либо одного, кто мне понравится.

85. В одиночестве я размышляю или беседую с воображаемым собеседником, невольно думаю о возможных неприятностях и бедах, которые могут случиться в будущем.

86. Новое меня привлекает, но вместе с тем беспокоит и тревожит; неудачи приводят меня в отчаяние.

87. Я боюсь перемен в жизни, новая обстановка меня пугает.

88. Я охотно слеую за авторитетными людьми.

89. Одним Людям я подчиняюсь, другими команду сам.

90. Я охотно слушаю те советы, которые касаются моего здоровья.

91. Бывает, что совершенно незнакомый человек мне сразу внушает доверие и симпатию.

92. Периодами мое будущее кажется мне светлым, периодами — мрачным.

93. Всегда находятся люди, которые слушают меня и признают мой авторитет.

94. Если в моих неудачах кто-то виноват, я не оставляю его безнаказанным.

95. Я считаю, что для интересного и заманчивого дела всякие правила и законы можно обойти.

96. Я люблю быть первым, чтобы мне подражали, за мной следовали другие.

97. Я не слушаю возражений и критики, всегда думаю и делаю по-своему.

98. Если случается неудача, я всегда ищу, что же я сделал неправильно.

99. В детстве я был обидчивым и чувствительным ребенком.

100. Я не люблю командовать людьми, ответственность меня пугает.

101. Считаю, что ничем не отличаюсь от большинства людей.

102. Мне не хватает усидчивости и терпения.

103. Новое меня привлекает, но часто быстро утомляет и надоедает; мне не до приключений.

104. В хорошие минуты я вполне доволен собой, в минуты дурного настроения мне кажется, что мне не хватает положительных качеств.

105. Периодами я легко переношу перемены в своей жизни и даже люблю их, но временами начинаю их бояться и избегать.

Расшифровка результатов тестирования осуществляется следующим образом:

Подсчитывается сумма баллов в каждой вертикальной колонке, например, сумма баллов, поставленных воспитанников в клеточках под № 1, 14, 27, 40, 53, 66, 79, 92.

При определении суммы учитывается знак балла «+» или «-».

1. Сумма баллов любой колонки находится в диапазоне от +16 (если все восемь утверждений оценены тестируемым +2, т. е. совершенно верно) до -16 (если все утверждения оценены -2, т.е. совершенно неверно).

2. Раскодируется наименование зашифрованных в вертикальных колонках типов акцентуации характера.

I. (1, 14, 27, 40, 53, 66, 79, 92) - паранойяльный

II. (2, 15, 28, 41, 54, 67, 80, 93) - эпилептоидный

III. (3, 16, 29, 42, 55, 68, 81, 94) - гипертимный

IV. (4, 17, 30, 43, 56, 69, 82, 95) - истероидный

V. (5, 18, 31, 44, 57, 70, 83, 96) - шизоидный

VI. (6, 19, 32, 45, 58, 71, 84, 97) - психастенический

VII. (7, 20, 33, 46, 59, 72, 85, 98) - сензитивный

VIII. (8, 21, 34, 47, 60, 73, 86, 99) - гипотимный

IX. (9, 22, 35, 48, 61, 74, 87, 100) - конформный

X. (10, 23, 36, 49, 62, 75, 88, 101) - неустойчивый

XI. (11, 24, 37, 50, 63, 76, 89, 102) - астенический

XII. (12, 25, 38, 51, 64, 77, 90, 103) - лабильный

XIII (13, 26, 39, 52, 65, 78, 91, 104) - циклоидный

После этого, мы можем выявить точный психотип человека, и подобрать способы воздействия на него.

В информационную модель описываемых психотипов включены следующие основные параметры:

- доминирующие черты характера,
- привлекательные (положительные) черты характера,
- отталкивающие (отрицательные) черты характера,
- «слабое звено», уязвимое место характера,
- особенности общения и дружбы,
- отношение к учебе и работе.

Психотехнические упражнения могут помочь человеку с определенным психотипом в значительной степени смягчить проявление отрицательных черт психотипа

МЕТОДИКА ДИАГНОСТИКИ ТИПА ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ РЕАКЦИИ НА ВОЗДЕЙСТВИЕ СТИМУЛОВ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ В. В. БОЙКО

Фамилия _____

Дата « » 2004 г.

№ теста

Инструкция. Выберите подходящий вариант ответа - «а», «б» или «в».
Будьте искренни.

1. Когда я усталый прихожу с работы домой, то усталость:

- а) быстро проходит;
- б) остается какое-то время, но я её не показываю;
- в) отрицательно сказывается на общении с домашними.

2. Жизнь показывает, что я склонен:

- а) все видеть в основном оптимистично;
- б) воспринимать все преимущественно в спокойных, нейтральных тонах;
- в) относиться ко всему по большей части пессимистично.

3. Когда на улице хорошая погода, то чаще всего:

- а) у меня улучшается настроение или повышается активность;
- б) мне хочется расслабиться, отложить дела, бездельничать;
- в) я на это никак не реагирую или чувствую себя несчастным, подавленным.

4. Если бы мне предложили пройти тест на определение уровня интеллекта, то я:

- а) охотно согласился бы;
- б) постарался бы не проходить;
- в) категорически отказался бы.

5. В общении с новым деловым партнером (коллегой) я обычно:

- а) легко и быстро вступаю в контакт;
- б) сначала некоторое время присматриваюсь и проявляю осторожность;
- в) стараюсь вообще особенно не сближаться.

6. Когда бывает радостно на душе, то обычно мне хочется:

- а) чтобы это увидели, почувствовали все;
- б) чтобы это увидели, почувствовали только близкие мне люди;
- в) чтобы этого никто не заметил.

7. Очередное трудное обстоятельство в жизни я чаще всего воспринимаю:

- а) с готовностью успешно преодолеть;*
- б) с некоторой тревогой, беспокойством;*
- в) с чувством досады или раздражения.*

8. Написать письмо на телевидение меня могла бы побудить скорее всего:

- а) передача, которая очень понравилась;*
- б) передача, которая содержала вопрос, требующий ответа;*
- в) передача, которая вызвала протест, неудовлетворение.*

9. Когда возникают нежные чувства к близким, я обычно:

- а) проявляю их открыто;*
- б) стесняюсь своей сентиментальности;*
- в) стараюсь не показывать.*

10. Необходимость принимать ответственные решения в личной жизни обычно:

- а) мобилизует меня;*
- б) вызывает растерянность, ставит в тупик;*
- в) огорчает или расстраивает.*

11. Сомнительные, но интересные идеи, знания, факты я обычно:

- а) включаю в багаж своих знаний;*
- б) тщательно обдумываю, взвешиваю;*
- в) решительно отторгаю или опровергаю.*

12. Когда представители противоположного пола говорят мне комплименты, я обычно:

- а) не скрываю своего удовольствия;*
- б) смущаюсь, чувствую неловкость;*
- в) сомневаюсь в их искренности.*

13. Если мое предложение будет отвергнуто руководителем, то я скорее всего:

- а) сделаю новое предложение или внесу исправления в прежнее;*
- б) буду переживать в себе случившееся;*
- в) выскажу свое недовольство или не стану впредь вносить предложения.*

14. Я человек:

- а) очень доверчивый;*
- б) осмотрительный, настороженный;*
- в) очень недоверчивый.*

15. На юмор и шутки в основном реагирую так:

- а) открыто смеюсь, радуюсь;*
- б) воспринимаю сдержанно;*
- в) отношусь критично или реагирую редко.*

16. Если кто-либо из членов семьи опять делает не то или не так, я чаще всего:

- а) терпеливо и спокойно объясняю, как надо сделать;*
- б) начинаю ворчать, брюзжать;*
- в) шумлю, ругаюсь, устраиваю разгон.*

17. Жизнь чаще:

- а) радует;*
- б) не вызывает определенных эмоций;*
- в) огорчает или разочаровывает.*

18. Анекдоты я:

- а) обожаю;*
- б) воспринимаю без особого восторга;*
- в) не люблю.*

19. Неприятные обязанности на работе я большей частью выполняю:

- а) столь же терпеливо, как и остальные;*
- б) нехотя;*
- в) с неудовольствием или с досадой, раздражением.*

20. Для моего стиля жизни больше характерно:

- а) активное планомерное продвижение к намеченной цели;*
- б) стабильность, постоянство;*
- в) желание периодически многое или что-нибудь резко изменять.*

21. Если бы мне предложили отметить круглую дату моего трудового пути, я бы вероятнее всего ответил:

- а) принимаю предложение;*

- б) мне не очень хочется или неловко оказаться в центре внимания;
- в) я не люблю подобные мероприятия.

22. На справедливые, но обидные по форме замечания в мой адрес я обычно в первый момент реагирую так:

- а) принимаю с благодарностью, признанием;
- б) обижаюсь, но не показываю это;
- в) защищаюсь или теряю самообладание, «завожусь».

23. Я хотел бы, чтобы моя профессиональная деятельность:

- а) была связана с активным общением с людьми;
- б) не требовала активного общения;
- в) по возможности исключала общение.

24. Дружеские подшучивания по моему адресу:

- а) вполне принимаю;
- б) не одобряю, но терплю;
- в) не выношу, не приемлю.

25. Недостатки личности делового партнера чаще всего:

- а) принимаю как обстоятельство, которое надо преодолевать;
- б) стараюсь молча терпеть;
- в) заставляют нервничать, огорчаться.

26. Будь я руководителем, то для завоевания авторитета у коллег предпочел бы такое средство:

- а) оказание помощи и поддержки;
- б) терпение и выдержку;
- в) строгость и требовательность.

27. Если бы на собрании коллектива меня похвалили за хорошую работу, то по всей вероятности:

- а) я не скрывал бы своего удовлетворения;
- б) смутился бы или постарался скрыть свои чувства;
- в) не испытал бы особых чувств или это меня не порадовало.

28. Если меня кто-либо разозлит, то:

- а) быстро отхожу, забываю о случившемся;
- б) успокаиваю себя, убеждаю, что надо уметь прощать, и у меня это

получается;

в) злюсь долго и ничего с этим не могу поделать.

29. Когда вечером раздается неожиданный стук в дверь, я по обыкновению:

а) ожидаю что-нибудь приятное;

б) настораживаюсь, но не подаю вида;

в) явно нервничаю, жду что-нибудь неприятное.

30. Когда в дружеской компании меня просят петь или плясать, то я:

а) тут же откликаюсь;

б) некоторое время смущаюсь и не решаюсь;

в) предпочитаю, чтобы меня не просили.

31. Мелочи жизни я воспринимаю:

а) как тонизирующий фактор;

б) как беспокоящее меня обстоятельство;

в) как досадные неприятности.

32. Моя жизнь в целом:

а) наполнена яркими событиями, которые я чаще всего сам себе организую;

б) размерена и спокойна;

в) скучна и однообразна.

33. Если бы кто-нибудь из коллег, с которым не было особых отношений, вдруг стал мне оказывать дружеское расположение, то:

а) я тут же ответил бы взаимностью;

б) сначала постарался бы понять причину, а потом решил, как себя вести;

в) воздержался бы от дружеских отношений.

34. Если коллега нанесет мне какую-то обиду, то я скорее всего:

а) быстро смогу простить его;

б) буду переживать, стараясь не показывать это;

в) когда-нибудь отвечу ему тем же.

35. Обстановка на работе чаще всего вызывает:

а) хорошее или бодрое, приподнятое настроение;

б) внутреннее напряжение, беспокойство;

в) раздражение или плохое, сниженное настроение.

36.Полезные советы со стороны знакомых я обычно:

- а) тут же принимаю с благодарностью;*
- б) тщательно обдумываю и проверяю на надежность;*
- в) не принимаю в расчет, стараюсь жить своим умом.*

37.Если кто-либо из коллег проявит недовольство беспорядками в нашей работе, я скорее всего:

- а) постараюсь своим участием уладить конфликт;*
- б) буду наблюдать за развитием действий;*
- в) приму сторону недовольных или обиженных.*

38.Большинство людей в моем окружении на работе (в учебном заведении):

- а) вызывает доверие;*
- б) заставляет держаться настороженно;*
- в) вызывает недоверие.*

39.В последнее время праздники я обычно встречаю:

- а) с подъемом и радостью;*
- б) с некоторой грустью, тревогой, разочарованием или безразличием;*
- в) с явной досадой, раздражением или ощущением пустоты, одиночества.*

Обработка данных методики

ДИАГНОСТИКИ ТИПА ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ РЕАКЦИИ НА ВОЗДЕЙСТВИЕ СТИМУЛОВ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ

В. В. БОЙКО

Учитываются два параметра:

- 1) «эйфорическая активность вовне» — а, «рефрактерная активность вовнутрь» — б, и «дисфорическая активность вовне» — в;
- 2) Характер стимулов:

Положительные- обладают позитивным личностным смыслом или социальным значением (хорошая погода, радость на душе, комплимент окружающим, шутка);

Амбивалентные (или нейтральные)- они двойственны по своей природе, в них можно обнаружить либо положительный, либо негативный смысл- все зависит от установок самой личности, от ее тенденции приписывать вещам, явлениям, людям хорошие или плохие качества (амбивалентны как стимулы: телевизионная передача, сомнительные идеи, окружающие люди, жизнь в целом, обычная обстановка на работе);

Отрицательные- отрицательный смысл, значение (ощущение усталости, надо пройти интеллектуальное испытание, трудное обстоятельство в жизни).

Подвести итоги позволяет таблица, в которую надо перенести данные ваших ответов- ставьте единички в нужной графе. Подсчитайте общее количество ответов а,б,в- по колонкам таблицы.

Стимулы	Вопросы	Тип эмоциональной реакции		
		Эйфорическая	Рефрактерная	Дисфорическая
Негативные	1,4,7,10,13,16,19,22,25,28			
Амбивалентные	31,34,37 2,5,8,11,14,17,20,23,26,29,32,35,38			
Позитивные	3,6,9,12,15,18,21,24,27,30,33,36,39			
	Всего			

Интерпретация результатов. Какой тип ответа преобладает?

Если чаще всего фигурирует «а», это свидетельствует о доминировании эйфорической, когда воздействующие факторы- негативные, позитивные и

амбивалентные, то реакции рефракторные или дисфорические.

Наибольшее количество ответов типа «б» говорит о том, что ваша эмоциональная система восприятия пасует перед разными влияниями-положительными, отрицательными и амбивалентными. В окружающей действительности она выбирает преимущественно амбивалентные стимулы.

При этом они «застревают» в личности, остаются в виде переживаний неприятного осадка, размышлений, грусти, затаенной злобы.

При доминировании дисфорической формулы (больше всего ответов «в») положительные и отрицательные стимулы сводятся к негативным переживаниям, а ваша эмоциональная система в целом настроена на негативные стимулы.

Нормальная модель переживания горя и скорби, следующих за тяжелой утратой

ПЕРВЫЕ 48 ЧАСОВ

Шок от перенесенной утраты и отказ поверить в произошедшее могут быть очень сильными в первые часы. Эмоционально это иногда выражается в страхе потерять членов семьи и друзей.

СПУСТЯ ДВЕ НЕДЕЛИ

Шок: различные, симптомы, слезы и всхлипывания, глубокие вздохи, сильная физическая и душевная боль, страдания, дрожь, стеснение в груди и горле.

Оцепенение: чувство потери личности, чувство одиночества, потерянности, нерешительность, нерациональное поведение, отчуждение или привязанность.

Отрицание: «это неправда», ожидание возвращения, постоянные напоминания, возможность галлюцинаций, вероятность слышать голос умершего.

ОТ ОДНОГО ДО ТРЕХ МЕСЯЦЕВ

Тоска: страдание, всхлипы, томление, острая эмоциональная боль, симптомы различных болезней, ночные кошмары, нарушение сна, предельная усталость, , неспособность концентрации, бесцельная деятельность, отсутствие интереса к чему-либо, чувство, что умерший рядом, идеализация умершего.

Поиски: беспокойство, попытки «заполнить пространство», фрустрация, отсутствие удовольствия от чего-либо, предельная потерянности, прогулки по магазинам, чрезмерные траты, противостояние сонливости, отчуждение.

Тревога: чувство безнадежности, страхи (часто нерациональные), необычная зависимость.

Злоба (часто подавленная): боль воспринимается как несправедливость, зависть к другим, избегание людей, злоба, направленная на все, раздражительность: «другие делают все не правильно», обида на умершего.

Вина: самообвинения, религиозные сомнения, вина.

Одиночество: чувство отверженности, потеря опыта совместной деятельности (симптомы, продолжающиеся некоторое время)

ОГ ТРЕХ ДО ДЕВЯТИ МЕСЯЦЕВ

Депрессия: психодинамические компоненты уже в наличии (потеря, отчаяние, тревога, злоба, угрызения совести, чувство вины, подавленность), обострение существующих проблем с личностью.

Апатия: отсутствие воли, агрессии, воли, бесцельность, нерешительность, отрицание всех чувств, безответственность, отказ от помощи друзей, игнорирование собственных потребностей, безразличие, агрессивные отказы.

Потеря личности: потеря супружеского или социального статуса, потеря сексуального чувства, зависимость или независимость.

Смягчение: обретение себя вновь, выполнение работы горя, нахождение смысла в потере, в происшедшем, обретение радости в воспоминаниях, празднование годовщин.

Стигма: социальная изоляция, потеря друзей, избегание семейных пар.

Особенности переживания горя у детей и подростков

У подростков **9-12 лет** понимание потери близкого человека может привести к чувству беспомощности, безнадежности. В этом возрасте также происходит осознание детьми своей смертности (страх своей смерти). И этот факт, особенно их пугает. Поэтому с этой возрастной группой важно проработать чувства, мысли и воспоминания об умершем. И тогда самим детям и взрослым будет легче понять их сложное и непредсказуемое поведение, которое на самом деле, связано с переживанием тяжелой утраты.

Дети в возрасте **13-16 лет** могут испытывать чувство гнева и выплескивать его на сверстников или взрослых. Они испытывают личные трудности от расставания с детством и, возможно с семьей, поэтому потеря близкого человека очень травматична, особенно для младших подростков, так как их самооценка может быть больше занижена, чем у старших.

Могут возникнуть депрессивные чувства от потери близкого человека, с которым подросток себя более идентифицирует.

Рекомендации педагогам по работе с детьми, пережившими экстремальную жизненную ситуацию.

Дети, пережившие различные виды насилия, отличаются от своих благополучных сверстников следующими особенностями отношения к себе и другим: ощущают себя «не такими, как другие», никому не доверяют, имеют крайне слабый контакт со своими подлинными чувствами. При этом они остро переживают чувство горя, став невольными свидетелями смерти.

Будьте рядом, сам факт ненавязчивого присутствия другого человека часто приносит облегчение, потому что является вполне зримым проявлением любви и заботы.

- Проявите навыки хорошего слушателя: позвольте ребенку говорить о своем горе, разделите его чувства, не прерывая рассказа, не навязывая ему советов, даже если они кажутся очень удачными.

- Попробуйте ненавязчиво пригласить горюющего человека заняться с вами (либо с кем-то другим) каким-нибудь делом: выйти на прогулку, вместе с вами пообедать и т. д.

- Иногда этого достаточно, чтобы человек стал быстро восстанавливаться после пережитого несчастья.

Дети — воспитанники детских домов

Дети - воспитанники детских домов, дети-сироты помимо проблем связанных с их сиротством, имеют проблемы в физическом и психическом развитии, чаще всего психологическом.

Проблемы социального характера проистекают из социального статуса ребенка - сирота в детском доме, он «НИЧЕЙ» ребенок, проблемы могут возникать из-за неприязненного отношения к ним детей из семей.

Проблемы психологического характера, чаще определяются недостатком родительской ласки, внимания и любви, ранней депривацией неформального общения со взрослыми. Недоразвитие вследствие такой депривации, становится причиной эмоциональной холодности, агрессивности и в тоже время уязвимости воспитанника детского дома.

В связи с вышеописанными проблемами, эти дети часто, своим поведением, создают кризисные ситуации, поэтому подробнее остановимся на разборе действий воспитателя при возникновении инцидентов и кризисных ситуаций.

Действия при инцидентах и кризисных ситуациях

Для работы с подростками специалисты должны разграничить понятия «инцидент» и «кризис». Обсудим пять основных принципов, важных для использования во время кризисных ситуаций и инцидентов. Нами будет рассказано о том, как уменьшить напряжение, используя невербальное поведение. А затем — о методах остановки и преломления неадекватного поведения.

Инциденты - это ситуации, при которых один или несколько подростков (настойчиво) проявляют неадекватное поведение (временное), нарушающее ежедневный распорядок дня. Неадекватное поведение, заключающееся, например, в несоблюдении указаний руководства группы, воспитателей, является обременительным, но его можно, проявляя известную настойчивость, остановить или преломить. В этом случае речь еще не идет об угрозах или агрессии физического характера.

Кризисные ситуации — это ситуации, при которых один или несколько подростков настойчиво проявляют неадекватное поведение, ломающее ежедневный распорядок дня, а также ситуации, при которых лицам угрожают и/или нападают на них.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ

Во время инцидентов и кризисов важны пять основных принципов:

- 1) предпочтение отдается ежедневному распорядку дня;
- 2) с самого начала принимаются решительные меры;
- 3) подросток получает информацию о том, какие навыки ему необходимы;
- 4) попросите помощи и разделите роли;
- 5) личная безопасность окружающих получает приоритет. Рассмотрим каждый из этих принципов более подробно.

Предпочтение отдается ежедневному распорядку дня. При нарушении или ломке ежедневного распорядка дня воспитанники, не причастные к инциденту или кризису непосредственно, не смогут заниматься, как они привыкли, своими обычными делами. Это повышает вероятность проявления неадекватного поведения.

Отдавая предпочтение соблюдению режима дня, воспитатели, естественно, не оставляют без внимания подростка, причастного к кризису или инциденту. Сначала педагог обеспечивает продолжение соблюдения режима дня, а затем обращает внимание на данного подростка.

С самого начала принимаются решительные меры. Поведение редко представляет собой одно независимое событие, чаще оно состоит из цепочки действий, включающей. При неадекватном поведении серьезность отклонений в поведении часто возрастает по цепочке. Чаще всего

инциденты и кризисные ситуации можно предотвратить, вмешавшись в самом начале в цепочку поведения, используя обратную связь или наставления.

Убедившись в том, что подросток не прервет расширяющуюся цепочку агрессивного поведения, необходимо быстро действовать. Назревающие инциденты и кризисные ситуации почти никогда не исчезают сами по себе, если занять выжидательную позицию.

Подросток получает информацию о том, какие навыки ему необходимы. Инциденты и кризисные ситуации часто дают возможность увидеть, какие задания для некоторых подростков представляют особенную трудность и каких навыков им не хватает. Используя понятие навыков, очень важно в этот момент объяснить поведение подростка, послужившее поводом к инциденту или кризису.

Попросите помощи. Хорошие воспитатели могут попросить помощи, так как это не является признаком слабости, а свидетельствует о профессионализме.

НЕВЕРБАЛЬНЫЕ СИГНАЛЫ, СНИЖАЮЩИЕ НАПРЯЖЕНИЕ

Рассмотрим некоторые аспекты невербального поведения. При этом надо помнить о том, что каждый человек выработал собственную манеру разговора, взгляда и движений, что человеческая внешность обладает определенной силой выражения.

Пространственное положение воспитателя по отношению к подростку. Та пространственная позиция, которую руководитель группы занимает по отношению к подростку, является важным невербальным аспектом коммуникации. Чем меньше расстояние, тем большее впечатление производят слова руководителя.

Оптимально близким является расстояние в метр или полтора (для западного общества). Если человек переступает эту границу, он вторгается в интимное пространство другого человека, и его действия будут восприниматься этим другим как помеха. У детей эта граница находится чуть ближе. При инцидентах и кризисных ситуациях для разговора необходимо расстояние увеличить по сравнению с обычным.

Звуки голоса и визуальный контакт. Кроме того, что голос может звучать громко или тихо, существенную роль при разговоре играет еще и разница в тоне и скорости речи. Когда голос понижается, коммуникация становится менее категоричной. Педагоги, заканчивая свое предложение «весомой точкой», дают понять, что они считают исполнение своего распоряжения само собой разумеющимся.

Движения. Движения воспитателей должны быть хорошо предсказуемыми. Это повышает чувство безопасности у подростков. Многие из них прошли через жестокое обращение и пугаются неожиданных движений.

Особенно это актуально во время инцидентов и кризисов. При инцидентах и кризисах у руководителей возникает потребность быстрее передвигаться, но спокойствие можно увеличить замедленным движением.

Движение, вызывающее обратную реакцию - поднятая или вытянутая вверх рука. Во время инцидентов и кризисов это может легко привести к тому, что подросток ударит по руке или схватит ее.

Физический контакт. Как и все подростки, воспитанники детдома испытывают потребность в физическом контакте. В один момент подросток ластится, а в другой — отказывается от физического контакта. У подростков, прошедших через физическое насилие, реакция на физический контакт еще менее предсказуема. Воспитателям в каждом индивидуальном случае придется изучить, какие формы физического контакта приемлемы, а какие — нет.

Обобщая вышесказанное, назовем еще раз невербальные сигналы, снижающие напряжение во время инцидентов и кризисов:

- 1) увеличение расстояния между руководителем и подростком;
- 2) медленное проговаривание слов и предложений;
- 3) тон, понижающийся к концу предложения или слова;
- 4) менее частый и менее продолжительный контакт глазами;
- 5) замедленные, заторможенные движения;
- 6) сдержанность в физических контактах.

СПОСОБЫ ОСТАНОВКИ И ПРЕЛОМЛЕНИЯ НЕАДЕКВАТНОГО ПОВЕДЕНИЯ

При остановке неадекватного поведения педагог должен знать, что нельзя говорить длинные предложения, фразы, повышать голос, кричать. Поведение взрослых должно быть максимально спокойным, движения замедленными, жестикуляция сведена до минимума. Лучше всего пользоваться короткими наставлениями.

Далее следуют этапы короткого наставления.

Короткое наставление

1. Вступите в контакт
2. Назовите ребенку адекватное поведение в данной ситуации
3. Объясните ему, почему надо вести себя именно так, а не иначе.

При использовании короткого наставления важно помнить следующее:

- 1) наставляйте на поведение, легко выполнимое для подростка;
- 2) постройте, используя несколько наставлений, поведение, исключают проблемное поведение;
- 3) используйте невербальные сигналы, снижающие напряжение;
- 4) не отвлекайтесь от темы;
- 5) сделайте ситуацию предсказуемой, подсказывая каждый раз следующий шаг.

2. Рекомендации педагогам по работе с девиантными подростками.

Готовясь к практической работе, воспитатель настраивается на сотрудничество, конструктивное взаимодействие с подростками, которые вскоре станут членами его отряда (ВДО). Однако в реальности воспитатель сталкивается с различного рода трудностями: неадекватной реакцией подростка на предъявляемые педагогические требования, непониманием и отказом от участия в предлагаемых видах деятельности, асоциальными проявлениями в поведении (курением, сквернословием и пр), которые при их успешном разрешении ведут воспитателя к педагогическому успеху, чувству удовлетворенности от педагогической деятельности, а при неуспешном - способны привести к кризису, стрессу.

Для успешной педагогической деятельности воспитателю необходимо не только мастерски владеть достаточным набором интересных для подростков форм, средств, методов работы, но и использовать в работе возможные пути преодоления девиантного поведения подростков.

Пути преодоления девиантного поведения подростков. Позиция воспитателя в ситуациях взаимодействия с девиантными подростками.

Правильное психолого-педагогическое отношение воспитателя к тем. Кого приходится воспитывать, складывается из совокупности следующих элементов:

1. Установка воспитателя на принятие подростка таким, какой он есть. Внутренняя готовность к возможным негативным особенностям подросткового возраста.

2. Наличие у воспитателя коммуникативной толерантности (терпения, умение не обозляться на подростков, несмотря на их негативизм, скепсис, дерзость и пр.).

3. Оптимистический взгляд на подростка: вера в его наилучшие качества, наступление положительных эффектов сотрудничества, в позитивные перемены в поведении, судьбе. Воспитателю запрещено унижать личность подростка, навешивать ему «ярлыки».

4. Стремление проявлять подчеркнутое внимание к личности, нуждающейся в психолого-педагогической помощи. Оно проявляется в стремлении вожакого помочь подростку осознать, что он не безразличен, что его поступки и личностные свойства замечают, что ему готовы оказать поддержку.

5. Готовность воспитателя относиться к подростку не менее уважительно, чем к себе: в этом случае подросток убеждается, что в нем видят личность, достойную признания и уважения, что ему помогают самоутвердиться, проявлять свою самостоятельность, взгляды, мнения.

6. Доброжелательность и чистосердечность. Человек может быть доброжелательным - открытым к людям, бескорыстным и миролюбивым, помогающим в осуществлении хороших дел, располагающим к себе в общении и деятельности. Но может быть зловредным - готовым к неодобрительной критике, проявляющим неприятие чужих инициатив, отчитывающим, укоряющим, ищущим благодарности за совет и услугу, и тем самым - отталкивающим от себя людей. Воспитателю подростков лучше относиться к первой категории людей.

7. Понимание сложности воспитательной задачи при взаимодействии с подростками, в том числе и со сложными характерами. Уместно всегда помнить слова Януша Корчака: «Надо остерегаться смешивать «хороший» и «удобный». Все современное воспитание направлено на то, чтобы ребенок был удобен...».

И, наконец, воспитателю важно научиться различать:

- Желание привлечь внимание, желание показать свою власть или отмстить за обиду (реальную или вымышленную), желание избежать неудач. При этом поведение подростка может быть плохим, но не девиантным.

- Собственно девиантное поведение - это постоянное аморальное, противоправное, преступное поведение.

- При возникающих сложностях во взаимоотношениях с подростками воспитатель всегда может обратиться за помощью к кураторам, и сотрудникам социально-психологической службы.

Приложение 5.

Типы поведения, свойственные воспитанникам
разного возраста и оказание помощи

Дошкольный возраст	
Симптомы	Помощь
Беспомощность и пассивность	Обеспечение поддержки, отдыха, комфорта, хорошее питание, возможность играть, рисовать
Генерализованный страх	Восстановление защиты со стороны взрослых
Тревожная привязанность (цепляется за взрослого, отказывается оставаться один)	Обеспечение постоянной заботы и ухода
Поведенческая регрессия (сосание, пальца, энурез, лепетание)	Не ругать, перетерпеть эти временные явления
Расстройство сна	Поощрение рассказов о том, что снится; посидеть с ребенком перед сном.
Недостаточность вербализации-элективный мутизм, повторяющиеся проигрывания случившегося	Помощь в вербализации общих чувств, жалоб, того, что беспокоит ребенка. Дать возможность проиграть травматические события.
Соматические жалобы	Помощь в идентификации испытанных во время события телесных ощущений, снятие мышечного напряжения, восстановление дыхания, релаксация
Младший школьный возраст	
Симптомы	Помощь
Поглощенность собственными действиями во время события	Помощь в выражении скрытых переживаний событий, чувств, мыслей по поводу происшедшего
Специфические страхи, запускаемые воспоминаниями	Помощь в идентификации и выражении воспоминаний, тревог, беспокойства
Пересказы и проигрывание события	Дать возможность говорить и играть, объяснить, что чувства и реакции ребенка нормальны

Нарушение сна	Поддержка в рассказах о снах, выражении чувств
Забота о своей безопасности, безопасности других	Помочь поделиться беспокойством, тревогами, успокоить реалистической информацией
Соматические жалобы	Помочь идентифицировать испытанные во время события телесные ощущения, снятие мышечного напряжения, восстановление дыхания, релаксации.
Забота о других жертвах и их семьях	Поощрение конструктивных действий
Подростковый возраст	
Симптомы	Помощь
Взгляд со стороны, стыд, вина, страх	Побуждение к обсуждению события, связанных с ним чувств
Соматические жалобы	Помочь идентифицировать испытанные во время события телесные ощущения, снятие мышечного напряжения, восстановление дыхания, релаксация
Тревожное осмысление своих страхов, чувства уязвимости и других эмоциональных реакций, страх, казаться ненормальным	Помощь в осознании своих чувств, в понимании того, что способность переживать такой страх- признак взрослости; поощрение понимания и поддержки в среде сверстников
Посттравматические срывы- (злоупотребление алкоголем, наркотиками, конфликтное поведение)	Помощь в понимании того, что такое поведение- попытка блокировать свои реакции. Помощь в осознании реакции, расширение представлений о формах совладающего поведения
Резкие изменения в межличностных отношениях	Обсуждение возможных трудностей в отношениях со сверстниками и семьей

Отрицание трудностей, связанных с пережитыми событиями	Дать информацию, где может получить помощь в случае необходимости. Информационная поддержка. Отслеживание состояния.
Радикальные изменения жизненных установок, влияющих на формирование идентичности.	Связать изменения установок с влиянием травмы.

Как справиться с последствиями трагедии?

Дети оказываются наиболее уязвимы и беззащитны перед лицом катастрофы. Что говорить о ребенке, если взрослому трудно понять и принять событие, которое невозможно ни контролировать, ни предсказать, его нельзя «уладить», разрешить раз и навсегда.

Что в кризисной ситуации важно знать учителю и школьному психологу, к чему быть готовым, чтобы помочь ребенку?

Острота реакции может зависеть от нескольких факторов:

1) степень вовлеченности (находился в эпицентре события, сам попал в заложники; среди заложников были родные и близкие; следил за событиями по телевизору);

2) индивидуальные особенности (чувствительность, наличие навыков совладения);

3) наличие предшествующего травматического опыта (потеря близких, был в роли жертвы или свидетеля катастрофы и пр.). Могут наблюдаться следующие реакции: *Физические:*

- возбуждение (может привести к истощению);
- повышенная настороженность;
- мышечная напряженность;
- прерывистый пульс;
- повышенное потоотделение, изменение дыхания;
- расстройство желудочно-кишечного тракта;
- нарушение сна (трудности засыпания, ночные кошмары, прерывистый сон, слишком долгий или, напротив, короткий),
- головные и другие боли,
- необычные жалобы,
- обострение хронических заболеваний, психосоматика.

Поведенческие:

- поведенческая регрессия,
- изменение пищевого поведения,
- ограничение социальных контактов вплоть до изоляции, ухода в себя,
- жесткое следование или отрицание культурных стандартов поведения,
- изменения, возникшие вследствие удара по адаптивным способностям, защита, навыкам,
- перемена внешнего вида,
- отсутствие контакта глаз,

- избегание любых напоминаний, мыслей о происшедшем,
- повышение импульсивности поведения,
- повышение конфликтности (особенно у подростков),
- отказ идти в школу,
- создание системы внешних вех стабильности, предсказуемости мира (суеверия, приметы).

Когнитивные:

- трудности концентрации и переключения, принятия любых решений, мысль скачет (или, напротив, мыслительный процесс замедляется);
- снижение академической успеваемости.

Личностные:

- изменение системы представлений о мире, о себе и других, подрыв на уровне базовых потребностей — физиологических (вода, питание), в безопасности, защите,
- изменение ценностно-смысловой сферы,
- удар по чувствам доверия, открытости, безопасности,
- сужение перспективы будущего,
- ощущение бессмысленности жизни и мира,
- мир вдруг оказывается опасным и несправедливым.

Эмоциональные:

- общий дистресс,
- гнев и враждебность,
- депрессия,
- тревожность
- страх,
- паника чувство беспомощности и бессилия,
- чувство вины, стыда, отвращения к себе, обвинение других,
- эмоциональная нестабильность (скачки настроения),
- апатия,
- ощущение несправедливости того, что произошло,/ злость.

Следует учитывать:

- то, как обычно ведет себя ребенок;
- культурно-этнические особенности реагирования;
- наличие предшествующего травматического опыта;
- индивидуальные и возрастные особенности.

Действия педагога - психолога/воспитателя.

Одно из самых важных — справиться со своими собственными вполне естественными и объяснимыми чувствами беспомощности, страха, гнева. Без этого учитель вряд ли сможет чем-нибудь помочь детям.

Поддержка.

-Восстановление чувства безопасности и доверия.

-Помочь ребенку справиться со своими чувствами, развить навыки совладения. Мир для него никогда не будет тем же, но и новый мир может стать безопасным и уютным, иметь будущее.

Нередко во время таких трагедий педагог - психолог становится психологом для всего общества, оказывая помощь населению.

-Дать возможность говорить, поощрять потребность выговориться, но не заставлять, не принуждать, не торопить, не бояться пауз. Иногда важно просто быть рядом.

-Не навязывать своих объяснений происшедшего и чувств, переполняющих ребенка;

-Не пытаться уверить, что все пройдет и будет хорошо.

Скорее всего, так оно и будет, но сейчас человек чувствует совсем другое.

-Выявить детей группы риска, проводить с ним консультации, занятия.

Основные методы, которые может использовать педагог- психолог и воспитатель — разговорные, рисуночные, игровые.

-Дать понять, что ожидается и чего можно ожидать. Спросить, где он был во время трагедии, с кем он был, кто был рядом. Что видел, чувствовал (по всем модальностям) в этот момент. Что делал, как реагировал, что испытывал? Что они думают, ощущают в отношении того, что произошло?

-В случаях, когда ребенку трудно или невозможно говорить о происшедшем, нужно использовать рисуночные или игровые методы. В том числе — подвижные игры или релаксацию для снятия напряжения.

Иногда разговорные методы плохо работают: это может быть связано с влиянием культуры, в которой не принято открыто обсуждать переживания; некоторым детям не хочется открыто обсуждать свои чувства.

В этом случае можно использовать рисуночные методы:

*вместе с детьми нарисовать или написать книгу, посвятить ее погибшим товарищам;

•выпустить газету с рисунками (повесить ее в классе, дать возможность вносить изменения; обращать на нее внимание гостей, фотографировать);

•рисовать разные аспекты случившегося;

•изготовить коллаж на основе рассказа детей о трагедии. Можно использовать вырезки из журналов (это более безопасно), а потом дорисовывать то, чего не хватает.

Не забудьте сказать, что цель работы — не нарисовать красивую картинку, а выразить то, что происходит в душе.

*Психокоррекционные упражнения
для работы с детьми, пережившими психологическую травму Группы
разрешения проблем*

Эта групповая методика в сравнении с дискуссиями отличается рядом особенностей. Такие групповые встречи более спонтанны, но в данном случае применяется большее число т. н. инструментальных средств, т.е. больше конкретных методик, психотехнических игр и упражнений.

Главной целью подобных мероприятий, как видно из самого названия, является развитие навыков разрешения проблем. Но и, конечно, методика несет в себе и свою психокоррекционную нагрузку: главным образом усиление механизмов совладения стрессом для преодоления душевного кризиса и его последствий.

Цель методики: Развитие у детей и подростков навыков и умений справляться с разнообразными проблемами, приобретение опыта нахождения решений в трудных ситуациях.

Другой немаловажной целью методики являются развитие на непосредственном опыте навыков командной работы и совместного принятия решений, что в конечном итоге способствует сплочению группы, развитию самостоятельности.

Оснащение: Для проведения подобных встреч не нужно какое-либо специальное оснащение и материалы, разве что простая бумага и карандаши, иногда доска для фиксирования групповых выводов и стулья для участников. Этот минимальный набор принадлежностей (бумага и карандаш) у психолога должен быть всегда под рукой, тем более потому, что подобные групповые встречи в основном проводятся спонтанно при возникновении актуальных проблем, требующих безотлагательного решения, скажем во время простых доверительных бесед или других мероприятий, во время той же фокусированной дискуссии.

Состав участников: Эту методику можно проводить как с небольшой группой, 3-4 человека, так и со стандартным числом участников групповых встреч, т. е. 8-12 человек, впрочем, число участников может быть и больше, если этого требует ситуация. Состав группы может быть гомогенным и гетерогенным как по половому признаку, так и по возрастным и другим показателям. Основным критерием для проведения подобных сессий является только мотивация и желание группы участвовать в подобном мероприятии.

Ход занятия:

Психолог в первую очередь должен структурировать пространство, в котором будет проводить сессию, "заразить" группу идеей и разъяснить ей цели и задачи мероприятия. Затем совместно с группой составляется регламент и правила групповой работы. Участие в принятии всей группой правил гарантирует их соблюдение во время занятия. Для "разогрева" группы можно с самого же начала предложить участникам короткие "разминочные", развлекательные упражнения или игры и только после этого перейти к непосредственной работе. В основной части групповой работы применяются в основном два типа процедур:

1. мозговой штурм;
2. моделирование проблемной ситуации.

Необходимо добавить, что психолог не только должен иметь богатый арсенал инструментальных средств, чтобы приспособить их к конкретным проблемам, требующим решения, но и должен проявить изрядную изобретательность в конструировании и моделировании «на ходу».

Большое значение в проведении занятий имеет применение таких психотехнических приемов, как создание доверительной и доброжелательной обстановки, поощрение инициативы и спонтанности участников сессий, и самое главное – забота о психокоррекционной стороне дела – т. е. психолог должен всегда помнить, что главной целью любых реабилитационных мероприятий, в конечном итоге, является переработка травматического опыта и редукция его последствий. Поэтому психолог перед собой имеет одновременно две задачи: во-первых, содействие решению участниками группы насущных проблем и приобретению ими полезных навыков и умений, а во-вторых, облегчение душевного кризиса людей. И если психолог приходится выбирать, на какую задачу больше акцентировать свое внимание, он должен решать всегда в пользу второй. В конце встреч, как всегда, происходит совместный анализ проведенной работы и обсуждение полученных результатов.

Упражнение по овладению элементами невербальной коммуникации

Цель: эмоциональное самовыражение детей, повышение сенситивности (чувствительности) к сигналам невербальной коммуникации, осознание движений собственного тела посредством "зеркального" восприятия самого себя.

Материал: Не требуется.

Ход занятия: Группа становится в круг, и каждый вспоминает движение, которое нравится больше всего. Затем по часовой или против часовой стрелки все по очереди становятся в середину круга и изображают эти движения. Сначала все изображают движение, которое не нравится, затем - которое нравится. При этом члены группы одновременно имитируют (зеркально), отражают движения каждого участника. Завершив упражнение, участники садятся и беседуют о тех действиях, которые им нравятся или не нравятся. Не исключено, что некоторые пожелают озвучить выраженное до этого без слов действие.

Игра "Шаги животных"

Цель: Обогащение знаний о мире животных, развитие языка тела, координации движения, способности самоконтроля, разрядка эмоционального напряжения.

Материал: Не требуется.

Проведение: Психолог и участники становятся в круг. Психолог просит детей перечислить известных им животных. При перечислении каждого зверя психолог задает вопрос: "Как он выглядит?", "Какой у него зов (какие звуки издает)?". Психолог предлагает детям вместе, согласованно, как можно громче, три раза выкрикнуть зов животного. Затем сделать это как можно тише, вместе и согласованно. Далее психолог спрашивает: "Как ходит это животное, какими шагами?". Желающие демонстрируют это, после чего психолог предлагает всей группе сделать в направлении центра три таких движения, затем повернуться и теми же движениями вернуться к своим местам в круге. После того как таким образом дети вспомнят 8-10 животных, группа делится на подгруппы. Работающий с каждой подгруппой психолог ставит детей на одну линию, сам становится в десяти шагах и предлагает следующую инструкцию: "Дети, я по очереди буду обращаться к вам, и объяснять, какими движениями вы должны ко мне приближаться."

Упражнение "Путаница"

Цель: "Растопление льда" в начале сессии, сплочение группы, разрядка напряженности, овладение элементами разрешения проблемных ситуаций, содействие развитию духа команды.

Материал: Не требуется.

Ход занятия: Психолог делит группу на малые группы (не более 7-8 участников в каждой) и покидает комнату. Психолог ставит малые группы в круг и спутывает участников, которые должны держаться за руки, не отпуская их. По завершении этой процедуры ведущий возвращается комнату и пытается спутанным кругам вновь придать форму нормального круга. Но важно, что в этом процессе участники обязательно должны держаться за руки, не отпуская. В случае успешного завершения упражнения все аплодируют тому, кто "разберется" с путаницей. В усложненном варианте упражнения распутывают "узлы" сами дети, которые заранее выбираются из малых групп.

"Эстафета"

Цель: Развитие способности восприятия цветов и геометрических фигур, а также внимания, скорости реакции, навыков организованного действия, приобретение опыта командной работы. Число участников - 20-30 детей.

Материал: Различные геометрические фигуры (круг, треугольник, звезда и т.д.) из картона трех или более цветов. Набор каждого цвета должен содержать все геометрические фигуры. Необходимо иметь два комплекта.

Проведение: До начала упражнения детям напоминают или объясняют, как различать цвета геометрической фигуры. Участников делим на две группы и выстраиваем в два ряда. Примерно на расстоянии 8-10 см кладем на стол одинаковый комплект фигур. Возле каждого ряда становится один психолог, а еще один - рядом с комплектом материалов. Необходимо регулировать ряды и напоминать детям инструкцию. Стоящий у стола психолог направляет игру, называя цвета и формы (например, "Возьми зеленый круг") и помогает ребенку сделать правильный выбор. Дети получают следующую инструкцию: "По знаку ведущего беги и бери ту фигуру, которую назовет стоящий возле стола психолог, прибеги обратно и передай ее стоящему за тобой ребенку, а сам встань за ним. Выигрывает тот ряд, который первый закончит упражнение". После упражнения происходит сбор обратной связи от детей, причем акцент делается не на том, кто выиграл или кто проиграл, а на приобретенном знании.

Рисунок на тему "Через 10 лет"

Цель: Развитие осознания будущего, осознания личной ответственности за будущее.

Материал: Небольшие листы бумаги, цветные карандаши.

Проведение: Психолог предлагает участникам следующую инструкцию:

"Представьте, что вы приглашены на конференцию, в которой участвуют представители различных планет и цивилизаций. Им мало что известно о земле и жизни на ней, и ваша задача нарисовать (написать или символически изобразить) визитные карточки, при помощи которых ознакомите их с каким-нибудь явлением, характерным для жизни на земле". По окончании рисования участники садятся в круг вместе с психологом и комментируют свои карточки, т. е. беседуют о том, как они воспринимают мир.

Упражнение "Социальный радиус"

Цель: Осознание участниками собственной модели мира, жизненного пути, личной ответственности за собственное будущее.

Материал: Листы бумага количеством в три раза больше, чем число участников. Вырезанные из цветной бумаги небольшие круги; ручки и сухой клей - по одному на каждого участника.

Проведение: Каждому участнику дается по листу бумаги, 10 цветных кружков, ручка и клей. психолог дает следующую инструкцию: "Прошу подумать и вписать в цветные кружки (в каждый кружок по одному) те жизненные факторы, которые наиболее важны для вас (независимо от того, положительным или отрицательным является ваше отношение к этим факторам). Под фактором подразумеваются окружающие вас люди, ваше положение, чувства, достижения, средства достижения, пережитые вами события и все то, что вы считаете значимым в вашей жизни. Для этой цели используйте 9 кружков. В десятый кружок впишите местоимение "Я", наклейте его в центр листа, а оставшиеся кружки наклейте вокруг "Я" по такому принципу, чтобы их расположение в пространстве отражало взаимоотношения между вами и ими". Здесь желательно продемонстрировать пример, чтобы участники четко представили, как работать. После того, как участники закончат работу, психолог продолжает инструкцию: "Сейчас на следующем листе расположите "Я" и те же самые факторы так, как вам бы хотелось, чтоб было в вашей жизни через 10 лет. После того, как участники выполняют это задание, психолог вновь продолжает инструкцию: "Теперь на следующем листе расположите кружки

так, чтобы они отражали, что будет через 10 лет, если вы будете пассивны и ничего не предпримите для того, чтобы достичь составленную вами желаемую картину".

Рисунок на тему "Чего я боюсь" с последующим повествованием истории

Цель: Высвобождение связанных с травмой болезненных (мучительных) эмоций.

Материал: Лист бумаги и цветные карандаши на каждого участника.

Проведение: психолог предлагает участникам нарисовать картину на тему "Чего я боюсь". По окончании рисования участники вместе психологом садятся в круг и начинают разбор рисунков (техника работы описана в главе "Рисуночные методики"). В процессе разбора, вероятно, выплывут связанные с травмой темы, связанные с ними эмоции. В ходе занятия психолог должен обеспечить безопасную, основанную на эмпатии атмосферу, которая создаст условия для работы над всплывающей в сознании травмой. Важно, чтобы ребенок поделился с группой перенесенной болью и выразил связанные с ней эмоции. Особенно важно задействовать феномен групповой поддержки. Можно также на основе нарисованного материала, после того как произойдет освобождение от мучительных эмоций, посредством изображенных персонажей осмыслить пути урегулирования ситуации и затем это разыграть. При разыгрывании акцент опять же должен быть поставлен на групповую поддержку и солидарность.

Сессия "Повествования историй"

Цель: Объединение травматических воспоминаний и освобождение от связанных с ними эмоций.

Материал: Не требуется.

Проведение: Участники садятся в круг. Ведущий предлагает участникам беседу на тему: "Как я сюда прибыл" (подразумевается вынужденное переселение). Участники по своему желанию рассказывают свой опыт. В процессе повествования дети выявляют негативные эмоции и освобождаются от них, сочувствуют друг другу. Психолог тонко и тактично должен способствовать этому процессу, обеспечить на сессии основанную на взаимном доверии и взаимопонимании безопасную, эмпатическую атмосферу, активно выслушать каждого участника. Этим он, с одной стороны, поощряет их самовыражение, а с другой - поможет собрать воедино фрагментированные знания о мучительном опыте. С целью объединения этих знаний после того, как участник закончит повествование,

психолог должен им передать то же содержание - "вернуть" рассказчику его же историю. В рассказе участника может выявиться наличие чувства виктимности и образа врага. В связи с этим, после высвобождения болезненных эмоций, желательно, чтобы психолог направил беседу в направлении припоминания позитивного опыта общения с представителями противоположной стороны, что послужит коррекции лежащих в основе образа врага избыточных обобщений.

РАБОТА ПСИХОЛОГА С ПЕДАГОГАМИ И ЗАМЕЩАЮЩИМИ СЕМЬЯМИ.

I. Рассказать педагогам и потенциальным родителям о возможных реакциях на трагическое событие.

II. Поддержать людей в сложившейся ситуации. (их благополучие — залог скорейшего восстановления детей).

III. Рассказать о путях помощи ребенку.

Помогая детям справиться с последствиями трагедии, горя;

1. Заверьте ребенка, что вы сделаете все, чтобы он был в безопасности, окружите его любовью семьи, проводите с ним больше времени.

2. Ваша реакция во многом определяет то, как будет реагировать на событие ребенок: он копирует формы реагирования взрослого. Оставайтесь спокойным, будьте сильным, не паникуйте, приобщите ребенка к позитивным формам совладения с ситуацией.

3. Выключите телевизор. Развернутая средствами массовой информации вокруг события кампания может быть травматичной.

4. Если ребенок - смотрит новости, смотрите вместе с ним. Для получения новостей лучше использовать радио — зрительные образы могут быть особенно тяжелы для ребенка.

5. Имейте в виду, что реакция ребенка зависит от возраста. Особенно острой она может быть у подростка. Будьте внимательны к поведению ребенка. Консультация вскоре после трагедии может смягчить ситуацию. Имейте в виду, что ребенок может быть раздражителен, гиперактивен, тревожен, он может плохо засыпать и жаловаться на отсутствие аппетита, он может не хотеть, например, больше играть с друзьями на улице — все это нормальные реакции на ситуацию стресса, которую он пережил. Чувства детей часто находят выражение в телесных реакциях (головная боль, боль в животе и т.д.). Если эти симптомы длятся дольше двух недель, обратитесь за помощью.

6. Поговорите с ребенком о том, что произошло. Будьте правдивы. Что и как сказать — зависит от возраста ребенка.

Основная задача (вне зависимости от возраста) — это помочь детям восстановить чувство безопасности.

Для дошкольников достаточно признать, что произошло что-то нехорошее, мама и папа расстроены, но с ними все нормально, и они

оградят тебя от беды. Дети этого возраста не должны смотреть передачи о катастрофе по телевизору.

Начальная школа. Выясните, что ребенок знает о случившемся, что по этому поводу думает, что слышал в школе и от других детей. В этом возрасте дети испытывают необходимость в логике и понимании. Они могут задавать несколько странных вопросов. Не бойтесь признаться, что вы не знаете ответа. Заверьте ребенка, что многие люди работают над тем, чтобы случившееся не повторилось, что и воспитатели и преподаватели в школе сделают все, чтобы ребенок был в безопасности.

Средняя школа. Вы можете поделиться информацией, которая у вас есть. Постарайтесь организовать обсуждение, опять-таки выясните, что ребенок слышал и узнал из других источников. Некоторые подростки могут делать вид или утверждать, что их это не тронуло, или, наоборот, быть очень возбужденными. Оба типа реакций нормальны в подростковом возрасте. Не заставляйте ребенка обсуждать ситуацию, пока он не будет к этому готов.

7. Спокойно выразите свои эмоции, но помните, что ваше уравновешенное поведение больше всего будет способствовать чувству безопасности. Помогите ребенку осознать его собственные чувства. Подчеркните — эти чувства нормальны в сложившейся ситуации.

8. Уделяйте ребенку больше времени и внимания. Помогите ему успокоиться — как через психологический канал, так и через физический. Детям может потребоваться не только больше ласки и внимания, но и больше выхода физической энергии. Укладывание спать может стать очень важным моментом. Используйте его для того, чтобы побыть с ребенком, почитать ему сказку и т.д.

9. Позвольте ребенку задавать вопросы, говорить о происшедшем, выражать свои чувства. Обеспечьте его необходимым материалом — пластилином, красками, журналами.

10. Играйте с маленьким ребенком, чтобы помочь ему отыграть свои страхи и беспокойства,

11. Ребенок может повторять снова и снова одну и ту же игру или рассказ.

12. Придерживайтесь распорядка в еде, игре, сне. Это поможет ребенку восстановить ощущение стабильности и безопасности мира. Узнайте, как ведет себя ребенок в другой обстановке.

13. Дети особо чувствительны после травматического события. Они могут остро реагировать на звуки, запахи, места, которые напоминают им о событии. Имейте в виду, что эти факторы могут вызывать сильные

эмоциональные реакции и много времени спустя после травматического события.

14.Подумайте, как вы и ваш ребенок можете помочь другим людям. Дети гораздо легче восстанавливают чувство защищенности, если они понимают, что могут помочь.

15.Помните, что дети выживают и восстанавливаются после травматического события. Дайте ребенку и себе время на это.

16.Не бойтесь обратиться за помощью, если считаете, что она вам необходима. Дайте себе время восстановиться, осознать случившееся.

Программа социально-психологического тренинга с подростками

Цель программы - создание социально-психологических условий для развития способности к самопознанию и навыка эмпатии.

Задачи:

1. Развитие навыков самоанализа, повышение рефлексивных способностей.
2. Развитие навыков обратной связи и эмпатических свойств.
3. Формирование умений организации оптимального общения, конструктивного разрешения конфликтов в общении, эмоциональной и поведенческой саморегуляции, психологического анализа ситуаций.

Принципы тренинга:

1. Принцип личностно-ориентированного взаимодействия предполагает создание условий для самораскрытия каждого участника.

2. Принцип активности, т. е. позиция ведущего и участников группы предусматривает активное взаимодействие, построенное на сотрудничестве, доверии, свободе выбора и совместном проживании опыта.

3. Принцип учета возрастных особенностей подростков реализуется в том, что принимаются во внимание следующие характеристики подросткового возраста:

- переживания, связанные с формированием образа «Я»;
- активное формирование самосознания и рефлексии;
- преимущественная ориентация на процесс общения.

4. Принцип целостности и системности, т. е. цикл занятий имеет свою структуру и логику построения.

Ход тренинга.

Упражнение 1. Игра «Имя».

Цели:

- создание условий для лучшего знакомства;
- определение особенностей личности каждого участника;
- создание климата психологической безопасности.
- узнать и запомнить имена всех участников тренинга;
- снять возможные затруднения при обращении друг к другу.

Каждый участник по кругу называет последовательно имена всех, кто уже представился до него, последним называя свое имя.

Упражнение 2. Мой любимый сказочный герой.

Цель: формирование первого впечатления друг о друге, создание климата психологической безопасности.

Участникам предлагается выбрать и нарисовать своего любимого сказочного героя из известной всем сказки, фильма, мультфильма или придуманного персонажа. Все герои должны быть расположены на одном листе ватмана, на котором ведущим нарисовано большое дерево. Каждый участник сам выбирает место и цвета для изображения персонажа. Затем дерево вывешивается на доске, и каждый участник рассказывает о своем герое. Ведущий предлагает в рассказе участникам сравнить черты характера героя с чертами характера того участника, который нарисовал его.

Упражнение 3. Игра «Молекулы».

Цель:

- снятие напряжения, усталости;
- сплочение группы;
- создание доброжелательной атмосферы.

Все игроки - «атомы», которые беспорядочно движутся, а по сигналу ведущего объединяются в «молекулы» определенной ведущим величины (по 2, 3, 4, 5 атомов). «Молекулы» большей или меньшей, по сравнению с заданной, величины должны в течение 10 секунд перестроиться. «Атомы», не вошедшие в состав «молекул» выбывают из игры.

Упражнение 4. Рефлексия.

Цель:

- отработка навыка рефлексии;
- осознание своего психологического состояния.

Дать понятие рефлексии и объяснить участникам необходимость ее проведения в начале и в конце каждой встречи.

Задание на самопознание.

Ведущий предлагает каждому участнику выразить свое состояние в данный момент в виде ассоциации (любого предмета, картинки и т. д.), попытаться определить причины возникновения этого эмоционального состояния.

Упражнение 5. Игра «Пантомима».

Цель:

-осознание степени своего умения определять состояние другого человека по невербальным компонентам;

- формирование этого умения.

Упражнение 6. «Диалог руками».

Цель:

-определение и развитие умений чувствовать, понимать другого человека.

Анализ занятия.

Психолог предлагает вспомнить сегодняшнюю работу в группе и продолжить следующие фразы:

- Я понял...
- Меня удивило...
- Я почувствовал...
- Думаю, что...
- Сегодня меня раздражало...
- Мне понравилось...

Упражнение 7. Эмоциональный термометр.

Цель: осознание изменений своего эмоционального состояния.

Ход занятия:

Каждое деление термометра обозначается различными цветами:

- «мне крайне скверно» - черный;
- «мне плохо» - коричневый;
- «мне несколько не по себе» - зеленый;
- «мне хорошо» - желтый;
- «я блаженствую» - красный.

Психолог демонстрирует работу термометра, измерив собственные эмоции за какой-либо промежуток времени. Затем каждый участник пытается составить свой эмоциональный портрет дня. Итоги обсуждаются в группе:

- как часто менялось настроение;
- с чем это связано;
- как реагировать на перепады настроения;
- что лучше: устойчивое или изменчивое настроение.

Упражнение 8. Игра «Довольный - сердитый».

Цель:

- переживание противоположных эмоциональных состояний;
- развитие способности регулировать и контролировать собственные эмоции.

Инструкция: «Закройте глаза и задумайтесь о том, что вы делаете, когда

вы довольны, и что вы делаете, когда вы сердиты. Теперь подумайте, в каком настроении вы обычно бываете чаще: в довольном или сердитом. Конечно, вы знаете, что бываете и довольным, и сердитым. Выберите сейчас одно из чувств -то, которое вы испытываете чаще.

Итак, вы уже довольны или сердиты. Что вы делаете в такой ситуации? Как проявляется ваше состояние? Где вы находитесь? Кто находится рядом? Где в своем теле вы ощущаете свое состояние? (30 секунд).

Теперь замрите в тишине. Сейчас вы можете медленно перейти в противоположное состояние. Если сначала вы были сердитым, то станьте теперь довольным, а если до этого были довольным, то теперь будьте сердитым. Как вы чувствуете себя теперь? Побудьте в этом состоянии. Представьте, что вы делаете, кто находится рядом с вами, где вы? Где в своем теле вы ощущаете свое состояние? (30 секунд).

Теперь замрите в тишине и постарайтесь снова вернуться к первому чувству. Обратите внимание на то, что изменяется в вашем теле, как меняется дыхание (30 секунд). Теперь вы можете вести себя, как вам захочется. Подумайте, как назовете чувство, которое сейчас испытываете».

Анализ упражнения:

- какое чувство было труднее всего выразить;
- как происходила смена одного чувства другим;
- какое чувство больше понравилось;
- что именно в нем понравилось;
- иногда мы можем изменять свои чувства, а вам это удастся.

Упражнение 9. «Угадай настроение».

Цель:

- восприятие мнения других членов группы о себе;
- развитие умения слушать и давать обратную связь.

Участники делятся на две равные подгруппы, встают, образуя два концентрических круга. Члены группы, стоящие во внутреннем круге, поворачиваются лицом к участникам, стоящим во внешнем, и встают друг напротив друга. Затем член каждой пары, стоящий во внутреннем круге, пытается угадать настроение партнера. По сигналу ведущего внутренний круг сдвигается вправо на одного участника. Первая часть процедуры заканчивается, когда участники, пройдя по кругу, вернутся в исходную позицию. Во второй части процедуры аналогично высказывают свое мнение члены группы, стоящие во внешнем круге.

В заключение проводится обсуждение упражнения:

-насколько получилось угадать настроение партнера (сколько раз);

Упражнение 10. «Инопланетяне».

Цель:

-осознание способов взаимодействия с другими людьми.

Ход упражнения.

Психолог рассказывает историю, в которой каждый участник должен представить себя главным действующим лицом.

Текст ведущего:

«Представьте себе, что вы лежите на солнечной поляне. Светит солнце, щебечут птицы, тепло и спокойно. Вас ничто не беспокоит. Вдруг вы видите, что рядом с вами приземляется неопознанный летающий корабль. Из него выходят какие-то существа и ведут вас во внутрь. Вы попадаете во внутрь корабля и понимаете, что никогда не вернетесь обратно. Что вы чувствуете? Что вы будете делать в такой ситуации? Как поведете себя?»

Участники рассказывают о своих чувствах и стратегии поведения по очереди. Затем ведущий предлагает обобщить высказывания. Проводит связь с реальной жизнью и нашим поведением в конфликтной, неожиданной ситуации. Фиксирует внимание участников на моменте установления отношений с другими людьми (инопланетянами), ставит задачу прояснения их намерений и только после этого выбора стратегии поведения.

Рефлексия тренинга.

Назначение:

- подведение итогов тренинга;
- осознание произошедших изменений.

Участникам предлагается ответить на следующие вопросы:

- что для вас является самым важным из того, чему вы научились в группе?
- над чем ещё надо поработать?
- что вы узнали о себе?
- что нового узнали в группе о других?

как вы собираетесь использовать, чему вы научились в группе?

