

муниципальное казенное учреждение «Центр помощи детям-сиротам и детям, оставшимся без попечения родителей» города Троицка Челябинской области

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ, ИСПЫТАВШИХ НАСИЛИЕ

«Детство без страха»

Рабочая программа

Пояснительная записка

Актуальность.

Дети, являясь самой незащищенной, уязвимой социальной группой, часто оказываются в зонах стихийных и природных катастроф, военных действий, становятся жертвами физического, сексуального, эмоционального насилия. Уже ни для кого не секрет, что ребёнок может столкнуться с насильственными действиями в любое время и в любой ситуации: в школе, на отдыхе, в общественном месте. Даже семья не является исключением, несмотря на то, что данный социальный институт призван обеспечивать безопасность, которая является необходимым фактором для нормального развития общества.

Насилие над ребёнком наносит ему не только материальный ущерб или угрожает его физической жизни. Оно несёт с собой тяжкие моральные и психологические проблемы: постоянная боязнь оказаться объектом насилия в сфере непосредственного социального окружения перерастает в сильное психологическое давление, которое ведёт к стрессам, нервным срывам, снижению самооценки, становится дополнительным источником межличностных конфликтов и т.д. Насилие в отношении детей и пренебрежение их основными потребностями оказывает негативное влияние на психическое развитие ребенка, нарушает его социализацию, порождает безнадзорность и правонарушения несовершеннолетних. Многие дети-жертвы насилия уходят из дома или детских учреждений, втягиваются в асоциальное поведение, начинают употреблять алкоголь или наркотики.

Сексуальное насилие – использование ребенка (мальчика или девочки) взрослым или другим ребенком для удовлетворения сексуальных потребностей или получения выгоды. Сексуальное насилие включает половое сношение (коитус), оральные и анальные секс (включая инцест), взаимную мастурбацию, другие телесные контакты с половыми органами. К сексуальному развращению относятся также вовлечение ребенка в проституцию, порнобизнес, обнажение перед ребенком половых органов и ягодиц, подглядывание за ним, когда он этого не подозревает: во время раздевания, оправления естественных нужд.

Сексуальные темы во время игры, рисования, в разговоре, сексуально окрашенное поведение могут указывать на перенесенное насилие. Однако специалистам, работающим с детьми, следует учитывать, что ребенок может не осознавать факта насилия в силу своего возраста или других причин. Чрезвычайно важно понимать, что даже в том случае, когда дети осознают значение производимых с ними действий, они все равно не обладают достаточным опытом, чтобы предвидеть все последствия таких действий для своего психического или физического здоровья.

В последние десятилетия разрушился один из наиболее устойчивых мифов о том, что дети – это единственный привилегированный класс в нашем обществе, охраняемый и оберегаемый государством и обществом. Ещё совсем недавно считалось, что случаи жестокого обращения с детьми в нашей стране встречаются редко и связаны с психическим заболеванием или алкоголизмом родителей, их нравственной неразвитостью или моральной дефективностью. Подчёркивая актуальность изучения насилия и жестокого обращения, следует отметить, что, к сожалению, антигуманные отношения, насилие над детьми, агрессия и жестокость

сегодня достаточно широко представлены во многих сферах нашей жизни. Уже ни для кого не секрет, что ребёнок может столкнуться с насильственными действиями в любое время и в любой ситуации: в школе, на отдыхе, в общественном месте. Даже семья не является исключением, несмотря на то, что данный социальный институт признан обеспечивать безопасность, которая является необходимым фактором для нормального развития общества.

Насилие над ребёнком наносит ему не только материальный ущерб или угрожает его физической жизни. Оно несёт с собой тяжкие моральные и психологические проблемы: постоянная боязнь оказаться объектом насилия в сфере непосредственного социального окружения перерастает в сильное психологическое давление, которое ведёт к стрессам, нервным срывам, снижению самооценки, становится дополнительным источником межличностных конфликтов и т.д.

Жестокое отношение к детям превратилось сегодня в обычное явление: до 10% жертв насилия погибает, у остальных появляются отклонения в физическом, психическом развитии, в эмоциональной сфере. Это наносит не только непоправимый вред здоровью ребёнка, травмирует его психику, тормозит развитие его личности, но и формирует социально-дезадаптивных, инфантильных людей, не умеющих трудиться, не способных создать здоровую семью, быть хорошими родителями. В настоящее время это стало серьёзной социальной и общечеловеческой проблемой.

Насилие в отношении детей и пренебрежение их основными потребностями оказывает негативное влияние на психическое развитие ребенка, нарушает его социализацию, порождает безнадзорность и правонарушения несовершеннолетних. Многие дети-жертвы насилия уходят из дома или детских учреждений, втягиваются в асоциальное поведение, начинают употреблять алкоголь или наркотики. 30% девочек, переживших сексуальное насилие и не получившие поддержку и профессиональную помощь, имеют беспорядочные половые связи, занимаются проституцией. Для мальчиков-подростков, подвергшихся насилию, характерны также отклонения в поведении: жестокость, насилие (в том числе сексуальное), воровство.

Подобная ситуация в нашем обществе, конечно же, вытекает из ряда проблем – это и экономические, связанные с резким падением уровня жизни подавляющей части населения и неуверенности в завтрашнем дне, и социальные – в обществе утрачены основные общественно значимые ценности, и психологические – воспитываемый многие годы инфантилизм, нежелание принимать жизненно важные решения, брать ответственность на себя, зависимость от других, и главное, педагогическое – когда общество, государство не несут ответственности за воспитание человека, формирование его морали и нравственных принципов.

Говоря о насилии по отношению к детям, часто употребляют два основных понятия: собственно насилие над детьми (англ. abuse – насилие, злоупотребление) и жестокое обращение с детьми (англ. maltreatment – плохой, недостаточный уход). Эти термины применяются в X Международной классификации болезней и причин смерти, по которой кодируются документы лечебных учреждений в России.

Формы насилия многообразны, условно их можно подразделить на *экономические, социальные, политические, идеологические, физические* и др.

Насилие может иметь вид *физического, эмоционального и вербального, психического и сексуального*. Эти виды насилия включают широкий диапазон различных действий.

Сексуальное насилие – это сексуальное поведение взрослого, вовлекающего в сексуальные действия ребёнка, или сексуальная эксплуатация ребёнка. Сексуальное насильственное поведение может включать другие действия, кроме изнасилования. Его диапазон широк и включает нежелательные сексуальные комментарии и взгляды; словесные оскорбления и скабрёзные замечания; эксгибиционизм (демонстрация половых органов); нежелательные прикосновения и ощупывание частей тела; вуайеризм (систематическое подглядывание); обман и запугивание, шантаж и принуждение к близости через физический вред или угрозу вреда семье, друзьям; настойчивое давление и принуждение к проституции; сообщение информации, несоответствующей возрасту, и инцест; демонстрация порно и развратные действия, а также непристойные телефонные звонки. Крайней степенью сексуального насилия является изнасилование.

Распознать сексуальное насилие очень трудно. Во-первых, свидетельства бывают очень редко, во-вторых, насильник всегда отрицает факт насилия. Поэтому огромное значение для диагностики имеет слово ребёнка. Чаще всего дети не хотят говорить.

Причин такого молчания несколько:

- Ребёнка запугивали.
- Он стыдится говорить об этом.
- Его убедили хранить «секрет».
- Он считает себя виноватым но всем.
- Его убедили, что такие отношения нормальны, и это происходит со всеми.

Для своевременной диагностики сексуального насилия большое значение имеют часто проводимые медицинские обследования, во время которых нужно обращать внимание на внешние признаки насилия, описанные выше. Особое значение при сборе анамнеза имеет описание семьи, т. к. инцест чаще всего встречается в дисфункциональных и антисоциальных семьях. Также нужно серьезно насторожиться, если ребёнок сам говорит о насилии. Дети крайне редко сочиняют такие вещи, и, если он говорит об этом, скорее всего он говорит правду. Также о возможном насилии могут сообщить соседи, родственники и другие люди.

Сексуальные темы во время игры, рисования, в разговоре, сексуально окрашенное поведение могут указывать на перенесенное насилие. Чрезвычайная осведомленность в вопросах секса также подтверждает возникшее подозрение.

Насилие чаще всего трактуется как физическое, психическое, социальное воздействие на человека со стороны другого человека, семьи, группы или государства, вынуждающее его прерывать значимую деятельность и исполнять другую, противоречащую ей, либо угрожающую его физическому или психическому здоровью и целостности.

При анализе насилия к детям возникает вопрос, который связан с оценкой серьёзности жестокого обращения и характера ближайших и отдалённых социально-

медицинских последствий. С выраженностью последствий связывают такие факторы, как частота и продолжительность актов жестокости, их массивность, возраст ребёнка, особенности личности. Считается, что характеристика жестокого обращения должна включать:

- оценку совершаемых действий (физические, сексуальные, эмоциональные);
- продолжительность их воздействия и особенности последствий (физические, эмоциональные, психологические).

Большинство теоретических объяснений причин и источников насилия над детьми позволяют выделить две основные группы факторов, приводящих к насилию.

К *первой группе* относят особенности общества, в котором проявляется насилие: характер социально-экономической формации, уровень безработицы, бедность, наличие гражданских войн и локальность военных действий, уровень преступности, слабость законов, отсутствие целостной и действенной системы защиты детей, а также особенности установок общества с точки зрения терпимости к насилию по отношению к детям, убеждение, что физические наказания являются эффективным способом воспитания.

Вторая группа причин насилия над детьми связана с *особенностями семьи и характером семейных отношений*, в которых воспитывается ребёнок. По мнению ряда исследователей, к факторам риска жестокого обращения родителей с детьми относятся:

- алкоголизм, признаки асоциальной личностной деформации и криминальность, психопатические черты в виде психической ригидности с аффективной возбудимостью;
- незрелость родителей и их изолированность, отсутствие социально-психологической поддержки со стороны прародителей;
- низкая самооценка у родителей, снижение толерантности к стрессам и личностные проблемы.

Социализация детей в современной российской семье сопровождается изменением ее структуры, стиля родительно-детских отношений, ростом конфликтов. Многие конфликты имеют ярко выраженный насильственный характер. Ребенок, явившийся жертвой жестокого обращения, не усваивает норм социально-положительных отношений в общении с людьми, не может должным образом приспособиться к жизни, создать семью, жестоко относится к своим детям, легко решается на применение насилия к другим людям, доведенный до крайней степени унижения превращается из жертвы в преступника.

Всякое насилие приводит к чувству ожидания опасности или беспокойства. Дети и подростки, которые испытали насилие, чувствуют боль, страх, бессилие, испуг и замешательство, смущение стыд, они часто обвиняют себя в том, что случилось, чувствуют себя соучастниками или виновниками.

Источником насилия выступают следующие семьи:

1. Семьи с условиями неправильного, неадекватного психофизическим или личностным возможностям ребенка стиля воспитательных и внутрисемейных отношений (эмоциональном отвержении ребенка, хронические разнонаправленные

со стороны родителей конфликтные отношения, гиперопека или гипоопека, сохраняющаяся вера в воспитательный потенциал физических наказаний, отсутствие прародительской семьи);

2. Нестабильная (полная, неполная) семья с ситуацией развода, длительным раздельным от родителей проживанием детей;

3. Асоциальная, дезорганизованная семья с систематической алкоголизацией и наркотизацией, аморальным образом жизни, криминальным поведением родителей и старших членов семьи, проявлениями немотивированной семейной жестокости.

В таких семьях насильниками выступают близкие и хорошо знакомые ребенку люди: родители, отчим/мачеха, старшие братья и сестры. Насилие со стороны близкого, в котором ребенок всегда пытается найти опору и поддержку, наносит больший психологический и физический ущерб, чем насилие со стороны постороннего. В данном случае нарушается основной принцип семьи – безопасное существование любого члена ее семьи. Многие взрослые, проявлявшие жестокость в обращении с детьми, сами в детстве подвергались подобному обращению.

К группе риска по насилию можно отнести следующих несовершеннолетних:

- Детей, проживающих в асоциальных, дезорганизованных семьях с наркологической, психопатологической отягощенностью родителей, аморальным или криминальным поведением старших членов семьи;
- Детей (социальные сироты), оставшихся без попечения одного или обоих родителей в связи с лишением их родителей родительских прав и находящихся на государственном интернате, обеспечении или под опекой лиц, которые не в состоянии в полной мере обеспечить жизненно необходимые потребности детей в их физическом и психосоциальном развитии;
- Детей с асоциальным (криминальным) поведением, не достигших возраста уголовной ответственности и нуждающихся в принудительных мерах воспитательного воздействия;
- Детей, находящихся в особо трудных условиях (в семьях беженцев, переселенцев, безработных, одиноких несовершеннолетних матерей).

Дети с психическими и физическими недостатками подвергаются прямой дискриминации при включении в социальную среду. Школьная среда, переживающая нарастающую дифференциацию программ и внедрение элитарных форм обучения, создает зоны повышенной конфликтности между сверстниками различных социальных групп. Это приводит к повышению агрессивности в системе межличностных отношений. В случаях домашнего насилия ребенок не чувствует опасности и страха, часто не обращается за помощью, страдает от самого факта насилия и от предательства близких людей.

Наибольшее количество насилия совершается в отношении детей и молодежи. Объясняется это физиологическими и социально-психологическими особенностями подростков: меньшей физической силой, большей психологической уязвимостью, социальной и моральной зависимостью от взрослого.

Рост «социального сиротства» сопровождается вытеснением детей из неблагополучных семей на улицу, сокращение базы досуга детей школьного возраста, доминирование культа «успехи через насилие». Большая группа детей

находится в условиях криминального окружения и не только вовлекается в преступную деятельность, но и подвергается риску различных форм насилия.

Таким образом, наблюдается рост факторов, существенно увеличивающих риск насилия.

Жизнь детей, ставших жертвами жестокого обращения родителей, подвержена множеству рисков: вырастая, они значительно чаще, чем дети из нормальных семей, сами начинают прибегать к насилию; они также обнаруживают признаки хронического стресса; включая трудности со школьным обучением, проблемы с концентрацией внимания и т.д.

Последствия жестокого обращения выходят за пределы непосредственной ситуации насилия. Свыше половины подвергающихся насилию в свою очередь впоследствии сами избивают своих детей.

Степень тяжести последствий перенесённого насилия зависит от тяжести самого насилия. Т.Я. Сафонова, Е.И. Цымбал различают *ближайшие и отдалённые* последствия жестокого обращения и невнимательного отношения к детям.

К **ближайшим** последствиям относятся физические травмы, повреждения, а также рвота, головная боль, потеря сознания, кровоизлияние в глазные яблоки, характерные для синдрома сотрясения, развивающегося у маленьких детей, которых сильно трясут. К ближайшим последствиям относятся также острые психические нарушения в ответ на любой вид насилия. Эти реакции могут проявляться в виде ответной агрессии, возбуждения, стремления куда-то бежать, либо в виде глубокой заторможенности, внешнего безразличия. Однако в обоих случаях ребёнок охвачен острейшим переживанием страха, тревоги и гнева. У детей старшего возраста возможно развитие тяжелой депрессии с чувством собственной ущербности, неполноценности.

Среди **отдалённых** последствий жестокого обращения с детьми выделяются *нарушения физического и психического развития ребёнка, различные соматические заболевания, личностные и эмоциональные нарушения, социальные последствия.*

Нарушения физического и психического развития. У большинства детей, живущих в семьях, в которых применяются тяжёлые физические наказания, эмоциональное или другие виды насилия, имеются признаки задержки физического и нервно-психического развития. Дети, подвергшиеся жестокому обращению, часто отстают в росте, массе или в том и другом от своих сверстников. Они позже начинают ходить, говорить, реже смеются, они значительно хуже успевают в школе, чем их одноклассники. У таких детей часто наблюдаются «дурные привычки»: сосание пальцев, кусание ногтей, раскачивание. Да и внешне дети, живущие в условиях пренебрежения их интересами, физическими и эмоциональными нуждами, выглядят по-другому, чем дети, живущие в нормальных условиях: у них припухлые, «заспанные» глаза, бледное лицо, всклокоченные волосы, неопрятность в одежде, другие признаки гигиенической запущенности – педикулёз, сыпи, плохой запах от одежды и тела.

Различные заболевания как следствие жестокого обращения. Заболевания могут носить специфический для отдельного вида насилия характер. Например, при физическом насилии имеются повреждения частей тела и внутренних органов

различной степени тяжести, переломы костей и др. При сексуальном насилии могут быть заболевания, передающиеся половым путём, кровотечения из половых органов и прямой кишки и т.д.

Независимо от вида и характера насилия у детей могут наблюдаться различные заболевания, которые относят к психосоматическим: ожирение или, наоборот, резкая потеря веса, что обусловлено нарушениями аппетита. При эмоциональном насилии нередко бывают кожные сыпи, аллергическая патология, язва желудка. Часто у детей развиваются такие нервно-психические заболевания, как тики, энурез, энкопрез, некоторые дети повторно поступают в отделения неотложной помощи по поводу случайных травм, отравлений.

Психические особенности детей, пострадавших от насилия. Практически все дети, пострадавшие от жестокого обращения и пренебрежительного отношения, пережили психическую травму, в результате чего они развиваются дальше с определёнными личностными, эмоциональными и поведенческими особенностями, отрицательно влияющими на их дальнейшую жизнь.

Дети, подвергшиеся различного рода насилию, сами испытывают гнев, который чаще всего изливают на более слабых: младших по возрасту детей, на животных. Часто их агрессивность проявляется в игре, порой вспышки их гнева не имеют видимой причины.

Некоторые из них, напротив, чрезмерно пассивны, не могут себя защитить. И в том, и в другом случае нарушается контакт, общение со сверстниками. У заброшенных, эмоционально дезадаптированных детей стремление любым путём привлечь к себе внимание иногда проявляется в виде вызывающего, эксцентричного поведения.

Дети, пережившие сексуальное насилие, приобретают несвойственные возрасту познания о сексуальных взаимоотношениях, что проявляется в их поведении, в играх с другими детьми или с игрушками. Даже маленькие, не достигшие школьного возраста дети, пострадавшие от сексуального насилия, впоследствии сами могут стать инициаторами развратных действий и втягивать в них большое число участников.

Наиболее универсальной и тяжёлой реакцией на любое, а не только сексуальное насилие является низкая самооценка, которая способствует сохранению и закреплению психологических нарушений, связанных с насилием. Личность с низкой самооценкой переживает чувство вины, стыда, для неё характерны постоянная убеждённость в собственной неполноценности, в том, что «ты хуже всех». Впоследствии этому ребёнку трудно добиться уважения окружающих, успеха, общение его со сверстниками затруднено.

Очень важно рассматривать последствия жестокого обращения, пережитого ребёнком, учитывая его возрастные особенности. В разные периоды жизни реакция на подобную психологическую травму может проявляться по-разному.

Реакция на психологическую травму ребенком в разные возрастные периоды

№ п/п	Возраст	Реакция на психологическую травму
1	Дети до 3 лет	Характерны страхи, спутанность чувств. В поведении отмечаются нарушения сна, потеря аппетита, агрессия, страх перед чужими людьми.
2	Дошкольники	Тревога, боязливость, спутанность чувств, чувство вины, стыд, отвращение, чувство беспомощности. Примирение со случившимся, отсутствие сопротивления, пассивная реакция на боль, болезненное отношение к замечаниям, критике, заискивающее поведение (внешне копирует поведение взрослых), негативизм, лживость, воровство, жестокость по отношению к взрослым, склонность к поджогам. В поведении: регрессия поведения, отстраненность, агрессия.
3	Дети младшего школьного возраста	Амбивалентные чувства по отношению к взрослым, сложности в определении семейных ролей, страх, чувство стыда, отвращения, недоверия к миру. Стремление скрыть причину повреждений и травм, ощущение одиночества, отсутствие друзей, боязнь идти домой после школы и странные пищевые пристрастия. В поведении: отстраненность от людей, нарушения сна, аппетита, агрессивное поведение, молчаливость либо неожиданные разговоры.
4	Дети 9-13 лет	То же, что и для детей младшего школьного возраста, а также депрессия, чувство потери ощущений. В поведении: изоляция, манипулирование другими детьми, противоречивое поведение.
5	Подростки 13-18 лет	Стыд, вина, недоверие, амбивалентные чувства по отношению к взрослым, несформированность социальных ролей и своей роли в семье, чувство собственной ненужности. В поведении: попытки суицида, уходы из дома, агрессивное поведение, непоследовательность и противоречивость поведения, пробы наркотиков и алкоголя.

Последствия жестокого обращения оказывают влияние в целом на психику ребенка, и эти последствия проявляются во взрослой жизни в форме различных злоупотреблений (наркотики, алкоголь, лекарственные препараты) различных нарушений, связанных с неприятием себя. Переживание физического насилия в детстве, а точнее, развитие ребенка в условиях, где насилие является нормой межличностных отношений, часто связывают с уровнем агрессивности, наблюдаемым в дальнейшей жизни.

Социальные последствия жестокого обращения с детьми. Можно выделить два проявляющихся одновременно аспекта этих последствий: *вред для жертвы и для общества.*

Дети и подростки являются наиболее уязвимой, незащищённой частью нашего общества. Жестокое обращение с ними, пренебрежение их интересами не только наносят непоправимый вред их здоровью, и физическому, и психическому, но также имеют тяжёлые социальные последствия. Результаты криминологических и психологических исследований показывают, что в силу особенностей возраста, личностной несформированности и незащищённости несовершеннолетние обладают повышенной виктимностью – субъектной «предрасположенностью» стать при определённых обстоятельствах жертвой преступления.

Дети, пережившие любой вид насилия, испытывают трудности социализации: у них нарушены связи со взрослыми, нет соответствующих навыков общения со сверстниками, они не обладают достаточным уровнем знаний и эрудицией, чтобы завоевать авторитет в школе, и др. решение своих проблем дети-жертвы насилия зачастую находят в криминальной, асоциальной среде, а это сопряжено с формированием у них пристрастия к алкоголю, наркотикам, они начинают воровать и совершать другие уголовно наказуемые деяния.

Как говорилось выше, ребёнок, явившийся жертвой жестокого обращения, не усваивает норм социально-положительных отношений в общении с людьми, не может в дальнейшем должным образом приспособиться к жизни, создать семью, жестоко относится к своим детям, легко решается на применение насилия к другим людям, доведённый до крайней степени унижения, превращается из жертвы в преступника.

Любой вид насилия формирует у детей и подростков такие личностные и поведенческие особенности, которые делают их малопривлекательными и даже опасными для общества.

Каковы же общественные потери от происходящего насилия над детьми? Это, прежде всего, потери человеческих жизней в результате убийств детей и подростков или их самоубийств, это потери в их лице производительных членов общества вследствие нарушения их физического и психического здоровья, низкого образовательного и профессионального уровня, криминального поведения. Это потеря в их лице родителей, способных воспитать здоровых в физическом и нравственном отношении детей. Наконец, это воспроизводство жестокости в обществе, поскольку бывшие жертвы сами часто становятся насильниками.

Система социального обслуживания детей, испытавших насилие и жестокое обращение. Политика отрицания данной проблемы в нашем обществе привела к тому, что практически нет системы оказания помощи таким детям и отсутствуют меры профилактики.

Опыт работы с детьми, пострадавшими от насилия и жестокости, от пренебрежения их интересами, свидетельствует о том, что многие из них живут в экстремальных условиях и оставлять их в таких семьях опасно. Следовательно, любая помощь этим детям начинается с обязательного изъятия их из семьи.

Таким образом, к основным видам помощи относятся:

- медицинская;
- правовая;
- психологическая или психотерапевтическая.

Программа обследования ребенка, подвергшегося сексуальному насилию

Беседуя с ребенком, психологу важно учитывать следующее.

- Прежде всего, важно оценить собственное отношение к данной проблеме, к насилию, и к сексуальному насилию в частности. Взрослый, у которого есть собственные проблемы, связанные с сексуальной жизнью, может столкнуться со значительными трудностями в беседе с ребенком, он с трудом вызовет его доверие и в итоге вряд ли сможет ему помочь. Следовательно, необходимо оценить, имеют ли место какие-либо аспекты феномена переноса.
- необходимо обратить внимание на речь ребенка. Часто язык, которым жертва насилия описывает происшедшее, шокирует взрослых, выходит за рамки приличий. Если специалист желает достигнуть поставленной цели, он должен принять язык ребенка и в разговоре с ним использовать те же слова и названия, которые использует сам ребенок. **НЕЛЬЗЯ** давать две противоречивые инструкции одновременно:

-говори обо всем, что случилось;

-не говори неприличных слов.

- необходимо собрать информацию о ребенке, его семье, интересах, ситуациях насилия. Во время беседы с ребенком следует использовать только те сведения, которые сообщает сам ребенок, ни в коем случае не оказывая на него давление намеками на то, что специалист «все знает и так».
- утверждения, вопросы, вербальные и невербальные реакции взрослого должны быть лишены всякого оценочного отношения.
- специалист, который намеревается проводить беседу с жертвой сексуального насилия, должен быть готов затратить на это столько времени, сколько потребуется, иногда это может происходить в течение нескольких часов.
- ребенок, как правило, ничего не сообщит о насилии, если беседа с ним будет проходить там, где насилие было совершено. Место, где проводится беседа, должно быть удобным для длительной работы, приятным и комфортным для ребенка.
- речь взрослого, тон его голоса не должен быть интимным, а скорее деловым и легким. Также не следует навязывать ребенку усиленный и непрерывный контакт глазами – это может его напугать. Кроме того, важно чутко откликаться на приемлемую для ребенка дистанцию между взрослым и ребенком.
- необходимо избегать прикосновений и таких форм телесного контакта, как поглаживание руки, трепание по волосам, прижимание к себе, которые дают хороший эффект при установлении контакта в обследованиях по другим поводам. В данном случае это может напугать ребенка.

- во время рассказа ребенка нельзя перебивать, корректировать его высказывания, задавать вопросы, которые предполагают вполне определенные ответы.
- нельзя давать обещаний и говорить ребенку «Все будет хорошо», поскольку воспоминания о насилии и, возможно, судебное разбирательство, вряд ли будут приятны ребенку.
- В отдельных случаях необходимо заранее определить, кто будет беседовать с ребенком: мужчина или женщина, это зависит от того, кто был насильником. Если специалист чем-то напоминает насильника, это может значительно осложнить беседу. Цель беседы заключается в том, чтобы ребенок как можно больше сообщил о факте сексуального насилия, стараясь при этом как можно меньше его травмировать. Трудность состоит в том, что дети не хотят об этом говорить. Но если, желая получить как можно больше информации, специалист будет оказывать на него давление, беседа может травмировать ребенка. Поэтому очень важно установление успешного контакта с ребенком и тех взрослых, кому ребенок может доверять.

Целевая группа: несовершеннолетние от 4 до 10 лет

Тематический план занятий предназначен для работы с детьми, пострадавшими от сексуального насилия. Ребенок-жертва сексуального насилия испытывает затруднения в контактах с окружающими и в выражении собственных эмоций, кроме того, имеет сильно выраженное чувство стыда, стыдится произошедшего и самого себя. Нередко у ребенка появляется чувство отвращения к себе.

Целью данных занятий является коррекция негативных эмоциональных состояний, которые затрудняют функционирование личности ребенка и его адаптацию в социуме.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

- оказание помощи детям в преодолении эмоциональных, когнитивных и поведенческих последствий травм, полученных в результате насилия.

ЗАДАЧИ:

- 1) Создание условий для отреагирования ребенком негативных эмоций, связанных с травматичным опытом.
- 2) Повышение компетентности детей по вопросам безопасного поведения, а также возможности получения помощи в случае насилия или преступных посягательств.
- 3) Восстановление чувства собственного достоинства и положительного представления о самом себе; развитие и совершенствование социальных качеств личности несовершеннолетнего.
- 4) Формирование позитивной Я-концепции ребенка, пострадавшего от насилия, выработка способности к самостоятельному принятию решений
- 5) Развитие у детей навыков адаптивного выражения собственных чувств и распознавания у других людей.
- 6) Снижение тревожности, повышение самооценки.
- 7) Развитие поведенческих навыков ребенка, необходимых для конструктивного взаимодействия со сверстниками и взрослыми.

В тематический план включены занятия, каждое из которых имеет свою направленность, и вместе с тем, позволяет решать одновременно несколько задач.

Продолжительность: занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительность каждого составляет 1 академический час.

Принципы работы с детьми:

- принимать ребёнка таким, как он есть, верить в него, уважать не только его достоинство, но и его страхи, деструктивные формы поведения и т.д.;
- побуждать ребёнка к спонтанному выражению чувств;
- гуманизм, ненасильственные действия, толерантность;
- индивидуальный подход;

- ориентация на позитивный результат, позитивные достижения;
- взаимное сотрудничество с детьми;

Цель психологической помощи жертве насилия состоит в уменьшении отрицательного влияния пережитой им травмы на его дальнейшее развитие, предотвращение отклонений в поведении, облегчение реабилитации в обществе.

Исходя из этих целей, психолог решает следующие тактические задачи:

1. Оценивает уровень психического здоровья жертвы насилия и определяет показания к другим видам помощи.
2. Изучает индивидуально-психологические особенности ребенка с целью более адекватного их использования для решения возникших проблем.
3. Мобилизует скрытые психологические ресурсы ребенка, обеспечивающие самостоятельное решение проблем.
4. Осуществляет коррекцию личностных дисгармоний и социальной дезадаптации.
5. Выявляет основные направления дальнейшего развития личности.
6. Привлекает других сверстников, доверенных и референтных лиц к оказанию психологической поддержки пострадавшему ребенку.

Индивидуальная психологическая коррекция.

Индивидуальная терапия с детьми, перенесшими жестокое обращение, прежде всего, направлена на то, чтобы снять у них чувство тревоги и неуверенности, вернуть доверие к людям. Важно добиться, чтобы они могли ощутить себя в эмоциональной безопасности, приобрели более адекватные способы адаптации в окружающем мире, научились лучше понимать себя и других. Работая с ребенком, пострадавшим от жестокого обращения, необходимо ориентироваться на его индивидуальные особенности. Для разработки эффективной стратегии психотерапии необходимо знать характер насилия и вызванные им эмоциональные, когнитивные и поведенческие нарушения.

Для детей дошкольного и младшего школьного возраста эффективны психотерапевтические занятия с использованием методики Кукольный театр. Для сюжетно-ролевой игры подбираются фигурки людей, животных, сказочных персонажей, которые у конкретного ребенка ассоциируются с чувством страха и тревоги. Надо организовать игру таким образом, чтобы ребенок проиграл тревожащие его ситуации и вышел из них победителем.

Важное направление работы с детьми, перенесшими любые формы насилия, - это коррекция страхов. Чтобы помочь ребенку преодолеть их, можно рисовать страхи, использовать различные сюжетно-ролевые игры и др. Рисование, игра в данном случае помогают ребенку ощутить себя сильнее страха, как бы подняться над ним и освободиться от него. Помогает в работе с детьми и методика «Коробочка, или сумка чувств». Ребенок как бы собирает свои чувства в специальную коробочку. Внутри нее - его тайные чувства, снаружи - то, о чем он может и хочет говорить. Эта помогает ребенку говорить о своих переживаниях и лучше понимать себя и других людей.

Применяются терапия творческим самовыражением, сказкотерапия, ролевые игры, групповая психотерапия.

По развитию у детей навыков самозащиты можно использовать игры-загадки с набором очков и формами поощрения детей, если они правильно решают поставленные задачи.

1. Что ты сделаешь, если на улице незнакомый человек предложит тебе покататься в очень красивой машине?
2. Что ты сделаешь, если незнакомый человек предложит тебе пойти с ним купить для тебя очень хорошую игрушку или скажет, что хочет показать тебе красивого щенка?
3. Что ты сделаешь, если незнакомый человек предложит тебе (не обязательно на улице, может быть по телефону) пойти на работу к маме (папе), а ни тот, ни другой тебе не звонили и не просили об этом?
4. Детям в занимательной красочной форме предлагаются листки-памятки с такими предупреждениями:
5. Старайся в школу и из школы не ходить один, лучше с одноклассником;
6. Незнакомец – это тот, кого ты никогда не видел вместе с твоими родителями, родственниками, друзьями семьи;
7. Никогда не соглашайся на «заманчивые» предложения незнакомцев, даже если они назовут тебя по имени. Имя они могут прочесть на ранце, услышать его и т.д.
8. Ходи в школу и из школы одной и той же дорогой, твои родители должны знать твой маршрут;
9. Будь уверен, что ты умеешь пользоваться телефоном и знаешь, как позвонить маме и папе, если срочно понадобится;
10. Будь уверен, что ты умеешь правильно запереть дверь квартиры изнутри и снаружи. Никогда не открывай дверь незнакомым, если ты дома один;
11. Если случится, что на улице тебе угрожает опасность (кто-то идет за тобой, например) а до дома бежать далеко, беги в первое же людное место: магазин, аптеку, на автобусную остановку и т.д.
12. Если тебя позовет куда-либо незнакомец и скажет, что делает это по поручению мамы и папы, никогда не принимай таких предложений, не позвонив им предварительно и не проверив, так это или нет;
13. Чтобы ни случилось с тобой, сразу же расскажи взрослым, кому ты доверяешь больше всего.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

- Получение детьми позитивного опыта безопасного взаимодействия со взрослыми.
- Развитие навыков общения со сверстниками.
- Преодоление эмоциональных проблем (страхи, агрессивность, повышенная тревожность, обидчивость).

- Разрешение эмоциональных, связанных с отношениями и мотивацией, и когнитивных, обусловленных особенностями интеллектуального развития, проблем.
- Улучшение познавательных способностей.
- Дети научатся говорить о чувствах, используя эмоциональный словарь.
- Дети смогут самостоятельно применять приемы саморегуляции и релаксации.
- Понижение уровня депрессии и психо-эмоционального напряжения.
- Повышение самооценки у детей, улучшение навыков общения
- Дети научатся применять модели социально-одобряемого поведения в группе сверстников.
- Рефлексия собственного детского опыта.
- Понимание проблем и переживаний ребенка, улучшение взаимодействий с ним.

Тематический план Занятие 1

№ п/п	Цели и задачи	Название и содержание задания	Время
1	Знакомство участников группы, установление контакта.	Приветствие. Каждый участник говорит свое имя, после чего все хлопают и говорят: «...(имя ребенка), привет». После этого участник немного рассказывает о себе (что любит, что не нравится, чем увлекается).	10 минут
2	Коррекция психо-эмоционального состояния	Аленький цветочек. На столе лежит много лепестков, каждый участник выбирает себе лепесток того цвета, который соответствует его настроению. Потом объясняет, почему выбрал именно этот цвет.	10 минут
3	Снятие эмоционального напряжения, установление доверительных отношений	Изобрази эмоцию. Дети изображают мимикой и телом эмоции, затем обсуждается, что происходит с телом, когда человек испытывает определенную эмоцию.	15 минут
4	Подведение итогов	Группа делится впечатлениями, своими чувствами по поводу первого занятия	5-10 минут

Арт-терапевтическое упражнение «Групповой рисунок»

Для выполнения этого упражнения на взаимодействие детям выдается большой лист бумаги и фломастеры и предлагается сделать совместный рисунок. Они должны сами решить, что это будет за рисунок и распределить между собой роли в процессе его создания. Это задание учит детей договариваться и дает психологу возможность наблюдать, какую стратегию использует каждый из детей. Оно также способствует сближению участников группы

Занятие 2

№ п/п	Цели и задачи	Название и содержание задания	Время
1	Установление контакта. Приветствие, создание рабочего настроения в группе	Детям предлагается сказать: «привет, сегодня хороший день, потому что...»	5 минут
2	Эмоциональное отреагирование, создание собственного образа, принятие себя	Какой я. Рисунок себя в данный момент. Обсуждение рисунков, какие эмоции возникали в ходе рисования.	20-25 минут
3	Двигательная разрядка, повышение групповой сплоченности	Пары-тройки. Дети перемещаются по комнате под музыку, когда музыка прерывается, психолог произносит «пары» или «тройки». Детям необходимо объединиться. Кто оказался без пары – выражает крайнее огорчение: качает головой, прижимает ладошки к щекам и нараспев говорит «ой-ей-ей».	5 минут
4	Подведение итогов	Группа обсуждает занятие, дети делятся своими чувствами и эмоциями	5-10 минут

Сказкотерапия

- При обсуждении рисунков вводится добрый сказочный персонаж Крокодил Гена.
- Заканчивается тренинг «хвалилками». Дети хвалят себя с тактильным стимулированием (я добрый, я хороший...)

Упражнение «Паутина»

Это способ, как выработки, так и проверки сплоченности группы. Сидя на полу детям дается инструкция: «У каждого из вас сейчас есть возможность назвать свое имя и что-нибудь рассказать о себе, перебросив клубок другому участнику». Таким образом, все члены группы оказываются «в паутине». После обсуждения паутина распутывается. Каждый участник возвращает клубок предыдущему, называя его по имени. Если паутина запуталась, то комментируем с юмором: все члены группы уже точно тесно связаны между собой. Все ли высказались? Что вы почувствовали? Чьи рассказы вас заинтересовали? Трудно ли было говорить о себе? Кто в группе вызвал любопытство?

Занятие 3

№ п/п	Цели и задачи	Название и содержание задания	Время
1	Приветствие. Активизация позитивных эмоций	Дети приветствуют друг друга. Карлики и великаны. Когда психолог говорит «карлики», дети должны сесть на корточки, «великаны» – должны тянуться на носках	10 минут
2	Развитие способности к распознаванию и открытому выражению чувств	Чувства. Детям предлагается описать жизненные ситуации, в которых у людей возникают такие чувства, как «грусть», «радость»; или более сложные: «стыд». Заполнив рабочие листки, дети по очереди вносят свои варианты в общий список, который составляется для каждого чувства. Когда люди чувствуют себя: Счастливыми, то они _____ Радостными, то они _____ Грустными, то они _____ Злыми, то они _____ Одинокими, то они _____ Испуганными, то они _____ Когда люди испытывают: Чувство гордости, то они _____ Ревности, то они _____ Стыда, то они _____	20-25 минут
3	Установка контакта, развитие групповой сплоченности	Шеренга. Выстроиться в шеренгу по нарастанию / убыванию признака, заданного педагогом: по росту, дням рождения и т.д.	5 минут
4	Подведение итогов	Группа обсуждает занятие, дети делятся своими чувствами и эмоциями	5-10 минут

Релаксационная разминка «Встряхнись!» Наверняка каждый из вас видел, как отряхивается промокшая собака... Встаньте так, чтобы вокруг вас было много свободного места. Начиная отряхивать ладони, локти, плечи, туловище. Потрясите головой. При этом представьте, как плохие чувства, мысли, все неприятности, слетают с вас, как вода собаки.

Занятие 4

№ п/п	Цели и задачи	Название и содержание задания	Время
1	Приветствие. Активизация позитивных эмоций	Зайцы. Дети считаются зайчатами, они должны прыгать по комнате. Когда оказываются рядом двое, они барабанят лапками (или играют в ладушки)	5 минут
2	Развитие сплоченности, установление доверительных отношений	Найди друга. Дети составляют текст объявления о поиске друга, указывают свои любимые занятия, чем могут заинтересовать, помочь.	20 минут
3	Двигательная разрядка, снятие эмоционального напряжения	Какое ты животное? Дети становятся в круг, выбирается один водящий. Он поворачивается вокруг своей оси, рукой показывает на кого-либо и говорит – «ты заяц / утка / слоник», и участник должен быстро показать названное животное. Перед началом дается пример показа всех трех животных.	10 минут
4	Подведение итогов	Группа обсуждает занятие, дети делятся своими чувствами и эмоциями	5-10 минут

Упражнение на невербальную поддержку «SOS»

Инструкция: Участники с закрытыми глазами ходят по комнате. Ведущий дотрагивается до одного из них, а он в это время издает сигнал бедствия «SOS». Остальные дети поддерживают его за плечи.

- Что вы чувствовали, когда к вам пришла помощь?

Занятие 5

№ п/п	Цели и задачи	Название и содержание задания	Время
1	<p>Приветствие.</p> <p>Появление позитивных эмоций, подготовка к самораскрытию</p>	<p>Дети приветствуют друг друга.</p> <p>Нравится-не нравится. Дети садятся в круг и кидают друг другу мячик. Тот, кто получает мяч, говорит «мне нравится, когда (или что)...» - и продолжает фразу. Кидает мяч другому, тот говорит «мне не нравится...».</p>	10 минут
2	<p>Приближение ребенка к своему травматическому опыту, возможность справиться с чувством стыда путем вербализации проблемы</p>	<p>Тайна. На пронумерованных листках записываются фразы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - мне стыдно рассказывать про... - я боюсь, если расскажу, то... - никто не понимает, что у меня... - никто не знает, что я... - я бы хотела, чтобы... <p>Дети берут карточки, дописывают фразы и кладут в коробку тайн. Затем каждый вынимает наугад карточку и зачитывает ее от своего имени, а остальные внимательно слушают и ничего не говорят.</p> <p>Психолог проводит обратную связь (что чувствовали, зачитывая чужие признания, слыша свои, что удивило и тд.)</p>	20-25 минут
3	<p>Двигательная разрядка, активизация положительных эмоций</p>	<p>Снежки. Дети делятся на две команды. Каждый ребенок делает комочек бумаги, можно 2-3. После чего чертится линия, команды становятся по разные стороны. По сигналу дети стараются перекинуть на противоположную сторону все бумажки. Побеждает та команда, на чьей стороне не остается «снежков».</p>	5 минут
4	<p>Подведение итогов</p>	<p>Группа обсуждает занятие, дети делятся своими чувствами и эмоциями</p>	5-10 минут

Занятие 6

№ п/п	Цели и задачи	Название и содержание задания	Время
1	Приветствие	Следует сказать привет жестом, не повторяясь.	5 минут
2	Помощь в самораскрытии, раскрытие негативного значения чувства стыда	Снегурочка. Кратко рассказывается сказка, задаются вопросы: почему смеются над Снегурочкой, почему она не рассказывает правду, что с ней произойдет, если она скажет правду/будет хранить тайну, чем помочь ей (у кого найти помощь)	20-25 минут
3	Развитие навыков слушания	Люблю-не люблю. Дети садятся в круг и по кругу говорят люблю-не люблю. 1: «я люблю...», 2: «я не люблю...», 3: «я люблю...». Затем педагог берет мяч, говорит «я, так же как и (имя любого ребенка) не люблю...» и бросает упомянутому участнику, тот бросает следующему с учетом прозвучавшего в круге.	5-10 минут
4	Подведение итогов	Группа обсуждает занятие, дети делятся своими чувствами и эмоциями	5-10 минут

Рефлексия.

Ребятам предлагается выучить формулу ответа обидчику «Я должен тебя ударить, но я этого не сделаю»

Арт-терапевтическое упражнение «Семья»

Цель: Выявление и проработка эмоционального состояния ребенка, чувств и представлений, связанных с детско-родительскими отношениями.

Для проведения упражнения необходимо приготовить шаблоны фигур, женских, мужских, детских. Детей просят раскрасить шаблоны фигур. Для оформления детям разрешается использовать различные материалы: краски, мелки, помада, тени, цепочки, ремешки, пуговицы и т.д.

Занятие 7

№ п/п	Цели и задачи	Название и содержание задания	Время
1	Приветствие. Разминка, установление контакта	Дай пять! Дети сидят на стульях, водящий объявляет, чтобы поменялись местами все, кто схож по одному признаку. Все похожие должны поменяться местами желательнее не с рядом сидящими. Водящий должен занять место на стуле. Кто не успевает сесть, становится водящим.	10 минут
2	Коррекция негативных установок, работа с чувством стыда, отреагирование травматичных переживаний, формирование адекватной самооценки и позитивного образа Я	Гадкий утенок (разыгрывается ситуация: утенок не похож ни на кого, его не любят и гоняют; мама его жалеет, но раздражается из-за того, что он уродлив и не может делать того, что делают другие). Ситуация обсуждается: почему утенка гоняют, почему с тем, кого бьют, не хотят дружить, что делал и чувствовал утенок, кто виноват в ситуации, у кого он может найти помощь).	20-25 минут
3	Эмоциональное отреагирование, работа с негативными эмоциями	Цепи. Желающие ставят ноги вместе и соединяют руки в запястьях, их связывают туалетной бумагой. Бумага означает тяжелые стыдные переживания, которые опутывают и мешают расти и общаться. Детям предлагается добраться до противоположной стороны, поменявшись с участниками, а затем избавиться от пут – теперь они свободны и могут легко двигаться.	10 минут
5	Подведение итогов	Группа обсуждает занятие, дети делятся чувствами, эмоциями	5-10 минут

Занятие 8

№ п/п	Цели и задачи	Название и содержание задания	Время
1	Приветствие, установление контакта. Формирование позитивного образа Я и адекватной самооценки	Дети приветствуют друг друга. В центр круга ставится стул. Все дети по очереди садятся на стул, и каждый из участников по очереди говорит сидящему что-нибудь приятное. Обсуждается: как себя чувствовали	10 минут
2	Коррекция негативных установок, работа с чувством стыда, отреагирование травматичных переживаний	Зайчонок и муха (разыгрывается ситуация: зайчонок плохо ест, мама стремится его накормить, но он выбрасывает еду. Ее съедает мух, который разрастается до невероятных размеров и отбирает уже всю еду. Зайчонок голодает, мама беспокоится за его худобу, а мух грозит съесть маму зайчонка. Зайчонок не признается, но мама замечает, что с ним что-то не так). Обсуждается: кто виноват, мысли и чувства зайчонка, мамы, почему зайчонок не рассказывает о проблеме, кто может ему помочь.	20-25 минут
3	Оптимизация эмоционального состояния	Выкинь ком. Дети встают в круг, представляют, что в руках у них комочек неприятных эмоций, от которых они хотят избавиться. Комочек становится все больше и тяжелее, и дети выкидывают его за круг, собрав все свои силы (можно вербализировать)	5 минут
4	Подведение итогов	Группа обсуждает занятие, дети делятся своими чувствами и эмоциями	5-10 минут

- Назовите свое настроение. Какое оно у вас сегодня? Покажите рукой, сжатой в кулак направляя большой палец сверху –вниз.

Занятие 9

№ п/п	Цели и задачи	Название и содержание задания	Время
1	Приветствие. Создание благоприятного эмоционального климата, формирование адекватной самооценки	Ладушки. Поддержи друга. Ребенок, который не очень хорошо себя чувствует, ходит в кругу, и все стремятся сказать ему что-то хорошее, подбодрить.	5-10 минут
2	Коррекция негативных представлений и своей роли и реакции окружающих, работа с чувством стыда	Секрет. Детям представляется возможность разыграть ситуацию и решить, сохранять секрет или нет. (разыгрывается ситуация: мальчик-с-пальчик и его братья заблудились в лесу и попросились на ночлег в дом, в котором живет семья людоеда. О пристрастии людоеда знает только его дочь, которая не хочет рассказывать об этом матери и делает все, чтобы братья ушли). Обсуждается: почему дочь не рассказывает маме, что произойдет, если расскажет/будет и дальше хранить секрет.	20-25 минут
3	Оптимизация эмоционального состояния, формирование позитивного образа Я, повышение самооценки	В лучах солнца. На доске рисуется солнышко, в лучах которого находится имя ребенка. Дети по очереди называют понравившиеся им качества определенного ребенка.	10-15 минут
4	Подведение итогов	Группа обсуждает занятие, дети делятся своими чувствами и эмоциями	5-10 минут

Упражнение «Все равно ты молодец!»

Цель: работа над когнитивными искажениями у детей.

Ребятам предлагается рассказать ситуацию, в которой они чувствовали себя плохо. Ведущий предлагает каждому из детей продолжить фразу «Один раз ...» Всем остальным участникам предлагается поддержать своего товарища, сказав ему «Все равно ты молодец, потому что ...»

Занятие 10

№ п/п	Цели и задачи	Название и содержание задания	Время
1	Приветствие. Коррекция психо-эмоционального состояния	Дети приветствуют друг друга. Угадай настроение. Детям показываются снимки людей с разными эмоциями, и им необходимо угадать и прочувствовать изображенную эмоцию.	10 минут
2	Помощь в осознании изменений, формирование позитивного отношения к себе.	Дети рисуют два автопортрета: сразу после травмы и на данный момент. Готовые автопортреты выставляются перед группой, желающие высказываются по поводу того, что было и какие изменения произошли.	20-25 минут
3	Активизация положительных эмоций	Коты и тигры. Присутствующим предлагается принять вид добрых котов и пообщаться с окружающими посредством мурчания. Затем коты «превращаются» в тигров и свои позитивные эмоции выражают уже через рычание.	5-10 минут
4	Подведение итогов	Группа обсуждает занятие, дети делятся своими чувствами и эмоциями	5-10 минут

«Мои качества»

Цель: формирование адекватной самооценки у детей.

Ведущий раскладывает на столе полоски бумаги с напечатанными качествами детей. Затем просит ребят набрать себе те качества, которые им подходят. Далее можно ранжировать качества. Каждый ребенок рассказывает про себя.

Релаксационное упражнение «Декларация самоценности» В. Сатир

Цель: формирование адекватной самооценки; развитие навыков саморегуляции.

Детей просят слушать, повторять, а затем заучивать наизусть текст:

Я – это Я! И нет в этом мире такого, как Я!

Много всего есть у меня: победы, ошибки, успехи, беды!

Я – это Я! Я строю себя! Я – это здорово! Я – это клево!

«Я» - для меня очень важное слово

Занятие 11

№ п/п	Цели и задачи	Название и содержание задания	Время
1	Приветствие. Создание рабочего настроя, активизация положительных эмоций	Дети выстраиваются в круг на небольшом расстоянии друг от друга. По команде психолога первый оборачивается и жмет руку следующему, и так по очереди. Передай другому. Каждый ребенок дарит другому улыбку и комплимент.	5 минут
2	Проработка проблемы чувства стыда, осознание своей роли	Нарисуй-ка! Детям предлагается нарисовать ситуацию, в которой возникает чувство стыда/человека в этой ситуации. Обсуждается: как помочь человеку.	10-15 минут
3	Снижение тревожности, коррекция чувства стыда, формирование уверенности в себе.	Волшебный оберег. Дети рисуют себе оберег – картинку, которая всегда будет с ними рядом и будет оберегать их во всех делах и ситуациях и защищать от негативных эмоций. Работы обсуждаются	15-20 минут
4	Подведение итогов	Группа обсуждает занятие, дети делятся своими чувствами и эмоциями	5-10 минут

Сенсорное упражнение «Рукопожатие в круге».

Цель: взаимоподдержка и позитивный настрой.

Ребята правую руку вжимают в кулак, взяв за большой палец соседа. Получается солнышко в круге. Всем вместе можно сказать слова: «Чтоб нам завтра повезло, мы ребята просто во!»

Упражнение «Распознавание эмоций».

Цель: Развитие умения называть чувства, которые люди могут испытывать в приятных и неприятных ситуациях.

Ребятам предлагается рассмотреть фотографии из журналов, пиктограммы, картинки и назвать чувства людей. Дети дорисовывают пустые овалы лиц, передавая различные настроения. Вопрос: Какие основные сигналы помогают распознать чувства других? (Мимика, интонация).

Далее детям предлагается тренировка выражения чувств. Дети по очереди показывают эмоцию, остальные угадывают.

Занятие 12

№ п/п	Цели и задачи	Название и содержание задания	Время
1	Приветствие, активизация положительных эмоций	Дети под музыку в свободной форме приветствуют друг друга	5 минут
2	Выстраивание позитивного образа будущего	Линия жизни. На листе ватмана изображен длинный прямой отрезок – жизнь, левый конец – момент рождения, правый – завершение жизни. Детям предлагается отметить на отрезке, где они сейчас (таким образом, есть прошлое, настоящее и будущее). Дети выбирают цвета для трех отрезков, раскрашивают их, отмечают важное в прошлом и настоящем, к чему стремятся – в будущем. После рассмотрений рисунков всех детей желающим предлагается изменить или добавить что-то в рисунок.	20-25 минут
3	Двигательная разрядка	В мире животных. Предлагается выразить определенные эмоции так, как это сделали бы представители животного мира.	5-10 минут
4	Подведение итогов	Группа обсуждает занятие, дети делятся своими чувствами и эмоциями	5-10 минут

Арт –терапевтическое упражнение «Маска»

Цель: распознавание и отреагирование собственных чувств.

В первой части упражнения дети рисуют маску.

Во второй части упражнения ребята надевают свои маски. Ведущий просит ребят рассказать или инсценировать случай, когда ребята испытывали такие чувства как радость, удивление, печаль, стыд, беспомощность или бессилие. Порядок чувств направлен от простых и приятных к тяжелым и сложным.

Заметка для Ведущего: Данное упражнение необходимо проводить в максимально доверительной и безопасной обстановке.

Занятие 13

№ п/п	Цели и задачи	Название и содержание задания	Время
1	Приветствие, формирование позитивных эмоций	Каждый здоровается с группой, определяет свое настроение и пожелания	5 минут
2	Формирование адекватной самооценки, принятие себя	Какой я сейчас. Рисунок себя в данный момент. Обсуждение рисунков, какие эмоции возникали в ходе рисования.	20-25 минут
3	Создание доверительной атмосферы, формирование позитивного образа Я, повышение самооценки	Перчатка. Дети пишут свое имя на листе бумаги, затем обводят карандашом свою руку. На каждом пальце пишется какое-то свое качество, возможно – раскрашивается в разные цвета ладошка. После чего ладошки пускаются по кругу, и другие участники между пальцев пишут другие качества, присущие тому, чья ладошка.	10-15 минут
4	Подведение итогов	Группа обсуждает занятие, дети делятся своими чувствами и эмоциями	5-10 минут

Релаксационное упражнение «Выставка».

Ведущий предлагает ребятам сесть удобно, закрыть глаза и глубоко вздохнуть 3-4 раза. Представьте, что вы попали на небольшую выставку. На ней фотографии людей, на которых вы сердитесь, злитесь, которые вас обидели или поступили с вами несправедливо. Постарайтесь выбрать один портрет и вспомнить ситуацию, когда этот человек вас обижал. Вспомните свои чувства, мысленно скажите этому человеку все, что хотели.

- Какие это будут слова?
- Какая это была ситуация?
- Какие есть еще способы выразить чувства?

Арт-терапия с элементами сказкотерапии «Сочиняем сказку про себя»

Подросткам предлагаются листы, на которых они рисуют сказку со своим участием.

Занятие 14

№ п/п	Цели и задачи	Название и содержание задания	Время
1	Приветствие	Детям предлагается приветствовать всех так, как они приветствуют лучших друзей	5 минут
2	Формирование позитивного отношения к себе, позитивного образа Я, уверенности в себе	Письмо себе. Детям предлагается написать письмо своему самому-самому любимому и дорогому человеку – себе. Письмо содержит фразу: «Я себя люблю, потому что...» и перечисляют. Или же: «Я хвалю себя за то, что... (стал сильным, справился с плохими эмоциями)	20-25 минут
3	Коррекция психоэмоциональной сферы, повышение самооценки	Дети называют позитивные черты других (что нравится ребенку в каждом из окружающих)	5-10 минут
4	Итоги проведенной работы, получение обратной связи	Завершение. Итоги занятия, чувства участников. Обсуждение всех занятий: что запомнилось, что было приятно, трудно, важно, какие изменения произошли, что хочется сказать участникам.	5-10 минут

Игра «Камушек в ботинке»

Инструкция: Когда мы взволнованы или начинаем сердиться, то сначала это воспринимается, как маленький камушек в ботинке. Если мы его не вытащим, ноге придется очень плохо. Поэтому всегда полезно как взрослым, так и детям говорить о своих проблемах сразу, как только их заметят. Я хочу, чтобы вы подумали, нет ли в настоящий момент чего-то такого, что вам мешало бы. Скажите тогда: «У меня камушек в ботинке, мне не нравится. Когда...»

Игра «Обзывалки»

Инструкция: Когда мы сердиты друг на друга, мы можем говорить разные обидные слова. А кто-нибудь пробовал ругаться не обидно? Это могут быть названия овощей, фруктов, предметов, посуды – «А ты – морковка!»

Дети кидают друг другу мяч, при этом называют друг друга необходимыми словами. В заключительном круге играющие обязательно говорят друг другу что-нибудь приятное: «А ты моя радость!»

Целевая группа: несовершеннолетние от 8 до 18 лет

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ: 1 ГОД

ЦЕЛИ ПРОГРАММЫ:

- снятие негативных последствий перенесенного насилия и жестокого обращения, приобретение и закрепление у детей навыков ориентации в окружающей обстановке, реагирования на угрожающие обстоятельства;
- повышение информированности детей о возможных рисках и опасностях.

ЗАДАЧИ:

- своевременное выявление фактов жестокого обращения с детьми в семьях и оперативное принятие мер по выявленным фактам;
- повышение компетентности детей по вопросам безопасного поведения, а также возможности получения помощи в случае насилия или преступных посягательств;
- восстановление чувства собственного достоинства и положительного представления о самом себе; развитие и совершенствование социальных качеств личности несовершеннолетнего.
- формирование позитивной Я-концепции ребенка, пострадавшего от насилия, выработка способности к самостоятельному принятию решений;

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- более полное и своевременное выявление случаев жестокого обращения с детьми;
- успешная социально-психологическая реабилитация детей, пострадавших от жестокого обращения и преступных посягательств;
- вовлечение в мероприятия по противодействию жесткому обращению с детьми образовательных, медицинских, спортивных и иных организаций;

Принципы работы с детьми:

- принимать ребёнка таким, как он есть, верить в него, уважать не только его достоинство, но и его страхи, деструктивные формы поведения и т.д.;
- побуждать ребёнка к спонтанному выражению чувств;
- гуманизм, ненасильственные действия, толерантность;
- индивидуальный подход;
- ориентация на позитивный результат, позитивные достижения;
- взаимное сотрудничество с детьми;

Психологическая помощь детям и подросткам, пережившим насилие, должна быть направлена на возможно полное устранение их последствий и принятие мер по прекращению насильственных действий.

Эта работа включает меры профилактического, диагностического и коррекционно-терапевтического характера. Выделяют ряд особенностей такого рода помощи:

- Полное признание основных прав детей и подростков: на жизнь, личную неприкосновенность, защиту и достойное существование;
- Анонимность и конфиденциальность, повышающие вероятность обращения жертв насилия за помощью.
- Для оказания эффективной помощи пострадавшему нужна полная и всеобъемлющая информация о нем и обстоятельствах его жизни.

Цель психологической помощи жертве насилия состоит в уменьшении отрицательного влияния пережитой им травмы на его дальнейшее развитие, предотвращение отклонений в поведении, облегчение реабилитации в обществе.

Исходя из этих целей, психолог решает следующие тактические задачи:

1. Оценивает уровень психического здоровья жертвы насилия и определяет показания к другим видам помощи.
2. Изучает индивидуально-психологические особенности ребенка с целью более адекватного их использования для решения возникших проблем.
3. Мобилизует скрытые психологические ресурсы ребенка, обеспечивающие самостоятельное решение проблем.
4. Осуществляет коррекцию личностных дисгармоний и социальной дезадаптации.
5. Выявляет основные направления дальнейшего развития личности.
6. Привлекает других членов семьи, родственников, сверстников, доверенных и референтных лиц к оказанию психологической поддержки пострадавшему ребенку.

Первичное интервью с ребенком (ПИР)

Цель: определение проблемы ребенка и объема помощи

Задачи:

- Выяснить отношение ребенка к обозначенной взрослым проблеме или мнение ребенка о сущности проблемы (если есть различия в понимании проблемы).
- Собрать информацию по этой проблеме:
 - Кому ребенок доверяет
 - Предварительная оценка психологического состояния ребенка
 - Оценка степени опасности/безопасности для ребенка
 - Решение проблемы с точки зрения ребенка
 - Анализ полученной информации и составление плана следующей встречи

Структура ПИР

№	Этапы интервью	Примечания
1	<p>Представление друг другу:</p> <ul style="list-style-type: none"> • попросить ребенка назвать свое имя, фамилию, возраст, спросить, когда у него день рождения; • представить себя (ИО, рассказать о своей роли в Центре словами, доступными для понимания ребенком) 	<p>Нейтральные вопросы типа: сколько лет, с кем живет, как зовут родителей и т.д. дадут возможность ребенку расслабиться, освоиться в незнакомом месте.</p>
2	<p>Постепенное вовлечение в обсуждение проблемы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • попросить рассказать о семье, взаимоотношениях между членами семьи и ребенком, взаимоотношениях с другими значимыми взрослыми; • выявить члена семьи или другое лицо, кому ребенок доверяет; • как ребенок социализируется (посещение детского сада, учеба в школе, наличие друзей и т.д., другие интересы - спорт, хобби, занятия музыкой) 	<p>Отношения с ребенком строятся с учетом его возраста: маленькому ребенку можно представить игрушки, присоединиться к его игре, предложить что-либо нарисовать: кинетический рисунок семьи, «Дом, дерево, человек», Цветовой тест отношений и др. Для подростков - работа с генограммой, «круги» отношений и др. В недиригентивной манере ребенка побуждают рассказать о чувствах, которые он испытывает к людям, с которыми он живет.</p>
3	<p>Информация о причине обращения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • знает ли ребенок, почему он пришел в Центр; • попросить ребенка рассказать 	<p>Ребенку следует задавать открытые, не наводящие вопросы, нельзя начинать с вопросов типа: «Тебя папа бил?», даже если вы знаете об этом со слов других людей. Вопросы</p>
	<p>о случившемся или о том, что его беспокоит;</p> <ul style="list-style-type: none"> • задать уточняющие вопросы: как долго длилось травмирующее событие, как произошло раскрытие, кому ребенок 	<p>должны быть простые и короткие. Для маленького ребенка воспроизвести травмирующее событие или ситуацию может помочь игра, рисунки, куклы на руках и другие подсобные материалы. В этой фазе подход может быть более директивным.</p>

	<p>рассказал, какая была реакция от взрослых на раскрытие и т.д.</p> <ul style="list-style-type: none"> • побудить ребенка выразить свои чувства к происходящему событию и к его участникам 	<p>Следить за своей реакцией на рассказ ребенка: исключается выражение таких чувств, как брезгливость, ужас, недоверие.</p> <p>Дать понять ребенку, что вы верите ему.</p> <p>Следует тщательно зафиксировать рассказ ребенка, используя его слова и выражения.</p> <p>Уважать пожелание ребенка не передавать его рассказ родителям.</p>
4.	<p>Оценить ситуацию и психоэмоциональное состояние ребенка для решения вопроса его безопасности.</p>	<p>Необходимо отмечать реакцию ребенка, наблюдая за его поведением, эмоциональными, вегетативными проявлениями (миимику, покраснение лица, учащение дыхания, волнение, проявления страха, у некоторых детей может появиться заикание, когда касаются волнующих его тем). Возможно проведение терапевтических мероприятий с использованием подходящих методик, например, релаксации.</p>
5.	<p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> • оказать ребенку поддержку, похвалить его за смелость и доверие, заверить его, что вы сделаете все от вас зависящее, чтобы помочь ему, успокоить • рассказать ребенку, что вы будете делать с полученной информацией. Привлечь его к сотрудничеству 	<p>Можно закончить интервью, отведя ребенка к родителю, назначить следующую встречу и отметить позитивные моменты настоящей.</p>
6.	<p>Предварительная оценка полученной информации и планирование дальнейшей работы</p>	<p>Самое главное - оценить внешнюю и внутреннюю безопасность для ребенка.</p> <p>Сравнить рассказ ребенка и взрослого</p>

План мероприятий

№ п/п	Мероприятие, содержание работы.	Сроки проведения.
1	Изучение документации с целью получения информации об истории развития несовершеннолетнего.	В начале реабилитационного периода
2	Первичное интервью с ребёнком.	При первичной беседе
3	Первичная диагностика и проектирование дальнейших действий по оказанию помощи и поддержки несовершеннолетнему.	При первичной беседе
4	Первичный осмотр несовершеннолетнего.	При первичной беседе
5	Психологическое консультирование.	При первичной беседе.
6	Работа с родителями по профилактике и предотвращению жестокого обращения с детьми	В течение реабилитационного периода.
7	Оказание социально-правовой помощи.	В течение реабилитационного периода.
8	Индивидуальная психотерапия: игровая терапия, арт-терапия, обучение релаксационным техникам и методам снятия стресса и т.д.	В течение реабилитационного периода.
9	Тренинг «Коррекционная работа с подростками, пережившими насилие» (8 занятий).	2 раза в неделю
10	1 занятие «Дом».	1 неделя
11	2 занятие «Дом».	1 неделя
12	3 занятие «Прощение».	2 неделя
13	4 занятие «Счастье».	2 неделя
14	5 занятие «Счастье».	3 неделя
15	6 занятие «Ответственность и свобода».	3 неделя
16	7 занятие «Доверие».	4 неделя
17	8 занятие «Моё богатство».	4 неделя
18	Беседа «Насилие в семье».	В течение реабилитационного периода.
19	Арт-терапия с детьми, пострадавшими от насилия.	В течение реабилитационного периода.
20	Промежуточная диагностика.	В течение реабилитационного периода.
21	Раздача памяток, буклетов «Как не стать жертвой насилия», «Внимание! Жестокое обращение с детьми!».	В течение реабилитационного периода.
22	Итоговая диагностика.	В конце реабилитационного периода.
23	Анализ результативности коррекционной работы,	В конце реабилитационного периода.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ РАБОТА С ПОДРОСТКАМИ

Цели 1-2-го занятий:

- создать атмосферу доверия подростка к психологу и предстоящим занятиям;
- помочь ребенку раскрыть свои мысли и чувства, связанные с насилием;
- снизить тревожность подростка, ослабить его самопорицание, повысить самооценку.

ЗАНЯТИЕ 1

На 1-ом занятии психолог стремится расположить ребенка к себе, снять у него напряжение, вызванное ожиданием неизвестного. Для этого используется любой прием, любая отвлеченная деятельность, позволяющая ребенку проявить себя, а терапевту поддержать, похвалить его. Можно предложить нарисовать ему то, что он любит, сложить из бумаги какую-нибудь фигуру, можно поработать с тестом Люшера. При этом психолог подчеркивает, что он покажет сделанное ребенком только с его разрешения. Последнее утверждение очень важно в терапии изнасилованных детей. Когда какой-либо человек физической силой или угрозами овладел его телом, ребенку становится трудно оказывать сопротивление и в других жизненных ситуациях. Он как бы утрачивает способность к самозащите своей личностной суверенности. Ему нужно помогать восстановить эту способность. Иначе он потом может снова попасть в ситуацию, когда объективно мог бы сопротивляться насилию, но у него не хватает внутренней силы для этого. Надо помогать ему осознавать свое право на личностный суверенитет.

На этом этапе полезно задавать подростку вопросы, позволяющие психологу лучше его узнать: Любишь ли ты рисовать? Делать какие-то вещи? Кто тебя этому научил? и т.д.

Важно дать ребенку представление о его уникальности, личностной ценности, а также общности его со сверстниками. Напр., сказать, что у ребенка очень интересное имя, фамилия, или что он замечательно рисует. У всех детей, переживших сексуальное насилие, возникает чувство непохожести на своих сверстников, с которыми таких вещей не происходило. Чтобы вернуть им чувство уверенности в общении со сверстниками, им надо постоянно подчеркивать их сходство с детьми этого возраста. Например, сказать: "О, ты любишь фиолетовый цвет. Большинство девочек и мальчиков твоего возраста тоже любят этот цвет".

Второй этап занятия посвящается обсуждению истории, связанной с насилием (20-30 минут). На этом этапе решаются следующие задачи:

- помочь ребенку актуализировать чувства, связанные с насилием, и вынести их наружу;
- способствовать преодолению болезненного чувства непохожести на других детей и восстановить уверенность в обратном.

К этому занятию психолог готовит описание двух историй о насилии над девочкой или мальчиком. Одна история касается ребенка, который неоднократно подвергался сексуальным домогательствам со стороны знакомых людей (отца, отчима, родственников, знакомых). Другая история связана с ребенком (девочкой, мальчиком), который однажды был изнасилован незнакомым или малознакомым человеком с использованием физической силы. Зачитывать следует ту историю, которая больше подходит к реальной ситуации. В тексте рассказа будут неоднократно появляться вопросы, на которые, желательно, чтобы ребенок дал ответ. Этот прием используется потому, что иногда затруднительно начинать терапевтическую работу с разбора собственной истории изнасилованного ребенка, особенно если это касается детей младшего школьного возраста. Прикасаясь к истории сверстника, ребенок опосредованно выносит наружу те переживания, которые терзают его самого.

Текст письма-исповеди:

"Меня зовут Света. Мне 12 лет. У меня есть брат и сестра. Я самая старшая, поэтому много домашней работы ложится на меня. Мой отчим - это тот человек, который совершил "это" со мной.

Я не люблю говорить об этом, но могу написать об этом. Когда я пишу об этом, я чувствую после этого себя лучше.

Возможно, ты тоже перенесла нечто подобное. Я оставлю тебе вопросы, чтобы ты могла закончить их. Таким образом, это может быть и твоя история тоже. В первый раз это произошло так. Я наводила порядок в кухне: вымыла посуду, подмела пол, а потом пошла принять душ. Он вошел в ванную, когда я уже разделась, и сказал, что хочет меня помыть. А потом он засунул палец в то, что находится между ногами. Я стала вырываться, но он удержал меня. А потом пригрозил, что избьет, если я попытаюсь кому-нибудь рассказать об этом.

Я чувствовала себя.....

Я ушла в свою комнату и закрыла дверь. Я думала: ПОЧЕМУ ЭТО СЛУЧИЛОСЬ СО МНОЙ? Почему он сделал это со мной? Может быть он сделал это, потому что я.....

Может быть он сделал это, потому что я была.....

Или, может быть он сделал это, потому что я в тот день плохо убрала кухню.

Я чувствовала себя очень смущенно, потому, что отчим стал проявлять большое внимание и заботу обо мне. Он стал брать меня гулять в парк, на речку, дома играть со мной в карты и все говорил мне, какая я симпатичная. Я не могла понять, почему он это делает. Ты думаешь, это он делал потому, что он.....

Это случилось снова в субботу, после того, как я вернулась со дня рождения моей подружки.

Отчим стал делать это все чаще и чаще. Однажды он пришел в мою комнату ночью, и в этот раз уже не использовал, как раньше, палец.

Самое странное было то....., что хотя я ненавидела моего отчима, боялась его, мне нравилось то, что он делает со мной. Иногда, когда он прикасался ко мне, мне было приятно. Это странно?.....

Когда я играла с подругами, я думала о том, что вряд ли их отцы делали с ними то, что совершал мой отчим. Я думала, что если бы они узнали, что он делал, они перестали бы со мной дружить. Иногда мне казалось, что они могут догадаться, что он со мной делает. И я боялась этого. Но мне хотелось узнать, а что бы они сделали, если бы узнали, и я рассказала одной подружке, что знаю одну девочку и что ее отец совершает с ней такие действия. Я со страхом ждала, что же Маша скажет. Она сказала, что этой девочке следует рассказать все это своей маме или кому-нибудь из взрослых. Когда она все это сказала, я почувствовала.....

После этого я рассказала все маме, и это было очень тяжело делать. Она заплакала и спросила, почему я ей не рассказала это все сразу же, после первого случая. Затем она попросила, чтобы я пошла в свою комнату и не выходила, пока она не поговорит с отцом.

Когда пришел мой отчим, я услышала, как они с мамой долго скандалили, кричали друг на друга, обвиняли. Затем я услышала хлопанье дверью. Когда я вошла в мамину комнату, она плакала.

Я чувствовала.....

Потом мама сказала, что отчим решил пожить какое-то время у своих родителей. Она выглядела очень печальной. Она не улыбалась целую неделю. Я хотела, чтобы она была счастлива. Я хотела, чтобы он вернулся, если не будет больше так со мной делать."

После прочтения истории психолог беседует с девочкой. Можно задать такие вопросы: Чем, ты думаешь, ты похожа на Свету? У тебя были такие же чувства, как у Светы? Или другие? В чем то, что случилось с тобой, похоже на ситуацию Светы? Чем ее ситуация отличается от твоей?

ЗАНЯТИЕ 2

Во время второй встречи можно попросить ребенка нарисовать картину насилия. Это не обязательно должна быть копия события. Пусть ребенок представит насилие так, как он захочет и сможет. Если насилие совершалось неоднократно, лучше изобразить последнее событие или наиболее неприятное для него. А потом поговорить на тему рисунка, пытаясь выяснить: Как воздействовал насильник? Подкупал? Угрожал? Что он говорил? Пыталась ли жертва сопротивляться? Что для ребенка было самым неприятным? Почему ребенку тяжело об этом рассказывать?

Некоторым детям очень трудно рассказывать о насилии, поэтому не обязательно строго придерживаться предлагаемого плана занятий. Это ориентир, который в соответствии с ситуацией может быть подвергнут корректировке.

Еще одна методика: "Деление круга на части" (15-20 минут). Ребенку предлагается раскрасить круг, чтобы показать, что он думает о том, что с ним случилось. Задание дается так: "Раздели круг на части - одну часть ты можешь оставить для себя, другую - для человека, который совершил насилие, остальные части можешь отдать тем людям, которые, как ты думаешь, отвечают за то, что с тобой произошло. Делай эти части большими или маленькими, какими ты захочешь: чем больше человек виноват в случившемся, тем больше ему достается часть. Каждую часть круга раскрась цветом, каким захочешь".

Большинство детей считают, что они сами виноваты в случившемся. Они могут сами объяснить, в чем они виноваты. Как правило, много причин для объяснения находится у подростков, а детям младшего школьного возраста лучше предложить список возможных причин для самообвинения и попросить их выбрать из этого списка 3 наиболее подходящие для них ситуации. (Это могут быть такие утверждения: "Потому, что я не сопротивлялась", "Потому, что мне хотелось, чтобы этот человек любил меня" и т.п.). После того, как ребенок выбрал 3 основных аргумента для самобичевания, можно осторожно обсудить эти аргументы и предложить другие варианты объяснения для ребенка ситуации насилия.

ЗАНЯТИЕ 3-4

Цели:

- Дать возможность ребенку говорить об отношении к насильнику.
- Обсудить с ребенком проблему нарушения доверия к другим людям.
- Помочь понять, каким людям можно доверять, а каким нет.

Для решения этих задач можно использовать метод обсуждения "Обсуждение спорных вопросов" (15-20 минут).

ЗАНЯТИЕ 5-6

Цели:

- Дать ребенку общую информацию о сексуальных отношениях, о любви.
- Помочь ребенку понять разницу между сексуальными отношениями по взаимному согласию и сексуальному насилию.
- Помочь ребенку понять, почему некоторые люди совершают насилие по отношению к детям

ЗАНЯТИЕ 7-8

Цели:

- Помочь ребенку понять, то какие-то определенные вещи могут напоминать ему о насилии и вызвать страх, и научить его преодолевать негативные чувства, вызванные этими воспоминаниями.
- Показать ребенку, как он может противостоять насилию.
- Помочь детям меньше чувствовать себя одинокими в их беде.
- Показать детям, что в их личностном развитии есть прогресс.

При психологической реабилитации детей, пострадавших от сексуального насилия возможны определенные отступления от этой схемы, использование других психотерапевтических приемов, однако во всех случаях главное суметь правильно определить реальное психическое состояние ребенка, выделить главные факторы, определяющие его характеристики в каждом конкретном случае, и помнить, что ему можно и нужно помочь.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

Коррекционная тренинговая работа с детьми, пережившими насилие».

Цель: научить использовать личностные ресурсы для преодоления травмирующих ситуаций; сформировать позитивную установку на отношение к окружающему миру, на поиск важного и полезного в любой, в том числе травмирующей ситуации.

Задачи:

- помочь подростку принять себя таким, как он есть, прощать себя и других;
- снизить уровень тревожности, помочь приобрести навыки телесного и эмоционального расслабления;
- повысить уровень эмпатии;
- научить открываться перед другими людьми и открывать их для себя, получать от них поддержку в психотравмирующей ситуации.

Каждое занятие начинается с процедуры «Встреча-делёжка», где участники делятся тем, что интересного, радостного, важного произошло у них за период с прошлого занятия. Выступление каждого участника заканчивается аплодисментами.

ЗАНЯТИЕ 1. Тема «Дом».

Дать возможность подросткам пережить понятие «дом» в следующих вариантах:

Мой дом – это моя семья, тот мир, в котором я живу, родная природа.

Встреча-делёжка.

Аутогенная тренировка. Общее расслабление. «оля правая рука расслаблена. Моя правая рука абсолютно расслаблена. Моя левая рука расслаблена. Моя левая рука абсолютно расслаблена. Мои руки расслаблены. Моя правая рука тяжёлая. Моя левая рука тяжёлая. Мои руки тяжёлые. Они тяжело лежат на коленях. Мои руки расслабленные и тяжёлые, тёплые. Моё сердце бьётся спокойно, ровно, мощно. Моё дыхание лёгкое, я вдыхаю лёгкую и живительную силу. Я чувствую, как она наполняет меня. Она вливается в мои лёгкие..., руки..., ноги... я чувствую себя наполненным жизнью. Я чувствую. Как что-то происходит вокруг меня. .. И что-то во мне отвечает на это... Я вливаюсь в этот поток жизни. Я и этот мир – одно. Я готов отдалиться потоку живительной силы и довериться ему. Я готов принимать всё, что даёт мне жизнь, и доверять ей...»

Представь, что ты идёшь по тропинке по полю. Где-то вдали виднеется лес. К лесу ведёт тропинка. Поле золотистое, дует лёгкий ветер. Он шевелит мягкие травы. Ты идёшь в радостном ожидании. Ты долго ждал этого дня. Ты ждал встречи с лесом. Ты знаешь этот лес весь до последнего кустика. Ты понимаешь его. Этот лес полон жизни. Там живут звери, птицы, шелестят деревья, шумят травы. Там есть поляны, овраги, ручьи. И ты чувствуешь жизнь этого леса (пауза). И сейчас ты идёшь к нему. Ты долго ждал этого дня. Ты ждал встречи с лесом. Лес всё ближе, ближе. Вот его деревья зашумели, приветствуя тебя. Ещё немного и ты вступишь под его кроны. Ещё несколько шагов. Сейчас ты войдёшь в лес. Давай остановимся. Пстой. Запомни эту минуту».

1. Знакомство с целями.

2. Правила участия в тренинге.

- А) Активная работа.
- Б) Внимательность к говорящему.
- В) Конфиденциальность (не выносить информацию за пределы занятий).
- У) Право каждого на своё мнение.

3. Каждый участник рассказывает несколько слов о себе.

4. Упражнение «Окружающий мир».

Подросткам предлагаются картины, цветные гравюры, описывающие природу или городской пейзаж. Психолог предлагает рассмотреть 1-2 понравившиеся картины и описать их. Передать настроение.

6. Упражнение «Дом».

Участники рисуют и описывают свой дом, как они его понимают.

Пока один рассказывает о своём доме, остальные могут задавать разные вопросы, например: «Будешь ли ты держать в доме животных?» Затем участникам предлагается «войти» в картину и почувствовать себя внутри своего дома. Психолог спрашивает: «Всё ли устраивает вас в вашем доме? Это действительно ваш дом, или хочется что-то поменять, переделать в нём?» После этого предлагается поменяться картинами и «войти» в дом другого человека. Психолог говорит: «Представьте. Что вы пришли в гости в отсутствие хозяина. Удобно ли вы чувствуете себя в его доме? Что вам нравится, что непривычно, неудобно? Что вы можете сказать о человеке, живущем в этом доме?» Затем следует обсуждение.

7. Прощание. Ребята подходят друг к другу ижимают руки.

ЗАНЯТИЕ 2. Тема «Дом».

Мой дом – это мой внутренний мир, мир моих увлечений. Мой дом – это мечта о том будущем, в котором мне будет уютно и хорошо.

Встреча-делёжка.

Аутогенная тренировка.

1. Упражнение «Я – это ...».

Участники письменно заканчивают фразу, начинающуюся со слов «Я – это ...». После выполнения задания психолог говорит: «Закройте глаза. Представьте, что вы – самый прекрасный человек. Вы достигли самых высоких планок, которые себе поставили, вы стали тем человеком, которым мечтали стать ... (пауза), а теперь откройте глаза и представьте, что Бог создал вас ещё прекраснее».

2. Упражнение «Я хочу быть...».

Участники делят лист пополам. На одной половине листа каждый пишет кем, а на другой – каким он хотел бы быть. затем на этом же листе он пишет, кем и каким он видит себя сейчас. И, наконец, потом, кем и каким он видит свой идеал. После этого следует обсуждение. Часть людей тратит много времени и энергии, чтобы походить на свой идеал, хотя это идёт вразрез с их собственными задатками и индивидуальностью. Следует понять, что человек может привнести в этот мир и принять себя таким, какой он есть.

3. Упражнение «Цветок Я».

Нарисовать цветок, где вместо лепестков – свойства, особенности, стороны «моего Я».

4. Упражнение «Я желаю тебе...». Участники пишут записки каждому участнику тренинга «Я желаю тебе...». Полученные записки читаются друг другу.

Прощание.

ЗАНЯТИЕ 3. Тема «Прощение».

Дать возможность подросткам пережить понятие «Прощение» в следующих вариантах:

- 1. Прощение обид. Если мы не прощаем обиду, мы ощущаем чувство вины перед человеком. Наше отношение к нему пристрастно.*
- 2. Прощение – разрешение другим быть таким, какие они есть. Часто мы не можем принять в других те недостатки, которые есть у нас. Также мы не можем простить, что нас не любят и не принимают такими, какие мы есть.*
- 3. Прощение себя – принятие себя и своих недостатков.*

Встреча-делёжка.

Аутогенная тренировка.

1.Рефлексивный круг «Мне трудно простить, когда...».

Обсуждение вопросов: почему надо прощать обиды? Как мы чувствуем себя по отношению к человеку, которого не простили? Кого легче прощать: близкого человека или постороннего? Кто может сильнее обидеть нас: родной или посторонний человек? Что нам труднее всего простить? Что происходит с нами, когда мы прощаем обиду?

2.Упражнение «Письмо родителям».

Напишите родителю, отношения с которым наиболее проблемными, письмо.

3.Упражнение «Наши обиды».

Участники делят лист бумаги на 2 части. В левой части они вспоминают и записывают обиды, которые не могли простить. В правой части – те обиды, которые сами нанесли кому-то. Затем бумажные листы собираются и сжигаются. «Вместе с ними, - говорит психолог, пусть сгорят и наши обиды на мир».

Прощание.

ЗАНЯТИЕ 4. Тема «Счастье».

Дать возможность подросткам пережить понятие «Счастье» в следующих вариантах:

- 1. счастье от радостного события.*
- 2. Счастье, как настроение, переживание того, что называют «счастливая жизнь».*
- 3. Счастье, как мечта.*

Встреча-делёжка.

Аутогенная тренировка.

1. Упражнение «Я».

Участники по очереди выходят в центр и выражают своё состояние мимикой и жестами. Важно наиболее искренне передать своё настоящее «Я». Возможен вариант: дети изображают своё настоящее «Я» и «Я» желаемое.

2. Упражнение «Счастливое лицо».

Подросткам показывают портреты, они определяют, какое лицо выглядит счастливым, какое нет и почему. Среди прочих можно показать лица известных людей, например, Мэрилин Монро. Часто дети выделяют его как счастливое. После этого психолог читает комментарий, в котором о Мэрилин Монро сказано, как об одной из самых трагических фигур Голливуда. Обсуждение: в чём заключается счастье?

3. Упражнение «Рисунок радости».

Подростки выполняют общий рисунок «радости». Возможно 2 варианта:

- 1) Дети делают один рисунок на большом ватмане.
- 2) Дети начинают рисунок каждый на своём листе, через 10 секунд каждый передаёт свой рисунок соседу справа, который продолжает начатый рисунок также в течение 10 секунд и далее передаёт соседу справа, пока не совершится полный круг. После выполнения задания обсуждают индивидуальный стиль и особенности каждого. Психолог спрашивает, какое настроение исходит из этих рисунков? Соответствуют ли они представлению о счастье? Каков вклад каждого в рисунок? Кто предпочитает рисовать главные детали, а кто фон?

Прощание.

ЗАНЯТИЕ 5. Тема «Счастье».

Встреча-делёжка.

Аутогенная тренировка.

1.Упражнение «Фигура счастья».

Участникам предлагается представить своё счастье в виде какой-нибудь фигуры, и описать её (какого она цвета, есть ли в ней звуки, какова она на ощупь, чем наполнена?) . После этого им предлагается войти в эту фигуру и взять из неё столько счастья, сколько им надо.

2.Упражнение «Подарки».

Участники делают друг другу «подарки», которые могут обрадовать другого. Список понравившихся подарком можно зачитать. Затем участники благодарят за подарок, держась за руки и глядя в глаза друг другу.

3.Упражнение «Что я в тебе люблю».

Каждый участник сообщает другому, глядя ему в глаза: «Я люблю в тебе - ...». **Заключение.** Психолог предлагает встать в круг и взяться за руки. Он говорит: «Давайте послушаем руки партнёра справа и слева. Попробуем передать через наши руки радостную энергию, благодарность другому человеку за то, что он именно такой. Давайте мысленно скажем: «Я позволяю тебе быть таким, какой ты есть. Я благодарю тебя за то, что ты такой, и мы можем стоять и держаться за руки».

Прощание.

ЗАНЯТИЕ 6. Тема «Ответственность и свобода».

Задача – дать возможность подросткам пережить взаимосвязь понятий «ответственность» и «свобода» в следующих вариантах:

- 1) Свобода – это особое внутреннее состояние, необходимое человеку для проявления его индивидуальности.*
- 2) Только мы несём ответственность за свою жизнь. Это возможно потому, что в жизни всегда существует свобода выбора: следовательно, мир не виноват во всех наших бедах.*
- 3) Часто наш выбор осложняется тем, что мы несём ответственность за других людей.*

Встреча-делёжка.

Аутогенная тренировка.

1. Упражнение «Ассоциации».

Участники придумывают ассоциации со словом «свобода». После выполнения задания следует обсуждение. Психолог спрашивает: «В какой ситуации вы чувствуете себя свободным? От чего вы свободны?» Участникам предлагается «наполниться» свободой, описать те ощущения, которые у них возникают, обсудить – зачем нужна свобода.

2. Упражнение «Я могу – я должен».

Участники разбиваются на пары. Сидя лицом к лицу с партнёром, глядя ему в глаза, каждый говорит 3 фразы, начинающиеся словами «я должен». Затем эти же фразы подростки повторяют, заменяя в них слова «я должен» на «я предпочитаю». Небольшое обсуждение.

3. Упражнение «Сказать НЕТ».

Тренировка умения защищать свою личную свободу спокойно и уверенно. Два участника расходятся на расстояние 10 шагов. Один из них медленно идёт в сторону другого. Другой должен остановить его словами НЕТ. Если участники испытывают затруднения при выполнении упражнения, им предлагается «побороться»; между ними проводится черта, партнёры упираются друг в друга ладонями и один должен заставить другого отступить на шаг. Затем упражнение повторяется.

4. Упражнение «Моя ответственность».

Участники разбиваются на пары и по очереди рассказывают о своей ответственности за что-либо. Возможно обсуждение. Затем они собираются в круг и каждый рассказывает, за что ответственен его партнёр по паре. Обсуждение проводится по вопросам: когда моя ответственность тяготит меня? Что очень важного, полезного и приятного для меня в моей ответственности?

Прощание.

ЗАНЯТИЕ 7. Тема «Доверие».

Задача – дать подросткам возможность пережить понятие «доверие» в следующих его проявлениях:

- 1) Доверие как акт, направленный к конкретному человеку.*
- 2) Доверие, как состояние, внутренняя направленность по отношению к миру. В этом смысле доверие можно связать с открытостью, а также способностью к взаимодействию и, в частности, к принятию чужой помощи. «Если я принимаю чью-то помощь – значит я разрешаю этому человеку войти в мою жизнь и изменить её».*

Встреча-делёжка.

Аутогенная тренировка.

1. Упражнение «Я доверяю тебе».

Участники становятся в 2 круга – внешний и внутренний, напротив друг друга. Глядя в глаза своему партнёру в течение 5 с, затем они произносят по выбору одну из трёх фраз: «Я доверяю тебе», «Я не знаю, могу ли я доверять тебе», «Я не доверяю тебе». Другой вариант: если игрок выбирает первую фразу («я доверяю тебе»), он выбрасывает 3 пальца на руке, если вторую – два, если третью – один. Если оба выбросили 3 пальца, они обнимаются, если два – пожимают друг другу руки, если один – отворачиваются. Если они выбросили пальцы по-разному, следует поступать, ориентируясь на наименьшее количество выброшенных пальцев. Например, если один участник выбросил два, а другой – три, они действуют так, как если бы оба выбросили по два пальца – пожимают руки.

2. Упражнение «Я бы доверил тебе...»

Участники садятся в круг и передают друг другу фразу: «Я бы доверил тебе...» (заканчивая её по своему усмотрению).

3. Упражнение «Я прошу тебя о...».

Участники продолжают эту фразу по кругу. Тем, кто испытывает трудности, представляется возможность потренироваться в просьбах о чём-либо. Затем всем предлагается письменно поразмышлять, кого и о чём они хотели бы попросить.

4. Упражнение «Свеча».

Все встают в круг, один встаёт в центр и закрывает глаза. Затем не сходя с места, он начинает качаться из стороны в сторону и падает на руки товарищей. Обсуждение: кому было легко выполнять это упражнение, кто испытывал трудности? в какую сторону легче было падать?

5. Упражнение «Слепой и поводырь».

Участники делятся на пары. Один – ведущий, другой – ведомый. Ведомому закрывают глаза, ведущий начинает водить его по комнате за руки, стараясь, чтобы ведомый благополучно обошёл все препятствия. Следующий этап: ведущий идёт сзади ведомого и держит руку на затылке. Направление задаётся нажатием руки. Задача этого этапа: как можно лучше наладить контакт ведущего и ведомого. Затем участники меняются в парах ролями. Обсуждение: насколько труден был контакт с партнёром, кем предпочтительнее быть в паре: ведущим или ведомым?

Прощание.

ЗАНЯТИЕ 8. Тема «Моё богатство».

Дать возможность подросткам осознать богатство, которым они владеют в следующих вариантах:

- 1. Моё богатство – это я сам, мои качества, моя индивидуальность.*
- 2. Моё богатство – это мои родные и друзья, те, кто меня любит.*
- 3. Моё богатство – это окружающий меня мир.*

Встреча-делёжка.

Аутогенная тренировка.

1. Упражнение «Чем я богат».

Подростки сначала записывают, а потом обсуждают то, чем они богаты в жизни. Перед ними становится задача «заразить» окружающих своими мечтами, увлечениями, качествами – всем тем, чем человек чувствует себя богатым, передать ощущение владения каким-нибудь качеством (мечтой, увлечением и т.д.).

2. Упражнение «Я предлагаю вам...»

Каждый записывает на листе бумаги те качества, особенности, убеждения, которыми он бы хотел поделиться с другими. Эти листочки складываются в круг. После этого психолог говорит: «То, что ты получил – подарок. Не оценивай его, а прими с благодарностью».

3. Упражнение «Я и моё тело».

Участники встают к большому зеркалу или в круг. Они описывают своё тело, начиная со слов «Я люблю...». Например, свои волосы. «Я люблю в них то, что они...», «Я люблю свои глаза. Я люблю в них то, что они...».

4. Упражнение «Записки на спине».

Члены группы прикалывают друг другу на спину лист бумаги и пишут записки. Затем их можно прочесть.

В заключение психолог просит ребят письменно ответить на вопрос, что нового и важного дали им эти занятия.

Прощание.

ЗАНЯТИЕ 9

Тема: **Словарь эмоций.**

Задачи: - развитие словаря эмоций;

- тренировка навыка распознавания эмоций других людей и распознавания собственных эмоций.

1. Приветствие. Сообщение темы.

- Назовите свое настроение. Какое оно у вас сегодня? Покажите рукой, сжатой в кулак направляя большой палец сверху –вниз.

2. Упражнение «Путаница чувств»

Цель: Формирование словаря эмоций.

Детям показывают различные слова, обозначающие чувства: «печаль, радость, страх, горе, удовольствие, грусть, удивление, обида, гнев, спокойствие, безразличие, испуг, переживание, волнение, беспокойство». Далее ребят просят разделить все чувства на положительные и отрицательные. Ведущий говорит о том, что у людей также бывает путаница в чувствах. Поэтому им трудно понимать себя и окружающих. Вопрос: Все ли чувства нужны человеку? Для чего?

3. Упражнение «Распознавание эмоций».

Цель: Развитие умения называть чувства, которые люди могут испытывать в приятных и неприятных ситуациях.

Ребятам предлагается рассмотреть фотографии из журналов, пиктограммы, картинки и назвать чувства людей. Дети дорисовывают пустые овалы лиц, передавая различные настроения. Вопрос: Какие основные сигналы помогают распознать чувства других? (Мимика, интонация).

Далее детям предлагается тренировка выражения чувств. Дети по очереди показывают эмоцию, остальные угадывают.

На втором занятии Ведущий работает с чувствами детей.

Цель: способствовать отреагированию ребенком травматичного опыта.

(См.приложение 2)

Ведущий по очереди задает детям вопросы:

- Какие чувства вы испытывали в последние дни? (Дети называют чувства от простых к сложным)

Ведущий делает выбор и продолжает беседу с одним из детей, который более открыт в данной группе. (На следующем занятии Ведущий по той же схеме общается с другим ребенком.)

- Когда вы в последний раз испытывали чувство грусти? (Гнева?)

- С чем это было связано?

- Что вы делали тогда?

- Что можно сделать, когда грустишь? (Злишься?)

- Как вы считаете, правильно ли вы поступили в тот момент?

- Что вы сделаете, если ситуация повторится?

- Как вы сейчас себя чувствуете?

Ведущий подчеркивает, как важно разделить свои чувства с кем-нибудь. Ведь переживать тяжелую ситуацию наедине гораздо труднее. Далее Ведущий обращает внимание на то, что все ребята понимают его и поддерживают

ЗАНЯТИЕ 10

Тема: **Мои чувства.**

Задачи: - аффектная проработка травмы;
- формирование у ребенка умения связывать определенные чувства и определенные события;
- закрепление приемов релаксации.

1. Приветствие.

Дети передают мяч и говорят о своем настроении.

2. Разминка «Изобрази чувство»

Цель: тренировка навыка экспрессии чувств.

Детям предлагается изобразить чувство, которое Ведущий скажет «наушко».

Другие дети отгадывают.

3. «Фокус – группа»

Цель: развитие эффективных способов выражения эмоций.

Детям предлагается продолжить фразу «Когда мне грустно, я...»

Далее повторяются приемы выражения эмоций, использованные детьми, и предлагаются дополнительные эффективные способы: Релаксационное упражнение «Диафрагмальное дыхание».

4. Упражнение «Маска»

Цель: распознавание и отреагирование собственных чувств.

В первой части упражнения дети рисуют маску.

Во второй части упражнения ребята надевают свои маски. Ведущий просит ребят рассказать или инсценировать случай, когда ребята испытывали такие чувства как радость, удивление, печаль, стыд, беспомощность или бессилие. Порядок чувств направлен от простых и приятных к тяжелым и сложным.

Заметка для Ведущего: Данное упражнение необходимо проводить в максимально доверительной и безопасной обстановке.

5. Рефлексия упражнения.

6. Упражнение «Сенсорная тропа»

Цель: тренировка детей в различии собственных ощущений, снятие психо-эмоционального напряжения.

Ведущий предлагает детям отправиться в лес. Он говорит:- В лес ведет волшебная тропа. Каждый шаг делает вас сильнее, но только надо догадаться, что у вас под ногами. Дети выстраиваются на сенсорную тропу, называют свои ощущения. Ведущий помогает. (Камешки твердые, круглые, ноги скользят, надо идти аккуратно; тропинка мягкая, как весенняя травка, они утопают в траве; тропинка напоминает иголки или колючую спинку ежа; ножкам тепло, приятно, будто они стоят на песке; на дорожку насыпаны колкие крупные камешки, ногам твердо и неудобно; дорожка напоминает мостик из круглых палочек, можно почувствовать каждую палочку.) Дети меняются местами.

7. Релаксационное упражнение в сенсорной комнате «Очищающее дыхание»

Цель: развитие умения расслаблять свое тело. Ведущий просит ребят лечь поудобнее, закрыть глаза. Ладонь положить на живот. На счет 1234 - вдох, на счет 12345678 – выдох. Ладонь поднимается при вдохе и опускается при выдохе.

ЗАНЯТИЕ 11

Тема: **Что делать с гневом?**

Задачи: - обучение способам безопасного выражения чувств;
- активизация рефлексивных механизмов.

1. Вводное упражнение «Что было хорошего за неделю?»

Ведущий: На прошлом занятии мы говорили о том, что не бывает хороших или плохих чувств. Все чувства есть у нас с вами и нужно уметь их распознавать. Сегодня мы обсудим, как мы можем справляться с тяжелыми чувствами. Не причиняя вреда себе и окружающим.

2. Упражнение «Выставка».

Ведущий предлагает ребятам сесть удобно, зарыть глаза и глубоко вздохнуть 3-4 раза. Представьте, что вы попали на небольшую выставку. На ней фотографии людей, на которых вы сердитесь, злитесь, которые вас обидели или поступили с вами несправедливо. Постарайтесь выбрать один портрет и вспомнить ситуацию, когда этот человек вас обижал. Вспомните свои чувства, мысленно скажите этому человеку все, что хотели.

- Какие это будут слова?
- Какая это была ситуация?
- Какие есть еще способы выразить чувства?

3. Мозговой штурм «Когда злишься, можно...» (Безопасные способы выражения гнева)

Ведущий вывешивает большой лист и просит перечислить безопасные способы выражения гнева.

4. Игра «Камушек в ботинке»

Инструкция: Когда мы взволнованы или начинаем сердиться, то сначала это воспринимается, как маленький камушек в ботинке. Если мы его не вытащим, ноге придется очень плохо. Поэтому всегда полезно как взрослым, так и детям говорить о своих проблемах сразу, как только их заметят. Я хочу, чтобы вы подумали, нет ли в настоящий момент чего-то такого, что вам мешало бы. Скажите тогда: «У меня камушек в ботинке, мне не нравится. Когда...»

5. Игра «Обзывалки»

Инструкция: Когда мы сердиты друг на друга, мы можем говорить разные обидные слова. А кто-нибудь пробовал ругаться не обидно? Это могут быть названия овощей, фруктов, предметов, посуды – «А ты – морковка!»

Дети кидают друг другу мяч, при этом называют друг друга необидными словами. В заключительном круге играющие обязательно говорят друг другу что-нибудь приятное: «А ты моя радость!»

6. Арт-терапевтическое упражнение «Спускание пара»

(Рисование при помощи брызг, больших кистей, губок, пальцев)

Инструкция. Пусть каждый из нас вспомнит ситуацию или человека, на которого он обижен или сердится. Это может быть ситуация, о которой вы уже рассказывали группе или о которой знаете только вы. Вспомните все ваши чувства. У вас есть возможность «выпустить пар» - выплеснуть эти чувства на бумагу. Вы можете рисовать пальцами, губками, мять бумагу.

Обсуждение.

- Можете ли вы рассказать о ситуациях, которые вам вспомнились?
- Что вы чувствовали, когда выполняли это упражнение?
- Что почувствовали, когда закончили его?

7. Разминка «Встряхнись!»

Инструкция. Наверняка каждый из вас видел, как отряхивается промокшая собака... Встаньте так, чтобы вокруг вас было много свободного места. Начинайте отряхивать ладони, локти, плечи, туловище. Потрясите головой. При этом представьте, как плохие чувства, мысли, все неприятности, слетают с вас, как вода собаки.

8. Рефлексия занятия.

- Я узнал сегодня...
- Мне понравилось \ не понравилось сегодня...
- Мне хотелось бы...

ЗАНЯТИЕ 12

Тема: «Я ушел в свою обиду...»

Задачи: - обучение приемам самообладания с обидой;

- развитие эмпатии и способности оказывать поддержку другим в трудной ситуации.

1. Вводное упражнение «Что было хорошего за неделю?»

2. Разминка «Кенгуру».

Инструкция: Объединитесь в пары, прижмитесь друг к другу спиной и сцепитесь, переплетя руки в локтях. Скажите друг другу на ушко число от одного до десяти. Теперь сложите эти числа и подпрыгните, не разъединяясь, столько раз. Сколько получилось при сложении.

Ведущий: На прошлом занятии мы говорили с вами о том, как справляться с гневом. Сегодня мы будем учиться справляться с обидами.

3. Упражнение «Копилка обид»

Инструкция: Ведущий предлагает детям вспомнить ситуации, когда они испытывали чувство обиды и разочарования. Что это были за ситуации? Кто был рядом с вами? Вспомните самую главную обиду и поместите ее в копилку для обид. (Записать или нарисовать).

Обсуждение: Дети проговаривают по кругу то, что у них получилось по формуле: «Я почувствовал обиду, когда...». Ведущий создает обратную связь через присоединение и организует форму поддержки.

- Кто сталкивался с такой же ситуацией?

- Уменьшились ли ваши обиды? До каких размеров?

4. Упражнение на невербальную поддержку «SOS»

Инструкция: Участники с закрытыми глазами ходят по комнате. Ведущий дотрагивается до одного из них, а он в это время издает сигнал бедствия «SOS». Остальные дети поддерживают его за плечи.

- Что вы чувствовали, когда к вам пришла помощь?

5. Упражнение «Ситуация»

Дети получают ситуации на карточках и варианты ответа, которые нудно выбрать.

Ситуация 1: Я Миша мне 8 лет. На день рождения мне подарили щенка. Я очень привязался к своему новому другу и заботился о нем. Однажды я попросил своего друга присмотреть за щенком, но он не уследил за ним, и щенок убежал. Я был расстроен и обиделся на моего знакомого.

Выбери ответ:

- 1) Не расстраивайся.
- 2) Подумаешь! Щенок убежал!
- 3) Ты очень грустишь, да?
- 4) Что тебя обидело больше всего?
- 5) Успокойся.
- 6) У меня пропал кот, но я же не плачу.
- 7) Это очень грустно, когда тот, на кого ты рассчитываешь, подводит тебя. Я понимаю, как это тяжело.

Ситуация 2: Я Оля. Мне 10 лет. Со мной произошла такая история: я поделилась со своей подругой одним секретом, рассказала ей кое-что важное о себе, а на другой день я узнала, что большинство ребят знают о моей тайне. Мне было очень неприятно и тяжело. Я считаю, что моя подруга меня предала. Я и сейчас не могу успокоиться.

Выберите ответ:

- 1) Не переживай
- 2) Нашла из-за чего переживать!
- 3) Не надо никому говорить о своих секретах
- 4) Я понимаю, со мной произошел такой же случай.
- 5) Я понимаю, как это тяжело. Ты доверилась подруге и пожалела об этом.
- 6) Это очень грустно, когда разочаровываешься в друзьях.

6. Завершающее упражнение с мячом «Мне нравится в тебе...»

ЗАНЯТИЕ 13

Тема: **По-секрету...**

Задачи: - отреагирование и дифференсация чувств, связанных с насилием;
- аффектная и когнитивная проработка травмы.

1. Приветствие.

Ведущий просит каждого из ребят назвать свое утреннее настроение, используя словарь эмоций.

2. Разминка «Когда идет дождь, я думаю о... Когда светит солнце, Я думаю о...»

Важно объяснить детям, что нет хороших и нет плохих чувств.

3. Упражнение «По-секрету»

Цель: тренировка в переосмыслении травмирующих ситуаций.

Ведущий: У каждого из нас есть свои секреты. Иногда они перестают быть секретами и их можно открывать. Задание: вспомните и расскажите секрет, который уже перестал быть «секретом».

Заметка для Ведущего: (Ведущий сам первым должен рассказать один свой детский секрет)

4.Ролевая игра: «Двойка»

Цель: тренировка в распознавании и выражении различных чувств.

Ребятам надевают перчаточные куклы, изображающие животных, и предлагают импровизировать. Дети исполняют роли: печальной мамы, строгого папы, сыночка-«двоечника», братца-«задиры», одноклассников и т.д. Один из ребят может быть оператором, его задача - снимать игру. Ведущий также участвует в игре и способствует более естественному и правдивому проигрыванию ролей.

5. Рефлексия.

6. Игры с парашютом.

Цель: снятие эмоционального напряжения.

7. Упражнение в сенсорной комнате «Очищающее дыхание»

Цель: формирование умения расслаблять свое тело.

ЗАНЯТИЕ 14.

Тема: **Моя семья.**

Задачи: - интеграция чувств;

- развитие у ребенка навыка переформулирования когнитивных искажений.

1. Приветствие.

Дети передают по кругу игрушку и говорят о своем настроении.

2. Разминка «Назови чувства»

Цель: закрепление эмоционального словаря.

Ребятам предлагается рассмотреть слайды с изображением различных активностей детей и назвать правильно эмоции, разделив их на положительные и отрицательные. Ведущий также спрашивает у детей, какие эмоции бывают у всех людей и правильно ли это?

3. Упражнение «Все равно ты молодец!»

Цель: работа над когнитивными искажениями у детей.

Ребятам предлагается рассказать ситуацию, в которой они чувствовали себя плохо. Ведущий предлагает каждому из детей продолжить фразу «Один раз ...» Всем остальным участникам предлагается поддержать своего товарища, сказав ему «Все равно ты молодец, потому что ...»

4. Рефлексия.

Ребятам предлагается выучить формулу ответа обидчику «Я должен тебя ударить, но я этого не сделаю»

5. Арт-терапевтическое упражнение «Семья»

Цель: Выявление и проработка эмоционального состояния ребенка, чувств и представлений, связанных с детско-родительскими отношениями.

Для проведения упражнения необходимо приготовить шаблоны фигур, женских, мужских, детских. Детей просят раскрасить шаблоны фигур. Для оформления детям разрешается использовать различные материалы: краски, мелки, помада, тени, цепочки, ремешки, пуговицы и т.д. Вторая часть упражнения предполагает расстановку фигур на картоне из комплекта «Мозарктика». Ведущий просит изменить картину от реальной к желаемой комбинации. Дети комментируют свой выбор.

6. Игры с парашютом.

Дети по очереди ложатся на спину под купол парашюта говорят о своих ощущениях и делают команду «стоп». Дети поднимают парашют вверх и меняются местами, перебегая навстречу друг другу.

7. Релаксационное упражнение в сенсорной комнате «Очищающее дыхание»

Дети вдыхают «голубой» кислород, а выдыхают «темный» углекислый газ. Вдох на 1234, выдох на 12345678.

ЗАНЯТИЕ 15.

Тема: **Моя семья.**

Задачи: - развитие у ребенка навыка переформулирования когнитивных искажений;

- оценка ресурсов семьи.

1. Приветствие.

2. Разминка «Мои качества»

Цель: формирование адекватной самооценки у детей.

Ведущий раскладывает на столе полоски бумаги с напечатанными качествами детей. Затем просит ребят набрать себе те качества, которые им подходят. Далее можно ранжировать качества. Каждый ребенок рассказывает про себя.

3. Тест «Дополните предложение» Л.Дюссе. (См. приложение 1)

Цель: стимулирование механизмов позитивного мышления.

4. Упражнение «Моя семья»

Цель: формирование адекватной оценки собственной семьи.

Ведущий просит детей расставить симулянтную семью так, как выглядела семья самого ребенка вчера вечером.

После упражнения проводится рефлексия. Дети говорят, как они себя чувствовали, что им хотелось сделать.

5 Игры с парашютом.

Цель: помощь ребенку в снятии эмоционального напряжения.

В игру с парашютом добавляется мяч.

6. Релаксационное упражнение «Декларация самооценности» В.Сатир (Детский вариант)

Цель: формирование адекватной самооценки; развитие навыков саморегуляции.

Детей просят слушать, повторять, а затем заучивать наизусть текст:

Я - это Я!

И нет никого в этом мире такого, как Я!

Много всего есть у меня:

Победы, ошибки, успехи, беды!

Я – это Я!

Я строю себя! Я – это здорово! Я – это клево!

«Я» - для меня очень важное слово!

ЗАНЯТИЕ 16.

Тема: **Я знаю свои сильные и слабые стороны.**

Задачи: - преодоление поведенческих последствий перенесенного насилия и формулирование адаптивных моделей поведения.

1. Приветствие.

Ведущий просит ребят поздороваться разными способами.

2. Разминка «Эмоциональный словарь».

Ведущий показывает детям буквы и просит вспомнить эмоцию на эту букву.

3. Упражнение «Когда я в гневе..»

Дети продолжают заданную фразу. Здесь же идет работа с чувствами. (См. Приложение2).

4. Упражнение «Чудо-кактус»

Цель: гармонизация эмоционального состояния, сенсорная стимуляция.

Ведущий читает детям сказку «Чудо-кактус». (См. приложение 2)

Далее детям предлагается вылепить форму кактуса из пластилина, оформить его зубочистками и вырезанными из бумаги цветами. Дети также могут использовать готовые пластиковые цветы и гербарии. В конце упражнения обязательна рефлексия.

Заметка для Ведущего: Техника направлена на проработку психологических проблем у агрессивных детей. За счет работы с пластилином, сложного для ребенка процесса разминания блоков происходит переход внутреннего состояния в материал. Получившийся материал является контейнером эмоций ребенка. Колючки служат символом агрессивных реакций ребенка на окружающий мир. А момент прикрепления к этим колючкам цветов может нести в себе коррекционное воздействие.

5. Игры с парашютом.

6. Упражнение в сенсорной комнате «Сугроб»

Цель: снятие мышечного и эмоционального напряжения.

Дети прячутся в мягких модулях, имитируя сугроб. Ведущий может завалить ребенка «снегом», сделать гору, попросить пробраться сквозь пещеру. Всякий раз нужно создавать ребенку препятствия, чтобы напрягались мышцы.

7. Рефлексия занятия.

ЗАНЯТИЕ 17.

Тема: **Я могу собой гордиться...**

Задачи: - психодиагностика детей;

- повторение приемов саморегуляции и позитивного мышления.

1. Приветствие.

2. Разминка «Я сегодня ...»

Цель: оценка использования навыка эмоционального словаря.

Ведущий просит продолжить фразу, не подсказывая, какими частями речи можно пользоваться. Если дети используют эмоциональный словарь и говорят и своем настроении, значит навык достаточно сформирован.

3. Мозговой штурм «Мои права»

Цель: формирование у детей правовой грамотности.

Ведущий просит ребят назвать права детей. Ведущий дополняет ответы детей. Все ответы записываются на листе ватмана и зачитываются снова.

5. Повторение способов саморегуляции.

Ведущий просит ребят по одному провести синхрогимнастику по методу «Ключ».

6. Игры с парашютом.

Цель: стимуляция положительных эмоций.

7. Релаксационные упражнения.

Цель: тренировка навыков релаксации.

Ведущий проводит релаксационные упражнения «Очищающее дыхание», «Декларация самооценности».

8. Завершающее упражнение «Рукопожатие в круге».

Цель: взаимоподдержка и позитивный настрой.

Ребята правую руку вжимают в кулак, взяв за большой палец соседа. Получается солнышко в круге. Всем вместе можно сказать слова: «Чтоб нам завтра повезло, мы ребята просто во!»

ТЕРАПИЯ

СКАЗКОТЕРАПИЯ

Профилактика насилия и жестокого обращения. Рассказы для маленьких.

Красная машина

Катя с Мишей играли во дворе дома. Вдруг из-за угла выехала очень красивая красная машина и остановилась около детей. Катя очень хотела потрогать ее и посмотреть, что же там внутри, но она боялась, что хозяин будет ругать ее, если она подойдет поближе. И вдруг из машины вышел мужчина. Он широко улыбнулся ей и спросил, не хочет ли она покататься. У Кати от радости перехватило дыхание. Она бросила игрушки и подбежала к машине, но Миша догнал ее, схватил за руку и потащил домой. Дома мама похвалила Мишу, а Кате сказала, что она никогда не должна подходить к чужим машинам, а тем более садиться в них.

Почему мама похвалила Мишу? Почему нельзя садиться в чужие машины?

Мороженое

Мама с Колей гуляли по городу. Было очень жарко и хотелось мороженого. Коля ныл всю дорогу, но мама сказала, что у него недавно была ангина, и мороженое ему нельзя. Но Коле очень хотелось мороженого, оно стояло у него перед глазами, ему пахло этим самым мороженым, и вкус его чувствовался во рту. Он даже обиделся на маму: «Подумаешь ангина, - думал Коля, - уже нет никакой ангины».

Наконец они пришли в парк и остановились около детской площадки. Коля побежал играть, а мама отошла в сторонку и поглядывала за ним. Вдруг к Коле подошла незнакомая женщина, в руке она держала заветное мороженое. Она огляделась по сторонам и позвала Колю: «Эй, мальчик, хочешь мороженое?» «Хочу», - ответил Коля. «Ну, тогда пойдем со мной», - позвала она. Коля с радостью подбежал и взял ее за руку. Но в это время подошла мама. А женщина стала быстро уходить.

«Никогда не подходи к чужим людям, даже если они предлагают тебе что-нибудь вкусное», - сказала она.

Почему мама так сказала?

Лифт

Света играла во дворе дома. Она давно уже хотела кушать, но ей не хотелось подниматься на 5 этаж, а мама не разрешала ей одной ездить в лифте.

Наконец Света решила пойти домой. Она пошла в подъезд и подошла к лифту. В лифте стоял мужчина, он сказал, что ждет ее, и спросил, на какой ей этаж, Но Света вспомнила слова мамы и сказала, что передумала ехать. Она вернулась на улицу.

Через несколько минут к дому подошла тетя Таня, которая жила на этаж выше, и Света поехала в лифте с ней. Мама похвалила Свету.

Почему мама похвалила Свету?

В лагере

Вечером все отдыхали. Младшие дети смотрели телевизор. Старшие занимались своими делами. Погода была чудесная, и Наташа с Лизой решили прогуляться. На дворе ярко светила луна и было совсем не страшно. Девочки болтали о чем-то своем, когда к ним подошли двое парней. Они были чужие, не из лагеря. Парни оказались пьяными и стали звать их погулять подалее. Наташа строго сказала, что им не разрешают выходить за ворота. Но один из парней рассмеялся и стал тащить ее к воротам. Лиза не растерялась. Она стала громко звать детей и воспитателей. На шум бегом прибежали все, кто услышал ее голос. Тащивший Наташу бросил ее руку и через минуту оба исчезли.

Правильно ли сделала Лиза, что стала кричать? Нужно ли звать на помощь взрослых, если вы сами не можете справиться с ситуацией?

ИГРОВАЯ ТЕРАПИЯ

Игровой терапией называют метод коррекции эмоциональных и поведенческих расстройств у детей, в основу которого положен, свойственный ребенку способ взаимодействия с окружающим миром, - игра. Основная цель игровой терапии заключается в том, чтобы помочь ребенку выразить свои переживания наиболее приемлемым для него образом - через игру, а также дать возможность проявить творческую активность в разрешении сложных жизненных ситуаций, «отыгрываемых» или моделируемых в игровом процессе. Спонтанное самовыражение в игре позволяет ребенку освободиться от болезненных внутренних переживаний, связанных с негативным эмоциональным опытом. Развитие волевых механизмов способствуют позитивным изменениям на поведенческом уровне.

Основным задачам игровой терапии являются:

- отреагирование отрицательных эмоций и агрессии;
- устранение поведенческих нарушений
- укрепление собственного «Я» ребенка;
- повышение самооценки;
- развитие способности эмоциональной саморегуляции.

Для успеха игротерапии с детьми-жертвами насилия, большое значение имеет оснащение игровой комнаты, которое должно включать следующие игрушки: кукольная семья, кукольный дом и мебель, машины, касса, телефон, деревья, железная дорога, животные, солдатики, оружие, хищники, различные мягкие валики и подушки, по которым ребенок может колотить и пр.

ПЕСОЧНАЯ ТЕРАПИЯ

Цель: реализация своих интересов, почувствовать свободу действий.

Песочная терапия - один из методов, направленных на разрешение личностных проблем через творчество и игру. Метод построен на сочетании невербальной (процесс построения композиции) и вербальной (рассказ о готовой композиции, сочинение истории или сказки, раскрывающей смысл композиции) экспрессии клиентов. Одинаково успешно применяется в работе с детьми и взрослыми и является одним из наиболее эффективных инструментов терапевтической и реабилитационной работы с жертвами насилия.

В качестве основных материалов используется песок, вода и миниатюрные фигурки. С их помощью детям предлагается создавать композиции в специально оборудованном месте. После завершения работы с песком, ребенок дает название своему творению и рассказывает о нем психологу. Психолог отмечает важные моменты процесса (особенности поведения, действия с песком, первую фигурку, поставленную в песочницу и т.д.), фотографирует композицию, подробно записывает рассказ клиента.

Использование песочной терапии на стыке арт-терапевтической и игротерапевтической практики предполагает гораздо более активную позицию специалиста. Композиция, построенная клиентом, используется для исследования его актуальных эмоциональных состояний и чувств, и терапевтической работы с ними. Один из основных механизмов позитивного воздействия песочной терапии основан на том, что ребенок получает опыт создания маленького мира, являющегося символическим выражением его способности и права строить свою жизнь, свой мир собственными руками.

Применение песочной терапии предполагает последовательную смену стадий игры с песком. В процессе игры драматизация освобождает заблокированные переживания и активизирует возможности самоисцеления, заложенные в психике любого ребенка. Таким образом, данный метод позволяет гармонизировать внутренний хаос, господствующий в душе человека, являющегося жертвой насилия, посредством:

- проработки психотравмирующих ситуаций на символическом уровне;
- отреагирования негативного эмоционального опыта в процессе творческого самовыражения и игры;
- изменения отношения к себе, к своему прошлому, настоящему и будущему, к значимым другим, в целом к своей судьбе;
- укрепления доверия к миру, развития новых, более продуктивных отношений с окружающими.

При организации групповой работы в песочнице психологу необходимо проявлять особую чуткость, эмпатию, чтобы избежать конфликтов из-за территории, игрушек. При правильной организации групповой беседы достигается необыкновенная близость между детьми и взрослыми, глубокое взаимное уважение к тайне, которую представляет история каждого ребёнка.

АРТ-ТЕРАПИЯ

Основанием для использования арт-терапевтических технологий работы с детьми, пострадавшими от жестокого обращения, являются следующие психологические проблемы:

- депрессия или повышенная тревожность;
- импульсивность и эмоциональная взрывчатость;
- переживание ребенком отвержения и чувства одиночества;
- конфликтные межличностных ситуаций;
- неудовлетворенность внутрисемейной ситуацией;
- фобические реакции, другие невротические симптомы;
- негативная «Я»-концепция, искаженная самооценка, низкая степень самопринятия.

К группе арт-терапевтических методов, основанных на использовании различных изобразительных средств относится рисование, лепка, создание коллажей. Одним из наиболее эффективных методов в работе с детьми, пережившими тяжелую психическую травму, считается проективный рисунок.

Рисунки, создаваемые в процессе терапии, рассматриваются как проекции внутренней жизни человека. Прежде всего, это проекции недоступных рациональному пониманию самого клиента содержаний психики, вытесненных в бессознательную ее часть, а также тех мыслей и чувств, которые он осознает, но стыдится выразить открыто. Основная задача метода состоит в выявлении, осознании и проработке трудно вербализуемых проблем и переживаний. Рисуя, ребенок дает выход своим подавленным чувствам, желаниям, мечтам, а также соприкасается с пугающими, неприятными, травмирующими образами и выражает отношение к ним. Это позволяет преобразовать психотравмирующий опыт и связанные с ним эмоциональные состояния.

Специалист ставит перед ребенком определенную творческую задачу (создать рисунок) либо в директивной, либо в недирективной форме. Директивная форма предполагает структурирование творческого процесса: прямую постановку задачи и руководство поиском лучшей формы и средств выражения. Недирективная форма предполагает самостоятельный выбор ребенком темы рисования и художественных материалов, одновременно специалист оказывает ему эмоциональную поддержку и помощь в выборе выразительных средств.

К техникам проективного рисунка относятся:

1. рисунок на свободную тему;
2. рисунок на заданную тему;
3. игра в рисование историй.

В работе с детьми, пережившими насилие, проявляющими тревогу и страх, часто применяется метод психодрамы. Суть его в том, что дети сочиняют спектакль, все действующие лица в котором животные. Дети распределяют между собой роли животных и в проективной форме проигрывают тяжелые жизненные ситуации. На данном этапе специалисту не надо структурировать этот процесс. Дети обязательно сами предложат сюжетные ходы и ситуации, в форме проекций повторяющие их личный жизненный опыт. Терапевт активно подключается к процессу уже тогда,

когда дети начинают «входить» в свою роль. Он должен предложить изменить какие-то деструктивные моменты без счастливого разрешения в конце пьесы. Переживания, реализуемые через образы животных, помогают в безболезненной для ребенка форме столкнуться с психотравмирующим событием и прожить его по-другому, тем самым освобождаясь от болезненного эмоционального опыта.

Блок 1. Снятие состояния эмоционального дискомфорта, создание ситуации успеха.

Задачи:

- Снятие эмоциональной напряженности.
- Помощь в открытии своего «Я».
- Формирование рисовальных движений, уверенности руки.
- Развитие творческого воображения.

Серия занятий на тему «Дорисуй предмет».

Цель: помочь поверить в собственные силы, снять недоверие к своей руке, развить творческое воображение.

Проведение линий в направлении «от себя» (длинные, короткие), «к себе», затем дуг.

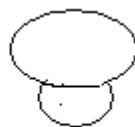
Психолог рисует элемент и предлагает ребенку дорисовать его до получения образа, уточняя: «Что это?» или «Кто это?».



кактус



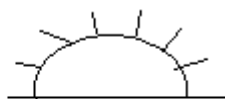
звезда



гриб



тучка

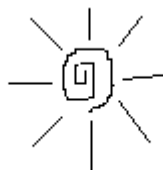


солнце, ёжик

Рисование замкнутых, петлеобразных линий.



улитка



солнышко



цветок



недовязанный носок

Рисование спиралеобразных линий.



пчела



бабочка



змея



дым из трубы

Дорисовать группы точек до образа.

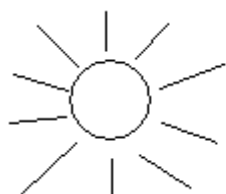


клубничка



жучок

Рисование овалов, кругов и их сочетаний.



солнце



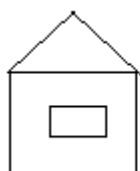
рыбка



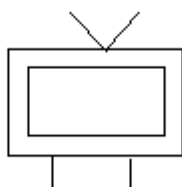
цыпленок



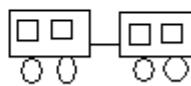
пингвин



домик

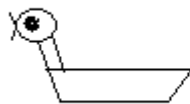


телевизор



вагончики

Рисование различных геометрических фигур и их сочетание.



уточка



лягушка

Рисование различных линий.

Волна

округлая линия

напряженная линия



хорек

спящая кошка

мышка

Примечание. Эти задания можно включать в занятия, частично или полностью на них строить урок.

Рисование по опорным точкам (зрительным ориентирам).

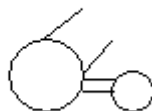
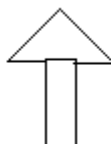
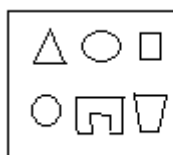
Цель: развивать глазомер, уверенность руки и точность движений.

Психолог предварительно рисует контур предмета точками и предлагает провести по ним сплошную линию. Затем ребенок раскрашивает предмет по своему усмотрению.



Составление предметов и образов из различных геометрических фигур, используя широкие линейки с экранчиками различной формы.

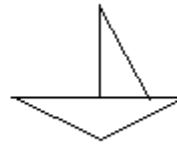
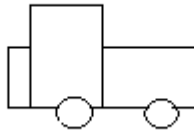
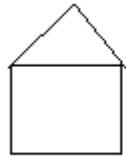
Цель: упражнять в умении составлять целое из частей.



Линейка

грибок

каток

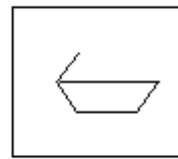
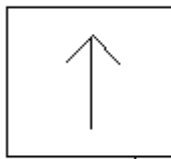


домик

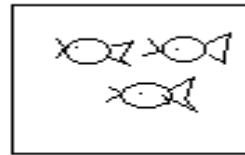
машина

парусник

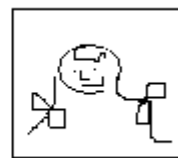
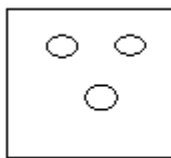
Дорисовать различные предметы или образы, используя одну из карточек с изображениями геометрических фигур.



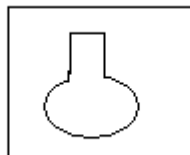
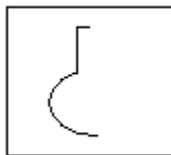
1



2.



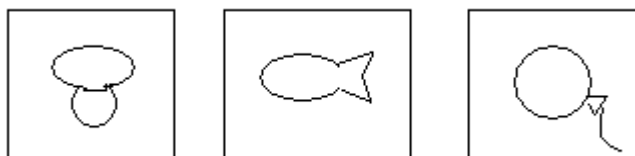
3.



4

Примечание. Нельзя изменять расстояние между геометрическим фигурами.

Обведение предметов и штриховка их разнообразными видами (по заданию взрослого и самостоятельно), используя линейку с экранчиками.



Монотипия (тест Роршаха).

Цель: ослабить эмоциональное возбуждение у аффективных, возбудимых, расторможенных детей.

Психолог предлагает ребенку нарисовать цветные пятна на листе, согнутом пополам (лучше у линии сгиба). Закрыв полученные цветные пятна второй половиной этого же листа, разгладить его поступательными и круговыми движениями, получив тем самым идентичные цветные пятна. Рассматривая их со всех сторон, дорисовать до образа.



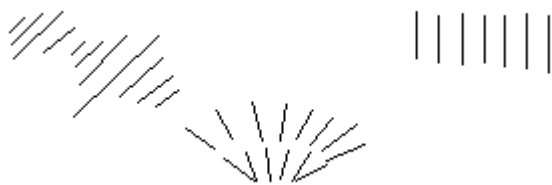
Примечание: Не следует обводить цветные пятна.

Штриховка контурно изображенных предметов.

Цель: учить детей штриховать в зависимости от направления контура.

Материал: тонкие листы бумаги, пастовая ручка или цветные карандаши.

Психолог предлагает ребенку перевести через тонкий лист бумаги какое-нибудь животное, а затем заштриховать его разнообразной штриховкой по желанию, следуя направлению контура.



Блок 2. Гармонизация противоречивости личности.

Задачи:

- Тренаж узнавания эмоций.
- Снятие эмоционального напряжения.
- Формирование нравственных представлений.
- коррекция поведения.

Работа с пиктограммами.

Цель: выявить понимание детьми эмоциональных состояний людей, научить раскрашивать образ с помощью цвета.



Радость огорчение страх гнев удивление

Вопросы к ребенку:

Какие взрослые тебе больше всего нравятся?

Каким чаще всего бываешь ты?

Каким чаще всего бывают твой папа, твоя мама?

Ребенку предлагается дорисовать к каждой пиктограмме туловище, раскрасить одежду человечка карандашами, цвет которых (по мнению ребенка) подходит к эмоциональному состоянию данной пиктограммы.

2.Раскрашивание ребенком образов или предметов, обозначающих полярные понятия.

Цель: развивать умение соотносить цветовую гамму с образом, его эмоциональным состоянием, особенностями.

Психолог предлагает раскрасить:

- доброго волшебника

- сказочную птицу

-доброго волшебника

-волшебный ковер

-доброго волшебника

- зонтик, уснув под
которым увидишь добрые,
веселые сны и т.д.

- злого колдуна

- сказочную птицу

- злого колдуна

- волшебный ковер

-злого колдуна

- зонтик, уснув под
которым, увидишь только
страшные сны.

Рисование на обозначенную тему.

Цель: формировать умение сравнивать противоположные понятия и передавать свое эмоциональное состояние.

Психолог предлагает нарисовать радостную картинку и картинку, посмотрев на которую становится печально, и т.д.

Темы для рисования:
Приятное – неприятное;
Радость – печаль;
Веселое – грустное.

4.Графическая музыка.

Цель: учить воспринимать музыку и находить соответствующие ей образы.

Ребенку предлагается под музыку, закрыв глаза, проводить на бумаге линии в соответствии с восприятием мелодии. Найти в этих линиях образы и обвести их карандашами разного цвета. Одна и та же линия может использоваться в создании нескольких образов.



рыбка

черепаха

Примечание. Лучше использовать мелодию без текста.

Блок 3. *Коррекция зависимости от окружающих.*

Задачи:

- Научить ребенка новым формам общения (взрослый – ребенок).
- Дать возможность почувствовать себя уверенным человеком.
- Научить самостоятельно принимать решения.

Пуантилизм – пальцевая живопись.

Цель: учить самостоятельно создавать образ.

Психолог предлагает детям нарисовать предмет, накладывая цветные пятна одним или несколькими пальчиками или используя палочки.



Примечание. Можно нарисовать контурное изображение предмета. Лучше использовать гуашь.

Кляксография.

Цель: развивать умение видеть образ, проявлять самостоятельность и творчество в создании образа.

Ребенку предлагается поставить кляксы, используя гуашь, тушь или жидкую акварельную краску, и, направляя лист бумаги, дать возможность краске растечься. Увидев образ. Дорисовать его элементы (ушки, хвостик), придумать ему название.

Игры по интенсивному обучению.

Цель: научить детей обозначать предметы символами и значками, развивать коммуникативные навыки, снимать напряжение.

«Закорючка».

Каждый играющий поочередно рисует на общем листе бумаги закорючку, завиток. Таким образом получается образ.

Примечание. Время может быть регламентировано.

«Игра художников».

На индивидуальном листе бумаги, расчерченном на 20 клеточек, ребенок рисует в каждой клеточке (значком или символом) предмет, названный взрослым. Интервал между словами 3-5 с.

Примечание. Индивидуальная проверка нарисованного обязательна (ребенок называет подряд нарисованные предметы). Ошибкой считается пропущенная клеточка или неправильно истолкованный ребенком символ.

«Пиктография».

Ребенок зашифровывает (зарисовывает) в символах, значках любую сказку, а затем рассказывает её по своим записям.

Блок 4. Снятие враждебности.

Задачи:

- Формирование адекватных форм поведения;
- Эмоциональное осознание своего поведения;
- Регулирование поведения в коллективе.

1.Рисование самого себя.

Цель: формировать стремление к самосовершенствованию.

Психолог предлагает ребенку нарисовать:

- Какой ты сейчас;
- Каким хотят тебя видеть взрослые (папа, мама, воспитатель, учитель);
- Каким ты хочешь быть.

2. Рисование на тему: «Красивое и безобразное».

Цель: учить понимать и передавать увиденное в окружающей жизни, взаимоотношения людей.

3.Игра по интенсивному обучению «Цвета эмоций».

Цель: учить мимикой передавать различные эмоции.

Дети играют малыми группами.

Ребенок-водящий выходит за дверь, а дети в это время договариваются, как мимикой будут показывать различные цвета. Каждая группа свой. Водящий, возвратясь в группу, отгадывает.

Примечание. Лучше начинать с основных цветов, потом перейти к оттенкам: черный цвет – боль, злость; желтый – радость и т. д.

Блок 5. Коррекция тревожности.

Задачи:

- Воспитание уверенности в себе.
- Снижение эмоционального напряжения.
- Помощь в снятии страхов.
- Уменьшение тревожности.
- Помощь в преодолении негативных переживаний.

1.Рисование спиралеобразными линиями.

Цель: учить наращивать скорость движения.

Материал: шариковая ручка, фломастер или цветные карандаши, бумага.

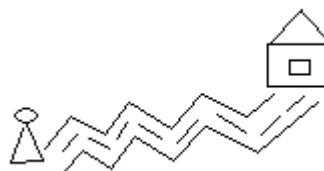
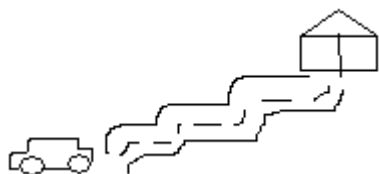
Психолог может сделать контурный набросок и ребенок будет рисовать по нему спиралеобразными линиями.



2.Соединение единой линией двух предметов.

Цель: формирование умелости и уверенности руки.

Ребенок должен единой линией соединить два изображенных на бумаге предмета (животное бежит в лес, человек идет к дому, машина заезжает в гараж).



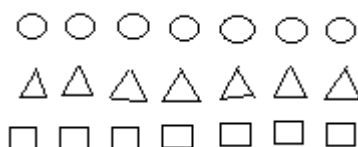
Примечание. Линия может быть прямой, волнистой, прерывистой, зигзагообразной, пунктирной, ломаной и т.д.

3.Игра по интенсивному обучению.

«Клавиатура».

Цель: упражнять в рисовании различных геометрических фигур и предметов по строкам.

Дети с закрытыми глазами рисуют клавиатуру пишущей машинки. Выигрывает тот, чьи ряды на клавиатуре располагаются параллельно.



4.Пластилиновая живопись.

Цель: совершенствовать движения руки, развивать уверенность в себе.

Материал: картон размером 15*20; пластилин, стека.

Психолог, нарисовав предварительно контурное изображение предмета, предлагает ребенку размазать немного пластилина на поверхности картона.

Желательно использовать несколько цветов, накладывая один на другой (светлый на темный), чтобы придать объемность образу. Стекой можно изменить фактуру предмета или снять лишний слой пластилина, так как этот прием не лепка, а рисование.

5.Изображение своего настроения.

Цель: упражнять детей в умении передавать свое настроение.

Материал: гуашь или акварель, белая бумага.

Психолог предлагает детям выбрать по желанию цвет краски, нарисовать цветовые пятна, линии.

Примечание. Использование черных или фиолетовых цветов говорит о депрессивном настроении, большом количестве страхов.

При организации групповой коррекционно-профилактической работы важно использовать считалки, дразнилки из репертуара детского фольклора: «Мирись, мирись, больше не дерись...» и т.п.

Цель: избежание конфликтов, регулировать детские недоразумения и общение между детьми разного возраста.

«Свободный рисунок в круге»

Цель: налаживание коммуникации, объединение, гармонизация эмоционального состояния.

Материалы: большой лист бумаги в виде круга, краски, кисти, емкость с водой.

Инструкция: Детям предлагается по очереди рисовать друг другу дороги в круге.

«Рисование по сырому листу»

Цель: Снятие напряжения, тактильная стимуляция, гармонизация эмоционального состояния, развитие воображения.

Материалы: Акварель, кисть, емкость с водой, губка.

Инструкция: Попросить ребенка намочить губкой лист бумаги и ставить на нем точки, рисовать линии, наблюдая, как растекаются краски.

«Водный салют»

Цель: Снятие напряжения, тактильная стимуляция, отреагирование эмоций, развитие воображения.

Материалы: акварель, кисть, раковина с водой.

Инструкция: попросить ребенка рисовать на воде, разглядывать получившиеся фигуры.

Примечание: для ввода ребенка в занятие при работе с фобиями можно прочесть стихотворение:

Страшно очень – не беда,

Пусть поможет мне вода.

Краской крашу, отпускаю,

Не боюсь и не скупаю.

«Мелки – наперегонки»

Цель: отреагирование напряжения и агрессивных тенденций, гармонизация эмоционального состояния, физическая и эмоциональная стимуляция.

Материалы: мелки, лист картона.

Инструкция: Ребенок в разном темпе (медленно-быстро) делает штрихи на листе.

«Разноцветие камней»

Цель: снятие напряжения, тактильная стимуляция.

Материалы: камни, гуашь, кисти, емкость с водой.

Инструкция: попросить ребенка раскрасить камни так, как он бы хотел.

«Картины»

Цель: развитие моторики, тактильная стимуляция, развитие навыков выбора и «принятия границ», гармонизация эмоционального состояния.

Материалы: коробки разных размеров, бумага разной текстуры, краски, кисти, емкость с водой.

Инструкция: предложить ребенку выбрать любую из коробок, наклеить бумагу, не выходя за пределы коробки, раскрасить ее по своему усмотрению.

«Лицо»

Цель: познание внутреннего мира ребенка, проработка темы взаимоотношений с родителями

Материалы: шаблоны с изображением лиц (женского, мужского, детского), краски, кисточки, тени, помады.

Инструкция: ребенка просят раскрасить шаблоны лиц, при желании прокомментировать свою работу.

«Орнамент»

Цель: развитие моторики, пространственных представлений, чувства ритма, стабилизация психоэмоционального состояния, упорядочивание переживаний.

Материалы: картинки с орнаментами, материалы для изодейтельности (краски, мелки, пластилин) бумага.

Инструкция: предложить ребенку рассмотреть предложенные орнаменты, а затем изобразить на основе полученных впечатлений все, что он захочет.

Примечание: обратить особое внимание на то, какой из орнаментов ребенок выбирает (черно-белый, цветной, смешанный).

«Семья»

Цель: выявление эмоционального состояния ребенка, чувств и представлений, связанных с детско-родительскими отношениями, исследование особенностей взаимодействия ребенка с миром.

Материалы: шаблоны фигур (женской, мужской, детской), краски, кисточки, емкость с водой.

Инструкция: ребенка просят раскрасить шаблоны фигур, при желании прокомментировать свою работу.

«Зеркальный монстр»

Цель: Снятие напряжения, преодоление тревожно-фобических реакций. С одной стороны, ребенок видит в зеркале свое отражение через нарисованный страх (метафора того, что тело ребенка наполнено страхом), с другой стороны, есть возможность отстраниться от страха, сохранить контроль над ним.

Материалы: зеркало в полный рост ребенка, краски, кисточки, емкость с водой.

Инструкция: попросить ребенка нарисовать на зеркале то, что его пугает, его страх.

«Маска»

Цель: осознание и отреагирование чувств.

Материалы: заготовка маске из гипса, гуашь, кисточки, емкость с водой.

Инструкция: предложить ребенку раскрасить маску так, как он бы хотел.

«Создание образов в цвете»

Цель: Развитие эмоциональной сферы, отреагирование эмоций, стимуляция.

Материалы: болванки (деревянные), краски, кисти, емкость с водой.

Инструкция: специалист подготавливает детей к работе: «Один, два, три, четыре, пять. Вышла кисточка гулять. Поиграла, поплясала, захотела рисовать». Далее детям предлагается закрасить болванки так, как им хочется. Специалист обращает внимание на характер болванки (характеристика по выбору фигур).

«Разноцветные листы»

Цель: Совершенствование механизмов саморегуляции, тренировка последовательности действий [19].

Материалы: четыре больших листа бумаги, гуашь, кисть, емкость с водой, скотч, ножницы.

Инструкция: Ребенок поочередно закрашивает листы бумаги (красным, желтым, синим, зеленым), после чего в этой же последовательности вывешивает листы на стену, закрывая один другим.

«Пластилин-силач»

Цель: отреагирование эмоций и агрессивных тенденций, снятие напряжения.

Материалы: пластилин, лист картона.

Инструкция: ребенок, открывая небольшие кусочки пластилина, размазывает их по листу, создавая тоненький слой, при желании может соскоблить его с листа с помощью ножечка для пластилина, что требует дополнительных физических и эмоциональных сил.

«Чудо-кактус»

Цель: гармонизация эмоционального состояния, сенсорная стимуляция. Техника направлена на проработку психологических проблем у агрессивных детей. За счет работы с пластилином, сложного для ребенка процесса разминания блоков происходит переход внутреннего напряжения в материал. Получившийся кактус является контейнером эмоций ребенка. Колючки служат символом агрессивных реакций ребенка на окружающий мир, а момент прикрепления к этим колючкам цветов может нести в себе коррекционное действие.

Материалы: терапевтическая сказка «Чудо-кактус», пластилин, зубочистки, шаблоны цветов из разноцветной бумаги.

Инструкция: На золотых песчаных просторах жил сердитый кактус. Он был таким мрачным и колючим, что вокруг него образовалась огромная невидимая преграда. И всякий, кто приближался к нему ближе, чем его колючки, каждый раз «ойкал» от неприятных уколов. Поэтому все в округе называли кактус «Дерущаяся злюка». Из всех углов только и слышалось «Ты не ходи этой дорогой, так Дерущаяся Злюка!» или «Дерущаяся Злюка опять подрался!», «Дерущуюся Злюку чаще нужно наказывать, вот тогда он перестанет вредничать». Но надо сказать, что после таких слов колючки у кактуса росли еще больше и становились намного острее, чем были. И в тот момент, когда колючки стали совсем огромными, а солнце очень жарким, вдруг пошел дождь. Его капли были такими большими и свежими, что все обитатели песчаных просторов стали бегать под дождем, прыгать через лужи и

громко смеяться. Спустя какое-то время дождь закончился. Выглянуло солнышко и стало щекотать своими лучами обитателей песчаных просторов... и тут один из участников такого веселья заметил, что на кактусе стали появляться красивые цветы. Тогда он подошел к Дерущейся Злюке, стал смеяться и петь песни. Цветов на кактусе становилось все больше, а колючки становились все меньше. Увидев это, все жители стали петь песни и смеяться, встав как можно ближе к Дерущейся Злюке. О чудо! Колючки исчезли совсем. Теперь на кактусе было много красивых ароматных цветов, а Дерущегося Злюку все стали называть Чудо-Кактус!

После прослушивания сказки ребенок лепит кактус, протыкает его зубочистками, украшает цветами.

«Кондитер»

Цель: снятие напряжения, повышение самооценки, исследование чувств и представлений, связанных с образом дома.

Материалы: коробочка из-под конфет, пластилин (если позволяют физические способности ребенка), гель с блестками.

Инструкция: попросить детей слепить конфетки, «заселить их в домики», украсить гелем с блестками.

Список использованной литературы

1. Антонян Ю.М. Жестокость в нашей жизни. М., 1995 г.
2. Венгер А.Л. Психологические рисуночные тесты. «Владос», М., 2006 г.
3. Волкова Е.Н., Балашова Т.Н., Волков В.В. Защита детей от жестокого обращения. Спб.: Питер, 2007 г.
4. Григович И.Н. Синдром жестокого обращения с ребенком: Общие вопросы и физическое насилие. - Петрозаводск, 2000 г.
5. Зелененко И.А. Коррекционно-развивающая работа с детьми в постэкстремальный период //Справочник педагога-психолога 6/2012 г., с. 31-45.
6. Копытин А.И. Теория и практика арт-терапии. - СПб, Питер, 2002.
7. Кочюнас. Р. Основы психологического консультирования. - М.: Академический проект, 1999.
8. Курасова, Н.В. Психологическая реабилитация детей – жертв насилия / Н.В. Курасова // Семейная психология и семейная терапия. – 1997. – № 2. – С. 106-110
9. Методические рекомендации для специалистов органов и учреждений системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних по вопросу защиты детей от жестокого обращения, Сосновый Бор, 2006 г.
10. Мишнева Т.В. Игровой тренинг на развитие коммуникативных навыков и эмоциональной сферы старших дошкольников //Справочник педагога-психолога 4/2012 г., с. 40-46.
11. Насилие в семье: Особенности психологической реабилитации. Учебное пособие / Под ред. Н.М. Платоновой и Ю.П. Платонова. – СПб.: Речь, 2004.
12. Олиференко Л.Я, Шульга Т.И, Деменьева И.Ф. Социально-педагогическая поддержка детей группы риска. -М.: Академия, 2002
13. Павленок П.Д., Руднева М.Я. Социальная работа с лицами и группами девиантного поведения. М., Инфра-М, 2007 г.
14. Профилактика и предупреждение насилия в детской среде: методические рекомендации/ сост. А.А.Ананенко, 2002 г.
15. Сакович Н.А. Технология игры в песок. «Речь» Санкт-Петербург, 2006 г.
16. Сафонова Т.Я., Цымбал Е.И. Жестокое обращение с детьми. -М., 1993 г.
17. Синягина Н.Ю. Стратегии семейного воспитания, определяющие неадекватное поведение потерпевшей в ситуации насилия //Беспризорник 6/2008 год, с. 9-17.
18. Соколов К. Я тебя породил, я тебя и убью //Беспризорник 6/2008 год, с. 24-25.
19. Тейлор Ш., Пипло Л., Сирс Д. Социальная психология, 10-е изд. – СПб.: Питер, 2004 г.
20. Черепанова, Е.М. Психологический стресс: помощи себе и ребенку. – М.: Академия, 1996
21. Аметова Л.А. "Формирование арт-терапевтической культуры младших школьников. Сам себе арт-терапевт". М., 2003.
22. Берн Э. Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы. – В кн.: Игры, в которые играют люди. – СПб.: Лениздат, 2004
23. Выготский Л.С. Психология искусства. М., 1965.
24. Зеньковский В.В. «Психология детства» – М., 2000

25. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. "Путь к волшебству, Теория и практика арт-терапии". СПб.: Златоуст, 2005.
26. Копытин А.И. Арт-терапия детей и подростков. – М.: «Когито-Центр», 2010.
27. Короткова Л.Д. "Арт-терапия для дошкольников и младшего школьного возраста". СПб.: Речь -2001.
28. Лебедева Л.Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. – СПб.: Речь, 2008.
29. Макарычева Г.И. Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения. – СПб.: Речь, 2008. – 192 с.
30. Мерзлякова Е.Л. Как правильно общаться с ребенком. Уроки родительского мастерства. – СПб.: Речь, 2007. 272 с.
31. Крайг Г., Бокум Д. Психология развития. – 9-е изд. – СПб.: Питер, 2006. – 940 с.
32. Остапенко Г. С. Организация мобильной арт-терапевтической студии: методическое пособие. – Ч. 1.- Воронеж: ГБУ ВО «ЦППиРД», 2014. – 92 с.
33. Пузиков В. Г. Технология ведения тренинга. – СПб.: Издательство «Речь», 2005. – 224 с.
34. Райкус Д. С., Хьюз Р. Социально-психологическая помощь семьям и детям групп риска: практическое пособие: в 4 т. Т. 1. Концептуальные основы социальной работы с детьми. 2-е издание. – М.: Национальный фонд защиты детей от жестокого обращения, 2010. – 290 с.
35. Реабилитационная работа с детьми, пережившими травму. – М.: Национальный фонд защиты детей от жестокого обращения, 2013. – 238 с.