



Технологии и организация психолого-педагогического
сопровождения и социальной адаптации детей,
возвращенных из зон боевых действий
(обучающий вебинар для специалистов, работающих с детьми,
возвращенными из зон боевых действий)

**Проработка психотравмирующего опыта детей, возвращенных
из зон боевых действий в индивидуальном формате**

Лагунова Александра Сергеевна - психолог ФКЦ МГППУ

Этапы организации индивидуальной работы с детьми



1-й этап. Формирование у ребенка чувства безопасности во взаимодействии. Основные усилия направлены на формирование у ребенка чувства безопасности во взаимодействии, позволяющее компенсировать негативный опыт общения; это чувство включает в себя как проявление позитивного отношения к ребенку, внимание к его переживаниям и потребностям, так и снижение тревоги за счет разъяснения ребенку, как и для чего будет происходить процесс его взаимодействия с окружающими. Для этого используются беседы, наблюдение за ребенком, организуется совместная игровая, творческая деятельность



2-й этап. Всестороннее изучение ребенка. Всестороннее изучение ребенка организуется в двух направлениях:

- Изучение условий проживания ребенка в принимающей семье
- Психологическая диагностика с целью выявления последствий психологической травмы, индивидуально-личностных особенностей ребенка



3-й этап. Индивидуальная коррекция. Данный этап работы предполагает индивидуальную работу, которая строится на результатах диагностики степени психологической травмы, индивидуально-личностных особенностей ребенка

Методы индивидуальной работы



- Спонтанное расслабление
- Систематическое расслабление
- Внутреннее отвлечение
- Решение проблем
- Внешнее отвлечение
- Изменение установок
- Интенсивная внешняя деятельность
- Беседа
- Позитивная самоинструкция
- Систематическая десенсибилизация по отношению к травмирующим стимулам
- Отреагирование
- Мысленный стоп
- Уменьшение состояния стресса

Упражнение «Снятие рефлекса ахиллова сухожилия»

Упражнение проводится сидя, выполняется ежедневно в течение нескольких минут. «Легко ущипни руками оба ахиллова сухожилия (над пяткой). Мягко погладь их несколько раз, двигая их сначала в одну сторону, потом – в другую».

Упражнение «Растяжка ахиллова сухожилия»

«Встань и держись руками за спинку стула. Расположи одну ногу впереди корпуса тела, а другую сзади. Правой ногой делай выпады вперед, сгибая колени. Левая нога должна быть при этом прямой. Спину (корпус) держи прямо. А теперь повтори упражнение другой ногой».

Упражнение «Маятник»

Голова ребенка фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Отрабатывать движения глазами (ребенок следит за рукой психолога) по четырем основным направлениям (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведение глаз к центру.

Движения глаз совершаются на глубоком вдохе, затем взгляд задерживается в крайней точке (при этом дыхание также задерживается). Возврат глаз в исходное положение сопровождается пассивным выдохом. Одновременно с глазами можно двигать языком (глаза и язык – вправо на вдохе, пауза, возвращение в исходное положение – выдох, пауза, глаза и язык влево – вдох, пауза, в исходное положение – выдох, пауза и т.д.).

Техника «Стоп!»

Техника используется для работы с навязчивыми воспоминаниями. Ребенка просят закрыть глаза и представить картинку, вызывающую отрицательные эмоции (гнев, страх, чувство вины и т.п.), одновременно сфокусировавшись на негативной мысли (например: «Я боюсь»). Когда такая мысль появляется, ребенок должен поднять руку. На этот сигнал психолог произносит: «Стоп!» Ребенок обычно отмечает, что мысль исчезает. Затем его просят самому себе сказать «стоп», представляя красный сигнал светофора.

После этого рекомендуется глубоко подышать и расслабиться. После этого ребенок представляет приятную сцену, выбранную ребенком заранее. Когда ребенок становится способен «видеть» и «чувствовать» положительные эмоции от смены картин, все три шага воспроизводятся еще раз:

- 1) ребенок представляет мысль, которую нужно «удалить» и кричит «СТОП!», представляя красный сигнал;
- 2) ребенок расслабляется;
- 3) представляет себе приятную картину.

После того, как эта техника освоена, ребенок может тренироваться самостоятельно. Делать это можно два раза в день.



Ночные кошмары

Внешние признаки, указывающие на тяжелые сновидения:

- ребенок просыпается в поту, с неясным беспокойством (при этом у него отсутствует физическое заболевание, в комнате нет жары, духоты)
- ребенок вздрагивает во сне, беспокойно ворочается, вскрикивает

Три этапа работы с ночными кошмарами:

1. Помочь осознать в бодрствующем состоянии сюжет сна
2. Помочь ребенку установить, что требуется для восстановления внутреннего равновесия
3. Помочь ребенку найти способ применить полученный ответ в своей сегодняшней жизни

Что можно использовать:

физическая нагрузка, релаксация, аутотренинг, спокойная обстановка, природа; следует разобраться, почему повторяющиеся ночные кошмары именно сейчас стали частью жизни ребенка

Непрошенные воспоминания



Сигналы, предупреждающие о скором появлении воспоминаний из прошлого:

- мышечное напряжение;
- повышенная тревожность;
- изменения в организме;
- эмоциональная напряженность и т.п.

Меры профилактики:

1. Научиться ребенка узнавать по внутренним признакам, что в организме накапливается стресс
2. Научиться снижать стрессовую реакцию
3. Научиться брать тайм-аут при первых же признаках стресса
4. Регулярно напоминать себе, что прошлое не следует путать с настоящим. В критический момент, когда что-то напомнило о травмирующем событии, отвлечься от воспоминаний и переключиться на события настоящего времени
5. Учиться находить смысл в воспоминаниях и примириться с событиями прошлого

Приемы снижения гнева, злости

- а) предметы, способные принести увечья окружающим, себе, необходимо хранить в труднодоступном месте, т.к. момент ярости человек совершает импульсивные поступки, не думая о последствиях;
- б) удалить на безопасное расстояние тех (то), на кого (на что) направлен гнев, злость. Избегать ситуаций, провоцирующих гнев, злость;
- в) найти или оборудовать для ребенка безопасное место, где можно дать выход своему гневу, злости, ни перед кем не отчитываясь. Это может быть пустынный лес или парк, комната или что-то еще;
- г) найти какую-нибудь безобидную, не наносящую разрушений деятельность, которая помогла бы несколько разрядить гнев, злость (энергичная физическая работа, бег, физические упражнения; беседа о своих чувствах; записывание своих впечатлений, причем давать их кому-нибудь читать не обязательно, и др.).



Упражнение «Пар из моих ушей. Значит, что...»

Попросить ребенка написать или нарисовать те вещи, которые его действительно раздражают.

Как помочь ребенку сделать необходимые выводы: Знаешь, я понимаю, почему все это раздражает тебя. Меня также раздражают некоторые вещи. Но мы должны найти способ справляться со своим гневом так, чтобы не причинять боль ни себе, ни окружающим. Например, когда ты злишься, ты можешь...

Затем спросить ребенка: Когда ты злишься, что ты делаешь, чтобы почувствовать себя лучше и успокоиться?

Упражнение «Когда я очень рассержен, я вижу...»

Попросить ребенка нарисовать то, как он себе представляет свой гнев. Попросить его сосредоточиться на цветах, формах, размере своего гнева и т.д.

Как помочь ребенку сделать необходимые выводы: Чтобы научиться контролировать свой гнев, нужно немало времени. Понять, что ты чувствуешь, рассказывать об этом, рисовать рисунки о том, что для тебя представляют эти чувства, – все это важные шаги на пути к контролю над своим гневом. Когда ты начинаешь злиться, попытайся нарисовать свой гнев, как мы это делали только что, чтобы немного расслабиться.



Упражнение «Когда я сильно злюсь, мне помогает...»

Попросить ребенка (или помочь ребенку) составить список того, что он может делать, когда он сильно злиться.

Как помочь ребенку/подростку сделать необходимые выводы: Да, ты можешь делать все эти вещи, когда ты сильно злишься. Помни, что злиться – это нормально, но причинять боль себе или другим людям, когда ты злишься, это ненормально. В следующий раз, когда ты будешь рассержен, ты можешь выбрать что-нибудь из этого списка, что поможет тебе справиться со своим гневом.

Упражнение «Если бы можно было одним или двумя словами описать, насколько я был рассержен, я бы сказал...»

Попросить ребенка назвать одно или два слова, которые лучше всего описывают, что он чувствует или хотел бы сказать, когда он сильно рассержен. Попросите его написать (если ребенок не умеет, напишите эти слова сами) эти слова большими буквами на следующей странице и по желанию разукрасить их. Затем пусть он очень громко скажет или прокричит эти слова несколько раз.

Как помочь ребенку сделать необходимые выводы: Иногда, когда мы очень рассержены, чтобы почувствовать себя лучше, можно громко прокричать одно или два слова, которые выражают наши чувства. Часто нам не нужно, чтобы нас кто-нибудь слышал, нам просто нужно выпустить наружу свои чувства. В следующий раз, когда ты будешь рассержен, спустись в подвал своего дома, зайди в свою спальню или выйди во двор и прокричи эти одно-два слова, которые помогают тебе выразить свою злость.



В разных культурах сформировались примерно одинаковые представления о **безопасности**, акцент в которых делается на чувствах и переживаниях человека, связанных с его положением в настоящем и перспективами на будущее.

Понятие «безопасность» определяется как **состояние защищенности жизненно важных интересов личности, общества и государства от внутренних и внешних угроз.**

Было сформулировано определение психологической безопасности как состояния общественного сознания, при котором общество в целом и каждая отдельная личность воспринимают существующее качество жизни как адекватное и надежное, поскольку оно создает реальные возможности для удовлетворения естественных и социальных потребностей граждан в настоящем и дает им основания для уверенности в будущем.



Упражнение «Безопасное место»

Попросить ребенка нарисовать (назвать) то место, которое он считает безопасным. Если ребенку необходимо помочь, предложите ему несколько мест, где он может чувствовать себя в безопасности, например спальня, дом бабушки. Предложите ему нарисовать все те вещи, которые делают это место безопасным.

Как помочь ребенку сделать необходимые выводы: у всех у нас есть какие-то места, где мы чувствуем себя в безопасности. Чувствовать себя в безопасности это замечательно, правда? Когда мы в безопасности, мы счастливы. Если ты не можешь отправиться в свое безопасное место, ты всегда можешь нарисовать его, чтобы вспомнить о том, как ты себя там чувствуешь!

Упражнение «Как уберечь Котенка?»

Попросите ребенка нарисовать (назвать), что необходимо котенку, чтобы он чувствовал себя в безопасности. Если ребенку необходима помощь, подскажите, что котенку, возможно, хотелось бы иметь одеяльце или игрушку.

Как помочь ребенку сделать необходимые выводы: у всех нас в жизни есть какие-то вещи или люди, благодаря которым мы чувствуем себя в безопасности. Этому котенку, чтобы быть в безопасности нужно _____. Какие люди или какие вещи помогут тебе чувствовать себя в безопасности? Почему эти вещи позволяют тебе чувствовать себя в безопасности? Почему с этим человеком ты чувствуешь себя в безопасности? Выслушайте и зафиксируйте ответы детей.



Упражнение «В моем доме живет слон!»

Иногда, если нас что-то очень беспокоит, нам кажется, что наше беспокойство размером со слона.

Попросить ребенка нарисовать картинку или написать на слоне слово, которые изображали бы его беспокойство. Попросите ребенка раскрасить слона.

Как помочь ребенку сделать необходимые выводы: Я уверен (а), что сложно не замечать то, что тебя беспокоит, ведь оно кажется таким большим, и слон действительно большой, да? Но помни, что пусть твое беспокойство и кажется таким же большим, как и слон, ты все равно можешь сделать какие-то вещи, чтобы ее уменьшить. Поразмышляйте с ребенком о вещах, которые он мог бы сделать, чтобы уменьшить свое беспокойство (например, позвонить человеку, с которым он чувствует себя в безопасности или находиться рядом с ним, поиграть с какой-либо особой игрушкой).

Упражнение «Люди, с которыми я чувствую себя в безопасности»

Попросите ребенка обвести или раскрасить картинку(и), на которых представлены люди, с которыми он чувствует себя в безопасности. Попросите его назвать вам имена этих людей и напишите эти имена над картинками. Если в списке кого-то не хватает, попросите ребенка дорисовать его в свободной рамке.

Как помочь ребенку сделать необходимые выводы: Становится гораздо легче, если у тебя есть люди, которым ты можешь доверять, которые любят тебя и будут рядом, если тебе понадобится их помощь. Только что ты выбрал тех людей, которые помогают тебе почувствовать себя в безопасности, и теперь ты знаешь, к кому ты можешь обратиться, если что-то не так.

Упражнение «Здесь я чувствую себя в безопасности!»

Попросите ребенка описать место, где он чувствует себя в безопасности. Затем, попросите его нарисовать это место.

У всех у нас есть места, где мы чувствуем себя в безопасности, и люди, с которыми мы чувствуем себя в безопасности. Важно определить для себя место, где ты чувствуешь себя в безопасности, чтобы при необходимости ты мог пойти туда или подумать об этом безопасном, особом месте и почувствовать себя лучше. Если ты нарисуешь свое безопасное место, это также поможет тебе – хотя бы частично – избавиться от своих страхов.

Примечание: При проведении занятия, выяснить, где и с кем ребенок чувствует себя в наибольшей безопасности. Эти вопросы важны, так как они предлагают ребенку варианты действий, если он не чувствует себя в безопасности и помогают ему составить план возможных действий.

Как помочь ребенку сделать необходимые выводы: Почему именно в этом месте ты чувствуешь себя в безопасности? Что из того, что ты делаешь, позволяет тебе почувствовать себя наиболее комфортно? Не забывай, что сейчас у тебя есть несколько вариантов действий, чтобы почувствовать себя в безопасности.

Теперь, если ты хочешь почувствовать себя в безопасности, ты можешь пойти в свое «безопасное» место или обратиться к своему «безопасному» человеку.

Боль — неприятное или мучительное ощущение, переживание физического или эмоционального страдания.

Служит **защитным сигналом** психологического неблагополучия.

Упражнение «Так выглядит моя боль»

Иногда наша боль похожа на какую-то вещь, которая вызвала эту боль, иногда – на какую-то фигуру или даже просто на какой-то цвет. Каждого боль разная.
Попросить ребенка нарисовать, как выглядит его боль.

Как помочь ребенку сделать необходимые выводы: иногда наша боль выглядит, как картинка того, что ее вызвало (например, болезнь, человек, который сделал нам больно и т.д.), а иногда наша боль находится глубоко внутри нас, и тогда она уже не похожа на боль, которую чувствуешь, когда упадешь и разобьешь коленки. Каждый рисует боль по-своему. Как бы ты ее не нарисовал, это будет замечательно.

Упражнение «Это пластырь для моей боли»

Попросить ребенка разукрасить пластырь для своей боли.

Как помочь ребенку сделать необходимые выводы: если мы упали и порезались или поцарапались, почувствовать себя лучше нам помогает пластырь, который мы наклеиваем на рану. Он защищает наши раны и царапины. А если ощущаешь боль внутри, можно представить себе, что наклеиваешь на свою боль пластырь, который ты только что разукрасил, чтобы облегчить боль.

Упражнение «Вот как я помог бы своему другу, если бы он чувствовал боль»

Попросите ребенка перечислить те вещи, которые бы он сделал или сказал своему другу, который чувствует боль.

Как помочь ребенку сделать необходимые выводы: То же самое ты можешь сделать и сказать самому себе, если почувствуешь боль. Ты же свой самый лучший друг!

Упражнение «Вот где я сильнее всего чувствую боль...»

Используя раздаточный материал на котором схематично изображена фигура человека, попросите ребенка закрасить ту часть (части) тела, где он чувствует эту боль. Если ребенок отказывается, можно предложить ребенку назвать или показать на себе где он чувствует боль.

Затем задайте ему следующие вопросы: Опиши свою боль. На что она, по-твоему, похожа? Если бы она могла говорить, что бы она сказала? Если бы она слышала, что бы ты ей сказал? Если бы ей можно было дать имя, как бы ты ее назвал?

Как помочь ребенку сделать необходимые выводы: Чтобы научиться контролировать боль, нужно немало времени. Понять, что ты чувствуешь, рассказывать об этом, рисовать рисунки о том, что для тебя представляют эти чувства, – важные шаги на пути к контролю своей боли. И со временем твоя боль станет гораздо меньше.

Психологически **страх** является проявлением базового инстинкта самосохранения и отражает защитную реакцию человека при переживании реальной или мнимой опасности для здоровья и благополучия, он фокусирует внимание человека на происходящих событиях

Упражнение «Вот то животное, на которое я похож больше всего, когда сержусь...»

Попросите ребенка нарисовать то животное, на которое он больше всего похож, когда сердится.

Как помочь ребенку сделать необходимые выводы: Когда мы сердимся, иногда мы ведем себя не так, как обычно. Злиться и представлять себе вещи, которые мы хотели бы сделать из-за того, что злимся – это нормально. Но помни, что причинять боль себе или другим людям, когда ты сердишься, нехорошо.

Упражнение «Когда я злюсь, мне помогает...»

Попросите ребенка обвести или раскрасить рисунки, на которых изображено то, что он делает, когда злится.

Как помочь ребенку сделать необходимые выводы: Сейчас у тебя есть много вещей, которые ты можешь делать, когда злишься. В следующий раз, когда будешь злиться, попытайся сделать какую-нибудь из тех вещей, которые ты выбрал.

Релаксация - это состояние покоя, связанное с полным или частичным мышечным расслаблением и сопровождающееся снятием психического напряжения.



Основные виды релаксации

- ⇒ По продолжительности она может быть:
 - долговременной – возникает во время сна, когда человек находится в состоянии гипноза или под действием фармакологических препаратов;
 - кратковременной – если моменты полного расслабления сменяются напряжением.

- ⇒ По происхождению выделяют:
 - первичную релаксацию – она возникает спонтанно, после интенсивной физической нагрузки;
 - вторичную релаксацию – ее создают искусственно, при помощи разных методов и средств.

- ⇒ По глубине расслабление может быть:
 - поверхностным – такую релаксацию можно сравнить с коротким отдыхом;
 - глубоким – когда релаксации достигают посредством определенных приемов и она длится не менее 20 минут (именно такое полноценное глубокое расслабление обладает целительной силой и благоприятно воздействует на организм).



Упражнение «Мыльные пузыри»

Для этого задания вам понадобится баночка с мыльными пузырями. Попросите ребенка понаблюдать, как вы выдуваете мыльные пузыри. Скажите ребенку, чтобы он внимательно следил за тем, что происходит с вашей грудью, когда вы делаете вдох на счет раз-два-три, а затем выдуваете пузыри также на счет раз-два-три. Повторите это несколько раз. Затем попросите ребенка проделать то же самое несколько раз с вашей помощью, и затем – самому.

Как помочь ребенку сделать необходимые выводы: Когда мы очень напряжены и расстроены, глубокие вдохи и выдохи помогают нам успокоиться. Это может быть по-настоящему весело, если например, выдуваешь мыльные пузыри, как мы делали сегодня.

Упражнение «Снимаем напряжение»

Давай сделаем упражнение, которое поможет тебе успокоиться и расслабиться.

Попросить ребенка сесть удобнее: Закрой глаза. Если тебе некомфортно сидеть с закрытыми глазами, просто смотри в одну точку на стене. стройся поудобнее в кресле.

Через минуту мы сделаем три глубоких вдоха и выдоха. Вдыхай носом, а выдыхай ртом. Я буду считать, пока ты будешь делать упражнение. Итак, сделай первый глубокий вдох (Вдох 1-2-3, Выдох 1-2-3). Сейчас сделай второй глубокий вдох (Вдох 1-2-3, Выдох 1-2-3). И наконец, третий и последний раз (Вдох 1-2-3, Выдох 1-2-3).

«Я-концепция» — система представлений индивида о самом себе, осознаваемая, рефлексивная часть личности. Эти представления о себе самом в большей или меньшей степени осознаны и обладают относительной устойчивостью

Упражнение «Части меня»

«Если ты пережил горе или травму, она может изменить твои мысли и то, как ты видишь себя и окружающих. Это нормально. Многие дети, с которыми я работаю, говорили мне, что они чувствуют себя лучше, если делают небольшую паузу, пытаются по-новому взглянуть на себя и понять, как случившееся повлияло на то, кем они являются сейчас. А еще происходит так, что, получив травму, мы часто сильно сосредотачиваемся на том, как справиться со своими реакциями, и забываем, что у нас есть много других прекрасных качеств, которые мы, возможно, игнорируем»

Попросить ребенка просмотреть страницы с заданиями под названием «Это я», и обвести те рисунки, на которых изображены вещи, которые он любит делать, которые важны для него, на которых изображено то, чего он хотел бы достичь, или те вещи, которые приносят ему чувство счастья, спокойствия, грусти или гнева.

Как помочь ребенку сделать необходимые выводы: Иногда происходят плохие вещи, иногда хорошие. Травма – это лишь часть нашего жизненного опыта. В нашей жизни также происходит много хороших событий. Самое интересное в этом задании то, что ты можешь увидеть, что ты состоишь из множества маленьких частей. Травма, которую ты пережил, лишь часть тебя. Кажется, что это очень большая часть, потому что она причиняет боль. Она заставляет тебя переживать и постоянно думать о вещах, которые тебе неприятны, но все равно это лишь часть тебя. Важно всегда помнить о том, что мы состоим из множества частей, и наша жизнь тоже. Иногда нам приходится сталкиваться с хорошими, веселыми, приятными ее частями, а иногда и с плохими. Но пусть мы и сталкиваемся с плохими событиями, затем снова происходит что-то хорошее. После дождя всегда светит солнце

Упражнение «Ты прошел долгий путь! – линия жизни»

Попросить ребенка написать (если ребенок не умеет писать или отказывается сам, предложите ему свою помощь) на стволе дерева дату своего рождения. Затем, попросить его написать несколько событий из своей жизни, которые кажутся ему особенно важными. Попросить его вспомнить как хорошие, так и плохие события (научился кататься на велосипеде, нашел в школе нового друга и т.д.).

Как помочь ребенку сделать необходимые выводы: Что ты здесь видишь? Я вижу, что в твоей жизни было много событий, много хороших и несколько не очень хороших. Но самое главное, что я заметил(а), это то, что ты идешь вперед. Посмотри, как высоко ты забрался! Твоя жизнь состоит из многих событий. Ты постоянно продолжаешь расти и узнавать что-то новое. Ты действительно очень сильный и мужественный человек, если ты смог забраться так высоко! Молодец!

Упражнение «Мое будущее – радуга»

Попросить ребенка описать свои надежды, мечты и планы на будущее, и записать их на рисунке с радугой (если ребенок не умеет писать, можно сделать это самому), а затем предложить ребенку раскрасить радугу.

Как помочь ребенку сделать необходимые выводы: Важно время от времени задумываться о своих надеждах, мечтах и планах на будущее. Мысли о будущем действуют как магнит, который заставляет нас двигаться вперед, узнавать что-то новое и расти! Я очень хочу узнать больше о твоих желаниях и планах на будущее.

КОНТАКТЫ



МОСКОВСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПСИХОЛОГО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

МГППУ –
УНИВЕРСИТЕТ
ДЛЯ НЕРАВНОДУШНЫХ
ЛЮДЕЙ



ФКЦ МГППУ



ПОЧТА
ТЕЛЕФОН
САЙТ

