



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 групповом формате

Березянская Юлия Валерьевна – психолог ФКЦ МГППУ

Травма как опыт



Работа с травмированными детьми в группах помогает детям быстрее понять, что не одни они пережили подобную трагедию, что «проблемы», с которыми они столкнулись или периодически сталкиваются, есть и у других детей, и что они могут сами регулировать свои реакции и отношение друг к другу, в чем они будут убеждаться с каждым проведенным групповым занятием.

Групповые занятия предоставляют многочисленные возможности для саморегулирования, которое придает сил, снижает раздражительность и ослабляет сенсорные воспоминания, что в результате приводит к снижению остроты реакции. Тем не менее, следует помнить о том, что для некоторых детей индивидуальные тренинги более эффективны, нежели групповые занятия.

Групповая работа



Групповая работа – одна из основных форм работы, заключающаяся в способности ее участников включаться в согласованные действия, благодаря которым могут быть удовлетворены их индивидуальные потребности.

Виды групповой работы: групповые занятия, тренинги, работа в малой группе.

При групповой работе с детьми часто сочетаются две формы работы: тренинговая и арт-терапевтическая.

Этап I: адаптация детей к групповому взаимодействию; создание обстановки, способствующей работе с болезненными чувствами и душевными конфликтами, порожденными травматическими событиями.

Этап II: работа с психологическими травмами, полученными детьми; работа с чувствами стыда, вины, незащитности, беспомощности.

Этап III: формирование позитивного образа будущего, переключение внимания с пережитой травмы на продолжение жизни в новых условиях.

Преимущества групповой работы



1. Присутствие других детей облегчает установление отношений между психологом и каждым ребенком в отдельности.
2. Группа предоставляет возможности для установления многосторонних отношений, через призму которых происходит более глубокое познание себя.
3. Группа дает больше объектов для идентификации, чем индивидуальная работа.
4. При групповой работе каждый участник группы может не только принимать помощь, но и давать ее.
5. Групповая работа создает такое окружение, в котором можно опробовать новые социальные техники и закрепить новые, более эффективные образцы поведения.

Групповая работа

Можно использовать:

- 1. Игры-активаторы** («Кошки-мышки», «Ручеек», «Догонялки» и др.).
- 2. Игры-релаксанты** (мысленная прогулка по лесу, изображение с помощью постукиваний звуков дождя в лесу и др.).
- 3. Игры на внимание** («Делай, как я» и др.).
- 4. Игры, служащие материалом для дальнейшего обсуждения** («Море волнуется раз...», изображения разных эмоций).
- 5. Командные игры с правилами.**
- 6. Игры на развитие психических процессов.**

Цель выполнения упражнений при групповой работе: освобождение от страхов, получение групповой поддержки, уверенности в себе, формирование коммуникативных навыков.

Групповая работа сочетается с индивидуальной работой.

Цель выполнения упражнений при индивидуальной работе: сосредоточение на травме, связь с событиями, происходившими в жизни ребенка в травматический период жизни ребенка, прорабатывание травмы и «освобождение» от навязчивых воспоминаний и переживаний.

Техники работы с травмой



Краткосрочные техники – направлены на купирование симптомов или снижение эмоционального напряжения, вызываемого травматическим событием.

Долгосрочные техники – направлены на интеграцию травматических событий в контексте жизни, с возможностью обращения к деталям травматического опыта ребенка в соответствии с возрастными особенностями переживания травмы.

Примерный алгоритм использования долгосрочных техник

1. Формирование безопасного пространства как основы для получения опыта здоровой привязанности, установления доверительных отношений (1-3 встречи).
2. Стабилизация психического состояния, поиск ресурсов, построение гипотез, и направления проработки (2-3 встречи).
3. Интеграция переживаний травмы: осмысление и переосмысление травматического опыта (количество встреч определяется по состоянию пострадавшего и индивидуальной скоростью проработки).
4. Помощь в выстраивании конструктивного будущего, принятие себя «нового».



Групповая работа

Методы и
инструменты работы

- арт-терапия (рисование, лепка);
- игровая терапия;
- техники когнитивной психотерапии;
- техники ОРКТ;
- техники РЭП;
- ресурсные техники;
- техники эмоционального отреагирования;
- техники символдрамы;
- техники системных расстановок;
- методы телесно-ориентированной терапии;
- методы и техники саморегуляции;
- экспресс-диагностика и визуальная психодиагностика, диагностика состояний с помощью МАК.



Арт-терапия. Виды арт-терапии



Согласно определению Американской арт-терапевтической ассоциации: **«Арт-терапия** - это терапевтическое направление, связанное с использованием клиентом различных изобразительных материалов и созданием визуальных образов, процессом изобразительного творчества и реакциями пациента (клиента) на создаваемые им продукты творческой деятельности, отражающие особенности его психического развития, способности, личностные характеристики, интересы, проблемы и конфликты» (ААТА, 1998)

Цели арт-терапии:

- выражение эмоций и чувств, связанных с переживаниями своих проблем, самого себя;
- активный поиск новых конструктивных форм взаимодействия с миром;
- самопознание; подтверждение своей индивидуальности, неповторимости и значимости;
- проработка глубинных неосознаваемых внутриличностных и межличностных конфликтов, травмирующих переживаний;
- коррекция психоэмоционального состояния

Арт-терапия. Виды арт-терапии

Драматерапия

Оригами

Маскотерапия

Коллаж

Цветотерапия

Фототерапия

Песочная терапия

Изотерапия

Куклотерапия

Арт-терапия. Виды арт-терапии.

Тестоластика

Лепка глиной

Монотипия

Штриховка, каракули

**Рисунок на воде.
Акварисование (эбру)
Акватушь.**

**Игры с
пластилином**

Куклотерапия

Песочная арт-терапия

Рисование песком

**Изображения с помощью
мелких сыпучих материалов
и продуктов**

**Рисование на стекле
(техника безопасности –
обработанный край)**

**Рисование пальцами,
ладонями**

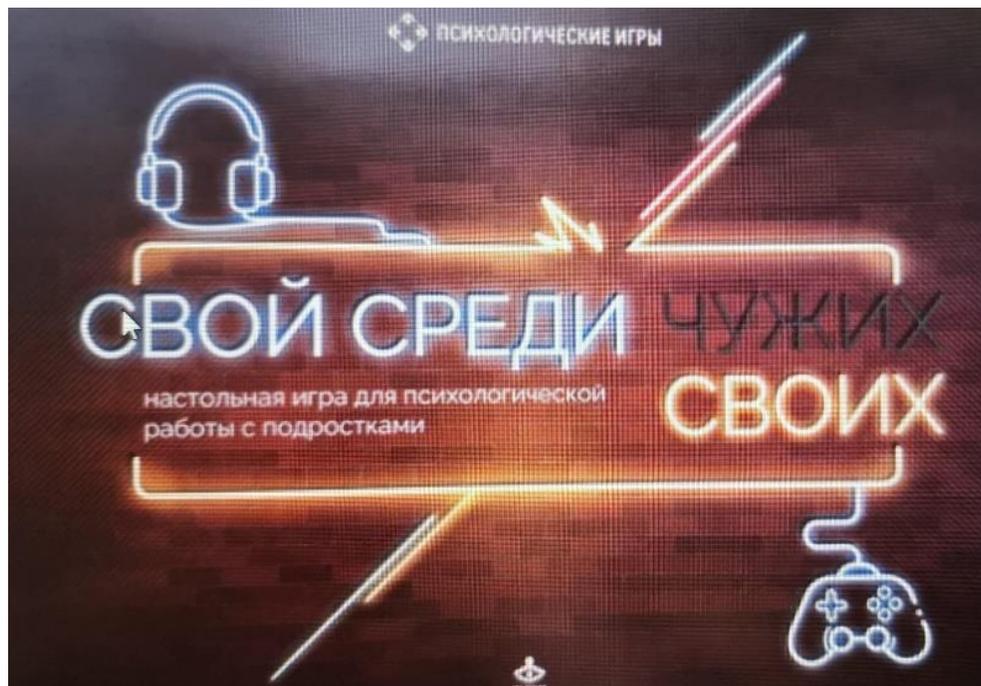
Групповая работа. Изотерапия (лепка пластилином)



Групповая работа. Изотерапия.



Групповая работа (МАК)



Пример:

1. Семейка Гномс - игра для эмоционального развития.
2. Свой среди своих - настольная игра для психологической работы с подростками.

Групповая работа. Психологическая игра «Свои среди СВОИХ»



Арт-терапия. Виды арт-терапии

Общие представления об изотерапии.

Изотерапия (рисунок, лепка) является одним из наиболее распространенных видов арттерапии – это лечебное воздействие, коррекция посредством изобразительной деятельности. Изотерапия по форме организации может быть индивидуальной и групповой. В современной зарубежной и отечественной изотерапии (В.Е. Фолке, Т.В. Келлер, Р.Б. Хайкин, М.Е. Бурно).

Выделяют следующие направления этого метода:

- ✓ использование уже существующих произведений изобразительного искусства путем их анализа и интерпретации пациентами;
- ✓ побуждение к самостоятельным творческим проявлениям в изобразительной деятельности.

В изотерапии психолог помогает детям осознать и разрешить проблемную ситуацию, внешне ее выразить в рисунке (лепке) и определить выход из нее. Предлагаемый вид деятельности доступен в том или ином варианте детям, подросткам и взрослым, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья, и *направлен на:*

- ✓ обучение работе с материалами;
- ✓ тренировку когнитивных навыков;
- ✓ выражение широкого спектра переживаний;
- ✓ коррегирование взаимоотношений с окружающими;
- ✓ рефлекссию индивидуальных потребностей (анализ собственного психического состояния; размышление полное сомнений и противоречий);
- ✓ развитие коммуникативных навыков.

Примеры упражнений

Упражнение «Раскрашивание фигур мальчиков и девочек» (Х. Кэдьусон, Ч. Шиффер)

Для этого задания готовятся шаблоны-фигурки девочек и мальчиков.

Цель показать как «мальчик» или «девочка» чувствуют себя в ситуации, близкой к сегодняшней ситуации травмы самого ребенка: «Давай раскрасим эту фигурку, чтобы увидеть, как она себя чувствует».

Показания к применению. Техника раскрашивания фигур мальчиков и девочек применяется в качестве инструмента оценки переживаний ребенка в травмирующей ситуации.

Ребенку можно дать следующую **инструкцию**: «Мне интересно узнать, что почувствовал бы этот мальчик, если бы ему только что сказали по телефону такую же новость, как тебе. Давай раскрасим его, чтобы разобраться, что он чувствует».

Техника раскрашивания фигур предоставляет ребенку возможность дистанцироваться от психотравмирующего события. Даже простое обозначение чувств на рисунке может вести к восстановлению эмоционального равновесия ребенка и способствует лучшему пониманию переживаемых событий.

Примеры упражнений

Упражнение «Добрая вода» (А. Баркевич)

Техника применима в работе с младшими школьниками, подростками, взрослыми. Вам понадобятся прозрачные стаканы или пробирки, кувшин с водой, подкрашенной пищевым красителем.

Задача: Ребенку предлагается налить в каждый из стаканов, обозначающих значимых лиц, столько «доброй воды», сколько, по его мнению, любви и внимания уделяет ему каждое из отдельных лиц. Затем ребенок переливает воду из одного стакана в другой, демонстрируя, как происходит взаимообмен эмоциями («добром») между ним и указанными лицами и только между другими людьми, если его исключают из такого взаимодействия.

Процесс переливания инициируется терапевтом посредством вопросов, соответствующих задачам терапевтической ситуации.

Использование воды позволяет внести некоторый игровой момент в процесс работы, высвободить эмоции и наработать материал для вербального обсуждения. Можно модифицировать технику, используя разные цвета красителей. Смешение красок приносит момент экспериментирования, возможность открытий и настраивает детей на особую волну.

Примеры упражнений

Упражнение «Звуки»



Помогает осознанию детьми окружающих звуков и снятию страхов, возникших на определенные звуки.

Инструкция: «Сядьте спокойно с закрытыми глазами и позвольте звукам, которые вы слышите, дойти до вашего сознания. Отмечайте, какие чувства вызывает каждый проникающий в вас звук. Потом мы сможем поделиться нашими впечатлениями».

После задаем вопросы детям: «Расскажите, какие звуки вы ощущаете. Какие из них резкие, мягкие, гладкие, скрипучие, приятные, громкие или нежные. Сравнивайте звуки».

Рекомендации для психолога: Можно положить в маленькие горшочки и бутылочки самые разные предметы: рис, фасоль, канцелярские кнопки, пуговицы, шайбы, монеты и прочее, что может в них поместиться, составляя пары таких горшочков. Чтобы содержимого не было видно, нужно обернуть горшочки чем-нибудь, закрепив обертку клейкой лентой. Предложите ребенку потрясти каждый из горшочков и определить по звуку, чем он наполнен.

Можно используя игрушечный ксилофон, ударяйте по разным клавишам, чтобы у ребенка вырабатывался опыт распознавания звуков: одинаково, выше, ниже, громче, тише. Эти упражнения можно выполнять с помощью любого музыкального инструмента.

Или пусть у ребенка за спиной возникает, например, то шум льющейся воды, то постукивание карандашом, шуршание бумаги и т. п. Ребенок должен отгадать, что это за звук.

Поговорите о грустных звуках, веселых звуках, страшных звуках и звуках, пробуждающих разные чувства. Демонстрируйте тоном различные эмоции. Попросите детей сделать это.

Попытайтесь общаться, издавая звуки, невнятно бормоча и не используя слов. Посмотрите, сможете ли вы догадаться, что хотят выразить с помощью этих звуков.

С помощью барабанов и других ударных инструментов можно получать разнообразный опыт звукового восприятия во время игры. Пусть ребенок следует вашему ритму или расскажет о впечатлении от ритмической схемы. Послушайте музыку и поговорите об услышанных звуках.

Попросите детей во время или после прослушивания музыки нарисовать их впечатления, воспоминания или образы, которые у них возникли.

Сказкотерапия

Сказка – самый древний способ передачи мудрости, житейского и духовного опыта, воспитания. В практической психологии метод сказкотерапии возник относительно недавно, хотя истоки сказкотерапии лежат в юнгианской аналитической психологии.

Вачков И.В. вводит понятие специальной «психологической сказки» (психосказки). **Целями** психологической сказки являются: раскрытие перед ребенком глубин его собственного внутреннего мира, развитие его самосознания, знакомство с основными психологическими понятиями, помощь на пути становления его личности.

По мнению И. В. Вачкова, детскому психологу необходимо учитывать психологические **механизмы воздействия сказок**:

- ✓ сказки описывают глубинный опыт проживания эмоциональных кризисов, характерных для развивающегося человека;
- ✓ воспроизводя кризисные жизненные ситуации, сказка учит ребенка продуктивно переживать страх и обращаться со страхом, направляя, проецируя его в конкретные сказочные образы (Я. Л. Обухов);
- ✓ образы сказок не только проецируются на реальную жизненную ситуацию слушателя и воспроизводят в метафорической форме моральные нормы и принципы взаимоотношений между людьми, но и включают глубинные механизмы бессознательного за счет непривычных для разума архетипических элементов (Е. Ю. Петрова);
- ✓ слушая сказку ребенок знакомится с обычаями, этнокультуральными особенностями, ритуалами, духовными ценностями не только своего и, но и иного этноса;
- ✓ читая или слушая сказки, человек в своем бессознательном накапливает символический «банк жизненных ситуаций». В процессе работы с ребенком специалист обращается как к жизненному опыту человека, так и к сказочному «банку жизненных ситуаций», и именно это часто позволяет найти нужное решение той или иной ситуации (Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева).

Функции сказок.

По мнению Н. Пезешкиана, сказки выполняют следующие функции:

- 1. Функция зеркала** (сказки отражают внутреннюю картина мира человека, являясь тем самым зеркальным отображением).
- 2. Функция модели** (сказки отражают различные проблемные ситуации и предоставляют возможные пути их решения, т.е. сказки представляют собой некую модель поведения, предоставляют жизненный урок).
- 3. Функция опосредования** (сказка является посредником между воспитанником и психологом, что позволяет воспитаннику идти по пути меньшего сопротивления).
- 4. Функция хранения опыта** (сказка создает в бессознательном запас знаний, опыта, силы, которые продолжают действовать в повседневной жизни человека и после работы над ней).
- 5. Функция возвращения на более ранние этапы индивидуального развития** (сказка помогает прикоснуться к волшебству, открывает дверь детства, фантазии, яркости, образности, творчества).
- 6. Функция альтернативной концепции** (сказка выступает альтернативной концепцией, которая предоставляет неоднозначную жизненную ситуацию для восприятия, которую он либо принимает, либо опровергает).
- 7. Функция изменения позиции** (сказка помогает сформировать новый взгляд на какую-либо жизненную ситуацию и перейти на более высокий уровень ее осмысления).

Методы работы. Краткосрочные подходы: когда нужно быстро найти решение. Ориентированная на решение краткосрочная терапия



Бывают случаи, когда проходить долгую глубинную психотерапию нет ни времени, ни необходимости. Тогда на помощь приходят краткосрочные подходы: как правило, их длительность не превышает 20 встреч.

Особенности краткосрочных подходов:

1. Фокусировка на настоящем и будущем, а не на прошлом.
2. Четкая постановка задачи терапии.
3. Активная позиция психолога.

Ориентированная на решение краткосрочная терапия (ОРКТ) работает над поиском и созданием решений, а не над анализом прошлого опыта клиента. На сеансах клиент вместе с терапевтом обозначает образ будущего, к которому он хочет прийти. Для того, чтобы прийти к такому будущему, нужно выработать определенные модели поведения, освоить нужные навыки и найти ресурсы. Этому посвящена терапия.

Методы работы. Ресурсные техники



«Якорение»

Вспомните ощущения, которые охватывают вас, когда вы в ресурсном состоянии. Зафиксируйтесь на них, проживите их прямо сейчас. Закрепите их в сознании, как будто бросили якорь. Теперь вы сможете при необходимости к ним вернуться.

Моделирование

Создайте мысленно модель себя в ресурсном состоянии. И далее ведите себя так, как будто эта модель стала реальностью. Проявляйте активность и хватку, демонстрируйте дружелюбие и оптимизм, энергично идите к своим целям.

Забота о своем организме

Выспаться, отдохнуть, приготовить себе питательный завтрак. Отдохните, погуляйте, почитайте любимую книгу, отложив поиск решения проблемы.

Медитации

Если вы еще не пробовали медитировать – самое время начать! Уделите медитации от 10 до 30 минут в день. Выбирайте тот вид медитаций, который актуален для вас на данный момент. Динамические помогут выйти из стрессового состояния, статические принесут расслабление.

Постановка целей

Важная техника ресурсного состояния – поставить определенную, понятную, детальную цель. Даже если вы поняли, что цель на данный момент недостижима, получен нужный жизненный опыт, попробовали свои силы.

Групповая работа

Техники саморегуляции

- Во время дыхания ребенок может представлять, как воздух, который он вдыхает, окрашивается в его любимый цвет и растекается по телу.
- Посмотрите вокруг. Что вас окружает? Знакомо ли вам это место? Есть ли рядом знакомые люди?
- Предложите ребенку посчитать предметы одинакового цвета в помещении.
- Представьте место, где вы чувствуете себя безопасно, человека, который дарит чувство защищенности, героев фильмов, книг, которым в сложной ситуации удалось сохранить самообладание и правильно себя вести.

Нервно-мышечная релаксация



Метод основывается на чередовании напряжения и расслабления мышц.

1. Найдите спокойное место, сядьте в удобное кресло.
2. Освободитесь от стесняющей вас одежды, снимите часы, браслеты и т.д., чтобы ничто вам не мешало.
3. Закройте глаза.
4. Урегулируйте дыхание. Сосредоточьтесь на нем.
5. Далее попеременно необходимо напрягать и расслаблять группы мышц, двигаясь от ног к макушке головы.
6. После выполнения данного упражнения в теле появится ощущение тяжести и тепла, которые и способствуют мышечному расслаблению.



Групповая работа.

Блоки занятий групповой работы.

Блок 1: Знакомство участников группы друг с другом, ведущим занятия:

- вводная установочная беседа; проведение игр и упражнений на знакомство, снижение внутреннего напряжения; обсуждение.

Цель: помощь участникам группы в выражении своих чувств, мыслей, переживаний; создание атмосферы доверия.

Блок 2: Доверие:

- обсуждение темы доверия; игры и упражнения на развитие группового доверия; разыгрывание жизненных ситуаций.

Блок 3: Работа с агрессией:

- обсуждение темы агрессии; обучение управлением, выхода из состояния гнева; «громкие игры».

Блок 4. Эмоции.

Распознавание эмоций, управление ими. Обучение передаче эмоций с помощью невербальных игр, пантомимики. Обсуждение.

Цель: помощь участникам группы в выражении своих чувств, мыслей, переживаний. Создание атмосферы доверия.

Блоки занятий групповой работы.

Блок 5. Работа с фобиями и тревожностью.

Беседа о причинах, проявления страха.

Игры и упражнения направленные на переработку страхов (рисование, лепка, письмо страху). Работа со снами.

Проигрывание форм поведения в ситуациях, которые могут вызвать чувство страха и переживания. Закрепление полученных навыков в играх.

Блок 6. Уверенность.

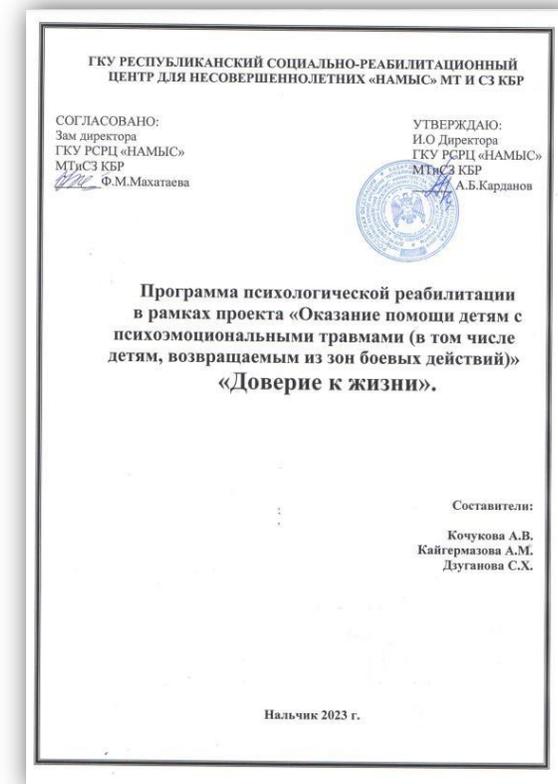
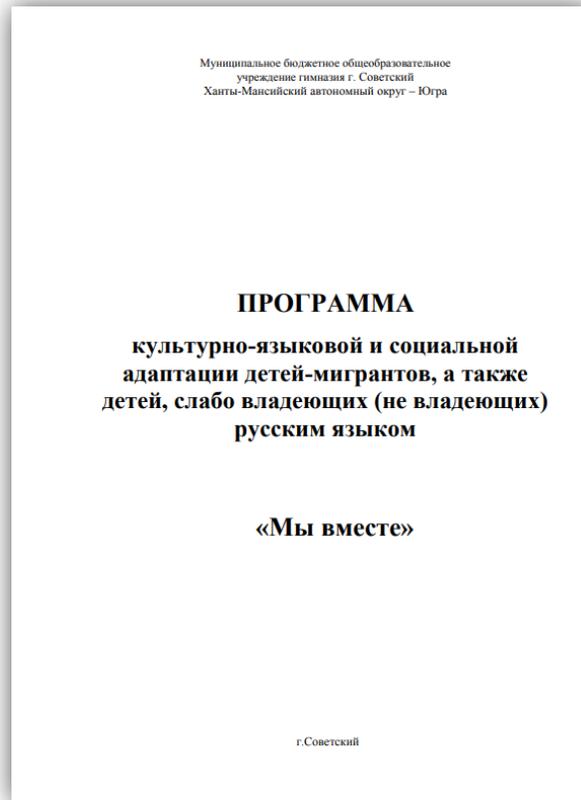
Работа по повышению самооценки ребенка, развитие и укрепление уверенности. Выработка навыков социальной адаптации. Проекция на будущее.

Цель, помощь участникам группы в выражении своих чувств, мыслей, переживаний. Создание атмосферы доверия.

Блок 7. Закрепление.

Подведение итогов. Проведение общих мероприятий.

Банк лучших практик социально-психологического сопровождения детей, возвращенных из зон боевых действий в Сирийской Арабской Республике и Республике Ирак





КОНТАКТЫ



МОСКОВСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПСИХОЛОГО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

МГППУ –
УНИВЕРСИТЕТ
ДЛЯ НЕРАВНОДУШНЫХ
ЛЮДЕЙ



ФКЦ МГППУ



ПОЧТА
ТЕЛЕФОН
САЙТ

