

Утверждаю:
Директор МКОУ для детей-
сирот и детей, оставшихся
без попечения родителей
«Верх-Чебулинский
районный детский дом»
_____ Л.П. Максимова

Приказ № _____
от «___» _____ 20__ г.

**муниципального казенного образовательного учреждения
для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей
«Верх-Чебулинский районный детский дом»
2015-2016 учебный год**

Программа принята
на педагогическом совете
МКОУ «Верх-Чебулинский
районный детский дом»
Протокол № _____
от «___» _____ 20__ г.

Пояснительная записка

Каждый ребёнок, поступающий в интернатное учреждение, несёт на своих плечах огромный багаж негативного опыта, находится в кризисном состоянии.

Ранее травмированный ребёнок, не имея позитивного опыта разрешения травмы, чувствует себя и оказывается крайне незащищённым, и этот внутренний дефицит физических и эмоциональных сил является предпосылкой для повторной травматизации при стрессовых событиях. Само помещение ребёнка в учреждение, для него является травматическим событием, каковыми ни были причины его поступления.

Данная краткосрочная программа, предназначенная для стабилизации эмоционального состояния подростка рекомендуется при работе с детьми в адаптационный период.

Цель: восстановление целостности, гибкости и связанности опыта клиента, снижение тревоги.

Задачи:

1. Определение характеристик травмы: типа травматического события и его последствий в психологическом и клиническом планах.
2. Оценка более широких проявлений феномена травматизации на соматическом, эмоциональном и личностном уровнях.
3. Диагностика эффективности психокоррекционных мероприятий в краткосрочном и долгосрочном вариантах.
4. Устранение причин травматизации.
5. Создание ресурса позитивного личностного развития.
6. Формирование положительного образа Я и окружающего мира.

Возраст воспитанников: 12 – 18 лет.

Методы: соматическая терапия травмы по Питеру Левину, элементы техник арт-терапии, гештальт-терапии, телесно-ориентированной терапии.

Условия работы: хорошо проветриваемое, тихое помещение без доступа посторонних во время сеанса.

Занятия проводятся 2-3 раза в неделю, в период адаптации подростка (первые 2 недели с момента поступления ребёнка в учреждение). Всего: 6 часов 20 минут.

Содержание программы

Этапы работы:

1. Подготовительный.
2. Диагностический.
3. Психокоррекционный.
4. Этап обработки и обобщения результатов.

Методики, используемые для диагностики:

1. Полуструктурированное интервью для оценки травматических переживаний детей (разработка Н.В. Тарабриной).
2. Гиссенская шкала, или Опросник соматических жалоб для оценки соматических последствий психологической травматизации.
3. Опросник депрессивности Бека для оценки эмоционального уровня психологической травматизации.

4. Шкала самооценки (Спилбергера-Ханина) для оценки уровня ситуативной и личностной тревожности.
5. Опросник самоотношения (Столин, Пантилеев) для оценки отношения подростка к себе.
6. Методика САН для динамической оценки изменений состояния подростка в процессе коррекционной работы.
7. Диагностическая анкета критических ситуаций подростков (Л.Б. Шнейдер).

Во время подготовительного этапа анализируется литература, подготавливается методика для обследования.

На диагностическом этапе выполняется заполнение опросных и шкальных методик. Затем на той же выборке в индивидуальном варианте проводится опрос по пунктам полуструктурированного интервью, для оценки травматических переживаний детей. По их результатам отбираются подростки для индивидуальной психокоррекции. Критерием отбора должно быть наличие клинически верифицированного посттравматического расстройства или его существенных признаков, не образующих чёткой клинической картины.

На этапе психокоррекции проводится индивидуальная работа с воспитанниками в течение трёх или пяти сеансов. До и после сессий подростки заполняют бланки САН, что позволяет оценить характер и степень изменения их состояния. Спустя некоторое время проверяется динамика симптомов ПТСР.

Помещение в учреждение является для детей и подростков эмоциональной травмой. Дети поступают из неблагоприятных семей, где они часто подвергались насилию. Они уже имеют огромный травматический опыт, но не каждый из них готов к коррекции, сотрудничеству с психологом, поэтому в подготовительном этапе важным моментом является установление доверительных отношений, создание безопасной обстановки. Для этого в кабинете должно быть много мягких игрушек, пледов, подушечек.

Работа в соматической терапии травмы начинается с сенсбилизации клиента к ощущениям в его собственном теле. Для этого проводится специальная подготовительная тренировка, ряд несложных упражнений, способствовавших повышению чувствительности в различных частях тела и фиксация внимания на них.

В качестве такого упражнения клиенту можно предложить следующее: в положении стоя предлагается прочувствовать свои ступни, их опору, устойчивость, затем пальцы ног, подвижность стопы. Далее внимание переводится на суставы лодыжек, проверяются их двигательные возможности. Потом – на колени, бедра и так далее снизу вверх по телу. При этом верхние отделы тела как бы присоединяются к «прочувствованным» и подвижным нижним и подвижным, включаются в их движения. Проходя через туловище, суставы рук, пальцев, плечи и позвоночник, процесс осознания тела заканчивается работой мимических мышц лица. Психолог прodelывает вместе с клиентом все процедуры, включаясь в общий процесс движения.

Тематический план занятий

№	Содержание работы	Время	Примечания
---	-------------------	-------	------------

	Занятие 1. Диагностический этап		
1	Знакомство	10 мин	
2	Заполнение опросника соматических жалоб	10 мин	
3	Заполнение опросника Бека	6 мин	
4	Заполнение опросника САН	10 мин	
5	Заполнение шкалы самооценки	15 мин	
6	Упражнение для регуляции эмоциональной сферы «Проблема»	19 мин	
	Занятие 2. Диагностический этап		
1	Встреча. Упражнение «Безопасное место».	10 мин	
2	Заполнение опросника самоотношения.	20 мин	
3	Полуструктурированное интервью для оценки травматических переживаний детей (разработка Н.В. Тарабриной).	30 мин	
4	Упражнение на релаксацию.	15 мин	
	Занятие 3. Психокоррекционный этап. Работа по системе SIBAM		
1	Встреча. Работа с ресурсами.	5 мин	
2	Техника 1. Выявление ресурсов клиента	20 мин	
3	Техника 2. «Карта ресурсов».	25 мин	
4	Техника 3. Соматическая терапия травмы. «Горизонтальное титрование»	30 мин	
	Занятие 4. Психокоррекционный этап		
1	Встреча	5 мин	

2	Упражнение «Верёвочка»	20 мин	
3	Упражнение «Образы»	35 мин	
4	Упражнение на релаксацию	15 мин	
5	Заполнение опросника САН	15 мин	
Занятие 5. Заключительный этап.			
1	Встреча	5 мин	
2	Работа с границами. Комплекс упражнений.	30 мин	
3	Упражнение «Талисман»	15 мин	
4	Упражнение на релаксацию	10 мин	
5	Заполнение опросника Бека	15 мин	

Литература:

1. *Андреева А.Д.* Как помочь ребёнку пережить горе// Вопросы психологии. – 1991. – №2.
2. *Дозорцева Е.Г.* Психологическая травма у подростков с проблемами в поведении. Диагностика и коррекция. – М.: Генезис, 2006. – 128 с.
3. *Журавлёва Т.М., Сафонова Т.Я., Цымбал Е.И.* Помощь детям – жертвам насилия. – М.: Генезис, 2006. – 112 с.
4. *Малкина И.Г.* Психологическая помощь в кризисных ситуациях. – М.: Эксмо, 2008. – 928 с. – (Новейший справочник психолога).
5. *Шнейдер Л.Б.* Материалы курса «Кризисные состояния у детей и подростков: направления школьного психолога»: лекции 5 – 8. – М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2009. – 88 с.

Упражнения и техники, использованные в программе:

«Горизонтальное титрование».

Основной принцип – концентрация на спонтанных движениях разрядки, сброс травматической энергии от едва заметной пульсации до двигательного всплеска или медленной и контролируемой разрядки. Если клиент подавляет плач, тогда ему предоставляется возможность медленной и спонтанной разрядки: Клиент говорит: «Боюсь заплакать». Психолог: «У меня нет задачи, чтобы ты терял контроль, посмотри, как движется твоё дыхание и грусть движется с ним. Обрати внимание, как твоё тело не даёт тебе плакать, как оно справляется с плачем. Дается возможность осознания клиентом. Посмотри, как напряжение возникает, и дыхание медленно его освобождает (способ снижения интенсивности напряжения). Это горе, печаль может захлестнуть тебя, если будешь плакать, поэтому мы будем потихоньку представлять, как твои слёзы текут по одной, с такой скоростью, как ты хочешь, у тебя есть столько времени, сколько нужно».

«Верёвочка».

Психолог раскладывает на полу веревки разной длины (как хочет клиент). Психолог с клиентом стоят на одном конце верёвки. Клиент рассказывает о каком-то соматическом симптоме или о травматическом опыте, и выбирает в комнате предмет, символизирующий симптом. Если работа с травматическим событием – символ ставится не на саму верёвку, чуть подале, если с психосоматическим состоянием – на верёвочку. Дальше идёт работа на поиск ресурса: что тебе поможет справиться с этой ситуацией (колет, стреляет, поёт и т.д.). Ощущения в теле отслеживаются по системе SIBAM (проживание этого ресурсного состояния, ощущение радости). Психолог стоит рядом. Задача клиента: потихоньку двигаться к травме. Полностью свободен в движении. Клиент делает шаг, и даёт отчёт, что происходит с телом. И как только готов делать шаг – делает, может вернуться назад. Работаем с ресурсами. Клиент продвигается в сторону травматического события. Если клиент идёт быстро, попадает в диссоциацию. Если клиент говорит на полпути, что устал, то останавливаемся».

«Безопасное место».

Клиенту предлагается представить хорошее безопасное место, где могут быть вещи, люди, животные, место, которое сочетается с четырьмя временами года, которые в реальности не сочетаются. Там могут быть персонажи из книг, сказок, нереально существующие животные не знакомые люди – абсолютно безопасные. Всё позитивное на 100%. Это место, которое не замечают другие, оно невидимо для чужих глаз. Клиент должен связать это с каким-то цветом, камнем и т.д. В конце упражнения психолог спрашивает у клиента о мелком незаметном движении. Стоит расспросить какая мебель, дом, деревья и т.д. Место должно быть полностью безопасным во всех аспектах. Про ощущения не спрашиваем.

«Образы».

На большом листе бумаги (штук 5-6) клиент рисует любые, приходящие в голову образы, совершенно разные. Можно рисовать левой рукой, клиент рисует на следующем листе и так до того момента, когда у него появится внутреннее понимание изменения состояния. Очень продуктивно для работы с людьми, пережившими травматический опыт.

«Талисман».

Данное упражнение подходит детям, которым в актуальной жизни нужен ресурс или ребёнок больше не придёт к психологу (разовая консультация), неблагоприятные условия дома. Психолог клиенту: «Я буду рассказывать тебе сказку (начало). У меня так

получается, что какие-то моменты я забываю, ты должен мне помочь». Жили-были король с королевой – обязательные персонажи, дети – количество, возраст, пол, имена. Отсылаем человека далеко. Сложности возникают с кем-то из детей. Психолог спрашивает, что с ним случилось? Путешествие в лес или море. Дальше должна произойти встреча с персонажем, которая просит помощи. Важно описание процедуры спасения. Благодарность за спасение – исполнение желания (талисман). Желание должно быть более-менее реалистичное. После этого – возвращение домой: обязательна позитивная эмоциональная встреча с родителями.

Работа с границами. Комплекс упражнений.

А). Психолог даёт инструкцию клиенту: «Ощуди себя, своё тело, и свой энергетический центр (4 пальца снизу пупка). Какие ощущения в энергетическом центре?» Если клиент почувствовал тепло, то стоит у него спросить какого оно цвета и т.д. Максимальная включённость в своё тело у клиента. Далее клиент встаёт к стене, психолог уходит в противоположную сторону. Клиент всё время стоит на одном месте, психолог медленно начинает приближаться к клиенту. В тот момент, когда психолог дошёл до границы, клиент говорит чётко: «Стоп». Психолог исследует точку «стоп», удаляясь на пол шага назад, далее чуть вперёд. Исследуется точка, где у клиента напряжение возникает. Обсуждение, что происходит.

Б). Клиент опять становится около стенки, психолог отходит и опять подходит с разными эмоциями (весёлый, агрессивный, на полусогнутых). Наблюдается как и когда изменяются границы: где сложнее, где проще пропустить. Обсуждение.

В). Клиент опять становится около стенки, психолог подходит на разной скорости и под разным углом. Обсуждение.

Г). Психолог просит клиента настроиться в свой энергетический центр, после этого взять верёвочку, на полу выложить ощущение собственных энергетических границ. Далее, клиент садится в это пространство, психолог садится за границами. Обсуждение: комфортно, хочет изменить? Предлагается походить по краю, максимально ощутить эти границы.

Д). Психолог провоцирует нарушение границ, а клиент возвращает. Психолог: «Я буду нарушать ваши границы, а вы отстаивайте, главное с удовольствием. Если есть желание пригласить меня в свои границы, давайте договоримся, где я буду сидеть». После этого психолог благодарит клиента, клиент замыкает границы, настраивается на них, ощущает энергетическое пространство. Психолог: «Запомните ваши энергетические границы, представьте, что границы собираются, концентрируются». После клиент убирает верёвочку. Клиент обязательно должен смотреть в глаза психолога.

«Выявление ресурсов».

Все люди обладают какими-либо ресурсами – это навыки, способности, интересы, достойные восхищения черты характера и т.д. Они могут быть в той или иной степени использованы при разрешении проблемы. Однако они могут быть остаться и незамеченными, если психолог намеренно не сфокусирует внимание на них. Можно задавать прямые вопросы: «Есть ли что-то такое, что вам хорошо удаётся? Как можно было бы использовать это ваше умение для разрешения данной проблемы? Техника подобных вопросов позволяет выявить, каким образом человеку удаётся совладать со своими проблемами, противостоять их давлению.

«Карта ресурсов».

Перед клиентом на столе выкладывается лист бумаги формата А3, камешки. Клиент описывает какую-то ситуацию, место, предмет, человека, ассоциирующегося со спокойствием. Психолог просит клиента зарисовать или выбрать камешек для каждого ресурса. Далее раскладывается на листе ресурсы (камешки) – рассказ и т.д. Клиенту задаются следующие примерные вопросы:

1. Какие ощущения испытываете в теле?
2. Какое внутреннее состояние?
3. Какое позитивное послание от этого человека к тебе? Когда клиент описывает какое-то ощущение, психолог просит показать в движении, даёт время побыть в этом ресурсном состоянии.

Упражнение «Проблема».

Управление направлено на снижение значимости проблемной ситуации для человека, достижения им внутреннего спокойствия и адекватного отношения к существующей проблеме. Инструкция клиенту:

1. Займите удобную позу, закройте глаза.
2. Подумайте о своей проблеме, которая в последнее время волнует и мучает вас больше всего. Кратко сформулируйте эту проблему для себя в двух-трёх словах.
3. Представьте лицо человека, с которым вы недавно обсуждали свою проблему. Вспомните, о чём он говорил и что вы ему отвечали. Воспроизведите в своём воображении обстановку комнаты, время и содержание беседы.
4. При помощи своего воображения постарайтесь увидеть ситуацию со стороны, как будто вы стали внешним наблюдателем. Например, вы видите себя и своего собеседника отражёнными в зеркале. Включите в эту «картинку» ваших ближайших соседей, знакомых или родственников. Какие проблемы и нерешённые вопросы есть у них? Что их мучает, и какие препятствия им приходится преодолевать в жизни? Представьте дом, в котором вы живёте, и людей, которые живут вместе с вами.
5. Когда ваша «картинка» расширится и станет для вас отчётливой, включите в неё представление о городе, в котором вы живёте, подумайте также обо всей стране, её огромных пространствах и людях, населяющих города, сёла, деревни. Расширяя своё воображение, представьте теперь всю нашу планету Земля с её материками, океанами и миллиардами живущих на ней людей.
6. Двигайтесь дальше к расширению «картинки»: подумайте о всей нашей Солнечной системе – огромном пылающем Солнце и планетах, вращающихся вокруг него. Постарайтесь почувствовать бесконечность Галактики и её равнодушное «спокойствие» и даже безразличие к существованию каких-то маленьких человеческих существ, населяющих Землю...
7. Продолжая удерживать в своём воображении это переживание необъятной глубины Космоса, снова подумайте о своей проблеме. Постарайся сформулировать её в двух-трёх словах.

После выполнения упражнения обсуждение.

Упражнение на релаксацию

Закройте глаза, сосредоточьтесь на своём дыхании, представьте себе, что в руках у вас сильно зажатая в кулак обида. Напрягите руки. Почувствуйте напряжение в кисти, и во всей руке. Разожмите кулак, расслабьте мышцы, отпустите обиды, чтобы они упали и рассыпались на мелкие части. Расслабьте руки. Ваша обида исчезла.

Литература:

6. *Андреева А.Д.* Как помочь ребёнку пережить горе// Вопросы психологии. – 1991. – №2.
7. *Дозорцева Е.Г.* Психологическая травма у подростков с проблемами в поведении. Диагностика и коррекция. – М.: Генезис, 2006. – 128 с.
8. *Журавлёва Т.М., Сафонова Т.Я., Цымбал Е.И.* Помощь детям – жертвам насилия. – М.: Генезис, 2006. – 112 с.
9. *Малкина И.Г.* Психологическая помощь в кризисных ситуациях. – М.: Эксмо, 2008. – 928 с. – (Новейший справочник психолога).
10. *Шнейдер Л.Б.* Материалы курса «Кризисные состояния у детей и подростков: направления школьного психолога»: лекции 5 – 8. – М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2009. – 88 с.