

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 7 г. ОХИ
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА
ДМИТРИЯ МИХАЙЛОВИЧА КАРБЫШЕВА

РАССМОТРЕНО

МС

Протокол № _____

от _____ 2022 год

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

_____ С.А. Рудь

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ №7 г. Охи

им. Д.М. Карбышева

_____ Л.Д.Водяицкая

Приказ № _____

от _____ 2022 года

Программа коррекции последствий психологической травмы

Педагог-психолог: Н.В.Михайлова

г.Оха, 2022 г.

Программа коррекции последствий психологической травмы.

Пояснительная записка.

Заботиться об эмоциональной жизни обучающихся не менее важно, чем заботиться о его физическом и умственном развитии. Ребенок проходит долгий путь эмоционального развития. Ему приходится учиться переживать, чувствовать и сочувствовать.

Актуальность.

Травмирующие ситуации приводят к развитию повышенной тревожности, чувства неуверенности в себе, неустойчивой самооценке, к сложностям в становлении личности, к предрасположенности к асоциальным действиям, осложняет нормальное протекание процессов социализации и индивидуализации. Поэтому защита детей и подростков от негативных явлений современной жизни – приоритетная задача общества, обязанность всех взрослых, составляющих общество.

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. Особенность ребенка младшего школьного возраста заключается в том, что он еще мало осознает свои переживания и далеко не всегда способен понять причины, их вызывающие. Многие дети в это время нуждаются в поддержке и помощи взрослых, поэтому важно, чтобы родители и учителя вместе с психологом вникли в проблемы ребенка, его переживания. Только тогда они смогут оказать ребенку эффективную помощь. Чтобы младший школьник мог сознательно регулировать поведение, нужно научить его адекватно выражать чувства, находить конструктивные способы выхода из сложных ситуаций.

Цель программы: повышение психологических возможностей младших школьников, восстановление эмоциональных ресурсов, снижение тревоги.

Задачи:

1. определение характеристик травмы: типа травматического события и его последствий;
2. устранение причин психологической травматизации;
3. создание ресурса позитивного личностного развития;
4. создание условий для развития самоконтроля эмоционального поведения
5. формирование положительного образа Я и окружающего мира.

Программа, предназначенная для стабилизации эмоционального состояния, рекомендуется при работе с детьми в посттравматический период.

Форма работы: основная форма коррекционной работы – индивидуальная.

Организационные условия: для реализации продуктивной работы необходимы: уютное помещение (для индивидуальной работы), психологическая песочница (лоток с песком) и коллекция миниатюрных игрушек, бумага, ватман, краски, пастель, цветные карандаши, фломастеры, пластилин, глина, аудиоаппаратура и записи релаксационной музыки.

Методы используемые в программе:

- Психодрамма - это метод групповой психотерапии, целью которой является излечение заболеваний психологического характера, налаживание межличностных отношений, совершенствование внутреннего мира человека и развитие его творческого потенциала.
- Телесно-ориентированная терапия – это направление психотерапии, работающее с проблемами и невротами подростков через физические упражнения и процедуры телесного контакта.
- Арт-терапия и песочная терапия - направление в психотерапии и психологической коррекции, основанное на искусстве и творчестве. В узком смысле терапия изобразительным творчеством, имеющая целью воздействие на психо-эмоциональное состояние подростков.
- Сказкотерапия – это способ передачи индивидууму (чаще ребенку) необходимых моральных норм и правил.
- Занятия в сенсорной комнате для релаксации, снятия стресса и расслабления.

Коррекционно-тематический план

№ п/п	Тематика	Цель деятельности обучающегося	Количество часов
Предварительный блок			
1	Работа с родителями	оценка состояния членов семьи, получение информации о состоянии обучающегося, рекомендации по оказанию помощи в семье	1
Диагностический блок			
2	Графическая методика «КАКТУС»	оценка состояния эмоциональной сферы, наличия агрессивности, ее направление, интенсивность и т.п.	
	Проективный тест "Человек под дождем"	оценка способности преодолевать неблагоприятные ситуации, противостоять им	

	Шкала личностной тревожности (А.М.Прихожан)	определение уровня личной тревожности	
	Тест «Рисунок семьи»	выявление эмоциональных проблем и трудностей взаимоотношения в семье.	
	Шкала личностной тревожности (А.М.Прихожан)	определение уровня личной тревожности	
	Тест Люшера	определение эмоционального состояния	
Коррекционный блок			
3	«Моё защищённое место»	активизация ресурсов психики, формирование ощущения защищённости в этом мире. Песочная картина по мотиву. Аналитическая беседа.	1
4	«Внутренний помощник»	создание внутреннего резерва	1
5	“Мост”	соединение эмоций и травмирующей ситуации, аутотренинг	1
6	Арт-техника “9 маленьких мандал”	работа с чувствами и эмоциями	1
7	“Внутренний ребенок”	создание внутреннего “хорошего” персонифицированного объекта	1
8	«Пойдем в кино»	создание условий для возможности посмотреть на ситуацию, как в кинотеатре	1
9	Песочная терапия “Картина про меня”	создания условий для выражения эмоционального состояния внутреннего мировосприятия	1
10	Психотерапевтическая беседа с обучающимся	оценка обучающимся своего самочувствия и жизненной активности	1
Количество часов			8

Психокоррекционные упражнения, используемые при реализации Программы

Арт-терапевтическая техника “9 маленьких мандал” (по А. Коробкину)
(работа с чувствами и эмоциями)

Участнику упражнения предлагается 9 маленьких окружностей диаметром с чайный бокал и одна большая окружность размером в поперечнике с формат А2. Психолог предлагает в очерёдности закрашивать маленькие круги-мандалы отталкиваясь от названия эмоций и чувств, например: 1 круг – “грусть”, 2 круг – “удивление”, 3 круг – “страх”, 4 круг – “одиночество” и т. д. – в завершение, стараться предлагать к закрашиванию позитивные эмоции. Набор эмоций для закрашивания мандал подбирается психологом индивидуально по актуальной ситуации подростка. Далее можно проговорить то, когда он испытывал ту или иную эмоцию, где в теле он ощущал её и т. д. Затем берётся большой круг – мандала и на нём психолог просит подростка разместить маленькие мандалы, так как бы ему хотелось. Мандалы приклеиваются, создавая композицию на большом круге. Варианты могут быть самыми различными, но ребёнку мы говорим, “что любая композиция хороша, мы будем работать с любой мандалой”. Эта техника очень полезна в работе с эмоциями и телом. Если её повторять в начале и в завершении, очень наглядно можно увидеть изменения в энергетике эмоций.

Упражнение «Работа с открытками»

На полу или столах раскладывается множество открыток по различной тематике: природа, животные, отдых, путешествия, семья, город, люди, происшествия и др. Обучающийся выбирает по 3 открытки (по внутреннему эмоциональному отклику). По этим открыткам составляется связный рассказ. Далее можно организовать работу в парах: участники объединяются в пары и сочиняют общий рассказ или сказку по своим наборам открыток.

Упражнение «Верёвочка»

Психолог раскладывает на полу веревки разной длины. Психолог с обучающимся стоят на одном конце верёвки. Обучающийся 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 подальше, если с психосоматическим состоянием – на верёвочку. Далее идёт работа на поиск ресурса: что тебе поможет справиться с этой ситуацией (колет, стреляет, поёт и т.д.). Ощущения в теле отслеживаются. Психолог стоит рядом. Задача обучающегося: потихоньку двигаться к травме. Полностью свободен в движении. Обучающийся делает шаг, и даёт отчёт, что происходит с телом. И как только готов делать шаг – делает, может вернуться назад. Работаем с ресурсами. Обучающийся продвигается в сторону травматического события, если идёт быстро, то попадает в диссоциацию. Если обучающийся говорит на полпути, что устал, то останавливаемся».

Упражнение «Безопасное место»

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 обучающегося 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.

Упражнение «Образы»

На большом листе бумаги (штук 5-6) обучающийся рисует любые, приходящие в голову образы, совершенно разные. Можно рисовать левой рукой, 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.

Упражнение «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 обучающегося 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, который 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: «Ощути себя, своё тело, и свой энергетический центр (4 пальца снизу пупка). Какие ощущения в энергетическом центре?» Если обучающийся почувствовал тепло, то стоит у него спросить какого оно цвета и т.д. Максимальная включённость в своё тело. Далее он встаёт к стене, психолог уходит в противоположную сторону. Обучающийся 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 обучающегося напряжение возникает. Обсуждение, что происходит.

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

Г). Психолог просит настроиться в свой энергетический центр, после этого взять верёвочку, на полу выложить ощущение собственных энергетических границ. Далее, обучающийся 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 ребенок 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, обучающийся замыкает границы, настраивается на них, ощущает энергетическое пространство. Психолог: «Запомните ваши энергетические границы, представьте, что границы собираются, концентрируются». После обучающийся убирает верёвочку. Обязательно должен смотреть в глаза психолога.

Упражнение «Карта ресурсов»

Перед обучающимся на столе выкладывается лист бумаги формата А3, камешки. Он описывает какую-то ситуацию, место, предмет, человека, ассоциирующегося с спокойствием. Психолог просит 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:

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

1. Дозорцева Е.Г. Психологическая травма у подростков с проблемами в поведении. Диагностика и коррекция. – М.: Генезис, 2006. – 128 с.
2. Малкина И.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. – М.: Эксмо, 2008. – 928 с. – (Новейший справочник психолога).
3. 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.