

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Ленинградской области
«Лужская санаторная школа-интернат»

«Согласована» методическим советом школы протокол от <u>23.01.22</u> № <u>1</u>	«Рассмотрена» на педагогическом совете школы протокол от <u>23.01.22</u> № <u>1</u>	«Утверждена» приказом ГБОУ ДО «Лужская санаторная школа-интернат» от <u>23.01.22</u> № <u>38/20</u>
--	--	---



**Программа
индивидуальных психологических занятий
«Я смогу!»**

*(психокоррекция эмоционально-личностной сферы обучающегося,
находящегося в кризисной ситуации после травматического события)*

г. Луга

2022 г.

1

1. Пояснительная записка

Личность, как объект жизненного процесса подвергается воздействию различных событий жизни как позитивных, так и негативных. Не исключены и такие, как травматические события или ситуации, после которых личностные психологические ресурсы человека исчерпываются и ему необходима помощь.

Травматические события, обладающие мощным негативным следствием, такие как: потеря значимого взрослого, экстремальные ситуации, угроза жизни для самого себя и значимого близкого, потеря любимого животного, психологические и физические травмы и др. психогенные ситуации, вызывают травматический стресс. Психологические последствия травматических событий выражаются в посттравматическом стрессовом расстройстве (ПТСР), возникающем как затяжная или отсроченная реакция на ситуации, сопряжённая с серьёзной угрозой жизни и психическому и физическому здоровью.

Программа предназначена для психокоррекционной работы с обучающимися 11 – 17 лет, находящимися в кризисной ситуации после травматического события.

Форма работы:

Основная форма коррекционной работы на первых этапах – индивидуальная. Не исключена и групповая работа на заключительных этапах коррекции, так как социализация подростка после травмы является одним из ресурсов личности (ведущий вид деятельности подростка по периодизации Д. Б. Эльконина – “интимно-личностное общение”).

Данная программа состоит из 16 индивидуальных встреч.

Цель программы:

Психокоррекция эмоционально-личностной сферы обучающегося, находящегося в кризисной ситуации после травматического события.

Задачи:

1. Диагностирование адаптационных ресурсов обучающегося и степени влияния стрессовой ситуации на эмоциональное состояние;
2. Активизация ресурсов психики, формирование ощущения защищённости в этом мире
3. Коррекция симптомов ПТСР.
4. Создание внутреннего, “хорошего” неперсонифицированного объекта, как ресурс восстановления личности после травмы.
5. Соединение тела и эмоций, работа на соединение “Я – плохого” и “Я-хорошего”, “Я” и травматическое событие
6. Оформление рекомендаций по эмоциональному состоянию обучающегося в процессе коррекционной работы для педагогических работников и родителей (законных представителей)

Организационные условия:

Для реализации продуктивной работы необходимы: уютное помещение с креслами (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.

Ожидаемый результат программы:

1. Эмоционально положительно воспринимать себя и окружающих людей.
2. Эффективно сотрудничать с другими (родителями (законными представителями), одноклассниками и педагогическими работниками.....).
3. Адекватно относиться к своим успехам и неудачам.
4. Управлять своими эмоциями (навык саморегуляции).
5. Освоить техники конструктивного решения конфликтных ситуаций.
6. Сформировать позитивную картину будущего.

Структура каждого занятия включает в себя 3 основных этапа:

1. Вводная часть (разминка)
2. Рабочее время
3. Обсуждение (шеринг)

2. Содержание программы

Диагностический блок

Проведение диагностических методик

Коррекционный блок

«Смена времен года», «Растение», «Грустное деревце», «Моё защищённое место», «9 маленьких мандал», «Рисуем ладошки», «Я прекрасный цветок, растущий к солнцу», «Маска-талисман», «Простые праздники», «Линия жизни», «Гирлянда», «Превращаемся в супер-героев»

Блок оценки коррекционных воздействий

Диагностическая методика, терапевтическая беседа, консультации

3. Тематический план:

Направление работы	Номер п/п	Тематическое содержание	Кол-во часов
Диагностический блок	1	1.Диагностическая методика “Человек-Человек под дождём – Дождь в сказочной стране” [3] (диагностика адаптационных ресурсов и степени влияния стрессовой ситуации на эмоциональное состояние, ресурсная способность противостоять негативным влияниям стрессовой ситуации)	1
	2	2.Тест-мотив (символдрама) “Луг” (“ландшафт души”, диагностика эмоционального состояния)	1
Коррекционный блок	1	3.Занятие «Смена времен года». Цель: первичное снятие симптомов ПТСР, активизация ресурсов психики.	1
	2	4.Занятие «Растение». Цель: первичное снятие симптомов ПТСР, активизация ресурсов психики.	1
	3	5. Занятие «Грустное деревце».	1

		Цель: первичное снятие симптомов ПТСР, активизация ресурсов психики.	
	4	6. Занятие «Моё защищённое место». Цель: активизация ресурсов психики, формирование ощущения защищённости в этом мире)	1
	5	7. Занятие «9 маленьких мандал». Цель: так как при травматических событиях имеет место развитие алекситимии, то необходима работа с чувствами и эмоциями.	2
	6	8. Занятие «Рисуем ладошки». Цель: активизация ресурсов психики.	1
	7	9. Занятие «Я прекрасный цветок, растущий к солнцу». Цель: активизация ресурсов психики.	1
	8	10. Занятие «Маска-талисман». Цель: способствовать отреагированию страхов; снятие психоэмоционального и физического напряжения и восстановление сил, обучение приемам саморегуляции, через арт-терапевтические средства.	1
	9	11. Занятие «Простые праздники». Цель: Создание внутреннего, “хорошего” неперсонифицированного объекта, как ресурс восстановления личности после травмы.	1
	10	12. Занятие «Линия жизни». Цель: снятие психоэмоционального напряжения и восстановление сил, обучение приемам саморегуляции, через арт-терапевтические средства.	1
	11	13. Занятие «Гирлянда». Цель: активизация ресурсов психики.	1
	12	14. Занятие «Превращаемся в супер-героев». Цель: активизация ресурсов психики.	1
Блок оценки коррекционных воздействий	1	15.Диагностическая методика “Человек-Человек под дождём – Дождь в сказочной стране” (мониторинг адаптационных ресурсов и степени влияния стрессовой ситуации на эмоциональное состояние, ресурсная способность противостоять негативным влияниям стрессовой ситуации)	1
	2	Терапевтическая беседа с подростком , подведение итогов, оценка подростком своего самочувствия и жизненной активности, проговаривание о возможности возвращения к индивидуальной работе, если подросток почувствует в этом необходимость	1 .

	3	Консультативная беседа с родителями (законными представителями), педагогическими работниками; оформление рекомендаций	1 .
--	---	--	-----

4. Литература:

1. **Боев И. В.** Символдрама: коррекция личностных и поведенческих нарушений: монография / И. В. Боев, Я. Л. Обухов. – Ставрополь: Сервисшкола, 2009. – 167 с.
2. **Зинкевич-Евстигнеева Т. Д., Грабенко Т. М.** Чудеса на песке. Практикум по песочной терапии. – СПб.: Издательство “Речь”, 2005.-340 с.: ил.
3. **Зинкевич-Евстигнеева Т. Д., Кудзилов Д. Б.** Психодиагностика через рисунок в сказкотерапии. – СПб.: Речь, 2003. – 144 с.
4. **Копытин А. И.** Руководство по групповой арт-терапии. – СПб.: Речь, 2003. – 320 с.
5. Киевское общество символдрамы. Из архива Ханскарла Лёйнера. – Киев, 2000.
6. **Лёйнер Ханскарл.** Кататимное переживание образов: Основная Введение в психотерапию с использованием техники сновидений наяву; ступень; Семинар: пер. с нем. – М.: “Эйдос”, 1996.
7. Материалы психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса школы. Департамент образования города Алматы. Институт повышения квалификации и переподготовки кадров системы образования города Алматы. Алматы.: 2006. – С.19
8. **Обухов Я.Л.** Символдрама: Кататимно-имагинативная психотерапия детей и подростков. – М., “Эйдос”, 1997
9. **Обухов Я. Л.** Образ – рисунок – символ // Журнал практического психолога. 1996. №4. С. 44-54.
10. **Пурнис Н. Е.** Арт – терапия. Аспекты трансперсональной психологии. – СПб.: Речь, 2008. – 208 с.
11. Символдрама. Сборник научных трудов Е.К. Агеенковой, Т.Б. Василец, И.Е. Винова и др. Под ред. Я.Л. Обухова и В.А. Поликарпова. Мн.: Европейский гуманитарный университет, 2001
12. **Сидоров П. И., Парняков А. В.** Введение в клиническую психологию. – М.: “Академический проект”, 2000.
13. **Штейнхард Ленор.** Юнгианская песочная психотерапия. – СПб.: Питер, 2001.-320с.: ил. (Серия “Практикум по психотерапии”)
14. **Шевелёва Е. В.** Опыт психолого-коррекционной работы по методу символдрамы в условиях ПМПС школы-лицея // Мектептегі психология – Психология в школе. 2009. – №2. – С. 24-26
15. **Шевелёва Е. В.** Песочная терапия в практике психолога ПМПС школы. // Мектептегі психология – Психология в школе. 2009 – №3. – С.41-43
16. **Грин Шиа** Практический курс медитации для начинающих: 60 мандал для рисования и раскрашивания. – М.: АСТ; Астрель, 2007
17. **Dora M. Kallff.** Introduction to Sandplay Therapy. Journal of Sandplay Therapy, Volume 1, Number 1, 1991.

1. Занятие «Человек-Человек под дождём – Дождь в сказочной стране».

Цель: диагностика адаптационных ресурсов и степени влияния стрессовой ситуации на эмоциональное состояние, ресурсная способность противостоять негативным влияниям стрессовой ситуации.

Ход занятия.

1. Ритуал приветствия.

2. Упражнение «Сегодня я похож на(цветок). Потому что....»

3. Основная часть.

Проективный тест «Человек под дождем».

Графические методы дают возможность человеку проецировать реальность и по-своему интегрировать ее. Рисунок в значительной мере несет на себе отпечаток личности человека, его настроения, состояния чувств, переживаний, отношений и т. д. Рисунки способствуют самовыражению и самопониманию ребенка, родителей. Еще Гегель писал: «Лучшее облегчение боли в том, чтобы ее выкричать, высказать целиком. Только в выражении она осознается, потом уходит».

Методика «Человек под дождем» является интересной и информативной. Она ориентирована на диагностику силы «эго» человека, его способности преодолевать неблагоприятные ситуации, противостоять им. Она позволяет осуществить диагностику личностных резервов и особенностей защитных механизмов.

Инструкция. На чистом листе бумаги ребенку или родителю предлагается нарисовать человека, а потом, на другом таком же листе, — человека под дождем.

Сопоставление двух рисунков позволяет не делить, как человек реагирует на стрессовые ситуации, что он чувствует при затруднениях.

В процессе тестирования важно наблюдать за ходом рисования и обращать внимание на все высказывания испытуемого. Для получения более достоверной информации необходимо провести дополнительное интервью с тестируемым.

При интерпретации рисунков следует руководствоваться следующими положениями.

— Когда рисунок готов, важно воспринять его целиком.

— Необходимо «войти» в рисунок и почувствовать, в каком настроении пребывает персонаж (радостном, ликующем, удрученном и т. д.), ощущает ли он себя беспомощным или, напротив, чувствует в себе внутренние ресурсы для борьбы с трудностями, а, возможно, спокойно и адекватно воспринимает затруднения, считая их обычным жизненным явлением.

Таким образом, важно отследить глобальное впечатление от рисунка. Это интуитивный процесс.

Только после этого можно перейти к анализу специфических деталей с точки зрения логики, опираясь при этом на основные положения руководства по интерпретации.

Интерпретация результатов.

Изменение экспозиции. В рисунки «ЧПД» по сравнению с рисунком «Человек», как правило, обнаруживаются существенные отличия.

Важно посмотреть, как изменилась экспозиция. Так, например, если человек изображён уходящим, то это может быть связано с наличием тенденции к уходу от трудных жизненных ситуаций,

избеганию неприятностей (особенно, если фигура человека изображается как бы наблюдаемой с высоты птичьего полета).

В случае смещения фигуры человека под дождем в верхнюю часть листа можно предположить, склонность к уходу от действительности, к потере опоры под ногами, а также наличие защитных механизмов по типу фантазирования чрезмерного оптимизма, который часто не оправдан.

Положение фигуры в профиль или спиной указывает на стремление отрешиться от мира, к самозащите.

Изображение, помещенное внизу листа, может свидетельствовать о наличии депрессивных тенденций, чувстве незащищенности.

В основном при интерпретации следует опираться на методику «Человек». Например, изображение, смещенное влево, возможно, связано с наличием импульсивности в поведении, ориентацией на прошлое, в ряде случаев - зависимостью от матери. Изображение, смещенное вправо, указывает на наличие ориентации на окружение и, возможно, зависимость от отца.

Трансформация фигуры. Увеличение размера фигуры иногда встречается у подростков, которых неприятности мобилизуют, делают более сильными и уверенными.

Уменьшение фигуры - испытуемый нуждается в защите и покровительстве, стремится перенести ответственность за собственную жизнь на других.

Ребята, которые рисуют маленькие фигуры, обычно стесняются проявить свои чувства и имеют тенденцию к сдержанности и некоторой заторможенности при взаимодействии с людьми. Они подвержены депрессивным состояниям в результате стресса. Изображение человека противоположного пола может указывать на определенный тип реагирования в сложной ситуации и «включение поведенческих программ, заимствованных у конкретных людей из ближайшего окружения (мам, бабушек) Изменение возраста указывает на самоощущение человека в ситуации жизненных неурядиц.

Если в рисунке «ЧПД» при изображении фигуры пропускаются какие-либо части тела (ноги, руки, ум, глаза), то это указывает на специфику защитных механизмов и особенности проявлений эго-реакций.

Функция одежды — «формирование защиты от стихии». Обилие одежды указывает на потребность в дополнительной защите. Отсутствие одежды связано с игнорированием определенных стереотипов поведения, импульсивностью реагирования.

Атрибуты дождя. Дождь — помеха, нежелательное воздействие, побуждающее человека спрятаться, закрыться. Характер его изображения связан с тем, как человеком воспринимается трудная ситуация:

— *редкие капли* — как временная, преодолимая;

— *тяжелые, закрашенные капли или линии* — тяжелая, постоянная.

Необходимо определить, откуда дождь «приходит» (справа или слева от человека) и какая часть фигуры подвергается воздействию в большей степени. Интерпретация проводится в соответствии с приписываемыми значениями правой и левой стороны листа или фигуры человека.

Тучи — символ ожидания неприятностей. Важно обращать внимание на *количество* облаков, туч, их плотность, размер, расположение. В депрессивном состоянии изображаются тяжелые грозовые тучи, занимающие все небо.

Лужи, грязь отражают последствия тревожной ситуации, те переживания, которые остаются после «дождя». Следует обратить внимание на манеру изображения луж (*форму, глубину, брызги*). Важно отметить, как расположены лужи относительно фигуры человека (находятся ли они перед или за фигурой, окружают человека со всех сторон или он сам стоит в луже).

Дополнительные детали (дома, деревья, скамейки, машины) или предметы, которые человек держит в руках (сумочка, цветы, книги), рассматриваются как отражение потребности в дополнительной внешней опоре, в поддержке, в стремлении уйти от решения проблем путем переключения и замещающей деятельности.

Более полная расшифровка деталей основывается на символическом значении представленных образов.

Например, *молния* может символизировать начало нового цикла в развитии и драматические изменения в жизни человека.

Радуга, нередко возникающая после грозы, предвещает появление солнца, символизирует мечту о несбыточном стремлении к совершенству.

Зонт — символическое изображение психической защиты от неприятных внешних воздействий. С точки зрения трактовки образов зонт может рассматриваться как отображение связи с матерью и отцом, которые символически переданы в образе зонта; купол — материнское начало, а ручка — отцовское. Зонт может защищать, а может не защищать от непогоды, ограничивать поле зрения персонажа, а может и отсутствовать. *Пример:* огромный зонт-гриб может свидетельствовать о сильной зависимости от матери, решающей все сложные ситуации за человека. Размер и расположение зонта по отношению к фигуре человека указывает на интенсивность действия механизмов психологической защиты.

Искажение и пропуск деталей. Отсутствие существенных деталей может указывать на область конфликта и быть следствием вытеснения как защитного механизма психики.

Пример: отсутствие зонта в рисунке может свидетельствовать об отрицании поддержки со стороны родителей в трудной ситуации.

Цвет в рисунках. Рисунок можно выполнять простым карандашом, но лучше рисовать цветными карандашами (у испытуемого должен быть целый набор цветных карандашей).

Цвета могут символизировать определенные чувства, настроения и отношения человека, отражать спектр различных реакций или областей конфликтов.

Хорошо адаптированный и эмоционально необделённый ребенок обычно использует от 2 до 5 цветов, 7—8 цветов свидетельствуют о высокой лабильности. Использование одного цвета — возможная боязнь эмоционального возбуждения.

Заключительный этап.

Интерпретация информации, полученной на первом и втором этапах. Анализируется весь полученный материал, соотносится с результатами стандартных тестов и с информацией о человеке.

Не фиксируйте внимание на неудачах, не делайте замечаний, даже если вы искренне желаете в этот момент что-то исправить, кому-то помочь, кого-то подбодрить. Избыток вашего внимания или отрицательная оценка способны нарушить эмоциональное благополучие ребенка, а значит, навредить ему. Где найти ребенку тот оазис безусловного тепла, поддержки, признания его таким, каков он есть — маленьким, неуклюжим, беспомощным, равным себе и другим — таким же значительным и любимым? Наши малыши с утра до вечера слышат от взрослых: «Не так, не такой, не туда и т. д.». Как тяжело им и трудно выстоять, защитить и сохранить положительное представление о самих себе. А без этого не будет у них психического здоровья, гармоничного развития. Перестанем же давать оценки детям — как отрицательные, так и положительные. Только положительная, превосходящая оценка.

Давайте качественные оценки, если не можете удержаться от них. Опишите то, что вы видите, чувствуете. На занятиях в режиме естественного развития детей не бывает правильных и неправильных действий, здесь у всех все получается, все проявляют себя, как могут и как хотят, не боясь заслужить порицание, осуждение.

Не сравнивайте детей с кем-либо в невыгодном свете, не ставьте никого в пример. Помните, что здесь главное — не результативные достижения, а внутренняя свобода, эмоциональное благополучие, из которого неизбежно последует и свобода мыслей, и свобода внешних проявлений в мимике, движениях. Только тогда механизм подражания у детей сработает эффективно. Дети сами себе выберут пример для подражания, кому что придется по душе.

Не выражайте свои симпатии и внимание к детям в избыточной форме. Как ни парадоксально, это тоже может навредить. Глобальная оценка, даже если это похвала, — слишком большая нагрузка для ребенка. Один ребенок может привыкнуть к подобному обращению и будет требовать только его, будет страдать от перемены вашего отношения. Другой, наоборот, будет бояться такого

обращения, страшиться несоответствия этой симпатии, считать перепады в вашем настроении изменением вашего отношения к нему лично.

Используйте разные формы несловесной поддержки ребенка: улыбку, подбадривающее пожатие руки, поглаживание по спине, по голове, подмигивание, обнимание за плечи и т.д., что подскажут ваши руки и сердце.

Лучше воздействовать на ребенка реже, но **обдуманней**, предвидя далекие последствия своего влияния на его психику и судьбу. Ребенку необходима атмосфера безопасности, защищенности, отсутствие угрозы нападения или потери поддержки. Чтобы нормально расти, ребенку нужна любовь, уверенность в своих силах, в своей значимости и ценности для нас, взрослых.

4. Заключительная часть.

1.Рефлексия

Получение обратной связи. Ответ на вопрос: «Что было интересно, важно, понравилось на занятии».

2.Ритуал завершения занятий.

2. Занятие «Луг».

Цель: диагностика эмоционального состояния.

Ход занятия.

1. Ритуал приветствия.

2. Упражнение «Сегодня я похож на(цветок). Потому что.....»

3. Основная часть.

Методика «Луг».

Мотив «*Луг*» имеет очень широкое символическое значение.

Образ *луга* – это *матерински-оральный* символ, отражающий как связь с матерью и динамику переживаний первого года жизни, так и актуальное состояние, и общий фон настроения.

Фактор настроения может быть представлен в погоде, времени года, времени суток, характере растительности на лугу. В норме это летнее время года или поздняя весна, день или утро, погода хорошая, на небе солнце, вокруг богатая, сочная растительность, представленная обилием трав и цветов. Луг приветливый, даже ласковый, залитый ярким солнечным светом.

Если же на первом году жизни ребенок сталкивался с определенными проблемами (болезнь, физическое или психологическое отсутствие матери и пр.), а также в случае депрессивного или тревожного фона настроения, небо может быть серым и пасмурным, все вокруг может быть мрачным и угрюмым, может идти дождь или начаться буря. Осеннее или зимнее время года указывает на, возможно, еще более глубокую, прочнее укорененную базовую фрустрацию оральной потребности. Зимний пейзаж часто связан с характерным для подросткового возраста механизмом защиты по типу *аскетического* поведения¹. В общих чертах, осенняя ситуация наводит на мысль о печальном, плохом настроении, весенняя – об оптимистическом ожидании, а летняя – об удовлетворяющем чувстве исполнения чего-то (Н. Leuner, 1994; Х. Лёйнер, 1996).

Материнская символика *луга* может быть еще более акцентирована тем, что на нем пасутся *коровы*. Следует расспросить воспитанника о размерах *луга* и о том, что находится по его краям. Иногда представляют бесконечно протянувшиеся *луга*, уходящие на многие километры вдаль. В этом проявляется *недостаточная дифференциация границ* собственного Я (З. Фрейд, Очерки по психологии сексуальности, 1905; Я и Оно, 1923) и *иллюзорные ожидания* относительно будущей жизни. Другая крайность – очень небольшая, окруженная со всех сторон лесом поляна, что может свидетельствовать о *депрессивных тенденциях, подавленном состоянии, зажатости, закомплексованности*.

¹ Более подробно механизмы защиты разбираются в книге Анны Фрейд "Психология "Я" и защитные механизмы" (А. Фрейд, 1936).

Работа с мотив «Луг», конечно, не исчерпывается изложенной здесь диагностической стороной. Представление *луга* имеет выраженный психотерапевтический эффект. В техническом отношении участнику предлагается делать на лугу все, что он хочет.

При этом задается вопрос: «Что бы Вам хотелось сейчас сделать?»

У ребёнка могут появиться такие желания, как погулять, полежать в траве, пособирать цветы, изучить окрестности и т. д. Другими словами, психолог занимает так называемую *разрешительную, всё позволяющую* позицию.

Нередко участник оказывается в растерянности, не зная, что ему делать на лугу. В этом, как и в целом в *символдраме*, проявляются наиболее **типичные для данного человека тенденции поведения**, которые, как правило, свойственны ему также и в реальной жизни, хотя они не всегда им осознаются. Если ребёнку не приходит ничего в голову, что бы он мог сделать на лугу, то, наверное, и в обычной ситуации он не знает, что ему делать и что доставит ему радость. Такой человек не привык следовать собственным желаниям и импульсам. Он скорее склонен к пассивной установке и предпочитает получать указания и инструкции от других людей. Предоставление свободы может, таким образом, вызвать у него тягостное и беспомощное состояние, поставив его перед внутренней дилеммой. Подобная пассивная установка может быть частью нарушения, коррекция которого очень сложна и трудоемка.



Рисунок к мотиву «Ручей»

Ручей

Ручей – это *орально-материнский* символ, отражающий также *динамику* внутренних психических процессов и психическое развитие в целом, показывающий, насколько непрерывно, гармонично и последовательно протекает внутренняя психическая жизнь. Кроме того, *вода* – это животворящее начало, плодотворный и исцеляющий элемент.

Ручей – это текущая вода, которая из источника по различным потокам устремляется к морю и вливается в него. Таким образом, основное глубинно-психологическое значение этого многогранного мотива – постоянно текущего потока – символическое выражение текущего психического развития, беспрепятственного развертывания психической энергии. В то же время вода как одна из фундаментальных стихий мироздания, как основополагающий «элемент» жизни

воплощает в себе жизненную энергию. Она освежает и оживляет. Жизнь невысказана без воды. В этом отношении вода принадлежит к области представления о плодородии.

Большой ручей или река могут представлять собой также и границу, которую можно преодолеть по мосту или на пароме, а также вброд.

Мотив «Ручей» задается, опираясь на мотив «Луг». Нередко ручей на лугу напрашивается как бы сам собой. В других случаях можно сказать участнику, что, наверное, где-то поблизости может быть ручей. Такое структурное предложение с мягким внушением, содержание которого остается, однако, совершенно неопределенным, можно считать *проективной техникой*, когда как бы задается *ядро кристаллизации*, вокруг которого на символическом уровне манифестируются и проявляются основные психологические проблемы.

Далее ребёнка просят описать ручей. Ручей может быть как маленькой канавкой, так и широким потоком, рекой. Участника расспрашивают о таких признаках, как скорость течения, нет ли запруд, о чистоте, температуре и прозрачности воды, характере берегов и растущей по берегам растительности. В норме на ручье заметно обычное течение, вода чистая, прозрачная и прохладная (но не ледяная), приятная на вкус.



Ребенок на берегу ручья

Необходимо расспросить о настроении участника узнать, что бы ему хотелось здесь сделать. В то время как одни не проявляют инициативы, другим хочется опустить в воду ноги, походить по ручью, поискать рыб или пройти вдоль ручья. В реальной жизни ручей, как известно, также обладает для человека своеобразной притягательной силой, как и вода вообще. Чем

продолжительнее образное представление *мотива ручья*, тем психотерапевтически плодотворнее оно становится (Н. Leuner, 1994; Х. Лёйнер, 1996).

В ходе упражнения после того, как участник описанным выше образом подробно рассмотрел и описал ручей, ему предлагается выбрать, пойти *ли вверх по течению к источнику* или *вниз по течению*, сколько он сможет пройти. Иногда участникам тяжело сделать выбор, какое направление предпочесть. Примечательно, что путь вверх по течению, в сторону источника, оказывается легче, чем вниз. По этой причине на первой фазе психотерапии преимущество имеет *путь к источнику*. Ребёнок проходит этот путь, как правило, без особого труда, преодолевая возникающие на пути препятствия. Только в самых редких случаях, вообще не удается отыскать источник, что можно считать признаком серьезного нарушения.

У самого источника вода может идти из-под земли, из скалы или из искусственно построенной трубы. Иногда это могут быть также технические сооружения, как, например, резервуар для воды или емкость с крышкой, под которой как раз и находится источник.

Бьющий из лона «матери-земли» чистый, освежающий и прохладный *источник* символизирует *оральное материнское обеспечение*, а тем самым также и материнскую *грудь*. Если существуют серьезные нарушения в области источника, то это может говорить о фрустрациях, связанных с самыми ранними отношениями между ребенком и матерью на первом году жизни. Прежде всего, это фрустрация оральных потребностей, которая в последующей жизни может вызвать существенные эмоциональные пробелы, так называемый «оральный дефицит» (Н. Leuner, 1994; Х. Лёйнер, 1996).

С диагностической точки зрения, *характер* источника отражает отношения между ребенком и матерью на *первом году жизни*, продолжительность и качество *грудного вскармливания*, *эмоциональную близость* между ребенком и матерью и т. д. *Признаками нарушения*, указывающими на существование внутреннего конфликта, являются ситуации, когда вода невидимо сочится из песка, источник течет тонкой струйкой или вытекает многочисленными ручейками на лугу. Если же вода из источника вытекает широко и обильно, то можно сказать, что у данного пациента на первом году жизни, благодаря полноценным отношениям с матерью, заложились хорошая базовая витальность и его эмоциональная интенсивность не нарушена (Н. Leuner, 1994; Х. Лёйнер, 1996).

Пациенту предлагают *попробовать воду* на вкус и *смочить* ею лицо. Можно попросить пациента растереть себе родниковой водой те части тела, которые болят или нездоровы, или даже запрудить источник, чтобы в нем искупаться. При этом особенно важно, что пациент в это время чувствует, появляется ли в результате ощущение свежести или нет, что пациент видит и ощущает вокруг, какой эмоциональный фон и какое настроение исходит от окружающей его обстановки. *Признаками нарушения* считаются не только трудности в разворачивании образа источника, но и сложности с использованием воды. Пациент может отказываться попробовать воду, потому что она кажется ему грязной, содержит бактерии или может его отравить. Если он, несмотря на сомнения, все же решится попробовать воду, то она может иметь неприятный, плохой или кислый вкус, может оказаться горячей или крайне холодной, что указывает на нарушение ранних *симбиотических* отношений «мать-ребенок».

Медленное привыкание к родниковой воде, широко используемое на практике, психотерапевтически высоко эффективно. До тех пор, пока вода воспринимается пациентом как приятная, – все равно, будь то у источника, у ручья, у реки, в минеральной ванне на курорте или же

в море, – использование ее может иметь неожиданно хорошее действие, и прежде всего в случае психосоматических заболеваний. Некоторые авторы даже говорят в этой связи о «*кататимной гидротерапии*» (Н. Leuner, 1994; А. Psziwyj, 1983; Х. Лейнер, 1996).

Как показывает практика, по ходу течения ручья часто возникают так называемые *мотивы препятствия-недопущения* или *фиксированные образы*. Они дают сигнал о существующих проблемах, и их можно считать признаками нарушения. Следуя по течению ручья, пациент через некоторое время обнаруживает запруды. Это может быть бетонная стена, дощатая перегородка, вода может попадать в еще больший водоем перед городской стеной, закрывающей сток.

Другие *мотивы препятствия-недопущения* могут проявляться в том, что вода может, например, постепенно просачиваться в песок, исчезать в каком-то отверстии в земле и продолжать свое течение под землей. Если через некоторое время попросить участника поискать продолжение ручья, то оказывается, что на расстоянии нескольких метров или километров поток опять выходит из-под земли на поверхность. Важным признаком нарушения, с актуальной динамикой, считается отсутствие воды с самого начала, – когда русло ручья пусто.

Более утонченная форма сопротивления может проявляться в следующем непроизвольном отвлекающем маневре. Выполняя просьбу психолога, участник следует вдоль ручья, но ландшафт остается при этом все время один и тот же. Ожидаемое развитие, таким образом, не наступает.

Еще одна необычная ситуация возникает, если временами ручей течет в гору, преодолевая в фантазии пациента закон тяготения. Это, встречается у пациентов с несколько наивными, часто инфантильными представлениями, что может указывать на тенденцию отрицания реальности. Такие люди обычно используют этот специфический механизм защиты в своей реальной жизни, часто не замечая этого.

4. Заключительная часть.

1. Рефлексия

Получение обратной связи. Ответ на вопрос: «Что было интересно, важно, понравилось на занятии».

2. Ритуал завершения занятий.

3. Занятие «Смена времен года».

Цель: первичное снятие симптомов ПТСР, активизация ресурсов психики.

Ход занятия.

1. Ритуал приветствия.

2. Упражнение «Сегодня я похож на Потому что....»

3. Основная часть.

Творческая работа. «Смена времен года».

Цель: развитие фантазии, отреагирование негативных переживаний, снятие эмоционального напряжения.

Участнику необходимо нарисовать на шаблоне разные времена года: осень, зима, весна, лето.

Вопросы для обсуждения:

Как меняется погода?

Можно ли изменить эту закономерность?

Какое время года тебе нравится и почему?

Комментарий: спонтанное рисование помогает выйти из депрессии, снимает психологическое напряжение, актуализирует чувство меры — ребенок останавливается, когда понимает, что экспериментировать больше не стоит. Чувства отражаются на бумаге.

4. Заключительная часть.

1.Рефлексия

Получение обратной связи. Ответ на вопрос: «Что было интересно, важно, понравилось на занятии».

2.Ритуал завершения занятий.

4. Занятие «Растение».

Цель: первичное снятие симптомов ПТСР, активизация ресурсов психики.

Ход занятия.

1. Ритуал приветствия.

2. Упражнение «Сегодня я похож на Потому что....»

3. Основная часть.

1.Упражнение «Растение».

Используем метафору растения, пускающего корни в новом месте. Сочиняем сказку (рисует картинку, лепим из пластилина- глины, используем природные материалы и «оживляем» их наклейками- глазками или рисунками) о Зернышке (Цветке или Деревце), которое пересаживают в другой горшок (его переносит ветер, перевозят родные за собой), чтобы ухаживать и заботиться. Или семечко само отправилось путешествовать.

Сказка о том, как деревце присматривается к новой «почве», разглядывает, кто рядом растет, пускает корни. Приживается. И со временем начинает цвести, к нему прилетают друзья- птицы, прибегают звери... Если дерево, по словам ребенка, чувствует себя неуютно и небезопасно, спрашиваем — что бы ему помогло, возможно, забор, возможно, ангел или фея деревьев, возможно, взрослый друг.(Можно после практики подойти к реальному дереву, повязать ленточку, обнять его, погладить)

2. Сейф для страхов

Для того, чтобы аккуратно прикоснуться к теме страха, дать ребенку отдых и контроль над страшными воспоминаниями и снами: можно соорудить (нарисовать, вылепить, сделать из коробки) сейф для страшных воспоминаний. Не называя воспоминания — дать метафору — просто смять бумагу, или взять темные листы бумаги, камни, шишки и сложить их в сейф. Ключ от которого будет либо у взрослого, либо у самого ребенка. Сделать из спичек и разноцветных ниток «ловцов снов» или вырезать ажурную снежинку — которая, как фильтр, впитывала бы страшные образы, не подпуская их к ребенку.

4. Заключительная часть.

1.Рефлексия

Получение обратной связи. Ответ на вопрос: «Что было интересно, важно, понравилось на занятии».

2.Ритуал завершения занятий.

5. Занятие «Грустное деревце ».

Цель: первичное снятие симптомов ПТСР, активизация ресурсов психики.

Ход занятия.

1. Ритуал приветствия.

2. Упражнение «Сегодня я похож на Потому что....»

3. Основная часть.

1. Упражнение «Грустное деревце».

Детки часто не могут попросить о поддержке и объяснить, что их беспокоит. Если ребенка «превратить» в деревце, которое обижено, повреждено, грустит, и спросить, что для него сделать? — поставить опору- палочку (себя), подвязать веточку (погладить по ручке), полить (погладить сверху вниз), поставить забор (стать вокруг) — ребенок получит необходимый ресурс.

Попросить нарисовать деревце и защиту вокруг него.

4. Заключительная часть.

1. Рефлексия

Получение обратной связи. Ответ на вопрос: «Что было интересно, важно, понравилось на занятии».

2. Ритуал завершения занятий.

6. Занятие «Моё защищённое место».

Цель: активизация ресурсов психики, формирование ощущения защищённости в этом мире)

Ход занятия.

1. Ритуал приветствия.

2. Упражнение «Сегодня я похож на Потому что....»

3. Основная часть.

Творческая работа «Моё защищенное место».

Нарисовать то место, где тебе хорошо, комфортно, уютно и безопасно.

4. Заключительная часть.

1. Рефлексия

Получение обратной связи. Ответ на вопрос: «Что было интересно, важно, понравилось на занятии».

2. Ритуал завершения занятий.

7. Занятие «9 маленьких мандал». (2 часа)

Цель: так как при травматических событиях имеет место развитие алекситимии, то необходима работа с чувствами и эмоциями.

Ход занятия.

1. Ритуал приветствия.

2. Упражнение «Сегодня я похож на Потому что....»

3. Основная часть.

«9 маленьких мандал» (по А. Коробкину)(коррекция алекситимии, 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 очередности 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.

4. Заключительная часть.

1.Рефлексия

Получение обратной связи. Ответ на вопрос: «Что было интересно, важно, понравилось на занятии».

2.Ритуал завершения занятий.

8. Занятие «Рисуем ладошки».

Цель: активизация ресурсов психики.

Ход занятия.

1. Ритуал приветствия.

2. Упражнение «Сегодня я похож на Потому что....»

3. Основная часть.

1. Рисуем ладошки

Простой способ безопасно возвращаться «в себя» — обрисовывание ладошек и любые игры с ладошками. Отпечаток ладони — это первая идентификация малыша. Первые отпечатки грязной ладошки на обоях — это первое «Я есть в мире». Отпечатки в тесте, глине, песке, любой крупе, отпечатки на бумаге. Вырезание, разрисовывание ладошки — это ощущение и заполнение внутренней территории.

Ладонка — как мандала, возвращающая и укрепляющая «Я». Ладонка — олицетворение всего тела ребенка. А затем и его самости. Когда нам нужно помочь ребенку вернуть возможность границ и одновременно безопасного контакта — мы для него придумываем игры, где ладошки разных деток могли бы сталкиваться, хлопать, прикасаться друг к другу. Где пальчики могли бы здороваться, где они прикасались бы друг к другу ребром, тыльной стороной, всей поверхностью.

4. Заключительная часть.

1.Рефлексия

Получение обратной связи. Ответ на вопрос: «Что было интересно, важно, понравилось на занятии».

2.Ритуал завершения занятий.

9. Занятие «Я прекрасный цветок, растущий к солнцу».

Цель: активизация ресурсов психики.

Ход занятия.

1.Приветствие.

2.Упражнение «Настроение».

3. Основная часть.

Творческое задание «Поляна».

Представь себе поляну. Какие растения там растут. Представь себя растущим растением на этой прекрасной поляне. Нарисуй.

4. Заключительная часть.

1.Рефлексия

Получение обратной связи. Ответ на вопрос: «Что было интересно, важно, понравилось на занятии».

2.Ритуал завершения занятий.

10. Занятие «Маска-талисман».

Цель: способствовать отреагированию страхов; снятие психоэмоционального и физического напряжения и восстановление сил, обучение приемам саморегуляции, через арт-терапевтические средства.

Ход занятия.

1.Приветствие.

2.Упражнение «Настроение».

3. Основная часть.

Нарисовать маску какое, настроение на данный момент, обращаем внимание, как изображены глаза, рот, есть ли тревожность, агрессия. После того, как маски готовы, примеряем на себя, рассматриваем себя в зеркало. Можно предложить побыть в роли персонажа, произнести звуки, посмеяться или попугать кого-либо. Какая маска какому настроению соответствует, показать с помощью мимики то настроение, с которым они делали маску. Когда маска готова, предлагаю придумать имя, рассказ, какая по характеру, что любит, чего боится, с кем живет.

А сейчас, я хочу прочитать вам сказку о маленькой Луне, которая тоже кое-чего боялась, а что она боялась, вы узнаете, слушая очень внимательно.

Зачитывание сказки «Маленькая Луна». (Приложение 2)

Вопросы к сказке:

- Подумайте ребята, почему так огорчалась Луна из-за своего страха темноты?
- Как Луна заставила свой страх отступить?
- Что увидела в темноте, когда перестала бояться темноты?
- Что чувствовала маленькая Луна в конце сказки?

Да ребята, не бывает правильных или неправильных способов борьбы со страхами. Каждый выбирает свой способ.

Я хочу рассказать вам историю. Давным-давно, люди, жившие в джунглях, нуждались в защите, т. к. им нужно было на охоте остерегаться злых животных и злых духов, для этого они делали себе маски для защиты. Это были маски талисманы, которые защищали их от всех страхов. Сегодня я предлагаю сделать вам свою маску-талисман, которая поможет вам в любой ситуации, защитит от любых неприятностей.

И так за работу. Все приготовили простые карандаши, фломастеры, ножницы? Сейчас мои помощники раздадут листы и заготовки, мы начинаем работать.

В конце, когда вы закончите делать маску, мы наделим маску волшебной силой.

Закончилась работа над маской, а теперь положите маску изображением вверх, положите ладони, опустите голову и шепотом повторяйте за мной заклинание:

Маска, ты теперь мой талисман!

Ты помогаешь мне бороться с любыми страхами.

Раз, два, три, четыре,

Не один я в этом мире,

Я со страхом поборюсь,

Ничего я не боюсь!

Отлично! Теперь эта маска твой помощник. Теперь примерь маску, чтобы она запомнила своего хозяина. Тихонько приложит маску к лицу. Давай хором произнесем «Я смелый». А теперь положи ее рядом. Маску можно повесить над кроватью, а можно положить в укромное место и доставать ее тогда, когда ее помощь тебе понадобится.

4. Заключительная часть.

1.Рефлексия

Получение обратной связи. Ответ на вопрос: «Что было интересно, важно, понравилось на занятии».

2.Ритуал завершения занятий.

11. Занятие «Простые праздники».

Цель: Создание внутреннего, “хорошего” неперсонифицированного объекта, как ресурс восстановления личности после травмы.

Ход занятия.

1.Приветствие.

2.Упражнение «Настроение».

3. Основная часть.

1. Придумываем праздники.

У человека, перенесшего тяжелый опыт, часто возникает ощущение — невозможности радости в будущем и «предательства» перед тяжелым событием или другими пострадавшими людьми, огромная вина и сопротивление, если позволить себе даже немного удовольствия.

Нам важно помочь деткам опять позволить себе радость. Не испытывая вины перед прошлым или теми людьми, кому сложнее. Делаем сюрпризы близким. Фокусируем внимание на достижениях (записываем, рисуем их), отмечаем, что было хорошего за день.

Придумываем праздники.

Например, праздник застилания постели. Праздник взбивания подушки, праздник мыльной пены на щеках, праздник умывания зубной щетки. специально делаю акцент на «телесности». Часто травмированные дети либо начинают очень тщательно мыться, либо избегают темы мытья, чистоты, прикосновений к телу.

2. Рисуем на темной или черной бумаге.

Мелками, пастелью, гуашью. Любые темы. Этот метод помогает в трансформации тревоги, выводит «на поверхность» закапсулированный страх. Из темноты неизвестного, прошлого, страшного, выступает что-то новое и красочное.

Метафора: из темноты ночи рождается новая жизнь- день.

4. Заключительная часть.

1.Рефлексия

Получение обратной связи. Ответ на вопрос: «Что было интересно, важно, понравилось на занятии».

2.Ритуал завершения занятий.

12. Занятие «Линия жизни».

Цель: способствовать отреагированию страхов; снятие психоэмоционального и физического напряжения и восстановление сил, обучение приемам саморегуляции, через арт-терапевтические средства.

Ход занятия.

1.Приветствие.

2.Упражнение «Настроение».

3. Основная часть.

Детки, перенесшие стресс, капсулируются в прошлых травматических событиях. Они, как будто бы отделены от реальности. Возвращаем их в «настоящее» игрой — «линия жизни». Эту практику можно делать только тогда, когда у взрослого есть запас времени и ресурса. Ниточкой или длинной лентой выкладываем ровную линию. (Идеально использовать гирлянду со светящимися огоньками).

В зависимости от того, сколько ребенку лет — ставим на линии яркие предметы (можно обувь) — через несколько шагов друг от друга. Количество отметок по количеству лет + 1 (через год от реального возраста) и +1 через 5 лет от реального возраста.

Линия из ниток должна быть намного длиннее, чем отметки возраста. Ребенок становится на первую «зарубку» — мы ему напоминаем, что эта точка, где ему всего годик. На этом месте малыш только начинает ходить (ребенок может присесть, попроситься на ручки, обязательно обнимаем его, если он попросит. Можно даже дать попить воды из трубочки). По мере продвижения по линии, ребенок распрямляется.

На каждой остановке — говорим искренние слова. «О! Еще один годик! Как я тебе рад. В этом году ты стала/а ... (говорим какое-то достижение)».

Обязательно чуть дольше постоять на отметке реального возраста... А потом ребенок делает шаг в «будущее» — родитель говорит — «О! Ты будешь таким счастливым взрослым!». Возможно, подхватить ребенка на руки и «перелететь» над ниткой....

Для читающих деток можно раскладывать на отметках лет бумажки с написанными пожеланиями или ресурсными словами. Более простой вариант — нарисованные мелом «классики». Ребенок прыгает в клеточку возраста. В этой ячейке его ждет перевернутый листок с рисунком, словами, сердечком, сюрпризом, который нужно открыть. Последняя ячейка — нарисованы радостные символы. (по-секрету: это чудная игра для Дня Рождения).

4. Заключительная часть.

1.Рефлексия

Получение обратной связи. Ответ на вопрос: «Что было интересно, важно, понравилось на занятии».

2.Ритуал завершения занятий.

13. Занятие «Гирлянда».

Цель: активизация ресурсов психики.

Ход занятия.

1.Приветствие.

2.Упражнение «Настроение».

3. Основная часть.

1.Упражнение «Гирлянда».

Многие детки нуждаются в большем общении, но избегают контакта. Эта маленькая практика хороша и для застенчивых детей и для адаптации к новой группе.

Вырезаем из бумаги гирлянду-человечков, держащихся за руки. Можно нарисовать мордочки, можно написать имена друзей, родственников, детей из группы. Так мы создаем метафору соединенности — » мы вместе»

Для стабилизации состояния, для возвращения опоры и снятия тревоги ребенку нужно больше информации и внешняя «предсказуемость». Т.е. достаточно четкий распорядок дня. И любая структура. То, что можно запланировать — планируем. Обязательно предупреждаем об изменениях

в планах. Вы можете сделать вместе расписание, украсить его, поручить ребенку следить за выполнением задуманного — это хорошая практика.

2. Отпускаем в небо.

Прошлый опыт сложно отпустить. Человек, переживший травму или потерю может начинать «цепляться» за то, что считает важным и дорогим. Нам нужна метафора «отпускания с радостью» — шарики. Отпускаем в небо шарики, пускаем кораблики по реке...

4. Заключительная часть.

1.Рефлексия

Получение обратной связи. Ответ на вопрос: «Что было интересно, важно, понравилось на занятии».

2.Ритуал завершения занятий.

14. Занятие «Превращаемся в супер-героев».

Цель: активизация ресурсов психики.

Ход занятия.

1.Приветствие.

2.Упражнение «Настроение».

3. Основная часть.

1.Возвращаем идентификацию.

Работа с именем. Пишем в столбик буквы имени. На каждую букву имени вспоминаем какое-то ресурсное качество.

Например: ВАНЯ — Внимательный, Аккуратный, Нежный, Яркий

2. Превращаемся в супер-героев.

Часто ребенок, переживший сложный опыт, сталкивающийся с повышенной заботой и вниманием, с тем, что взрослые за него многое делают. Такой ребенок становится более инфантильным, пассивным. Важно не провоцировать в ребенке «выученную беспомощность».

Каждое сделанное именно им действие дает ресурс для его будущего. Не делаем за ребенка то, что он может делать сам! Когда ребенок говорит — «не могу! не получится! помоги!» когда ноет и уклоняется от действия — играем в игру — Превращаемся в суперменов.

«Сейчас я тебя, а ты меня превращаешь в супермена.

«У тебя будут какие сверхспособности?»

4. Заключительная часть.

1.Рефлексия

Получение обратной связи. Ответ на вопрос: «Что было интересно, важно, понравилось на занятии».

2.Ритуал завершения занятий.

15. Занятие «Человек-Человек под дождём – Дождь в сказочной стране».

Цель: диагностика адаптационных ресурсов и степени влияния стрессовой ситуации на эмоциональное состояние, ресурсная способность противостоять негативным влияниям стрессовой ситуации.

Ход занятия.

1.Приветствие.

2.Упражнение «Настроение».

3. Основная часть.

4. Заключительная часть.

1.Рефлексия

Получение обратной связи. Ответ на вопрос: «Что было интересно, важно, понравилось на занятии».

2.Ритуал завершения занятий.

Консультация «горе».

Горем можно назвать такую эмоциональную реакцию на событие, когда человек падает духом, чувствует одиночество, испытывает жалость к себе и стремится к уединению.

Ощущение горя обычно возникает, когда страдание становится доминирующим состоянием человека на разлуку или утрату. Психологические причины горя связаны с сильными эмоциональными привязанностями к людям, предметам, идеям. Разлука или утрата объекта привязанности означает потерю источника радости, удовольствия и возбуждения. Это, в свою очередь, означает для человека потерю любви, уверенности и чувства благополучия. Таким образом, ощущение лишения чего-то ценного и любимого, к чему имелаась сильная эмоциональная привязанность, и означает горе.

Длительное горе может сопровождаться целой гаммой других эмоций. Например, смерть близкого человека может вызвать и гнев (не могут осуществиться планы; не могут быть удовлетворены желания, связанные с этим человеком), и страх (тревога за свою жизнь и судьбу), и чувство вины (сожаление, что не было лучших отношений с умершим; осознание того, что для утраченного человека не было сделано всего необходимого), и стыд (мысли о том, что другие осуждают человека за недостаточное внимание к умершему или недостаточную заботу о его здоровье). Горе обладает большим приспособительным значением для человека. Оно дает возможность превозмочь себя и свыкнуться с потерей. Неспроста история человечества так бережно хранит традиции и ритуалы горевания. Все они вне зависимости от особенностей культуры включают три фазы:

- а) признание горя (осознание потери);
- б) переживание всех сопутствующих горю эмоций (отреагирование печали через плач, гнева через агрессию, вины и стыда через прощение себя и других);
- в) преобразование жизни (окончательное расставание, прощание с утраченным объектом или предметом и нахождение «замены» ему).

Из-за горевания человек имеет возможность, во-первых, отдать дань потерянному любимому человеку или объекту, во-вторых, восстановить личностную автономию (через мотивацию к обретению нового объекта взамен утраченного) и, в-третьих, расширить собственную коммуникативную сферу (с одной стороны, вызывая сочувствие и помощь окружающих, а с другой демонстрируя им, что он является заботливым и любящим человеком).

Детское горе — это особое явление. Часто дети горюют по таким поводам, которые взрослым просто непонятны. Это может быть потерянная безделушка, сломанная игрушка или разорванный фантик от конфеты. При внимательном отношении взрослого к ребенку эту трагедию можно помочь пережить, найдя эквивалентную замену утраченному. Совсем иное, когда ребенок лишился или безвозвратно потерял своего родителя.

Общение и отношения с ребенком, пережившим смерть родителей, должно быть очень осторожными и максимально корректными.

Дети, как и взрослые, нуждаются в понимании реальности смерти, и этот процесс постепенный. Поэтому, насколько это необходимо, нужно говорить о том, что произошло, и много раз, независимо от того, пришла ли смерть внезапно или нет. Информация, которую ребенок получает, и те разговоры, которые с ним ведут, имеют решающее значение для того, как ребенок справится с несчастьем. Чтобы доверие к взрослым не нарушилось, ребенок как можно скорее должен получить точную информацию о том, что произошло.

Позволяя ребенку задавать вопросы, отвечая на них, если есть ответ, и позволяя себе сказать «не знаю», если нет ответа, взрослый поможет ребенку лучше понять случившееся. Иногда трудно ответить на прямые детские вопросы, но очень важно дать честный ответ. Важно избегать слов типа «умерший спит» или «он *или* она ушел или уехал». Если ребенок настолько развит, что может задать вопрос, то он достаточно развит, чтобы получить прямой ответ на него. Нет также смысла ждать до похорон с сообщением о случившемся: ребенок может неверно понять некоторые слова окружающих и еще больше испугаться.

После смертного случая дети очень болезненно переносят всякие расставания. У них может усиливаться беспокойство, что опекающий их взрослый тоже может исчезнуть. Дети испытывают сильную нужду в близости, особенно в первое время после смертного случая. Поэтому лучше всего избегать ненужных разлук.

Дети испытывают сильную потребность вспомнить умершего, одновременно осмысливая случившееся. Они могут выражать это по-разному.

В определенные моменты дети могут часами смотреть на фотографии умершего, могут взять что-либо из вещей умершего, носить их с собой, спать с ними.

У них может возникать желание посетить те места, где они были вместе с умершим, или посетить его могилу. Если есть возможность, можно сделать это вместе с ребенком. Посещение места несчастного случая может помочь ребенку лучше понять, как наступила смерть. Иногда только тогда они начинают понимать, что произошло.

У детей свои способы справляться с сильными чувствами. Например, дети часто имитируют похоронную процессию. Они хоронят животных и насекомых, что помогает им понять, что произошло с умершим. Они также могут рисовать могилы с крестом или рисовать другие вещи, имеющие отношение к умершему.

Для ребенка это нормальный способ выражения своих чувств. Одновременно они начинают понимать смысл события, которое произошло. Поэтому важно не останавливать детей, когда они играют или рисуют. Если ребенок был свидетелем драматического смертного случая, он может повторять одну и ту же игру много раз.

Взрослые могут помочь ребенку при встрече с горем, используя следующие рекомендации:

Говорите открыто и честно

- Незамедлительно расскажите о смертном случае и дайте конкретную информацию о том, что произошло.
- Скажите, что умерший никогда не вернется.
- Расскажите о церемонии прощания и похоронах. *Избегайте неясностей*
- Не говорите о «путешествии» или «сне».
- Избегайте абстрактных объяснений.
- Давайте объяснения, подходящие возрасту ребенка. *Помогите ребенку понять*
- Выделите время, чтобы поговорить с ребенком о тяжёлом.
- Отвечайте на вопросы ребенка, даже если он повторяет из раза в раз.
- Пройдите через то, как разворачивались события, несколько раз.
- Прислушивайтесь к мыслям и пониманию ребенком того, что произошло.
- Позволяйте ребенку рисовать и играть, чтобы он таким образом высказал свои чувства.
- Позвольте ребенку старшего возраста написать о произошедшем в дневнике, стихотворение, сочинение.

Сделайте потерю реально осязаемой

- Позвольте ребенку видеть мертвого.
- Позвольте ребенку присутствовать на похоронах.
- Не скрывайте от ребенка своих мыслей и чувств.
- Часто вспоминайте ушедшего, сделайте фотоальбом, смотрите на фотографии и видео.
- Берите ребенка с собой на кладбище.
- Печаль, тоска — естественные реакции даже у детей. Покажите, что такие чувства разрешены.

Не отступайте от заведенного порядка

- Постарайтесь не разлучать ребенка с родителями. Даже кратковременное отсутствие из дома может быть причиной беспокойства.
- Попытайтесь сохранить заведенный порядок вашего дома.
- Согласитесь с тем, что ребенок нуждается в вашей близости и защите.
- Не затягивайте с возвращением ребенка в школу или детский сад.

Успокойте беспокойство ребенка, что он или его родители скоро умрут

- Говорите с ребенком о его страхах.
- Уверьте ребенка, что подобные смертные случаи бывают очень редко.

Приглушите чувство вины ребенка

- Поговорите серьезно с ребенком, если он показывает чувство вины.
- Убедите ребенка, что ничего, о чем он думал или что он сделал, не привело к смертному случаю.