



ДЕПАРТАМЕНТ СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ



БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ
«МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ»

ФОРМЫ И МЕТОДЫ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ, ПЕРЕЖИВШИМИ ГОРЕ

Методическое пособие

Сургут
Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Методический центр развития социального обслуживания»
2013

Под общей редакцией

А. В. Бодак, к.п.н., доцента, директора бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Методический центр развития социального обслуживания»;

И. А. Медведевой, к.п.н., заместителя директора бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Методический центр развития социального обслуживания».

Авторы-составители:

Н. А. Разнадёжина, начальник отдела социально-психологического сопровождения бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Методический центр развития социального обслуживания»;

Ю. А. Якушева, методист лаборатории технологий межведомственного взаимодействия по профилактике семейного неблагополучия и социального сиротства отдела опытно-экспериментальной и инновационной работы бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Методический центр развития социального обслуживания».

*Издается по решению редакционно-издательского совета
бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Методический центр развития социального обслуживания», г. Сургут*

Ф 79 **Формы и методы работы с детьми, пережившими горе** : методическое пособие / авт.-сост. : Н. А. Разнадёжина, Ю. А. Якушева. – Сургут : Изд-во бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Методический центр развития социального обслуживания», 2013. – 60 с.

В методическом пособии представлены материалы, раскрывающие понятия горя и утраты, особенности психологического и физического состояния детей, переживших горе, даны рекомендации по преодолению личностных и поведенческих затруднений (проблем) детей данной категории.

Методическое пособие адресовано специалистам системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних, а также всем, кто оказывает практическую помощь детям в трудных жизненных ситуациях.

ББК 88.8

© Департамент социального развития Ханты-Мансийского автономного округа – Югры, 2013

© Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Методический центр развития социального обслуживания», 2013

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОМОЩИ ДЕТЯМ, ПЕРЕЖИВШИМ ГОРЕ.....	6
1.1. Общая характеристика горя как процесса переживания утраты.....	6
1.2. Возрастные особенности детей, переживших уход из жизни близкого человека.....	9
ГЛАВА II. ФОРМЫ И МЕТОДЫ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ, ПЕРЕЖИВШИМИ ГОРЕ.....	13
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	22
Приложение 1. Тест «СР-45».....	23
Приложение 2. Памятка специалистам при работе с ребёнком, пережившим горе.....	27
Приложение 3. Памятка специалистам для проведения беседы с детьми, пережившими горе.....	29
Приложение 4. Оценка нервно-психической устойчивости (Методика «Прогноз»).....	31
Приложение 5. Памятка специалистам для проведения консультации с детьми, пережившими горе.....	36
Приложение 6. Программа коррекционно-обучающего тренинга для детей, переживших горе.....	38
Приложение 7. Сборник упражнений для групповой работы с детьми, пережившими горе.....	50

ВВЕДЕНИЕ

Современная жизнь ребёнка наполнена не только радостями или мелкими огорчениями, в ней порой встречается и настоящая горе, связанное с потерей близких вследствие болезней, несчастных случаев, катастроф, аварий, землетрясений и пр. Взрослые часто испытывают растерянность и замешательство, не зная, как и чем помочь ребёнку в этой ситуации, не имея представления не только о том, как вести себя по отношению к ребёнку, пережившему горе, но и о том, каким образом и насколько остро он переживает потерю.

Нарушения, развивающиеся после пережитого горя, затрагивают все уровни человеческого функционирования (физиологический, психологический, поведенческий, уровень межличностного и социального взаимодействия), приводят к стойким личностным изменениям у детей, переживших горе. Посттравматические стрессовые нарушения (состояния после перенесенной утраты) способствуют формированию физических, психологических проблем, особых жизненных сценариев и т. д., и могут влиять на всю дальнейшую жизнь ребёнка.

Повседневная практика работы с детьми требует от взрослых не столько владения конкретными формами и методами специально организованной социально-психологической помощи, сколько умения в рамках обычной, повседневной жизни помочь ребёнку пережить горе, поддержать его, предотвратить развитие физических и психологических проблем. Овладение такими приёмами доступно и необходимо специалистам системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних: социальным работникам, учителям, родителям и лицам, их замещающим, воспитателям, врачам, всем взрослым, так или иначе имеющим дело с детьми, которые могут столкнуться с ситуацией, когда ребёнку требуется помощь, понимание и поддержка.

Знание и учёт особенностей детей, перенёсших утрату, переживших горе, повышение компетентности специалистов в данном вопросе позволят снизить риск тяжелейших последствий пережитого горя до минимума.

Часто специалисты системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних испытывают трудности в организации помощи детям, пережившим потерю. Поэтому для оказания им методической помощи было разработано данное методическое пособие, которое

содержит теоретический и практический материал для работы с детьми, пережившими горе, утрату.

Представленные материалы помогут специалистам системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних в оказании социальной, педагогической, психологической, медицинской помощи детям, пережившим горе и утрату, с целью предотвращения их личностных и поведенческих нарушений.

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОМОЩИ ДЕТЯМ, ПЕРЕЖИВШИМ ГОРЕ

1.1. Общая характеристика горя как процесса переживания утраты

Горе (общеслав. «gogje» – то, что жжёт, мучает) – переживание беды, тяжёлого несчастья, утраты жизненно важных ценностей в виде глубокой печали, скорби, глубокого душевного страдания.

Горе – понятие больше психологическое, чем медицинское. В психологии горе обычно понимается как переживание потери, утраты. К. Изард отмечает, что «утрата может быть временной (разлука) или постоянной (смерть), действительной или воображаемой, физической или психологической». Иными словами, это очень многоликое явление, и в дополнение к перечисленным видам можно представить еще одну классификацию утрат, созданную по объективному основанию. «Они бывают социальными (утрата работы или учебы), психическими и физическими (утрата соответствующих способностей или возможностей), духовными или материальными»¹.

Горе относится к процессу переживания психологической, поведенческой, социальной и физической реакции на утрату. Это процесс, растянутый во времени, включающий в себя множество изменений. Это естественная реакция, и её отсутствие может быть отклонением от нормы и признаком патологии. Это реакция на любой вид утраты, а не только смерть. Она зависит от индивидуального восприятия человеком утраты и не требует социального признания или оценки окружающих, т. е. это специфическое субъективное чувство, сопровождающее утрату. В основе психологических причин горя лежит один общий фактор: ощущение потери ценного и любимого, того, к чему имелась сильная аффективная привязанность. Горе тем сильнее, чем сильнее привязанность к утерянному объекту. На переживание горя влияют когнитивное, эмоциональное, социальное развитие, культурно-этнические особенности, религиозные верования.

Реакция утраты может быть вызвана не только смертью близкого, но и, например, разрывом родственных связей (развод), переходом из одного образовательного учреждения в другое, уходом из родного дома, коллектива, жестоким обращением и т. д.

¹ Шефов, С. А. Психология горя / С. А. Шефов. – СПб., 2006.

Одним из основоположников изучения психологии горя принято считать Э. Линдемманна. В результате наблюдения более ста пациентов, потерявших близких, он выдвинул несколько основных положений, касающихся переживания острого горя: «Острое горе – это определённый синдром с психологической и соматической симптоматикой. Этот синдром может возникать сразу же после кризиса, он может быть отсроченным, может явным образом не проявляться или, наоборот, проявляться в чрезмерно подчеркнутом виде. Вместо типичного синдрома могут наблюдаться искажённые картины, каждая из которых представляет какой-нибудь особый аспект синдрома горя. Эти искажённые картины соответствующими методами могут быть трансформированы в нормальную реакцию горя, сопровождающуюся разрешением»².

Если острое горе – это некий синдром с определённой симптоматикой, то каковы же его проявления? Э. Линдемманн перечисляет шесть признаков или симптомов острого горя:

- физическое страдание: постоянные вздохи, жалобы на потерю сил и истощение, отсутствие аппетита;
- изменение сознания: легкое чувство нереальности, ощущение увеличения эмоциональной дистанции, отделяющей горящего от других людей, поглощённость образом умершего;
- чувство вины: поиск в событиях, предшествующих смерти близкого, свидетельств того, что не сделал для умершего всё, что мог;
- обвинение себя в невнимательности, преувеличение значимости своих малейших оплошностей;
- враждебные реакции: утрата теплоты в отношениях с другими людьми, раздражение и злость в их адрес, желание, чтобы они не беспокоили;
- утрата моделей поведения: торопливость, непоседливость, бесцельные движения, постоянные поиски какого-либо занятия и неспособность организовать его, потеря интереса к чему бы то ни было.

С. А. Шефов выделяет следующую классификацию утрат:

- 1) социальная: утрата социального статуса, социальных ролей;
- 2) психическая: утрата соответствующих способностей или возможностей;

² Шефов, С. А. Психология горя / С. А. Шефов. – СПб., 2006.

3) физическая: утрата осязаемого объекта, очевидного и понятного окружающим;

4) духовная: утрата прежнего мировоззрения, социального облика под воздействием чуждой среды, идеологии;

5) материальная: вызванная частичной или полной утратой стоимостных характеристик в денежном выражении³.

Горе, как для взрослых, так и для детей, является индивидуальным опытом, но существует несколько общих для всех возрастных категорий выражений горя.

Джордж Вильямс выделяет 5 фаз детского горя:

Первая фаза горя – отрицание или изоляция;

Вторая фаза – гнев, причём в отличие от взрослых дети более открыто выражают гнев после утраты. Например, дети могут внезапно и неожиданно разгневаться на родителей, родственников.

Третья фаза – фаза сделки, когда дети пытаются изменить реальность, например, обещая «Я буду хорошим».

Четвертая фаза – депрессия, когда гнев детей обращается на самих себя. В период утраты дети, как и взрослые, могут переживать такие симптомы, как ночные кошмары или другие нарушения сна, потеря веса или аппетита, физические боли или недомогания. Дети всех возрастов могут вернуться к более ранним стадиям развития, могут появляться поведенческие реакции, свойственные более раннему возрасту – энурез, сосание пальца, капризы, цепляние за взрослых. Такой регресс обычно – явление временное. Необходимо разрешить ребёнку выражать своё состояние доступным ему образом, чтобы предотвратить закрепление этих симптомов на длительное время.

Пятая фаза – разрешения, конечная фаза наступает, когда ребёнок окончательно принимает утрату⁴.

Детскому горю в целом свойственны такие особенности, как отсроченность, скрытость, неожиданность, неравномерность. Ребёнок может не проявлять немедленного горя, а острая реакция иногда откладывается на месяцы. В некоторых случаях настоящее осознание и переживание утраты

³ Шефов, С. А. Психология горя / С. А. Шефов. – СПб., 2006.

⁴ Малкина-Пых, И. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / И. Г. Малкина-Пых. – М., 2005.

приходит с большим запозданием и под воздействием какого-либо значимого события, например, еще одной потери. У ребёнка могут отсутствовать явные проявления горя, такие как плач или словесное выражение эмоций, однако присутствовать признаки скрытого переживания утраты в виде действий, изменений поведения и невротических симптомов. Открытое выражение детского горя подчас оказывается неожиданным для окружающих: только что ребёнок играл, резвился и вдруг начинает рыдать. Примечательно, что у детей переживание горя часто имеет волнообразный характер, когда всплеск эмоций и поток слез сменяются относительным успокоением или даже оживлением и моментами веселья. Дети переживают горе очень неравномерно и склонны выражать свою печаль от случая к случаю на протяжении длительного промежутка времени.

Дети, переживающие утрату, испытывают сильные и зачастую новые для себя чувства. Детей пугает то, что они не могут объяснить своих реакций на переживание горя, поэтому они нуждаются во взрослых, чтобы последние помогли им разобраться в происходящем. Много зависит от способности остающихся рядом взрослых восполнить утрату (насколько это возможно) душевным теплом и заботой, создать ощущение прочности семейных отношений.

1.2. Возрастные особенности детей, переживающих уход из жизни близкого человека

Каждый из нас непременно что-то теряет в жизни, однако самое острое горе возникает, когда из жизни уходит близкий человек. Именно на этот, наиболее тяжёлый, вид утраты и различия в детском понимании смерти и реакции на неё в зависимости от возраста необходимо обратить особое внимание.

Если смерть значимого взрослого происходит, когда ребёнку ещё не исполнилось 2 лет, он не в состоянии выразить чувства своей утраты, однако у него появляется чувство потери и реакция на неё, которая может выражаться как раздражительность, плач или изменение пищевого режима, а также нарушение дефекации и мочеиспускания. Может наблюдаться даже временная задержка развития. Как только жизнь семьи более или менее стабилизируется, эти реакции проходят сами собой. В этот период по мере возможности необходимо придерживаться обычного режима сна

и питания ребёнка. Прикосновение, физический контакт, разговор с ребёнком даст ему ощущение комфорта, тепла и любви. По мере взросления у ребёнка появится возможность лучше понять, что он пережил в тот период, когда он ещё не умел говорить.

Дети в возрасте от 2 до 6 лет воспринимают смерть как сон или путешествие, из которого можно проснуться или вернуться. Постоянство смерти ещё не осознаётся. Дети этого возраста осознают и объясняют мир, учитывая мнения и действия окружающих их взрослых. Ребёнок не в состоянии понять значения слов «смерть», «никогда больше не вернется».

Ребёнок будет искать умершего человека, но, в конце концов, откажется от своих попыток и смирится; он будет реагировать на утрату, становясь надоедливым и раздражительным, или – в более тяжёлых случаях – замыкаться в себе. Возможны нарушения сна и режима питания, расстройство функций кишечника и мочевого пузыря, головные боли, кишечные колики, сыпь. Дети могут возвращаться к поведению, которое было свойственно им задолго до момента смерти близкого человека, например, сосание пальца, стремление чаще быть на руках или вспышки раздражительности. Дети всех возрастов регрессируют при тяжёлых переживаниях. Могут усиливаться обычные страхи этого возрастного периода (страх темноты, вашего отсутствия или страх, что ребёнка кто-нибудь заберёт). Ребёнок может думать, что он явился причиной смерти. Почти все дети иногда желают, чтобы родителей не было, например, когда предполагают, что будут за что-то наказаны. Когда один из родителей умирает, ребёнок думает, что его мысли были тому причиной. Скажите ребёнку, что он никоим образом не виноват в смерти и что его мысли, чувства, желания не могут вызвать смерть или вернуть к жизни умершего. У ребёнка могут быть периоды грусти, страха, злости, беспокойства или плаксивости.

Бывает так, что ребёнок не проявляет особой печали по поводу смерти. В этом нет ничего необычного. Дети не могут длительно испытывать отрицательные эмоции. Они остро нуждаются в возобновлении нормальной деятельности и особенно игр. Игры являются также способом психологической защиты в период утраты. Дети в этом возрасте часто рассказывают всем, даже посторонним, об их потере. Таким образом, они ищут поддержки или выявляют реакции других, чтобы понять, что же должны чувствовать они сами.

Самая важная ваша задача – понять и принять эти реакции ребёнка как естественные в данной ситуации. Помните, что ребёнок не только переживает горе, но и продолжает расти. Наилучшей помощью травмированному ребёнку будет та, когда другой взрослый включится в его ситуацию и постепенно выстроит надёжную эмоциональную связь с ребёнком, таким образом продолжая внезапно прервавшийся диалог. Этот новый контакт может стать впоследствии той прочной базой, благодаря которой ребёнок будет в состоянии сам справиться с постигшим его несчастьем.

Младшие школьники (7–9 лет) часто задумываются о смерти, потому что они уже понимают, что смерть неизбежна и окончательна. Они знают, что основные жизненные обстоятельства изменить невозможно. Дети их наблюдают и осмысливают, однако им ещё далеко до того, чтобы управлять теми ситуациями, которые могут вызвать чувства тревоги и беспомощности. В этом возрасте дети понимают реальность смерти, но им трудно вообразить себе, что они или их близкие люди могут умереть. Дети этой возрастной группы нуждаются в простой, честной и точной информации. Это помогает им лучше справиться с горем. Физический контакт (объятия, поцелуи, похлопывание по плечу, мягкое пожатие руки) всегда остается хорошим способом показать любовь.

В поведении 10–12-летних детей можно наблюдать фрагментарность. Это поведение можно рассматривать как психологическую защиту ребёнка от состояния тревоги и страдания, что означает, что для детского опыта характерно периодическое чередование состояний грусти и развлечений, игр, чтобы минимизировать пугающие фантазии и сильные переживания у детей, важно давать им точную и подробную информацию о смерти и разрешать им задавать вопросы. Знание конкретных фактов поможет восстановить детскую веру в жизнь. Дети осознают впервые неотвратимую природу смерти. В то же время их больше интересуют биологические аспекты смерти. Одновременно они осознают и социальное значение смерти и потери.

К началу подросткового возраста (обычно в возрасте от 12 до 14 лет) большинство детей имеет довольно полное представление о смерти. Но часто период переходного возраста – нелёгкое время для переживания горя. Реакции горя у подростков похожи на реакции взрослых и детей. Поскольку у подростков обычно наступает регресс при таком сильном стрессе, как потеря, их реакции могут быть больше похожи на детские. Однако

есть специфические особенности горя подростков, влияющие на их реакции. Подростки в трауре могут заниматься переписыванием реальности смерти в грёзах, отрицая или откладывая горе на потом. Другим осложняющим фактором может быть борьба подростка между независимостью и зависимостью. Смерть может быть в чем-то угрозой для подростка, у которого может развиваться страх отделения и независимости. Поскольку подростки часто стремятся быть более зрелыми или скрывают свои чувства лучше, чем дети, их чувства, связанные с потерей, могут быть похоронены заживо.

Наконец, подростки уникальны в своем самосознании. Они могут быть больше заняты своим поведением или одеждой, чем самой потерей, совершеннейшее средство отрицания, вызывающее смущение или раздражение окружающих людей. Некоторые подростки начинают вести внешне «бурную» жизнь. Это могут быть ночные шатания по городу, эксперименты с наркотиками, преступные действия, т. е. проявляются различные нарушения в поведении (девиантное поведение) – всё это также способы вытеснения горя. Часто у подростка, переживающего утрату близкого, повышается уровень тревожности и появляется чувство вины, которые могут привести к мыслям о суициде. Суицидальные мысли, являясь примером саморазрушения, но они также могут выражать желание субъекта соединиться с умершим. В приложении 1 представлена методика выявления склонности к суицидальным реакциям в помощь специалистам системы профилактики и безнадзорности правонарушений несовершеннолетних.

Чтобы помочь ребёнку, потерявшему близкого человека, нужно учитывать формы и методы работы с такими детьми. Особенно важно быть вместе с ребёнком, поддерживать эмоциональный и физический контакт с ним, внимательно относиться к его состоянию и желаниям, честно отвечать на вопросы, проявлять терпение к негативным сторонам поведения, быть открытым чувствам ребёнка и делиться с ним своими в приемлемой форме, соблюдая меру (чтобы не спровоцировать страх или отчаяние). Такова общая стратегия, а конкретные ее воплощения и действия в реальных жизненных ситуациях могут быть разными и зависят от того, в каком возрастном периоде находится ребёнок (приложение 2)

ГЛАВА II. ФОРМЫ И МЕТОДЫ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ, ПЕРЕЖИВШИМИ ГОРЕ

Если обратиться к жизненному опыту детей, попавших в поле зрения системы профилактики безнадзорности и правонарушений, то можно увидеть, что все они в той или иной степени пережили утрату, какое-либо травматическое событие. Это категория детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации. Им пришлось столкнуться с отсутствием удовлетворения физиологических потребностей, внимания, заботы, эмоционального контакта, поддержки, что, безусловно, оказало на них свое воздействие. Отрыв от семьи, утрата родителя, временная или постоянная (в случае смерти родителей, лишения их родительских прав) и т. д. вызывает у ребёнка состояние переживания горя.

Реакции детей на утрату зависят от тяжести ситуации, возраста, психологических особенностей каждого ребёнка, навыков, которые они приобрели в совладании с трудностями (копинг-стратегии). Своевременная профессиональная помощь ребёнку, находящемуся в ситуации утраты, уменьшает то негативное влияние, которое она оказывает на обучение, физическое и психическое здоровье ребёнка, позволяет быстрее вернуться к нормальному существованию и предотвращает появление психосоциальных проблем.

При работе с детьми, пережившими горе, используются следующие методы работы: социально-педагогические, социально-психологические, социально-медицинские и т. д., которые осуществляются через следующие формы: индивидуальная работа, групповая работа, диагностика, социально-психолого-педагогическое сопровождение, социально-психолого-педагогическое консультирование, психотерапия и т. д.

Данная работа осуществляется посредством следующих технологий:

Социальные и педагогические технологии:

- формирование социально-поддерживающей и развивающей среды;
- формирование мотивации на изменение поведения;
- развитие навыков копинг-поведения, социальной компетентности;
- формирование социально-поддерживающего поведения и стратегии поиска социальной поддержки в социально-поддерживающих сетях.

Психологические технологии:

- осознание личностных, экзистенциальных, духовных и нравственных ценностей;

- осознание личных целей и путей их достижения;
- изменение жизненного стиля в целом;
- развитие коммуникативной и социальной компетентности;
- развитие когнитивной, эмоциональной и поведенческой сфер;
- развитие личностных ресурсов совладания с утратой.

Медицинские технологии заключаются в грамотном психофармакологическом вмешательстве в соответствующие периоды при соответствующих терапии состояниях, а также в нормализации физического и психического состояния, биохимического и физиологического равновесия.

Специалисты в области работы с детьми и подростками, пережившими горе, полагают, что общепринятой формулы кризисного вмешательства не существует, но при этом выделяют основные направления помощи детям, пережившим горе:

1. Диагностика и анализ ситуации.
2. Социально-психоло-педагогическое сопровождение и поддержка.
3. Социально-психолого-педагогическое консультирование.
4. Психотерапия и медикаментозное лечение⁵.

Диагностика начинается с проведения первичной беседы. До начала беседы по возможности необходимо осуществить сбор информации из различных источников о случившемся для выяснения характера перенесённой утраты, обстоятельств, при которых возникла травмирующая ситуация, реакции ребёнка на случившееся. А также провести беседу с родителями или лицами, их замещающими, что позволит не задавать ребёнку лишних вопросов (приложение 3).

На начальном этапе беседы необходимо установить контакт с ребёнком. Несомненно, для того, чтобы добиться доверия ребёнка, необходимо начинать беседу с безопасных тем, например, с рассказа о себе и своей роли или любимых героев книг или телепередач ребёнка.

В процессе беседы специалистом системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних проводится оценка развития ребёнка. Сложность задаваемых ребёнку вопросов должна соответствовать интеллектуальному уровню ребёнка и его жизненному опыту. Индивидуальные психологические особенности определяются через анализ

⁵ Методические рекомендации по работе с детьми, пережившими горе. – URL: dzhmao.ru/download/files/misc/detgore.doc (дата обращения 21.08.2013).

соответствия возрасту, развития памяти, запаса знаний, способности понимать происходящие события, уровня психологической зрелости и т. д.

Следующим этапом в беседе должно стать получение информации в процессе спонтанного рассказа ребёнка. Если не удастся вызвать ребёнка на откровенность, то ему следует задавать конкретные вопросы о случившемся, используя уже имеющуюся информацию. Беседа начинается с открытых общих вопросов, затем следуют целенаправленные вопросы о травмирующей ситуации. Важное значение имеют стимулирующие вопросы, направленные на уточнение и дополнение рассказа. Вопросы с несколькими заданными вариантами ответа, прямые и наводящие вопросы необходимо задавать, если все остальные возможности получения сведений от ребёнка не дают эффекта.

Последней стадией является завершение беседы. В конце беседы необходимо выразить признательность ребёнку за сотрудничество вне зависимости от того, насколько плодотворна была беседа. Если ребёнок взволнован, то необходимо его успокоить, оказать психологическую поддержку, укрепив уверенность в его защищенности. При анализе полученной информации необходимо учитывать возможность искажения информации, поэтому очень важно учитывать информацию, полученную из разных источников. Как правило, дети из-за отсутствия у них навыка рассказа о сложных событиях сообщают мало сведений о травматическом событии. Это обстоятельство делает неизбежным получение дополнительной информации, которую необходимо получить с максимальной объективностью.

Основными принципами **анализа ситуации** является объективность, профессионализм, опора на факты. Кроме того, следует проанализировать возможные искажающие влияния (искажения в показаниях ребёнка) и оценить их интенсивность. В качестве обстоятельств, подтверждающих достоверность показаний ребёнка, могут выступать данные, полученные при медицинском осмотре ребёнка, особенности поведения ребёнка во время беседы и т. д. (приложение 4).

Социально-психолого-педагогическое сопровождение и поддержка. Любой человек, а в особенности ребёнок, переживающий горе, нуждается в психологической поддержке не только родственников и друзей, но и квалифицированных специалистов. Специалисты системы профилактики и правонарушений несовершеннолетних, оказывающие социально-психолого-педагогическое сопровождение и поддержку, должны

учитывать не только возрастные и индивидуальные особенности ребёнка, переживающего горе, но и религиозные, этнические и культурные представления. Например, ребёнок, переживающий утрату близкого человека (разлуку, смерть), может наделять его качествами, которыми он не обладал, не надо его в этом переубеждать. Надо слушать, не мешая словоизлиянию. Уже сам факт того, что ребёнка внимательно слушают, не перебивают и сочувствуют, может принести ему облегчение.

Социально-психолого-педагогическое консультирование – это вид профессиональных услуг, предоставляемых специалистами (психологом, педагогом, работником системы социальных служб) клиентам, заинтересованным в решении своих проблем. Оказание такого рода консультативной помощи всегда сопровождается эмоциональной и смысловой поддержкой⁶ (приложение 5).

Целью консультирования ребёнка, переживающего горе, является помощь в понимании происходящего в его жизненном пространстве и осмысленное достижение поставленных целей на основе осознанного выбора при разрешении проблем. Например, в отношении значимой утраты (смерти близкого человека, либо разлуки с ним) большинство практикующих психологов используют стратегию, суть которой заключается в решении четырех психологических задач: признать факт потери, пережить боль потери, организовать окружение, в котором ощущается отсутствие значимой потери, выстроить новое отношение к потере и продолжать жить. Реакция горя может блокироваться на выполнении любой задачи. За этим может стоять разный уровень психических и поведенческих проблем (различных девиаций).

Психотерапия представляет собой неотъемлемую часть общевосстановительных мероприятий, направленных на переоценку травматического опыта, создание новой модели жизнедеятельности, восстановления ощущения ценности собственной личности и способности дальнейшего существования в социуме.

В психотерапии особенно важен индивидуальный подход к каждому конкретному случаю. Изначально работа должна вестись исключительно тет-а-тет. Позже, когда дети станут более подвижными и контактными, начинать работать в группах. Пытаясь содействовать выходу психики из

⁶ Методические рекомендации по работе с детьми, пережившими горе. – URL: dzhmao.ru/download/files/misc/detgore.doc (дата обращения 21.08.2013).

стресса, психотерапевту необходимо стараться найти опору в потенциале возраста и индивидуальных особенностях детей.

Групповая психотерапия – наиболее часто используемый вид терапии, которая проводится в сочетании с различными видами индивидуальной психотерапии. Специалисты в области психотерапии отмечают, что не существует каких-либо специальных рекомендаций относительно того, какой вид групповой терапии является более предпочтительным. Предлагаются отличные друг от друга направления:

- группы открытого типа, ориентированные на структурирование травматических воспоминаний (работа «там и тогда»);
- группы, имеющие заданную структуру, нацеленные на выработку навыков совладания с утратой (работа «здесь и теперь»)⁷.

Какие бы методы групповой терапии ни использовались при работе с людьми, пережившими травматические события (горе, утрату) – эта работа всегда направлена на достижение определенных терапевтических целей, которые кратко можно определить следующим образом:

1. Повторное эмоциональное переживание травмы в безопасном пространстве поддерживающей группы, разделение этого переживания со специалистом и группой (при этом ведущему не следует форсировать процесс).

2. Общение в группе с людьми, имеющими похожий травматический опыт, что дает возможность уменьшить чувства изоляции, отчужденности, и усилить чувства принадлежности, уместности, общности, несмотря на уникальность травматического переживания каждого участника группы.

3. Возможность наблюдать за тем, как другие переживают вспышки интенсивных аффектов на фоне социальной поддержки от специалиста и членов группы.

4. Совместное обучение методам совладания (копинг-стратегиями) с последствиями пережитой травмы.

5. Возможность быть в роли того, кто помогает (осуществляет поддержку, вселяет уверенность, способен вернуть чувство собственного достоинства), что позволяет преодолеть ощущение собственной неценности («мне нечего предложить другому»), смещение фокуса с чувства собственной изолированности и негативных самоуничижительных мыслей.

⁷ Тарабрина, Н. В. Практикум по психологии посттравматического стресса / Н. В. Тарабрина. – СПб., 2001.

6. Приобретение опыта новых взаимоотношений, помогающих участникам группы воспринять стрессовое событие иным, более адаптивным образом.

Существуют универсальные правила работы в группе (психотерапевтической, тренинговой):

1. *Доверительный стиль общения.* Для того чтобы группа работала с наибольшей отдачей и участники как можно больше доверяли друг другу, в качестве первого шага к созданию климата доверия предлагается принять единую форму обращения на «ты». Это психологически уравнивает всех членов группы, независимо от возраста и роли (в том числе и ведущего).

2. *Общение по принципу «здесь и сейчас».* Многие люди стремятся не говорить о том, что они чувствуют или думают, так как боятся показаться смешными. Стремление уйти в сферу общих рассуждений, обсуждать события, случившиеся с другими людьми, – это действие механизма психологической защиты. Но основная задача работы – превратить группу в своеобразное зеркало, в котором каждый смог бы увидеть себя с разных сторон, лучше узнать себя и свои личностные особенности. Поэтому во время занятий все говорят только о том, что волнует каждого; то, что происходит с участниками в группе, обсуждается здесь и сейчас.

3. *Персонификация высказываний.* Для более откровенного общения во время занятий участники отказываются от безличной речи, помогающей скрывать собственную позицию и тем самым уходить от ответственности за свои слова. Поэтому участники заменят высказывание типа: «Большинство людей считает, что...» – на: «Я считаю, что...»; «Некоторые из нас думают...» – на: «Я думаю...» – и т. п. Принято избегать также и безадресных суждений о других. Фраза типа: «Многие меня не поняли» – при этом заменяется конкретной репликой: «Оля и Саша не поняли меня».

4. *Искренность в общении.* Во время работы группы участники говорят только то, что чувствуют и думают по поводу происходящего, т. е. только правду. Если нет желания говорить искренне и откровенно, участники молчат. Это правило означает открытое выражение своих чувств по отношению к действиям других участников и к самому себе. Естественно, что в группе не поощряются обиды на высказывания других членов группы.

5. *Конфиденциальность всего происходящего в группе.* Всё, что происходит во время занятий, никогда, ни под каким предлогом не выносится

за пределы группы. Участники должны быть уверены в том, что никто не расскажет о переживаниях человека, о том, чем он поделился с другими во время занятия. Это помогает членам группы быть искренними и способствует самораскрытию.

6. Определение сильных сторон личности. Во время занятий каждый из участников стремится подчеркнуть положительные качества человека, с которым вместе работает. Каждому члену группы – как минимум одно хорошее и доброе слово.

7. Недопустимость непосредственных оценок человека. При обсуждении происходящего в группе оценивается не участник, а только его действия и поведение. Не используются высказывания типа: «Ты мне не нравишься», – а говорится: «Мне не нравится твоя манера общения».

8. Как можно больше контактов и общения с различными людьми. Разумеется, у каждого из участников есть определённые симпатии, кто-то кому-то нравится больше, с кем-то приятнее общаться. Но во время занятий участники стремятся общаться со всеми членами группы, и особенно с теми, кого меньше всего знают.

9. Активное участие в происходящем. Это норма поведения, согласно которой каждый участник всё время, каждую минуту, активно участвует в работе группы: внимательно смотрит и слушает, наблюдает за собой, пытается почувствовать партнёра и группу в целом. Участники не замыкаются внутри себя, даже если узнали о себе что-то не очень приятное. Получив много положительных эмоций, члены группы не думают исключительно о себе. В группе участники все время внимательны к другим, им должны быть интересны другие люди.

10. Уважение к говорящему. Когда высказывается кто-либо из членов группы, все его внимательно слушают, давая человеку возможность сказать то, что он хочет. Члены группы помогают говорящему, всем своим видом показывая, что слушают его, что рады за него, что им интересны его мнение, его внутренний мир. Участники не перебивают говорящего и молчат до тех пор, пока он не закончит говорить. И лишь после этого можно задать свои вопросы, поблагодарить его или с ним поспорить.

Как правило, при групповой терапии ведущим методом является тренинг, направленный на выработку в ходе занятий определённых реакций, умений, на освоение участниками нового опыта (тренинг с детьми, пережившими насилие, тренинг «Исцеление от горя», тренинг по кратко-

срочной позитивной терапии, коррекционно-обучающий тренинг (приложения 6, 7).

Арт-терапия является самым щадящим и безопасным методом работы с детьми, переживающими горе. Ведь даже не раскрывая психотравмирующего обстоятельства, ребёнок может благодаря работе с изобразительными материалами получать разнообразные положительные эффекты. К группе арт-терапевтических методов, основанных на использовании различных изобразительных средств, относятся рисование, лепка, создание коллажей. Рисуя, ребёнок даёт выход своим подавленным чувствам, желаниям, мечтам, а также соприкасается с некоторыми пугающими, неприятными, травмирующими образами и выражает отношение к ним. Это позволяет преобразовать психотравмирующий опыт и связанные с ним эмоциональные состояния.

Одним из наиболее часто используемых арт-терапевтических методов, применяемых при работе с детьми, является *куклотерапия*. В процессе игры с куклами ребенок, чаще всего непроизвольно, раскрывает свои травматические переживания.

Песочная терапия – один из терапевтических и психокоррекционных методов, направленных на разрешение личностных проблем через творчество и игру в работе с детьми. Метод построен на сочетании невербальной (процесс построения композиции) и вербальной (рассказ о готовой композиции, сочинение истории или сказки, раскрывающей смысл композиции) экспрессии ребёнка. В процессе игры драматизация освобождает заблокированную энергию и активизирует возможности самоисцеления, заложенные в психике любого ребёнка. Таким образом, данный метод позволяет гармонизировать (упорядочить) внутренний душевный хаос, господствующий в душе ребёнка, переживающего горе⁸.

В зависимости от психопатологической симптоматики, при ситуациях, угрожающих психическому здоровью ребёнка, необходима соответствующая квалифицированная **медикаментозная помощь** детского психиатра или психотерапевта. При переживании горя возможно кратковременное и осмотнительное назначение лекарственных препаратов. При ослож-

⁸ Дягилева, А. В., Кривоzubова, О. Г. Технологии работы оказания помощи детям, пережившим жестокое обращение : методическое пособие / А. В. Дягилева, О. Г. Кривоzubова. – Челябинск, 2011.

ненном горе детский врач должен оценить психический статус пациента, поставить диагноз и, в соответствии с ним, назначить лечение.

Работа специалистов системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних с детьми, пережившими горе, требует эмоциональных, интеллектуальных, временных затрат, специальной подготовки, поэтому следует особое внимание уделять подбору и обучению персонала, работающего в данной системе.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Введение в кризисную психологию : курс лекций. – Минск : Изд-во государственного педагогического университета им. Максима Танка, 2002.
2. Дягилева, А. В., Кривоzubова, О. Г. Технологии работы оказания помощи детям, пережившим жестокое обращение : методическое пособие / А. В. Дягилева, О. Г. Кривоzubова. – Челябинск, 2011.
3. Жмуров, В. А. Большая энциклопедия по психиатрии / В. А. Жмуров. – Джангар, 2012.
4. Кочюнас, Р. Основы психологического консультирования / Р. Кочюнас. – М., 1999.
5. Малкина-Пых, И. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / И. Г. Малкина-Пых. – М., 2005.
6. Методические рекомендации по работе с детьми, пережившими горе. – URL: [dzhmao.ru>download/files/misc/detgore.doc](http://dzhmao.ru/download/files/misc/detgore.doc) (дата обращения 21.08.2013).
7. Моховиков, А. Н. Телефонное консультирование / А. Н. Моховиков. – М., 2001.
8. Насилие в семье: Особенности психологической реабилитации / под ред. Н. М. Платоновой и Ю. П. Платонова. – СПб., 2004.
9. Практическая психология образования / под ред. И. В. Дубровиной. – М., 1998.
10. Тарабрина, Н. В. Практикум по психологии посттравматического стресса / Н. В. Тарабрина. – СПб., 2001.
11. Технологии психологической помощи в кризисных и чрезвычайных ситуациях : учебно-методический комплекс. – СПб. : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2008.
12. Черепанова, Е. М. Психологический стресс: помощи себе и ребенку / Е. М. Черепанова. – М., 1997.
13. Шефов, С. А. Психология горя / С. А. Шефов. – СПб., 2006.

Приложение 1

Тест «СР-45»

Методика предназначена для выявления склонности к суицидальным реакциям. Является авторской разработкой П. И. Юнацкевича.

Обследуемому предлагается ответить на 45 вопросов, имеющих порядковую нумерацию от 1 до 45. Ответы фиксируются на бланке, используемом при обследовании, с индексацией «да», если ответ положительный, и «нет», если ответ отрицательный.

Вопросы являются адекватными суицидальным проявлениям. Использование данных вопросов и утверждений в качестве дополнительного стимульного материала позволяет при проведении обследования выявлять лиц, имеющих склонность к суицидальным реакциям, и формировать из них группу риска.

При интерпретации полученных данных следует учитывать, что методики констатирует лишь начальный уровень развития склонности личности к суициду в период её обследования. При наличии конфликтной ситуации, других негативных условий и деформирующейся мотивации витального существования эта склонность может развиваться.

Ключ

Да (+)	Нет (-)
1,2,3,5,7,9,13,14,15,16,19,22,24,28,31,33,35,36,37,38,40,41,43,44	4,6,8,10,17,20,26,27,30,32,45

Ключ шкалы «лжи» (L)

Да (+)	Нет (-)
11,12,18,21,23,25,29,34,39	42

Подсчитывается количество совпадений с ключом.

Оценочный коэффициент (Sr) выражается отношением количества совпадающих ответов к максимально возможному числу совпадений (40): $Sr = N/40 + 0,07$, где N – количество совпадающих с ключом.

Показатели, полученные по этой методике, могут варьироваться от 0 до 1. Показатели, близкие к 1, свидетельствуют о высоком уровне склонности к суицидальным реакциям, близкие к нулю – о низком уровне.

Шкала оценок склонности к суицидальным реакциям (Sr)

Уровень оценки Sr	Уровень проявления	Оценка
0,01- 0,23	Низкий	5
0,24 – 0,38	Ниже среднего	4
0,39 – 0,59	Средний	3
0,60 – 0,74	Выше среднего	2
0,75 – 1	Высокий	1

У обследуемых, получивших оценку «4», может возникнуть суицидальная реакция только на фоне длительной психической травматизации и при реактивных состояниях психики.

«3» – потенциал склонности к суицидным реакциям не отличается высокой устойчивостью.

«2» – обследуемые относятся к группе риска с высоким уровнем проявления склонности к суицидальным реакциям. При испытывании затруднений они могут реализовать саморазрушающее поведение.

«1» – обследуемые обладают очень высоким уровнем проявления склонности к суицидальным реакциям. Нуждаются в помощи.

Оценочный коэффициент (L) выражается отношением количества совпадающих ответов к максимально возможному числу совпадений.

Показатели, полученные по этой методике, могут варьироваться от 0 до 1. Показатели, близкие к 1, свидетельствуют о высоком стремлении приукрасить себя и неадекватности ответов, близкие к нулю – о низком уровне и относительно надежной (при условии $L < 0,6 + 0,16$) достоверности результатов.

Инструкция

Вам будут предложены утверждения, касающиеся Вашего здоровья и характера. Если Вы согласны с утверждением, поставьте «+» в графе «да», если нет – поставьте «-» в графе «нет». Над ответами старайтесь долго не задумываться, правильных или неправильных ответов нет.

№	Утверждение	Да	Нет
1.	Как Вы считаете, может ли жизнь потерять ценность для человека в некоторой ситуации?		
2.	Жизнь иногда хуже смерти		
3.	В прошлом у меня была попытка уйти из жизни		
4.	Меня многие любят, понимают и ценят		

№	Утверждение	Да	Нет
5.	Можно оправдать безнадежных больных, выбравших добровольную смерть		
6.	Я не думаю, что сам могу оказаться в безнадежном положении		
7.	Смысл жизни не всегда бывает ясен, его можно потерять или не найти		
8.	Как Вы считаете, оказавшись в ситуации, когда Вас предадут близкие и родные, Вы сможете жить дальше?		
9.	Я иногда думаю о своей добровольной смерти		
10.	В любой ситуации я буду бороться за свою жизнь, чего бы мне это не стоило		
11.	Всегда и везде стараюсь быть абсолютно честным человеком		
12.	У меня, в принципе, нет недостатков		
13.	Может быть, дальше я жить не смогу		
14.	Удивительно, что некоторые люди, оказавшись в безвыходном положении, не хотят покончить с собой		
15.	Чувство обреченности, в итоге, приводит к добровольному уходу из жизни		
16.	Если потребуется, то можно будет оправдать свой уход из жизни		
17.	Мне не нравится играть со смертью в одиночку		
18.	Часто именно первое впечатление о человеке является определяющим		
19.	Я пробовал разные способы ухода из жизни		
20.	В критический момент я всегда могу справиться с собой		
21.	В школе я всегда отличался хорошим поведением		
22.	Могу обманывать окружающих, чтобы ухудшить свое положение		
23.	Вокруг меня достаточно много нечестных людей		
24.	Однажды я выбирал несколько способов покончить с собой		
25.	Довольно часто меня пытаются обмануть или ввести в заблуждение		
26.	Я бы не хотел моментальной смерти после тяжёлых переживаний		
27.	Я стал бы жить дальше, если бы случилась мировая ядерная война		
28.	Человек волен поступать со своей жизнью так, как ему захочется, даже если он выбирает смерть		
29.	Если человек не умеет представлять себя в выгодном свете перед руководством, он многое теряет		
30.	Никому никогда не писал предсмертную записку		

№	Утверждение	Да	Нет
31.	Однажды пытался покончить с собой		
32.	Никогда не бывает безвыходных ситуаций		
33.	Пробовал покончить с собой таким образом, чтобы не чувствовать сильной боли		
34.	Надо уметь скрывать свои мысли от других, даже если им нет до меня дела		
35.	Душа человека, наверное, испытывает облегчение, если сама оставляет этот мир		
36.	Могу оправдать любой свой поступок		
37.	Если я что-то делаю, а мне начинают мешать, то я все равно буду делать то, что задумал		
38.	Чтобы человеку избавиться от неизлечимой болезни и перестать мучиться, он, наверное, должен сам прекратить свои муки и уйти из этой жизни добровольно		
39.	Бывает, сомневаюсь в психическом здоровье некоторых моих знакомых		
40.	Однажды решался покончить с собой		
41.	Меня беспокоит отсутствие чувства счастья		
42.	Я никогда не иду на нарушение закона даже в мелочах		
43.	Иногда мне хочется заснуть и не проснуться		
44.	Однажды мне было очень стыдно из-за того, что хотелось бы уйти из жизни		
45.	Даже в самой тяжелой ситуации я буду бороться за свою жизнь, чего бы мне это не стоило		

Приложение 2

Памятка специалистам при работе с ребёнком, пережившим горе

Специалисты системы профилактики безнадзорности и правонарушений часто оказываются беспомощными, когда сталкиваются с необходимостью помочь ребёнку пережить горе. Между тем они могут сыграть решающую роль в помощи этим детям.

1. Наблюдайте за изменениями в поведении ребёнка, потерявшего кого-то из близких. В первые недели обычно наблюдаются тенденция к уходу, агрессивность, гневливость, нервозность, замкнутость, невнимательность. Относитесь к этому с терпением, никогда не показывайте своего удивления.

2. Если ребёнок хочет поговорить – нужно выслушать его. Это не всегда легко сделать, и все же попытайтесь. Объясните ребёнку, что вы хотите поговорить с ним, выберите удобное для этого время. При разговоре слушайте не только ушами, но и глазами, и сердцем. Обнимите ребёнка, возьмите его за руку. Прикосновение имеет для ребёнка огромное значение, это позволяет ребёнку почувствовать, что вы заботитесь о нём и в любое время готовы помочь ему. Поддержите его желание говорить о горе и делайте это сами.

3. Постарайтесь привлечь лучших друзей ребёнка. Если вам удастся их собрать, объясните им, что, когда происходит утрата, беседы об этом помогут сохранить добрую память.

4. Будьте готовы к вопросам и всегда будьте честными в ответах. Детей часто интересуют вопросы об утрате. Специалист никогда не должен бояться сказать: «Я не знаю». Очень важно знать культурный уровень семьи ребёнка, её религиозные установки. Ваши собственные чувства никогда не должны вступать в противоречие с чувствами родителя или смущать ребёнка.

5. Покажите ребёнку, что плакать не стыдно. Если ваши глаза наполнились слезами, не скрывайте этого.

6. Не говорите, что вы надеетесь на исчезновение у ребёнка страхов, и не пытайтесь сменить тему разговора. Когда ребёнок говорит, что считает себя виноватым, он действительно так думает. Дети честны, они говорят то, что думают. Их чувства реальны и сильны, и о них надо знать,

им надо верить, о них надо говорить. Не следует произносить фраз типа «Скоро тебе будет лучше». Гораздо лучше будет сказать: «Я знаю, что ты чувствуешь».

7. Старайтесь быть в контакте с родителем или лицами, его заменяющими. Ребенок быстро почувствует связь между вами и его семьей, и это создаст у него ощущение безопасности. Обсуждайте с родителем изменения в поведении ребёнка, в его привычках.

Помните, ребёнок, долгое время не выходящий из кризиса, нуждается в специальной помощи.

Приложение 3

Памятка специалистам для проведения беседы с детьми, пережившими горе

1. Слушайте, принимая, а не осуждая.
2. Сделайте так, чтобы ребёнку стало ясно, что у вас есть искреннее желание ему помочь выразить свое горе.
3. Принимайте чувства и страхи ребёнка серьезно.
4. Будьте готовы, что некоторые дети будут злиться на вас.
5. Дайте время для того, чтобы появилось доверие: пока его нет, ребёнок не способен делиться с вами своими переживаниями.
6. Дайте надежду, подбодрите ребёнка тем, что, несмотря на болезненность испытания, люди всё же оправляются от горя.
7. Соблюдайте уместную дистанцию, не позволяйте себе запутаться в чужих проблемах настолько, чтобы стало невозможным сохранять позицию помогающего.
8. Побуждайте к разговору о травмирующем событии и выражению чувств.
9. Не удивляйтесь, если ребёнок повторяет историю о травмирующем событии, повторение и проговаривание – естественный способ справиться с горем.
10. Дайте ребёнку информацию о том, что «нормально» в состоянии горя, например соматические симптомы, нарушение сна, плохой аппетит и т. д.;
11. Позвольте ему найти подходящую «передышку» от горя, не давая в то же время избегать процесса «работы горя».
12. Если реакция утраты искажена, может оказаться ценным следующее:
 - побуждайте выражение и осознание чувств;
 - работайте над проблемами, созданными отношением сильной зависимости;
 - если чувство вины необоснованно, помогите ребёнку избавиться от него;
 - если чувство вины обоснованно, подумайте о том, как ребёнок может с этим жить, может ли он как-то искупить свою вину;
13. Важно признать, что беседа является только частью процесса «работы горя», что большая её часть совершается в естественных взаимоотношениях с окружающими. Важно не мешать этому процессу.

14. Не сердитесь, если человек сделает большой шаг вперёд в результате вмешательства кого-то другого, не расстраивайтесь, если он готов вернуться в свою естественную среду поддержки и перестанет встречаться с вами. Это одно из главных условий работы с людьми, переживающими тяжелую утрату: эффективно завершить отношения поддержки.

Приложение 4

Оценка нервно-психической устойчивости (Методика «Прогноз»)

Методика предназначена для ориентировочного выявления лиц с признаками нервно-психической неустойчивости. Нервно-психическая неустойчивость является показателем психического и соматического здоровья индивида, показывает риск дезадаптации личности в условиях стресса. Данная методика позволяет выявить отдельные предболезненные признаки личностных нарушений, а также оценить вероятность их развития и проявления в поведении и деятельности человека.

Ключ: подсчитывается сумма баллов по совпадениям.

Вопросы «Да»: 3, 5, 7, 10, 16, 20, 26, 27, 29, 32, 35, 37, 40, 41, 42, 44, 45, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 56, 57, 59, 60, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84.

Вопросы «Нет»: 2, 12, 13, 14, 19, 21, 23, 24, 28, 30, 33, 37, 38, 39, 46, 49, 54, 55, 58, 61, 68.

Шкала «Лжи»: вопросы «Да» 1, 4, 6, 8, 9, 11, 15, 17, 18, 22, 25, 31, 34, 36, 43.

Интерпретация:

0–13 баллов – нервно-психические срывы маловероятны. Можно с успехом работать в профессиях, требующих повышенного нервно-психического напряжения.

14–28 баллов – нервно-психические срывы вероятны, особенно в экстремальных условиях.

29 баллов и более – высокая вероятность нервно-психических срывов. Рекомендуется пройти обследование у невропатолога, обратиться к психологу.

Инструкция

Вам предлагается тест из 84 вопросов, на каждый из которых необходимо ответить «да» или «нет». Предлагаемые вопросы касаются Вашего самочувствия, поведения или характера. «Правильных» или «неправильных» ответов здесь нет, поэтому не старайтесь долго их обдумывать – наиболее естественен тот ответ, который первым приходит в голову.

Свои ответы отмечайте на бланке. Если отвечаете «да», поставьте какой-либо значок (галочку, плюс) в колонке «Да» рядом с номером во-

проса. Если отвечаете «нет», поставьте значок в колонке «Нет». Если вы не можете выбрать ни «да» ни «нет», ответьте «не знаю» (в таком случае поставьте значки в обеих колонках), но старайтесь делать это как можно реже.

Для ответа на все вопросы вам дается 30 минут. Не торопитесь, но и не думайте слишком долго.

№	Вопрос	«Да»	«Нет»
1.	Иногда мне в голову приходят такие нехорошие мысли, что лучше о них никому не рассказывать		
2.	Я охотно принимаю участие в собраниях и других общественных мероприятиях		
3.	Временами у меня бывают приступы плача или смеха, с которыми я никак не могу справиться		
4.	Бывают случаи, когда я не сдерживаю своих обещаний		
5.	У меня часто болит голова		
6.	Иногда я говорю неправду		
7.	Раз в неделю или чаще я безо всякой видимой причины ощущаю жар во всем теле		
8.	Бывало, что я говорил о вещах, в которых не разбираюсь		
9.	Бывает, что я сержусь		
10.	Теперь мне трудно надеяться на то, что я чего-нибудь добьюсь в жизни		
11.	Бывает, что я откладываю на завтра то, что нужно сделать сегодня		
12.	Запоры у меня бывают редко (или не бывают совсем)		
13.	Самая трудная борьба для меня – борьба с самим собой		
14.	Мышечные судороги и подергивания у меня бывают редко (или не бывают совсем)		
15.	Иногда, когда я неважно себя чувствую, бываю раздражительным		
16.	Я довольно безразличен к тому, что со мной будет		
17.	В гостях я держусь за столом лучше, чем дома		
18.	Если мне не грозит штраф и машин поблизости нет, я могу перейти улицу там, где мне хочется, а не там, где положено		
19.	Я считаю, что моя семейная жизнь такая же хорошая, как и у большинства моих знакомых		

№	Вопрос	«Да»	«Нет»
20.	Мне часто говорят, что я вспыльчив (а)		
21.	В детстве у меня была такая компания, где все старались всегда и во всем стоять друг за друга		
22.	В игре я предпочитаю выигрывать		
23.	Последние несколько лет большую часть времени я чувствую себя хорошо		
24.	Сейчас мой вес постоянен (я не полнею и не худею)		
25.	Мне приятно иметь среди своих знакомых значительных людей – это придает мне вес в собственных глазах		
26.	Я не особенно волновался бы, если у кого-нибудь из моей семьи были бы неприятности		
27.	С моим рассудком творится что-то неладное		
28.	Меня беспокоят сексуальные (половые) вопросы		
29.	Когда я пытаюсь что-то сказать, то часто замечаю, как у меня дрожат руки		
30.	Руки у меня такие же ловкие и проворные, как и прежде		
31.	Среди моих знакомых есть люди, которые мне не нравятся		
32.	Думаю, я человек обреченный		
33.	Я очень редко ссорюсь с членами моей семьи		
34.	Бывает, что я с кем-нибудь немного посплетничаю		
35.	Часто я вижу сны, о которых лучше никому не рассказывать		
36.	Бывает, что при обсуждении некоторых вопросов я, особенно не задумываясь, соглашаюсь с мнением других		
37.	В школе я усваивал материал медленнее, чем другие		
38.	Моя внешность меня в общем устраивает		
39.	Я вполне уверен в себе		
40.	Раз в неделю или чаще я бываю очень возбужденным и взволнованным		
41.	Кто-то управляет моими мыслями		
42.	Я ежедневно выпиваю необычно много воды		
43.	Бывает, что неприличная или даже непристойная шутка вызывает у меня смех		
44.	Счастливее всего я бываю, когда я один		
45.	Кто-то пытается воздействовать на мои мысли		
46.	Я люблю сказки Андерсена		
47.	Даже среди людей я чувствую себя одиноким		
48.	Меня злит, когда меня торопят		

№	Вопрос	«Да»	«Нет»
49.	Меня легко привести в замешательство		
50.	Я легко теряю терпение с людьми		
51.	Часто мне хочется умереть		
52.	Бывало, что я бросал начатое дело, так как боялся, что не справлюсь с ним		
53.	Почти каждый день случается что-то, что пугает меня		
54.	К вопросам религии я отношусь равнодушно, она меня не занимает		
55.	Приступы плохого настроения бывают у меня редко		
56.	Я заслуживаю серьезного наказания за свои поступки		
57.	У меня были очень серьезные мистические переживания		
58.	Мои убеждения и взгляды непоколебимы		
59.	У меня бывают периоды, когда из-за волнения я теряю сон		
60.	Я человек нервный и легко возбудимый		
61.	Мне кажется, что обоняние у меня такое же, как у других		
62.	Все у меня получается плохо, не так, как надо		
63.	Я почти всегда ощущаю сухость во рту		
64.	Большую часть времени я чувствую себя усталым		
65.	Иногда я чувствую, что близок к нервному срыву		
66.	Меня очень раздражает, что я забываю, куда кладу вещи		
67.	Я очень внимательно отношусь к тому, как я одеваюсь		
68.	Приключенческие рассказы мне нравятся больше, чем рассказы о любви		
69.	Мне очень трудно приспособиться к новым условиям жизни, работы, учёбы; переход к ним кажется невыносимым		
70.	Мне кажется, что именно по отношению ко мне особенно часто поступают несправедливо		
71.	Я часто чувствую себя несправедливо обиженным		
72.	Мое мнение часто не совпадает с мнением окружающих		
73.	Я часто испытываю чувство усталости от жизни и мне не хочется жить		
74.	На меня обращают внимание чаще, чем на других		
75.	У меня бывают головные боли и головокружения из-за переживаний		

№	Вопрос	«Да»	«Нет»
76.	Часто у меня бывают периоды, когда мне никого не хочется видеть		
77.	Мне трудно проснуться в назначенный час		
78.	Если в моих неудачах кто-то виноват, я не оставляю его безнаказанным		
79.	В детстве я был капризным и раздражительным		
80.	Мне известно, что некоторые мои родственники лечились у невропатологов, психиатров		
81.	Иногда я принимаю валериану, элениум, кодеин и другие успокаивающие средства		
82.	Среди моих близких родственников есть лица, привлекавшиеся к уголовной ответственности		
83.	У меня были приводы в полицию		
84.	В школе я учился плохо, бывали случаи, когда меня хотели оставить (или оставляли) на второй год		

Памятка специалистам для проведения консультации с детьми, пережившими горе

1. Определение проблемы посредством активного слушания. Для установления контакта с ребёнком важно, как психолог слушает. Нужно помнить о свободной, расслабленной позе тела: это помогает ребёнку начать говорить. Когда становится очевидно, что ребёнок готов обсуждать проблему, важно услышать три момента: в чем состоит проблема, которая не разрешена; что чувствует ребёнок в отношении этой проблемы; чего ребёнок ждет от специалиста.

2. Уточнение ожиданий ребёнка. Психологу необходимо проинформировать ребёнка и его родителей или лиц, их замещающих, о том, что в состоянии сделать психолог, и дать им возможность самим решить, готовы ли они продолжать работу с данным специалистом. Если семья отказывается от помощи, психолог может предложить им обсудить другие варианты получения желаемой ребёнком помощи.

3. Уточнение шагов, которые уже были сделаны для решения проблемы. Необходимо помнить о том, что больше информации можно получить, задавая вопросы открытого типа, а не закрытого. Рекомендуется вместе с ребёнком на бумаге записать перечень тех поступков, которые тот совершал, чтобы решить свою проблему. Подобный прием важен в том случае, когда специалист хочет помочь ребёнку отказаться от поступков, которые оказались бесполезными или, хуже того, разрушительными.

4. Поиск новых путей решения проблемы. Следующим шагом может стать сессия, на которой психолог, используя метод мозгового штурма, предлагает ребёнку придумать как можно больше новых путей решения проблемы; в данном случае важно не качество, а количество придуманных способов.

5. Заключение договоренности с ребёнком о претворении одной из идей решения проблемы в действие. Договориться с ребёнком попробовать какие-либо новые шаги бывает трудно, хотя если это удастся, то нередко первые же попытки ребенка предпринять новые действия приносят успех. Важно, чтобы поставленные цели были реалистичны, и особенно важно, чтобы ребёнок знал: результаты он обязательно будет обсуждать с психологом. Если что-то не получается, специалист помогает ребёнку ис-

кать другие пути выхода из ситуации до тех пор, пока ситуация не разрешится.

6. Завершение сессии. Обычный способ завершения сессии состоит в том, что специалист просит ребёнка подытожить, что же происходило во время их встречи: например, к каким важным идеям они пришли, какие планы на будущее составили. Как правило, обобщение занимает 2–4 минуты.

7. Также в начале каждой последующей сессии рекомендуется просить ребёнка вспомнить, что происходило на предыдущей. Это позволяет, во-первых, обучить ребёнка уделять внимание процессу консультирования; во-вторых, психологу проверить собственную эффективность.

Программа коррекционно-обучающего тренинга для детей, переживших горе

Цель: формирование адаптивных копинг-стратегий, способствующих позитивному принятию себя подростками и позволяющих эффективно преодолевать кризисные ситуации существования.

Задачи:

1. Создание условий для доверительных, доброжелательных отношений; атмосферы понимания и активного участия в работе группы.

2. Информирование о причинах и последствиях различных форм отклонений в поведении. Представление девиантного поведения как результата иллюзорного способа решения проблем – их псевдопреодоление, ведущее к саморазрушению личности подростка, дезадаптирующее его.

3. Формирование у подростков мотивации развития своей личности посредством осознания своих внутренних переживаний и причин, их вызывающих, с последующим их эмоциональным отреагированием. Осознание своего поведения как неэффективного «выхода» из критической ситуации существования.

4. Приобретение навыков использования активных поведенческих стратегий при переживании-преодолении жизненных трудностей и для предупреждения дальнейшего развития девиантного поведения.

Программа состоит из двух разделов:

1. Раздел арттерапевтический, в котором на первый план выступает эмоционально-мотивационная мишень коррекции.

2. Раздел психодраматический, в котором преобладают поведенческая и когнитивно-смысловая мишени коррекции.

Особенность программы заключается в том, что её можно дифференцировать в зависимости от индивидуально-психологических особенностей подростков, входящих в состав психокоррекционной группы. Дифференциация может проводиться либо внутри определённой коррекционной мишени (уделяется больше внимания какой-то одной группе эмоциональных состояний, одной стратегии поведения), либо между мишенями – акцент делается на доминировании какой-либо одной психокоррекционной мишени (эмоционально-мотивационной, поведенческой, когнитивно-смысловой).

Тематический план групповых занятий с несовершеннолетним

Арт-терапевтический

Цель: коррекция эмоционально-мотивационной сферы.

Группа I. Познание (восприятие) себя и отношений с окружающим миром.

Цель: отреагирование эмоций, связанных с отношением к себе; рефлексия индивидуальных потребностей и отношений с другими людьми.

Занятие 1.

Задание к упражнению с цветами: используя цвета, которые наиболее и наименее предпочтительны в данный момент, попытайтесь изобразить ими разные формы, линии и исследуйте их смысловые значения.

Выполнение упражнения «Знакомство»: представьте себя группе, не прибегая к словам и пользуясь только рисунком. Используя лист ватмана, нарисуйте плакат, иллюстрирующий ваш образ жизни; в рисунке отразите свои интересы, ценности, семью, друзей, род занятий. Изобразите с помощью цветов, форм и линий особенности своего мироощущения.

Занятие 2.

Задание к упражнению с цветами: выберите цвета, отражающие особенности вашего характера или состояния, и попытайтесь, изображая ими разные линии и формы, исследовать их смысловые значения.

Выполнение упражнения «Автопортрет»: нарисуйте свое реалистичное изображение; нарисуйте, как вам хотелось бы, чтобы вас воспринимали; изобразите, как вас видят ваши друзья и недруги. «Метафорический автопортрет»: нарисуйте себя в виде какого-нибудь предмета или животного (можно изобразить фон). После создания образа расскажите о нём от первого лица. Нарисуйте, каким предметом или животным вам хотелось бы быть. Изобразите себя в виде предмета, отражающего ваше состояние в данный момент. Изобразите себя в виде растения на том или ином этапе его развития. Обратите внимание на свои ощущения, связанные с воображаемым процессом роста растения.

Занятие 3.

Задание к упражнению с цветами: выберите цвета, «нейтрализующие» ваши негативные переживания, и, используя их, создайте какой-нибудь образ.

Выполнение упражнения «Грани моего Я»: изобразите себя в центре листа и разместите вокруг образы, отражающие разные грани вашей личности. Обратите особое внимание на расположение образов, их размер. Разместите вокруг себя предметы и людей, отражающих ваши взаимоотношения. Изобразите себя в виде сообщества разных персонажей, отражающих различные стороны (грани) вашего «Я». Нарисуйте четыре «Я»: 1) реальное; 2) воспринимаемое с внешней стороны (социальное); 3) идеальное – то, каким хочу быть; 4) будущее.

Занятие 4.

Задание к упражнению с цветами: используя два цвета (приятный и неприятный для вас), создайте какой-либо образ и сочините о нем рассказ.

Выполнение упражнения «Хорошее и плохое»: изобразите то, что в вас есть хорошего и плохого; что вам в себе нравится и не нравится; свои достоинства и недостатки. Изобразите идеальное и реальное «Я», отражая положительные и отрицательные стороны. Изобразите положительное «Я» и отрицательное «Я»; сочините разговор между ними.

Занятие 5.

Задание к упражнению с цветами: создайте два рисунка: один – из цветов, приятных вам, другой – из неприятных, а затем сравните оба рисунка. Придумайте разговор между ними.

Выполнение упражнения «Мои секреты»: изобразите себя в одиночестве и на людях; в абстрактно-символической форме нарисуйте, что вы чувствовали, когда были одни и в окружении людей. Изобразите свое социальное «Я» и приватное «Я» – то, которое никто никогда или почти никогда не видел и не увидит; нарисуйте маску самого себя, изображающую вас в состоянии:

- а) тревоги;
- б) тоски, печали, отчаяния;
- в) напряжения;
- г) в веселом, приподнятом настроении.

Придумайте историю, в которой эти состояния выступают в роли действующих лиц.

Занятие 6.

Задание к упражнению «Вырезанные формы»: начертите какую-нибудь фигуру, затем вырежьте её и создайте на ней изображение. При-

думайте рассказ о том, что чувствует; что думает; что хочет и что может ваша фигура.

Выполнение упражнения «Желания»: изобразите реалистически или абстрактно несколько ваших желаний:

- Что вы хотите, что является для вас привлекательным; что вы хотели бы уметь; каким вы хотели бы быть?

- Нарисуйте, где бы вам хотелось сейчас находиться; нарисуйте то, с чем связаны ваши надежды.

- Представьте, что вы переправляетесь через реку; нарисуйте то, что находится на другом берегу.

- Представьте, что вы — подрастающее растение; изобразите окружающий вас пейзаж.

- Изобразите себя в безопасном, приятном месте, а также людей, животных или предметы, которые находятся рядом с вами.

Группа 2. Я и моя жизнь.

Цель: осмысление себя в контексте собственной жизни; в контексте психологического времени личности, включающем психологическое прошлое, настоящее и будущее.

Занятие 7.

Задание к упражнению «Правая и левая рука»: выберите разные цвета для правой и левой руки. Закрыв глаза, рисуйте каракули двумя руками; открыв глаза, сформируйте образы и опишите их. Объясните выбранные вами цвета.

Выполнение упражнения «Воспоминания детства»: проиллюстрируйте одно из своих наиболее ранних или наиболее ярких детских воспоминаний. Изобразите по одному из самых счастливых и несчастливых событий своего детства (или несколько связанных друг с другом событий). Нарисуйте в абстрактной форме свое детство и раскрасьте его каким-либо цветом. Изобразите то, что вам запрещали или не давали делать в детстве. Обозначьте переживания, которые у вас возникли, каким-либо цветом. Изобразите одно из самых ранних воспоминаний, связанных с расставанием или разлукой. Какое отношение оно может иметь к ситуациям, связанным с расставанием в настоящий момент?

Занятие 8.

Задание к упражнению «Каракули»: закрыв глаза, размашистыми движениями рук создайте каракули. Посмотрев на полученное изображение с разных сторон, попытайтесь найти в нем образ и развить его.

Выполнение упражнения «Линия жизни»: изобразите свою жизнь в виде линии или пути на местности. Обозначьте символами или словами наиболее значимые события (группу событий) своей жизни. Изобразите жизненный путь в виде лабиринта или спирали с обозначениями, которые должны включать прошлый, настоящий и будущий периоды жизни. Раскрасьте свое прошлое, настоящее и будущее в разные цвета, в зависимости от характера событий, которые в них происходили. «Обзор жизненного пути»: нарисуйте сцены, связанные с наиболее яркими воспоминаниями вашей жизни. Нарисуйте сцены из своего прошлого (детства) и настоящего периода жизни. Раскрасьте свое прошлое и настоящее в какой-либо цвет. С чем связан выбор цвета? Нарисуйте сцены, связанные с хорошими и плохими воспоминаниями, и раскрасьте их в какой-либо цвет. Нарисуйте сцены, связанные с наиболее важными событиями вашей жизни. Нарисуйте сцены, связанные с «сильными» чувствами, испытанными вами в прошлом: одиночество, покинутость; сильное внутреннее напряжение; тоска, подавленность; страх, опасение. Каждое чувство обозначьте определённым цветом и объясните его выбор. Выберите цвет, который нейтрализует ваши негативные переживания. Изобразите людей – представителей социальных сетей (учителей, друзей, знакомых) с которыми у вас связаны «незавершённые» дела или которым Вы не успели сказать и сделать то, что хотели бы сказать и сделать.

Занятие 9.

Задание к упражнению «Каракули»: свободным движением руки нарисуйте сложный «клубок» линий. Найдите в каракулях какой-нибудь образ и сочините про него рассказ.

Выполнение упражнения «Прошлое, настоящее и будущее»: создайте три рисунка, изображающие вас в прошлом, настоящем и будущем.

Нарисуйте то, что наиболее важно для вас в настоящем, прошлом и будущем.

Нарисуйте отрицательные и положительные моменты вашего будущего.

Изобразите себя на перекрестке дорог с обозначением направлений дальнейшего движения; каждое направление раскрасьте определённым цветом. Изобразите трудные, критические ситуации вашего прошлого, настоящего и будущего. Каким-либо цветом обозначьте эмоции, которые вы испытывали, объясните ваш выбор цвета. Нарисуйте, откуда вы пришли, где находитесь и куда двигаетесь. Нарисуйте ваши потери в прошлом, то, что вы приобрели в настоящем, и то, что вы можете приобрести в будущем. С каким цветом это ассоциируется? Изобразите людей, наиболее значимых для вас в прошлом и настоящем.

Группа 3. Переживание критических (трудных) ситуаций.

Цель: выражение чувств, связанных с критическими ситуациями и их переживанием-преодолением.

Занятие 10.

Индивидуальная работа – изображение критической ситуации (конфликта), выявление чувств, связанных с критической ситуацией, и определение возможных вариантов ее разрешения.

Задание к упражнению «Каракули»: используя различные цвета, нарисуйте каракули. Постарайтесь выразить в словах свои чувства и ассоциации, появляющиеся при создании разных каракулей.

Выполнение упражнения «Проблемы»: изобразите наиболее значимую для вас проблему или ту, которая имеет устойчивый характер. Изобразите те выгоды, с которыми могут быть связаны эти проблемы. Выберите цвет и изобразите ваши чувства, связанные с проблемой.

Занятие 11.

Задание к упражнению «Кляксы»: используя отпечатки краски на бумаге (полученные с помощью кисти или руки), создайте образ и опишите его. Цветом обозначьте, что вы чувствовали в процессе рисования.

Выполнение упражнения «Критическая ситуация»: изобразите критическую, трудную для вас ситуацию в виде «рассказа в картинках», выделяющего стадии развития и события, из которых она состоит. Создайте маски участникам критической, трудной ситуации. Создайте композицию на одну из тем: «Шторм», «Взрыв», «Огонь», «Чудовище» – для того, чтобы дать выход чувствам, связанным с критической, трудной ситуацией.

Занятие 12.

Задание: напишите свои инициалы или автограф как можно крупнее, а затем попытайтесь найти в очертаниях образ и развить его.

Выполнение упражнения «Утраты»: нарисуйте образ или символ потери (вещи, человека, ситуации) или нереализованного желания. Выберите какой-либо цвет, нарисуйте, что вы чувствовали в ситуации утраты и в данный момент. «Ассоциации с цветами»: нарисуйте разными цветами «радость», «покой», «удовлетворённость». Это задание используется для снятия эмоционального напряжения.

Занятие 13.

Задание к упражнению «Чернильные пятна и бабочки»: капните чернилами или жидкой краской на бумагу, сверните лист пополам, а затем разверните. Преобразуйте полученные пятна в образы и составьте на основе них рассказ.

Выполнение упражнения «Страхи»: изобразите свой страх (или страхи), а также то, с чем он связан. Представьте, что вы прячетесь. Где и от кого? Нарисуйте эту ситуацию. Нарисуйте себя потерявшимся в диком лесу. Представьте незнакомую дверь или ворота. Нарисуйте, что или кто находится за ними.

Занятие 14.

Парная работа – невербальное взаимодействие, осуществляющееся в процессе изобразительной работы, способно генерировать конфликт, который затем обсуждается.

Задание к упражнению «Разговор»: каждый участник группы выбирает для себя цвет и подбирает партнёра, ориентируясь на его цвет. Затем пары изображают «разговор» цветов на одном листе бумаги. Каждый старается вести свою линию параллельно линии партнёра или продолжая её. Предварительно распределив цвета, используйте разные формы и пятна в ответ на формы и пятна, используемые партнёром. Попробуйте имитировать эмоционально окрашенный разговор (спор, конфликт).

Выполнение упражнения «Критическая ситуация (проблема) и её разрешение»: один подросток изображает проблему на одной части листа, другой – на второй половине. Нарисуйте чувства, которые возникали у вас и вашего партнера. «Опасное путешествие»: один рисует путь с препятствиями, другой – способы их преодоления. Нарисуйте и обозначьте цветом

чувства и переживания, которые у вас возникали при встрече с препятствием, в процессе его преодоления и после того, как вы его преодолели.

Занятие 15.

Групповая работа даёт возможность наблюдения за групповыми ролями и их динамикой, что позволяет выявить конфликт и найти подходы к его разрешению как в процессе работы, так и при её обсуждении.

Задание к упражнению «Рисунок на влажной бумаге»: на влажную бумагу нанесите кистью или разбрызгайте водорастворимые краски. Обратите внимание на смешивание цветов и свои ощущения, связанные с этим. Пользуясь фломастером (карандашом), обведите или соедините отдельные цветные пятна и дайте им названия.

Выполнение упражнения: рисование историй возникновения критических ситуаций в подгруппах по 2–5 человек с последующей их передачей другой подгруппе, которая пытается определить содержание рисунка, роли отдельных участников, событий. «Критическая ситуация»: каждая подгруппа изображает заданную психологом или выбранную самостоятельно критическую ситуацию и варианты её разрешения. Затем обсуждаются взгляды на эту ситуацию; то, как она может повлиять или влияет на их жизнь; обсуждаются различия в оценках данной проблемы. «Интерпретации»: каждый изображает какое-либо чувство, связанное с переживанием критической ситуации, и обозначает его на обороте листа. После этого рисунки перемешиваются и выбираются по одному для интерпретации и сравнения с обозначениями на обороте листа.

Психодраматический

Цель: коррекция дисфункциональных, неэффективных способов переживания-преодоления критических ситуаций и выработка на этой основе адаптивных стратегий преодоления трудных, критических ситуаций, не нарушающих личностное развитие подростков.

В качестве тем ролевых игр, выступающих в качестве основного содержания психодраматических сессий, предлагается использовать критические ситуации, выявленные в экспериментальном исследовании. Их можно разделить на три группы:

1. Сверстники, друзья:

- конфликты, споры, любые «неудачные» отношения с друзьями, одноклассниками, после которых возникали неприятные переживания, а также необдуманные поступки и действия;

- конфликтные отношения друзей (подруг) с вашими родителями, вызывающие у вас чувство обиды, неудовлетворённости, напряжения, одиночества, злости, безысходности (безвыходности).

2. Семья:

- конфликты, ссоры, напряжённые отношения между родителями, между родителями и родственниками;

- напряжённые, конфликтные отношения с братом (сестрой);

- напряжённые, плохие отношения с родителями.

3. Школа:

- напряжённые отношения между родителями и учителями;

- конфликты с учителями, с педагогическим коллективом и обслуживающим персоналом школы;

- плохие взаимоотношения с одноклассниками.

Общей чертой при описании каждой ситуации является то, что в ней у подростков возникают состояния, свидетельствующие о наличии психотравмирующего переживания, а также то, что в качестве «выхода» из ситуации подростки выбирают определённый тип отклоняющегося поведения. Это могут быть побеги из дома, употребление психоактивных веществ (алкоголя, наркотиков), совершение противоправных действий, ауто- и гетероагрессия.

При обсуждении каждой сессии необходимо делать упор на то, что девиантное поведение подростков является следствием неэффективного переживания-преодоления критических ситуаций, их псевдопреодоление, а также на поиск новых альтернативных стратегий преодоления трудностей без ущерба для личностного развития.

Необходимо отметить, что сценарий для ролевых игр не является жёстко детерминированным. Иногда он определяется самим подростком, выступающим в качестве протагониста, по ходу психодраматической сессии.

В качестве вводных упражнений как начального этапа психодраматической сессии предлагаются следующие:

«Встретились два существа»: участники получают задание придумать и показать сценку, как встретились два существа и чем это закончи-

лось. При этом участникам необходимо выполнить одно условие: они должны представить каждое существо без слов, т. е. жестами, мимикой, типичными для этого существа звуками показать характерные его особенности. Нужно также показать реакцию этих существ друг на друга.

«Матрёшка»: используется для облегчения самопрезентации подростка и стимуляции у него стремления к самопознанию, самораскрытию.

Инструкция: «Упражнение, которое ты сейчас будешь выполнять (если захочешь), дает возможность лучше узнать, кто ты такой и что скрывается за твоей внешней оболочкой. Дело в том, что в человеке много пластов. Верхний – это тот образ, то лицо, которое человек демонстрирует миру. Этот образ виден всем. А вот нижние слои скрыты от посторонних глаз, а порой и сам человек слабо знаком с ними...

Я хочу, чтобы ты на время представил себя такой матрёшкой, как бы стал ею. Сначала нужно описать себя таким, каким тебя видят другие люди. Затем – открыть матрешку и найти там скрытый от посторонних глаз слой и тоже рассказать о нём. Потом ты снимешь с матрешки еще одну оболочку и откроешь следующий, более глубокий пласт... Пожалуйста, рассказывай о себе до тех пор, пока не дойдешь до таких частей своего «Я», которые ты никому не хочешь показывать».

Этот приём помогает избежать дискомфорта и обеспечивает подростку, выполняющему упражнение, психологическую безопасность.

«Граница»: участники располагаются попарно на расстоянии десяти шагов друг от друга. Необходимо медленно продвигаться навстречу друг другу и постараться уловить момент, когда будет неприятно дальнейшее приближение партнёра, одновременно следя за тем, когда этот момент возникнет у партнёра.

«Психологическая дистанция»: изображение ближайшего окружения подростка (протагониста) через расстояние. При этом психологическая дистанция определяется как оценка отношений человека с конкретными людьми, представленная во внешних количественных (пространственных) характеристиках.

Инструкция: «Степень близости наших отношений с тем или иным конкретным человеком может быть определена с помощью понятия «психологическая дистанция». Давайте попробуем выразить близость – дальность отношений друг с другом через расстояние в пространстве». Доброволец должен встать лицом к стене, а все остальные участники распола-

гаются за его спиной на таком расстоянии, которое символически показывает близость их отношений с ним. При этом необходимо учитывать взаимное расположение относительно друг друга. Затем стоящие за спиной должны разойтись, запомнив при этом свои места. После этого доброволец поворачивается и расставляет участников так, как, по его мнению, они должны были встать.

В заключение, проводя обсуждение возникших переживаний, следует подумать над такими вопросами: Сложно ли было прогнозировать расположение своих товарищей? Чувствовали ли вы себя уверенно, когда расставляли их по местам? Постигло ли вас разочарование, когда увидели, какие места они заняли? Или, напротив, вас это обрадовало? Что вас удивило в этом упражнении? Что вы узнали нового о себе и своих товарищах?

«Волшебный магазин»: участникам необходимо представить себе, что на сцене открыта лавочка, где продаются чудесные вещи – любовь, мужество, мудрость, уважение и т. п. Добровольцев просят выйти вперед и попробовать выменять какой-либо товар. Режиссер, играющий роль хозяина лавки, уточняет, сколько чего нужно, от кого получен товар и в связи с чем. Потом он просит что-нибудь взамен, по бартеру. Разработка этой темы приводит к тому, что покупатель начинает лучше понимать цель своей покупки и осознавать последствия своих действий.

В качестве психодраматических техник используются следующие:

Обмен ролями: протагонист (подросток) играет в психодраме роль какой-либо другой ключевой фигуры, а вспомогательное «Я» (другой подросток из группы) берёт на себя роль протагониста. В этом случае вспомогательное «Я» становится объектом проекций, поэтому при обмене ролями протагонист получает доступ к отвергаемой им части собственной личности, выражает вытесненные потребности, желания, скрытые мотивы. Техника используется для того, чтобы из другой роли подросток получил необходимые ему поведенческие образцы или качества. Применение техники позволяет пережить новый эмоциональный опыт и расширить поведенческий репертуар. С ее помощью можно управлять эмоциональным напряжением разыгрываемого действия.

Зеркало: подросток, выступающий в роли вспомогательного «Я», должен как можно точнее симитировать поведение протагониста на сцене, в то время как протагонист покидает место действия. В этой технике искусст-

венно создается проекция для того, чтобы подросток обнаружил те аспекты поведения, а через них – желания и чувства, которые ранее отвергал.

Проекция на будущее: эта техника позволяет разыграть возможный вариант развития событий (сцену из будущего). Применение техники дает возможность апробировать новые поведенческие стратегии, закрепить те способы действия, которые были освоены в психодраме.

Моделирование: демонстрация вспомогательным «Я» альтернативных способов действия для того, чтобы протагонист нашел приемлемый для себя образец. Происходит обучение подростка новым поведенческим стратегиям.

Свеча: кратковременное, длящееся несколько минут пребывание каждого участника в роли протагониста.

Разговоры за спиной: протагонист садится спиной к группе и слушает, как его обсуждают.

Таким образом, можно наметить следующие *пути психологической помощи в критических ситуациях* с использованием психологического времени личности:

- перенос потенциального будущего в актуальное настоящее, чтобы мотивы и цели, ценимые сознанием, но вынесенные в некоторую временную перспективу, вошли в феноменологическое «теперь» и стали актуальной и действенной данностью;

- перенос актуального настоящего в психологическое прошлое, в аффективном плане это представляется как отстранение эмоции, её устранение из момента «теперь»;

- уменьшение степени актуальности событий и отношений прошлого в настоящем. Это связано с увеличением реализованности и потенциальности событий прошлого и будущего в индивидуальной концепции психологического времени личности.

Сборник упражнений для групповой работы с детьми, пережившими горе

Упражнения для установления контакта

Для того чтобы установился хороший контакт, важно расположить собеседника к себе, вызвать его доверие, интерес. Для этого у нас есть невербальные и вербальные средства. Невербальные – поза, улыбка, контакт глаз, организация пространства общения (дистанция). Вербальные – комплименты, «ритуальные» фразы («Какая хорошая погода...»), открытые вопросы, дающие возможность собеседнику ответить более полно (например: «Вы живете в этом доме?» – закрытый вопрос; «Где вы живете?» – открытый вопрос). Эту вводную информацию можно использовать перед началом выполнения упражнений по тренировке в установлении контакта.

Упражнение «Автобус»

Выбираются двое желающих, которые садятся в центре круга. Терапевт объясняет ситуацию: вы едете в автобусе. Он останавливается на красный свет, и вдруг в автобусе, стоящем в соседнем ряду, вы замечаете приятеля, которого давно не видели. Окна автобусов закрыты, но вы хотите договориться о встрече с ним в каком-то определённом месте и в определённое время. В вашем распоряжении – одна минута, пока автобусы стоят у светофора. После невербального проигрывания ситуации участники делятся информацией о том, как они поняли друг друга. В упражнении по очереди участвуют все желающие.

Легко ли было понять партнёра? Легко ли было выразить свои мысли без слов? Какими средствами вы пользовались? Что помогало, что мешало понять партнёра?

Упражнение «Найди пару»

Все сидят в круге. По сигналу нужно поменяться с кем-то местами. Для этого предварительно, без слов, нужно установить контакт глазами.

Упражнение «Найди пару – 2»

Детям даётся следующая инструкция: «Я раздам вам карточки, на которых написано название животного. Каждое название встречается на карточках два раза. К примеру, если вам достанется карточка, на которой

будет написано «слон», знайте, что у кого-то еще тоже есть карточка с надписью «слон».

Прочтите, что написано на вашей карточке так, чтобы надпись видели только вы. Теперь карточку можно убрать. Задача каждого – найти свою пару. При этом можно пользоваться любыми выразительными средствами, только нельзя ничего говорить и издавать характерные звуки «вашего животного». Другими словами, все, что мы будем делать, мы будем делать молча.

Когда вы найдете свою пару, останьтесь рядом, но продолжайте молчать, не переговаривайтесь. Только когда все пары будут образованы, мы проверим, что у нас получилось».

Упражнение «Невербальный контакт»

Детям дается следующая инструкция: «Один из участников (доброволец) должен выйти из комнаты. Когда он вернется, ему надо будет определить, кто из группы готов вступить с ним в контакт. При этом мы все будем пользоваться только невербальными средствами. Группа в отсутствии водящего должна будет выбрать участника, который будет демонстрировать готовность вступить в контакт, остальные должны будут показывать нежелание этого делать».

Затем из комнаты выходят другие добровольцы. При этом количество участников, желающих вступить в контакт, можно постепенно увеличивать – двое, трое или все, кто хочет.

«Легко ли было устанавливать контакт? Что помогло найти желающего общаться? Какими средствами вы показывали нежелание общаться? Что вы чувствовали, когда понимали, что в общении с вами не заинтересованы? Были ли добровольцы, которым удалось установить контакт с большим количеством членов группы, чем планировалось?»

При обсуждении упражнения следует обратить внимание на признаки, которые помогали определить готовность к вступлению в контакт. Предметом обсуждения могут стать сложности, связанные с неоднозначностью предъявления своего желания или нежелания вступить в контакт.

Это упражнение позволяет отметить чувствительность, Доброжелательность участников, средства невербального контакта. Для терапевта оно в некоторой степени является социометрическим.

Упражнение «Испуганный ёжик»

Один участник изображает испуганного ёжика, свернувшегося в клубок. Задача другого – пытаться соответствующими жестами, словами установить контакт с «ёжиком», успокоить его и заслужить его доверие, чтобы он развернулся. Детям даётся инструкция: «Кто из вас видел настоящего ёжика? Вы знаете, что делает ёжик, когда его пугает неожиданно появившаяся лисица или собака? Один из вас будет сейчас ёжиком, который сильно испугался собаки. Другие по очереди будут подходить и успокаивать ёжика. Кто из вас хотел бы быть ёжиком? Ёжик, свернись калачиком.

Представь себе, что ты еще очень маленький ёжик и тебя напугал громкий лай собаки. А когда собака еще и уткнулась в тебя носом, чтобы обнюхать, тебе стало совсем страшно. Поэтому ты свернулся в крепкий клубочек, чтобы защитить свой носик и живот. К тебе на помощь придет мальчик или девочка, но ты недоверчив, потому что ты еще не знаешь, кто такие люди и чего от них можно ожидать. Кто хочет успокоить ёжика? Подойди к ёжику, тихонько поговори с ним. Скажи ему, что окажись ты на его месте, ты тоже испугался бы. Можешь его погладить. Если ты будешь осторожен, ёжик тебя не уколёт. Попытайся показать ёжику, что ты к нему очень хорошо относишься, не только словами, но и жестами, мимикой, прикосновениями. Успокой его – и ты увидишь, что он расслабился и раскрылся».

Затем ёжиком становятся другие участники группы.

«Что вы чувствовали, когда были ёжиками? А когда были людьми? Как пытались установить контакт, вызвать доверие ёжика? Что было трудным? Что помогло? В каких ситуациях вы ведете себя подобно ёжику? Что вам помогает установить контакт в реальных ситуациях?»

Упражнение «Установление контакта»

Участники группы в парах, по очереди, разыгрывают различные сценки на установление контакта. Основному играющему даётся инструкция: «Ты должен установить контакт с собеседником, для того чтобы...» Например, один участник – администратор гостиницы, а второй хочет поселиться в ней, один участник – продавец, а второй хочет поменять купленные вчера перчатки, один – спешащий прохожий, второй должен узнать, как доехать до улицы N и т. п.

Можно разыграть сценку с одним основным участником и несколькими дополнительными. Один из вариантов такой сценки описан в следующем упражнении.

Упражнение «Очередь»

Из группы выбираются несколько человек, из которых один – водящий. Остальные становятся друг за другом в очередь, а водящий должен пройти к прилавку магазина без очереди. Он завязывает разговор с каждым из стоящих в очереди, пытаясь достичь своей цели. При этом все или некоторые из них могут получить определённые инструкции, неизвестные другим участникам, например, не пропустить «нахала» к прилавку или взять его себе в компаньоны для чего-либо. Желательно, чтобы водящий проиграл сценку несколько раз подряд в разных условиях.

После проигрывания сценок терапевт обращает внимание на успешность или неуспешность основного участника, вербальные и невербальные компоненты установления контакта. Участники из «очереди» делятся впечатлениями, что побуждало их идти навстречу просьбе, а что снижало это желание. Если водящему не удалось добиться цели, то отмечается, что было недостаточно, на что надо обратить внимание в следующий раз. Терапевт обязательно акцентирует внимание на том, что было удачным. Участники из «очереди» обычно не обсуждаются.

Упражнение «Объявление»

Детям дается следующая инструкция: «Вы знаете, что сегодня большинство газет публикует различные объявления частных лиц, в том числе и желающих найти друзей, увлечённых тем же хобби. Действительно, такие объявления помогают людям найти друг друга, они начинают переписываться, делиться новостями, радостями и т. д. Попробуйте и вы.

Ваша задача – составить текст газетного объявления с подзаголовком «Ищу друга». В нем нужно указать свои основные увлечения, любимые занятия. Чем вы занимаетесь в свободное время? Чем можете заинтересовать другого человека, чем помочь ему?

Не забудьте, что это обращение к живому человеку, найдите искренние слова. По объему текст объявления не должен превышать одной странички».

Упражнение «Идеал»

Участникам предлагается представить свой идеал человека, с которым ему бы хотелось общаться постоянно, который мог бы стать другом.

Каждый пытается письменно сформулировать черты характера такого человека. Черты характера своего идеала записываются на листе бумаги слева в столбик.

После завершения этой работы листочки пускаются по кругу, и участники стараются дополнить каждую строку именами тех из присутствующих, кто наиболее соответствует сформулированному на строке качеству.

Для подведения результатов каждый берёт свою записку, внимательно просматривает записи других участников и считает, чьё имя на странице упоминается наибольшее число раз. Этот человек, по всеобщей объективной оценке, оказывается наиболее близким к идеалу данного участника.

Упражнение помогает детям получить групповую оценку своих качеств и, возможно, открыть что-то новое в других.

Чувства – это нормально

Эмоциональный опыт ребёнка оказывает большое влияние на его общее развитие, поэтому данный модуль целиком посвящён работе с чувствами.

Основные задачи этих упражнений состоят в следующем:

1. Научить участников группы выражать свои чувства в вербальной форме, тем самым снижая вероятность их неадекватного проявления в поведении.

2. Подготовить детей к работе с неприятными и часто противоречивыми чувствами, связанными с пережитым злоупотреблением: гневом, ощущением предательства, страхом, печалью, виной, чувством отверженности и беспомощности.

3. Способствовать развитию эмпатии, обсуждая в доброжелательной обстановке чувства всех членов группы. Развивать способность детей понимать и поддерживать.

Упражнение «Коллажи чувств»

Существуют различные упражнения, выполняя которые, дети могут научиться опознавать и понимать невербальные проявления чувств. Эту за-

дачу можно решить с помощью одного из приводимых ниже практических заданий на составление коллажей из журнальных фотографий или картинок. Дети должны выразить с помощью коллажа то или иное чувство.

1-й вариант. Каждому ребёнку предлагается сделать, используя фотографии (картинки), коллаж одного из чувств («грусть», «счастье», «испуг» и т. п.). Затем другие участники группы пытаются угадать, какое чувство передает этот коллаж. После этого ребёнок, сделавший коллаж, объясняет, каким образом каждая из картинок выражает это чувство. Если дети увидели в этих иллюстрациях другие чувства, им предлагается дать свои объяснения.

2-й вариант. Психотерапевты выписывают на доску названия чувств. Каждому ребёнку предлагается сделать свой собственный коллаж, выбирая по крайней мере по одной картинке для каждого из перечисленных чувств. Завершив работу, дети пишут, какое чувство представлено на каждой картинке и показывают свой коллаж группе.

3-й вариант. В более сложном варианте упражнения коллаж можно использовать для сравнения эмоций, которые участники группы свободно проявляют, с теми, которые они предпочитают скрывать. Каждый ребёнок рисует на листке бумаги большой круг и помещает картинки, обозначающие «допустимые» эмоции за пределами окружности, а «менее приемлемые» внутри круга. Психотерапевты могут использовать эти коллажи для того, чтобы помочь детям разобраться, что именно заставляет их скрывать те или иные чувства: является ли это их внутренней потребностью или результатом давления извне. Одна девочка поместила картинку, обозначающую грусть, внутрь окружности, пояснив, что другие члены группы не станут с ней дружить, если она будет грустной.

Упражнение «На что похоже моё настроение»

Это упражнение позволяет участникам осознать своё эмоциональное состояние «здесь и сейчас» и выразить его в образной, символической форме. Упражнение выполняется в кругу, с мячиком, который участники перебрасывают друг другу, по очереди отвечая сначала на один вопрос, потом – на следующий и т. д. Детям даётся следующая инструкция: «Прислушайтесь к себе. На какой цвет похоже сейчас ваше настроение?». Варианты: «На какую погоду (музыку, цветок, животное и т. д.) похоже ваше настроение?».

Упражнение «Угадай настроение»

Детям даётся следующая инструкция: «За одну минуту нарисуйте своё настроение, не рисуя ничего конкретного, – используйте только линии, формы, различные цвета... Теперь передайте свой рисунок соседу справа... Посмотрите внимательно на рисунок, который оказался у вас в руках. Попробуйте угадать, какое настроение изображено на нём».

Упражнение «Зеркало»

Один участник мимикой изображает соседу какую-либо эмоцию. Тот, в свою очередь, копирует его своим лицом как можно точнее и «передает» гримасу дальше по кругу. Упражнение заканчивается, когда гримаса возвращается к первому участнику. Таким же образом «передаются» еще несколько эмоций.

«Как вы узнаете, что чувствует другой человек? Как на вашем лице отражаются ваши собственные эмоции? Какие мышцы при этом задействованы? Что вы чувствуете, когда видите мимическое изображение разных эмоций?»

Упражнение «Мне нравится в тебе»

Детям предоставляется возможность получить положительную обратную связь от участников группы и дать её другим людям. Для этого каждый ребёнок пишет на отдельных листках по два положительных высказывания в адрес каждого из участников группы и терапевта. Затем ведущие собирают листки и раздают каждому ребёнку адресованные ему высказывания. Далее участники группы, включая терапевта, по очереди зачитывают вслух полученные ими положительные высказывания. Ребятам предлагается взять листочки домой и показать их взрослым. Это упражнение обычно очень приятно детям, так как они видят, что нравятся окружающим.

Упражнение «Комплименты»

Члены группы делятся на две равные части и встают, образуя внутренний и внешний круг, лицом друг к другу. Один из стоящих во внешнем круге говорит стоящему напротив него во внутреннем круге: «Мне нравится, что ты... (положительное качество)». Участник из внутреннего круга отвечает на это: «Да, я (повторяет), и ещё я... (добавляет какое-нибудь положительное качество)». Важно, чтобы все говорили искренне. Затем стоящие во внешнем и внутреннем кругах меняются ролями.

«Какие чувства вы испытывали, что было трудным? Трудно или легко отвечать на комплимент? Что больше понравилось – делать комплимент или принимать его? Какие комплименты вам показались необычными?»

Упражнение «Моя группа»

Ребята заполняют рабочий листок. В нем они перечисляют чувства, которые могут возникнуть у них в связи с окончанием терапии, и дают оценку своему опыту работы в группе. Терапевт проводит общую дискуссию, посвященную окончанию группы. Участники обсуждают, что в групповом опыте оказалось для них наиболее полезным и что бы они сделали иначе, если бы сами планировали следующую группу. Обычно дети выражают положительное отношение к группе. Они говорят, что «это было здорово», часто отмечая полученную возможность найти новых друзей и узнать, что и в жизни других детей произошли похожие события, что они не одиноки в своей беде.

Упражнение «Прощание»

Дети получают бланки прощальных писем каждому участнику группы и терапевту и заполняют их. Терапевт тоже пишет каждому ребёнку письмо, в котором подчеркивает его успехи и достижения в процессе терапии. Затем письма раздаются адресатам, и каждый зачитывает их вслух всей группе. Детям очень важно знать, что к ним хорошо относятся, их ценят и что кому-то их будет не хватать. Некоторые дети выражают желание написать прощальные письма тем участникам группы, которые перестали посещать занятия раньше срока. Следует поддержать это стремление детей и заверить их, что письма будут отправлены.

Работа с агрессией

Упражнение «Групповое дыхание»

Встаньте в круг. Ноги расставьте на две ширины плеч (около 90 см), перенесите вес тела на пальцы ног, слегка согните колени, расслабьте тело.

Возьмитесь за руки и начните дышать все вместе, одновременно. Дышите животом, медленно и глубоко; выдох можно озвучивать, не напрягая голосовых связок. Выберите одного из участников, стоящих в круге напротив вас, и смотрите ему в глаза. Внимательно прислушивайтесь к возникающим в вашем теле ощущениям. (Цикл дыхания повторяется не менее 16 раз).

Теперь отпустите руки соседей. Дышите свободно. Встряхните всем телом, свесив руки, сгибая и выпрямляя колени. Попрыгайте, еле отрывая ноги от пола и делая небольшие паузы между прыжками.

Упражнение «Освобождение мышц подбородка»

Напряжение мышц подбородка ассоциируется с чувством гнева или ярости. Осознание этого напряжения позволяет, расслабив мышцы, снять негативные эмоции и дает возможность управлять своими чувствами.

Поставьте стопы параллельно на расстоянии около 20 см одну от другой. Слегка согните колени. Наклонитесь вперед, перенося вес тела на подушечки стоп. Выдвиньте подбородок вперед и удерживайте его в этом положении 30 секунд. Дыхание равномерное. Подвигайте напряжённой челюстью вправо-влево, удерживая её выдвинутой вперед. Это может вызвать боль в затылке. Откройте рот как можно шире и проверьте, сможете ли вы положить между зубами три средних пальца ладони. У многих людей напряжение мышц подбородка настолько сильное, что они не могут широко раскрыть рот.

Позвольте подбородку расслабиться. Снова выдвиньте его вперед, сожмите кулаки и скажите несколько раз: «Нет!», – или: «Не буду!» – соответствующим тоном. Звучит ли ваш голос убедительно? Произносить «Не буду!» и «Нет!» надо как можно громче для утверждения своей воли.

Упражнение «Борьба взглядов»

Участники разбиваются на пары и рассаживаются друг напротив друга. Посмотрите друг другу в глаза. Сейчас вы находитесь в равных позициях. Пусть один из вас (заранее договоритесь, кто будет первым) начнет постепенно подавлять другого взглядом. В тот момент, когда партнёр будет окончательно «подавлен», замрите на 2–3 секунды (один – на высоте позиции, другой – «отброшенный» вниз). После этого взгляд «подавленного» партнера начинает набирать силу, взгляд «подавлявшего» – терять её. Ваши позиции опять сравнялись. Теперь уже тот, кто только что был «подавленным», начинает сам подавлять взглядом противника. И снова, когда партнёр будет окончательно «подавлен», замрите на 2–3 секунды. Повторите такую смену позиций 2–3 раза... А теперь заканчивайте упражнение – вернитесь в позиции «на равных».

Учебно-методическое издание



ДЕПАРТАМЕНТ СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ



БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ
«МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ»

ФОРМЫ И МЕТОДЫ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ, ПЕРЕЖИВШИМИ ГОРЕ

Методическое пособие

Под общей редакцией

Александры Владимировны Бодак,
кандидата педагогических наук, доцента;

Ирины Алексеевны Медведевой,
кандидата педагогических наук

Авторы-составители:

Нина Анатольевна Разнадежина
Юлия Александровна Якушева

Ответственный редактор Р. Н. Шехова
Редактор С. А. Глушкова
Технический редактор, оформление Ю. Б. Васильева
Корректор С. А. Глушкова

Подписано в печать 30.08.2013. Формат 60x90/16. Бумага ВХИ. Гарнитура «Times New Roman».

Печать цифровая. Усл. печ. л. 0,8.

Тираж 50. Зак. № 243.

Издательство бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры

«Методический центр развития социального обслуживания»

628418 Тюменская обл., ХМАО – Югра, г. Сургут,

ул. Лермонтова, 3/1

т./ф.: 8(3462) 52-11-94