

БУ СО ВО «Вологодский центр помощи детям, оставшиеся без попечения родителей, №1»



ПРОГРАММА ПРОФИЛАКТИКИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ
ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ ПОСТРАДАВШИМ ОТ ЖЕСТОКОГО ОБРАЩЕНИЯ
«ПУТЬ К СЕБЕ»

**МИР
БЕЗ НАСИЛИЯ И ЖЕСТОКОСТИ**



Авторы-составители:
Л. В.Юдина, психолог
М.С. Гончаренок, педагог-психолог
Н.А. Ушакова, педагог-психолог

г. Вологда, 2022

| | |
|--|----|
| Содержание | |
| Пояснительная записка..... | 3 |
| Актуальность и концептуальные идеи программы..... | 3 |
| Виды жестокого обращения с детьми..... | 4 |
| Цель и задачи программы..... | 8 |
| Методы и технологии психологической реабилитации детей, пострадавших от жестокого обращения | 11 |
| Тематическое планирование..... | 12 |
| Требования к условиям реализации программы..... | 13 |
| Общий механизм реализации..... | 14 |
| Планируемые результаты..... | 15 |
| Литература..... | 22 |

Пояснительная записка

Программа профилактики и психологической реабилитации детей и подростков «Путь к себе» направлена на оказание психологической помощи несовершеннолетним, пострадавшим от жестокого обращения и пренебрежительного отношения, пережившим психическую травму, оставляющую отпечаток в виде личностных, эмоциональных и поведенческих особенностей, отрицательно влияющих на их дальнейшую жизнь.

Нормативно-правовой и документальной основой программы являются:

- Семейный кодекс Российской Федерации
- Конвенция о правах ребенка
- Конституция РФ
- Федеральный закон от 24 июля 1998 г. N 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ»
- Федеральный закон от 21 декабря 1996 г. N 159-ФЗ «О дополнительных гарантиях по социальной поддержке детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей»
- СанПиН 2.4.2. 2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

Насилие над ребенком угрожает его физической жизни, оно несет с собой тяжкие моральные и психологические проблемы: постоянная боязнь оказаться объектом насилия в сфере непосредственного социального окружения перерастает в сильное психологическое давление. Все это ведет к стрессам, нервным срывам, снижению самооценки, становится дополнительным источником межличностных конфликтов и т.д.

Актуальность и концептуальные идеи программы

Проблема насилия и жестокого обращения с детьми в современном мире одна из самых острых и актуальных. Многие дети и подростки ежедневно подвергаются риску психологического травмирования, который связан с различными видами жестокого обращения: физического, эмоционального и сексуального насилия.

Пренебрежение интересам несовершеннолетних может приводить, как к кратковременным, так и хроническим нарушениям в эмоциональной, познавательной и поведенческой сфере.

Вызванные насилием нарушения развития несовершеннолетних могут в дальнейшем вызвать, также сексуальные проблемы и расстройства личности, приводить к криминальному и антисоциальному поведению. Во многих случаях эти нарушения сохраняются на протяжении длительного времени, вызывая состояния психосоциальной дезадаптации у взрослых. Нередко, одним из последствий насилия в детстве выступают диссоциативное расстройство и так называемое расстройство множественной личности.

Таким образом, исходя из вышесказанного, становится актуальным создание программы по профилактике и психологической реабилитации детей и подростков пострадавшим от жестокого обращения «Путь к себе»

Виды жестокого обращения с детьми

Традиционно жестокое обращение с детьми подразделяется на четыре формы: физическое, психическое, сексуальное насилие, а также пренебрежение основными нуждами ребёнка:

1. Физическое насилие – умышленное причинение ребёнку телесных повреждений, а также любое иное использование физической силы (причинение боли, лишение свободы, понуждение к употреблению психоактивных веществ и др.), которое причиняет ущерб его физическому или психическому здоровью, нарушает нормальное развитие или создает реальный риск возникновения таких нарушений.

Выделяют следующие психологические и поведенческие нарушения, характерные для детей разного возраста, подвергшихся и/или подвергающихся физическому насилию.

Дети дошкольного возраста:

- пассивность, смирение с происходящим;
- чрезмерная уступчивость, заискивающее поведение;
- псевдовзрослое поведение;
- агрессивность;
- жестокость по отношению к животным;
- лживость и воровство.

Дети младшего школьного возраста:

- стремление скрыть причину имеющихся у них травм;
- нежелание возвращаться домой после школы;
- замкнутость, отсутствие друзей;
- плохая школьная успеваемость, затрудненная концентрация внимания;
- агрессивность;
- воровство;
- уходы из дома.

Подростки:

- бродяжничество;
- делинквентное поведение;
- употребление алкоголя или наркотиков;
- депрессия, суицидальные попытки.

2. Психическое насилие – периодическое или постоянное воздействие родителей или других взрослых на психику ребенка, приводящее к формированию у ребенка патологических черт характера и нарушению психического развития.

Основные формы проявления психического насилия: отвержение, изоляция, терроризирование, игнорирование и развращение.

Отвержение проявляется в том, что взрослый отказывается признавать ценность ребёнка и свою обязанность удовлетворять его основные потребности, не признается право ребёнка просить или требовать что-либо от родителей.

При *изоляции* взрослый резко ограничивает социальные контакты ребёнка, полностью контролирует круг его общения, препятствует установлению дружеских связей с другими детьми или доверительных отношений с другими взрослыми. В крайних случаях могут ограничиваться контакты даже с другим родителем. У ребёнка возникает впечатление полного одиночества, изоляции от внешнего мира и других людей.

Терроризирование проявляется в постоянной вербальной агрессии, запугивании и угрозах со стороны взрослого, что создает у ребёнка чувство страха, тревоги и неуверенности. Ребёнок начинает воспринимать мир как враждебный и непостоянный. Терроризированием являются не только угрозы физической расправой со стороны взрослого, но и запугивание возможными враждебными действиями со стороны других лиц (например, преступников или педофилов), которые взрослый рассматривает как заботу о безопасности ребёнка.

При *игнорировании* взрослый лишает ребёнка одного из важнейших условий нормального психического развития – обратной связи со значимым взрослым (отклика взрослого на обращение ребёнка, его поведение). Игнорирование может быть следствием неадекватной педагогической тактики, эмоционального отвержения ребёнка или психической патологии родителя.

Развращение проявляется в том, что взрослый способствует искажённой социализации ребёнка, поощряет или прямо вовлекает в антисоциальное поведение, укрепляет проявления девиантного поведения. В результате подобных действий подросший ребёнок отвергает общепринятые моральные нормы и правила поведения, оказывается социально дезадаптированным.

Наиболее часто встречающимися последствиями психического насилия над детьми являются:

- отставание в психическом развитии, снижение интеллекта;
- агрессивность;
- импульсивность, недостаточная способность к контролю над собственным поведением;
- низкая самооценка и повышенная тревожность;
- неумение устанавливать доверительные, эмоционально тёплые отношения;
- трудности в общении со сверстниками.

3. Сексуальное насилие – вовлечение несовершеннолетнего в действия сексуального характера с целью получения взрослыми сексуального удовлетворения или материальной выгоды. Поведенческие признаки, свидетельствующие о возможном сексуальном насилии, зависят от возраста ребёнка.

Дошкольники:

- сексуализированное поведение, сексуально окрашенные игры;
- открытая мастурбация, введение посторонних предметов себе во влагалище или в прямую кишку;
- нарушения сна и аппетита;
- отказ общаться или оставаться наедине с определённым взрослым;
- регресс психического развития;
- немотивированная агрессия.

Младшие школьники:

- сексуализированное поведение, сексуально окрашенные игры со сверстниками или прямое вовлечение их в действия сексуального характера;
- немотивированная тревога или сниженное настроение;
- снижение успеваемости;
- отказ или нежелание возвращаться домой из школы;
- рисунки откровенно сексуального содержания.

Подростки:

- раннее начало половой жизни со сверстниками или подростками старшего возраста;
- сексуальное насилие в отношении сверстников или детей младшего возраста;
- использование одежды, полностью закрывающей тело, отказ посещать уроки физкультуры, бассейн, пляж или другие места, где необходимо снимать верхнюю одежду;
- злоупотребление психоактивными веществами, занятие проституцией.

4. Пренебрежение основными нуждами ребёнка – постоянное или периодическое неисполнение родителями или лицами, их заменяющими, своих обязанностей по удовлетворению потребностей ребенка в развитии и заботе, пище и крове, медицинской помощи и безопасности, приводящее к ухудшению состояния здоровья ребенка, нарушению его развития или получению травмы.

В рамках программы по профилактике и психологической реабилитации детей и подростков пострадавшим от жестокого обращения «Путь к себе» несовершеннолетним воспитанникам оказывается комплексная психолого-педагогическая помощь.

Работа по программе предполагает целый комплекс социально-психологических мер, которые направлены на индивидуальную психолого-педагогическую коррекцию личности ребенка, также мер по восстановлению его социального статуса в коллективе сверстников.

Цель: Оказание комплексной помощи несовершеннолетним, в преодолении эмоциональных, когнитивных и поведенческих последствий травм, полученных в результате насилия и жестокого обращения.

Задачи:

- оказание помощи несовершеннолетним в преодолении эмоциональных, когнитивных и поведенческих последствий травмы;
- профилактика психоэмоциональных нарушений, агрессивности, страхов, замкнутости, тревожности;
- развитие навыков саморегуляции, раскрытие потенциальных способностей и ресурсов ребенка, восстановление чувства собственного достоинства.
- формирование у подростков новых установок, способов поведения в трудных жизненных ситуациях, позитивных представлений о жизненных перспективах.

Целевая группа:

- несовершеннолетние, пострадавшие от жестокого обращения;
- дети и подростки, страдающие расстройствами поведения, гиперактивностью, социальными и фобическими тревожными расстройствами;

- родители (родственники, опекуны).

Исполнители: комплексный характер циклов занятий подразумевает эффективное взаимодействие психолога Учреждения, воспитателей социальных семей, инструктора по труду, музыкального руководителя.

Возраст участников: занятий рассчитан на детей от 6 до 17 лет.

Условия проведения и сроки реализации: занятия проводятся 2 раза в месяц, продолжительность занятий от 30 минут до 1 часа, в зависимости от возраста детей, возможны занятия в индивидуальной и групповой форме.

Группа может состоять от 5 до 15 человек. Реализация программы проходит в зависимости от курса реабилитации ребенка, от уровня развития, возрастных и физиологических особенностей детей.

Материально-техническое обеспечение:

- комплект оборудования для внедрения арт - терапевтических технологий;
- мультимедийное оборудование;
- творческие мастерские;
- сенсорная комната.

Общий механизм реализации:

Этап 1. Диагностический.

Определение психоэмоционального статуса воспитанника, выявление проблемных зон с помощью диагностики

| Название, автор | Цель |
|--|--|
| Опросник «Виды страха», разработан, И.П. Шкуратовой. | выявление доминирующих видов страха у подростков. |
| Тест Филлипса | Диагностика свойств личности |
| Тест Айзенка «Самооценка психических состояний» | Тревожность, фрустрация, агрессивность, ригидность |
| тест Кеттела для подростков | оценка личностного потенциала, лидерских качеств, творческих способностей, умения коммуницировать, готовности рисковать. |
| Опросник Басса-Дарки | Агрессивность, враждебность |
| Проективные методики «Нарисуй свой страх» А.И.Захарова. «Рисунок семьи», «Дом, дерево, человек». | Изучение эмоциональных, мотивационных и межличностных характеристик личности подростка. |
| тест тревожности Спилберга-Ханина | Определение уровня тревожности |

По итогам диагностики определяется индивидуальная, а также и групповая работа реабилитации несовершеннолетнего, с учетом возраста, индивидуальных особенностей формируются группы для каждого тематического цикла.

Этап 2. Основной.

Тематические циклы, объединены основной идеей – терапия последствий насилия посредством применения арт - терапевтических технологий, погружение в творческую деятельность.

Каждый цикл решает самостоятельные задачи, при этом ориентирован на общую цель занятий: психокоррекция и психотерапия детей и подростков, пострадавших от насилия и профилактика жестокого обращения с детьми, семейного насилия. Множественность циклов обусловлена индивидуальным подходом в работе с несовершеннолетними, а также возрастными особенностями детей.

Работа по 3 тематическим циклам занятий:

1 цикл «Психологическая разгрузка».

2 цикл «Арт – терапия».

3 цикл «Занятия в сенсорной комнате».

1.Цикл занятий «Психологическая разгрузка»

Пояснительная записка: Многие дети, подвергшиеся насилию, сталкиваются с трудностями выражения своих чувств, словами или действиями. Иногда скрытые чувства и потребности выражаются в недифференцированной агрессии, которую ребенок не может осознать и выразить словами.

Наилучшим способом отреагирования амбивалентных чувств является деятельность, естественная для ребенка, – рисование, игра.

Поэтому основными методами работы данного цикла занятий являются сказкотерапия, арт - терапия, игро - терапия, танцевально-двигательная, терапия.

Программа включает три блока: Цикл занятий рассчитан на детей в возрасте от 8 до 14 лет. Состоит из 15 занятий продолжительностью 30-40 минут каждое. Занятия проводятся 2 раза в месяц при определенных условиях: в комнате психологической разгрузки, под музыкальное сопровождение или без него.

Цель: Снижение проявлений посттравматического синдрома, снятие мышечного и психоэмоционального напряжения, развитие коммуникативных навыков

Задачи:

- укрепление соматического и психического здоровья, повышение резервных возможностей организма для эффективной компенсации нарушенных функций;

- снятие эмоционального и мышечного напряжения;

- избавление от отрицательных эмоций и комплексов, повышение стрессоустойчивости;

- формирование доверия к миру и себе, адекватной самооценки, пробуждение нравственных чувств и качеств личности (искренности, доброты, открытости, любви и сострадания).

Формы и методы: занятия с элементами тренинга, проводятся индивидуально и в микро-группах по 4-5 человек.

Интенсивность занятий: занятия проводятся два раза в месяц по 30 - 40 минут в зависимости от возраста участников.

Игровое пространство и предлагаемые материалы: оборудование сенсорной комнаты, зеркальные шары, светильники со спецэффектами, проектор, фиброоптическое оборудование, настенные интерактивные панно, воздушно-пузырьковый комплект.

Ожидаемые результаты:

1.Стабилизация эмоционального состояния (страхи, агрессивность, повышенная тревожность, обидчивость);

2. Снижение уровня тревожности;
3. Избавление от отрицательных эмоций;
4. Повышение стрессоустойчивости;
5. Повышение уверенности и самооценки, улучшение навыков общения;
6. Понимание проблем и переживаний ребенка, улучшение взаимодействий с ним.

Возможен и другой вариант работы с воспитанниками – индивидуальные занятия. Необходимость в таких занятиях возникает при решении задач коррекции внутренних отношений, когда у ребенка нужно сформировать позитивное отношение к близким людям, дать установку жить в семье.

Алгоритм занятий:

1. Вводная часть. Включает в себя упражнения на управление вниманием, дыханием. Продолжительность – 5-7 минут.
2. Основная часть направлена на выработку навыка релаксации и несет в себе оздоравливающий эффект. Продолжительность – 17-20 минут.
3. Заключительная часть продолжается 5-10 минут и имеет целью получение обратной связи об эмоциональном и физическом состоянии несовершеннолетних.

Тематическое планирование

| № п/п | Тема занятия, продолжительность занятия | Цели занятия | Используемые упражнения |
|--------------|--|--|--|
| 1. | «Удивительный знакомый мир» 40 минут продолжительность занятия | -познакомить детей с интерактивной средой сенсорной комнаты; -сформировать заинтересованность к работе с оборудованием; - установить доверие между психологом и детьми; -развивать коммуникативные навыки | 1.Вводная часть (игровой разогрев) 2.Игра «Приветствие» 3.Упражнение волшебный фонтан 4.Упражнение «Ветер» 5.Знакомство с «пузырьковой колонной» 6.Игра«Поймай солнечного зайчика» 7.Завершающая часть (ритуал прощания) Прощание с весёлыми шариками |

| | | | |
|----|---|---|---|
| 2. | «Волшебство сенсорной комнаты» 40 минут продолжительность занятия | -снятие мышечного и психоэмоционального напряжения; -достижение состояния релаксации и душевного равновесия; -формирование коммуникативных навыков; -координации движений. | 1.Вводная часть (игровой разогрев) 2.Упражнение«Четыре дороги» 3.Игра в сухом бассейне «Море шариков» 4.Игра «Осьминожки» 5.Упражнение «Золотые рыбки» 6.Упражнение«Осуществление любых желаний» 7.Упражнение «Пузырек воздуха» 8.Завершающая часть Игра «Волшебный мешочек» |
| 3. | «Мир вокруг нас» 40 минут продолжительность занятия | -развитие у детей всех сенсорных каналов восприятия и органов чувств; -развитие когнитивной сферы: речи, внимания, мышления, памяти, социальных навыков: умения работать в парах, группе учитывать мнения товарищей; -снятие эмоционального напряжения. | 1.Вводная часть (игровой разогрев) 2.Игра«Волшебный мячик». 3.Упражнение «Солнечные лучики» 4.Игра «Волшебная дорожка» 5.Игра «Цветная полянка» (сухой бассейн) 6.Релаксация (расслабление) 7.Завершающая часть: ритуал прощания |
| 4. | «Я не такой как все» 40 минут продолжительность занятия | -коррекция самооценки, устранение чувства неполноценности, зажатости, скованности; -формирование позитивного отношения к своему «Я»; -снятие психоэмоционального напряжения; -гармонизация внутреннего состояния. | 1.Приветствие Игра «Волшебные очки» 2.Работа со сказкой 3.Упражнение «Шаг в уверенность» 4.Упражнение«В лабиринтах своего внутреннего мира». 5.Упражнение на релаксацию «Корешки» 6.Упражнение «Я не такой как все...». 7.Завершающая часть (ритуал прощания). |
| | «Путешествие на | -гармонизация | 1.Водная часть (игровой |

| | | | |
|----|--|--|---|
| 5. | облаке» 40 минут продолжительность занятия | эмоционального состояния ребёнка; -содействие снижению невербальной агрессии. | разогрев) Игра «Громко - тихо». 2.Упражнение «Облако». 3.Упражнение «Перекрёстные шаги». 4.Упражнение «Ласковый мелок» 6.Упражнение «Пройди через лес» 7.Упражнение «Мой хороший» 8.Завершающая часть: ритуал прощания |
| 6. | «Волшебная лента» 40 минут продолжительность занятия | -снятие психоэмоциональног о напряжения; -коррекция негативных поведенческих переживаний; -развитие навыков бесконфликтного общения. | 1.Вводная часть (игровой разогрев) 2.Упражнение «Окно в другое измерение». 3.Работа со сказкой: «Голубая лента» 4.Игра «Волшебный круг» 5.Упражнение «Ветер» 6.Упражнение «Отдых на море» 7.Завершающая часть (ритуал прощания) |
| 7. | «Путешествие на Голубую Звезду» 40 минут продолжительность занятия | -нейтрализация тревоги; -помощь в освоении навыков релаксации, в преодолении трудностей общения со сверстниками, страха общения, неумения устанавливать контакты, зажатости, скованности; -достижение психофизического покоя; тренировка и укрепление глазной мышцы, развитие глазодвигательной координации; -отработка механизмов саморегуляции. | 1.Вводная часть (игровой разогрев) 2.Упражнение на напряжение- расслабление «Голубая звезда». 3.Работа со сказкой: «Сказка про Енота». 4.Упражнение «Я самый...». 5.Игра «Сосед» 6.Завершающая часть (ритуал прощания) |
| 8. | «В пещере страхов» | -снижение нервнопсихического | 1.Вводная часть (игровой разогрев) |

| | | | |
|-----|--|--|---|
| | 40 минут продолжительность занятия | напряжения; -проработка и вербализация страхов и их причины; - знакомство со способами преодоления тревожности. | 2.Упражнение «Я так боюсь, а многие этого не боятся». 3.Упражнение«Страшилки» 4.Упражнение «Я думаю, что причиной моего страха является...» . 5.Завершающая часть (ритуал прощания) |
| 9. | 40 минут продолжительность занятия | -снятие эмоционального напряжения, дать детям возможность выразить эмоции и снизить состояние тревоги; - развитие воображения. | 1.Вводная часть (игровой разогрев) 2.Упражнение «Звездная прогулка» 3.Упражнение «Веселая планета» 5.«Космический сон» (упражнение на расслабление). 6.Завершающая часть: ритуал прощания Упражнение «Солнечные лучики» |
| 10. | 40 минут продолжительность занятия | -устранение чувства неполноценности, ощущения собственной «незначительности»; -проработка страха неудачи; - неуверенности в себе; - преодоление состояния тревожности; -развитие умения оказывать поддержку. | 1.Вводная часть (игровой разогрев) 2.Упражнение с мячами «Отдых на мячах». 3.Упражнение «Хлопки» 4.Работа со сказкой «Байка про Егора мухомора, девочку Машу, Серого Волка, лосей и мимолетную Бабушку» 5.Рисуночное упражнение «Моя ладошка». 6.Завершающая часть ритуал прощания. |
| 11. | 40 минут продолжительность занятия | -преодоление трудностей в общении со сверстниками, чувства неполноценности, одиночества, неуверенности в себе; -создание чувства безопасности, эмоционального | 1.Вводная часть (игровой разогрев) 2. «Пузырьковая колона» 3.Работа со сказкой: Сказка о маленькой одинокой Рыбке и об огромном синем Море 4. Ритуал прощания |

| | | | |
|-----|---|---|---|
| | | комфорта; - снятие тревоги. | |
| 12. | «Рисуем настроение» (световой стол для рисования песком). 40 минут продолжительность занятия | снятие эмоционального напряжения, дать детям возможность выразить эмоции и снизить состояние тревоги; - развитие воображения | 1.Вводная часть (игровой разогрев) 2.Мои эмоции «Рисуем на световом столе настроение сами» (чередуем: кинетическим цветным песком, на сыпучем песке). 3. Ритуал прощания |
| 13. | «Цвета и настроение» 1.Зеркальный шар 2. Проектор с управлением эффектами 3. Тактильная панель акустическая 40 минут продолжительность занятия | -релаксация мышц глаз; - обучение технике расслабления, музыкотерапия - снятие негативных эмоций и состояний. - саморегуляция и стабилизация психического состояния. | 1.Вводная часть (игровой разогрев) 2.«Звездное небо», «Млечный путь». 3. Упражнение «Поймай взглядом» 4.Игры с Тактильной панелью (фигуры и цвета) 5.Ритуал окончания занятия |
| 14. | «В гостях у сказки» 1.«Трубка с пузырьками» 2.Интерактивный стол для рисования с песком 3. Проектор с управлением эффектами 40 минут продолжительность занятия | -развитие зрительного восприятия, внимания и сосредоточения; -развитие коммуникативных навыков. | 1.Ритуал приветствия; 2. Прослушивание и анализирование сказочной истории «Облачко и скала» (Е.Н.Юрчук) (с использованием проектора); 2. Упражнение «Найди такую же рыбку» 3. Упражнение «Поймай ладошками» 4.Ритуал прощания |
| 15. | «Полотно счастья» (заключительное) 40 минут продолжительность занятия | -формирование адекватной самооценки; воспитание доброжелательного отношения к сверстникам и окружающим; -снятие психоэмоционального напряжения. | 1.Вводная часть (игровой разогрев) 2.Игра «Полотно счастья» 3.Работа с «полотном счастья» 4.Упражнение«Путешествие» (расслабление) 5.Завершающая часть (игровая релаксация): ритуал прощания |

2.Цикл занятий «Арт – терапия»

Пояснительная записка: Поскольку насилие является сложным предметом для обсуждения и жертвы насилия часто подвергаются шантажу во избежание разглашения обстоятельств преступления, арт - терапевтический подход - это менее травматичная для несовершеннолетних форма установления диалога.

Основанием для использования арт- терапевтических технологий служит то, что несмотря на наличие серьезных психологических проблем, ребенок не имеет возможности или не хочет рассказывать о тревоге и боли.

К группе арт- терапевтических методов, основанных на использовании различных изобразительных средств, относится рисование, лепка и создание коллажей. Одним из наиболее эффективных методов в работе с детьми, пережившими глубокие психологические травмы, считается метод «Проективный рисунок». Рисунки, создаваемые в процессе терапии, рассматриваются как проекции определенных аспектов внутренней жизни человека. Основная задача метода состоит в выявлении, осознании и проработке трудно вербализуемых проблем, переживаний детей, которые оказались жертвами насилия. Рисуя, ребенок дает 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.

Цель: Психокоррекция и психотерапия детей и подростков, пострадавших от насилия и профилактика деструктивных проявлений посредством применения современных арт- терапевтических технологий.

Задачи:

- формирование навыков самовыражения чувств и эмоций;
- активизация творческого потенциала;
- обучение навыкам саморегуляции, релаксации;
- раскрытие внутренних ресурсов.

Формы и методы: индивидуальные и групповые занятия с использованием методов арт-терапии (песочная терапия, сказкотерапия, ролевые игры, светотерапия, медитации, творческие выставки, танцевально - двигательная терапия.)

Занятия данного цикла рекомендованы следующим детям среднего и подросткового возраста с проблемами:

- актуальный стресс, депрессия;
- трудности эмоционального развития;
- импульсивность эмоциональных реакций;
- эмоциональная депривация;
- наличие конфликтных межличностных ситуаций;
- повышенная тревожность и др. невротические симптомы;
- негативная «Я – концепция», искаженная самооценка, низкая степень самопринятия.

Интенсивность занятий:

Занятия проводятся 2 раза в месяц, продолжительностью 40-60 минут. Цикл

состоит из этапа индивидуальной работы (10 занятий) и этапа групповой работы (10 занятий). В зависимости от пребывания подростков в центре, этапы могут проводиться последовательно, а также совмещаться параллельно друг другу.

Адаптивное пространство: кабинет психолога, музыкальный зал, сенсорная комната.

Ожидаемые результаты:

- снятие психоэмоционального и мышечного напряжения;
- раскрытие личностных ресурсов
- нормализация эмоционального фона;
- закрепление навыков саморегуляции.

Тематический план

1. Индивидуальные занятия

| | Направленность занятия | Содержание | Средства и материалы |
|----|--|---|---|
| 1. | Установление доверительных взаимоотношений. Создание условий для взаимодействия вербально на символическом, ассоциативном уровне. Сочинение совместного рассказа, следуя эмоциональному настрою ребёнка к предложению альтернативных эмоциональных состояний. 40 минут продолжительность занятия | Упражнение «Музыка настроения» Упражнение «Каракули с закрытыми глазами» Вербализация Светотерапия | Лист бумаги, простой карандаш, цв. мелки (пастель) Релаксационное оборудование Музыкальное произведение Д.Шостокович Музыкальный центр |
| 2. | Установление доверительных взаимоотношений. Создание условий для взаимодействия посредством невербальной, визуальной коммуникации через «продукты творчества». 40 минут продолжительность занятия | Упражнение «Погода настроения» Упражнение «Рисунок на стекле» Медитативное упражнение «Драгоценный подарок» Обсуждение | Стеклянный мольберт, изосредства на выбор (пальчиковые краски, гуашь, цветная пена). Текст «Драгоценный подарок» Музыкальное произведение С.Гримальского «Полёт в будущее» Музыкальный центр |

| | | | |
|----|--|---|---|
| 3. | <p>Оказание помощи в отражении чувств, эмоций, актуальных состояний. Построение модели существующей ситуацией «как есть» и её субъективная оценка самой участницей. Внесение изменений в созданную модель и создание модели взаимоотношений «Как будет».</p> <p>40 минут продолжительность занятия</p> | <p>Упражнение «На что похоже мое настроение»</p> <p>Рисуночное упражнение «Розовый куст».</p> <p>Медитативное упражнение «Розовый куст»</p> | <p>Зеркало (формат А4), Гуашь, кисточка, салфетки.</p> <p>Текст «Розовый куст», Музыкальное произведение П. Чайковского</p> |
| 4. | <p>Создание условий для стимулирования проработки бессознательного переживания, активизации внутренних ресурсов. Снятие психоэмоционального напряжения</p> | <p>Рисуночное упражнение «Мандала»</p> <p>Фототерапия «Мандалы спокойствие»</p> | <p>Круглое зеркало изосредства на выбор (пальчиковые краски, гуашь, цветная пена), Слайдовая презентация «Мандалы-спокойствие»</p> |
| 5. | <p>Развитие уверенности, активных личностных установок.</p> <p>40 минут продолжительность занятия</p> | <p>Медитативное упражнение «Цветок».</p> <p>Рисуночное упражнение «Цветок»</p> | <p>Зеркало, пена для бритья или крем для рук (на выбор). Глина, стеки различной формы, вода.</p> |
| 6. | <p>Создание возможности на символическом уровне экспериментировать с чувствами, вызванными ситуацией насилия, исследовать и выражать их в социально приемлемой форме.</p> <p>40 минут продолжительность занятия</p> | <p>Упражнение «Барометр настроения».</p> <p>Рисуночное упражнение «Маска»</p> <p>Релаксационное упражнение «Внутренняя сила».</p> | <p>Листы бумаги для черчения, резиночки аптечные, ножницы. изосредства на выбор (краски, цветные карандаши, мелки).</p> <p>Музыкальное произведение</p> |
| | Создание условий для | Упражнение «Следы | Световой стол для |

| | | | |
|----|---|--|---|
| 7. | переоценки травматического опыта и преодоление последствий травматического события у подростка 40 минут продолжительность занятия | на песке». Рисуночное упражнение «До и после», Медитативное упражнение «Место моей силы» | рисования песком. Релаксационное оборудование. Музыкальное произведение |
|----|---|--|---|

2. Групповые занятия

К групповой работе относятся: тренинги, деловые, ролевые игры, игровые методы по коррекции эмоционально-волевых и коммуникативных отношений.

В процессе коррекционной работы с подростками на наш взгляд были выделены и используются наиболее эффективные арт-методики:

- **психогимнастика** (предполагает выражение переживаний, эмоциональных состояний, проблем с помощью движения, мимики, пантомимы);

- **танцевально - двигательная терапия** (танцевально-двигательные задания дают подросткам настоящий опыт, свой собственный, прожитый в теле. Они ему верят, и этим он может быть ценен);

- **арт-терапия** (корректирует эмоционально-личностные проблемы ,дает социально приемлемый выход агрессивности и другим негативным чувствам)

- **куклотерапия**(возможности куклотерапии позволяют на занятиях психолога решать разные важные коррекционные задачи, неустойчивость эмоционального фона, излишняя подвижность психики, отсутствие анализа собственного поведения, слабое развитие коммуникативных навыков, конфликтность, агрессивность, склонность к девиантному поведению, трудности социализации, слабое развитие тонкой моторики рук);

- эбру- рисование красками на воде(через рисунок воспитанники получают положительные эмоции, развивают эстетическое восприятие, познавательную активность, развивают воображение, мелкую моторику, творческое начало;

- рисование на прозрачном мольберте (процессе рисования воспитанник раскрепощается, устраняются, комплексы, развивается уверенность в себе и общительность, прозрачный мольберт способствует корректировке и развитию эмоционально-волевой сферы через развитие творческих способностей несовершеннолетних особенно у детей с повышенной тревожностью, страхами;

- песочная арт-терапия (при взаимодействии с песком человек любого возраста приближает к себе свой внутренний мир - начинает понимать свои желания, разбираться в воспоминаниях и находить решения тех или иных ситуаций).

| | | | |
|----|--|---|---|
| 1. | Знакомство и установление контактов между участниками группы. Создание доверительной | Упражнение «Лицо моих особенностей» Сказкотерапия «Туча» Релаксационное упражнение «Скала». | Листы бумаги формата А4 по количеству участников, цветные карандаши. Текст сказки «Туча» |
|----|--|---|---|

| | | | |
|----|---|--|--|
| | атмосферы, которая помогает переживать и принимать болезненные чувства в процессе группового общения 60 минут продолжительность занятия | Обсуждение. | |
| 2. | Установление более тесного эмоционального контакта между участниками. Формирование толерантных поведенческих стратегий во взаимодействии и общении с другими. 60 минут продолжительность занятия | Игровое упражнение «Откроем сердце друг другу». Упражнение «Связующая нить». Упражнение «Рисунотрилогия» Релаксационное упражнение «Сильные стороны» | Сердечки из картона с именами по количеству детей, Клубок ниток, Листы бумаги формата А4 по количеству участников, Изосредства на выбор (цв. карандаши, мелки, краски, фломастеры) Музыкальное произведение |
| 3. | Расширение представлений участников группы о самих себе. Развитие коммуникативных навыков, преодоление социальной отчужденности, выстраивание гармоничных взаимоотношений с коллективом. 60 минут продолжительность занятия | Упражнение «Пожелание на день». Сказкотерапия Рисуночное упражнение «Мудрость» Релаксационное упражнение «Судно, на котором я плыву». | Текст сказки «Принцесса и тролль» («Я дарю вам крылья» И.Сёмина). Зеркала по количеству участников, пальчиковые краски. Музыкальное произведение |
| 4. | Помощь в укреплении психической идентичности подростка, постижении своего «Я», самоутверждении. 60 минут продолжительность занятия | Игровое упражнение «Поздоровайся без слов». Рисуночное упражнение «Подарок для друга». Танцевально-двигательная терапия «Зеркало в паре(8-10 мин.)» Техника «Автопортрет». | Листы бумаги формата А4 по количеству участников, цветные мелки. Музыкальное произведение С. Гримальского «Ангел». Глина. |

| | | | |
|----|---|--|---|
| | | Упражнение «Колодец». | |
| 5. | Укрепление чувства доверия друг к другу 60 минут продолжительность занятия | Танцевально-двигательная терапия. Просмотр м/ф «Карта моей мечты». Коллаж «Карта моего «Я» Медитативное упражнение «Горная вершина». Игровое упражнение «Спасибо за приятное занятие». | Телевизор, м/ф «Карта моей мечты». Листы ватмана формата А3 по количеству участников, гляцевые журналы, газеты, ткань, обои, ножницы, клей, фломастеры. |
| 6. | Развитие чувства сплочённости в группе 60 минут продолжительность занятия | Музыкотерапия Упражнение «Оркестр» Рисуночное упражнение «Спонтанное рисование» | Набор различных музыкальных инструментов. Зеркала по количеству участников Изосредства на выбор (гуашь, акварель, пальчиковые краски) |
| 7. | Развитие способности осознавать и выражать свои чувства и ощущения перед другими. 60 минут продолжительность занятия | Игровое упражнение «Поздороваемся». Методика «Прорыв за один день» Фототерапия «Радуга» | Фольга по количеству участниц (30*30 см.) Листы бумаги формата А4. Проектор или телевизор Слайдовая презентация «Радуга» |
| 8. | Формирование чувства общности, сопричастности. Развитие внутригруппового единства, межличностных отношений. 60 минут продолжительность занятия | Танцевально-двигательная терапия «Круговой танец». Техника «Мой герб» Упражнение «Куски пирога» Релаксационное упражнение «Спокойное место для размышлений». Игровое упражнение «Волшебный мяч». | Листы по количеству участников с изображением контура герба. Изосредства на выбор (цв. карандаши, мелки, краски, фломастеры). Большой лист бумаги в виде круга, который может быть разрезан на сектора по количеству рисующих; разнообразные художественные материалы: акварельные краски, гуашь, пастель, акварель, карандаши. |

| | | | |
|-----|---|---|--|
| | | | Мяч. |
| 9. | Обогащение сознания позитивными, эмоционально окрашенными образами личности. Закрепление дружеских отношений между членами группы. 60 минут продолжительность занятия | Танцевально-двигательная терапия «Единый организм» Совместный рисунок Упражнения «Хорошее настроение в подарок», «Открытки с благодарностью» Коммуникативное упражнение «Круг любви» | Музыкальный цикл «Болеро» Равеля Листы бумаги по количеству участниц, цв. карандаши, мелки |
| 10. | Игра «Дом наших отношений». 60 минут продолжительность занятия | -формирование ресурсов к поддержанию положительного микроклимата в коллективе, активизацию размышлений воспитанников о значимости бесконфликтного общения в своем Доме. | Шаблон дома, выполненный из картона . Камни (галька, плоская, крупная ,декоративные стеклянные камни среднего размера. Нарисованные дверь, окна, труба. Карточки (характеристики благоприятного психологического климата в коллективе). Чистые листы бумаги, фломастеры. |

Этап 3. Аналитический.

Определение уровня психологического благополучия детей и подростков после прохождения программы, проведение выходной диагностики, мониторинга эффективности занятий по следующим методикам:

| | |
|---|--|
| Опросник «Виды страха», разработан, И.П. Шкуратовой. | выявление доминирующих видов страха у подростков. |
| Тест Филлипса | Диагностика свойств личности |
| Тест Айзенка «Самооценка психических состояний» | Тревожность, фрустрация, агрессивность, ригидность |
| тест Кеттела для подростков | оценка личностного потенциала, лидерских качеств, творческих способностей, умения коммуницировать, готовности рисковать. |
| Опросник Басса-Дарки | Агрессивность, враждебность |
| Проективные методики «Нарисуй свой страх» А.И .Захарова. «Рисунок семьи», «Дом, дерево, | Изучение эмоциональных, мотивационных и межличностных характеристик личности подростка. |

| | |
|-----------------------------------|--------------------------------|
| человек». | |
| тест тревожности Спилберга-Ханина | Определение уровня тревожности |

Контроль результатов возможен в процессе отслеживания состояния детей на занятиях и методом включенного наблюдения в естественных условиях.

Список литературы:

1. Алексеева И.А., Новосельский И.Г. Жестокое обращение с ребенком. Причины. Последствия. Помощь. – М.: Генезис, 2006.
2. Важенина К.Е. Как уберечь ребенка от опасных людей. Книга для родителей и не только. – СПб.: Речь, 2010. – 157с.
3. Венгер Л.А., Венгер Н.Б., Пилюгина Э.Г. «Воспитание сенсорной культуры ребенка»; под редакцией Венгер Л.А. – М.: Просвещение, 1988. – 144с.
4. Битянова М.Р. «Практикум по психологическим играм с детьми и подростками». 2 изд-е. М., изд-во «Питер», 2009.
5. Журавлева Т.М., Сафонова Т.Я., Цымбал Е.И. Помощь детям-жертвам насилия. – М.: Генезис, 2006.
5. Киселёва М.В. Арт-терапия в практической психологии и социальной работе. – Речь, 2007. – 336 с., илл. 11.
6. Лебедева Л., Ю. Петровичева, Н. Тараканова «Краткая энциклопедия необычных признаков в проективном рисовании и арт-терапии».
6. Недостойное обращение с детьми/Под ред. Д. Кутсара – Тарту: АО Атлекс, 2000.
14. Помощь детям – жертвам коммерческой сексуальной эксплуатации. Методическое пособие для психологов и социальных работников. – спб.: Стеллит, 2008.
7. Программа профилактического тренинга для подростков «Ступени». Руководство для тренера/Под ред. Р.В. Йорика и А.В. Шаболтас – спб.: Врачи детям, 2009.
16. Райкус Д.С., Хьюз Р.С. Социально-психологическая помощь семьям и детям групп риска. Практическое пособие: В 4 т. Т. I. Концептуальные основы социальной работы с детьми. – М.: Эксмо, 2009.
8. Рыбакова С.Г. «Арт-терапия для детей с задержкой психического развития»: Учебное пособие. – СПб.: Речь, 2007. – 144 с.
9. Семёнова З.Ф., С.В. Семёнова «Психологические рисуночные тесты. Методика «ДомДерево-Человек» - М.: АСТ; СПб.: Сова, 2009. – 190с.: ил.
10. Социально-психологическая помощь детям-жертвам семейного насилия. Сборник научно-методических материалов/М.Н. Бородатая, И.И. Осипова, М.В. Злоказова, и др.; Под общей ред. Н.Н. Ершовой. – М.: Полиграф сервис, 2005.
11. «Программа воспитания и обучения в детском саду», Под редакцией Васильевой М.А., Гербовой В.В., Комаровой Т.С.. – 4 –е изд., испр. И доп. – М.: Мозаика – Синтез, 2006г. – 232с
12. Хухлаева О. В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции: Учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений. – М.:

Блок «Цветной мир сказки»

Целевая группа: дети в возрасте от 3 до 9 лет, пострадавшие от жестокого обращения.

Условия проведения и сроки реализации:

Коррекционно — развивающие занятия проводятся 1 - 2 раза в неделю от 15 мин. до 30 минут, возможны в индивидуальной и групповой форме.

Материально-техническое обеспечение:

- комплект оборудования сенсорной комнаты психологической разгрузки;
 - кабинеты специалистов;
 - адаптивно—терапевтические пространства в группах и Центре;
- + мультимедийное оборудование

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| № | Темы | Количество занятий |
|--------|---|--|
| 1 | Диагностика эмоционально-личностного развития детей 3-9 лет | Проводится с каждым ребёнком индивидуально |
| 2 | «Человек и его настроение» | 2 |
| 3 | «Радость» | 4 |
| 4 | «Грусть» | 3 |
| 5 | «Страх» | 6 |
| 6 | «Удивление» | 3 |
| 7 | «Злость» | 4 |
| 8 | «День рождение Газетного человечка» | 1 |
| 9 | «Дракончики» | 1 |
| 10 | «Необитаемый остров» | 1 |
| 11 | «Фото-галерея» | 1 |
| 12 | «Волшебные превращения» | 1 |
| 13 | «Весёлые ладошки» | 1 |
| 14 | «Наши чувства» | 1 |
| 15 | «Автопортреты» | 1 |
| 16 | Диагностика эмоционально-личностного развития детей 3-9 лет | Проводится с каждым ребёнком индивидуально |
| Всего: | | 30 занятий |

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

с

| № | Тема | Цель занятия | Содержание занятия |
|---|--|---|---|
| 1 | «Человек и его настроение» 20 минут занятие | Ввести их в тему, заинтересовать, подготовить к разговору себе о своих чувствах. Снятие психоэмоционального напряжения. | 1. Ритуал начала занятия. 2. Графическое задание «Лучисолнца». 3. Беседа о настроении. 4. Диагностическое задание «Цветанастроений». 5. Ритуал окончания занятия. |

| | | | |
|---|--|---|---|
| 2 | «Человек и его настроение» 25 минут занятие | Продолжить знакомство детей друг с другом. Снятие напряжения. | 1. Ритуал начала занятия. 2. Беседа о настроении. Графическое задание для совместного выполнения «Смешной рисунок». 3. Игра «Чувства в домиках» Диагностический рисунок «Цветные домики» 4. Ритуал окончания занятия. |
| 3 | «Радость» 25 минут занятие | Развитие эмоциональной сферы, выражение неактуальных эмоций, снятие психоэмоционального напряжения. | 1. Ритуал начала занятия. 2. Беседа с детьми об эмоции «радость». 3. Графическое задание для Совместного выполнения «Продолжи рисунок» (дети рисуют клоуна). 4. Задание сюрприз «Костюм клоуна». 5. Ритуал окончания занятия. |
| 4 | «Радость» 25 минут занятие | Развитие эмоциональной сферы, выражение неактуальных эмоций, снятие психоэмоционального напряжения. | 1. Ритуал начала занятия. 2. Беседа с детьми об эмоции «радость». 3. Задание на создании ситуации успеха «Колпачок клоуна». 4. Совместное задание на выражение актуальных эмоций и снятие напряжения «Красивый рисунок». 5. Ритуал окончания занятия. |
| 5 | «Радость» 30 минут занятие | Развитие эмоциональной сферы, выражение актуальных эмоций, снятие психоэмоционального напряжения. | 1. Ритуал начала занятия. 2. Игра-упражнение «Дождик» 3. Игра «Цветок» 4. Индивидуальное задание рисование на тему: «Цветок радости» 5. Ритуал окончания занятия. |
| 6 | «Радость» 30 минут занятие | Развитие эмоциональной сферы, выражение эмоций, снятие психоэмоционального напряжения. | 1. Ритуал начала занятия. 2. Упражнение «Цвет моего настроения». 3. Графическое задание для совместного выполнения: «Смешной рисунок» 4. Коллективная работа: «Волшебный салют». 5. Ритуал окончания занятия. |

| | | | |
|----|-------------------------------------|---|--|
| 7 | «Грусть» 30 минут занятие | Развитие эмоциональной сферы, выражен неактуальных эмоций, снятие психоэмоци- онального напряжения. | 1. Ритуал начала занятия.. 2. Беседа о чувстве «Грусть». Закончи предложение «Мне грустно, когда...». 3. Графическое задание «Грустный рисунок». 4. Задание на адаптацию в пространстве комнаты. Игра «Найди грустный предмет». 5. Ритуал окончания занятия. |
| 8 | «Грусть» 30 минут занятие | Развитие эмоциональной сферы, выражение актуальных эмоций, снятие психоэмоци- онального напряжения. | 1. Ритуал начала занятия. 2. Диагностическое задание «Рисунок в круге». Задание на создание ситуации успеха «Игры с сухими листьями». «Листопад» «Фейерверк» «Рисуем листьями» 1. Ритуал окончания занятия. |
| | «Страх» 30 минут занятие | Развитие эмоциональной сферы, выражен неактуальных эмоций, снятие психоэмоциональног о напряжения. | Ритуал начала занятия. Беседа о чувстве «Грусть». Закончи предложение «Маме грустно, когда...» Графическое задание «Мама грустит». «Рисуем волшебную музыку» Ритуал окончания занятия. |
| 10 | «Страх» 30 минут занятие | Обогащение опыта детей в распознавании эмоций. Выражение эмоций и преодоление страха. | 1. Ритуал начала занятия. 2. Беседа об эмоции «страх». 3. Задание на выражение эмоций и преодоление страха «Рисуем страшную маку». Игра «Испугай страшилку» Ритуал окончания занятия. |
| 11 | «Страх» 30 минут занятие | Обогащение опыта детей в распознавании эмоций. Отреагирование отрицательных эмоци й, снятие напряжения. | 1. Ритуал начала занятия. 2. Игра «Море волнуется» 3. Задание на отреагирование эмоций «Рисуем страхи». 4. Задание на снятие напряжения «Ритуал уничтожения страхов» Ритуал окончания занятия. |
| 12 | «Страх» | Выражение эмоций и преодоление страха. | 1. Ритуал начала занятия. 2. Упражнение «Цвет моего настроения» |

| | | | |
|----|---|--|--|
| | 30 минут занятие | | 3. Чтение терапевтической сказки «Мишка смешное ушко» (Сучкова Н.О.) 4. Индивидуальная работа «Рисование тучки-зючки» 5. Ритуал окончания занятия. |
| 13 | «Страх» 30 минут занятие | Выражение эмоций и преодоление страха | 1. Ритуал начала занятия. 2. Беседа об эмоции «страх». 3. Рисование песком. 4. Ритуал окончания занятия. |
| 14 | «Лабиринт ы для непослушны х страхов детей» 30 минут занятие | Выражение эмоций и преодоление страха | 1. Ритуал начала занятия. 2. Индивидуальное задание «Лепим страх». 3. Коллективная работа «Строим лабиринт для непослушных страхов детей» 4. Игра «Проходим лабиринт» 5. Ритуал окончания занятия. |
| 15 | «Страх» 30 минут занятие | Выражение эмоций и преодоление страха | 1. Ритуал начала занятия. 2. Рисование песком. 3. Ритуал окончания занятия. |
| 16 | «Удивление» 30 минут занятие | Обогащение опыта детей в распознавании эмоций. Снятие напряжения. Создание ситуации успеха. | 1. Ритуал начала занятия. 2. Беседа об эмоции «Удивление». Графическая коллективная работа «Продолжи рисунок» (космический аппарат). 3. Мотивирующее задание «Небо». 4. Задание на создание ситуации успеха «Новые плапеты» (техника рисование сыпучими продуктами). 5. Ритуал окончания задания. |
| 17 | «Удивление» 30 минут занятие | Обогащение опыта детей в распознавании эмоций. Снятие напряжения. Создание ситуации успеха. | 1. Ритуал начала занятия. 2. Беседа об эмоции «Удивление». 3. Индивидуальное творческое задание «Инопланетяне». Коллективная работа «Карта звёздного неба». 4. Ритуал окончания задания. |
| 18 | «Удивлени е» 30 минут занятие | Обогащение опыта детей в распознавании эмоций. Снятие | Ритуал начала занятия. «Рисование по точкам» Ритуал окончания занятия. |

| | | | |
|----|---|---|---|
| | 30 минут занятие | напряжения. Создание ситуации успеха. | |
| 19 | «Злость» 30 минут занятие | Обогащение опыта детей в распознавании эмоций. Отреагирование отрицательных эмоций, снятие напряжения. | 1. Ритуал начала занятия. 2. Беседа об эмоции «злость». 3. Задание на демонстрацию индивидуального восприятия. 4. Задание на снятие эмоционального напряжения «Рисуем злость». 5. Ритуал окончания занятия. |
| 20 | «Злость» 30 минут занятие | гармонизация эмоционального состояния, сенсорная стимуляция, проработка психологических | 1. Ритуал начала занятия. 2. Чтение терапевтической сказки «Чудо кактус» (см. раздел методическое обеспечение). 3. Работа с пластическим |
| | | проблему агрессивных детей. | материалом «Чудо о-кактус». 4. Коллективная работа «Пустыня». 5. Ритуал окончания занятия. |
| 21 | «Победитель злости» | Научить ребёнка а безболезненно для его самолюбия справляться с гневом, не испытывая страха перед наказанием за деструктивное падение. | 1. Ритуал начала занятия. Упражнение «Здравствуй песок». 2. Упражнение «песочный дождик». 3. Упражнение «Победитель злости.» Упражнение «Ладонка». 4. Ритуал окончания занятия. |
| 22 | «Сердитый лев и весёлые котята» 30 минут занятие | Обогащение опыта детей в распознавании эмоций. Отреагирование отрицательных эмоций, снятие напряжения. | 1. Ритуал начала занятия. 2. Мини-представление с использованием кукол. 3. Беседа с детьми. 4. Упражнение «Найди сердитое лицо, изобрази злость». 5. Игра «Сердитые львы и весёлые котята». 6. Беседа с детьми о чувствах. 7. Рисуем чувства. 8. ритуал окончания занятия. |
| 23 | «День рождения Газетного человечка» | Снятие напряжения, отреагирование эмоций. | 1. Ритуал начала занятия. 2. Задание на взаимодействие и самовыражение. 3. Задание на снятие напряжения «Фейерверк». 4. Задание на обозначение |

| | | | |
|----|---|--|---|
| | 30 минут занятие | | ценностей продуктов детского творчества. 5. Ритуал окончания занятия. |
| 24 | «Дракончики» 30 минут занятие | Снятие напряжения, отреагирование эмоций, создание ситуации успеха. | 1. Ритуал начала занятия. 2. Задание на перевоплощение, самовыражение. 3. Коллективная работа «Дома дракончиков» 4. Дракончики превращаются обратно в детей (умываются). 5. Ритуал окончания занятия. |
| 25 | «Необитаемый остров» 30 минут занятие | Снятие напряжения, отреагирование эмоций, создание ситуации успеха. | 1. Ритуал начала занятия. 2. Графическая коллективная работа «Волны». Коллективная работа «Остров». 3. Задание на создание ситуации успеха. 4. Ритуал окончания занятия. |
| 26 | «Фото-галерея» 30 минут занятие | Гармонизация Эмоциональной сферы. развитие воображения и творчества. | 1. Ритуал начала занятия. 2. Рассказ про фотографии детей. 3. Рисование рамки для фотографии. 4. Оформление «Фото-галереи» 5. Ритуал окончания занятия. |
| 27 | «Волшебные | Снятие напряжени | 1. Ритуал начала занятия. |

| | | | |
|----|---|--|---|
| | превращения» 30 минут занятие | отреагирование эмоций, создание ситуации успеха. | 2. Создание монотипии: игры с красками. 3. Конкретизация увиденного образа, придумывание названия. 4. Оформление выставки. 5. Ритуал окончания занятия. |
| 28 | «Весёлые ладошки» 30 минут занятие | Снятие напряжения, Выражение эмоций, сознание внутреннег о мира ребёнка. | 1. Ритуал начала занятия. 2. Упражнение «Отпечаток ладошки». 3. Дорисовывания изображени я, придумывания названия. 4. Оформление выставки. 5. Ритуал окончания занятия. |
| 29 | «Наши чувства» 30 минут занятие | Рефлексия, подведени е итогов | 1. Ритуал начала занятия. Беседа об эмоциях. Дидактическая игра «Путешествие в мир эмоций». 2. Ритуал окончания занятия. |
| 30 | «Автопортрет» 30 минут занятие | Снятие напряжения, Создание ситуации успеха. | 1. Ритуал начала занятия. 2. Диагностическое задание 3. «Рисунок в круге». 4. Творческое задание «Автопортрет». 5. Оформление выставки. 6. Ритуал окончания занятия. |

Этап 3. Аналитический

Определение уровня психологического благополучия детей и подростков после прохождения программы, проведение выходной диагностики, мониторинга эффективности занятий по следующим методикам:

| | |
|---|--|
| Опросник «Виды страха», разработан, И.П. Шкуратовой. | выявление доминирующих видов страха у подростков. |
| Тест Филлипаса | Диагностика свойств личности |

БЛОК «Пойми меня»

Целевая группа: подростки, возраст 14-18 лет.

Тематическое планирование

| № | Наименование мероприятия | Цель мероприятия | Используемые упражнения |
|----|----------------------------------|---|--|
| 1. | «Познание себя– познание других» | способствовать осознанию себя (своей личности), и учиться понимать других людей; завершить работу тренинговой группы, ответить на все вопросы, оказать необходимую психологическую поддержку и настроить на будущее | 1.Упражнение «Настроение» 2.Упражнение «Эмпатия» 3.Упражнение «Великий мастер» 4.Упражнение «Подарки». 5.Завершение занятия. Рефлексия |
| 2. | Один за всех и все за одного | развитие эмоционально - волевой сферы, коммуникативных навыков | 1.Упражнение «Путаница» 2.Упражнение «Адаптация» 3.Упражнение«Кто главный?» 4.Упражнение «Бревно» 5.Упражнение «Фигуры» 6.Рефлексия |
| 3. | Умение видеть, слушать и слышать | формирование и развитие навыков активного слушания, знакомство с основными видами слушания и понимания | 1. Разминка Упражнение «Будь внимателен» 2.Упражнение «Сплетня» 3.Беседа «Слушатель» 4.Упражнение «Пойми меня» 5.Упражнение «Диалог руками» 6.Упражнение «Глаза в глаза» 7.Рефлексия |
| 4. | Дом (1 часть) | Развитие саморефлексии; формирование установки на активную жизненную позицию. | 1. Разминка Упражнение «Будь внимателен» 2.Аутогенная тренировка. 3.Упражнение «Окружающий мир» 4. Упражнение «Дом» 5.Рефлексия |
| 5. | Дом (2 часть) | Развитие саморефлексии; формирование установки на активную жизненную позицию. | 1.Аутогенная тренировка. (см. занятие 1) 2. Упражнение «Я – это...». 3. Упражнение «Я хочу быть...» |

| | | | |
|----|-----------------------------|--|---|
| | | | 4. Упражнение «Цветок Я». 5.Рефлексия |
| 6. | Прощение | развитие эмоционально-волевой сферы, эмпатии | 1.Упражнение «За что вы себя любите» 2.Введение понятия «Обида» 3.Упражнение «Что труднее всего простить?» 4.Обучение способам прощения 5.Упражнение «Наши обиды». 6.Рефлексия |
| 7. | Счастье(1 часть) | развитие умения выражать эмоции и чувства | 1. Упражнение «Счастливое лицо» 2.Упражнение «Рисунок радости» 3.Упражнение «Подарки» 4.Рефлексия |
| 8. | Счастье(2 часть) | развитие умения выражать эмоции и чувства | 1.Упражнение «Фигура счастья» 2. Упражнение «Подарки» 3. Упражнение «Что я в тебе люблю» 4.Заключение «Давайте послушаем...» 5.Рефлексия |
| 9 | «Ответственность и свобода» | Знакомство с понятием ответственность, права, обязанности. Научиться осознавать и принимать на себя ответственность за собственные поступки. | 1.Упражнение «Ассоциации» 2. Упражнение «Я могу – я должен» 3.Упражнение «Сказать НЕТ». 4.Упражнение «Моя ответственность» Колесо баланса 5.Рефлексия |
| 10 | «Доверие» | Восстановление чувства доверия к себе, к другим, к миру, восстановление ощущения ценности собственной личности | 1. Упражнение «Я доверяю тебе...» 2. Упражнение «Я бы доверил тебе...» 3. Упражнение «Я прошу тебя о...» 4. Упражнение «Свеча». 5. Упражнение «Слепой и |

| | | | |
|----|-----------------|--|--|
| | | | поводырь» 6.Рефлексия |
| 11 | «Мое богатство» | Формирование позитивной установки на отношение к окружающему миру, к себе как личности. | 1.Аутогенная тренировка. (см. занятие 1) 2.Упражнение «Чем я богат». 3. Упражнение «Я предлагаю вам...» 4. Упражнение «Я и мое тело» 5. Упражнение «Записки на спине». 6.Игра «Телеграмма» 7.Рефлексия |
| 12 | «Я верю тебе» | Актуализация знаний о различных стилях поведения в ситуациях установления доверительного отношения | 1.Упражнение «Спутанные цепочки» 2.Упражнение «На риск» 3.Упражнение «Синоним по цепочке» 4.Коллаж (виртуальные пожелания). 5.Рефлексия |

Контроль результатов реализации программы возможен в процессе отслеживания состояния детей на занятиях и методом включенного наблюдения в естественных условиях.

Список литературы:

1. Алексеева И.А., Новоселвский И.Г. Жестокое обращение с ребенком. Причины.Последствия. Помощь. — М.: Генезис, 2006.
2. Важенина К.Е. Как уберечь ребенка от опасных людей. Книга для родителей и не только. — СПб.: Речь, 2010. — 157с.
3. Венгер Л.А., Венгер Н.Б., Пилюгина Э.Г. «Воспитание сенсорной культуры ребенка»; под редакцией Венгер Л.А. — М.: Просвещение, 1988. 144с.
4. Битянова М.Р. «Практикум по психологическим играм с детьми и подростками».2 изд-е. М., изд-во «Питер», 2009. 5. Журавлева Т.М., Сафонова Т.Я., Цымбал Е.И. Помощь детям-жертвам насилия.— М.: Генезис, 2006
5. Киселёва М.В. Арт-терапия в практической психологии и социальной работе. — Речь, 2007. — 336 с., илл. 11. Лебедева Л., Ю.

Петровичева, Н. Тараканова «Краткая энциклопедия необычных признаков в проективном рисовании и арт-терапии».

6. Недостойное обращение с детьми/Под ред. Д. Кутсара — Тарту: АО Атлекс, 2000. 14. Помощь детям — жертвам коммерческой сексуальной эксплуатации. Методическое пособие для психологов и социальных работников. спб.: Стеллит, 2008.

7. Программа профилактического тренинга для подростков «Ступени». Руководство для тренера/Под ред. Р.В. Йорика и А.В. Шаболтас — спб.: Врачи детям, 2009. 16. Райкус Д.С., Хьюз Р.С. Социально- психологическая помощь семьям и детям групп риска. Практическое пособие: В 4 т. Т. 1. Концептуальные основы социальной работы с детьми. — М.: Эксмо, 2009.

8. Рыбакова С.Г. «Арт-терапия для детей с задержкой психического развития»: Учебное пособие. — СПб.: Речь, 2007. — 144 с.

9. Семёнова З.Ф., С.В. Семёнова «Психологические рисуночные тесты. Методика «ДомДерево-Человек» - М.: АСТ; СПб.: Сова, 2009. — 190с.: Ил.

10. Социально-психологическая помощь детям-жертвам семейного насилия. Сборник научно-методических материалов/М.Н. Бородатая, И.И. Осипова, М.В. Злоказова, и др.; Под общей ред. Н.Н. Ершовой. — М.: Полиграф сервис, 2005.

11. «Программа воспитания и обучения в детском саду», Под редакцией Васильевой М.А., Гербовой В.В., Комаровой Т.С.. — 4 —е изд., испр. И доп. — М.: Мозаика — Синтез, 2006г. — 232с

12. Хухлаева О. В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции: Учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб, заведения.