

**ГКУ РЕСПУБЛИКАНСКИЙ СОЦИАЛЬНО-РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ  
ЦЕНТР ДЛЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ «НАМЫС» МТ И СЗ КБР**

СОГЛАСОВАНО:

Зам директора

ГКУ РСРЦ «НАМЫС»

МТиСЗ КБР

 Ф.М.Махатаева

УТВЕРЖДАЮ:

И.О Директора

ГКУ РСРЦ «НАМЫС»

МТиСЗ КБР

 А.Б.Карданов



**Программа психологической реабилитации  
в рамках проекта «Оказание помощи детям с  
психоэмоциональными травмами (в том числе  
детям, возвращаемым из зон боевых действий)»**

**«Доверие к жизни».**

**Составители:**

**Кочукова А.В.**

**Кайгермазова А.М.**

**Дзуганова С.Х.**

**Нальчик 2023 г.**

## Содержание

Пояснительная записка .....	1
Тематическое планирование .....	9
Этап 1. Подготовка к проработке травматических переживаний .....	13
Этап 2. Проработка травматических переживаний .....	35
Этап 3. Развитие качеств и навыков, способствующих социальной адаптации .....	54
Список использованной литературы .....	85
Приложение	

## Пояснительная записка

В настоящее время психологическая помощь в кризисных и чрезвычайных ситуациях становится все более и более востребованной. С одной стороны, это связано с возрастанием числа трудных жизненных ситуаций, спровоцированных социальными и экономическими аспектами жизни, с увеличением числа вооруженных конфликтов, террористических актов, сект, случаев морального, физического и сексуального насилия в обыденной жизни. С другой стороны, кризисное переживание может возникать не только в экстремальной ситуации. Любое значимое изменение жизненной ситуации или внутренней позиции может переживаться как кризис. В литературе широко описаны возрастные кризисы, кризисы, возникающие в межличностных отношениях и так далее. С этой точки зрения кризис представляет собой здоровое состояние развивающегося человека, что, однако не уменьшает тягостности самого переживания. В последние годы во всем мире неуклонно растет число психических расстройств у детей и подростков, спровоцированных психическими травмами.

Очевидно, что любое кризисное переживание является сложным, имеет богатую феноменологию и структуру. Сложность работы с кризисным переживанием, так же как и большая востребованность психологической помощи в кризисных ситуациях выдвигают высокие требования к компетенции психологов.

Важно, чтобы помогающий мог почувствовать глубину и специфику кризисного переживания, мог понять закономерности протекания кризиса, умел присутствовать рядом. В частности, раскрываются способы и методы психологической работы с пострадавшими от насилия, с жертвами сект, рассматриваются особенности психологической помощи в ситуациях утраты, в ситуации суицидального риска.

Особое внимание уделяется изложению особенностей кризисной психологической помощи детям. Оказавшиеся в экстремальных ситуациях люди проходят в своих психологических состояниях ряд этапов.

Сначала возникает острый эмоциональный шок, который характеризуется общим психическим напряжением с преобладанием чувства отчаяния и страха при обостренном восприятии.

Затем наступает психофизиологическая демобилизация, существенное ухудшение самочувствия и психоэмоционального состояния с преобладанием чувства растерянности, панических реакций, понижением моральных норм поведения, уменьшением уровня эффективности деятельности и мотивации к ней, депрессивными тенденциями.

На этом, втором, этапе степень и характер психогенных нарушений во многом зависят не только от самой экстремальной ситуации, ее интенсивности, внезапности возникновения, продолжительности действия, но и от особенностей личности пострадавших, а также от сохранения опасности и от новых стрессовых воздействий.

На смену этому этапу приходит стадия разрешения, когда постепенно стабилизируется настроение и самочувствие, однако сохраняются пониженный эмоциональный фон и контакты с окружающими ограничены. Затем наступает стадия восстановления, когда активизируется межличностное общение.

На третьем этапе у человека, пережившего экстремальный стресс, происходит сложная эмоциональная и когнитивная переработка ситуации, оценка собственных переживаний и ощущений. При этом актуальность приобретают также травмирующие психику факторы, связанные с изменением жизненного стереотипа. Становясь хроническими, эти факторы способствуют формированию относительно стойких психогенных расстройств. Их особенностью является наличие выраженного тревожного напряжения, страха, различных вегетативных дисфункций, порождающих впоследствии психосоматические нарушения.

У переживших экстремальную ситуацию значительно снижается работоспособность, а также критическое отношение к своим возможностям.

При оказании психологической помощи людям, побывавшим в экстремальных ситуациях, следует принять во внимание одно очень важное положение – настоящее бедствие наступает тогда, когда кончается действие стихии и начинается оказание помощи пострадавшим. Ведь, с одной стороны, не только сами чрезвычайные ситуации, но и масштабы их разрушительных действий, их внезапность, распространенность вызываемых ими стрессов и т.п. во многом предопределяются особенностями пред катастрофного развития. А с другой, только в пост катастрофный период можно реально определить степень деструктивного влияния катастрофы на динамику социальной структуры, на производственное, социокультурное, психологическое взаимодействие людей, на демографические процессы в зонах бедствия.

Именно поэтому в современных условиях все более актуальными становятся вопросы психологической и психосоциальной работы с различными категориями людей, побывавших в экстремальных ситуациях.

Тем не менее, несмотря на всю важность и актуальность оказания психологической помощи населению во время и после экстремальных ситуаций, проблемы эти остаются относительно новыми и для практической психологии, и для психологической практики.

Кризисная психология и психотерапия – относительно новые, но интенсивно развивающиеся сферы психологической практики. Своим возникновением они обязаны, прежде всего, негативным плодам цивилизации – техногенным катастрофам, военным действиям, авариям.

Исследования психического состояния людей – участников, жертв или свидетелей подобных событий либо стихийных бедствий – выявили у многих наличие различных нарушений психики, в том числе и особого состояния – посттравматического стрессового расстройства.

Общество постепенно осознало наличие проблем дезадаптации ветеранов войн, свидетелей аварий на АЭС, природных катастроф и других экстремальных событий.

Существуют жизненные ситуации, которые являются настолько травматичными, что требуют помощи со стороны, поскольку сам человек справиться с переживаниями не может.

Подростки в этой ситуации являются наиболее уязвимыми, и именно им требуется помощь, чтобы преодолеть возникающие эмоциональные нарушения, которые переполняют их или, напротив, скрыты и выступают, как причина других проблем, не связанных непосредственно со специфической стрессовой ситуацией.

В таких случаях необходима психологическая помощь, так как реально может появиться риск суицидального исхода ситуации из депрессивного состояния. Выявление большого количества суицидов, актов насилия, совершаемых бывшими участниками войн, нарушений психики и проблем дезадаптации у жертв и свидетелей катастроф заставило развернуть программы по изучению долговременных последствий травматических событий и способов их профилактики и устранения. Кризис как поворотный пункт человеческой судьбы, в котором рушатся сами основы предыдущей жизни, а новой еще не существует, требует особого подхода и специфических форм помощи человеку, его переживающему.

К счастью, большинство людей могут справиться с кризисом самостоятельно, причем это утверждение верно и по отношению к жертвам травматических событий. Часто задача профессионала состоит, прежде всего, в выявлении потенциальных возможностей преодоления кризисного состояния и их активизации либо в определении степени риска развития кризиса в неблагоприятном направлении.

Для минимизации психологических последствий пережитого насилия недостаточно того, чтобы к ребенку перестали применять насилие, важно оказывать ему психологическую помощь для отработки травматических переживаний. Для преодоления последствий системного и тяжелого насильственного опыта ребенка требуется достаточно длительный процесс реабилитации, охватывающий, по возможности, не только ребенка, но и других членов семьи.

Таким образом, данная **психологическая программа** по оказанию помощи в кризисных ситуациях «**Доверие к жизни**», актуальна в связи с тем, что она позволит выявить «группу риска» среди детей и взрослых с депрессивным состоянием. Также провести профилактическую, психотерапевтическую работу, позволяющую оказать эффективную помощь людям, чтобы воспрепятствовать обострению жизненных кризисов и предотвратить опасные последствия, которыми они чреваты.

Программа предназначена для взрослых и детей, оказавшихся в кризисных и чрезвычайных ситуациях на основе понимания особенностей переживаний и поведения человека в ситуациях различной степени сложности.

Данная **психологическая программа** по психологической помощи в кризисных ситуациях «**Доверие к жизни**», рассчитана на 1 год. Данная психологическая программа рассчитана для населения разновозрастной категории. В основе программы лежат индивидуальные, коррекционные консультативные занятия. Коррекционные занятия проводятся 1-2 раза в неделю по 30-60 мин.

**Актуальность:** Согласно данным многочисленных исследований, полученный в детстве травматический опыт отражается на общем развитии ребенка и ведет к нарушениям взаимоотношений с окружающими. В этих условиях довольно часто формируется специфическое отношение ребенка к себе, нарушается самопринятие. Значимое для детей самопознание отходит на второй план, уступая место переживаниям неполноценности, ненужности, отверженности. Как правило, это вызывает внутреннюю напряженность, тревожность, неадекватность защитных реакций на обиды, повышенную чувствительность к мнению окружающих и пр. Как следствие длительного воздействия на ребенка травмирующих ситуаций в семье и школе возникает дезадаптация. Внутренняя скованность, эмоциональная закрытость таких подростков мешает самораскрытию и самовыражению.

#### **Практическая значимость программы:**

Программа представляет практическую разработку занятий в виде коррекционных, тренинговых, практических занятий и упражнений;

Современная политическая ситуация в России создает ряд проблем, которые необходимо решить на социально-психологическом уровне.

В единую стратегию действий входят индивидуальные и групповые формы развивающих (коррекционных) занятий.

#### **Целевая группа программы:**

Несовершеннолетние от 3 до 17 лет, пострадавшие от жестокого обращения;

пострадавшие от насилия, ставшие свидетелями насилия, утратившие родителей;

вернувшиеся из зон боевых действий, а так же их родители и близкие родственники.

#### **Цель программы:**

Психологическое консультирование в кризисных ситуациях направленное на психологическую помощь лицам:

- пережившим утрату родителей;
- пережившим жестокое обращение и преступные посягательства, в том числе сексуального характера;
- пережившим острый стресс и посттравматические расстройства вследствие пережитых чрезвычайных ситуаций;
- детям, возвращенным из зон боевых действий;
- восстановление чувства доверия к себе, к другим, к миру.

#### **Задачи программы:**

Восстановление ощущения ценности собственной личности; переоценка травматического опыта и преодоление последствий травматических событий;  
Проработка и преодоление симптомов посттравматического стресса;  
Осознание и предупреждение эмоциональных нарушений посредством поведенческих изменений;

Развитие, совершенствование навыков саморегуляции;

Развитие эмоциональной сферы;

Поиск и активизация позитивных ресурсов через создание системы поддержки и формирование «проекции на будущее».

### **Нормативно-правовое обеспечение программы.**

Данная коррекционная программа составлена в соответствии с законами РФ о защите прав детей и предоставлении социальных услуг несовершеннолетним:

Федеральный закон от 10.12.95г. 95-ФЗ «Об основах социального обслуживания населения Российской Федерации»;

Национальные стандарты РФ в сфере социального обслуживания населения, в т. ч. ГОСТ Р 52 888-2007 «Социальное обслуживание населения», «Социальные услуги детям»;

Федеральным законом от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 27.07.2006г. №152-ФЗ «О персональных данных».

Концепцией государственной семейной политики в Российской Федерации на период до 2025 года;

Уставом реабилитационного центра РСРЦ ГКУ «Намыс».

### **Ожидаемый результат программы.**

Успешная адаптация несовершеннолетних детей к новым условиям жизни.

Успешная проработка негативных эмоций и полученного травматического опыта, у детей с психоэмоциональными травмами, которая будет выражаться в снижении уровня тревожности и агрессивности, стабилизация эмоционального состояния.

Сформирование критического отношения ко всем видам насилия и обретение чувства безопасности.

Успешное проживание стадий горя у детей, переживших потерю родителей, или близких родственников.

Повышение уверенности в себе и развитие творческой активности воспитанников.

Научить детей эмоционально положительно воспринимать себя и окружающих людей.

Научить подопечных эффективно сотрудничать с другими людьми (родителями, одноклассниками и учителями...).

Адекватно относиться к своим успехам и неудачам.

Управлять своими эмоциями (навык саморегуляции).

Освоить техники конструктивного решения конфликтных ситуаций.

Развитие психологической компетенции родителей.

Сформировать позитивную картину будущего.

**Риски:** текучесть основной группы, психиатрические диагнозы детей, асоциальность семьи воспитанников (зависимости).

**Материально - техническое оснащение программы:**

Канцелярские принадлежности: бумага А4, бумага А3, цветная бумага, цветной картон, цветные карандаши, фломастеры, краски, кисточки, ножницы, клейкая лента, пластилин.

Оборудование:

Оснащенная сенсорная комната; световой стол для рисования песком; модульное оборудование Монтессори;

НС-Психотест Эксперт и другие компьютерные программы, предназначенные для диагностической и коррекционной работы; Мак-карты; настольные психологические игры; различные пазлы, мозаика, лабиринты, коробка форм, пирамидки.

Мультимедийное оборудование (компьютер, принтер, USB-флэш-накопитель и т.д.): музыкальная колонка.

**Используемые диагностические методики:**

*Проективные методики* «Моя семья», «Дом, Дерево, Человек», «Несуществующее животное», «Человек под дождем», «Кактус»; «Рисунок семьи в образе животных».

*Тесты-опросники* «Полуструктурированное интервью для выявления признаков посттравматического стресса у детей» приложение 1; «Семейная социограмма» приложение 2; «Опросник родительского отношения» приложение 3; «Личностный опросник Ганса Айзенка (EPI) (электронный вариант)»; «Цветовой тест Люшера (электронный вариант)»; «Опросник Леонарда-Шмишека (акцентуации характера) (электронный вариант)»; «Проективное интервью для диагностики распространенности насилия», (И.А. Алексеева), методика «Сказки Дюсса», Шкала депрессии Бека, Тест Спилбергера-Ханина (электронный вариант); направленное наблюдение за поведением несовершеннолетних в группе и в рамках индивидуальной работы;

**Используемые коррекционные методики:** Арт-терапия; Песочная терапия; релаксационные упражнения, медитационные упражнения, аутотренинг, упражнения-проекции, ролевые игры, тематические упражнения, моделирование и анализ проблемных ситуаций, элементы телесной и танцевальной терапии.

## Тематическое планирование

## І этап. Подготовка к проработке травматических переживаний

№	Занятия	Отведенное время
1	1. Установление контакта с ребенком «знакомство» 2. Проведение диагностики 3. Упражнение «Рассказ о произошедшем» 4. Упражнение «Плавающая в озере»	60 мин.
2	1. Упражнение «Безопасное место» 2. Упражнение «Люди, с которыми я чувствую себя в безопасности» 3. Упражнение «Релаксационное дыхание»	40 мин.
3	1. Упражнение «Что заставляет людей чувствовать?» 2. Упражнение «Пиктограммы чувств» 3. Упражнение «Фотоальбом» 4. Упражнение - визуализация «Путешествие по реке»	60 мин.
4	1. Упражнение «Страна чувств» 2. Упражнение «Имена чувств» 3. Упражнение «Мандала»	40 мин.
5	1. Упражнение «Я боюсь...» 2. Упражнение «Мой сон» 3. Подведение итогов занятия. Обсуждение с ребенком: «Что можно делать, когда тебе страшно».	30 мин.
6	1. Упражнение «Когда я злюсь» 2. Упражнение «Бешеные ручки» 3. «Лепка» 4. Подведение итогов занятия. Обсуждение вопроса: «Что можно делать, когда ты злишься».	40 мин.
7	1. Упражнение «Дыхание» 2. Упражнение «Различение событий, мыслей и чувств»	60 мин.

	3. Упражнение «Варианты травмы» 4. Упражнение «Эмоции в моем теле»	
<b>II этап. Проработка травматического опыта</b>		
<b>1</b>	1. Упражнение «Рассказ о произошедшем» 2. Упражнение «Летний дождь» 3. Упражнение «Мой воображаемый друг» 4. Упражнение «Подарок»	30 мин.
<b>2</b>	1. Упражнение «Мои страхи» 2. Упражнение «Я в безопасности» 3. Упражнение на релаксацию «Цветок»	30 мин.
<b>3</b>	1. Упражнение «Разгневанный человек» 2. Упражнение «Тот, кто виноват» 3. Упражнение «Можно и нельзя» 4. Упражнение «Я веселюсь»	40 мин.
<b>4</b>	1. Упражнение «Вот как я себя чувствовал» 2. Упражнение «Я хотел бы...» 3. Упражнение «Неприятные воспоминания» 4. Упражнение «Приятные воспоминания»	60 мин.
<b>5</b>	1. Упражнение «Рисунок травматической ситуации» 2. Упражнение «Потому что»	30 мин.
<b>6</b>	1. Упражнение «Сохраняем тайну» 2. Игра «Порви цепи» 3. Упражнение «Я могу быть смелым» 4. Упражнение «Водопад»	60 мин.
<b>7</b>	1. Упражнение-ролевая игра «Дай отпор обидчику» 2. Упражнение «Письмо обидчику» 3. Упражнение «Выкинь ком»	40 мин.

	4. Упражнение «Полет высоко в небо»	
<b>III этап. Развитие качеств и навыков, способствующих социальной адаптации</b>		
<b>1</b>	1. Упражнение «Я до и после травмы» 2. Упражнение «Я хороший» 3. Упражнение «Порхание бабочки»	30 мин.
<b>2</b>	1. Упражнение «Моя семья» 2. Упражнение «Конфликт в семье» 3. Упражнение «Я хотел бы...» 4. Упражнение-визуализация «Идеальная семья»	60 мин.
<b>3</b>	1. Упражнение «История про слоненка» 2. Упражнение «Что я люблю делать?» 3. Упражнение «Тетрадь моих достижений» 4. Упражнение «Самого себя любить»	40 мин.
<b>4</b>	1. Игра «Довольный - сердитый» 2. Упражнение «Агрессивное поведение» 3. Упражнение «Оправдание чужих ожиданий» 4. Упражнение «Внутренняя сила»	60 мин.
<b>5</b>	1. Игра «Отдать приказ» 2. Упражнение «Дружелюбные требования» 3. Упражнение «Новые рамки» 4. Упражнение «Беседа с эльфом»	30 мин.
<b>6</b>	1. Упражнение «Беседа с эльфом» 2. Упражнение «Рассказ Коли» 3. Упражнение «Очищающее дыхание» 4. Упражнение «Очищающее дыхание»	40 мин.

7	1. Упражнение «Я умею себя защитить» 2. Упражнение «Рассказ Саши» 3. Упражнение «Избавление от тревоги»	40 мин.
8	1. Упражнение «Я и мир» 2. Упражнение «Я» на щите» 3. Упражнение «Будь успешным!»	30 мин.
9	1. Упражнение «Мое прошлое, настоящее и будущее» 2. Упражнение «Радуга моего будущего» 3. Визуализация «Взгляд в будущее»	40 мин.
10	1. Упражнение «Чему я научился» 2. Упражнение «Я справился» 3. Упражнение «Флаг выжившего» 4. Упражнение «Я рисую тебя» 5. Упражнение «Начинаем говорить «прощай» 6. «Небольшое развлечение»	60 мин.