



Министерство труда, занятости и социальной защиты

Республики Татарстан

Государственное автономное учреждение социального обслуживания

«Комплексный центр социального обслуживания в городском округе

«город Казань»

**Эффективные практики, направленные на преодоление
психоземotionalных травм несовершеннолетних: опыт
Государственного автономного учреждения социального обслуживания
населения «Комплексный центр социального обслуживания населения в
городском округе «город Казань»**



Казань 2023

Методическое пособие подготовлено в рамках реализации инновационного социального проекта **Фонда поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации**, по оказанию помощи детям с психоэмоциональными травмами, в том числе детям, возвращаемым из зон боевых действий.

Общая редакция:

Р.А. Амирова – заместитель директора государственного казенного учреждения «Республиканский ресурсный центр Министерства труда, занятости и социальной защиты Республики Татарстан

Н.В. Ибрагимова – директор государственного автономного учреждения социального обслуживания населения «Комплексный центр социального обслуживания населения в городском округе «город Казань»

Авторы-составители:

А.Р. Яруллина, Л.В. Юшкова, В.А. Новикова, М.Ю. Иванова, О.С. Костина, Е.А. Романова, Е.Ю. Новожилова, Е.В. Носкова - психологи отделения социальной помощи семье и детям государственного автономного учреждения социального обслуживания населения «Комплексный центр социального обслуживания населения в городском округе «город Казань»

В сборнике представлены программы социально-психологической помощи несовершеннолетним и их семьям в четырех психотравмирующих жизненных ситуациях: утрата родителей, жестокое обращение и преступные посягательства, в том числе сексуального характера, острый стресс и посттравматические расстройства вследствие пережитых чрезвычайных ситуаций, возвращение детей из зон боевых действий.

Сборник адресован специалистам учреждений социального обслуживания для использования в практике работы с несовершеннолетними.

Содержание

Введение	4
Программа социально-психологической помощи несовершеннолетним с психоэмоциональными травмами в случае жесткого обращения в семье «Сохраняя себя».....	7
Программа социально-психологической помощи несовершеннолетним с психоэмоциональными травмами в случае утраты родителей (одного из родителей) «Преодоление».....	85
Программа социально-психологической помощи несовершеннолетним с психоэмоциональными травмами в случае жестокого обращения в среде сверстников (буллинга) «Важен каждый».....	162
Программа социально-психологической помощи несовершеннолетним с психоэмоциональными травмами вследствие пережитых чрезвычайных ситуаций и/или возвращения из зон боевых действий «Наше завтра»...	233

Введение

Проблема психотравм и их последствий на развитие личности в последнее время становится особенно актуальной темой, так как детские травмы оставляют аффективный след, который негативно влияет на качество жизни, эмоциональную сферу и отношения с социумом в целом.

Психотравма — это результат переживания сильного стресса или совершенного по отношению к человеку насилия. Она может нарушить организацию психики и привести к пограничным или клиническим состояниям, неврозам, психосоматическим заболеваниям. Чаще всего жертвами физического или психологического насилия становятся дети, потому что они зависят от взрослых и не способны защитить себя. Психотравмы оказывают серьезное негативное влияние на процесс детской социализации. У ребенка возникают трудности с обретением друзей, общением с новыми людьми, адаптацией к новым условиям и коллективу. У ребенка с психологической травмой психика склонна к формированию навязчивостей, страхов и социофобии. Исследования показывают, что дети, подвергшиеся насилию, в будущем страдают от тревоги, депрессии, низкой самооценки, симптомов ПТСР и суицидальных наклонностей, причем последствия эмоционального насилия по воздействию равны последствиям физического, в том числе сексуального, или даже превышают его. Таким образом, мы видим, что основная задача в работе психолога - непосредственно оказание помощи и поддержки несовершеннолетнему в проработке детской психотравмы.

В Республике Татарстан выстроено эффективное межведомственное взаимодействие по выявлению и организации работы в различных случаях семейного неблагополучия. Работа с семьями выстраивается в рамках межведомственного социального патроната с привлечением всех субъектов профилактики. Важная роль уделяется не только психологической реабилитации семьи, но и решению иных педагогических, социальных, медицинских и правовых задач.

ГАУСО «КЦСОН в городском округе «город Казань» имеет большой опыт разработки социальных проектов и программ по профилактике жестокого обращения и реабилитации несовершеннолетних, переживших насилие в семье. Однако при организации работы со случаем акцент делался не на проработке глубинных психоэмоциональных переживаний ребенка, а на решении конкретных задач по выводу семьи из трудной жизненной ситуации.

С 2022 года Государственное автономное учреждение социального обслуживания «Комплексный центр социального обслуживания населения в городском округе «город Казань» принимает участие в инновационном социальном проекте по оказанию помощи детям с психоэмоциональными травмами, в том числе детям, возвращаемым из зон боевых действий, посредством создания региональной опорной площадки.

Реализация инновационного проекта предполагает оказание комплексной социальной помощи несовершеннолетним в особых жизненных ситуациях, формирующих психоэмоциональную травму у детей:

1. Утрата родителей (смерть родителей, развод родителей)
2. Жестокое обращение и преступные посягательства, в том числе сексуального характера (включая несовершеннолетних, ставших свидетелями)
3. Острый стресс и посттравматические расстройства вследствие пережитых чрезвычайных ситуаций (стихийные бедствия, ожог, утопление, авария, разрушение зданий, другое)
4. Возвращение детей из зон боевых действий

Для каждой жизненной ситуации разработан алгоритм, в котором детально расписан маршрут получателя социальных услуг и шаги помощи со стороны межведомственных специалистов.

Данный сборник является практико-ориентированным приложением для организации работы психолога. В нем представлены 4 программы с описанием целей, задач, направлений диагностической и коррекционной работы, методического инструментария психолога в проработке психоэмоциональной травмы ребенка и минимизации ее последствий в каждой из выше перечисленных жизненных ситуаций.

Материалы сборника - результат профессиональной стажировки психологов на базе ГБУДО Пермского края «Центр психолого-педагогического и медико-социального сопровождения», повышения квалификации в Открытом институте профессиональных инноваций г. Москва и многолетнего практического опыта работы специалистов ГАУСО «КЦСОН в городском округе «город Казань».

**ПРОГРАММА
СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ
НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИМ С ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫМИ ТРАВМАМИ
В СЛУЧАЕ ЖЕСТОКОГО ОБРАЩЕНИЯ В СЕМЬЕ
«СОХРАНЯЯ СЕБЯ»**



Авторы: Яруллина Альбина Радиковна

Юшкова Любовь Владимировна

Новикова Вера Александровна

Актуальность программы

Проблема психотравм и их последствий на развитие личности в последнее время становится особенно актуальной темой, так как детские травмы оставляют аффективный след, который негативно влияет на качество жизни, эмоциональную сферу и отношения с социумом в целом.

Большую часть психотравмирующего опыта дети получают в семье со стороны родителей из-за использования насильственных методов воспитания. Под термином «насилие» понимается не только нанесение ребенку физических травм или его принуждение к действиям сексуального характера, но и психологическое насилие, которое проявляется в эмоциональном отвержении, угрозах, а также в изолировании ребенка от общества. Одним из видов насилия, который также оказывает негативное влияние на психоэмоциональное состояние ребенка, является пренебрежение основными потребностями ребенка, например в физической и психологической безопасности, любви, познании; отсутствие должного обеспечения опекой и надзором; недостаточное обеспечение ребенка медицинской помощью; воздействие эмоционально травмирующих факторов, связанных с семейными конфликтами; эксплуатация ребенка, воздействие нездоровых обстоятельств, таких как употребление родителями психоактивных веществ и т. д. Психологическое насилие и пренебрежение нуждами ребенка способствуют формированию психотравмы не меньше физического и сексуального насилия.

В рамках реализации инновационного социального проекта по оказанию помощи детям с психоэмоциональными травмами, психологами ГАУСО «КЦСОН в городском округе «город Казань» была разработана программа социально-психологической помощи несовершеннолетним с психоэмоциональными травмами в случае жестокого обращения в семье «Сохраняя себя».

В программе основной акцент работы сместился на психоэмоциональные переживания ребенка. Организация деятельности психолога в рамках данной программы предполагается на 5 этапах: организационном, диагностическом до и после прохождения циклов занятий, коррекционном, аналитическом. Коррекционный этап включает в себя:

- цикл индивидуальных психологических консультаций для несовершеннолетних «Я есть», направленный на психологическую реабилитацию несовершеннолетнего с целью минимизации последствий психоэмоциональной травмы;

- цикл групповых психологических занятий для несовершеннолетних «Мы вместе», направленный на формирование психологически здоровой и устойчивой личности несовершеннолетних;

- цикл индивидуальных психологических консультаций для родителей

несовершеннолетних «Я рядом», направленный на формирование осознанного и бережного отношения родителей к процессам воспитания и развития детей как основного фактора профилактики развития психотравмы;

-цикл семейных психологических консультаций «Связующая нить», направленный на формирование гармоничных детско-родительских отношений, оказание содействия семье и детям в создании возможностей для предупреждения и преодоления обстоятельств, ухудшающих условия их жизнедеятельности.

Каждый из этих циклов занятий может быть реализован полностью или частично, допускается любая их комбинация в работе с семьей. В зависимости от актуальных проблем и задач, которые хотят решить члены семьи, с учетом их потребностей и ресурсов подбирается комплекс, состоящий из необходимых именно им циклов консультаций. Таким образом, оказание социально-психологической помощи несовершеннолетнему и его семье становится клиентоцентричным.

Еще одна особенность программы - это ее безопасность и экологичность. При работе с детской психотравмой важную роль играет не только личность психолога, работающего с семьей, его знания, умения и опыт работы, но и пространство, в котором происходит взаимодействие. Важно, чтобы встречи проходили в безопасном пространстве, которое бы способствовало формированию у ребенка доверия и готовности раскрыться, а также исключало его ретравматизацию. Именно поэтому реализация программы социально-психологической помощи несовершеннолетним с психоэмоциональными травмами в случае жесткого обращения в семье «Сохраняя себя» будет проходить в интерактивной среде сенсорной комнаты, в качестве основных методов работы будут использоваться арт-терапевтические техники, в том числе песочная терапия, работа с метафорическими ассоциативными картами.

Основные цели и задачи программы

Цель программы: оказание социально-психологической помощи несовершеннолетним и их родителям в проработке психоэмоциональной травмы ребенка, полученной вследствие жесткого обращения в семье, и минимизация ее последствий .

Достижение поставленной цели становится возможным через последовательное решение следующих задач:

1.Выявить несовершеннолетнего с наличием психотравмы вследствие жестокого обращения в семье.

2.Создать безопасные условия для психологической реабилитации несовершеннолетнего, пострадавшего от жестокого обращения в семье.

3. Помочь несовершеннолетнему безопасно прожить психотравму, экологично отреагировать эмоции и интериоризировать полученный опыт.

4. Способствовать формированию психологически здоровой и устойчивой личности несовершеннолетнего.

5. Сформировать осознанное и бережное отношение родителей к процессам воспитания и развития детей как основного фактора профилактики развития психотравмы.

6. Способствовать трансформации психотравмирующих отношений между родителем и ребенком в качественно новый стиль общения и взаимодействия в семье.

7. Актуализировать ресурсы и обучить способам самостоятельного разрешения трудных жизненных ситуаций.

Содержание и механизм реализации программы

Реализация программы предполагает 5 этапов.

Организационный этап. Сотрудники ГАУСО «КЦСОН в городском округе «город Казань» знакомятся с программой социально-психологической помощи несовершеннолетним с психоэмоциональными травмами в случае жесткого обращения в семье «Сохраняя себя», ее целями, задачами и ожидаемыми результатами, формируется состав целевой группы.

Диагностический этап. Для оценки степени выраженности психотравмы у несовершеннолетних и оценки особенностей внутрисемейных отношений проводится диагностика с использованием следующих методик: лист первичной оценки психологического состояния несовершеннолетнего, лист собеседования с родителями несовершеннолетнего на основе методологии дизайн-мышления, психодиагностические методики для детей и родителей из рекомендованного перечня.

Коррекционный этап. Работа на данном этапе предусмотрена в рамках четырех основных направлений и может проводиться как в полном объеме, так и избирательно в зависимости от индивидуальных особенностей членов семьи их ресурсов.

Организация коррекционной работы по каждому из направлений ориентирована на решение различных задач и предполагает использование различных методов.

Первое направление - индивидуальные психологические консультации для несовершеннолетних из цикла «Я есть», направленного на психологическую реабилитацию несовершеннолетнего с целью минимизации последствий психоэмоциональной травмы.

Задачи:

- оказать помощь в психоэмоциональном отреагировании чувств и эмоций, снятии чувства вины и агрессии;
- скорректировать психоэмоциональное состояние ребенка;
- проработать психотравмирующую ситуацию, минимизировать ее последствия;
- развить чувство безопасности и повысить адаптивные возможности;
- сформировать позитивную «Я-концепцию»;

Второе направление - индивидуальные психологические консультации для родителей несовершеннолетних из цикла «Я рядом», направленного на формирование осознанного и бережного отношения родителей к процессам воспитания и развития детей как основного фактора профилактики развития психотравмы.

Задачи:

- сформировать представление о воспитании несовершеннолетних детей, о процессах детско-родительского взаимодействия как о значимой части жизни, требующей знаний, умений и навыков;
- расширить представления родителей о психо-возрастных особенностях развития несовершеннолетних;
- сформировать психологическую компетентность в вопросах воспитания несовершеннолетних детей;
- обучить не насильственным методам воспитания, сформировать навыки экстренной саморегуляции;
- развить навыки выстраивания гармоничных детско-родительских отношений.

Третье направление - групповые психологические занятия для несовершеннолетних из цикла «Мы вместе», направленного на формирование психологически здоровой и устойчивой личности несовершеннолетних.

Задачи:

- сформировать позитивный образ Я;
- скорректировать особенности эмоционально-волевой сферы, сформировать навыки саморегуляции и социально-приемлемого выражения эмоций;
- развить коммуникативные навыки, в том числе навыки решения конфликтных ситуаций;
- сформировать личностные границы;
- сформировать навыки уверенного поведения;
- оказать психологическую поддержку через положительные эмоции и впечатления, творческий процесс и общение;

Четвертое направление - семейные психологические консультации из цикла «Связующая нить», направленного на формирование гармоничных детско-родительских отношений, оказание содействия семье и детям в создании возможностей для предупреждения и преодоления обстоятельств, ухудшающих условия их жизнедеятельности.

Задачи:

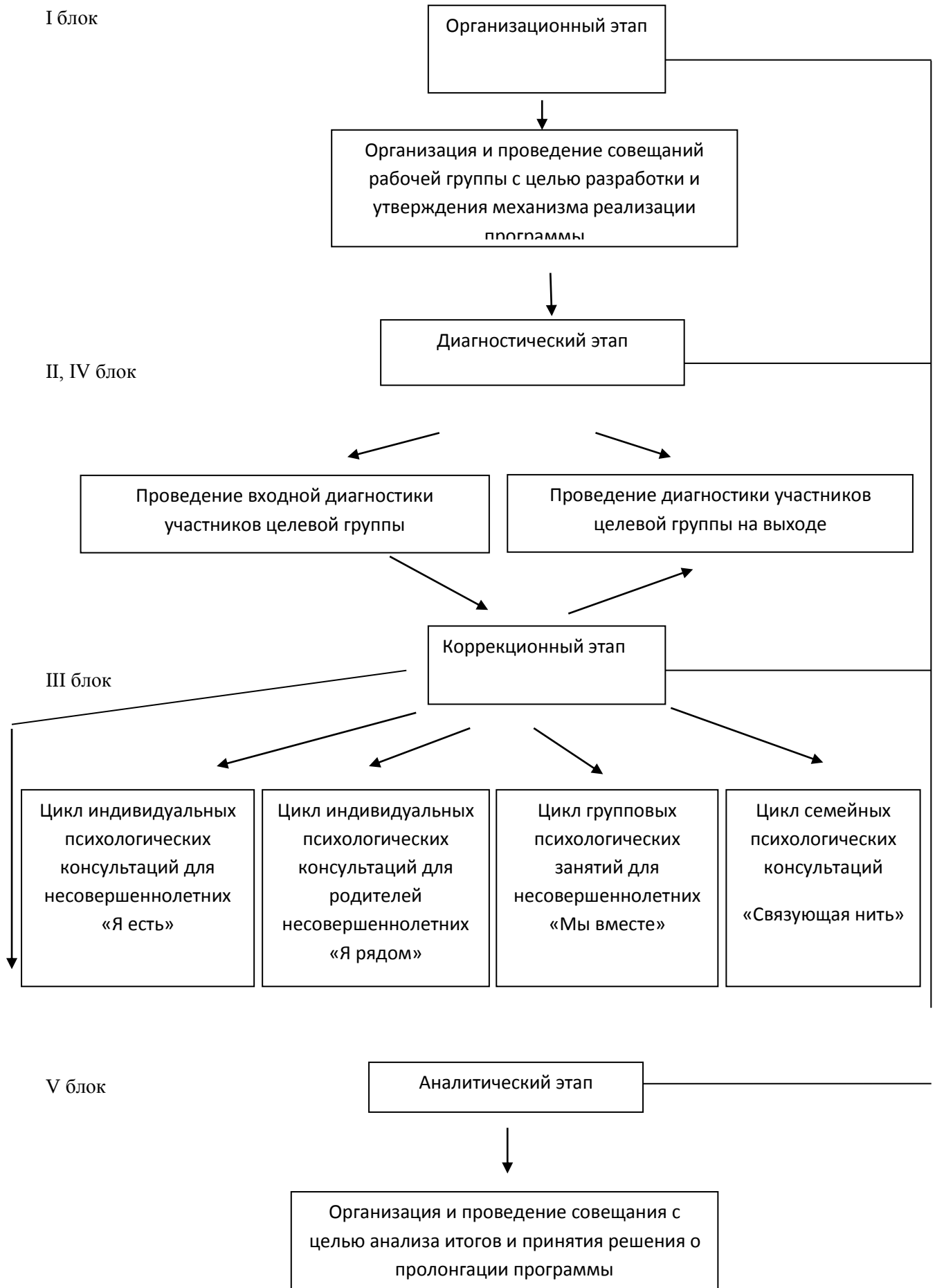
- выявить основные разногласия в детско-родительских отношениях и помочь членам семьи разрешить внутрисемейный конфликт;
- восстановить эмоциональное состояние несовершеннолетних детей с целью минимизации последствий психотравмирующей ситуации в семье;
- способствовать развитию в семье эмоционально-близкие доверительные отношения;
- выстроить эффективные коммуникации между членами семьи, в том числе с целью формирования навыков самостоятельного разрешения конфликтных ситуаций в дальнейшем. Помимо четырех основных направлений работы членам семьи по мере необходимости будут доступны индивидуальные психологические, педагогические и правовые консультации с целью оказания необходимой помощи и поддержки.

Диагностический этап. С целью оценки эффективности работы проводится заключительная диагностика участников целевой группы.

Аналитический этап. По итогам реализации программы организуется производственное совещание ГАУСО «КЦСОН в городском округе «город Казань» с целью анализа итогов реализации программы и принятия решения о внесении необходимых изменений и при необходимости ее пролонгации для следующей целевой группы.

Схема реализации программы

Реализация программы состоит из 5 этапов и строится по следующей схеме:



Критерии эффективности

Для оценки эффективности реализации программы организуется комплексная диагностика до начала работы и по ее итогам. Для первичной диагностики применяется лист первичной оценки психологического состояния несовершеннолетнего, лист собеседования с родителями несовершеннолетнего на основе методологии дизайн-мышления, психодиагностические методики для детей и родителей из рекомендованного перечня.

В рамках реализации программы систематически осуществляется мониторинг эффективности посредством получения обратной связи участников проекта в рамках рефлексии, самонаблюдения и самовосприятия. Об эффективности реализации комплекса психокоррекционных мероприятий также говорит включенность участников проекта (систематическое посещение мероприятий, сформированный терапевтический альянс, выполнение домашних заданий и рекомендаций). Результаты наблюдения специалистов, работающих с семьей, и самоощущения участника проекта фиксируются в форме листа динамика. Данная форма заполняется в начале работы, по итогам начального, основного и заключительного этапов работы. При закрытии случая также проводится комплексная диагностика с использованием психодиагностических методик для детей и родителей из рекомендованного перечня.

Рекомендованные психодиагностические методики для несовершеннолетних

1. Цветовой тест М. Люшера
2. Цветовой тест отношений (Е.Ф.Бажина, А.М.Эткинда)
3. Тест Рисунок человека К. Махвер
4. Личностный опросник Айзенка. Марцинковская Т.Д.
5. Опросник Леонгарда-Шмишека
6. Методика измерения психологической дистанции Е.И. Медведская. Модифицированный вариант Т.А. Заеко
7. Методика «Лесенка» В.Г. Щур для изучения самооценки
8. Проективный рисуночный тест «Несуществующее животное»
9. Методика Дембо-Рубиншейн в модификации А.М. Прихожан для изучения самооценки

10. «Социограмма» Э.Г.Эйдемиллера
11. «Рисунок семьи» (Л. Корман)
12. Опросник депрессии у детей М. Ковак
13. Игровой проективный тест «Почта» Е. Артони и Е. Бине, модификация Марковской И.М.
14. Методика «4 персонажа» Лосева В., Луньков А.
15. Методика «Фильм-тест» Р. Жилия
16. Детский апперцептивный тест САТ (Л. Беллак)
17. «Тест тревожности Р. Тэммл, М. Дорки, В Амен»
18. «Тест школьный тревожности» Филиппа
19. Опросник «САН»
20. Опросник суицидального риска (ОСР) в модификации Т.Н. Разуваевой
21. Проективная методика «Рисунок семьи животных» Венгер А.Л.
22. Проективная методика «Кактус» М.А. Панфилова
23. «Незаконченные предложения» и другие

Рекомендованные психодиагностические методики для законных представителей

1. Опросник для родителей «Признаки психического напряжения и невротических тенденций у детей И. Шванцара
2. Анкета для родителей по оценке травматических переживаний детей Н.В. Тарабриной.
3. «Социограмма» Э.Г.Эйдемиллера.
4. Проективная методика исследования личности «Hand-тест»
5. Опросник «Анкета семейного воспитания» Эйдемиллера Э.Г.
6. Методика «Родительское сочинение»
7. Опросник родительского отношения (А.Я. Варга, В.В. Столин)
8. Диагностика типов семейного состояния опросник АСВ (Э. Г. Эйдемиллер)
9. Опросник эмоциональных отношений в семье Е. И. Захаровой.

10. Опросник родительских установок и реакций Шафера PARI
11. Диагностика родительства Р.В. Овчаровой
12. «Методика - Шкала проявлений тревоги» Тейлор и др.

Используемое оборудование

1. Оборудование сенсорной комнаты:

- интерактивный сухой бассейн (с подсветкой) с пультом управления,
- прозрачные шары для интерактивного сухого бассейна,
- интерактивная воздушнопузырьковая трубка с пультом управления на мягкой платформе с зеркальными панелями,
- световой модуль для рисования песком,
- тактильные дорожки,
- шар зеркальный,
- пушка световая узконаправленная «Зебра-50»,
- экран Cactus Wallscreen CS-PSW-183x244, 244x183 см, 4:3 настенно-потолочный белый,
- проектор Cactus CS-PRE.05B.WXGA-W, черный, Wi-Fi
- ноутбук Lenovo IdeaPad L340-15API, 15.6", AMD Athlon 300U 2.4ГГц, 4ГБ, 256ГБ SSD, AMD Radeon Vega 3, Free DOS, 81LW0085RK, черный
- проектор визуальных эффектов,
- акустическая тактильная панель,
- набор мягких модулей,
- пуфа-кресла,
- мяч для занятий,
- настенный фиброоптический модуль,
- мягкий конструктор,
- DVD-проигрыватель,
- диски с музыкой для релаксации,
- разгрузочное кресло «Трансформер — Вибро»,
- игровой ландшафтный стола L,

- волшебная пещера (базовый набор),
- подушка - антистресс,
- интерактивный пол Super Floor Оптима,
- настенные панели "Радужная мозаика",
- ковра фиброоптического "Звездное Небо" (150 x 150 см).

2. Оборудование для песочной терапии:

- Юнгианский песочный стол (50*70 см водостойкий для песка и воды + 5 кг песка),
- фигурки для песочной терапии "Семейка", 6 шт.,
- песок белый для песочной терапии,
- миниатюры для песочной терапии "Люди и персонажи",
- миниатюры для песочной терапии "Растения, деревья, цветы",
- миниатюры для песочной терапии "Животные",
- Миниатюры для песочной терапии "Дома и строения",
- Набор для песочной терапии "Природные материалы",
- Семья европейцев 3 поколения,
- Набор фигурок Профессии,
- Набор №1 глиняных фигурок для сказкотерапии и песочной терапии.

3. Психологический инструментарий:

- метафорические ассоциативные карты "Травмы" для глубинной работы с травматическими переживаниями и поиском выхода из психологических негативных состояний,
- метафорические ассоциативные карты «Внутренняя опора». Работа с ресурсными состояниями,
- метафорические ассоциативные карты «Про страхи» для комплексной глубинной проработки страхов и фобий человека, которые являются ограничениями и барьерами в развитии человека и снижают качество жизни,
- метафорические ассоциативные карты «Соре» для работы с травмой,

- психологическая игра «Моя главная Р(Б)оль» для работы с болью, кризисами и утратами,
- психологическая игра «Лепешка»,
- «Неправильная страна. Игра для психологической работы с детьми,
- «Опасность волшебного леса». Психологическая игра для работы со страхами,
- психологическая игра «Семейный психикеты»,
- «Семейка Гномс». Игра для эмоционального развития,
- психологическая игра «Ксенобиология или Жизнь фантастических существ»,
- метафорические ассоциативные карты «Мастер сказок»,
- метафорические ассоциативные карты «Огонь, мерцающий в сосуде»,
- метафорические ассоциативные карты «Вид из твоего окна»,
- метафорические ассоциативные карты «Кнуты и пряники»,
- мозартика «Подмосковный городок»,
- мозартика «Туманы»,
- мозартика «Дорога в космос»,
- мозартика «Усадьба»,
- мозартика «Русское чудо. Москва 17века»,
- мозартика «Витражи».

4. Дополнительное оборудование:

- доска - флипчарт с магнитно-маркерной поверхностью;
- двухсторонний прозрачный мольберт;
- игровой многофункциональный стол «Творчество»;
- карандаши, фломастеры, акварельные краски, гуашь, пастель;
- ватман; бумага А4,
- пластилин.

Цикл индивидуальных психологических консультаций для несовершеннолетних «Я есть».

Цель: психологическая реабилитация несовершеннолетнего с целью минимизации последствий психоэмоциональной травмы.

Достижение поставленной цели становится возможным через решение следующих задач:

- ✓ оказать помощь в психоэмоциональном отреагировании чувств и эмоций, снятии чувства вины и агрессии;
- ✓ скорректировать психоэмоциональное состояние ребенка;
- ✓ проработать психотравмирующую ситуацию, минимизировать ее последствия;
- ✓ развить чувство безопасности и повысить адаптивные возможности;
- ✓ сформировать позитивную «Я-концепцию»;

Цикл занятий состоит из 10 самостоятельных психологических консультаций. Консультации могут проводиться как полным циклом, так и избирательно в зависимости от актуальных проблем получателя социальных услуг.

План консультаций:

1. Психологическая консультация, направленная на формирование чувства безопасности и защищенности для эффективной психологической реабилитации несовершеннолетнего.
2. Психологическая консультация, направленная на психоэмоциональное отреагирование чувств и эмоций.
3. Психологическая консультация, направленная на проработку чувства вины, стыда и агрессии.
4. Психологическая консультация, направленная на поиск и активацию внутренних и внешних ресурсов.
5. Психологическая консультация, направленная на безопасное проживание и реконструирование психотравмирующей ситуации.
6. Психологическая консультация, направленная на проработку эмоциональных, когнитивных, поведенческих последствий психотравмирующей ситуации.

7. Психологическая консультация, направленная на формирование личностных границ и основ безопасного поведения.

8. Психологическая консультация, направленная на формирование навыков саморегуляции и повышение адаптивных возможностей.

9. Психологическая консультация, направленная на формирование позитивной «Я-концепции».

10. Психологическая консультация, направленная на формирование позитивного жизненного сценария.

1. Психологическая консультация, направленная на формирование чувства безопасности и защищенности для эффективной психологической реабилитации несовершеннолетнего.

Дети, пострадавшие от насилия, перестают доверять окружающим людям, миру и постоянно ожидают угрозу. Важной задачей в работе психолога является установление доверительной атмосферы и создание безопасного пространства для работы. Проведение индивидуальных консультаций в интерактивной среде сенсорной комнаты оказывает благоприятное влияние на психоэмоциональное состояние несовершеннолетнего, погружая его в атмосферу спокойствия и защищенности.

Задачи в рамках консультации	Направления и техники работы	
	для несовершеннолетних 6-10 лет	для несовершеннолетних 11-17 лет
-установить контакт; -подстройка и вовлечение несовершеннолетнего в работу; -оценка эмоционального состояния на момент встречи;	➤ приветствие ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.);	➤ приветствие; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.);
-создать благоприятный климат для самораскрытия и	➤ знакомство со средой сенсорной комнаты; ➤ техники рисуночной арт-терапии (рисунки	➤ знакомство со средой сенсорной комнаты; ➤ техники рисуночной арт-терапии (рисунки

самоисследования;	образов себя и своей семьи); ➤ техники песочной терапии; ➤ техники сказкотерапии; ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Роботы», «Мастер сказок» и др.); ➤ релаксация (дыхательные упражнения, нервно-мышечная релаксация); ➤ медитация («Безопасное место», «Дерево» и др.);	образов себя и своей семьи); ➤ техники песочная терапия; ➤ техники сказкотерапии; ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Вид из твоего окна», «Роботы», «Огонь в мерцающем сосуде» и др.) ➤ релаксация (дыхательные упражнения, нервно-мышечная релаксация); ➤ медитация («Безопасное место», «Дерево» и др.);
-оценка психоэмоционального состояния; -подведение итогов консультации; -интериоризация полученного опыта;	➤ беседа с целью оценки актуального психоэмоционального состояния; ➤ арт-терапия;	➤ резюмирование (обобщение приобретенного опыта); ➤ арт-терапия;

2. Психологическая консультация, направленная на психоэмоциональное отреагирование чувств и эмоций.

У детей и подростков, переживших физическое или психологическое насилие, часто наблюдаются нарушения в эмоционально-волевой сфере. Для них характерны повышенный уровень тревожности, агрессивности, замкнутость, замороженность эмоциональных проявлений, депрессивные настроения. Все это симптомы непржитых эмоциональных переживаний. Индивидуальная коррекционная работа позволяет безопасно отреагировать чувства и эмоции, как важный этап работы с психотравмой.

Задачи в рамках консультации	Направления и техники работы	
	для несовершеннолетних 6-10 лет	для несовершеннолетних 11-17 лет
-подстройка и	➤ приветствие;	➤ приветствие;

вовлечение несовершеннолетнего в работу; -оценка эмоционального состояния на момент встречи, -поддержание благоприятного климата для самораскрытия и самоисследования;	➤ создание настроения на совместную работу; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашних заданий;	➤ создание настроения на совместную работу; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашних заданий;
-развитие эмоционального интеллекта; -осознание и отреагирование собственных чувств и эмоций; -обучение навыкам безопасного выражения эмоций;	➤ работа в интерактивной среде сенсорной комнаты; ➤ техники рисуночной арт-терапии (рисунки эмоций, «Карта тела», «Пирог» и др.); ➤ техники песочной терапии (проигрывание чувств в психологической песочнице); ➤ техники музыкальной терапии (выражение разных чувств через звуки); ➤ техники сказкотерапии; ➤ техники игротерапии (настольные игры «Семейка гномс», «Лепешка»). ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Роботы», «Мастер сказок», «Огонь, мерцающий в сосуде» и др.); ➤ техники когнитивно-поведенческой терапии (когнитивно-поведенческий треугольник, дневник эмоций, термометр, диаграмма чувств и др.); ➤ релаксация (дыхательные упражнения, нервно-мышечная релаксация);	➤ работа в интерактивной среде сенсорной комнаты; ➤ техники рисуночной арт-терапии (рисунки эмоций, «Карта тела», «Пирог» и др.); ➤ техники песочной терапии (проигрывание чувств в психологической песочнице); ➤ техники музыкальной терапии (выражение разных чувств через звуки); ➤ техники сказкотерапии; ➤ техники игротерапии (настольные игры «Семейка Гномс», «Лепешка»). ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Роботы», «Мастер сказок», «Огонь, мерцающий в сосуде», «Вид из твоего окна» и др.); ➤ техники когнитивно-поведенческой терапии (когнитивно-поведенческий треугольник, дневник эмоций, термометр, диаграмма чувств и др.); ➤ релаксация

	➤ медитация («Эмоции в моем теле» и др.);	(дыхательные упражнения, нервно-мышечная релаксация); ➤ медитация («Эмоции в моем теле» и др.);
-оценка психоэмоционального состояния; -подведение итогов консультации; -интериоризация полученного опыта;	➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ резюмирование (обобщение приобретенного опыта, связь его с уже имеющимся); ➤ закрепление полученного опыта, подготовка к взаимодействию с привычной социальной средой ➤ формулировка домашних заданий и рекомендаций;	➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ резюмирование (обобщение приобретенного опыта, связь его с уже имеющимся); ➤ закрепление полученного опыта, подготовка к взаимодействию с привычной социальной средой ➤ формулировка домашних заданий и рекомендаций;

3. Психологическая консультация, направленная на проработку чувства вины, стыда и агрессии.

Дети, подвергшиеся насилию, часто чувствуют себя «не такими» как остальные, переживают, что «с ними что-то не ОК». Как следствие, ребенок, переживший физическое или психологическое насилие в семье, часто испытывает стыд и чувство вины, что делает его еще более незащищенным и способствует повторным случаям насилия. При этом ребенок - жертва насилия в семье в социуме может принимать как роль жертвы, так и наоборот агрессора. Поэтому в коррекционной работе с несовершеннолетним важно особое внимание уделить проработке позиции жертвы-агрессора.

Задачи в рамках	Направления и техники работы
-----------------	------------------------------

консультации	для несовершеннолетних 6-10 лет	для несовершеннолетних 11-17 лет
-подстройка и вовлечение несовершеннолетнего в работу; -оценка эмоционального состояния на момент встречи, -поддержание благоприятного климата для самораскрытия и самоисследования;	➤ приветствие; ➤ создание настроения на совместную работу; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашних заданий;	➤ приветствие; ➤ создание настроения на совместную работу; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашних заданий;
-развитие эмоционального интеллекта; -осознание и отреагирование чувства вины, стыда и агрессии; -обучение навыкам рефлексии;	➤ работа в интерактивной среде сенсорной комнаты; ➤ техники арт-терапии (работа с пластилином, красками, музыкальными инструментами танцевальная терапия); ➤ техники работы с письмами (письма обиды, злости); ➤ техники песочной терапии (проигрывание чувств в психологической песочнице); ➤ техники сказкотерапии; ➤ техники игротерапии (настольные игры «Семейка гномс», «Лепешка»). ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Роботы», «Мастер сказок», «Огонь, мерцающий в сосуде» и др.); ➤ техники когнитивно-поведенческой терапии (дневник эмоций, «Выпусти гнев через ум», и др.); ➤ психологическое просвещение о ролях	➤ работа в интерактивной среде сенсорной комнаты; ➤ техники арт-терапии (работа с пластилином, красками, музыкальными инструментами танцевальная терапия); ➤ техники работы с письмами (письма обиды, злости); ➤ техники песочной терапии (проигрывание чувств в психологической песочнице); ➤ техники сказкотерапии; ➤ техники игротерапии (настольные игры «Семейка Гномс», «Лепешка»). ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Роботы», «Мастер сказок», «Огонь, мерцающий в сосуде», «Вид из твоего окна» и др.); ➤ техники когнитивно-поведенческой терапии (дневник эмоций, «Выпусти

	жертвы, агрессора, спасателя; ➤ релаксация (дыхательные упражнения, нервно-мышечная релаксация «Выпусти гнев через тело»);	гнев через ум», и др.); ➤ психологическое просвещение о ролях жертвы, агрессора, спасателя; ➤ релаксация (дыхательные упражнения, нервно-мышечная релаксация «Выпусти гнев через тело»);
-оценка психоэмоционального состояния; -подведение итогов консультации; -интериоризация полученного опыта;	➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ резюмирование (обобщение приобретенного опыта, связь его с уже имеющимся); ➤ закрепление полученного опыта, подготовка к взаимодействию с привычной социальной средой ➤ формулировка домашних заданий и рекомендаций;	➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ резюмирование (обобщение приобретенного опыта, связь его с уже имеющимся); ➤ закрепление полученного опыта, подготовка к взаимодействию с привычной социальной средой ➤ формулировка домашних заданий и рекомендаций;

4. Психологическая консультация, направленная на поиск и активацию внутренних и внешних ресурсов.

Работа с психотравмой у ребенка - сложный процесс, требующий бережного отношения. С целью профилактики ретравматизации работу с переживаниями негативных событий необходимо начинать с поиска и активации внутренних и внешних ресурсов несовершеннолетнего. Ресурсное состояние не позволит ребенку «провалиться» в негативные переживания и позволит максимально бережно пережить и проработать психотравму.

Задачи в рамках консультации	Направления и техники работы	
	для несовершеннолетних 6-10 лет	для несовершеннолетних 11-17 лет
-подстройка и вовлечение несовершеннолетнего в работу; -оценка эмоционального состояния на момент встречи, -поддержание благоприятного климата для самораскрытия и самоисследования;	➤ приветствие; ➤ создание настроения на совместную работу; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашних заданий;	➤ приветствие; ➤ создание настроения на совместную работу; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашних заданий;
-инвентаризация и актуализация имеющихся ресурсов; -поиск и активизация внутренних и внешних ресурсов; -развитие навыка фокусирования на внутренних и внешних ресурсах; -обучение навыкам концентрации на ресурсном состоянии;	➤ работа в интерактивной среде сенсорной комнаты; ➤ техники арт-терапии (техники «Кто Я?», «Мои достижения», «Карта тела»); ➤ техники работы с письмами; ➤ техники сказкотерапии; ➤ техники игротерапии (настольные игры «Мозартика», «Ксенобиология или жизнь фантастических существ» и др.) ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Роботы», «Мастер сказок», «Огонь, мерцающий в сосуде» и др.); ➤ техники когнитивно-поведенческой терапии (поиск жизненных ценностей); ➤ медитация («Мир под названием Я», «Фантазия» и др.);	➤ работа в интерактивной среде сенсорной комнаты; ➤ техники арт-терапии (техники «Кто Я?», «Мои достижения», «Карта тела»); ➤ техники работы с письмами; ➤ техники сказкотерапии; ➤ техники игротерапии (настольные игры «Мозартика», «Ксенобиология или жизнь фантастических существ» и др.) ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Роботы», «Мастер сказок», «Огонь, мерцающий в сосуде», «Вид из твоего окна» и др.); ➤ техники когнитивно-поведенческой терапии (поиск жизненных ценностей); ➤ медитация («Мир под названием Я», «Фантазия» и др.);

		др.);
-оценка психоэмоционального состояния; -подведение итогов консультации; -интериоризация полученного опыта;	➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ резюмирование (обобщение приобретенного опыта, связь его с уже имеющимся); ➤ закрепление полученного опыта, подготовка к взаимодействию с привычной социальной средой ➤ формулировка домашних заданий и рекомендаций;	➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ резюмирование (обобщение приобретенного опыта, связь его с уже имеющимся); ➤ закрепление полученного опыта, подготовка к взаимодействию с привычной социальной средой ➤ формулировка домашних заданий и рекомендаций;

5. Психологическая консультация, направленная на безопасное проживание и реконструирование психотравмирующей ситуации.

В организации работы по проживанию и реконструированию психотравмы важна доверительная безопасная атмосфера, безоценочное принятие и участие психолога. Предполагается, что на данном этапе работы между психологом и ребенком сформированы крепкие терапевтические отношения и есть готовность вместе встретиться с психотравмирующей ситуацией, для ее безопасной проработки без ретравматизации.

Задачи в рамках консультации	Направления и техники работы	
	для несовершеннолетних 6-10 лет	для несовершеннолетних 11-17 лет
-подстройка и вовлечение несовершеннолетнего в работу; -оценка	➤ приветствие; ➤ создание настроения на совместную работу; ➤ рефлексия эмоционального состояния	➤ приветствие; ➤ создание настроения на совместную работу; ➤ рефлексия эмоционального

эмоционального состояния на момент встречи, -поддержание благоприятного климата для самораскрытия и самоисследования;	(арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашних заданий;	состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашних заданий;
-актуализация ресурсного состояния; -бережное погружение в психотравмирующую ситуацию; -реконструирование травмирующих событий;	➤ работа в интерактивной среде сенсорной комнаты; ➤ техники арт-терапии (работа со страхами и тревогой); ➤ техники работы с письмами (письмо обиды); ➤ техники сказкотерапии; ➤ техники игротерапии (настольные игры «Мозартика», «Ксенобиология или жизнь фантастических существ» и др.) ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Роботы», «Мастер сказок», «Огонь, мерцающий в сосуде» и др.); ➤ техники когнитивно-поведенческой терапии (работа с убеждениями, техники экспозиции и др.); ➤ метод свободного стула; ➤ визуализация (реконструирование травматического события);	➤ работа в интерактивной среде сенсорной комнаты; ➤ техники арт-терапии (работа со страхами и тревогой); ➤ техники работы с письмами (письмо обиды); ➤ техники сказкотерапии; ➤ техники игротерапии (настольные игры «Мозартика», «Ксенобиология или жизнь фантастических существ» и др.) ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Роботы», «Мастер сказок», «Огонь, мерцающий в сосуде», «Травмы», «Внутренняя опора», «Про страхи», «Соре» и др.); ➤ техники когнитивно-поведенческой терапии (работа с убеждениями, техники экспозиции и др.); ➤ метод свободного стула; ➤ визуализация (реконструирование травматического события);
-оценка психоэмоционального состояния;	➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа,	➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа,

-подведение итогов консультации; -интериоризация полученного опыта;	метафорические карты и др.); ➤ резюмирование (обобщение приобретенного опыта, связь его с уже имеющимся); ➤ закрепление полученного опыта, подготовка к взаимодействию с привычной социальной средой ➤ формулировка домашних заданий и рекомендаций;	метафорические карты и др.); ➤ резюмирование (обобщение приобретенного опыта, связь его с уже имеющимся); ➤ закрепление полученного опыта, подготовка к взаимодействию с привычной социальной средой ➤ формулировка домашних заданий и рекомендаций;
--	---	---

6. Психологическая консультация, направленная на проработку эмоциональных, когнитивных, поведенческих последствий психотравмирующей ситуации.

Проработка психотравмы - длительный и сложный процесс, который также осложняется тем, что психотравмирующее событие невозможно исключить из своего жизненного опыта, возможно только адаптироваться к новым жизненным условиям. Важно научиться жить так, чтобы пережитая травма не оказывала деструктивного влияния на дальнейшую жизнь.

Задачи в рамках консультации	Направления и техники работы	
	для несовершеннолетних 6-10 лет	для несовершеннолетних 11-17 лет
-подстройка и вовлечение несовершеннолетнего в работу; -оценка эмоционального состояния на момент встречи, -поддержание благоприятного климата для	➤ приветствие; ➤ создание настроения на совместную работу; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашних заданий;	➤ приветствие; ➤ создание настроения на совместную работу; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашних заданий;

самораскрытия и самоисследования;		
-актуализация ресурсного состояния; -психологическое просвещение о маркерах психотравмы и о ее влиянии на человека; -реконструирование деструктивных когнитивных установок; -коррекция стиля поведения и взаимоотношения с социумом;	➤ работа в интерактивной среде сенсорной комнаты; ➤ техники арт-терапии (коллажи, «Карта тела») ➤ техники работы с письмами (письмо симптому, письмо самому себе); ➤ техники сказкотерапии; ➤ техники игротерапии (настольные игры «Лепешка», «Ксенобиология или жизнь фантастических существ», «Опасности волшебного леса» и др.) ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Роботы», «Мастер сказок», «Огонь, мерцающий в сосуде» и др.); ➤ техники когнитивно-поведенческой терапии (работа с убеждениями и негативными установками и др.); ➤ метод свободного стула; ➤ визуализация (встреча со старцем и др.) ➤ методы НЛП (работа с пресуппозициями и др.);	➤ работа в интерактивной среде сенсорной комнаты; ➤ техники арт-терапии (коллажи, «Карта тела») ➤ техники работы с письмами (письмо симптому, письмо самому себе); ➤ техники сказкотерапии; ➤ техники игротерапии (настольные игры «Лепешка», «Ксенобиология или жизнь фантастических существ», «Моя главная Р(Б)оль» для работы с болью, кризисами и утратами, и др.); ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Роботы», «Мастер сказок», «Огонь, мерцающий в сосуде», «Травмы», «Внутренняя опора», «Про страхи», «Соре» и др.); ➤ техники когнитивно-поведенческой терапии (работа с убеждениями и негативными установками и др.); ➤ метод свободного стула; ➤ визуализация (встреча со старцем и др.) - методы НЛП (работа с пресуппозициями и др.);
-оценка психоэмоционального состояния; -подведение итогов	➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и	➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и

консультации; -интериоризация полученного опыта;	др.); ➤ резюмирование (обобщение приобретенного опыта, связь его с уже имеющимся); ➤ закрепление полученного опыта, подготовка к взаимодействию с привычной социальной средой ➤ формулировка домашних заданий и рекомендаций;	др.); ➤ резюмирование (обобщение приобретенного опыта, связь его с уже имеющимся); ➤ закрепление полученного опыта, подготовка к взаимодействию с привычной социальной средой ➤ формулировка домашних заданий и рекомендаций;
--	---	---

7. Психологическая консультация, направленная на формирование личностных границ и основ безопасного поведения.

Одна из проблем детей, подвергшихся физическому или психологическому насилию в семье, связанная с безопасностью и доверием - это неадекватное представление о личностных границах. Такие дети либо остро обозначают и защищают свои границы, либо не имеют их совсем. Это приводит к тому, что повышается уровень тревоги и агрессии у детей, нарушаются межличностные отношения. Важно научить ребенка социально-приемлемым способам обозначения и защиты личностных границ, правилам безопасного поведения.

Задачи в рамках консультации	Направления и техники работы	
	для несовершеннолетних 6-10 лет	для несовершеннолетних 11-17 лет
-подстройка и вовлечение несовершеннолетнего в работу; -оценка эмоционального состояния на момент встречи, -поддержание благоприятного	➤ приветствие; ➤ создание настроения на совместную работу; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашних заданий;	➤ приветствие; ➤ создание настроения на совместную работу; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашних заданий;

климата для самораскрытия и самоисследования;		
-формирование адекватных личных границ; -обучение навыкам эффективного взаимодействия, в том числе конструктивного разрешения конфликтных ситуаций; - обучение правилам безопасного поведения;	➤ работа в интерактивной среде сенсорной комнаты; ➤ техники арт-терапии («Карта тела», «Джунгли» и другие техники на визуализацию своих границ) ➤ техники песочной терапии (проигрывание эффективных стратегий реагирования в потенциально опасных ситуациях); ➤ техники сказкотерапии; ➤ техники игротерапии (настольные игры «Лепешка», «Ксенобиология или жизнь фантастических существ», «Опасности волшебного леса» и др.) ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Роботы», «Мастер сказок», «Огонь, мерцающий в сосуде» и др.); ➤ психообразование о возможных опасностях и угрозах (правило нижнего белья, просмотр видеороликов, информирование о службах помощи, в том числе о работе службы Детского телефона доверия и др.)	➤ работа в интерактивной среде сенсорной комнаты; ➤ техники арт-терапии («Карта тела», «Джунгли» и другие техники на визуализацию своих границ) ➤ техники работы с письмами (письмо симптому, письмо самому себе); ➤ техники сказкотерапии; ➤ техники игротерапии (настольные игры «Лепешка», «Ксенобиология или жизнь фантастических существ», «Моя главная Р(Б)оль» для работы с болью, кризисами и утратами и др.); ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Роботы», «Мастер сказок», «Огонь, мерцающий в сосуде», «Травмы», «Внутренняя опора», «Про страхи», «Соре» и др.); ➤ психообразование о возможных опасностях и угрозах (правило нижнего белья, просмотр видеороликов, информирование о службах помощи, в том числе о работе службы Детского телефона доверия и др.)
-оценка психоэмоционального	➤ рефлексия эмоционального состояния	➤ рефлексия эмоционального состояния

состояния; -подведение итогов консультации; -интериоризация полученного опыта;	(арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ резюмирование (обобщение приобретенного опыта, связь его с уже имеющимся); ➤ закрепление полученного опыта, подготовка к взаимодействию с привычной социальной средой ➤ формулировка домашних заданий и рекомендаций;	(арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ резюмирование (обобщение приобретенного опыта, связь его с уже имеющимся); ➤ закрепление полученного опыта, подготовка к взаимодействию с привычной социальной средой ➤ формулировка домашних заданий и рекомендаций;
--	---	---

8. Психологическая консультация, направленная на формирование навыков саморегуляции и повышение адаптивных возможностей.

Из-за перенесенного травмирующего события потенциально не опасные ситуации могут восприниматься как угрожающие и вызывать острые эмоциональные реакции. Поэтому в работе с ребенком, пережившим физическое или психологическое насилие в семье, важно не только скорректировать его актуальное эмоциональное состояние, но и обучить навыкам психоэмоциональной саморегуляции, повысить его адаптивные возможности.

Задачи в рамках консультации	Направления и техники работы	
	для несовершеннолетних 6-10 лет	для несовершеннолетних 11-17 лет
-подстройка и вовлечение несовершеннолетнего в работу; -оценка эмоционального состояния на момент встречи, -поддержание благоприятного	➤ приветствие; ➤ создание настроения на совместную работу; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашних заданий;	➤ приветствие; ➤ создание настроения на совместную работу; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашних заданий;

климата для самораскрытия и самоисследования;		
-обучение навыкам психоэмоциональной саморегуляции; -развитие адаптивных форм поведения;	➤ работа в интерактивной среде сенсорной комнаты; ➤ техники арт-терапии (раскрашивание мандал, техники на выражение эмоций с пластилином, карандашами и т.д.) ➤ техники песочной терапии (проигрывание эффективных стратегий реагирования в потенциально опасных ситуациях); ➤ техники сказкотерапии; ➤ техники игротерапии (настольные игры «Лепешка», «Ксенобиология или жизнь фантастических существ», «Опасности волшебного леса», «Мозартика» и др.) ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Роботы», «Огонь, мерцающий в сосуде» и др.); ➤ релаксация (дыхательные упражнения, нервно-мышечная релаксация); ➤ медитация («Безопасное место» и др.);	➤ работа в интерактивной среде сенсорной комнаты; ➤ техники арт-терапии (раскрашивание мандал, техники на выражение эмоций с пластилином, карандашами и т.д.) ➤ техники песочной терапии (проигрывание эффективных стратегий реагирования в потенциально опасных ситуациях); ➤ техники сказкотерапии; ➤ техники игротерапии (настольные игры «Лепешка», «Ксенобиология или жизнь фантастических существ», «Мозартика», «Моя главная Р(Б)оль» для работы с болью, кризисами и утратами и др.); ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Роботы», «Огонь, мерцающий в сосуде», «Травмы», «Внутренняя опора», «Про страхи», «Соре» и др.); ➤ релаксация (дыхательные упражнения, нервно-мышечная релаксация); ➤ медитация («Безопасное место» и др.);
-оценка психоэмоционального	➤ рефлексия эмоционального состояния	➤ рефлексия эмоционального состояния

состояния; -подведение итогов консультации; -интериоризация полученного опыта;	(арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ резюмирование (обобщение приобретенного опыта, связь его с уже имеющимся); ➤ закрепление полученного опыта, подготовка к взаимодействию с привычной социальной средой ➤ формулировка домашних заданий и рекомендаций;	(арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ резюмирование (обобщение приобретенного опыта, связь его с уже имеющимся); ➤ закрепление полученного опыта, подготовка к взаимодействию с привычной социальной средой ➤ формулировка домашних заданий и рекомендаций;
--	--	--

9. Психологическая консультация, направленная на формирование позитивной «Я-концепции».

Так как «Я-концепция» в семьях с психологическим и физическим насилием формируется в негативном ключе, одним из последствий становится снижение самооценки и самоуважения. Необходимо работать над повышением самооценки, поддерживать и поощрять проявление инициативы, уверенного поведения.

Задачи в рамках консультации	Направления и техники работы	
	для несовершеннолетних 6-10 лет	для несовершеннолетних 11- 17 лет
-подстройка и вовлечение несовершеннолетнего в работу; -оценка эмоционального состояния на момент встречи, -поддержание благоприятного климата для	➤ приветствие; ➤ создание настроения на совместную работу; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашних заданий;	➤ приветствие; ➤ создание настроения на совместную работу; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашних заданий;

самораскрытия и самоисследования;		
-формирование позитивной «Я-концепции»; -повышение уверенности в себе.	➤ работа в интерактивной среде сенсорной комнаты; ➤ техники арт-терапии («Несуществующее животное», «Рисунок себя» т.д.) ➤ техники песочной терапии; ➤ техники сказкотерапии; ➤ техники игротерапии (настольные игры «Мозартика» и др.) ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Роботы», «Огонь, мерцающий в сосуде» и др.); ➤ техники когнитивно-поведенческой терапии ➤ релаксация (дыхательные упражнения, нервно-мышечная релаксация); ➤ медитация («внутренний ребёнок» др.);	➤ работа в интерактивной среде сенсорной комнаты; ➤ техники арт-терапии («Несуществующее животное», «Рисунок себя» т.д.) ➤ техники песочной терапии; ➤ техники сказкотерапии; ➤ техники игротерапии (настольные игры «Мозартика» и др.) ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Роботы», «Огонь, мерцающий в сосуде» и др.); ➤ техники когнитивно-поведенческой терапии ➤ релаксация (дыхательные упражнения, нервно-мышечная релаксация); ➤ медитация («внутренний ребёнок» др.);
-оценка психоэмоционального состояния; -подведение итогов консультации; -интериоризация полученного опыта;	➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ резюмирование (обобщение приобретенного опыта, связь его с уже имеющимся); ➤ закрепление полученного опыта, подготовка к	➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ резюмирование (обобщение приобретенного опыта, связь его с уже имеющимся); ➤ закрепление полученного опыта, подготовка к

	взаимодействию с привычной социальной средой ➤ формулировка домашних заданий и рекомендаций;	взаимодействию с привычной социальной средой ➤ формулировка домашних заданий и рекомендаций;
--	---	---

10. Психологическая консультация, направленная на формирование позитивного жизненного сценария.

Часто дети и подростки, подвергшиеся физическому или психологическому насилию в семье, отличаются пессимистичностью взглядов на свое будущее. В работе с несовершеннолетними важно показать ресурсность и многогранность мира, научить ребенка «смотреть вперед».

Задачи в рамках консультации	Направления и техники работы	
	для несовершеннолетних 6-10 лет	для несовершеннолетних 11-17 лет
-подстройка и вовлечение несовершеннолетнего в работу; -оценка эмоционального состояния на момент встречи, -поддержание благоприятного климата для самораскрытия и самоисследования;	➤ приветствие; ➤ создание настроения на совместную работу; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашних заданий;	➤ приветствие; ➤ создание настроения на совместную работу; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашних заданий;
-формирование позитивной ориентации на будущее; -активизация внутренних и внешних ресурсов; -формирование навыков; целеполагания и планирования;	➤ работа в интерактивной среде сенсорной комнаты; ➤ техники арт-терапии (коллажи, «Я в будущем», «Солнце моих целей», серия рисунков «Я вчера. Я сегодня», «Я взрослый») ➤ техники работы с письмами (письма себе в будущее); ➤ техники песочной	➤ работа в интерактивной среде сенсорной комнаты; ➤ техники арт-терапии (коллажи, «Я в будущем», «Солнце моих целей», серия рисунков «Я вчера. Я сегодня», «Я взрослый») ➤ техники работы с письмами (письма себе в будущее);

	терапии; ➤ техники сказкотерапии; ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Роботы», «Огонь, мерцающий в сосуде» и др.); ➤ техники когнитивно-поведенческой терапии («Я через 10 лет» и др) ➤ медитация («Внутренний диалог» и др.);	➤ техники песочной терапии; ➤ техники сказкотерапии; ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Роботы», «Огонь, мерцающий в сосуде» и др.); ➤ техники когнитивно-поведенческой терапии («Я через 10 лет» и др) ➤ медитация («Внутренний диалог» и др.);
-оценка психоэмоционального состояния; -подведение итогов проделанной работы; -интериоризация полученного опыта;	➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ резюмирование (обобщение приобретенного опыта, связь его с уже имеющимся); ➤ закрепление полученного опыта, подготовка к взаимодействию с привычной социальной средой ➤ формулировка рекомендаций;	➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ резюмирование (обобщение приобретенного опыта, связь его с уже имеющимся); ➤ закрепление полученного опыта, подготовка к взаимодействию с привычной социальной средой ➤ формулировка рекомендаций;

Цикл групповых психологических занятий для несовершеннолетних

«Мы вместе».

Цель: формирование психологически здоровой и устойчивой личности несовершеннолетних.

Достижение поставленной цели становится возможным через решение следующих задач:

- ✓ сформировать позитивный образ Я;
- ✓ скорректировать особенности эмоционально-волевой сферы, сформировать навыки саморегуляции и социально-приемлемого выражения эмоций;
- ✓ развить коммуникативные навыки, в том числе навыки решения конфликтных ситуаций;
- ✓ сформировать личностные границы;
- ✓ сформировать навыки уверенного поведения;
- ✓ оказать психологическую поддержку через положительные эмоции и впечатления, творческий процесс и общение;

Цикл занятий состоит из 10 самостоятельных групповых психологических занятий. Групповые занятия могут проводиться как полным циклом, так и избирательно в зависимости от актуальных проблем получателя социальных услуг.

План консультаций:

1. Групповое занятие «Я в безопасности», направленное на формирование чувства безопасности и защищенности для эффективной психологической реабилитации несовершеннолетнего.
2. Групповое занятие «Я - окей», направленное на формирование позитивного образа Я.
3. Групповое занятие «Я чувствую», направленное на развитие эмоционального и социального интеллекта.
4. Групповое занятие «Мои эмоции», направленное на развитие навыков выражения эмоций социально-приемлемыми способами.
5. Групповое занятие «Я управляю своими эмоциями», направленное на формирование навыков саморегуляции и повышение адаптивных возможностей.

6. Групповое занятие «Как здорово, что есть я!», направленное на формирование навыков уверенного поведения и самопрезентации.
7. Групповое занятие «Я говорю», направленное на развитие коммуникативных навыков.
8. Групповое занятие «Конфликты и пути их решения», направленное на формирование навыков общения и взаимодействия, в том числе в конфликтных ситуациях.
9. Групповое занятие «Мои границы», направленное на формирование личностных границ и основ безопасного поведения.
10. Групповое занятие «Я - творец своей судьбы», направленное на поиск и активацию внутренних и внешних ресурсов для успешной самореализации.

1. Групповое занятие «Я в безопасности», направленное на формирование чувства безопасности и защищенности для эффективной психологической реабилитации несовершеннолетнего.

Дети, пострадавшие от насилия, перестают доверять окружающим людям, миру и с большим трудом входят в групповой формат занятий. Важной задачей в организации групповой работы является создание безопасного пространства для самораскрытия участников, установление и поддержание доверительной атмосферы, совместная формулировка и соблюдение правил и ритуалов встреч. Проведение групповых консультаций в интерактивной среде сенсорной комнаты оказывает благоприятное влияние на психоэмоциональное состояние несовершеннолетних, способствует созданию атмосферы спокойствия и защищенности.

Задачи в рамках консультации	Направления и техники работы	
	для несовершеннолетних 6-10 лет	для несовершеннолетних 11-17 лет
-установить контакт; -создать благоприятный климат для самораскрытия и самоисследования; -оценить актуальное	➤ приветствие ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ упражнения-«ледоколы»	➤ приветствие; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ упражнения-«ледоколы» (в рамках музыкальной,

эмоциональное состояние участников;	(в рамках музыкальной, телесной, игровой и танцевально-двигательной терапии)	телесной, игровой и танцевально-двигательной терапии)
-создание атмосферы принятия и доброжелательности; -самопрезентация и знакомство участников занятия; -развитие навыков чувствования другого; -формулировка правил групповой работы;	➤ знакомство со средой сенсорной комнаты; ➤ техники рисуночной арт-терапии (рисунки образов себя «Растение, животное, предмет», «Мой портрет в лучах солнца»); ➤ техники музыкальной терапии («Знакомство с помощью мячей/звуков» и др.) ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Роботы», «Мастер сказок» и др.); ➤ релаксация (дыхательные упражнения, нервно-мышечная релаксация); ➤ медитация («Безопасное место», «Дерево» и др.);	➤ знакомство со средой сенсорной комнаты; ➤ техники рисуночной арт-терапии (рисунки образов себя «Растение, животное, предмет», «Мой портрет в лучах солнца»); ➤ техники музыкальной терапии («Знакомство с помощью мячей/звуков» и др.) ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Роботы», «Мастер сказок» и др.); ➤ релаксация (дыхательные упражнения, нервно-мышечная релаксация);
-оценка психоэмоционального состояния по итогам работы; -подведение итогов работы; -интериоризация полученного опыта;	➤ беседа с целью оценки актуального психоэмоционального состояния; ➤ арт-терапия; ➤ ритуал выхода («Карусель впечатлений», «Я дарю тебе» и др.)	➤ резюмирование (обобщение приобретенного опыта); ➤ арт-терапия; ➤ ритуал выхода («Карусель впечатлений», «Я дарю тебе» и др.)

2.Групповое занятие «Я - окей», направленное на формирование позитивного образа Я.

Дети и подростки, пережившие насилия, часто ощущают себя ущербными и недостойными любви, испытывают чувство вины и стыда. Важной частью работы является формирование позитивного Я - образа и ценностного отношения к

собственной личности.

Задачи в рамках консультации	Направления и техники работы	
	для несовершеннолетних 6-10 лет	для несовершеннолетних 11-17 лет
-создать и поддерживать благоприятный климат для самораскрытия и самоисследования; -оценить актуальное эмоциональное состояние участников;	➤ приветствие ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ упражнения-«ледоколы» (в рамках музыкальной, телесной, игровой и танцевально-двигательной терапии)	➤ приветствие; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ упражнения-«ледоколы» (в рамках музыкальной, телесной, игровой и танцевально-двигательной терапии)
-создание атмосферы принятия и доброжелательности; -развитие навыков чувствования другого; -формирование позитивной «Я-концепции»; -повышение уверенности в себе.	➤ работа в интерактивной среде сенсорной комнаты; ➤ техники рисуночной арт-терапии («Джунгли» и др.); ➤ техники музыкальной терапии («Мое звучание» и др.) ➤ техники песочной терапии; ➤ техники сказкотерапии; ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Роботы», «Мастер сказок» и др.); ➤ техники игротерапии (настольные игры «Мозартика», «Ксенобиология и жизнь фантастических существ» и др.) ➤ и другие упражнения на самоидентификацию и самоприятие (в рамках танцевально-двигательной терапии, тренинговых	➤ работа в интерактивной среде сенсорной комнаты; ➤ техники рисуночной арт-терапии («Я-реальное и Я-идеальное» и др.); ➤ техники музыкальной терапии («Мой обычный день» и др.) ➤ техники сказкотерапии; ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Роботы», «Мастер сказок» и др.); ➤ техники игротерапии (настольные игры «Мозартика», «Ксенобиология и жизнь фантастических существ», «Свой среди своих» и др.) ➤ и другие упражнения на самоидентификацию и самоприятие (в рамках танцевально-двигательной терапии, тренинговых упражнений «Я ..., но я не...», «Белая ворона»); ➤ релаксация

	упражнений «Из чего сделан Я?», «Кто я?»); ➤ релаксация (дыхательные упражнения, нервно-мышечная релаксация);	(дыхательные упражнения, нервно-мышечная релаксация);
-оценка психоэмоционального состояния по итогам работы; -подведение итогов работы; -интериоризация полученного опыта;	➤ беседа с целью оценки актуального психоэмоционального состояния; ➤ арт-терапия; ➤ ритуал выхода («Карусель впечатлений», «Личный багаж» и др.)	➤ резюмирование (обобщение приобретенного опыта); ➤ арт-терапия; ➤ ритуал выхода («Карусель впечатлений», «Личный багаж» и др.)

3. Групповое занятие «Я чувствую», направленное на развитие эмоционального и социального интеллекта.

Актуальной трудностью современного ребенка и подростка является недостаточное развитие эмоционального и социального интеллекта. Данная проблема усугубляется острыми эмоциональными реакциями или наоборот отсутствием эмоциональных реакций, которые могут возникать как следствие пережитой психотравмирующей ситуации. Задача групповой коррекционной работы - научить распознавать и проживать свои эмоции и чувства.

Задачи в рамках консультации	Направления и техники работы	
	для несовершеннолетних 6-10 лет	для несовершеннолетних 11-17 лет
-создать и поддерживать благоприятный климат для самораскрытия и самоисследования; -оценить актуальное эмоциональное состояние участников;	➤ приветствие ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ упражнения-«ледоколы» (в рамках музыкальной, телесной, игровой и танцевально-двигательной терапии);	➤ приветствие; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ упражнения-«ледоколы» (в рамках музыкальной, телесной, игровой и танцевально-двигательной терапии);
-создание атмосферы принятия и	➤ работа в интерактивной среде	➤ работа в интерактивной среде сенсорной комнаты;

доброжелательности; -развитие навыков чувствования другого; -развитие эмоционального и социального интеллекта; -развить навыки осознания и управления собственными эмоциями и поведением;	сенсорной комнаты; ➤ психообразование о видах и функциях эмоций; ➤ ➤ техники рисуночной арт-терапии («Эмоциональный термометр», работа на прозрачном мольберте и др.); ➤ техники музыкальной терапии («Так звучат мои эмоции» и др.) ➤ техники песочной терапии; ➤ техники сказкотерапии (сказки про эмоции); ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Роботы», «Мастер сказок» и др.); ➤ техники игротерапии (настольные игры «Опасности волшебного леса», «Семейка Гномс» «Крокодил эмоций» и др.) ➤ и другие упражнения на выражение эмоций (в рамках танцевально- двигательной терапии, тренинговых упражнений «Приручи своих драконов», «Плохое чувство?»); ➤ релаксация (дыхательные упражнения, нервно-мышечная релаксация);	➤ просмотр и обсуждение короткометражных фильмов; ➤ психообразование о видах и функциях эмоций; ➤ техники рисуночной арт-терапии («Звезда чувств», «Мои эмоции» и др.); ➤ техники музыкальной терапии («Линия жизни и чувства», «Озвучивание историй» и др.) ➤ техники сказкотерапии; ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Роботы», «Мастер сказок» и др.); ➤ техники игротерапии (настольные игры «Свой среди своих», «Крокодил эмоций» и др.) ➤ и другие упражнения на самоидентификацию и самопринятие (в рамках танцевально-двигательной терапии, тренинговых упражнений «Окно эмоций», «Эмоциональный атлас тела»); ➤ релаксация (дыхательные упражнения, нервно-мышечная релаксация);
-оценка психоэмоционального состояния по итогам работы; -подведение итогов работы; -интериоризация	➤ беседа с целью оценки актуального психоэмоционального состояния; ➤ арт-терапия; ➤ ритуал выхода («Фонарик», «Личный	➤ резюмирование (обобщение приобретенного опыта); ➤ арт-терапия; ➤ ритуал выхода «Изменения», «Личный багаж» и др.)

полученного опыта;	багаж» и др.)	
--------------------	---------------	--

4.Групповое занятие «Мои эмоции», направленное на развитие навыков выражения эмоций социально-приемлемыми способами.

У ребенка от природы есть эмоции и он выражает их через вербальные и невербальные каналы, транслирует в общении и взаимодействии с другими, в игровой деятельности. Важно разъяснить ребенку социальные последствия не адекватных способов трансляции эмоций и научить выражать их социально-приемлемыми способами.

Задачи в рамках консультации	Направления и техники работы	
	для несовершеннолетних 6-10 лет	для несовершеннолетних 11-17 лет
-создать и поддерживать благоприятный климат для самораскрытия и самоисследования; -оценить актуальное эмоциональное состояние участников;	➤ приветствие ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ упражнения-«ледоколы» (в рамках музыкальной, телесной, игровой и танцевально-двигательной терапии);	➤ приветствие; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ упражнения-«ледоколы» (в рамках музыкальной, телесной, игровой и танцевально-двигательной терапии);
-создание атмосферы принятия и доброжелательности; -развитие навыков чувствования другого; -развитие эмоционального и социального интеллекта; -обучения навыкам выражения гнева, обиды, вины и т.д.;	➤ работа в интерактивной среде сенсорной комнаты; ➤ просмотром и обсуждение мультимедийных фильмов; ➤ психообразование о способах социально-приемлемого выражения эмоций; ➤ техники рисуночной арт-терапии («Моя злость», снижение негативных эмоций через хаотичное	➤ работа в интерактивной среде сенсорной комнаты; ➤ просмотром и обсуждение короткометражных фильмов; ➤ психообразование о способах социально-приемлемого выражения эмоций; ➤ техники рисуночной арт-терапии («Знакомьтесь, мои эмоции» и др.); ➤ снижение негативных эмоций через хаотичное

	рисование, работа с пластилином, раскрашивание мандал, работа на прозрачном мольберте и др.); ➤ техники музыкальной терапии («Громкий крик» и др.) ➤ техники песочной терапии; ➤ техники сказкотерапии (сказки про эмоции); ➤ техники игротерапии (настольные игры «Опасности волшебного леса», «Семейка Гномс» «Крокодил эмоций» и др.) ➤ и другие упражнения на выражение эмоций (в рамках танцевально-двигательной терапии, тренинговых упражнений «Обезьяны, тигры, змеи, пистолеты») ➤ релаксация (дыхательные упражнения, нервно-мышечная релаксация);	рисование, работа с пластилином, раскрашивание мандал, и др.); ➤ техники музыкальной терапии («Услышь мой гнев» и др.) ➤ техники сказкотерапии (притчи); ➤ техники игротерапии (настольные игры «Свой среди своих», «Крокодил эмоций» и др.) ➤ и другие упражнения на выражение эмоций (в рамках танцевально-двигательной терапии, тренинговых упражнений «Обезьяны, тигры, змеи, пистолеты») ➤ релаксация (дыхательные упражнения, нервно-мышечная релаксация);
-оценка психоэмоционального состояния по итогам работы; -подведение итогов работы; -интериоризация полученного опыта;	➤ беседа с целью оценки актуального психоэмоционального состояния; ➤ арт-терапия; ➤ ритуал выхода («Ежик-ежик, кролик-кролик», «Личный багаж» и др.)	➤ резюмирование (обобщение приобретенного опыта); ➤ арт-терапия; ➤ ритуал выхода «Как использовать», «Личный багаж» и др.)

5.Групповое занятие «Я управляю своими эмоциями», направленное на формирование навыков саморегуляции и повышение адаптивных возможностей.

В ситуации ярких и сильных эмоциональных реакций на происходящее, невозможно осознать свои истинные потребности и цели, построить конструктивный

диалог. Именно поэтому важно уделить особое внимание формированию навыков саморегуляции как одного из факторов успешной самореализации в социальной среде.

Задачи в рамках консультации	Направления и техники работы	
	для несовершеннолетних 6-10 лет	для несовершеннолетних 11-17 лет
-создать и поддерживать благоприятный климат для самораскрытия и самоисследования; -оценить актуальное эмоциональное состояние участников;	➤ приветствие ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ упражнения-«ледоколы» (в рамках музыкальной, телесной, игровой и танцевально-двигательной терапии);	➤ приветствие; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ упражнения-«ледоколы» (в рамках музыкальной, телесной, игровой и танцевально-двигательной терапии);
-создание атмосферы принятия и доброжелательности; -развитие навыков чувствования другого; -развитие эмоционального и социального интеллекта; -обучение способам снятия психоэмоционального напряжения; -развитие навыков саморегуляции;	➤ работа в интерактивной среде сенсорной комнаты; ➤ психообразование о способах саморегуляции; ➤ техники арт-терапии (работа с пластилином, красками, бумагой); ➤ техники музыкальной терапии; ➤ техники игротерапии (настольные игры «Лепешка», «Замок Эриды» и др.); ➤ и другие упражнения на выражение эмоций (в рамках танцевально-двигательной терапии, тренинговых упражнений); ➤ релаксация (дыхательные упражнения, нервно-мышечная релаксация); ➤ медитация («Безопасное место», «На	➤ работа в интерактивной среде сенсорной комнаты; ➤ психообразование о способах саморегуляции; ➤ техники арт-терапии (работа с пластилином, красками, бумагой); ➤ техники музыкальной терапии; ➤ техники игротерапии (настольные игры «Лепешка», «Замок Эриды» и др.); ➤ и другие упражнения на выражение эмоций (в рамках танцевально-двигательной терапии, тренинговых упражнений); ➤ релаксация (дыхательные упражнения, нервно-мышечная релаксация); ➤ медитация («Место силы», «Внутреннее спокойствие» и др.)

	берегу моря» и др.)	
-оценка психоэмоционального состояния по итогам работы; -подведение итогов работы; -интериоризация полученного опыта;	➤ беседа с целью оценки актуального психоэмоционального состояния; ➤ арт-терапия; ➤ ритуал выхода («Дождик», «Личный багаж» и др.)	➤ резюмирование (обобщение приобретенного опыта); ➤ арт-терапия; ➤ ритуал выхода «Передай соседу», «Личный багаж» и др.)

6.Групповое занятие «Как здорово, что есть я!», направленное на формирование навыков уверенного поведения и самопрезентации.

Дети и подростки, подвергшиеся насилию в семье, часто имеют негативное представление о себе и, вступая в новые коммуникации тянут за собой роль «жертвы». Для успешной социализации важно не просто сформировать у ребенка позитивный образ Я, но и научить его навыкам самопрезентации и уверенного поведения в социуме.

Задачи в рамках консультации	Направления и техники работы	
	для несовершеннолетних 6-10 лет	для несовершеннолетних 11-17 лет
-создать и поддерживать благоприятный климат для самораскрытия и самоисследования; -оценить актуальное эмоциональное состояние участников;	➤ приветствие ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ упражнения-«ледоколы» (в рамках музыкальной, телесной, игровой и танцевально-двигательной терапии);	➤ приветствие; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ упражнения-«ледоколы» (в рамках музыкальной, телесной, игровой и танцевально-двигательной терапии);
-создание атмосферы принятия и доброжелательности; -развитие навыков чувствования другого; -развитие	➤ работа в интерактивной среде сенсорной комнаты; ➤ техники арт-терапии (работа с пластилином, красками, бумагой); ➤ техники песочной	➤ работа в интерактивной среде сенсорной комнаты; ➤ техники арт-терапии (работа с пластилином, красками, бумагой); ➤ техники песочной терапии;

эмоционального и социального интеллекта; -формирование навыков самопрезентации; -укрепление самооценки; -моделирование ситуаций конструктивного взаимодействия и получения позитивной обратной связи;	терапии; ➤ техники музыкальной терапии; ➤ техники игротерапии (настольные игры «Лепешка», «Замок Эриды» и др.); ➤ и другие упражнения, направленные на самоидентификацию и выстраивание навыков взаимодействия в социуме (в рамках танцевально- двигательной терапии («Зеркало», тренинговых упражнений «Столкновение интересов», «Качели» и др.);	➤ техники музыкальной терапии; ➤ техники игротерапии (настольные игры «Лепешка», «Замок Эриды» и др.); ➤ и другие упражнения, направленные на самоидентификацию и выстраивание навыков взаимодействия в социуме (в рамках танцевально- двигательной терапии («Зеркало», тренинговых упражнений «Слово за слово», «Почувствуй другого», «Доверяющее падение» и др.);
-оценка психоэмоционального состояния по итогам работы; -подведение итогов работы; -интериоризация полученного опыта;	➤ беседа с целью оценки актуального психоэмоционального состояния; ➤ арт-терапия; ➤ ритуал выхода («Самый- самый», «Аплодисменты по кругу» и др.)	➤ резюмирование (обобщение приобретенного опыта); ➤ арт-терапия; ➤ ритуал выхода «Самый- самый», «Аплодисменты по кругу» и др.)

7. Групповое занятие «Я говорю», направленное на развитие коммуникативных навыков.

Показателем здоровой личности несовершеннолетнего является его включенность в различные формы межличностного взаимодействия и успешная социализация. В организации групповой работы с детьми и подростками важно сформировать у участников навыки вербальной и невербальной коммуникаций.

Задачи в рамках консультации	Направления и техники работы	
	для несовершеннолетних 6-10 лет	для несовершеннолетних 11-17 лет
-создать и поддерживать благоприятный климат для	➤ приветствие ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа,	➤ приветствие; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические

самораскрытия и самоисследования; -оценить актуальное эмоциональное состояние участников;	метафорические карты и др.); ➤ упражнения-«ледоколы» (в рамках музыкальной, телесной, игровой и танцевально-двигательной терапии);	карты и др.); ➤ упражнения-«ледоколы» (в рамках музыкальной, телесной, игровой и танцевально-двигательной терапии);
-создание атмосферы принятия и доброжелательности; -развитие навыков чувствования другого; -развитие эмоционального и социального интеллекта; -развитие коммуникативных навыков;	➤ работа в интерактивной среде сенсорной комнаты; ➤ психообразование о видах общения; ➤ техники арт-терапии (работа в парах и мини группах с пластилином, красками, бумагой, упражнение «Джунгли»); ➤ техники песочной терапии; ➤ техники музыкальной терапии (работа с мячами под музыку, направленная на обучение выстраиванию различных форм коммуникации); ➤ техники игротерапии (настольные игры «Лепешка», «Замок Эриды», «Ксенобиология или жизнь фантастических существ» и др.); ➤ и другие упражнения, направленные на развитие коммуникативных- навыков (в рамках танцевально-двигательной терапии, тренинговых упражнений «Спина к спине», «Групповое ожерелье» и др.);	➤ работа в интерактивной среде сенсорной комнаты; ➤ психообразование о видах общения; ➤ техники арт-терапии (работа в парах и мини группах с пластилином, красками, бумагой, упражнение «Джунгли»); ➤ техники песочной терапии; ➤ техники музыкальной терапии (работа с мячами под музыку, направленная на обучение выстраиванию различных форм коммуникации); ➤ техники игротерапии (настольные игры «Лепешка», «Замок Эриды», «Ксенобиология или жизнь фантастических существ», «Свой среди своих» и др.); ➤ и другие упражнения, направленные на развитие коммуникативных- навыков (в рамках танцевально-двигательной терапии, тренинговых упражнений «Спина к спине», «Пойми меня» и др.);
-оценка психоэмоционального состояния по итогам работы;	➤ беседа с целью оценки актуального психоэмоционального состояния;	➤ резюмирование (обобщение приобретенного опыта); ➤ арт-терапия;

-подведение итогов работы; -интериоризация полученного опыта;	➤ арт-терапия; ➤ ритуал выхода («Бесплатные советы», «Личный багаж» и др.)	➤ ритуал выхода «Нас с тобой объединяет», «Личный багаж» и др.)
--	---	---

8.Групповое занятие «Конфликты и пути их решения», направленное на формирование навыков общения и взаимодействия, в том числе в конфликтных ситуациях.

Конфликты - это часть нашей повседневной жизни. Задача психолога научить ребенка не избегать и уходить от конфликтов, а чувствовать себя уверенно в стрессовых ситуациях, уметь отстаивать свою позицию и находить общее решение проблемы.

Задачи в рамках консультации	Направления и техники работы	
	для несовершеннолетних 6-10 лет	для несовершеннолетних 11-17 лет
-создать и поддерживать благоприятный климат для самораскрытия и самоисследования; -оценить актуальное эмоциональное состояние участников;	➤ приветствие ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ упражнения-«ледоколы» (в рамках музыкальной, телесной, игровой и танцевально-двигательной терапии);	➤ приветствие; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ упражнения-«ледоколы» (в рамках музыкальной, телесной, игровой и танцевально-двигательной терапии);
-создание атмосферы принятия и доброжелательности; -развитие навыков чувствования другого; -развитие эмоционального и социального интеллекта; -обучение способам снятия психоэмоционального напряжения;	➤ работа в интерактивной среде сенсорной комнаты; ➤ психообразование о видах конфликтов и способах их разрешения; ➤ работа с кейсами конфликтных ситуаций, сюжетно-ролевые игры; ➤ кинотренинг; ➤ техники арт-терапии (работа с пластилином, красками, бумагой, в том числе работа в парах и мини группах);	➤ работа в интерактивной среде сенсорной комнаты; ➤ психообразование о видах конфликтов и способах их разрешения; ➤ работа с кейсами конфликтных ситуаций, сюжетно-ролевые игры; ➤ кинотренинг; ➤ техники арт-терапии (работа с пластилином, красками, бумагой, в том числе работа в парах и мини группах);

-развитие коммуникативных навыков; -формирование навыков взаимодействия в социуме; -формирование навыков бесконфликтного взаимодействия; -обучение навыкам конструктивного разрешения конфликтов;	группах); ➤ техники песочной терапии; ➤ техники музыкальной терапии; ➤ техники игротерапии (настольные игры «Лепешка», «Замок Эриды», «Ксенобиология или жизнь фантастических существ» и др.); ➤ и другие упражнения, направленные (в рамках танцевально-двигательной терапии, тренинговых упражнений «Путаница», «Глухой телефон»); ➤ релаксация (дыхательные упражнения, нервно-мышечная релаксация);	➤ техники песочной терапии; ➤ техники музыкальной терапии; ➤ техники игротерапии (настольные игры «Лепешка», «Замок Эриды», «Ксенобиология или жизнь фантастических существ» и др.); ➤ и другие упражнения на выражение эмоций (в рамках танцевально-двигательной терапии, тренинговых упражнений «Слепой и поводырь», «Корзинка претензий», «Медиатор» и др.); ➤ релаксация (дыхательные упражнения, нервно-мышечная релаксация);
-оценка психоэмоционального состояния по итогам работы; -подведение итогов работы; -интериоризация полученного опыта;	➤ беседа с целью оценки актуального психоэмоционального состояния; ➤ арт-терапия; ➤ ритуал выхода («Я сегодня», «Личный багаж» и др.)	➤ резюмирование (обобщение приобретенного опыта); ➤ арт-терапия; ➤ ритуал выхода «Я желаю себе», «Личный багаж» и др.)

9. Групповое занятие «Мои границы», направленное на формирование личностных границ и основ безопасного поведения.

Дети, подвергшиеся физическому или психологическому насилию в семье, имеют нарушенные представления о личностных границах, что может стать причиной повторных случаев жестокого обращения. В работе с детьми и подростками целевой группы важно научить обозначать свои границы социально-приемлемым способами, уметь говорить «нет», когда это необходимо и знать правила безопасности и отстаивать свою неприкосновенность.

Задачи в рамках консультации	Направления и техники работы	
	для несовершеннолетних 6-10 лет	для несовершеннолетних 11-17 лет
-создать и поддерживать благоприятный климат для самораскрытия и самоисследования; -оценить актуальное эмоциональное состояние участников;	➤ приветствие ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ упражнения-«ледоколы» (в рамках музыкальной, телесной, игровой и танцевально-двигательной терапии);	➤ приветствие; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ упражнения-«ледоколы» (в рамках музыкальной, телесной, игровой и танцевально-двигательной терапии);
-создание атмосферы принятия и доброжелательности; -развитие навыков чувствования другого; -формирование представлений о личностных границах; -формирование навыков обозначения и отстаивания своих границ; -формирование ценностного отношения к личности другого и его границам; -формирование правил безопасного поведения;	➤ работа в интерактивной среде сенсорной комнаты; ➤ психообразование о личностных границах; ➤ техники арт-терапии (работа с пластилином, красками, бумагой); ➤ техники песочной терапии; ➤ техники музыкальной терапии; ➤ техники игротерапии (настольные игры «Лепешка», «Замок Эриды» «Ксенобиология или жизнь фантастических существ» и др.); ➤ и другие упражнения на границы (в рамках танцевально-двигательной терапии, НЛП, тренинговых упражнений «Запрещающие знаки» и др.); ➤ медитация («Мои границы» и др.)	➤ работа в интерактивной среде сенсорной комнаты; ➤ психообразование о личностных границах; ➤ техники арт-терапии (работа с пластилином, красками, бумагой); ➤ техники песочной терапии; ➤ техники музыкальной терапии; ➤ техники игротерапии (настольные игры «Лепешка», «Замок Эриды» «Ксенобиология или жизнь фантастических существ» и др.); ➤ и другие упражнения на границы (в рамках танцевально-двигательной, терапии, НЛП, тренинговых упражнений «Пространство общения» и др.); ➤ медитация («Круги общения» и др.)
-оценка психоэмоционального состояния по итогам	➤ беседа с целью оценки актуального психоэмоционального	➤ резюмирование (обобщение приобретенного опыта);

работы; -подведение итогов работы; -интериоризация полученного опыта;	состояния; ➤ арт-терапия; ➤ ритуал выхода («Пирамида чувств», «Личный багаж» и др.)	➤ арт-терапия; ➤ ритуал выхода «Изменения», «Личный багаж» и др.)
---	---	--

10. Групповое занятие «Я - творец своей судьбы», направленное на поиск и активацию внутренних и внешних ресурсов для успешной самореализации.

При завершении работы с детьми и подростками, наша задача помочь им стать самодостаточными в решении собственных трудностей. При этом важно завершить работу информированием о работе служб экстренной, в том числе психологической, помощи.

Задачи в рамках консультации	Направления и техники работы	
	для несовершеннолетних 6-10 лет	для несовершеннолетних 11-17 лет
-создать и поддерживать благоприятный климат для самораскрытия и самоисследования; -оценить актуальное эмоциональное состояние участников;	➤ приветствие ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ упражнения-«ледоколы» (в рамках музыкальной, телесной, игровой и танцевально-двигательной терапии);	➤ приветствие; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ упражнения-«ледоколы» (в рамках музыкальной, телесной, игровой и танцевально-двигательной терапии);
-создание атмосферы принятия и доброжелательности; -развитие навыков чувствования другого; -инвентаризация и актуализация имеющихся ресурсов; -поиск и активизация внутренних и внешних ресурсов; -развитие навыка	➤ работа в интерактивной среде сенсорной комнаты; ➤ техники арт-терапии (работа с пластилином, красками, бумагой, коллажи); ➤ техники сказкотерапии; ➤ техники песочной терапии; ➤ техники музыкальной терапии; ➤ работа с	➤ работа в интерактивной среде сенсорной комнаты; ➤ техники арт-терапии (работа с пластилином, красками, бумагой, коллажи); ➤ техники сказкотерапии; ➤ техники песочной терапии; ➤ техники музыкальной терапии;

фокусирования на внутренних и внешних ресурсах; -обучение навыкам концентрации на ресурсном состоянии; -формирование позитивного жизненного сценария;	метафорическими ассоциативными картами («Роботы», «Мастер сказок», «Огонь, мерцающий в сосуде» и др.); ➤ техники игротерапии (настольные игры «Мозартика», «Ксенобиология или жизнь фантастических существ» и др.); ➤ и другие упражнения на формирование ресурсного состояния (в рамках танцевально-двигательной терапии, тренинговых упражнений «Самый-Самый», «Подарок» и др.); ➤ медитация («Сундук с сокровищами» и др.)	➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Роботы», «Мастер сказок», «Огонь, мерцающий в сосуде» и др.); ➤ техники игротерапии (настольные игры «Мозартика», «Ксенобиология или жизнь фантастических существ» и др.); ➤ и другие упражнения на формирование ресурсного состояния (в рамках танцевально-двигательной терапии, тренинговых упражнений «Приятный разговор» и «Скульптура» и др.); ➤ медитация («Фантазия» и др.)
-оценка психоэмоционального состояния; -подведение итогов проделанной работы; -интериоризация полученного опыта;	➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ резюмирование (обобщение приобретенного опыта, связь его с уже имеющимся); ➤ ритуал выхода «Я как подарок», «Вручение сертификатов» и др.) ➤ закрепление полученного опыта, подготовка к взаимодействию с привычной социальной средой ➤ формулировка рекомендаций;	➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ резюмирование (обобщение приобретенного опыта, связь его с уже имеющимся); ➤ ритуал выхода «Я как подарок», «Вручение сертификатов» и др.) ➤ закрепление полученного опыта, подготовка к взаимодействию с привычной социальной средой ➤ формулировка рекомендаций;

Цикл индивидуальных психологических консультаций для родителей несовершеннолетних «Я рядом».

Цель: формирование осознанного и бережного отношения родителей к процессам воспитания и развития детей как основного фактора профилактики развития психотравмы.

Достижение поставленной цели становится возможным через решение следующих задач:

- сформировать представление о воспитании несовершеннолетних детей, о процессах детско-родительского взаимодействия как о значимой части жизни, требующей знаний, умений и навыков;
- расширить представления родителей о психо-возрастных особенностях развития несовершеннолетних;
- сформировать психологическую компетентность в вопросах воспитания несовершеннолетних детей;
- обучить не насильственным методам воспитания, сформировать навыки экстренной саморегуляции;
- развить навыки выстраивания гармоничных детско-родительских отношений.

Цикл занятий состоит из 10 самостоятельных психологических консультаций. Консультации могут проводиться как полным циклом, так и избирательно в зависимости от актуальных проблем получателя социальных услуг.

План консультаций:

1. Психологическая консультация, направленная на осознание влияния отношений в семье на психологическое здоровье детей.
2. Психологическая консультация, направленная на коррекцию эмоционального состояния, развитие навыков саморегуляции.
3. Психологическая консультация, направленная на формирование положительного образа ребенка в глазах родителя.
4. Психологическая консультация, направленная на ознакомление с возрастными особенностями несовершеннолетних.

5. Психологическая консультация, направленная на развитие навыков активного слушания как важного фактора выстраивания коммуникаций между родителем и ребенком.
6. Психологическая консультация, направленная на повышение навыков эффективного взаимодействия родителя с ребенком.
7. Психологическая консультация, направленная на развитие навыков сотрудничества как способа достичь договоренностей в ситуациях разногласий.
8. Психологическая консультация, направленная на формирование навыков выстраивания доверительных детско-родительских отношений через развитие семейных традиций, семейного досуга.
9. Психологическая консультация, направленная на развитие навыков формирования у ребенка основ безопасного поведения.
10. Психологическая консультация, направленная на формирование навыков оказания эффективной поддержки несовершеннолетним в трудных ситуациях.

1. Психологическая консультация, направленная на осознание влияния отношений в семье на психологическое здоровье детей.

Часто в основе детских психологических травм лежат деструктивные модели воспитания, негативные родительские установки и нарушенные детско-родительские отношения. Важным этапом в работе по формированию осознанного и бережного отношения родителей к процессам воспитания и развития детей является осознание пагубных моделей воспитания.

Задачи в рамках консультации	Направления и техники работы
-установить контакт; -подстройка и вовлечение в работу; -оценка актуального эмоционального состояния;	➤ приветствие; ➤ формирование целей работы; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.);

-проинформировать о влиянии модели воспитания в семье на психологическое здоровье ребенка; -проанализировать особенности родительской позиции и отношений с ребенком; -переформулировать актуальные проблемы в детско-родительских отношениях в цели коррекционной работы;	➤ техники рисуночной арт-терапии (рисунки образов себя и своей семьи); ➤ техники сказкотерапии; ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Вид из твоего окна», «Роботы», «Огонь в мерцающем сосуде» и др.) ➤ психообразование (беседа, лекция) с использованием презентаций; ➤ релаксация (дыхательные упражнения, нервно-мышечная релаксация); ➤ медитация («Встреча с Внутренним ребенком», «Дерево» и др.);
-оценка психоэмоционального состояния; -подведение итогов консультации; -интериоризация полученного опыта;	➤ резюмирование (обобщение приобретенного опыта); ➤ арт-терапия; ➤ формулировка домашних заданий и рекомендаций;

2. Психологическая консультация, направленная на коррекцию эмоционального состояния, развитие навыков саморегуляции.

Для выстраивания эффективной работы с родителями по формированию осознанного и бережного отношения родителей к процессам воспитания и развития детей важно уделить внимание эмоциональному состоянию и ресурсности родителя. Только эмоционально устойчивый родитель сможет стать опорой и поддержкой для своего ребенка.

Задачи в рамках консультации	Направления и техники работы
-подстройка и вовлечение в работу; -оценка актуального эмоционального состояния; -поддержание благоприятного климата для самораскрытия и самоисследования;	➤ приветствие; ➤ создание настроения на совместную работу; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашних заданий;

-стабилизировать эмоциональное состояние; -сформировать навыки саморегуляции; -обучить социально-приемлемым способам снятия психоэмоционального напряжения; -инвентаризация и актуализация имеющихся ресурсов; -поиск и активизация внутренних и внешних ресурсов; -развитие навыка фокусирования на внутренних и внешних ресурсах; -обучение навыкам концентрации на ресурсном состоянии;	➤ психообразование (беседа, лекция) с использованием презентаций; ➤ техники арт-терапии («Стакан жизненной силы» (М. Мюррей, «Пирог» и др.); ➤ техники сказкотерапии (притчи и сказки); ➤ работа в интерактивной среде сенсорной комнаты; ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Роботы», «Огонь, мерцающий в сосуде», «Вид из твоего окна» и др.); ➤ техники когнитивно-поведенческой терапии (поиск жизненных ценностей); ➤ медитация («Мир под названием Я», «Прогулка по лесу» и др.);
-оценка психоэмоционального состояния; -подведение итогов консультации; -интериоризация полученного опыта;	➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ резюмирование (обобщение приобретенного опыта, связь его с уже имеющимся); ➤ закрепление полученного опыта, подготовка к взаимодействию с привычной социальной средой ➤ формулировка домашних заданий и рекомендаций;

3. Психологическая консультация, направленная на формирование положительного образа ребенка в глазах родителя.

Отличительной чертой осознанного родителя является безусловное принятие своего ребенка (любовь и принятие его не за черты характера, хорошее поведение и достижения, а просто потому, что он есть). Безусловное принятие проявляется во взгляде, прикосновениях, словах, которые родители подбирают в общении с детьми.

Задачи в рамках консультации	Направления и техники работы
-подстройка и вовлечение в	➤ приветствие;

работу; -оценка актуального эмоционального состояния; -поддержание благоприятного климата для самораскрытия и самоисследования;	➤ создание настроения на совместную работу; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашних заданий;
-информирование об отличиях безусловного и условного принятия; -формирование положительного образа своего ребенка;	➤ психообразование (беседа, лекция) с использованием презентаций; ➤ техники работы с обидой и другими негативными эмоциями в отношении ребенка (арт-терапия, метод свободного стула, техники работы с письмом); ➤ техники сказкотерапии (притчи и сказки); ➤ техники когнитивно-поведенческой терапии («Ассоциации», работа с негативными родительскими убеждениями); ➤ работа в интерактивной среде сенсорной комнаты; ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Роботы», «Огонь, мерцающий в сосуде», «Вид из твоего окна» и др.); ➤ медитация («Безусловная любовь» и др.); ➤
-оценка психоэмоционального состояния; -подведение итогов консультации; -интериоризация полученного опыта;	➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ резюмирование (обобщение приобретенного опыта, связь его с уже имеющимся); ➤ закрепление полученного опыта, подготовка к взаимодействию с привычной социальной средой ➤ формулировка домашних заданий и рекомендаций;

4. Психологическая консультация, направленная на ознакомление с возрастными особенностями несовершеннолетних.

Для формирования осознанного и бережного отношения родителей к процессам воспитания и развития важны знания о возрастных и индивидуально-личностных особенностях ребенка, о семейной психологии. Незнание возрастных особенностей может стать причиной завышенных ожиданий от ребенка или наоборот, попустительству.

Задачи в рамках консультации	Направления и техники работы
-подстройка и вовлечение в работу; -оценка актуального эмоционального состояния; -поддержание благоприятного климата для самораскрытия и самоисследования;	➤ приветствие; ➤ создание настроения на совместную работу; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашних заданий;
-информирование о психовозрастных особенностях детей и подростков; -формирование навыков эффективных коммуникаций с детьми с учетом возраста;	➤ психообразование (беседа, лекция, просмотр роликов, презентации); ➤ техники когнитивно-поведенческой терапии (работа с негативными родительскими убеждениями); ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Роботы», «Огонь, мерцающий в сосуде», «Вид из твоего окна» и др.); ➤ медитация («Я в разных возрастах» и др.);
-оценка психоэмоционального состояния; -подведение итогов консультации; -интериоризация полученного опыта;	➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ резюмирование (обобщение приобретенного опыта, связь его с уже имеющимся); ➤ закрепление полученного опыта, подготовка к взаимодействию с привычной социальной средой ➤ формулировка домашних заданий и рекомендаций;

5. Психологическая консультация, направленная на развитие навыков активного слушания как важного фактора выстраивания коммуникаций между родителем и ребенком.

Для выстраивания гармоничных детско-родительских отношений важны навыки родителя в активном слушании. Есть три вида слушания: активное, пассивное и эмпатическое. Нашей целью является развитие активной и эмпатическое слушание, поскольку именно они способствуют максимальному выражению интереса к проблеме ребенка, позволяют оказать поддержку и принятие, формируют эмоциональную близость в детско-родительских отношениях.

Задачи в рамках консультации	Направления и техники работы
-подстройка и вовлечение в работу; -оценка актуального эмоционального состояния; -поддержание благоприятного климата для самораскрытия и самоисследования;	➤ приветствие; ➤ создание настроения на совместную работу; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашних заданий;
-информирование о видах слушания и их функциях; -формирование навыков активного и эмпатического слушания;	➤ психообразование (беседа, лекция, просмотр роликов, презентации); ➤ работа с кейсами; ➤ техники когнитивно-поведенческой терапии («Ролевая игра»); ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Роботы», «Огонь, мерцающий в сосуде», «Вид из твоего окна», «Травмы», «Внутренняя опора», «Про страхи», «Соре» и др.); ➤ релаксация (дыхательные упражнения, нервно-мышечная релаксация);
-оценка психоэмоционального состояния; -подведение итогов консультации; -интериоризация полученного опыта;	➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ резюмирование (обобщение приобретенного опыта, связь его с уже имеющимся); ➤ закрепление полученного опыта, подготовка к взаимодействию с привычной социальной средой ➤ формулировка домашних заданий и рекомендаций;

6. Психологическая консультация, направленная на повышение навыков эффективного взаимодействия родителя с ребенком.

Для выстраивания гармоничных детско-родительских отношений важно обучить родителя техникам выстраивания эффективных коммуникаций в семье. Особое внимание следует уделить такому аспекту как контейнирование эмоций ребенка, поскольку это позволит не только лучше понимать ребенка, но и научит его навыкам саморегуляции.

Задачи в рамках консультации	Направления и техники работы
-подстройка и вовлечение в работу;	➤ приветствие; ➤ создание настроения на совместную работу;

-оценка актуального эмоционального состояния; -поддержание благоприятного климата для самораскрытия и самоисследования;	➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашних заданий;
-информирование о технике «Я - сообщение»; -обучение навыкам контейнирования эмоций;	➤ психообразование (беседа, лекция, просмотр роликов, презентации); ➤ работа с кейсами; ➤ техники когнитивно-поведенческой терапии («Ролевая игра», «Дневник чувств», работа с мыслями и убеждениями); ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Травмы», «Внутренняя опора», «Про страхи», «Соре» и др.); ➤ релаксация (дыхательные упражнения, нервно-мышечная релаксация);
-оценка психоэмоционального состояния; -подведение итогов консультации; -интериоризация полученного опыта;	➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ резюмирование (обобщение приобретенного опыта, связь его с уже имеющимся); ➤ закрепление полученного опыта, подготовка к взаимодействию с привычной социальной средой ➤ формулировка домашних заданий и рекомендаций;

7. Психологическая консультация, направленная на развитие навыков сотрудничества как способа достичь договоренностей в ситуациях разногласий.

У родителей часто имеется образ идеального ребенка и модель идеальных взаимоотношений в семье, которая бывает не согласована с ребенком, что может вызывать конфликты и протестные реакции. Наша задача научить родителя способам совместной формулировки правил в семье, правильному выражению негативных чувств в случае их несоблюдения и техникам ведения переговоров как способа разрешения конфликтной ситуации.

Задачи в рамках консультации	Направления и техники работы
-подстройка и вовлечение в работу; -оценка актуального эмоционального состояния;	➤ приветствие; ➤ создание настроения на совместную работу; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.);

-поддержание благоприятного климата для самораскрытия и самоисследования;	➤ обсуждение домашних заданий;
-проинформировать о способах разрешения конфликтов; -обучить навыкам контейнирования эмоций; -сформировать навыки сотрудничества с ребенком;	➤ психообразование (беседа, лекция, просмотр роликов, презентации); ➤ освоение техник «Светофор»; «Я - сообщение» и др.; ➤ работа с кейсами конфликтных ситуаций с целью формирования навыка сотрудничества; ➤ техники арт-терапии (оформление свода семейных правил и др.); ➤ техники когнитивно-поведенческой терапии («Ролевая игра», «Дневник чувств», работа с мыслями и убеждениями); ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Травмы», «Внутренняя опора», «Про страхи», «Соре» и др.); ➤ релаксация (дыхательные упражнения, нервно-мышечная релаксация);
-оценка психоэмоционального состояния; -подведение итогов консультации; -интериоризация полученного опыта;	➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ резюмирование (обобщение приобретенного опыта, связь его с уже имеющимся); ➤ закрепление полученного опыта, подготовка к взаимодействию с привычной социальной средой ➤ формулировка домашних заданий и рекомендаций;

8. Психологическая консультация, направленная на формирование навыков выстраивания доверительных детско-родительских отношений через развитие семейных традиций, семейного досуга.

Важным элементом безопасной семейной атмосферы являются эмоционально близкие, доверительные внутрисемейные отношения. Их формированию способствуют такие важные элементы семейной системы как общие ценности, традиции и совместное времяпровождение.

Задачи в рамках консультации	Направления и техники работы
-подстройка и вовлечение в работу; -оценка актуального	➤ приветствие; ➤ создание настроения на совместную работу; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-

эмоционального состояния; -поддержание благоприятного климата для самораскрытия и самоисследования;	терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашних заданий;
-проинформировать об элементах семейной системы; -инвентаризация и актуализация имеющихся семейных традиции и ценностей; -расширение представлений о семейном досуге;	➤ психообразование (беседа, лекция, просмотр роликов, презентации); ➤ техники арт-терапии (оформление семейного альбома, коллажи и др.); ➤ техники когнитивно-поведенческой терапии («Ценности», «План досуга», работа с мыслями и убеждениями); ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Внутренняя опора», «Мастер сказок» «Соре» и др.); ➤ медитация («Наш самый лучший день»);
-оценка психоэмоционального состояния; -подведение итогов консультации; -интериоризация полученного опыта;	➤ рефлексия эмоционального состояния (арт- терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ резюмирование (обобщение приобретенного опыта, связь его с уже имеющимся); ➤ закрепление полученного опыта, подготовка к взаимодействию с привычной социальной средой ➤ формулировка домашних заданий и рекомендаций;

9. Психологическая консультация, направленная на развитие навыков формирования у ребенка основ безопасного поведения.

Одной из задач родителя является обучение ребенка основам безопасного поведения в различных жизненных ситуациях, информирование его о возможных способах получения квалифицированной помощи. Для того чтобы успешно справляться с этой функцией родитель сам должен обладать определенным уровнем знаний и умений.

Задачи в рамках консультации	Направления и техники работы
-подстройка и вовлечение в работу; -оценка актуального эмоционального состояния;	➤ приветствие; ➤ создание настроения на совместную работу; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт- терапия, беседа, метафорические карты и др.);

-поддержание благоприятного климата для самораскрытия и самоисследования;	➤ обсуждение домашних заданий;
-актуализировать знания о семейном законодательстве в части прав детей и родительских обязанностей; -проинформировать о возможных угрозах современного мира, в том числе в сети интернет; -сформулировать правила безопасного поведения в различных жизненных ситуациях; -проинформировать о службах экстренной, в том числе психологической помощи;	➤ психообразование (беседа, лекция, просмотр роликов, презентации); ➤ работа с кейсами; ➤ техники когнитивно-поведенческой терапии (работа с мыслями и убеждениями, «Дневник эмоций», «Семейные ценности»); ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Роботы», «Внутренняя опора», «Мастер сказок» «Соре» и др.); ➤ релаксация (дыхательные упражнения, нервно-мышечная релаксация);
-оценка психоэмоционального состояния; -подведение итогов консультации; -интериоризация полученного опыта;	➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ резюмирование (обобщение приобретенного опыта, связь его с уже имеющимся); ➤ закрепление полученного опыта, подготовка к взаимодействию с привычной социальной средой ➤ формулировка домашних заданий и рекомендаций;

10. Психологическая консультация, направленная на формирование навыков оказания эффективной поддержки несовершеннолетним в трудных ситуациях.

При завершении работы с родителем, наша задача - передать ему необходимые знания, умения и навыки для успешного функционирования семейной системы без участия сторонних специалистов. Родитель должен сам стать для своего ребенка опорой и ресурсом, уметь выслушать, оказать необходимую помощь и поддержку.

Задачи в рамках консультации	Направления и техники работы
-подстройка и вовлечение в	➤ приветствие;

работу; -оценка актуального эмоционального состояния; -поддержание благоприятного климата для самораскрытия и самоисследования;	➤ создание настроения на совместную работу; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашних заданий;
-формирование позитивной ориентации на будущее; -активизация внутренних и внешних ресурсов; -формирование навыков; целеполагания и планирования; -закрепление полученных знаний, умений и навыков;	➤ психообразование (беседа, лекция, просмотр роликов, презентации); ➤ техники когнитивно-поведенческой терапии («Семейные ценности», «Моя семья через 10 лет» и др.); ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Роботы», «Внутренняя опора», «Мастер сказок», «Огонь, мерцающий в сосуде» и др.); ➤ работа в интерактивной среде сенсорной комнаты; ➤ техники арт-терапии (коллажи, работа с фотографиями и др.) ➤ техники работы с письмами (письма себе и своему ребенку в будущее, капсула времени и др.); ➤ техники песочной терапии; ➤ техники сказкотерапии; ➤ медитация;
-оценка психоэмоционального состояния; -подведение итогов проделанной работы; -интериоризация полученного опыта;	➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ резюмирование (обобщение приобретенного опыта, связь его с уже имеющимся); ➤ закрепление полученного опыта, подготовка к взаимодействию с привычной социальной средой ➤ формулировка рекомендаций;

Цикл семейных психологических консультаций

«Связующая нить».

Цель: формирование гармоничных детско-родительских отношений, оказание содействия семье и детям в создании возможностей для предупреждения и преодоления обстоятельств, ухудшающих условия их жизнедеятельности.

Достижение поставленной цели становится возможным через решение следующих задач:

- ✓ выявить основные разногласия в детско-родительских отношениях и помочь членам семьи разрешить внутрисемейный конфликт;
- ✓ восстановить эмоциональное состояние несовершеннолетних детей с целью минимизации последствий психотравмирующей ситуации в семье;
- ✓ способствовать развитию в семье эмоционально-близкие доверительные отношения;
- ✓ выстроить эффективные коммуникации между членами семьи, в том числе с целью формирования навыков самостоятельного разрешения конфликтных ситуаций в дальнейшем.

Цикл занятий состоит из 10 самостоятельных психологических консультаций. Консультации могут проводиться как полным циклом, так и избирательно в зависимости от актуальных проблем получателя социальных услуг.

План консультаций:

1. Психологическая консультация, направленная на формирование безопасного пространства для общения и коррекционной работы.
2. Психологическая консультация, направленная на формирование реалистичных образов родителя и ребенка в глазах друг друга.
3. Психологическая консультация, направленная на развитие эмоциональной близости в детско-родительских отношениях.
4. Психологическая консультация, направленная на повышение уровня осознанности коммуникации в семье.
5. Психологическая консультация, направленная на поиск и осознание травмирующих ситуаций во внутрисемейных отношениях.

6. Психологическая консультация, направленная на проработку эмоций и чувств, вызванных психотравмирующей ситуацией.

7. Психологическая консультация, направленная на трансформацию психотравмирующих отношений в качественно новый стиль общения и взаимодействия в семье.

8. Психологическая консультация, направленная на формирование правил и границ в семье.

9. Психологическая консультация, направленная на развитие семейных традиций и ценностей, формирование культуры семейного досуга.

10. Психологическая консультация, направленная на развитие ресурсов семьи для самостоятельного разрешения конфликтных ситуаций.

1. Психологическая консультация, направленная на формирование безопасного пространства для общения и коррекционной работы.

Ребенок, переживающий психотравмирующую ситуацию в семье, чувствует себя уязвимым, воспринимает мир взрослых как потенциально не безопасный. Родители также испытывают целый спектр негативных чувств и эмоций, вызванный выявлением ситуации насилия в семье, чувствуют страх и неуверенность перед встречами со специалистами. Основная задача в работе психолога - создать безопасную доверительную атмосферу для работы с семьей, установить терапевтический альянс. Организация работы с применением ресурсов сенсорной комнаты, позволяет создать атмосферу спокойствия, безопасности и принятия.

Задачи в рамках консультации	Направления и техники работы	
	для семей с несовершеннолетними 6-10 лет	для семей с несовершеннолетними 11-17 лет
-установить контакт; -создать благоприятный климат для самораскрытия и самоисследования;	➤ приветствие ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.);	➤ приветствие; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.);

-оценить актуальное эмоциональное состояние участников;		
-создание атмосферы принятия и доброжелательности; -формулировка правил работы;	➤ знакомство со средой сенсорной комнаты; ➤ техники рисуночной арт-терапии (рисунки портретов друг друга в различных образах, «Скульптура семьи» и др.) ➤ техники музыкальной терапии («Знакомство с помощью мячей/звуков» и др.) ➤ техники песочной терапии; ➤ техники сказкотерапии; ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Роботы», «Мастер сказок» и др.); ➤ техники игротерапии («Семейные психреты» и т.д.) ➤ техники танцевально-двигательной терапии («Зеркало», «Белые медведи»); ➤ релаксация (дыхательные упражнения, нервно-мышечная релаксация); ➤ медитация («Безопасное место» и др.);	➤ знакомство со средой сенсорной комнаты; ➤ техники рисуночной арт-терапии (рисунки портретов друг друга в различных образах, «Скульптура семьи» и др.) ➤ техники музыкальной терапии («Знакомство с помощью мячей/звуков» и др.) ➤ техники песочной терапии; ➤ техники сказкотерапии; ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Роботы», «Мастер сказок» и др.); ➤ техники игротерапии («Семейные психреты» и т.д.) ➤ техники танцевально-двигательной терапии («Зеркало», «Белые медведи»); ➤ релаксация (дыхательные упражнения, нервно-мышечная релаксация); ➤ медитация («Безопасное место» и др.);
-оценка психоэмоционального состояния по итогам работы; -подведение итогов работы; -интериоризация полученного опыта;	➤ беседа с целью оценки актуального психоэмоционального состояния; ➤ арт-терапия; ➤ формулировка домашних заданий и рекомендаций;	➤ резюмирование (обобщение приобретенного опыта); ➤ арт-терапия; ➤ формулировка домашних заданий и рекомендаций;

2. Психологическая консультация, направленная на формирование реалистичных образов родителя и ребенка в глазах друг друга.

Часто в семье имеет место быть ситуация искаженного восприятия друг друга: переоценка или недооценка возрастных особенностей и возможностей ребенка, смена ролей, восприятие друг друга исходя из «ярлыков», навязанных стереотипов и сравнений. Все это мешает выстраивать гармоничные отношения, способствуют росту психоэмоционального напряжения и, как следствие, может привести к конфликтам и насилию в семье.

Задачи в рамках консультации	Направления и техники работы	
	для семей с несовершеннолетними 6-10 лет	для семей с несовершеннолетними 11-17 лет
-подстройка и вовлечение в работу; -создать благоприятный климат для самораскрытия и самоисследования; -оценить актуальное эмоциональное состояние участников;	➤ приветствие ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашних заданий;	➤ приветствие; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашних заданий;
-создание атмосферы принятия и доброжелательности; -формирование адекватного восприятия друг друга; -минимизация восприятия друг друга через призму «ярлыков» и стереотипов; -формирование безусловного принятия друг друга;	➤ работа в интерактивной среде сенсорной комнаты; ➤ техники рисуночной арт-терапии (рисунки портретов друг друга в различных образах, «Скульптура семьи» и др.) ➤ техники музыкальной терапии; ➤ техники песочной терапии; ➤ техники сказкотерапии; ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Роботы», «Мастер сказок» и др.);	➤ работа в интерактивной среде сенсорной комнаты; ➤ техники рисуночной арт-терапии (рисунки портретов друг друга в различных образах, «Скульптура семьи» и др.) ➤ техники музыкальной терапии; ➤ техники песочной терапии; ➤ техники сказкотерапии; ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Роботы», «Мастер сказок» и др.); ➤ техники танцевально-

	➤ техники танцевально-двигательной терапии («Зеркало», «Белые медведи», массаж «Рельсы-рельсы, шпалы-шпалы»); ➤ релаксация (дыхательные упражнения, нервно-мышечная релаксация);	двигательной терапии («Зеркало», «Белые медведи», массаж «Рельсы-рельсы, шпалы-шпалы»); ➤ релаксация (дыхательные упражнения, нервно-мышечная релаксация);
-оценка психоэмоционального состояния по итогам работы; -подведение итогов работы; -интериоризация полученного опыта;	➤ беседа с целью оценки актуального психоэмоционального состояния; ➤ арт-терапия; ➤ формулировка домашних заданий и рекомендаций;	➤ резюмирование (обобщение приобретенного опыта); ➤ арт-терапия; ➤ формулировка домашних заданий и рекомендаций;

3. Психологическая консультация, направленная на развитие эмоциональной близости в детско-родительских отношениях.

Каждый родитель любит своего ребенка, но не каждый родитель знает и умеет как правильно проявлять безусловное принятие и позитивные чувства к ребенку. Также важно помочь родителю и ребенку узнать «языки любви» друг друга (потребности) и научиться применять эти знания в общении.

Задачи в рамках консультации	Направления и техники работы	
	для семей с несовершеннолетними 6-10 лет	для семей с несовершеннолетними 11-17 лет
-подстройка и вовлечение в работу; -создать благоприятный климат для самораскрытия и самоисследования; -оценить актуальное эмоциональное состояние участников;	➤ приветствие ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашних заданий;	➤ приветствие; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашних заданий;
-создание атмосферы принятия и	➤ работа в интерактивной среде	➤ работа в интерактивной среде сенсорной комнаты;

доброжелательности; -формирование безусловного принятия друг друга; -развитие навыков чувствования друг друга; -формирование доверительных отношений;	сенсорной комнаты; ➤ техники рисуночной арт-терапии (работа с мольбертами, совместное рисование и др.) ➤ техники музыкальной терапии; ➤ техники песочной терапии; ➤ техники сказкотерапии; ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Роботы», «Мастер сказок» и др.); ➤ техники игротерапии («Мозартика», «Семейные психреты»); ➤ техники танцевально-двигательной терапии («В магазине зеркал», «Карандаши» «Водитель» и др.);	➤ техники рисуночной арт-терапии (работа с мольбертами, совместное рисование и др.) ➤ техники музыкальной терапии; ➤ техники песочной терапии; ➤ техники сказкотерапии; ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Роботы», «Мастер сказок» и др.); ➤ техники игротерапии («Мозартика», «Семейные психреты»); ➤ техники танцевально-двигательной терапии («В магазине зеркал», «Знакомство руками» и др.);
-оценка психоэмоционального состояния по итогам работы; -подведение итогов работы; -интериоризация полученного опыта;	➤ беседа с целью оценки актуального психоэмоционального состояния; ➤ арт-терапия; ➤ формулировка домашних заданий и рекомендаций;	➤ резюмирование (обобщение приобретенного опыта); ➤ арт-терапия; ➤ формулировка домашних заданий и рекомендаций;

4. Психологическая консультация, направленная на повышение уровня осознанности коммуникации в семье.

В ситуации роста психоэмоционального напряжения и нарастания конфликтной ситуации людям свойственна импульсивность, несдержанность, употребление уничижающих и оскорбительных формулировок, из-за чего возникает разрыв доверительных эмоционально-близких отношений и формируется психотравма у ребенка. Задача психолога научить членов семьи техникам осознанной коммуникации, позволяющим грамотно выражать свои мысли и чувства.

Задачи в рамках консультации	Направления и техники работы	
	для семей с несовершеннолетними 6-10 лет	для семей с несовершеннолетними 11-17 лет
-подстройка и вовлечение в работу; -создать благоприятный климат для самораскрытия и самоисследования; -оценить актуальное эмоциональное состояние участников;	➤ приветствие ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашних заданий;	➤ приветствие; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашних заданий;
-создание атмосферы принятия и доброжелательности; -формирование безусловного принятия друг друга; -развитие навыков чувствования друг друга; -развитие коммуникативных навыков;	➤ работа в интерактивной среде сенсорной комнаты; ➤ психообразование на тему «Я-сообщение», ассертивного поведения и коммуникаций и др.; ➤ проигрывание ситуаций в рамках сюжетно-ролевой игры или песочной терапии; ➤ техники сказкотерапии; ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Роботы», «Кнуты и пряники», «Огонь мерцающий в сосуде» и др.);	➤ работа в интерактивной среде сенсорной комнаты; ➤ психообразование на тему «Я-сообщение», ассертивного поведения и коммуникаций и др.; ➤ разбор кейсов конфликтных ситуаций в детско-родительских отношениях с применением полученных знаний; ➤ техники сказкотерапии (притчи); ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Роботы», «Кнуты и пряники», «Огонь мерцающий в сосуде» и др.);
-оценка психоэмоционального состояния по итогам работы; -подведение итогов работы; -интериоризация полученного опыта;	➤ беседа с целью оценки актуального психоэмоционального состояния; ➤ арт-терапия; ➤ формулировка домашних заданий и рекомендаций;	➤ резюмирование (обобщение приобретенного опыта); ➤ арт-терапия; ➤ формулировка домашних заданий и рекомендаций;

5. Психологическая консультация, направленная на поиск и осознание травмирующих ситуаций во внутрисемейных отношениях.

Предыдущие консультации были направлены на создание безопасного пространства для самораскрытия, выстраивание реалистичных образов друг друга и обучение навыкам осознанной коммуникации. Данный базис позволит начать работу по поиску и осознанию психотравмирующей ситуации в семье, и позволит минимизировать риски ретравматизации при ее проработке.

Задачи в рамках консультации	Направления и техники работы	
	для семей с несовершеннолетними 6-10 лет	для семей с несовершеннолетними 11-17 лет
-подстройка и вовлечение в работу; -создать благоприятный климат для самораскрытия и самоисследования; -оценить актуальное эмоциональное состояние участников;	➤ приветствие ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашних заданий;	➤ приветствие; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашних заданий;
-создание атмосферы принятия и доброжелательности; -развитие навыков чувствования друг друга; -актуализация психотравмирующего опыта;	➤ работа в интерактивной среде сенсорной комнаты; ➤ психообразование на тему протекания психотравмы и ее влияния на качество жизни; ➤ проигрывание ситуации в рамках кукольной или песочной терапии; ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами «Кнуты и пряники», «Травмы», «Внутренняя опора», «Про страхи» и др.); ➤ медитация	➤ работа в интерактивной среде сенсорной комнаты; ➤ психообразование на тему протекания психотравмы и ее влияния на качество жизни; ➤ проигрывание ситуации в рамках психодрамы или системных-семейных расстановок; ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами «Кнуты и пряники», «Травмы», «Внутренняя опора», «Про страхи» и др.); ➤ медитация (экспозиции, визуализации и др.);

	(экспозиции, визуализации и др.);	
-оценка психоэмоционального состояния по итогам работы; -подведение итогов работы; -интериоризация полученного опыта;	➤ беседа с целью оценки актуального психоэмоционального состояния; ➤ арт-терапия; ➤ формулировка домашних заданий и рекомендаций;	➤ резюмирование (обобщение приобретенного опыта); ➤ арт-терапия; ➤ формулировка домашних заданий и рекомендаций;

6. Психологическая консультация, направленная на проработку эмоций и чувств, вызванных психотравмирующей ситуацией.

Психотравмирующая ситуация вызывает много разных и противоречивых эмоций и чувств, которые не были осознаны и отреагированы в моменте, что оказывает негативное влияние на качество жизни человека. Поэтому важно помочь безопасно прожить эмоции и чувства.

Задачи в рамках консультации	Направления и техники работы	
	для семей с несовершеннолетними 6-10 лет	для семей с несовершеннолетними 11-17 лет
-подстройка и вовлечение в работу; -создать благоприятный климат для самораскрытия и самоисследования; -оценить актуальное эмоциональное состояние участников;	➤ приветствие ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашних заданий;	➤ приветствие; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашних заданий;
-создание атмосферы принятия и доброжелательности; -развитие навыков чувствования друг друга; -актуализация психотравмирующего опыта;	➤ работа в интерактивной среде сенсорной комнаты; ➤ психообразование на тему протекания психотравмы и ее влияния на качество жизни; ➤ отыгрывание эмоций и чувств в рамках кукольной	➤ работа в интерактивной среде сенсорной комнаты; ➤ психообразование на тему протекания психотравмы и ее влияния на качество жизни; ➤ отыгрывание эмоций и чувств в рамках психодрамы или системных-семейных

-выражение неотреагированных эмоций; -стабилизация эмоционального состояния;	или песочной терапии; ➤ упражнения, направленные на выражение эмоций и чувств в рамках арт-терапии, музыкальной, танцевально- двигательной терапии и т.д. ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами «Кнуты и пряники», «Травмы», «Внутренняя опора», «Про страхи» и др.); ➤ релаксация (дыхательные упражнения, нервно-мышечная релаксация); ➤ медитация;	расстановок; ➤ упражнения, направленные на выражение эмоций и чувств в рамках арт-терапии, музыкальной, танцевально-двигательной терапии и т.д. ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами «Кнуты и пряники», «Травмы», «Внутренняя опора», «Про страхи» и др.); ➤ релаксация (дыхательные упражнения, нервно-мышечная релаксация); ➤ медитация;
-оценка психоэмоционального состояния по итогам работы; -подведение итогов работы; -интериоризация полученного опыта;	➤ беседа с целью оценки актуального психоэмоционального состояния; ➤ арт-терапия; ➤ формулировка домашних заданий и рекомендаций;	➤ резюмирование (обобщение приобретенного опыта); ➤ арт-терапия; ➤ формулировка домашних заданий и рекомендаций;

7. Психологическая консультация, направленная на трансформацию психотравмирующих отношений в качественно новый стиль общения и взаимодействия в семье.

Невозможно полностью убрать психотравму, так как она уже является частью жизненного опыта. Но важно проработать психотравму ребенку, изменить психотравмирующую модель воспитания на новый стиль общения и взаимодействия в семье с целью минимизации возможности ее возникновения в дальнейшем.

Задачи в рамках консультации	Направления и техники работы	
	для семей с несовершеннолетними 6-10 лет	для семей с несовершеннолетними 11-17 лет
-подстройка и вовлечение в работу;	➤ приветствие ➤ рефлексия	➤ приветствие; ➤ рефлексия эмоционального

-создать благоприятный климат для самораскрытия и самоисследования; -оценить актуальное эмоциональное состояние участников;	эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашних заданий;	состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашних заданий;
-создание атмосферы принятия и доброжелательности; -развитие навыков чувствования друг друга; -переосмысление психотравмирующей модели воспитания; -формирование новых экологических стилей общения внутри семьи;	➤ работа в интерактивной среде сенсорной комнаты; ➤ психообразование на тему влияния стилей воспитания на психологическое здоровье ребенка; ➤ проигрывание ситуаций в рамках сюжетно-ролевой игры или песочной терапии; ➤ техники сказкотерапии и кинотерапии; ➤ упражнения, направленные на развитие навыков гармоничного общения и взаимодействия в рамках арт-терапии, музыкальной, танцевально-двигательной терапии и т.д. ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами «Кнуты и пряники», «Внутренняя опора» и др.); ➤ техники игротерапии («Опасности волшебного леса», «Лепешка», «Ксенобиология или жизнь фантастических существ», «Мозартика» и др.) ➤ релаксация (дыхательные упражнения, нервно-мышечная релаксация);	➤ работа в интерактивной среде сенсорной комнаты; ➤ психообразование на тему влияния стилей воспитания на психологическое здоровье ребенка; ➤ разбор кейсов конфликтных ситуаций в детско-родительских отношениях с применением полученных знаний; ➤ техники кинотерапии; ➤ упражнения, направленные на развитие навыков гармоничного общения и взаимодействия в рамках арт-терапии, музыкальной, танцевально-двигательной терапии и т.д. ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами «Кнуты и пряники», «Внутренняя опора» и др.); ➤ техники игротерапии («Лепешка», «Ксенобиология или жизнь фантастических существ», «Мозартика» и др.) ➤ релаксация (дыхательные упражнения, нервно-мышечная релаксация); ➤ медитация;

	➤ медитация;	
-оценка психоэмоционального состояния по итогам работы; -подведение итогов работы; -интериоризация полученного опыта;	➤ беседа с целью оценки актуального психоэмоционального состояния; ➤ арт-терапия; ➤ формулировка домашних заданий и рекомендаций;	➤ резюмирование (обобщение приобретенного опыта); ➤ арт-терапия; ➤ формулировка домашних заданий и рекомендаций;

8. Психологическая консультация, направленная на формирование правил и границ в семье.

Большая часть конфликтов в семье между родителями и детьми связаны с разными взглядами на вопросы организации учебной, досуговой деятельности и разногласиями в бытовых задачах. Умение договориться и сформулировать четкие границы и правила в семье способствует профилактике нарастания психоэмоционального напряжения и возникновения конфликтов в семье.

Задачи в рамках консультации	Направления и техники работы	
	для семей с несовершеннолетними 6-10 лет	для семей с несовершеннолетними 11-17 лет
-подстройка и вовлечение в работу; -создать благоприятный климат для самораскрытия и самоисследования; -оценить актуальное эмоциональное состояние участников;	➤ приветствие; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашних заданий;	➤ приветствие; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашних заданий;
-создание атмосферы принятия и доброжелательности; -развитие навыков чувствования другого; -формирование представлений о личностных	➤ работа в интерактивной среде сенсорной комнаты; ➤ психообразование на тему правил и границ в семье; ➤ проигрывание ситуаций в рамках сюжетно-ролевой игры или	➤ работа в интерактивной среде сенсорной комнаты; ➤ психообразование на тему правил и границ в семье; ➤ разбор кейсов конфликтных ситуаций в детско-родительских отношениях с применением

границах; -формирование навыков экологичного обозначения и отстаивания своих границ; -формирование ценностного отношения к личности другого и его границам;	песочной терапии; ➤ техники арт-терапии («Джунгли», «Совместное творчество», коллажи правил семьи и др.); ➤ упражнения, направленные на развитие навыков чувствования границ другого и экологичного обозначения своих в рамках музыкальной, танцевально- двигательной терапии и т.д. ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами «Кнуты и пряники», «Внутренняя опора», «Роботы», «Огонь, мерцающий в сосуде» и др.); ➤ техники игротерапии («Опасности волшебного леса», «Лепешка», «Ксенобиология или жизнь фантастических существ», «Мозартика» и др.) ➤ релаксация (дыхательные упражнения, нервно-мышечная релаксация);	полученных знаний; ➤ техники арт-терапии («Джунгли», «Совместное творчество», коллажи правил семьи и др.); ➤ упражнения, направленные на развитие навыков чувствования границ другого и экологичного обозначения своих в рамках арт-терапии, музыкальной, танцевально- двигательной терапии и т.д. ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами «Кнуты и пряники», «Внутренняя опора», «Роботы», «Огонь, мерцающий в сосуде» и др.); ➤ техники игротерапии («Лепешка», «Ксенобиология или жизнь фантастических существ», «Мозартика» и др.) ➤ релаксация (дыхательные упражнения, нервно-мышечная релаксация);
-оценка психоэмоционального состояния по итогам работы; -подведение итогов работы; -интериоризация полученного опыта;	➤ беседа с целью оценки актуального психоэмоционального состояния; ➤ арт-терапия; ➤ формулировка домашних заданий и рекомендаций;	➤ резюмирование (обобщение приобретенного опыта); ➤ арт-терапия; ➤ формулировка домашних заданий и рекомендаций;

9. Психологическая консультация, направленная на развитие семейных традиций и ценностей, формирование культуры семейного досуга.

Основой гармоничных внутрисемейных отношений являются эмоциональная близость, доверие, развитые коммуникации, взаимовыручка и поддержка. Для этого важно не только организовать эффективное общение по поводу решения актуальных задач семьи, но и сформировать основу для непосредственного эмоционально близкого общения в семье. Важно помочь семье осознать значимость семейных ценностей и традиций, сформировать культуру семейного времяпрепровождения.

Задачи в рамках консультации	Направления и техники работы	
	для семей с несовершеннолетними 6-10 лет	для семей с несовершеннолетними 11-17 лет
-подстройка и вовлечение в работу; -создать благоприятный климат для самораскрытия и самоисследования; -оценить актуальное эмоциональное состояние участников;	➤ приветствие; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашних заданий;	➤ приветствие; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашних заданий;
-создание атмосферы принятия и доброжелательности; -развитие навыков чувствования другого; -инвентаризация и актуализация имеющихся семейных традиций и ценностей; -расширение представлений о семейном досуге;	➤ работа в интерактивной среде сенсорной комнаты; ➤ психообразование (беседа, просмотр роликов); ➤ техники арт-терапии (оформление семейного альбома, коллажи и др.); ➤ техники песочной терапии; ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Внутренняя опора», «Мастер сказок», «Роботы», «Огонь, мерцающий в сосуде» и др.); ➤ техники игротерапии «Мозартика» и др.) ➤ медитация («Наш	➤ работа в интерактивной среде сенсорной комнаты; ➤ психообразование (беседа, просмотр роликов, презентации); ➤ техники арт-терапии (оформление семейного альбома, коллажи и др.); ➤ техники песочной терапии; ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Внутренняя опора», «Мастер сказок», «Роботы», «Огонь, мерцающий в сосуде» и др.); ➤ техники игротерапии «Мозартика» и др.) ➤ медитация («Наш самый лучший день»);

	самый лучший день»);	
-оценка психоэмоционального состояния по итогам работы; -подведение итогов работы; -интериоризация полученного опыта;	➤ беседа с целью оценки актуального психоэмоционального состояния; ➤ арт-терапия; ➤ формулировка домашних заданий и рекомендаций;	➤ резюмирование (обобщение приобретенного опыта); ➤ арт-терапия; ➤ формулировка домашних заданий и рекомендаций;

10. Психологическая консультация, направленная на развитие ресурсов семьи для самостоятельного разрешения конфликтных ситуаций.

Показателем эффективности работы является не только проработка психотравмы ребенка, но и актуализация ресурсов семьи, укрепление уверенности в своих возможностях, развитие навыков поддержания гармоничных детско-родительских отношений. Все это будет способствовать формированию у членов семьи самодостаточности в решении возможных трудностей в будущем.

Задачи в рамках консультации	Направления и техники работы	
	для несовершеннолетних 6-10 лет	для несовершеннолетних 11-17 лет
-установить контакт; -создать благоприятный климат для самораскрытия и самоисследования; -оценить актуальное эмоциональное состояние участников;	➤ приветствие; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашних заданий;	➤ приветствие; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашних заданий;
-создание атмосферы принятия и доброжелательности; -инвентаризация и актуализация имеющихся ресурсов; -поиск и активизация внутренних и внешних ресурсов; -развитие навыка фокусирования на	➤ работа в интерактивной среде сенсорной комнаты; ➤ техники арт-терапии (работа с пластилином, красками, бумагой, коллажи); ➤ техники сказкотерапии; ➤ техники песочной терапии; ➤ работа с	➤ работа в интерактивной среде сенсорной комнаты; ➤ техники арт-терапии (работа с пластилином, красками, бумагой, коллажи); ➤ техники сказкотерапии (притчи); ➤ техники песочной терапии; ➤ работа с

внутренних и внешних ресурсах; -обучение навыкам концентрации на ресурсном состоянии;	метафорическими ассоциативными картами («Роботы», «Мастер сказок», «Огонь, мерцающий в сосуде» и др.); ➤ техники игротерапии (настольные игры «Мозартика» и др.); ➤ и другие упражнения на формирование ресурсного состояния (в рамках танцевально-двигательной терапии, тренинговых упражнений «Личный багаж» и «Давай с тобой поговорим» и др.); ➤ медитация («Наша семья» и др.)	метафорическими ассоциативными картами («Роботы», «Мастер сказок», «Огонь, мерцающий в сосуде» и др.); ➤ техники игротерапии (настольные игры «Мозартика» и др.); ➤ и другие упражнения на формирование ресурсного состояния (в рамках танцевально-двигательной терапии, тренинговых упражнений «Галерея ценностей» и «Секретный код» и др.); ➤ медитация («Наша семья через 5 лет» и др.)
-оценка психоэмоционального состояния; -подведение итогов проделанной работы; -интериоризация полученного опыта;	➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ резюмирование (обобщение приобретенного опыта, связь его с уже имеющимся); ➤ закрепление полученного опыта, подготовка к взаимодействию с привычной социальной средой ➤ формулировка рекомендаций;	➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ резюмирование (обобщение приобретенного опыта, связь его с уже имеющимся); ➤ закрепление полученного опыта, подготовка к взаимодействию с привычной социальной средой ➤ формулировка рекомендаций

**ПРОГРАММА
СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ
НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИМ С ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫМИ ТРАВМАМИ
В СЛУЧАЕ УТРАТЫ РОДИТЕЛЕЙ (ОДНОГО ИЗ РОДИТЕЛЕЙ)
«ПРЕОДОЛЕНИЕ»**



Авторы: Яруллина Альбина Радиковна

Костина Ольга Сергеевна

Иванова Марина Юрьевна

Новожилова Елена Юрьевна

Актуальность программы

В современных отечественных исследованиях, посвященных российской семье, часто можно встретить определение ее состояния как кризисного: уменьшение количества регистрируемых браков в сочетании с ростом количества внебрачных сожительств, увеличение случаев рождения вне брака, повышение частоты разводов, тенденции малодетности и однодетности. Обращает на себя внимание рост неполных семей в результате большого количества разводов, а также смерти одного из родителей.

Утрата родителей является одной из самых травматичных ситуаций для детей. В зависимости от индивидуальных особенностей личности ребенка, наличия эмоциональных и социальных ресурсов заботящихся взрослых, реакция каждого ребенка на утрату родителя может быть разной. Дети, в силу естественной возрастной зависимости от взрослых, личностной и эмоциональной незрелости, оказываются наиболее уязвимыми к психотравме. Часто, в силу сложности собственного процесса переживания горя или отсутствия необходимых знаний и навыков, оставшийся родитель не способен в полном объеме выполнять свои родительские функции и оказывать ребенку необходимую поддержку. Ситуация игнорирования проблем ребенка ведет к возникновению сильного психического напряжения, интенсивных негативных эмоций и развитию психоэмоциональной травмы, приводящей к устойчивым негативным изменениям в его психике, физиологии и поведении. Отсутствие компетентной помощи ребенку с психоэмоциональной травмой утраты может привести к тяжелым, а иногда и необратимым негативным последствиям для его личностного формирования, психического здоровья и социального развития. Оказание своевременной комплексной профессиональной помощи, ключевым звеном которой является глубокая сфокусированная психологическая работа с психоэмоциональной травмой, будет способствовать профилактике роста детской преступности, приобщения детей к алкоголю и наркотикам, снижению роста фактов подросткового и юношеского суицида и попыток к нему.

Поэтому разработана программа социально-психологической помощи несовершеннолетним с психоэмоциональными травмами в случае утраты родителей (одного из родителей) «Преодоление», позволяющих оказать квалифицированную психологическую помощь детям, пережившим утрату родителей, и их семьям.

Работа психолога в рамках данной программы выстраивается по 5 этапам: организационный, диагностический (начальная и итоговая диагностика), коррекционный, аналитический. Коррекционный этап включает в себя комплекс из 4 циклов:

-цикл индивидуальных психологических консультаций для

несовершеннолетних «Путь к себе», направленный на оказание социально-психологической помощи несовершеннолетним в преодолении эмоциональных, когнитивных и поведенческих последствий психологической травмы, полученной в результате утраты родителей (одного из родителей);

-цикл индивидуальных психологических консультаций для родителей (законных представителей) «Я - опора», направленный на развитие родительских компетенций по профилактике и преодолению негативных последствий психологической травмы у детей, переживших утрату;

-цикл групповых психологических занятий для несовершеннолетних «Ты не один», направленный на оказание психологической поддержки для преодоления эмоциональных, когнитивных и поведенческих последствий психологической травмы несовершеннолетних, переживших утрату родителей;

-цикл семейных психологических консультаций «Незримая связь», направленный на оказание социально-психологической помощи семьям с детьми, переживающими утрату родителей (одного из родителей) в создании гармоничных отношений в семье и преодолении детьми эмоциональных, когнитивных и поведенческих последствий психологической травмы.

Данная программа имеет клиентоцентричный характер. Цикл консультаций и занятий подбирается в соответствии с конкретным запросом клиента и имеющихся проблем, с опорой на внутренние и внешние ресурсы.

При подготовке программы учитывался принцип безопасности и экологичности. Для обеспечения качественного контакта с ребенком, формирования атмосферы доверия и мотивации к совместной работе с психологом, а также для снижения риска ретравматизации, важно обеспечить комфортное, безопасное, специально оборудованное пространство для проведения встреч. Поэтому процесс работы с детьми в рамках реализации программы социально-психологической помощи несовершеннолетним с психоэмоциональными травмами в случае утраты родителей (одного из родителей) «Преодоление» будет преимущественно происходить в интерактивной среде сенсорной комнаты. В работе будут использоваться методы и техники психологической работы, признанные современным психологическим сообществом, а в качестве базовых будут использоваться арт-терапевтические техники, в том числе песочная терапия и работа с метафорическими ассоциативными картами.

Основные цели и задачи программы

Цель программы: оказание социально-психологической помощи несовершеннолетним и их родителям (законным представителям) в преодолении последствий психологической травмы ребенка, пережившего утрату.

Достижение поставленной цели становится возможным через последовательное решение следующих задач:

1. Выявить наличие признаков психоэмоциональной травмы у несовершеннолетних получателей социальных услуг, переживших утрату родителей (одного из родителей).

2. Создать условия для преодоления несовершеннолетним последствий психологической травмы утраты.

3. Оказать психологическую помощь несовершеннолетнему в преодолении эмоциональных, когнитивных и поведенческих последствий психологической травмы.

4. Повысить родительскую компетентность в области травматичного опыта ребенка и развить навыки помощи ребенку в преодолении негативных последствий психотравмы.

5. Помочь семьям с детьми в создании гармоничных детско-родительских отношений для профилактики развития психотравмы.

Содержание и механизм реализации программы

Реализация программы предполагает 5 этапов.

Организационный этап. Сотрудникам ГАУСО «КЦСОН в городском округе «город Казань» освещается программа социально-психологической помощи несовершеннолетним с психоэмоциональными травмами в случае утраты родителей (одного из родителей) «Преодоление», ее цели, задачи и ожидаемые результаты, формируется целевая группа.

Диагностический этап. Для оценки степени выраженности психотравмы у несовершеннолетних и определения стадии горевания проводится диагностика с использованием следующих методик: лист первичной оценки психологического состояния несовершеннолетнего, лист собеседования с родителями несовершеннолетнего на основе методологии дизайн-мышления, психодиагностические методики для детей и родителей из рекомендованного перечня.

Коррекционный этап.

На данном этапе работы предусмотрено проведение социально-

психологической работы по четырем направлениям, ориентированным на решение различных задач.

В зависимости от целей, помощь семье и детям может быть оказана с использованием индивидуальных, групповых и семейных форм психологической работы, которые при необходимости можно комбинировать.

Методы и техники работы могут быть выбраны с учетом потребностей конкретной семьи, а также квалификации специалиста.

Первое направление - индивидуальные психологические консультации для несовершеннолетних «Путь к себе», направленные на оказание социально-психологической помощи несовершеннолетним в преодолении эмоциональных, когнитивных и поведенческих последствий психологической травмы, полученной в результате утраты родителей (одного из родителей).

Задачи:

- создать условия для психологической реабилитации несовершеннолетнего, пережившего травму утраты;
- помочь ребенку отреагировать эмоции, связанные с травматическим опытом;
- сформировать у несовершеннолетнего чувство безопасности;
- актуализировать внутренние ресурсы несовершеннолетнего;
- помочь несовершеннолетнему принять и примириться с фактом утраты, адаптироваться к новой системе взаимоотношений;
- помочь несовершеннолетнему сформировать позитивное представление о своем будущем.

Второе направление - индивидуальные психологические консультации для родителей (законных представителей) «Я - опора», направленные на развитие родительских компетенций по профилактике и преодолению негативных последствий психологической травмы у детей, переживших утрату.

Задачи:

- повысить осведомленность родителей (законных представителей) об особенностях переживания детьми утраты значимого взрослого;
- познакомить родителей (законных представителей) с основными методами поддержки горюющего ребенка;
- обучить родителей (законных представителей) техникам первичной психологической помощи ребенку, переживающему острые эмоциональные состояния;
- улучшить качество коммуникации родителей (законных представителей) с детьми, переживающими разные стадии горевания;
- повысить родительскую компетентность в области травматического

опыта ребенка для минимизации последствий психотравмы.

Третье направление - групповые психологические занятия для несовершеннолетних из цикла «Ты не один», направленные на оказание психологической поддержки для преодоления эмоциональных, когнитивных и поведенческих последствий психологической травмы несовершеннолетних, переживших утрату родителей.

Задачи:

- снизить уровень психоэмоционального напряжения у несовершеннолетних, переживших утрату родителей;
- развить навыки психологической саморегуляции у несовершеннолетних;
- актуализировать личностные ресурсы у несовершеннолетних;
- интегрировать утрату как часть жизненного опыта, необходимого для смирения с потерей;
- помочь создать позитивное представление о своем будущем и жизненных перспективах.

Четвертое направление - семейные психологические консультации из цикла «Незримая связь», направленные на оказание социально-психологической помощи семьям с детьми, переживающими утрату родителей (одного из родителей) в создании гармоничных отношений в семье и преодолении детьми эмоциональных, когнитивных и поведенческих последствий психологической травмы.

Задачи:

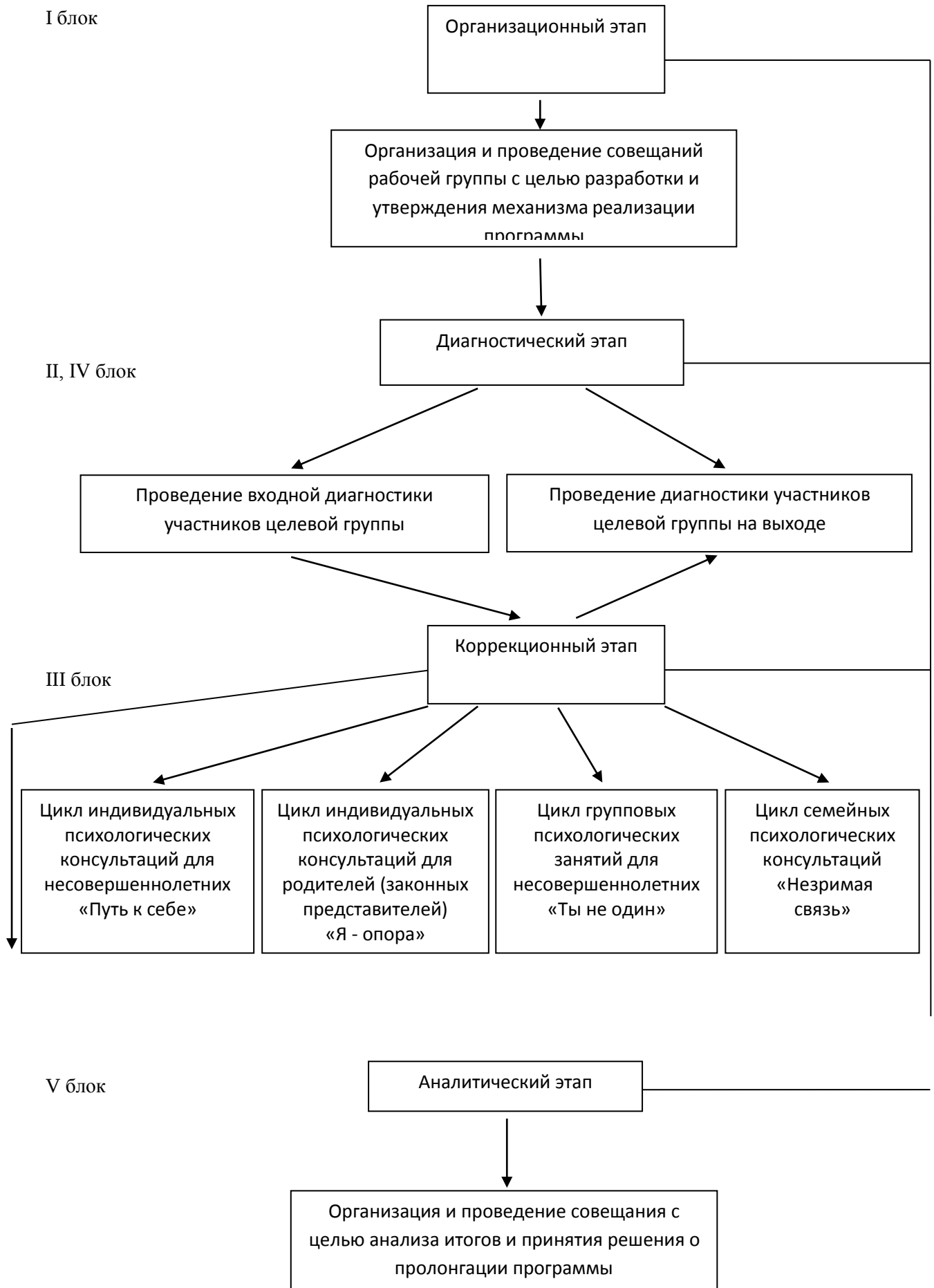
- выстраивание гармоничных отношений между членами семьи;
- преодоление и профилактика семейных конфликтов;
- создание благоприятных условий в семье для преодоления кризиса утраты;
- формирование здоровой психологической атмосферы в семье для минимизации последствий психотравмы у детей.

Диагностический этап. На данном этапе осуществляется проведение итоговой диагностики участников целевой группы для оценки эффективности проведенной работы.

Аналитический этап. На данном этапе проводится производственное совещание ГАУСО «КЦСОН в городском округе «город Казань» с целью анализа результатов реализации программы и принятия решения о необходимости внесения изменений и целесообразности ее пролонгации для других участников программы.

Схема реализации программы

Реализация программы состоит из 5 этапов и строится по следующей схеме:



Критерии эффективности

Для оценки эффективности реализации программы организуется комплексная диагностика до начала работы и по ее итогам. Для первичной диагностики применяется лист первичной оценки психологического состояния несовершеннолетнего, лист собеседования с родителями несовершеннолетнего на основе методологии дизайн-мышления, психодиагностические методики для детей и родителей из рекомендованного перечня.

В рамках реализации программы систематически осуществляется мониторинг эффективности посредством получения обратной связи участников проекта в рамках рефлексии, самонаблюдения и самовосприятия. Об эффективности реализации комплекса психокоррекционных мероприятий также говорит включенность участников проекта (систематическое посещение мероприятий, сформированный терапевтический альянс, выполнение домашних заданий и рекомендаций). Результаты наблюдения специалистов, работающих с семьей, и самоощущения участника проекта фиксируются в форме листа динамики. Данная форма заполняется в начале работы, по итогам начального, основного и заключительного этапов работы. При закрытии случая также проводится комплексная диагностика с использованием психодиагностических методик для детей и родителей из рекомендованного перечня.

Рекомендованные психодиагностические методики для несовершеннолетних

24. Цветовой тест М. Люшера
25. Цветовой тест отношений (Е.Ф.Бажина, А.М.Эткинда)
26. Тест Рисунок человека К. Маховер
27. Личностный опросник Айзенка. Марцинковская Т.Д.
28. Опросник Леонгарда-Шмишека
29. Методика измерения психологической дистанции Е.И. Медведская.
Модифицированный вариант Т.А. Заеко
30. Методика «Лесенка» В.Г. Щур для изучения самооценки
31. Проективный рисуночный тест «Несуществующее животное»

32. Методика Дембо-Рубиншейн в модификации А.М. Прихожан для изучения самооценки
33. «Социограмма» Э.Г.Эйдемиллера
34. «Рисунок семьи» (Л. Корман)
35. Опросник депрессии у детей М. Ковак
36. Игровой проективный тест «Почта» Е. Артони и Е. Бине, модификация Марковской И.М.
37. Методика «4 персонажа» Лосева В., Луньков А.
38. Методика «Фильм-тест» Р. Жия
39. Детский апперцептивный тест САТ (Л. Беллак)
40. «Тест тревожности Р. Тэммл, М. Дорки, В Амен»
41. «Тест школьный тревожности» Филиппа
42. Опросник «САН»
43. Опросник суицидального риска (ОСР) в модификации Т.Н. Разуваевой
44. Проективная методика «Рисунок семьи животных» Венгер А.Л.
45. Проективная методика «Кактус» М.А. Панфилова
46. «Незаконченные предложения»
47. Индивидуально-типологический опросник, ИТДО (детский)
48. Подростковый вариант многофакторного опросника Р.Б. Кеттелла и другие.

Рекомендованные психодиагностические методики для законных представителей

13. Опросник для родителей «Признаки психического напряжения и невротических тенденций у детей И. Шванцара
14. Анкета для родителей по оценке травматических переживаний детей Н.В. Тарабриной
15. «Социограмма» Э.Г. Эйдемиллера
16. Проективная методика исследования личности «Hand-тест»
17. Опросник «Анкета семейного воспитания» Э.Г. Эйдемиллера
18. Методика «Родительское сочинение»

19. Опросник родительского отношения (А.Я. Варга, В.В. Столин)
20. Диагностика типов семейного состояния опросник АСВ
(Э. Г. Эйдемиллер)
21. Опросник эмоциональных отношений в семье Е. И. Захаровой.
22. Опросник родительских установок и реакций Шафера PARI
23. Диагностика родительства Р.В. Овчаровой
24. «Методика - Шкала проявлений тревоги» Тейлор и другие.

Используемое оборудование

Оборудование сенсорной комнаты:

1. интерактивный сухой бассейн (с подсветкой) с пультом управления,
2. прозрачные шары для интерактивного сухого бассейна,
3. интерактивная воздушно-пузырьковая трубка с пультом управления на мягкой платформе с зеркальными панелями,
4. световой модуль для рисования песком,
5. тактильные дорожки,
6. шар зеркальный,
7. пушка световая узконаправленная «Зебра-50»,
8. экран Cactus Wallscreen CS-PSW-183x244, 244x183 см, 4:3 настенно-потолочный белый,
9. проектор Cactus CS-PRE.05B.WXGA-W, черный, Wi-Fi
10. ноутбук Lenovo IdeaPad L340-15API, 15.6", AMD Athlon 300U 2.4ГГц, 4ГБ, 256ГБ SSD, AMD Radeon Vega 3, Free DOS, 81LW0085RK, черный
11. проектор визуальных эффектов,
12. акустическая тактильная панель,
13. набор мягких модулей,
14. пуфы-кресла,
15. мяч для занятий,
16. настенный фиброоптический модуль,
17. мягкий конструктор,

18. DVD-проигрыватель,
 19. диски с музыкой для релаксации,
 20. разгрузочное кресло «Трансформер — Вибро»,
 21. игровой ландшафтный стола L,
 22. волшебная пещера (базовый набор),
 23. подушка - антистресс,
 24. итерактивный пол Super Floor Оптима,
 25. настенные панели "Радужная мозаика",
 26. ковер фиброоптического "Звездное Небо" (150 x 150 см).
 27. Оборудование для песочной терапии:
 28. Юнгианский песочный стол (50*70 см водостойкий для песка и воды + 5 кг песка),
 29. фигурки для песочной терапии "Семейка", 6 шт.,
 30. песок белый для песочной терапии,
 31. миниатюры для песочной терапии "Люди и персонажи",
 32. миниатюры для песочной терапии "Растения, деревья, цветы",
 33. миниатюры для песочной терапии "Животные",
 34. миниатюры для песочной терапии "Дома и строения",
 35. набор для песочной терапии "Природные материалы",
 36. семья европейцев 3 поколения,
 37. набор фигурок Профессии,
 38. набор №1 глиняных фигурок для сказкотерапии и песочной терапии.
- Психологический инструментарий:
39. метафорические ассоциативные карты "Травмы" для глубинной работы с травматическими переживаниями и поиском выхода из психологических негативных состояний,
 40. метафорические ассоциативные карты «Внутренняя опора». Работа с ресурсными состояниями,

41. метафорические ассоциативные карты «Про страхи» для комплексной глубинной проработки страхов и фобий человека, которые являются ограничениями и барьерами в развитии человека и снижают качество жизни,
42. метафорические ассоциативные карты «Соре» для работы с травмой,
43. психологическая игра «Моя главная Р(Б)оль» для работы с болью, кризисами и утратами,
44. психологическая игра «Лепешка»,
45. «Неправильная страна. Игра для психологической работы с детьми,
46. «Опасность волшебного леса». Психологическая игра для работы со страхами,
47. психологическая игра «Семейный психикеты»,
48. «Семейка Гномс». Игра для эмоционального развития,
49. психологическая игра «Ксенобиология или Жизнь фантастических существ»,
50. психологическая игра «Замок Эриды»,
51. метафорические ассоциативные карты «Мастер сказок»,
52. психологическая игра «Свой среди своих»,
53. психологическая игра «Я - человек»,
54. метафорические ассоциативные карты «Огонь, мерцающий в сосуде»,
55. метафорические ассоциативные карты «Вид из твоего окна»,
56. метафорические ассоциативные карты «Кнуты и пряники»,
57. мозартика «Подмосковный городок»,
58. мозартика «Туманы»,
59. мозартика «Дорога в космос»,
60. мозартика «Усадьба»,
61. мозартика «Русское чудо. Москва 17века»,
62. мозартика «Витражи»,

Дополнительное оборудование:

63. доска - флипчарт с магнитно-маркерной поверхностью;
64. двухсторонний прозрачный мольберт;
65. игровой многофункциональный стол «Творчество»;
66. карандаши, фломастеры, акварельные краски, гуашь, пастель;

Литература

1. Авторы-составители: Семейкина Л.Ю., Гуляева Г.А., Шуклина Т.В., Загний Н.Ф. «Исцеление души», сборник практических материалов из опыта реализации программы социально-психологической реабилитации несовершеннолетних, находящихся в трудной жизненной ситуации в связи с пережитым насилием. Пермь, 2020 -105с.
2. Гиппенрейтер Ю. «Общаться с ребенком. Как?»: АСТ, Астрель, Харвест; Москва; 2008 -214с.
3. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Практикум по сказкотерапии/ Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева. – 3-е изд, перераб. и доп. –СПб.; М: Речь, 2018. -320с.
4. Истратова О.Н. Практикум по детской психокоррекции: игры, упражнения, техники /О.Н. Истратова. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. -349 с.
5. Кипнис М. «Большая книга лучших игр и упражнений для любого тренинга» Москва: АСТ, 2014 - 637 с.
6. Костина Л.М. Игровая терапия с тревожными детьми. - СПб.: Речь, 2003.-160с.
7. Коулмен П.: Как сказать ребенку о... Изд-во Института Психотерапии, 2002 г. -399с.
8. Кубан Силан, Стил Уильям. Кратковременные психотерапевтические вмешательства для травмированных детей и подростков. УП УСЛУГА г. Минск, 2009 г. - 160 с.
9. Кэмпбелл, Д. Музыка для здоровья. Эффект Моцарта / Д. Кэмпбелл ; пер. с англ. Л.М. Щукин; - Минск : «Попурри», 2010. -416с.
10. Малкина-Пых, И.Г. Психологическая помощь близким / И.Г. Малкина-Пых. - М.: Эксмо, 2009. - 192 с.
11. Марковская И. М. Тренинг взаимодействия родителей с детьми. — СПб.: Речь, 2005. — 150с.,
12. Оклендер В. Окна в мир ребенка: Руководство по детской психотерапии / Перев. С англ. – М.: Независимая фирма «Класс» 2015. -408с.
13. Петрановская Л. В. Если с ребенком трудно / Л. В. Петрановская — «АСТ», 2013 – 144с.
14. Петрановская Л. «Тайная опора: привязанность в жизни ребенка / Людмила Петрановская; худ. Андрей Селиванов»: АСТ; Москва; 2015 - 288с.
15. Таракина Е. Человек звучаний. Практикум по музыкальной терапии (Библиотека Арт-терапевта). –М.: ООО «Вариант» при участии ИП Шаманского А.Г., 2017. -214с
16. Уайт М. Карты нарративной практики: Введение в нарративную терапию. Пер. с англ. - М.: Генезис, 2010. - 32 6 с.

17. Файфер Л., Краудер А., Элсенраат Т., Галл Р.: Практическая когнитивно-поведенческая терапия для детей и подростков. Более 200 упражнений для поддержки детей с тревожными и эмоциональными расстройствами, с расстройствами поведения, детей с аутизмом и СДВГ. Пер. с англ. – СПб.: ООО «Диалектика». 2020. -272с.

18. Хатт, Р. Когнитивно-поведенческая терапия для подростков. Рабочая тетрадь. Навыки и упражнения для управления настроением, повышения самооценки и совладания с тревогой/Рейчел Хатт; пер. с англ. Е.Н. Николаевой. - Киев.: «Диалектика»: 2021. - 192 с.

Цикл индивидуальных психологических консультаций для несовершеннолетних «Путь к себе».

Цель: Оказание социально-психологической помощи несовершеннолетним в преодолении эмоциональных, когнитивных и поведенческих последствий психологической травмы, полученной в результате утраты родителей (одного из родителей).

Достижение поставленной цели становится возможным через решение следующих задач:

- ✓ Создание условий для психологической реабилитации несовершеннолетнего, пережившего травму утраты.
- ✓ Помощь ребенку в отреагировании эмоций, связанных с травматическим опытом.
- ✓ Формирование у несовершеннолетнего чувства безопасности.
- ✓ Актуализация внутренних ресурсов несовершеннолетнего.
- ✓ Помощь несовершеннолетнему в принятии и примирении с фактом утраты, адаптации к новой системе взаимоотношений.
- ✓ Помощь несовершеннолетнему в формировании позитивного представления о своем будущем.

Цикл занятий состоит из 10 самостоятельных психологических консультаций. Консультации могут проводиться как полным циклом, так и избирательно в зависимости от актуальных проблем получателя социальных услуг.

План консультаций:

1. Психологическая консультация, направленная на установление контакта с ребенком, оценку и стабилизацию его эмоционального состояния.
2. Психологическая консультация, направленная на отреагирование подавленных эмоций, связанных с травмой утраты.
3. Психологическая консультация, направленная на преодоление несовершеннолетним чувств вины и обиды.
4. Психологическая консультация, направленная на оказание помощи в выражении гнева и агрессии социально приемлемыми способами.
5. Психологическая консультация, направленная на обучение несовершеннолетнего навыкам психической саморегуляции.
6. Психологическая консультация, направленная на восстановление чувства защищенности.
7. Психологическая консультация, направленная на осмысление и принятие факта утраты.
8. Психологическая консультация, направленная на адаптацию несовершеннолетнего к новой системе взаимоотношений, возникшей в связи с утратой.
9. Психологическая консультация, направленная на интеграцию утраты в систему жизненного опыта несовершеннолетнего.
10. Психологическая консультация, направленная на создание позитивных жизненных планов и перспектив.

1. Психологическая консультация, направленная на установление контакта с ребенком, оценку и стабилизацию его эмоционального состояния.

Дети, пережившие травму утраты, могут обратиться за помощью, находясь на разной стадии горевания. Направления и техники работы необходимо подбирать,

опираясь на закономерности процесса текущего этапа горевания. На ранних этапах взаимодействия психолога и несовершеннолетнего, существует большая вероятность острых эмоциональных реакций, в случае выявления которых необходимо провести стабилизацию эмоционального состояния.

Задачи в рамках консультации	Направления и техники работы	
	для несовершеннолетних 6-10 лет	для несовершеннолетних 11-17 лет
-установление контакта; -подстройка и вовлечение несовершеннолетнего в работу; -оценка эмоционального состояния на момент встречи;	➤ приветствие; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.);	➤ приветствие; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.);
-создание благоприятного климата для самораскрытия и самоисследования; -оценка эмоционального состояния ребенка и определение стадии процесса горевания; -стабилизация эмоционального состояния ребенка;	➤ техники арт-терапии (рисунки образов себя и своей семьи и др.) ➤ техники сказкотерапии; ➤ техники релаксации (дыхательные упражнения, релаксация Джекобсона, «Контролируемое дыхание» и др.); ➤ техники активного слушания (повторение, обобщение, уточнение, перефразирование и т.д.); ➤ поощрение ребенка к проговариванию волнующих проблем и актуальных эмоций (Можешь ли ты сказать, что с тобой сейчас происходит? Я вижу, что ты испытываешь грусть, это так?); ➤ техника свободной игры с использованием оборудования для	➤ техники арт-терапии (рисунки образов себя и своей семьи и др.) ➤ техники сказкотерапии; ➤ техники релаксации (дыхательные упражнения, релаксация Джекобсона и др.); ➤ техники активного слушания (повторение, обобщение, уточнение, перефразирование и т.д.); ➤ поощрение ребенка к проговариванию волнующих проблем и актуальных эмоций (Можешь ли ты сказать, что с тобой сейчас происходит? Я вижу, что ты испытываешь грусть, это так?); ➤ техника свободной игры с использованием оборудования для песочной терапии;

	песочной терапии; ➤ техники с использованием метафорических ассоциативных карт («Мастер сказок», «Вид из твоего окна», «Роботы» и др.) для прояснения актуального состояния ребенка; ➤ стабилизация состояния невербальными способами (подстройка по скорости, ритму и громкости речи, артикуляции, тону голоса, позе и т.д.); ➤ валидация эмоций; ➤ техники релаксации с использованием оборудования сенсорной комнаты; ➤ техники направленной визуализации (медитации «Безопасное место», «Дерево», «Заземление» и др.);	➤ техники с использованием метафорических ассоциативных карт («Мастер сказок», «Вид из твоего окна», «Роботы» и др.) для прояснения актуального состояния ребенка; ➤ стабилизация состояния невербальными способами (подстройка по скорости, ритму и громкости речи, артикуляции, тону голоса, позе и т.д.); ➤ валидация эмоций; ➤ техники релаксации с использованием оборудования сенсорной комнаты; ➤ техники направленной визуализации (медитации «Безопасное место», «Дерево», «Заземление» и др.);
-оценка психоэмоционального состояния; -подведение итогов консультации.	➤ беседа с целью оценки актуального психоэмоционального состояния; ➤ техники арт-терапии («Ущелье» и др.); ➤ формулировка домашних заданий и рекомендаций.	➤ беседа с целью оценки актуального психоэмоционального состояния; ➤ техники арт-терапии («Ущелье» и др.); ➤ формулировка домашних заданий и рекомендаций.

2. Психологическая консультация, направленная на отреагирование подавленных эмоций, связанных с травмой утраты.

Основные психоэмоциональные проблемы детей, переживших утрату: переживание чувств смятения, покинутости, отрешенности, страха, тоски, вины,

гнева, стыда, а также «замороженность» и подавленность чувств. В случае, если эмоции не находят здорового отреагирования, возрастает риск патологизации процесса горевания.

Задачи в рамках консультации	Направления и техники работы	
	для несовершеннолетних 6-10 лет	для несовершеннолетних 11-17 лет
-подстройка и вовлечение несовершеннолетнего в работу; -оценка эмоционального состояния на момент встречи, -поддержание благоприятного климата для самораскрытия и самоисследования;	➤ приветствие; ➤ создание настроения на совместную работу; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашних заданий;	➤ приветствие; ➤ создание настроения на совместную работу; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашних заданий;
-развитие эмоционального интеллекта; -осознание и отреагирование собственных чувств и эмоций; -обучение навыкам безопасного выражения эмоций;	➤ техники релаксации (дыхательные упражнения, релаксация Джекобсона и др.); ➤ техники направленной визуализации (медитации «Безопасное место», «Дерево», «Эмоции в моем теле» и др.); ➤ арт-терапевтические техники отреагирования эмоций (рисунки эмоций, «Карта тела», «Пирог ответственности», «На что похоже настроение?», «Дерево чувств», «Мандала», «Эмоции» и др.); ➤ техники телесно-ориентированной терапии; ➤ работа в интерактивной среде сенсорной комнаты; ➤ техники песочной терапии (проигрывание чувств в психологической	➤ техники релаксации (дыхательные упражнения, релаксация Джекобсона и др.); ➤ техники направленной визуализации (медитации «Безопасное место», «Дерево», «Эмоции в моем теле» и др.); ➤ арт-терапевтические техники отреагирования эмоций (рисунки эмоций, «Карта тела», «Пирог ответственности», «На что похоже настроение?», «Дерево чувств», «Мандала», «Освобождение от гнетущих мыслей» и др.); ➤ техники телесно-ориентированной терапии; ➤ работа в интерактивной среде

	песочнице); ➤ техники музыкальной терапии (выражение разных чувств через звуки); ➤ техники сказкотерапии; ➤ техники игротерапии (настольные игры «Семейка гномс», «Лепешка»); ➤ техники с использованием метафорических ассоциативных карт («Мастер сказок», «Вид из твоего окна», «Роботы», «Про страхи», «Внутренняя опора» и др.); ➤ техники когнитивно-поведенческой терапии (термометр и др.);	сенсорной комнаты; ➤ техники песочной терапии (проигрывание чувств в психологической песочнице); ➤ техники музыкальной терапии (выражение разных чувств через звуки); ➤ техники сказкотерапии; ➤ техники игротерапии (настольные игры «Семейка гномс», «Лепешка»); ➤ техники с использованием метафорических ассоциативных карт («Мастер сказок», «Вид из твоего окна», «Роботы», «Про страхи», «Внутренняя опора» и др.); ➤ техники когнитивно-поведенческой терапии (когнитивно-поведенческий треугольник, дневник эмоций, термометр, диаграмма чувств и др.); ➤ техники нейро-лингвистического программирования (калибровка, подстройка, ведение, шкалирование эмоций и др.);
-оценка психоэмоционального состояния; -подведение итогов консультации.	➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ резюмирование (обобщение приобретенного опыта, связь его с уже имеющимся);	➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ резюмирование (обобщение приобретенного опыта,

	➤ закрепление полученного опыта, подготовка к взаимодействию с привычной социальной средой; ➤ формулировка домашних заданий и рекомендаций.	связь его с уже имеющимся); ➤ закрепление полученного опыта, подготовка к взаимодействию с привычной социальной средой; ➤ формулировка домашних заданий и рекомендаций.
--	--	--

3. Психологическая консультация, направленная на преодоление несовершеннолетним чувств вины и обиды.

Дети, переживших утрату часто испытывают дисфункциональные чувства вины за случившиеся и/или обиды на ушедшего, при этом они могут не осознавать иррациональность данных чувств и испытывать в связи с этим глубокое эмоциональное страдание. Для здорового прохождения процесса горевания необходимо уделить внимание выявлению иррациональных убеждений, связанных с виной и обидой, а в случае выявления, проработать их с помощью соответствующих психологических технологий.

Задачи в рамках консультации	Направления и техники работы	
	для несовершеннолетних 6-10 лет	для несовершеннолетних 11-17 лет
-подстройка и вовлечение несовершеннолетнего в работу; -оценка эмоционального состояния на момент встречи, -поддержание благоприятного климата для самораскрытия и самоисследования;	➤ приветствие; ➤ создание настроения на совместную работу; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашних заданий;	➤ приветствие; ➤ создание настроения на совместную работу; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашних заданий;
-выявление и валидация чувств вины	➤ работа в интерактивной среде сенсорной комнаты;	➤ работа в интерактивной среде

и обиды; -выявление и изменение иррациональных убеждений, связанных виной и обидой; -осознание и отреагирование чувства вины и обиды; -обучение навыкам рефлексии;	➤ техники арт-терапии (работа с пластилином, красками, музыкальными инструментами танцевальная терапия); ➤ техники работы с письмами (письма обиды, вины); ➤ техники песочной терапии (проигрывание чувств в психологической песочнице); ➤ техники сказкотерапии; ➤ техники игротерапии (настольные игры «Семейка гномс», «Лепешка»). ➤ техники работы с метафорическими ассоциативными картами («Роботы», «Мастер сказок» и др.); ➤ техники когнитивно-поведенческой терапии (дневник эмоций и др.); ➤ релаксация (дыхательные упражнения, нервно-мышечная релаксация); ➤ техники телесно-ориентированной терапии; ➤ психодраматические техники;	сенсорной комнаты; ➤ техники арт-терапии (работа с пластилином, красками, музыкальными инструментами танцевальная терапия); ➤ техники работы с письмами (письма обиды, вины); ➤ техники песочной терапии (проигрывание чувств в психологической песочнице); ➤ техники игротерапии (настольные игры «Семейка гномс», «Лепешка»). ➤ техники работы с метафорическими ассоциативными картами («Роботы», «Мастер сказок», "Травмы", «Моя главная Р(Б)оль» и др.); ➤ техники когнитивно-поведенческой терапии (дневник эмоций, когнитивная реструктуризация, Сократовский диалог, падающая стрела, пирог ответственности и др.); ➤ релаксация (дыхательные упражнения, нервно-мышечная релаксация); ➤ техники телесно-ориентированной терапии; ➤ психодраматические техники; ➤ техники гештальт терапии (техника пустого стула и др.); ➤ техники нейро-лингвистического программирования
---	--	--

		(трехпозиционное описание и др.);
-оценка психоэмоционального состояния; -подведение итогов консультации.	➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ резюмирование (обобщение приобретенного опыта, связь его с уже имеющимся); ➤ закрепление полученного опыта, подготовка к взаимодействию с привычной социальной средой; ➤ формулировка домашних заданий и рекомендаций.	➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ резюмирование (обобщение приобретенного опыта, связь его с уже имеющимся); ➤ закрепление полученного опыта, подготовка к взаимодействию с привычной социальной средой; ➤ формулировка домашних заданий и рекомендаций.

4. Психологическая консультация, направленная оказание помощи в выражении гнева и агрессии социально приемлемыми способами.

В процессе нормативного горевания ребенок испытывает интенсивные переживания гнева и агрессии. Повышается раздражительность, снижается терпимость, не исключаются вербальное и физическое выражение гнева и агрессии.

Чем младше ребенок, тем более открыты и непосредственны реакции гнева. В фазе острого горя дети могут открыто выражать гнев (к умершему, к себе, к братьям сестрам и др.).

В фазе депрессии гнев детей может обратиться на самих себя. Во время траура дети могут переживать такие симптомы, как ночные кошмары или другие нарушения сна, потеря аппетита, физические боли или недомогания. Важно помочь ребенку отреагировать гнев и агрессию социально-приемлемыми способами.

Задачи в рамках консультации	Направления и техники работы	
	для несовершеннолетних 6-10 лет	для несовершеннолетних 11-17 лет

-подстройка и вовлечение несовершеннолетнего в работу; -оценка эмоционального состояния на момент встречи, -поддержание благоприятного климата для самораскрытия и самоисследования;	➤ приветствие; ➤ создание настроения на совместную работу; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашних заданий;	➤ приветствие; ➤ создание настроения на совместную работу; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашних заданий;
-выявление и валидация эмоции гнева; -выявление и изменение иррациональных убеждений, связанных с гневом; -осознание и отреагирование гнева; -обучение навыкам рефлексии; -обучение способам социально-приемлемого выражения гнева и агрессии.	➤ работа в интерактивной среде сенсорной комнаты; ➤ техники арт-терапии (работа с пластилином, красками, музыкальными инструментами танцевальная терапия и др.); ➤ техники работы с письмами (письма злости); ➤ техники песочной терапии (проигрывание чувств в психологической песочнице); ➤ техники сказкотерапии; ➤ техники игротерапии (настольные игры «Семейка гномс», «Лепешка»); ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Роботы», «Мастер сказок» и др.); ➤ релаксация (дыхательные упражнения, нервно-мышечная релаксация «Выпусти гнев через тело»); ➤ техники когнитивно-поведенческой терапии; ➤ техники телесно-ориентированной терапии; ➤ психодраматические	➤ работа в интерактивной среде сенсорной комнаты; ➤ техники арт-терапии (работа с пластилином, красками, музыкальными инструментами танцевальная терапия и др.); ➤ техники работы с письмами (письма злости); ➤ техники песочной терапии (проигрывание чувств в психологической песочнице); ➤ техники игротерапии (настольные игры «Семейка гномс», «Лепешка»); ➤ техники работы с метафорическими ассоциативными картами («Роботы», «Мастер сказок», "Травмы", «Моя главная Р(Б)оль» и др.); ➤ техники когнитивно-поведенческой терапии (дневник эмоций, когнитивная реструктуризация, Сократовский диалог, падающая стрела, пирог

	техники;	ответственности и др.); ➤ релаксация (дыхательные упражнения, нервно-мышечная релаксация); ➤ техники телесно-ориентированной терапии; ➤ психодраматические техники; ➤ техники гештальт-терапии (техника пустого стула и др.); техники нейро-лингвистического программирования (трехпозиционное описание и др.);
-оценка психоэмоционального состояния; -подведение итогов консультации.	➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ резюмирование (обобщение приобретенного опыта, связь его с уже имеющимся); ➤ закрепление полученного опыта, подготовка к взаимодействию с привычной социальной средой; ➤ формулировка домашних заданий и рекомендаций.	➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ резюмирование (обобщение приобретенного опыта, связь его с уже имеющимся); ➤ закрепление полученного опыта, подготовка к взаимодействию с привычной социальной средой; ➤ формулировка домашних заданий и рекомендаций.

5. Психологическая консультация, направленная на обучение несовершеннолетнего навыкам психической саморегуляции.

Дети, переживших утрату, в процессе горевания сталкиваются с большим спектром интенсивных негативных эмоций. Близкие ребенка и помогающие специалисты не всегда могут оказать своевременную помощь по преодолению сложных эмоциональных состояний. Важно, учитывая возрастные особенности

ребенка, обучить его навыкам психической саморегуляции и совладания с эмоциями.

Задачи в рамках консультации	Направления и техники работы	
	для несовершеннолетних 6-10 лет	для несовершеннолетних 11-17 лет
-подстройка и вовлечение несовершеннолетнего в работу; -оценка эмоционального состояния на момент встречи, -поддержание благоприятного климата для самораскрытия и самоисследования;	➤ приветствие; ➤ создание настроения на совместную работу; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашних заданий;	➤ приветствие; ➤ создание настроения на совместную работу; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашних заданий;
-обучение ребенка навыкам самопомощи и психической саморегуляции;	➤ техники дыхания для снижения уровня тревоги; ➤ техника нервно-мышечной релаксации ➤ техники направленной визуализации; ➤ техники арт-терапии («Нарисуй свой страх» и др.) ➤ техники отвлечения («Мандала», «Переключение внимания» и др.); ➤ техники когнитивно-поведенческой терапии (дневник эмоций, термометр и др.);	➤ техники дыхания для снижения уровня тревоги; ➤ техника нервно-мышечной релаксации; ➤ техники направленной визуализации; ➤ техники арт-терапии («Нарисуй свой страх» и др.); ➤ техники отвлечения («Мандала», «Переключение внимания» и др.); ➤ техники когнитивно-поведенческой терапии (когнитивно-поведенческий треугольник, дневник эмоций, термометр, диаграмма чувств, копинг-карточки и др.); ➤ техники нейролингвистического программирования

		(шкалирование эмоций, якорение и др.);
-оценка психоэмоционального состояния; -подведение итогов консультации.	➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ резюмирование (обобщение приобретенного опыта, связь его с уже имеющимся); ➤ закрепление полученного опыта, подготовка к взаимодействию с привычной социальной средой ➤ формулировка домашних заданий и рекомендаций.	➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ резюмирование (обобщение приобретенного опыта, связь его с уже имеющимся); ➤ закрепление полученного опыта, подготовка к взаимодействию с привычной социальной средой; ➤ формулировка домашних заданий и рекомендаций.

6. Психологическая консультация, направленная на восстановление чувства защищенности.

Одной из основных проблем детей, переживших утрату родителя является крушение иллюзий о стабильности и безопасности мира, о всемогуществе и бессмертии родителей, собственном бессмертии (в зависимости от возраста).

Важно, учитывая особенности возрастного развития, помочь ребенку принять реальность произошедшего, а также восстановить в восприятии ребенка ощущение стабильности и безопасности его личного мира, опираясь на имеющиеся ресурсы. Ресурсами для ребенка могут выступать оставшиеся значимые взрослые, друзья и знакомые, к которым ребенок привык и которым доверяет, привычные ритуалы, ритм жизни, любимые занятия, игрушки, позитивный опыт ребенка и т.п.

Задачи в рамках консультации	Направления и техники работы	
	для несовершеннолетних 6-10 лет	для несовершеннолетних 11-17 лет

-подстройка и вовлечение несовершеннолетнего в работу; -оценка эмоционального состояния на момент встречи, -поддержание благоприятного климата для самораскрытия и самоисследования;	➤ приветствие; ➤ создание настроения на совместную работу; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашних заданий;	➤ приветствие; ➤ создание настроения на совместную работу; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашних заданий;
-инвентаризация и актуализация имеющихся ресурсов; -поиск и активизация внутренних и внешних ресурсов; -развитие навыка фокусирования на внутренних и внешних ресурсах; -обучение навыкам концентрации на ресурсном состоянии;	➤ терапевтическая беседа ➤ работа в интерактивной среде сенсорной комнаты; ➤ техники арт-терапии (техники «Кто Я?», «Мои достижения», «Карта тела»); ➤ техники работы с письмами; ➤ техники сказкотерапии; ➤ техники игротерапии (настольные игры «Мозартика», «Ксенобиология или жизнь фантастических существ» и др.); ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами «Мастер сказок», «Вид из твоего окна», «Роботы» и др.; ➤ техники направленной визуализации (медитация «Безопасное место», «Мир под названием Я», «Фантазия» и др.); ➤ техники песочной терапии;	➤ терапевтическая беседа ➤ работа в интерактивной среде сенсорной комнаты; ➤ техники арт-терапии (техники «Кто Я?», «Мои достижения», «Карта тела»); ➤ техники работы с письмами; ➤ техники игротерапии (настольные игры «Мозартика», «Ксенобиология или жизнь фантастических существ» и др.); ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами «Вид из твоего окна», «Роботы», «Огонь в мерцающем сосуде», «Травмы», «Внутренняя опора», «Соре», «Моя главная Р(Б)оль» и др. ➤ техники когнитивно-поведенческой терапии (поиск жизненных ценностей); ➤ техники направленной

		визуализации (медитация «Безопасное место», «Мир под названием Я», «Фантазия» и др.);
-оценка психоэмоционального состояния; -подведение итогов консультации.	➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ резюмирование (обобщение приобретенного опыта, связь его с уже имеющимся); ➤ закрепление полученного опыта, подготовка к взаимодействию с привычной социальной средой; ➤ формулировка домашних заданий и рекомендаций.	➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ резюмирование (обобщение приобретенного опыта, связь его с уже имеющимся); ➤ закрепление полученного опыта, подготовка к взаимодействию с привычной социальной средой; ➤ формулировка домашних заданий и рекомендаций.

7. Психологическая консультация, направленная на осмысление и принятие факта утраты.

Основные проблемы детей, связанных с принятием утраты: поглощенность образом умершего, сниженный фон настроения, проживание острой эмоциональной боли, отрицание произошедшего, попытки восстановить контакт с умершим, утрата прежних естественных моделей поведения, враждебные реакции, идентификация с утратой. Необходимо помочь ребенку осмыслить и принять факт утраты, а также профилактировать развитие тревожных состояний, связанных со страхом смерти (собственной и своих близких).

Задачи в рамках консультации	Направления и техники работы	
	для несовершеннолетних 6-10 лет	для несовершеннолетних 11-17 лет
-подстройка и вовлечение несовершеннолетнего	➤ приветствие; ➤ создание настроения на совместную работу;	➤ приветствие; ➤ создание настроения на совместную работу;

в работу; -оценка эмоционального состояния на момент встречи, -поддержание благоприятного климата для самораскрытия и самоисследования;	➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашних заданий;	➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашних заданий;
-помощь ребенку в осмыслении и обобщении переживания утраты; -изменение отношения ребенка к смерти; -изменение иррациональных убеждений;	➤ терапевтическая беседа о смерти; ➤ техники активного слушания (повторение, обобщение, уточнение, перефразирование и т.д.); ➤ рисуночная арт-терапия; ➤ песочная терапия; ➤ сказкотерапия (сказка «Облако» и др.); ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами «Мастер сказок», «Вид из твоего окна», «Роботы», «Огонь в мерцающем сосуде» и др. ➤ работа в интерактивной среде сенсорной комнаты; ➤ психодраматические техники; ➤ техники когнитивно-поведенческой терапии и др.;	➤ терапевтическая беседа о смерти; ➤ техники активного слушания (повторение, обобщение, уточнение, перефразирование и т.д.); ➤ рисуночная арт-терапия; ➤ песочная терапия; ➤ сказкотерапия (сказка «Облако» и др.); ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами «Мастер сказок», «Вид из твоего окна», «Роботы», «Огонь в мерцающем сосуде», «Травмы», «Внутренняя опора», «Соре», «Моя главная Р(Б)оль» и др.; ➤ работа в интерактивной среде сенсорной комнаты; ➤ психодраматические техники; ➤ техники когнитивно-поведенческой терапии (когнитивная реструктуризация, Сократический диалог, Падающая стрела и др.) и др.;
-оценка психоземotionalного	➤ рефлексия эмоционального состояния	➤ рефлексия эмоционального состояния

состояния; -подведение итогов консультации.	(арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ резюмирование (обобщение приобретенного опыта, связь его с уже имеющимся); ➤ закрепление полученного опыта, подготовка к взаимодействию с привычной социальной средой; ➤ формулировка домашних заданий и рекомендаций.	(арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ резюмирование (обобщение приобретенного опыта, связь его с уже имеющимся); ➤ закрепление полученного опыта, подготовка к взаимодействию с привычной социальной средой; ➤ формулировка домашних заданий и рекомендаций.
---	--	--

8. Психологическая консультация, направленная на адаптацию несовершеннолетнего к новой системе взаимоотношений, возникшей в связи с утратой.

Потеряв близкого, ребенок вместе с этим теряет привычный уклад жизни и отношений. Ушедший родитель брал на себя выполнение определенных задач, связанных с ребенком, участвовал в его жизни. Необходимо помочь ребенку адаптироваться к новой ситуации, преодолеть возникшие в связи с утратой трудности, переформулировать факт потери в нечто, имеющее также и позитивный смысл.

Задачи в рамках консультации	Направления и техники работы	
	для несовершеннолетних 6-10 лет	для несовершеннолетних 11-17 лет
-подстройка и вовлечение несовершеннолетнего в работу; -оценка эмоционального состояния на момент	➤ приветствие; ➤ создание настроения на совместную работу; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и	➤ приветствие; ➤ создание настроения на совместную работу; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и

встречи, -поддержание благоприятного климата для самораскрытия и самоисследования;	др.); ➤ обсуждение домашних заданий;	др.); ➤ обсуждение домашних заданий;
-помощь ребенку в упорядочении мира, где больше нет ушедшего; -нахождение способов приспособления к новой реальности; -перестройка системы взаимоотношений;	➤ терапевтическая беседа; ➤ техники активного слушания (повторение, обобщение, уточнение, перефразирование и т.д.); ➤ рисуночная арт- терапия («Рисуем злость», «Волшебная страна чувств», «На что похоже настроение?» и др.); ➤ песочная терапия; ➤ сказкотерапия; ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами «Мастер сказок», «Роботы», и др.; ➤ работа в интерактивной среде сенсорной комнаты; ➤ психодраматические техники; ➤ техники когнитивно- поведенческой терапии;	➤ терапевтическая беседа; ➤ техники активного слушания (повторение, обобщение, уточнение, перефразирование и т.д.); ➤ рисуночная арт- терапия («Рисуем злость», «Волшебная страна чувств», «На что похоже настроение?» и др.); ➤ песочная терапия; ➤ сказкотерапия; ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами «Мастер сказок», «Вид из твоего окна», «Роботы», «Огонь в мерцающем сосуде», «Травмы», «Внутренняя опора», «Соре», «Моя главная Р(Б)оль» и др.; ➤ работа в интерактивной среде сенсорной комнаты; ➤ психодраматические техники; ➤ техники когнитивно- поведенческой терапии;
-оценка психоземotionalного состояния; -подведение итогов консультации.	➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ резюмирование (обобщение приобретенного опыта, связь его с уже имеющимся);	➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ резюмирование (обобщение приобретенного опыта, связь его с уже

	➤ закрепление полученного опыта, подготовка к взаимодействию с привычной социальной средой; ➤ формулировка домашних заданий и рекомендаций.	имеющимся); ➤ закрепление полученного опыта, подготовка к взаимодействию с привычной социальной средой; ➤ формулировка домашних заданий и рекомендаций.
--	--	--

9. Психологическая консультация, направленная на интеграцию утраты в систему жизненного опыта несовершеннолетнего.

Последняя задача, которую решает ребенок в процессе горевания – это необходимость выстроить новое отношение к умершему и продолжить жить полноценной жизнью. Это не предполагает ни забвения ушедшего, ни отсутствия эмоций, а только их перестройку. Эмоциональное отношение к ушедшему должно перемениться таким образом, чтобы появилась возможность продолжать жить, вступать в новые эмоционально насыщенные отношения.

Иногда детям кажется, что если их эмоциональная связь с умершим ослабнет, то тем самым они оскорбят его память и это будет предательством. В некоторых случаях может возникать страх новой утраты и избегание новых отношений, дети также могут протестовать в случае новой привязанности у пережившего родителя. Результатом выполнения задачи данного этапа можно считать возникновение убеждения, что можно чтить память ушедшего, но при этом быть готовым к тому, что в жизни могут появиться новые значимые другие.

Задачи в рамках консультации	Направления и техники работы	
	для несовершеннолетних 6-10 лет	для несовершеннолетних 11-17 лет
-подстройка и вовлечение несовершеннолетнего в работу;	➤ приветствие; ➤ создание настроения на совместную работу; ➤ рефлексия	➤ приветствие; ➤ создание настроения на совместную работу; ➤ рефлексия

-оценка эмоционального состояния на момент встречи, -поддержание благоприятного климата для самораскрытия и самоисследования;	эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашних заданий;	эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашних заданий;
-помощь ребенку в интеграции утраты в часть своего жизненного опыта; -изменение иррациональных убеждений, связанных с утратой;	➤ терапевтическая беседа; ➤ техники активного слушания (повторение, обобщение, уточнение, перефразирование и т.д.); ➤ рисуночная арт-терапия («Рисуем злость», «Волшебная страна чувств», «На что похоже настроение?» и др.); ➤ песочная терапия; ➤ сказкотерапия; ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами «Мастер сказок», «Роботы», и др.; ➤ работа в интерактивной среде сенсорной комнаты; ➤ психодраматические техники; ➤ техники когнитивно-поведенческой терапии и др.;	➤ терапевтическая беседа; ➤ техники активного слушания (повторение, обобщение, уточнение, перефразирование и т.д.); ➤ рисуночная арт-терапия («Рисуем злость», «Волшебная страна чувств», «На что похоже настроение?» и др.); ➤ песочная терапия; ➤ сказкотерапия; ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами «Мастер сказок», «Вид из твоего окна», «Роботы», «Огонь в мерцающем сосуде», «Травмы», «Внутренняя опора», «Соре», «Моя главная Р(Б)оль» и др.; ➤ работа в интерактивной среде сенсорной комнаты; ➤ психодраматические техники; ➤ техники когнитивно-поведенческой терапии; ➤ техники нейролингвистического программирования и др.;
-оценка психоземotionalного состояния;	➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа,	➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа,

-подведение итогов консультации.	метафорические карты и др.); ➤ резюмирование (обобщение приобретенного опыта, связь его с уже имеющимся); ➤ закрепление полученного опыта, подготовка к взаимодействию с привычной социальной средой; ➤ формулировка домашних заданий и рекомендаций.	метафорические карты и др.); ➤ резюмирование (обобщение приобретенного опыта, связь его с уже имеющимся); ➤ закрепление полученного опыта, подготовка к взаимодействию с привычной социальной средой; ➤ формулировка домашних заданий и рекомендаций.
----------------------------------	--	--

10. Психологическая консультация, направленная на создание позитивных жизненных планов и перспектив.

Процесс горевания можно считать завершенным, когда ребенок, переживший утрату, становится способным вести нормальную жизнь, чувствует себя адаптированным, возвращается интерес к игре, учебе и общению, освоены новые роли, сформировалось новое окружение, и он может в нем функционировать адекватно своему характеру.

Ребенок вновь должен стать восприимчивым к новым впечатлениям и событиям жизни, быть способным говорить об ушедшем без острой душевной боли. Для достижения этого, необходимо помочь ребенку построить в своей психике позитивное представление о своем будущем, создать новые планы и перспективы в изменившейся жизни.

Задачи в рамках консультации	Направления и техники работы	
	для несовершеннолетних 6-10 лет	для несовершеннолетних 11-17 лет
-подстройка и вовлечение несовершеннолетнего в работу; -оценка	➤ приветствие; ➤ создание настроения на совместную работу; ➤ рефлексия эмоционального состояния	➤ приветствие; ➤ создание настроения на совместную работу; ➤ рефлексия эмоционального состояния

эмоционального состояния на момент встречи, -поддержание благоприятного климата для самораскрытия и самоисследования;	(арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашних заданий;	(арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашних заданий;
-помочь ребенку осознать возможность положительных изменений; -помочь ребенку в адаптации к изменившейся жизни; -сформировать у ребенка образ позитивного будущего и мотивацию к достижению целей;	➤ техники активного слушания (повторение, обобщение, уточнение, перефразирование и т.д.); ➤ техники арт-терапии «Жизненный путь», коллаж «Моя жизнь», «Моё будущее», «Я через 10 лет»; ➤ техники песочной терапии; ➤ техники сказкотерапии («Я в будущем», «Мои цели в жизни» и др.); ➤ техники терапевтических писем («Послание мне взрослому» и др.); ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Мастер сказок», «Вид из твоего окна», «Огонь, мерцающий в сосуде», «Роботы» и др.); ➤ работа в интерактивной среде сенсорной комнаты; ➤ техники направленной визуализации; ➤ психодраматические техники; ➤ техники когнитивно-поведенческой терапии;	➤ техники активного слушания (повторение, обобщение, уточнение, перефразирование и т.д.); ➤ техники арт-терапии «Жизненный путь», коллаж «Моя жизнь», «Моё будущее», «Я через 10 лет»; ➤ техники песочной терапии; ➤ техники сказкотерапии («Я в будущем», «Мои цели в жизни» и др.); ➤ техники терапевтических писем («Послание мне взрослому» и др.); ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Мастер сказок», «Вид из твоего окна», «Огонь, мерцающий в сосуде», «Роботы» и др.); ➤ работа в интерактивной среде сенсорной комнаты; ➤ техники направленной визуализации; ➤ психодраматические техники; ➤ техники когнитивно-поведенческой терапии; ➤ техники

		нейролингвистического программирования («Проводка в будущее», «Пирамида нейрологических уровней» и др.);
-оценка психоэмоционального состояния; -подведение итогов консультации.	➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ резюмирование (обобщение приобретенного опыта, связь его с уже имеющимся); ➤ закрепление полученного опыта, подготовка к взаимодействию с привычной социальной средой ➤ формулировка рекомендаций.	➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ резюмирование (обобщение приобретенного опыта, связь его с уже имеющимся); ➤ закрепление полученного опыта, подготовка к взаимодействию с привычной социальной средой ➤ формулировка рекомендаций.

Цикл групповых психологических занятий для несовершеннолетних

«Ты не один».

Цель: Оказание психологической поддержки для преодоления эмоциональных, когнитивных и поведенческих последствий психологической травмы несовершеннолетних, переживших утрату родителей.

Достижение поставленной цели становится возможным через решение следующих задач:

- ✓ снизить уровень психоэмоционального напряжения у несовершеннолетних, переживших утрату родителей;
- ✓ развить навыки психологической саморегуляции у несовершеннолетних;
- ✓ актуализировать личностные ресурсы у несовершеннолетних;
- ✓ интегрировать утрату как часть жизненного опыта, необходимого для смирения с потерей;
- ✓ помочь создать позитивное представление о своем будущем и жизненных перспективах.

Цикл занятий состоит из 10 самостоятельных групповых психологических занятий. Групповые занятия могут проводиться как полным циклом, так и избирательно в зависимости от актуальных проблем получателя социальных услуг, а также, возможно, комбинировать с циклом индивидуальных занятий для проработки отдельных тем более глубинно, с учетом потребностей конкретного ребенка.

План групповых занятий:

1. Групповое занятие «Стирая границы», направленное на знакомство группы, оценку и стабилизацию эмоционального состояния участников.
2. Групповое занятие «Мы дружны», направленное на сплочение группы и приобретение опыта новых взаимоотношений.
3. Групповое занятие «Открытая книга», направленное на проработку чувств и эмоций.
4. Групповое занятие «Назад в будущее», направленное на избавление от деструктивных чувств вины и обиды.
5. Групповое занятие «Усмири дракона», направленное на обучение конструктивным способам выражения гнева и агрессии.

6. Групповое занятие «В ладу с собой», направленное на обучение навыкам психологической саморегуляции.
7. Групповое занятие «Безопасное место», направленное на восстановление психологической безопасности личности.
8. Групповое занятие «Моя устойчивость», направленное на развитие навыков совладания с фрустрацией.
9. Групповое занятие «Мои ресурсы», направленное на развитие личностных ресурсов.
10. Групповое занятие «Перспектива», направленное на осознание позитивных личностных планов и путей их достижения.

1. Групповое занятие «Стирая границы», направленное на знакомство группы, оценку и стабилизацию эмоционального состояния участников.

Дети, пережившие травму утраты, могут обратиться за помощью, находясь на разной стадии горевания. Направления и техники работы необходимо подбирать, опираясь на закономерности процесса текущего этапа горевания. Дети могут быть в стабильном и остром эмоциональном состоянии, необходимо стабилизировать эмоциональное состояние участников. Важно установить в группе чувство взаимной поддержки и сочувствия друг другу.

Задачи в рамках занятия	Направления и техники работы	
	для несовершеннолетних 6-10 лет	для несовершеннолетних 11-17 лет
- создание настроения на совместную работу и поддержку в группе; - знакомство участников группы друг с другом; - оценка эмоционального состояния участников	➤ приветствие; ➤ обмен чувствами; ➤ упражнения на знакомство участников («Снежный ком» и др.); ➤ введение «Правил группы»; ➤ элементы игротерапии («Скажи о себе что-нибудь хорошее», «Поменяйтесь местами», «Дотронься до...» и др.);	➤ приветствие; ➤ обмен чувствами; ➤ упражнения на знакомство участников («Снежный ком» и др.); ➤ введение «Правил группы»; ➤ элементы игротерапии («Скажи о себе что-нибудь хорошее», «Поменяйтесь местами», «Дотронься до...» и др.);

группы в начале занятия;		
- содействие в создании благоприятного климата в группе для взаимной поддержки участников группы;	➤ знакомство со средой сенсорной комнаты; ➤ игровые техники сплочения группы («Путаница» и др.); ➤ совместная групповая рисуночная арт-терапия «Групповое рисование по кругу» и др.);	➤ знакомство со средой сенсорной комнаты; ➤ игровые техники сплочения группы («Путаница» и др.); ➤ индивидуальная и групповая рисуночная арт-терапия («Нарисуй свою мандалу», «Групповое рисование по кругу» и др.);
- стабилизация эмоционального состояния участников группы;	➤ дискуссия «Выстраивание своей защиты»; ➤ упражнения для развития навыков осознания своих эмоций («Дневник эмоций» и др.); ➤ релаксационные техники (дыхательные упражнения, нервно-мышечная релаксация); ➤ медитативные техники; ➤ техники когнитивно-поведенческой терапии; ➤ индивидуальная и групповая рисуночная арт-терапия («Письмо поддержки себе», «Письмо поддержки в группе» и др.);	➤ дискуссия «Выстраивание своей защиты»; ➤ упражнения для развития навыков осознания своих эмоций («Дневник эмоций», «О чем сигнализирует нам негативная эмоция?» и др.); ➤ релаксационные техникми (дыхательные упражнения, нервно-мышечная релаксация); ➤ медиативные техники; ➤ техники когнитивно-поведенческой терапии; ➤ индивидуальная и групповая рисуночная арт-терапия («Письмо поддержки себе», «Письмо поддержки в группе» и др.);
- актуализация эмоционального состояния участников группы; - подведение итогов группового занятия.	➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Мастер сказок», «Вид из твоего окна», «Огонь, мерцающий в сосуде» и др.); ➤ шеринг.	➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Внутренняя опора», «Вид из твоего окна», «Огонь, мерцающий в сосуде» и др.); ➤ шеринг.

2. Групповое занятие «Мы дружны», направленное на сплочение группы и приобретение опыта новых взаимоотношений.

Общение в группе детей, переживших утрату родителей, даёт возможность уменьшить чувства изоляции, покинутости и усилить чувства принадлежности, уместности, общности, несмотря на уникальность травматического опыта каждого участника группы. Детям в группе необходимо приспособиться к изменившейся своей жизни и научиться выстраивать новые отношения с людьми и миром.

Задачи в рамках занятия	Направления и техники работы	
	для несовершеннолетних 6-10 лет	для несовершеннолетних 11-17 лет
- создание настроения на совместную работу и поддержку в группе; - оценка эмоционального состояния участников группы в начале занятия;	➤ приветствие; ➤ обмен чувствами; ➤ элементы игровой терапии;	➤ приветствие; ➤ обмен чувствами; ➤ элементы игровой терапии;
- выстраивание новых отношений с людьми; - сплочение группы;	➤ беседа «Знаем ли мы друг друга»; ➤ упражнения на сплочение группы («Живой круг», «Поиск сходства», «Дракон» и др.); ➤ техники групповой рисуночной арт-терапии («Рисование по кругу», «Коллаж» и др.); ➤ техники сказкотерапии;	➤ беседа «Знаем ли мы друг друга»; ➤ психологическая игра работы с подростками «Свой среди своих»; ➤ упражнения на сплочение группы («Живой круг», «Поиск сходства», «Дракон» и др.); ➤ техники групповой рисуночной арт-терапии («Рисование по кругу», «Коллаж» и др.);
- актуализация эмоционального состояния участников группы;	➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Мастер сказок», «Вид из твоего окна», «Огонь,	➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Внутренняя опора»,

- подведение итогов группового занятия.	мерцающий в сосуде» и др.); ➤ шеринг.	«Вид из твоего окна», «Огонь, мерцающий в сосуде» и др.); ➤ шеринг.
---	--	---

3. Групповое занятие «Открытая книга», направленное на проработку чувств и эмоций.

Дети, пережившие утрату, испытывают сильные потрясения от смерти близкого человека, и, зачастую, новые для себя чувства: непонимание, скрытую печаль, чувство покинутости. Психоэмоциональное отреагирование чувств и эмоций способствуют снижению эмоционального напряжения, внутреннему облегчению за счет освобождения от всей или части негативной энергии. На занятии необходимо научить детей техникам направления своих чувств и эмоций в конструктивное русло. Многие дети стараются подавить в себе чувства. Важно, на групповом занятии поощрять проговаривание своих чувств и эмоций, помогать выражать их через творчество.

Задачи в рамках занятия	Направления и техники работы	
	для несовершеннолетних 6-10 лет	для несовершеннолетних 11-17 лет
- создание настроения на совместную работу и поддержку в группе; - оценка эмоционального состояния участников группы в начале занятия;	➤ приветствие; ➤ обмен чувствами; ➤ техники, направленные на «заземление»;	➤ приветствие; ➤ обмен чувствами; ➤ техники, направленные на «заземление»;
- развитие эмоционального интеллекта; - обучение безопасно выражать подавленные чувства и эмоции, связанные с	➤ техники телесно-ориентированной терапии («Где живет эмоция» и др.); ➤ упражнения арт-терапии, направленные на проявление, распознавание и проживание собственных чувств («Дом моих эмоций»	➤ техники телесно-ориентированной терапии («Где живет эмоция» и др.); ➤ упражнения арт-терапии, направленные на проявление, распознавание и

ситуацией утраты и утраченным в приемлемой форме;	и др.); ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Роботы», «Мастер сказок» и др.); ➤ техники сказкотерапии; ➤ психологическая игра «Семейка Гномс»;	проживания собственных чувств; ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Соре», «Травмы», и др.); ➤ техники сказкотерапии; ➤ психологическая игра «Семейка Гномс», «Моя главная Р(Б)оль»;
- актуализация эмоционального состояния участников группы; - подведение итогов группового занятия.	➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Мастер сказок», «Вид из твоего окна», «Огонь, мерцающий в сосуде» и др.); ➤ шеринг.	➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Внутренняя опора», «Вид из твоего окна», «Огонь, мерцающий в сосуде» и др.); ➤ шеринг.

4. Групповое занятие «Назад в будущее», направленное на избавление от деструктивных чувств вины и обиды.

Дети, пережившие утрату, уязвимее к чувствам вины и обиды из-за особенностей мышления. Для ребенка всё, что происходит вокруг него, происходит из-за него: «Если папы больше нет со мной – это из-за меня», «Я плохой, поэтому мама ушла» и т.д. Важно, чтобы ребенок в группе, осознал эти чувства и проработал их. В групповой динамике осознание иррациональности возникшего чувства вины происходит легче.

Задачи в рамках занятия	Направления и техники работы	
	для несовершеннолетних 6-10 лет	для несовершеннолетних 11-17 лет
- создание настроения на совместную работу и поддержку в группе; - оценка эмоционального	➤ приветствие; ➤ обмен чувствами; ➤ элементы игровой терапии;	➤ приветствие; ➤ обмен чувствами; ➤ элементы игровой терапии;

состояния участников группы в начале занятия;		
- развитие эмоционального интеллекта; - осознание чувства вины и обиды;	➤ техники телесно-ориентированной терапии; ➤ сказкотерапия; ➤ техники рисуночной арт-терапии (рисунки образов вины и обиды, письма); ➤ пластилинотерапия по работе с образами; ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Мастер сказок», «Вид из твоего окна», «Огонь, мерцающий в сосуде» и др.);	➤ техники телесно-ориентированной терапии; ➤ техники рисуночной арт-терапии (рисунки образов вины и обиды, письма, «Карта тела» и тд.); ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Мастер сказок», «Вид из твоего окна», «Огонь, мерцающий в сосуде» и др.);
- проработка чувства вины и обиды перед близким человеком;	➤ упражнения на снятие телесных зажимов; ➤ игровая терапия; ➤ техники музыкотерапии; ➤ техники когнитивно-поведенческой терапии («Дневник эмоций» и др.);	➤ упражнения на снятие телесных зажимов; ➤ игровая терапия; ➤ техники музыкотерапии; ➤ техники когнитивно-поведенческой терапии («Дневник эмоций» и др.);
- актуализация эмоционального состояния участников группы; - подведение итогов группового занятия.	➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Мастер сказок», «Вид из твоего окна», «Огонь, мерцающий в сосуде» и др.); ➤ шеринг.	➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Внутренняя опора», «Вид из твоего окна», «Огонь, мерцающий в сосуде» и др.); ➤ шеринг.

5. Групповое занятие «Усмири дракона», направленное на обучение конструктивным способам выражения гнева и агрессии.

У детей, переживших утрату родителей, чувство вины необходимо преобразовать в злость, агрессию для избавления от иррациональности убеждений чувства вины. Необходимо обучить детей, переживших утрату, выражать злость, агрессию конструктивным способом, работая в группе. Опыт показывает, что у

детей, получивших возможность выплеснуть негативные эмоции, повышается возможность быть услышанным и принятым, уменьшается желание действовать агрессивно.

Задачи в рамках занятия	Направления и техники работы	
	для несовершеннолетних 6-10 лет	для несовершеннолетних 11-17 лет
- создание настроения на совместную работу и поддержку в группе; - оценка эмоционального состояния участников группы в начале занятия;	➤ приветствие; ➤ обмен чувствами; ➤ элементы игровой терапии;	➤ приветствие; ➤ обмен чувствами; ➤ элементы игровой терапии;
- развитие эмоционального интеллекта; - обучение безопасно выражать чувства агрессии, связанные с ситуацией утраты и утраченным в приемлемой форме; - направление агрессивной энергии в конструктивное русло;	➤ техники арт-терапии с пластилином, красками, музыкальными инструментами (лепка «Злость и другие замечательные эмоции и др.); ➤ техники работы с письмами («Письма злости» и др.); ➤ техники сказкотерапии; ➤ техники игротерапии (настольная игра «Лепешка» и др.); ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Роботы», «Мастер сказок», и др.); ➤ техники когнитивно-поведенческой терапии («Дневник эмоций», «Выпусти гнев через ум», и др.); ➤ релаксационные техники (дыхательные упражнения и др.);	➤ техники арт-терапии с пластилином, красками, музыкальными инструментами (лепка «Злость и другие замечательные эмоции и др.); ➤ техники работы с письмами («Письма злости» и др.); ➤ техники игротерапии (настольная игра «Лепешка» и др.); ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Роботы», «Мастер сказок», и др.); ➤ техники когнитивно-поведенческой терапии («Дневник эмоций», «Выпусти гнев через ум», и др.); ➤ релаксационные техники (дыхательные упражнения, нервно-мышечная релаксация «Выпусти гнев через

		тело»);
- актуализация эмоционального состояния участников группы; - подведение итогов группового занятия.	➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Мастер сказок», «Вид из твоего окна», «Огонь, мерцающий в сосуде» и др.); ➤ шеринг.	➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Внутренняя опора», «Вид из твоего окна», «Огонь, мерцающий в сосуде» и др.); ➤ шеринг.

6. Групповое занятие «В ладу с собой», направленное на обучение навыкам психической саморегуляции.

Для того чтобы повысить стрессоустойчивость детей, переживших утрату родителей, необходимо их научить навыкам психической саморегуляции и мотивировать их к сознательному использованию данных техник. Саморегуляция обеспечивает личности эффективное взаимодействие с окружающей средой, адаптацию в изменяющихся условиях жизнедеятельности, самопознание, самосовершенствование и самореализацию. Обучившись основам саморегуляции, можно поддерживать себя в хорошем состоянии самостоятельно.

Задачи в рамках занятия	Направления и техники работы	
	для несовершеннолетних 6-10 лет	для несовершеннолетних 11-17 лет
- создание настроения на совместную работу и поддержку в группе; - оценка эмоционального состояния участников группы в начале занятия;	➤ приветствие; ➤ обмен чувствами; ➤ элементы игровой терапии;	➤ приветствие; ➤ обмен чувствами; ➤ элементы игровой терапии;
- обучение навыкам самопомощи для улучшения физического, психологического и эмоционального здоровья участников	➤ техники, направленные на «заземление» («Дерево» и др.); ➤ дыхательная гимнастика («Квадратное дыхание», «Дыхание кролика», «Дыхание по схеме» и др.);	➤ техники, направленные на «заземление» («Дерево» и др.); ➤ дыхательная гимнастика («Квадратное дыхание», «Дыхание кролика», «Дыхание по схеме» и др.);

группы;	➤ методы аутогенной тренировки; ➤ идеомоторная тренировка; ➤ медитативные техники («Сенсорная репродукция образов», «Концентрация на нейтральном предмете» и др.); ➤ релаксационные техники («Дождь» и др.); ➤ телесно-ориентированная терапия на снятие излишнего напряжения («Моечная машина» и др.); ➤ техники когнитивно-поведенческой терапии («5-4-3-2-1», и др.);	др.); ➤ методы аутогенной тренировки; ➤ идеомоторная тренировка; ➤ медитативные техники («Сенсорная репродукция образов», «Концентрация на нейтральном предмете» и др.); ➤ релаксационные техники (Прогрессирующая мышечная релаксация Джекобсона и «Дождь» и др.); ➤ телесно-ориентированная терапия на снятие излишнего напряжения («Моечная машина» и др.); ➤ техники когнитивно-поведенческой терапии («5-4-3-2-1», и др.);
- актуализация эмоционального состояния участников группы; - подведение итогов группового занятия.	➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Мастер сказок», «Вид из твоего окна», «Огонь, мерцающий в сосуде» и др.); ➤ шеринг.	➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Внутренняя опора», «Вид из твоего окна», «Огонь, мерцающий в сосуде» и др.); ➤ шеринг.

7. Групповое занятие «Безопасное место», направленное на восстановление психологической безопасности личности.

Дети, пережившие утрату родителя, испытывают разочарование по отношению стабильности и безопасности мира, о всемогуществе и бессмертии родителей. Важно, помочь детям восстановить в своем восприятии ощущение стабильности и безопасности их личного мира, опираясь на имеющиеся ресурсы.

Задачи в рамках занятия	Направления и техники работы	
	для несовершеннолетних 6-10 лет	для несовершеннолетних 11-17 лет
- создание настроения на совместную работу и поддержку в группе; - оценка эмоционального состояния участников группы в начале занятия;	➤ приветствие; ➤ обмен чувствами; ➤ элементы игровой терапии;	➤ приветствие; ➤ обмен чувствами; ➤ элементы игровой терапии;
- восстановление психологической безопасности участников группы; - осознание наличия ресурсов, позволяющих воссоздать чувство безопасности и стабильности его мира;	➤ песочная терапия; ➤ техники рисуночной арт-терапии («Круг контроля» и др.); ➤ техники планирования безопасности, уровня комфорта («План оздоровления разума и тела» и др.); ➤ релаксационные техники (дыхательные упражнения, нервно-мышечная релаксация); ➤ медитационные техники («Моя жизнь» и др.); ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Вид из твоего окна», «Огонь, мерцающий в сосуде», «Роботы» и др.); ➤ техники визуализации («Безопасное место» и др.);	➤ сказкотерапия; ➤ техники рисуночной арт-терапии («Круг контроля» и др.); ➤ техники планирования безопасности, уровня комфорта («План оздоровления разума и тела» и др.); ➤ релаксационные техники (дыхательные упражнения, нервно-мышечная релаксация); ➤ медитационные техники («Моя жизнь» и др.); ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Огонь, мерцающий в сосуде», «Роботы» и др.); ➤ техники визуализации («Безопасное место» и др.);
- актуализация эмоционального состояния участников группы; - подведение итогов группового занятия.	➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Мастер сказок», «Вид из твоего окна», «Огонь, мерцающий в сосуде» и др.); ➤ шеринг.	➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Внутренняя опора», «Вид из твоего окна», «Огонь, мерцающий в сосуде» и др.); ➤ шеринг.

8. Групповое занятие «Моя устойчивость», направленное на развитие навыков совладания с фрустрацией.

К развитию фрустрации у детей, переживших утрату родителя, приводят любые события, расшатывающие основные опоры в жизни: смерть, развод, внезапная серьезная болезнь или тяжелая травма. Воспитать эмоциональную устойчивость необходимо каждому участнику группы: научиться ставить перед собой достижимые цели и выработать навыки спокойно реагировать на постоянно изменяющиеся события.

Задачи в рамках занятия	Направления и техники работы	
	для несовершеннолетних 6-10 лет	для несовершеннолетних 11-17 лет
- создание настроения на совместную работу и поддержку в группе; - оценка эмоционального состояния участников группы в начале занятия;	➤ приветствие; ➤ обмен чувствами; ➤ элементы игровой терапии;	➤ приветствие; ➤ обмен чувствами; ➤ элементы игровой терапии;
- развитие навыков совладания с фрустрацией	➤ валидация чувств; ➤ методы интроспекции; ➤ техники арт-терапии (притчетерапия, рисование, лепка и др.); ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Вид из твоего окна», «Огонь, мерцающий в сосуде», «Роботы» и др.);	➤ валидация чувств; ➤ методы интроспекции; ➤ техники арт-терапии (притчетерапия, рисование, лепка и др.); ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Внутренняя опора», «Огонь, мерцающий в сосуде», «Роботы» и др.);
- актуализация эмоционального состояния участников группы; - подведение итогов группового занятия.	➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Мастер сказок», «Вид из твоего окна», «Огонь, мерцающий в сосуде» и др.); ➤ шеринг.	➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Внутренняя опора», «Вид из твоего окна», «Огонь, мерцающий в сосуде» и др.); ➤ шеринг.

9. Групповое занятие «Мои ресурсы», направленное на развитие личностных ресурсов.

Для того чтобы справляться с различными жизненными ситуациями, выходить из конфликтов, защищать свои личные границы детям, пережившим утрату, нужно развить свои личностные ресурсы.

Задачи в рамках занятия	Направления и техники работы	
	для несовершеннолетних 6-10 лет	для несовершеннолетних 11-17 лет
- создание настроения на совместную работу и поддержку в группе; - оценка эмоционального состояния участников группы в начале занятия;	➤ приветствие; ➤ обмен чувствами; ➤ элементы игровой терапии;	➤ приветствие; ➤ обмен чувствами; ➤ элементы игровой терапии;
- создание на внутреннем психическом плане новые отношения с утраченным близким с отведением ему символической роли в настоящей жизни; - интеграция утраты в часть жизненного опыта;	➤ техники когнитивно-поведенческой терапии («Поиск жизненных ресурсов» и др.); ➤ резюмирование (обобщение внутренних ресурсов, привычные ритуалы и др.); ➤ техники рисуночной арт-терапии («Цепочка поддержки», «Ты не один», «Я люблю себя» и др.); ➤ техники арт-терапии («Прокладывая путь» и др.); ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Вид из твоего окна», «Огонь, мерцающий в сосуде», «Роботы» и др.);	➤ техники когнитивно-поведенческой терапии («Поиск жизненных ресурсов» и др.); ➤ резюмирование (обобщение внутренних ресурсов, привычные ритуалы и др.); ➤ техники рисуночной арт-терапии («Цепочка поддержки», «Ты не один», «Я люблю себя» и др.); ➤ техники арт-терапии («Прокладывая путь» и др.); ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Вид из твоего окна», «Огонь, мерцающий в сосуде», «Роботы» и др.);

- актуализация эмоционального состояния участников группы; - подведение итогов группового занятия.	➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Мастер сказок», «Вид из твоего окна», «Огонь, мерцающий в сосуде» и др.); ➤ шеринг.	➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Внутренняя опора», «Вид из твоего окна», «Огонь, мерцающий в сосуде» и др.); ➤ шеринг.
---	--	---

10. Групповое занятие «Перспектива», направленное на осознание позитивных личностных планов и путей их достижения.

Основные проблемы детей, переживших утрату, связаны с заострением внимания на случившемся, пессимистичности во взглядах на будущее. Поэтому важно научить «смотреть вперед», формировать у участников группы позитивные жизненные планы и усилить мотивацию по их достижению.

Задачи в рамках занятия	Направления и техники работы	
	для несовершеннолетних 6-10 лет	для несовершеннолетних 11-17 лет
- создание настроения на совместную работу и поддержку в группе; - оценка эмоционального состояния участников группы в начале занятия;	➤ приветствие; ➤ обмен чувствами; ➤ элементы игровой терапии;	➤ приветствие; ➤ обмен чувствами; ➤ элементы игровой терапии;
- определение долговременных жизненных целей, постройка планов на будущее в жизни без умершего человека;	➤ дискуссия «Я через 20 лет»; ➤ деловая игра «На что потратить жизнь»; ➤ упражнения целеполагания («Хождение по линии жизни», «Верстовые столбы будущего», «Я хочу и я могу», «Шаг в будущее» и др.); ➤ техники работы с письмами («Послание мне, взрослому», «Письмо из будущего» и др.); ➤ техники коллажирования	➤ дискуссия «Я через 20 лет»; ➤ деловая игра «На что потратить жизнь»; ➤ упражнения целеполагания («Хождение по линии жизни», «Верстовые столбы будущего», «Я хочу и я могу», «Шаг в будущее» и др.); ➤ техники работы с письмами («Послание мне, взрослому» и др.);

	(«Моя жизнь», «Моё будущее», «Я через 10 лет» и тд.); ➤ сказкотерапия («Мои цели в жизни» и др.); ➤ техники рисуночной арт-терапии («Личный герб», «Карта будущего» и др.);	➤ техники коллажирования («Моя жизнь», «Моё будущее», «Я через 10 лет» и тд.); ➤ сказкотерапия («Мои цели в жизни» и др.); ➤ техники рисуночной арт-терапии («Личный герб» и др.); ➤ метод «SMART»;
- актуализация эмоционального состояния участников группы; - подведение итогов группового занятия.	➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Мастер сказок», «Вид из твоего окна», «Огонь, мерцающий в сосуде» и др.); ➤ шеринг.	➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Внутренняя опора», «Вид из твоего окна», «Огонь, мерцающий в сосуде» и др.); ➤ шеринг.

Цикл индивидуальных психологических консультаций для родителей (законных представителей) «Я - опора».

Цель: развитие родительских компетенций по профилактике и преодолению негативных последствий психологической травмы у детей, переживших утрату.

Достижение поставленной цели становится возможным через решение следующих задач:

- повышение осведомленности родителей (законных представителей) об особенностях переживания детьми утраты значимого взрослого;
- ознакомление родителей (законных представителей) с основными методами поддержки горюющего ребенка;
- обучение родителей (законных представителей) техникам первичной психологической помощи ребенку, переживающему острые эмоциональные состояния;
- улучшение качества коммуникации родителей (законных представителей) с детьми, переживающими разные стадии горевания;

- повышение родительской компетентности в области травматичного опыта ребенка для минимизации последствий психотравмы.

Цикл занятий состоит из 10 самостоятельных психологических консультаций. Консультации могут проводиться как полным циклом, так и избирательно в зависимости от актуальных проблем получателя социальных услуг.

План консультаций:

1. Психологическая консультация, направленная на психологическое просвещение родителя (законного представителя) «Как говорить с ребёнком о смерти?».
2. Психологическая консультация, направленная на ознакомление с закономерностями процесса детского горевания.
3. Психологическая консультация, направленная на коррекцию эмоционального состояния, развитие навыков психической саморегуляции.
4. Психологическая консультация, направленная на формирование компетентности в вопросах поддержки ребенка с травмой утраты.
5. Психологическая консультация, направленная на инвентаризацию и поиск внутренних и внешних ресурсов семьи для предотвращения кризиса, связанного с утратой родителей (одного из родителей) и минимизации травматизации ребенка.
6. Психологическая консультация, направленная на развитие навыков эмпатического слушания.
7. Психологическая консультация, направленная на формирование психологической компетентности в вопросах здорового и патологического процессов горевания.
8. Психологическая консультация, направленная на формирование представления о влиянии травмы утраты на жизнь ребенка.
9. Психологическая консультация, направленная на изменение деструктивных установок относительно смерти или будущего.
10. Психологическая консультация, направленная на адаптацию членов семьи к новой системе взаимоотношений, возникшей в связи с утратой.

1. Психологическая консультация, направленная на психологическое просвещение родителя (законного представителя) «Как говорить с ребёнком о смерти?»

У родителя ребенка, пережившего утрату, возникает множество вопросов, связанных с тем, как наиболее бережно донести информацию о смерти близкого до ребенка, как отвечать на вопросы детей о смерти, допускать ли ребенка до участия в траурных мероприятиях, как реагировать на возникающие эмоциональные реакции ребенка?

Неподготовленные взрослые, стараясь уберечь ребенка от сложных эмоций, часто совершают ошибки в коммуникации с горюющим ребенком, которые приводят к развитию патологических реакций горевания и усиливают страдания ребенка. Поэтому важно на самых ранних этапах взаимодействия научить близких психологически компетентно общаться с горюющим ребенком.

Задачи в рамках консультации	Направления и техники работы
-установление контакта; -подстройка и вовлечение в работу;	➤ приветствие; ➤ формирование целей работы;
-просвещение родителей по следующим вопросам: - как и когда сообщить ребёнку о смерти близкого человека? - наиболее частые вопросы детей по поводу смерти; - создание безопасной и комфортной среды для здорового процесса горевания ребенка; - контейнирование эмоций ребенка;	➤ психообразование (беседа, лекция, просмотр роликов, презентации); ➤ работа с кейсами; ➤ техники психодрамы;
-подведение итогов консультации; -интериоризация полученного опыта.	➤ резюмирование (обобщение приобретенного опыта); ➤ обсуждение возникших вопросов; ➤ формулировка домашних заданий и рекомендаций.

2. Психологическая консультация, направленная на ознакомление с закономерностями процесса детского горевания.

Процесс проживания горя в связи с утратой имеет свои закономерности. Для профилактики развития психотравмы, родителям (законным представителям) детей, переживающих потерю значимого взрослого, необходимо выстраивать взаимодействие с ребенком, учитывая текущую стадию горевания и особенности этого процесса у детей разного возраста.

Задачи в рамках консультации	Направления и техники работы
-установление контакта; -подстройка и вовлечение в работу;	➤ приветствие; ➤ создание настроения на совместную работу; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашних заданий;
-просвещение родителей по следующим вопросам: -этапы горевания; -задачи «работы» горя; -возрастные особенности представлений о смерти у детей; -особенности процесса детского горевания;	➤ психообразование (беседа, лекция, просмотр роликов, презентации); ➤ работа с кейсами;
-подведение итогов консультации; -интериоризация полученного опыта.	➤ резюмирование (обобщение приобретенного опыта); ➤ обсуждение возникших вопросов; ➤ формулировка домашних заданий и рекомендаций.

3. Психологическая консультация, направленная на коррекцию эмоционального состояния, развитие навыков психической саморегуляции.

Факт утраты затрагивает всех членов семьи, которые, как и ребенок, вовлечены в собственный процесс проживания горя. Оставшийся родитель вынужден взять на себя функции ушедшего, при этом проходя сложные эмоциональные процессы горевания. Чтобы помочь ребенку, оставшийся взрослый должен быть достаточно устойчивым и уметь справляться со своими эмоциями и выдерживать эмоциональные

реакции горящего ребенка. Для этого необходимо помочь родителю стабилизировать эмоциональное состояние и обучить его техникам психической саморегуляции в условиях стресса.

Задачи в рамках консультации	Направления и техники работы
-подстройка и вовлечение в работу; -оценка актуального эмоционального состояния; -поддержание благоприятного климата для самораскрытия и самоисследования;	➤ приветствие; ➤ создание настроения на совместную работу; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашних заданий;
-стабилизация эмоционального состояния; -развитие осознанности в отношении собственных мыслей и чувств; -инвентаризация копинг-реакций и их коррекция; -формирование навыков здорового совладания со стрессом; -обучение техникам саморегуляции;	➤ психообразование (беседа, лекция); ➤ техники арт-терапии («Стакан жизненной силы» (М. Мюррей, «Пирог» и др.); ➤ техники сказкотерапии (притчи и сказки); ➤ работа в интерактивной среде сенсорной комнаты; ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами «Мастер сказок», «Вид из твоего окна», «Роботы», «Огонь в мерцающем сосуде», «Травмы», «Внутренняя опора», «Соре», «Моя главная Р(Б)оль» и др. ➤ техники когнитивно-поведенческой терапии, ДБТ, mindfulness, АСТ; ➤ техники направленной визуализации (медитации «Мир под названием Я», «Прогулка по лесу», Body Scan, заземление и др.); ➤ телесные практики релаксации (релаксация Джекобсона, фокусировка на разных субмодальностях чувств и др.); ➤ техники нейро-лингвистического программирования;
-оценка психоэмоционального состояния; -подведение итогов консультации; -интериоризация полученного опыта.	➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ резюмирование (обобщение приобретенного опыта, связь его с уже имеющимся); ➤ закрепление полученного опыта, подготовка к взаимодействию с привычной социальной средой ➤ формулировка домашних заданий и

4. Психологическая консультация, направленная на формирование компетентности в вопросах поддержки ребенка с травмой утраты.

Чтобы предотвратить развитие психотравмы у ребенка, переживающего утрату, а также минимизировать ее последствия, родитель должен обладать знаниями и навыками психологической поддержки ребенка, проходящего различные стадии процесса горевания. Задача психолога дать родителю действенные рекомендации, с помощью которых он поможет своему ребенку по-настоящему пережить утрату, совершить работу горя.

Задачи в рамках консультации	Направления и техники работы
-подстройка и вовлечение в работу; -оценка актуального эмоционального состояния; -поддержание благоприятного климата для самораскрытия и самоисследования;	➤ приветствие; ➤ создание настроения на совместную работу; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашних заданий;
-просвещение родителей об основных способах помощи ребенку, пережившему утрату; -предоставление конкретной информации об утрате; -минимизация разлук с ребенком; -участие детей в ритуалах, обычаях и любых формах траура; -создание условий для воспоминания об умершем; -игра, как способ осознать и принять утрату; -способы высвобождения эмоций через рисунки и рассказы; -валидация детских эмоций;	➤ психообразование (беседа, лекция); ➤ нарративные техники; ➤ техники психодрамы; ➤ техники арт-терапии; ➤ техники песочной-терапии; ➤ подкрепление позитивных изменений;

-подведение итогов консультации; -интериоризация полученного опыта.	➤ рефлексия эмоционального состояния; ➤ резюмирование (обобщение приобретенного опыта, связь его с уже имеющимся); ➤ закрепление полученного опыта, подготовка к взаимодействию с привычной социальной средой ➤ формулировка домашних заданий и рекомендаций.
--	--

5. Психологическая консультация, направленная на инвентаризацию и поиск внутренних и внешних ресурсов семьи для выхода из кризиса и минимизации травматизации ребенка.

Семья, пережившая утрату одного из родителей, переживает кризис. Семейная система перестраивается и наиболее слабые части этой системы начинают испытывать нагрузку. В трудной жизненной ситуации, когда умерший был единственным кормильцем в семье, при нетрудоспособности оставшегося родителя, наличии нескольких иждивенцев, ребенок получает меньше качественного внимания взрослых, необходимого для здорового проживания горя. В такой ситуации психолог оказывает помощь в преодолении чувств беспомощности и безнадежности, в поиске внутренних и внешних ресурсов для скорейшего преодоления кризиса и обеспечения психологической устойчивости оставшегося родителя, обеспечивающего заботу ребенку с травмой утраты.

Задачи в рамках консультации	Направления и техники работы
-подстройка и вовлечение в работу; -оценка актуального эмоционального состояния; -поддержание благоприятного климата для самораскрытия и самоисследования;	➤ приветствие; ➤ создание настроения на совместную работу; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашних заданий;
-инвентаризация и актуализация имеющихся ресурсов; -поиск и активизация внутренних и внешних ресурсов; -развитие навыка	➤ психообразование (беседа, лекция); ➤ техники направленной визуализации; ➤ техники когнитивно-поведенческой терапии (поиск жизненных ценностей, техника решения проблем); ➤ техника «мозговой штурм»; ➤ техники нейро-лингвистического

фокусирования на внутренних и внешних ресурсах; -обучение навыкам концентрации на ресурсном состоянии; -создание плана преодоления кризиса;	программирования («проводка в будущее», пирамида нейро-логических уровней и др.); ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Мастер сказок», «Вид из твоего окна», «Роботы», «Огонь в мерцающем сосуде», «Травмы», «Внутренняя опора», «Соре», «Моя главная Р(Б)оль» и др.); ➤ техники арт-терапии; ➤ техники сказкотерапии (притчи и сказки); работа в интерактивной среде сенсорной комнаты;
-оценка психоэмоционального состояния; -подведение итогов консультации; -интериоризация полученного опыта.	➤ рефлексия эмоционального состояния; ➤ резюмирование; ➤ закрепление полученного опыта, подготовка к взаимодействию с привычной социальной средой ➤ формулировка домашних заданий и рекомендаций.

6. Психологическая консультация, направленная на развитие навыков эмпатического слушания.

Одним из основных условий успешного проживания детьми процесса горевания, минимизации травматизации и успешного преодоления возникающих трудностей является качественное, гармоничное общение между родителем и ребенком. На практике общение родителя и ребенка в этот сложный период бывает перегружено критикой, неуместными советами, поучениями родителей, что приводит к конфликтам и ухудшению эмоционального состояния как у детей, так и у взрослых.

Техники «эмпатическое слушание» и «Я-сообщение» помогут улучшить качество коммуникации в семье и сформировать доверительные отношения, в которых ребенок сможет открыто делиться своими мыслями и чувствами, а также воспринимать чувства родителя.

Задачи в рамках консультации	Направления и техники работы
-подстройка и вовлечение в работу; -оценка актуального эмоционального состояния; -поддержание благоприятного климата для	➤ приветствие; ➤ создание настроения на совместную работу; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашних заданий;

самораскрытия и самоисследования;	
-обучение родителя технике эмпатического слушания; -обучение родителя технике «Я - сообщение»;	➤ психообразование (беседа, лекция, просмотр роликов, презентации); ➤ работа с кейсами; ➤ техники психодрамы;
-подведение итогов консультации; -интериоризация полученного опыта.	➤ резюмирование (обобщение приобретенного опыта, связь его с уже имеющимся); ➤ закрепление полученного опыта, подготовка к взаимодействию с привычной социальной средой ➤ формулировка домашних заданий и рекомендаций.

7. Психологическая консультация, направленная на формирование психологической компетентности по распознаванию патологических процессов горевания.

Родители часто испытывают необходимость в понимании отличия нормального горя от патологического. Поскольку реакции ребенка могут быть разнообразными, следовательно, родителю бывает не так просто отличить «здоровое» поведение от «болезненного». Важно, проинформировать родителей о возможных факторах, приводящих к нарушениям нормальной динамики горевания, о признаках и видах отклонений в нормальном горевании, о возможных видах патологического горевания для своевременного обнаружения этого процесса. Незавершенное горевание об утрате усложняет жизнь ребенка, лишает ее радости, затрудняет общение с другими, возникают риски развития психических нарушений.

Задачи в рамках консультации	Направления и техники работы
-установление контакта; -подстройка и вовлечение в работу;	➤ приветствие; ➤ создание настроения на совместную работу; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашних заданий;

- анализ процесса горевания ребенка; -просвещение родителей по следующим вопросам: -признаки патологического горевания; -факторы, приводящие к патологическому гореванию; - действия взрослого в ситуации патологического детского горевания;	➤ интервьюирование родителя для обнаружения признаков патологического горя; ➤ психообразование (беседа, лекция) с использованием презентаций; ➤ кейс-метод с анализом конкретных ситуаций;
-подведение итогов консультации; -интериоризация полученного опыта.	➤ резюмирование (обобщение приобретенного опыта); ➤ обсуждение возникших вопросов; ➤ формулировка домашних заданий и рекомендаций.

8. Психологическая консультация, направленная на формирование представления о влиянии травмы утраты на жизнь ребенка.

Смерть близкого человека, к которому ребенок был очень привязан, становится настоящей трагедией, которую очень сложно пережить и забыть. Травма утраты может негативно сказаться на социализации ребенка, могут возникнуть изменения в поведении и затронуть другие сферы жизни. Многие родители проявляют тревогу, что такие изменения станут устойчивыми, вызывают беспокойство будущей жизнью ребенка, пережившего утрату.

Задачи в рамках консультации	Направления и техники работы
-установление контакта; -подстройка и вовлечение в работу;	➤ приветствие; ➤ создание настроения на совместную работу; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашних заданий;
-просвещение родителей по следующим вопросам: -психологическая травма и способы его переработки; - влияние травмы утраты на жизнь ребенка и модели поведения родителя;	➤ психообразование (беседа, лекция) с использованием презентаций; ➤ фильмотерапия (с подборкой отрезков по теме); ➤ техники позитивной психотерапии; ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Мастер сказок», «Вид из твоего окна», «Роботы», «Огонь в мерцающем сосуде»,

	«Травмы», «Внутренняя опора», «Соре», «Моя главная Р(Б)оль» и др.);
-подведение итогов консультации; -интериоризация полученного опыта.	➤ резюмирование (обобщение приобретенного опыта); ➤ обсуждение возникших вопросов; ➤ формулировка домашних заданий и рекомендаций.

9. Психологическая консультация, направленная на изменение деструктивных установок относительно смерти или будущего.

Родителям стоит осторожно и внимательно относиться к своим словесным обращениям к ребёнку, оценкам поступков ребёнка, избегать установок, которые впоследствии могут отрицательно проявиться в поведении ребёнка, пережившего утрату, делая его жизнь стереотипной и эмоционально ограниченной. Отсюда возникает необходимость обращения внимания и проработки деструктивных установок самого родителя.

Задачи в рамках консультации	Направления и техники работы
-установление контакта; -подстройка и вовлечение в работу;	➤ приветствие; ➤ создание настроения на совместную работу; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашних заданий;
- осознание и проработка деструктивных установок родителя;	➤ сократовский диалог; ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Роботы», «Внутренняя опора», «Мастер сказок», «Огонь, мерцающий в сосуде и др.); ➤ техники когнитивно-поведенческой терапии («Дневник мыслей», «Стоп» и др.); ➤ притча-терапия; ➤ работа с аффирмациями;
-подведение итогов консультации; -интериоризация полученного опыта.	➤ резюмирование (обобщение приобретенного опыта); ➤ обсуждение возникших вопросов; ➤ формулировка домашних заданий и рекомендаций.

10. Психологическая консультация, направленная на адаптацию членов семьи к новой системе взаимоотношений, возникшей в связи с утратой.

Дети, пережившие утрату, нуждаются в том, чтобы интегрировать утрату в свою жизнь и продолжать находиться в пространстве взаимоотношений без нарушений привязанности. Возникает необходимость перестройки системы взаимоотношений членов семьи и усвоения взрослыми информации о том, как ребенок может почувствовать ценность каждого человека, жизни для сохранения близости и отношений, построения дальнейшей жизни.

Задачи в рамках консультации	Направления и техники работы
-установление контакта; -подстройка и вовлечение в работу;	➤ приветствие; ➤ создание настроения на совместную работу; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашних заданий;
-просвещение родителей по следующим вопросам: -о теории привязанности; -процесс перестройки отношений; -содействие в улучшении взаимоотношений членов семьи;	➤ техники телесной терапии; ➤ техники совместного рисования; ➤ сказкотерапия (написание и проговаривание ресурсных сказок); ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Роботы», «Внутренняя опора», «Мастер сказок», «Огонь, мерцающий в сосуде и др.); ➤ арт-терапия (создание своего собственного семейного культурного обычая);
-подведение итогов консультации; -интериоризация полученного опыта.	➤ резюмирование (обобщение приобретенного опыта); ➤ обсуждение возникших вопросов; ➤ формулировка домашних заданий и рекомендаций.

Цикл семейных психологических консультаций «Незримая связь»

Цель: оказание социально-психологической помощи семьям с детьми, переживающими утрату родителей (одного из родителей) в создании гармоничных отношений в семье и преодолении детьми эмоциональных, когнитивных и поведенческих последствий психологической травмы.

Достижение поставленной цели становится возможным через решение следующих задач:

- ✓ Выстраивание гармоничных отношений между членами семьи.
- ✓ Преодоление и профилактика семейных конфликтов.
- ✓ Создание благоприятных условий в семье для преодоления кризиса утраты.
- ✓ Формирование здоровой психологической атмосферы в семье для минимизации последствий психотравмы у детей.

Цикл занятий состоит из 10 самостоятельных психологических консультаций. Консультации могут проводиться как полным циклом, так и избирательно в зависимости от актуальных проблем получателя социальных услуг.

План консультаций:

1. Психологическая консультация, направленная на формирование чувства защищенности в семье.
2. Психологическая консультация, направленная на коррекцию эмоционального состояния.
3. Психологическая консультация, направленная на развитие навыков психической саморегуляции.
4. Психологическая консультация, направленная на развитие навыка социально-приемлемых способов выражения сложных чувств и эмоций.
5. Психологическая консультация, направленная на определение и развитие личностных ресурсов членов семьи.
6. Психологическая консультация, направленная на развитие позитивной Я – концепции членов семьи.
7. Психологическая консультация, направленная на развитие навыков здоровой коммуникации в семье.
8. Психологическая консультация, направленная на выстраивание здоровых личных границ членов семьи.
9. Психологическая консультация, направленная на развитие навыков конструктивного разрешения конфликтов.
10. Психологическая консультация, направленная на определение позитивных жизненных планов и перспектив.

1. Психологическая консультация, направленная на формирование чувства защищенности в семье.

Психологическая безопасность во многом определяется эмоциональным климатом семьи, в которой растет ребенок. Дети, пережившие утрату родителя, испытывают разочарование по отношению к стабильности и безопасности мира, о всемогуществе и бессмертии родителей. Важно, помочь детям восстановить в своем восприятии ощущение стабильности и безопасности их личного мира, опираясь на имеющиеся ресурсы. Важным ресурсом в формировании чувства защищенности для ребенка выступает семья. Чтобы в семье каждый чувствовал себя безопасно и комфортно, потребуется участие всех ее членов.

Задачи в рамках консультации	Направления и техники работы	
	для несовершеннолетних 6-10 лет	для несовершеннолетних 11-17 лет
-установление контакта; -оценка актуального эмоционального состояния членов семьи; -создание мотивации для совместной работы;	➤ приветствие; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.);	➤ приветствие; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.);
-помощь в восстановлении психологической безопасности членов семьи после утраты;	➤ техники рисуночной арт-терапии («Круг контроля» и др.); ➤ техники планирования безопасности, уровня комфорта («План оздоровления разума и тела» и др.); ➤ релаксационные техники (дыхательные упражнения, нервно-мышечная релаксация); ➤ медитационные техники («Моя жизнь» и др.); ➤ работа с	➤ техники рисуночной арт-терапии («Круг контроля» и др.); ➤ техники планирования безопасности, уровня комфорта («План оздоровления разума и тела» и др.); ➤ релаксационные техники (дыхательные упражнения, нервно-мышечная релаксация); ➤ медитационные техники («Моя жизнь» и др.); ➤ работа с метафорическими

	метафорическими ассоциативными картами («Вид из твоего окна», «Огонь, мерцающий в сосуде», «Роботы» и др.); ➤ техники визуализации («Безопасное место» и др.);	ассоциативными картами («Вид из твоего окна», «Огонь, мерцающий в сосуде», «Роботы» и др.); ➤ техники визуализации («Безопасное место» и др.);
-оценка психоэмоционального состояния по итогам работы; -подведение итогов консультации.	➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Мастер сказок», «Вид из твоего окна», «Огонь, мерцающий в сосуде» и др.); ➤ беседа; ➤ домашнее задание.	➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Мастер сказок», «Вид из твоего окна», «Огонь, мерцающий в сосуде» и др.); ➤ беседа; ➤ домашнее задание.

2. Психологическая консультация, направленная на коррекцию эмоционального состояния.

Социализация ребёнка проходит в тесном контакте с воспитывающими взрослыми. От эмоционального состояния членов семьи зависит полноценное развитие личности ребёнка и его положительное эмоциональное самочувствие. Поэтому важно уделить на первых этапах работы с семьей коррекции эмоционального состояния членов семьи.

Задачи в рамках консультации	Направления и техники работы	
	для несовершеннолетних 6-10 лет	для несовершеннолетних 11-17 лет
-установление контакта; -оценка актуального эмоционального состояния членов семьи; -создание мотивации для совместной работы;	➤ приветствие; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашнего задания;	➤ приветствие; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашнего задания;
-содействие в создании благоприятного климата в группе для	➤ знакомство со средой сенсорной комнаты; ➤ совместная семейная рисуночная арт-терапия	➤ знакомство со средой сенсорной комнаты; ➤ совместная семейная рисуночная арт-терапия

взаимной поддержки членов семьи; -коррекция эмоционального состояния членов семьи;	«Рисование вместе», «Составление свода семейных правил» и др.); ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Вид из твоего окна», «Огонь, мерцающий в сосуде», «Роботы» и др.); ➤ техники арт-терапии («Дневник эмоций», «О чем сигнализирует нам негативная эмоция?» и др.); ➤ релаксационные техники (дыхательные упражнения, нервно-мышечная релаксация); ➤ медитативные техники;	«Рисование вместе», «Составление свода семейных правил» и др.); ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Вид из твоего окна», «Огонь, мерцающий в сосуде», «Роботы» и др.); ➤ техники арт-терапии («Дневник эмоций», «О чем сигнализирует нам негативная эмоция?» и др.); ➤ релаксационные техники (дыхательные упражнения, нервно-мышечная релаксация); ➤ медитативные техники;
-оценка психоэмоционального состояния по итогам работы; -подведение итогов консультации.	➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Мастер сказок», «Вид из твоего окна», «Огонь, мерцающий в сосуде» и др.); ➤ беседа; ➤ домашнее задание.	➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Мастер сказок», «Вид из твоего окна», «Огонь, мерцающий в сосуде» и др.); ➤ беседа; ➤ домашнее задание.

3. Психологическая консультация, направленная на развитие навыков психической саморегуляции.

Семьям, пережившим утрату, становится сложно управлять своими переживаниями, эмоциями, мыслями и поступками. Благодаря обучению навыкам саморегуляции, у членов семьи повышается контроль, возможность сдерживать себя от импульсивных действий и эмоций. Способность к саморегуляции помогает сопротивляться в сложной семейной ситуации, контролировать себя.

Задачи в рамках консультации	Направления и техники работы	
	для несовершеннолетних 6-10 лет	для несовершеннолетних 11-17 лет

-установление контакта; -оценка актуального эмоционального состояния членов семьи; -создание мотивации для совместной работы;	➤ приветствие; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашнего задания;	➤ приветствие; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашнего задания;
-обучение навыкам самопомощи для улучшения физического, психологического и эмоционального здоровья участников группы;	➤ техники, направленные на «заземление» («Дерево» и др.); ➤ техники когнитивно-поведенческой терапии («5-4-3-2-1», и др.); ➤ дыхательная гимнастика («Дыхание по схеме» и др.); ➤ методы аутогенной тренировки; ➤ идеомоторная тренировка; ➤ медитативные техники («Сенсорная репродукция образов», «Концентрация на нейтральном предмете» и др.); ➤ релаксационные техники (Прогрессивная мышечная релаксация Джекобсона, «Дождь» и др.); ➤ телесно-ориентированная терапия на снятие излишнего напряжения;	➤ техники, направленные на «заземление» («Дерево» и др.); ➤ техники когнитивно-поведенческой терапии («5-4-3-2-1», и др.); ➤ дыхательная гимнастика («Дыхание по схеме» и др.); ➤ методы аутогенной тренировки; ➤ идеомоторная тренировка; ➤ медитативные техники («Сенсорная репродукция образов», «Концентрация на нейтральном предмете» и др.); ➤ релаксационные техники (Прогрессивная мышечная релаксация Джекобсона, «Дождь» и др.); ➤ телесно-ориентированная терапия на снятие излишнего напряжения;
-оценка психоэмоционального состояния по итогам работы; -подведение итогов	➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Мастер сказок», «Вид из твоего окна», «Огонь, мерцающий в сосуде» и др.);	➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Мастер сказок», «Вид из твоего окна», «Огонь,

консультации.	➤ беседа; ➤ домашнее задание.	- мерцающий в сосуде» и др.); ➤ беседа; ➤ домашнее задание.
---------------	--	---

4. Психологическая консультация, направленная на развитие навыка социально-приемлемых способов выражения сложных чувств и эмоций.

Семью, пережившего утрату, охватывают сложные, и, порой, незнакомые, чувства и эмоции. Если неправильно выражать чувства и эмоции, то может появиться эмоциональное напряжение. Неправильное реагирование в трудной ситуации негативно сказывается на нервной системе и общем состоянии организма. Поэтому вопрос того, как научиться выражать свои эмоции и чувства, крайне важен.

Задачи в рамках занятия	Направления и техники работы	
	для несовершеннолетних 6-10 лет	для несовершеннолетних 11-17 лет
-установление контакта; -оценка актуального эмоционального состояния членов семьи; -создание мотивации для совместной работы;	➤ приветствие; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашнего задания;	➤ приветствие; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашнего задания;
-развитие эмоционального интеллекта; -обучение безопасно выражать подавленные чувства и эмоции, связанные с ситуацией утраты;	➤ техники телесно-ориентированной терапии («Где живет эмоция» и др.); ➤ упражнения арт-терапии, направленные на проявление, распознавание и проживания собственных чувств («Дом моих эмоций» и др.); ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Роботы», «Мастер сказок» и др.); ➤ техники сказкотерапии; ➤ психологическая игра	➤ техники телесно-ориентированной терапии («Где живет эмоция» и др.); ➤ упражнения арт-терапии, направленные на проявление, распознавание и проживания собственных чувств; («Дом моих эмоций» и др.); ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Соре», «Травмы», и

	«Семейка Гномс»; ➤ техники арт-терапии с пластилином, красками, музыкальными инструментами (лепка «Злость и другие замечательные эмоции и др.); ➤ техники работы с письмами («Письма злости» и др.); ➤ техники сказкотерапии; ➤ техники игротерапии (настольная игра «Лепешка» и др.); ➤ техники когнитивно-поведенческой терапии («Дневник эмоций», «Выпусти гнев через ум», и др.); ➤ релаксационные техники («Выпусти гнев через тело» и др.);	др.); ➤ психологическая игра «Семейка Гномс», «Моя главная Р(Б)оль»; ➤ техники арт-терапии с пластилином, красками, музыкальными инструментами (лепка «Злость и другие замечательные эмоции и др.); ➤ техники работы с письмами («Письма злости» и др.); ➤ техники сказкотерапии; ➤ техники игротерапии (настольная игра «Лепешка» и др.); ➤ техники когнитивно-поведенческой терапии («Дневник эмоций», «Выпусти гнев через ум», и др.); ➤ релаксационные техники («Выпусти гнев через тело» и др.);
-оценка психоэмоционального состояния по итогам работы; -подведение итогов консультации.	➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Мастер сказок», «Вид из твоего окна», «Огонь, мерцающий в сосуде» и др.); ➤ беседа; ➤ домашнее задание.	➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Мастер сказок», «Вид из твоего окна», «Огонь, мерцающий в сосуде» и др.); ➤ беседа; ➤ домашнее задание.

5. Психологическая консультация, направленная на определение и развитие личностных ресурсов членов семьи.

Важным компонентом понимания жизнеспособности семьи является понятие семейных ресурсов, с помощью которых семейная система преодолевает все трудности и невзгоды. Семейные ресурсы складываются из личностных ресурсов

членов семьи. Наличие личностного ресурса позволяет судить о внутренней готовности к разрешению сложной семейной ситуации и проживания горя.

Задачи в рамках консультации	Направления и техники работы	
	для несовершеннолетних 6-10 лет	для несовершеннолетних 11-17 лет
-установление контакта; -оценка актуального эмоционального состояния членов семьи; -создание мотивации для совместной работы;	➤ приветствие; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашнего задания;	➤ приветствие; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашнего задания;
-создание атмосферы принятия и доброжелательности; -самопрезентация и знакомство участников занятия; -развитие навыков чувствования другого; -формулировка правил групповой работы;	➤ знакомство со средой сенсорной комнаты; ➤ техники рисуночной арт-терапии (рисунки образов себя «Растение, животное, предмет», «Мой портрет в лучах солнца»); ➤ техники музыкальной терапии («Знакомство с помощью мячей/звуков» и др.) ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Роботы», «Мастер сказок» и др.); ➤ релаксационные техники (дыхательные упражнения, нервно-мышечная релаксация); ➤ медитация («Безопасное место», «Дерево» и др.);	➤ знакомство со средой сенсорной комнаты; ➤ техники рисуночной арт-терапии (рисунки образов себя «Растение, животное, предмет», «Мой портрет в лучах солнца»); ➤ техники музыкальной терапии («Знакомство с помощью мячей/звуков» и др.) ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Роботы», «Мастер сказок» и др.); ➤ релаксационные техники (дыхательные упражнения, нервно-мышечная релаксация);
-оценка психоэмоционального состояния по итогам работы; -подведение итогов	➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Мастер сказок», «Вид из твоего окна», «Огонь, мерцающий в сосуде» и др.);	➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Мастер сказок», «Вид из твоего окна», «Огонь, мерцающий в сосуде» и др.);

консультации.	др.); ➤ беседа; ➤ домашнее задание.	др.); ➤ беседа; ➤ домашнее задание.
---------------	---	---

6. Психологическая консультация, направленная на развитие позитивной Я – концепции членов семьи.

Позитивная Я-концепция является ресурсом для предотвращения развития и преодоления последствий психотравмы.

Значительная часть Я-концепция ребенка формируется под влиянием значимых взрослых. Представление ребенка о самом себе во многом зависит от того, как оценивают его близкие. Задача психолога помочь родителю безусловно принимать и поддерживать ребенка в процессе горевания с целью повышения его самооценки, преодоления чувств вины, гнева и тоски. Позиция «Я - ОК», «ты - ОК» позволит создать благоприятный климат в детско-родительских отношениях.

Задачи в рамках консультации	Направления и техники работы	
	для несовершеннолетних 6-10 лет	для несовершеннолетних 11-17 лет
-установление контакта; -оценка актуального эмоционального состояния членов семьи; -создание мотивации для совместной работы;	➤ приветствие; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашнего задания;	➤ приветствие; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашнего задания;
-психобразование по теме: «Я - ОК», «ты - ОК»; -развитие позитивного самопринятия; -развитие навыков взаимной поддержки в семье;	➤ беседа; ➤ тренинг навыков; ➤ техники кино-терапии; ➤ разбор кейсов; ➤ техника ролевой игры; ➤ техники арт-терапии («Автопортрет», «Я в лучах солнца» и др.); ➤ техники направленной визуализации; ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами	➤ беседа; ➤ тренинг навыков; ➤ техники кино-терапии; ➤ разбор кейсов; ➤ техника ролевой игры; ➤ техники арт-терапии («Автопортрет», «Я в лучах солнца» и др.); ➤ техники направленной визуализации; ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами

	(«Мастер сказок», «Вид из твоего окна», «Огонь, мерцающий в сосуде», «Роботы» и др.); ➤ техники сказкотерапии; ➤ техники песочной терапии; ➤ техники телесно ориентированной терапии; ➤ техники психодрамы; ➤ техники когнитивно-поведенческой терапии и др.;	(«Вид из твоего окна», «Огонь, мерцающий в сосуде», «Роботы» и др.); ➤ техники сказкотерапии; ➤ техники песочной терапии; ➤ техники телесно ориентированной терапии; ➤ техники психодрамы; ➤ техники когнитивно-поведенческой терапии и др.;
-оценка психоэмоционального состояния по итогам работы; -подведение итогов консультации.	➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Мастер сказок», «Вид из твоего окна», «Огонь, мерцающий в сосуде», «Роботы» и др.); ➤ беседа; ➤ домашнее задание.	➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Мастер сказок», «Вид из твоего окна», «Огонь, мерцающий в сосуде», «Роботы» и др.); ➤ беседа; ➤ домашнее задание.

7. Психологическая консультация, направленная на развитие навыков здоровой коммуникации в семье

Гармоничные детско-родительские отношения являются основным ресурсом для преодоления последствий травмы утраты у детей. Навыки активного слушания и выражения своих чувств и эмоций через «Я-сообщение» являются неотъемлемой частью здоровой коммуникации в семье и профилактики конфликтов между детьми и родителями.

Задачи в рамках консультации	Направления и техники работы	
	для несовершеннолетних 6-10 лет	для несовершеннолетних 11-17 лет
-установление контакта; -оценка актуального эмоционального состояния членов семьи; -создание мотивации для совместной работы;	➤ приветствие; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашнего задания;	➤ приветствие; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашнего задания;
-психобразование по	➤ беседа;	➤ беседа;

темам «Техника активного слушания», «Я-сообщение»; -развитие навыков активного слушания; -развитие навыков использования «Я-сообщений»;	➤ тренинг навыков; ➤ техники кино-терапии; ➤ разбор кейсов; ➤ техника ролевой игры; ➤ техники арт-терапии; ➤ техники направленной визуализации; ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Мастер сказок», «Вид из твоего окна», «Огонь, мерцающий в сосуде», «Роботы» и др.); ➤ техники сказкотерапии; ➤ техники песочной терапии; ➤ техники телесно ориентированной терапии; ➤ техники психодрамы; ➤ техники когнитивно-поведенческой терапии и др.;	➤ тренинг навыков; ➤ техники кино-терапии; ➤ разбор кейсов; ➤ техника ролевой игры; ➤ техники арт-терапии; ➤ техники направленной визуализации; ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Вид из твоего окна», «Огонь, мерцающий в сосуде», «Роботы» и др.); ➤ техники сказкотерапии; ➤ техники песочной терапии; ➤ техники телесно ориентированной терапии; ➤ техники психодрамы; ➤ техники когнитивно-поведенческой терапии и др.;
-оценка психоэмоционального состояния по итогам работы; -подведение итогов консультации.	➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Мастер сказок», «Вид из твоего окна», «Огонь, мерцающий в сосуде», «Роботы» и др.); ➤ беседа; ➤ домашнее задание.	➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Вид из твоего окна», «Огонь, мерцающий в сосуде», «Роботы» и др.); ➤ беседа; ➤ домашнее задание.

8. Психологическая консультация, направленная на выстраивание здоровых личных границ членов семьи

В процессе проживания утраты эмоциональное напряжение в отношениях взрослых и детей в семье нарастает, повышается уровень тревоги и агрессии. Наличие здоровым образом выстроенных личностных границ, навыков защиты собственных интересов и ассертивной коммуникации позволят снизить количество и интенсивность конфликтов в семье, будет способствовать благополучному протеканию процесса горевания и преодолению последствий психотравмы.

Задачи в рамках	Направления и техники работы
-----------------	------------------------------

консультации	для несовершеннолетних 6-10 лет	для несовершеннолетних 11-17 лет
-установление контакта; -оценка актуального эмоционального состояния членов семьи; -создание мотивации для совместной работы;	➤ приветствие; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашнего задания;	➤ приветствие; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашнего задания;
-психобразование по теме «Здоровые личные границы»; -осознание собственных личных границ; -развитие навыков экологичного отстаивания личных границ и асертивной коммуникации;	➤ беседа; ➤ техники арт-терапии («Круги личных границ», «Социальный атом», «Карта моей жизни» и др.); ➤ техники направленной визуализации; ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Мастер сказок», «Вид из твоего окна», «Огонь, мерцающий в сосуде», «Роботы» и др.); ➤ техники сказкотерапии; ➤ техники песочной терапии; ➤ техники телесно ориентированной терапии; ➤ техники психодрамы; ➤ игровые технологии (игра «Лепешка», «Мозартика», «Семейный психикеты» и др.); ➤ работа в интерактивной среде сенсорной комнаты; ➤ техники когнитивно-поведенческой терапии и др.;	➤ техники арт-терапии («Круги личных границ», «Социальный атом», «Карта моей жизни» и др.); ➤ техники направленной визуализации; ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Вид из твоего окна», «Огонь, мерцающий в сосуде», «Роботы» и др.); ➤ техники сказкотерапии; ➤ техники песочной терапии; ➤ техники телесно ориентированной терапии; ➤ техники психодрамы; ➤ игровые технологии (игра «Лепешка», «Мозартика», «Семейный психикеты» и др.); ➤ работа в интерактивной среде сенсорной комнаты; ➤ техники когнитивно-поведенческой терапии и др.;
-оценка психоэмоционального состояния по итогам работы; -подведение итогов консультации.	➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Мастер сказок», «Вид из твоего окна», «Огонь, мерцающий в сосуде», «Роботы» и др.); ➤ беседа;	➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Вид из твоего окна», «Огонь, мерцающий в сосуде», «Роботы» и др.); ➤ беседа; ➤ домашнее задание.

9. Психологическая консультация, направленная на развитие навыков конструктивного разрешения конфликтов

Помимо эмоциональных проблем, взрослым и детям, переживающим утрату, приходится справляться с коммуникативными трудностями в семье и социальной среде. Из-за стремления защититься от эмоциональных страданий и возникающих разногласий проявляется дефицит качественного общения.

Развитие навыков конструктивного разрешения конфликтов позволит создать благоприятную психологическую атмосферу в семье и способствовать гармонизации отношений с социумом.

Задачи в рамках консультации	Направления и техники работы	
	для несовершеннолетних 6-10 лет	для несовершеннолетних 11-17 лет
-установление контакта; -оценка актуального эмоционального состояния членов семьи; -создание мотивации для совместной работы;	➤ приветствие; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашнего задания;	➤ приветствие; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашнего задания;
-психобразование по теме «Типы и способы разрешения конфликтов»; -развитие навыков конструктивного разрешения конфликтов;	➤ беседа; ➤ техники кино-терапии; ➤ техники арт-терапии («Круги личных границ», «Социальный атом», «Карта моей жизни» и др.); ➤ техники направленной визуализации; ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Мастер сказок», «Вид из твоего окна», «Огонь, мерцающий в сосуде», «Роботы» и др.);	➤ беседа; ➤ техники кино-терапии; ➤ техники нейро-лингвистического программирования («Трехпозиционное описание» и др.); ➤ техники арт-терапии («Круги личных границ», «Социальный атом», «Карта моей жизни» и др.); ➤ техники направленной визуализации; ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами

	➤ техники сказкотерапии; ➤ техники песочной терапии; ➤ техники телесно ориентированной терапии; ➤ техники психодрамы; ➤ игровые технологии (игра «Лепешка», «Мозартика», «Семейный психикеты» и др.); ➤ техники когнитивно-поведенческой терапии и др.	(«Вид из твоего окна», «Огонь, мерцающий в сосуде», «Роботы» и др.); ➤ техники сказкотерапии; ➤ техники песочной терапии; ➤ техники телесно ориентированной терапии; ➤ техники психодрамы; ➤ игровые технологии (игра «Лепешка», «Мозартика», «Семейный психикеты» и др.); ➤ техники когнитивно-поведенческой терапии и др.
-оценка психоэмоционального состояния по итогам работы; -подведение итогов консультации.	➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Мастер сказок», «Вид из твоего окна», «Огонь, мерцающий в сосуде», «Роботы» и др.); ➤ беседа; ➤ домашнее задание.	➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Вид из твоего окна», «Огонь, мерцающий в сосуде», «Роботы» и др.); ➤ беседа; ➤ домашнее задание.

10. Психологическая консультация, направленная на определение позитивных жизненных планов и перспектив.

Ассимиляция опыта проживания утраты и его интеграция в образ будущего является завершающим этапом процесса горевания. Результатом этого этапа должно стать полноценное включение каждого члена в семьи в нормальное социальное функционирование, способность эмоционально вовлекаться в текущую деятельность, создавать новые привязанности.

Для профилактики возвращения симптомов психотравмы важно спланировать стратегию безопасности, включающую меры, которые могут предпринять члены семьи по предотвращению рецидива.

Задачи в рамках консультации	Направления и техники работы	
	для семей с несовершеннолетними 6-10 лет	для семей с несовершеннолетними 11-17 лет

-установление контакта; -оценка актуального эмоционального состояния членов семьи; -создание мотивации для совместной работы;	➤ приветствие; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашнего задания;	➤ приветствие; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашнего задания;
-осознание возможности положительных изменений; -адаптация к изменившейся жизни; -формирование образа позитивного будущего и мотивации к достижению целей; -создание плана по предотвращению рецидива симптомов психотравмы;	➤ техники активного слушания (повторение, обобщение, уточнение, перефразирование и т.д.); ➤ техники арт-терапии «Жизненный путь», коллаж «Моя жизнь», «Моё будущее», «Я через 10 лет»; ➤ техники песочной терапии; ➤ техники сказкотерапии («Я в будущем», «Мои цели в жизни» и др.); ➤ техники терапевтических писем («Послание мне взрослому» и др.); ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Мастер сказок», «Вид из твоего окна», «Огонь, мерцающий в сосуде», «Роботы» и др.); ➤ работа в интерактивной среде сенсорной комнаты; ➤ техники направленной визуализации; ➤ психодраматические техники; ➤ техники когнитивно-поведенческой терапии;	➤ техники активного слушания (повторение, обобщение, уточнение, перефразирование и т.д.); ➤ техники арт-терапии «Жизненный путь», коллаж «Моя жизнь», «Моё будущее», «Я через 10 лет»; ➤ техники песочной терапии; ➤ техники сказкотерапии («Я в будущем», «Мои цели в жизни» и др.); ➤ техники терапевтических писем («Послание мне взрослому» и др.); ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Мастер сказок», «Вид из твоего окна», «Огонь, мерцающий в сосуде», «Роботы» и др.); ➤ работа в интерактивной среде сенсорной комнаты; ➤ техники направленной визуализации; ➤ психодраматические техники; ➤ техники когнитивно-поведенческой терапии;
-оценка психоэмоционального состояния по	➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Мастер сказок», «Вид из	➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Вид из твоего окна»,

итогах работы; -подведение итогов консультации.	твоего окна», «Огонь, мерцающий в сосуде», «Роботы» и др.); ➤ беседа; ➤ домашнее задание.	«Огонь, мерцающий в сосуде», «Роботы» и др.); ➤ беседа; ➤ домашнее задание.
---	---	--

**ПРОГРАММА
СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ
НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИМ С ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫМИ
ТРАВМАМИ В СЛУЧАЕ ЖЕСТОКОГО ОБРАЩЕНИЯ В СРЕДЕ
СВЕРСТНИКОВ (БУЛЛИНГА)
«ВАЖЕН КАЖДЫЙ»**



Авторы: Новикова Вера Александровна

Носкова Екатерина Вячеславовна

Яруллина Альбина Радиковна

Актуальность программы

Одним из основных видов деятельности детей младшего школьного возраста и подростков является общение со сверстниками. В процессе общения у несовершеннолетних формируются навыки социального взаимодействия, выстраиваются межличностные отношения. Сознание групповой принадлежности, солидарности, товарищеской взаимопомощи позволяет детям и подросткам почувствовать себя уверенными и успешными. Однако в среде сверстников распространённой проблемой являются конфликты и школьная травля (буллинг). Травить ребёнка могут не только в школе, но и на пришкольном дворе, возле дома, при случайной встрече, в социальных сетях, по телефону.

Буллинг - это постоянные намеренные негативные действия, издевательства, направленные на одного и того же ребенка со стороны другого ребенка или группы детей. Опыт переживания подобных ситуаций является травмирующим и негативно сказывается на развитии личности детей. Жертва буллинга, как правило, ощущает свою незащищенность и угнетённость перед обидчиком. Это ведёт к чувству постоянной опасности, страху, неуверенности и, как следствие, к утрате уважения к себе и веры в собственные силы. Буллинг оказывает негативное влияние на всю группу детей. Для агрессора – это деструктивный опыт, который формирует проблемы самореализации личности в выстраивании отношений. Очевидцы травли испытывают страх оказаться на месте жертвы, испытывают чувство вины за своё невмешательство и получают травму наблюдателя.

ГАУСО «Комплексный центр социального обслуживания населения в городском округе «город Казань» имеет опыт работы с психоэмоциональными и коммуникативными проблемами детей. Специалисты ГАУСО «КЦСОН в городском округе «город Казань» оказывают социально-психологическую помощь членам семьи для решения их актуальных проблем на основании индивидуальной программы предоставления социальных услуг (ИППСУ).

Обращения клиентов, связанные с психотравмой, полученной в результате жестокого обращения в среде сверстников (буллинга), привели к необходимости проработки глубинных психоэмоциональных переживаний ребенка, минимизации травматических последствий, к необходимости формирования структурированной работы с психотравмой.

В рамках реализации инновационного социального проекта по оказанию помощи детям с психоэмоциональными травмами, психологами ГАУСО «КЦСОН в городском округе «город Казань» была разработана программа

социально-психологической помощи несовершеннолетним с психоэмоциональными травмами в случае жесткого обращения в среде сверстников (буллинга) «Важен каждый».

Организация деятельности психолога в рамках данной программы предполагает 5 этапов: организационный, диагностический до и после прохождения циклов занятий, коррекционный, аналитический.

Коррекционный этап включает в себя:

- цикл индивидуальных психологических консультаций для несовершеннолетних «Поверь в себя», направленный на оказание психологической помощи несовершеннолетним, переживающим психотравму, полученную в результате буллинга, а также на минимизацию её последствий.

- цикл индивидуальных психологических консультаций для родителей несовершеннолетних «Путь к пониманию», направленный на повышение уровня родительской компетентности в вопросах воспитания, развития, а также оказания помощи детям в преодолении травматического опыта и минимизации его последствий.

- цикл групповых психологических занятий для несовершеннолетних «Я и другие», направленный на формирование психологической и социальной устойчивости несовершеннолетних в коммуникативном пространстве.

Каждый из этих циклов занятий может быть реализован полностью или частично. Допускается любая их комбинация в работе с семьей в зависимости от актуальных проблем и задач, а также с учетом потребностей и ресурсов несовершеннолетних и их родителей. Таким образом, оказание социально-психологической помощи несовершеннолетнему и его семье становится клиентоцентричным.

Для повышения эффективности работы важную роль играет комплексная работа со случаем буллинга, организованная в форме межведомственного взаимодействия с другими субъектами профилактики.

Для обеспечения безопасности и экологичности в работе с детской психотравмой важно создать пространство, которое способствует формированию у ребенка доверия и готовности раскрыться, а также исключало его ретравматизацию. Именно поэтому реализация программы социально-психологической помощи несовершеннолетним с психоэмоциональными травмами в случае жесткого обращения в среде сверстников (буллинга) «Важен каждый» будет преимущественно проходить в интерактивной среде сенсорной комнаты. В коррекционной работе в качестве основных инструментов будут применены арт-терапевтические техники, в том числе песочная терапия, сказкотерапия, работа с метафорическими ассоциативными картами.

Основные цели и задачи программы

Цель программы: оказание социально-психологической помощи несовершеннолетним и их родителям в проработке психоэмоциональной травмы ребенка, полученной вследствие жесткого обращения в среде сверстников (буллинга), и минимизация ее последствий.

Достижение поставленной цели становится возможным через последовательное решение следующих задач:

- 1.Выявить у несовершеннолетних наличие признаков психотравмы, полученной вследствие жестокого обращения в среде сверстников (буллинга).
- 2.Создать безопасные условия для психологической реабилитации несовершеннолетнего, попавшего в ситуацию буллинга.
- 3.Оказать помощь несовершеннолетнему в безопасном проживании психотравмирующей ситуации, в преодолении эмоциональных, когнитивных и поведенческих последствий психотравмы.
- 4.Способствовать формированию психологической и социальной устойчивости несовершеннолетних в коммуникативном пространстве.
- 5.Развить у несовершеннолетних коммуникативные навыки, в том числе навыки эффективного поведения в конфликтных ситуациях.
- 6.Способствовать повышению уровня родительской компетентности в вопросах воспитания, развития детей, а также оказания им помощи в преодолении трудных жизненных ситуаций.

Содержание и механизм реализации программы

Реализация программы предполагает 5 этапов.

Организационный этап. Сотрудники ГАУСО «КЦСОН в городском округе «город Казань» знакомятся с программой социально-психологической помощи несовершеннолетним с психоэмоциональными травмами в случае жестокого обращения в среде сверстников (буллинга) «Важен каждый», ее целями, задачами и ожидаемыми результатами, формируется состав целевой группы.

Диагностический этап. Для оценки степени выраженности психотравмы у несовершеннолетних и оценки особенностей внутрисемейных отношений проводится диагностика с использованием следующих методик: лист первичной оценки психологического состояния несовершеннолетнего, лист собеседования с родителями несовершеннолетнего на основе методологии дизайн-мышления, психодиагностические методики для детей и родителей из

рекомендованного перечня.

Коррекционный этап. Работа на данном этапе предусмотрена в рамках трёх основных направлений и может проводиться как в полном объеме, так и избирательно в зависимости от индивидуальных особенностей членов семьи, их ресурсов.

Организация коррекционной работы по каждому из направлений ориентирована на решение различных задач и предполагает использование различных методов.

Первое направление - индивидуальные психологические консультации для несовершеннолетних из цикла «Поверь в себя», направленные на оказание психологической помощи несовершеннолетним, переживающим психотравму, полученную в результате буллинга, а также на минимизацию её последствий.

Задачи:

- выявить у несовершеннолетнего основные маркеры психотравмы, полученной вследствие жестокого обращения в среде сверстников (буллинга);
- создать психологически комфортную, безопасную среду, способствующую эффективной коррекционной работе;
- актуализировать внутренние и внешние ресурсы, повысить адаптивные возможности несовершеннолетнего;
- проработать психотравмирующую ситуацию, оказать помощь в преодолении эмоциональных, когнитивных и поведенческих последствий психотравмы;
- гармонизировать психоэмоциональное состояние несовершеннолетнего, развить навыки саморегуляции;
- сформировать позитивную «Я-концепцию», развить уверенность в себе;
- способствовать формированию позитивных жизненных планов и перспектив.

Второе направление – индивидуальные психологические консультации для родителей несовершеннолетних из цикла «Путь к пониманию», направленные на повышение уровня родительской компетентности в вопросах воспитания, развития, а также оказания помощи детям в преодолении травматического опыта и минимизации его последствий.

Задачи:

- просветить родителей о маркерах буллинга, о его травмирующем влиянии на ребёнка;
- способствовать пониманию родителями потребностей и переживаний ребёнка с учётом его возрастных и личностных особенностей;

- актуализировать внутренние и внешние ресурсы родителя, способствующие преодолению жизненных трудностей;
- скорректировать деструктивные установки, стереотипы воспитания;
- расширить представления родителей о механизмах построения гармоничных взаимоотношений с ребёнком, как ресурса в преодолении травмирующих ситуаций;
- обучить родителей способам защиты ребёнка от жестокого обращения в среде сверстников (буллинга).

Третье направление – групповые психологические занятия для несовершеннолетних из цикла «Я и другие», направленные на формирование психологической и социальной устойчивости несовершеннолетних в коммуникативном пространстве.

Задачи:

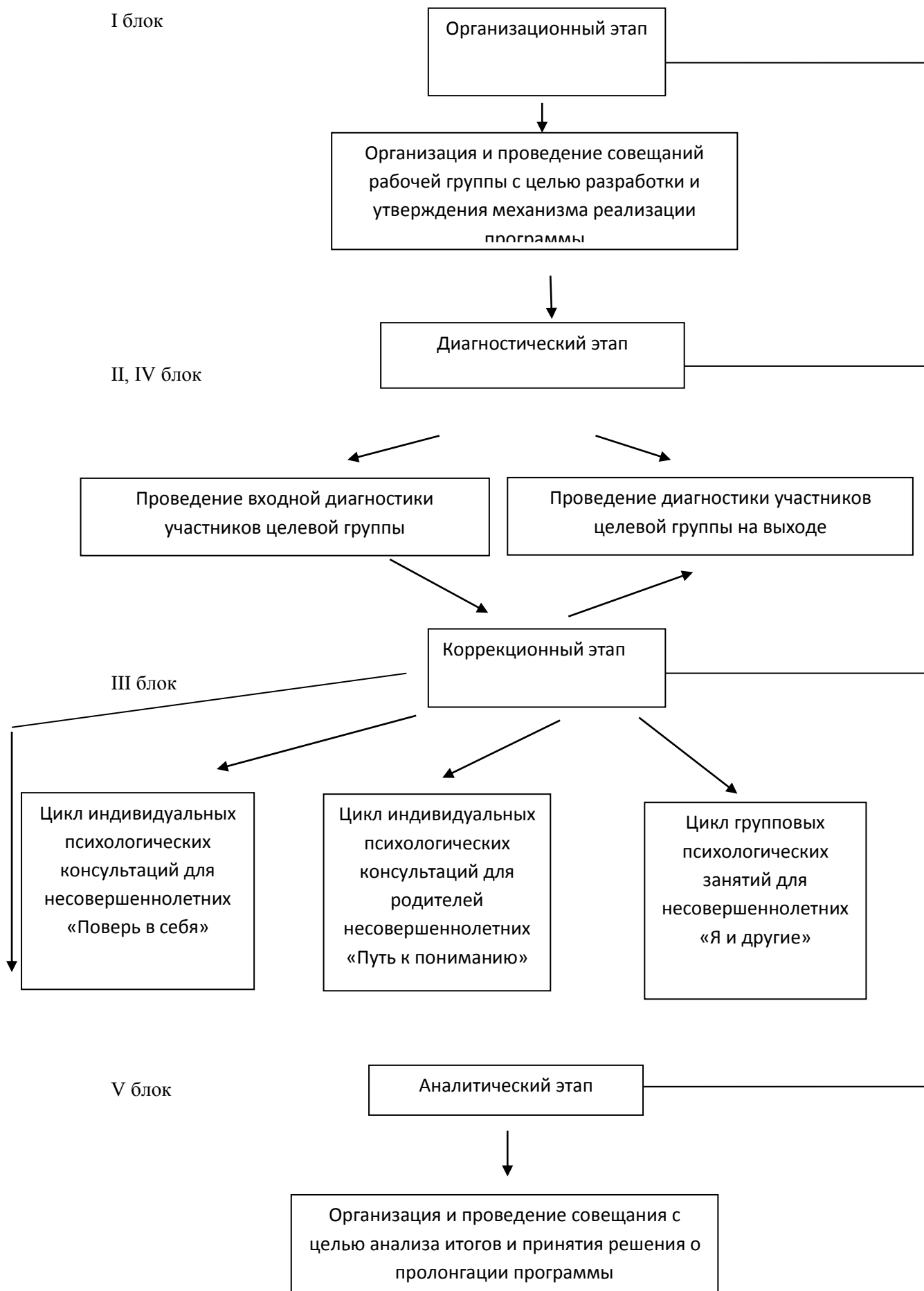
- создать безопасную психологическую атмосферу, способствующую эффективной психологической реабилитации несовершеннолетних;
- развить самоуважение, адекватную самооценку, навыки уверенного поведения;
- способствовать развитию нравственных качеств несовершеннолетних, уважительного отношения к окружающим, способность к сочувствию, внимательности, доброжелательности в обращении с людьми;
- гармонизировать психоэмоциональное состояние, развить навыки саморегуляции;
- развить коммуникативные навыки, в том числе навыки эффективного поведения в конфликтных ситуациях;
- способствовать формированию личностных границ и способов их защиты.

Диагностический этап. С целью оценки эффективности работы проводится заключительная диагностика участников целевой группы.

Аналитический этап. По итогам реализации программы организуется производственное совещание ГАУСО «КЦСОН в городском округе «город Казань» с целью анализа итогов реализации программы и принятия решения о внесении необходимых изменений и при необходимости ее пролонгации для следующей целевой группы.

Схема реализации программы

Реализация программы состоит из 5 этапов и строится по следующей схеме:



Критерии эффективности

Для оценки эффективности реализации программы организуется комплексная диагностика до начала работы и по ее итогам. Для первичной диагностики применяется лист первичной оценки психологического состояния несовершеннолетнего, лист собеседования с родителями несовершеннолетнего на основе методологии дизайн-мышления, психодиагностические методики для детей и родителей из рекомендованного перечня. В рамках реализации программы систематически осуществляется мониторинг эффективности посредством получения обратной связи участников проекта в рамках рефлексии, самонаблюдения и самовосприятия. Об эффективности реализации комплекса психокоррекционных мероприятий также говорит включенность участников проекта (систематическое посещение мероприятий, сформированный терапевтический альянс, выполнение домашних заданий и рекомендаций). Результаты наблюдения специалистов, работающих с семьей, и самоощущения участника проекта фиксируются в форме листа динамики. Данная форма заполняется в начале работы, по итогам начального, основного и заключительного этапов работы. При закрытии случая также проводится комплексная диагностика с использованием психодиагностических методик для детей и родителей из рекомендованного перечня.

Рекомендованные психодиагностические методики для несовершеннолетних

49. Цветовой тест М. Люшера
50. Цветовой тест отношений (ЦТО) Е.Ф. Бажина, А.М. Эткинда
51. Тест «Рисунок человека» К. Махвер
52. «Личностный опросник Айзенка» Марцинковской Т.Д.
53. Опросник Леонгарда-Шмишека
54. Методика измерения психологической дистанции Е.И. Медведской. Модифицированный вариант Т.А. Заеко
55. Методика «Лесенка» В.Г. Щур для изучения самооценки
56. Проективный рисуночный тест «Несуществующее животное»

57. Методика Дембо-Рубиншейн в модификации А.М. Прихожан для изучения самооценки
58. «Социограмма» Э.Г. Эйдемиллера
59. Проективная методика «Рисунок семьи» Л. Кормана
60. Опросник депрессии у детей М. Ковак
61. Игровой проективный тест «Почта» Е. Артони и Е. Бине, модификация Марковской И.М.
62. Методика «4 персонажа» Лосева В., Лунькова А.
63. Методика «Фильм-тест» Р. Жиля
64. Детский апперцептивный тест САТ Л. Беллак
65. «Тест тревожности Р. Тэммл, М. Дорки, В Амен»
66. «Тест школьный тревожности» Филиппа
67. Опросник «САН»
68. Опросник суицидального риска (ОСР) в модификации Т.Н. Разуваевой
69. Проективная методика "Человек под дождём" А. Абрамса, А. Эмчина
70. Проективная методика «Кактус» М.А. Панфилова
71. Методика «Незаконченные предложения»
72. Опросник «Ауто- и гетероагрессия» Е. П. Ильина и другие

Рекомендованные психодиагностические методики для законных представителей

25. Опросник для родителей «Признаки психического напряжения и невротических тенденций у детей» И. Шванцара
26. Анкета для родителей по оценке травматических переживаний детей Н.В. Тарабриной.
27. «Социограмма» Э.Г. Эйдемиллера.
28. Проективная методика исследования личности «Hand-тест»
29. Опросник «Анкета семейного воспитания» Эйдемиллера Э.Г.

30. Методика «Родительское сочинение»
31. Опросник родительского отношения (А.Я. Варга, В.В. Столин)
32. Диагностика типов семейного состояния опросник АСВ

(Э. Г. Эйдемиллер)

33. Опросник эмоциональных отношений в семье Е. И. Захаровой.
34. Опросник родительских установок и реакций Шафера PARI
35. Диагностика родительства Р.В. Овчаровой
36. «Методика - Шкала проявлений тревоги» Тейлор и другие

Используемое оборудование

1. Оборудование сенсорной комнаты:

- интерактивный сухой бассейн (с подсветкой) с пультом управления,
- прозрачные шары для интерактивного сухого бассейна,
- интерактивная воздушнопузырьковая трубка с пультом управления

на мягкой платформе с зеркальными панелями,

- световой модуль для рисования песком,
- тактильные дорожки,
- шар зеркальный,
- пушка световая узконаправленная «Зебра-50»,
- экран Cactus Wallscreen CS-PSW-183x244, 244x183 см, 4:3

настенно-потолочный белый,

- проектор Cactus CS-PRE.05B.WXGA-W, черный, Wi-Fi
- ноутбук Lenovo IdeaPad L340-15API, 15.6", AMD Athlon 300U

2.4ГГц, 4ГБ, 256ГБ SSD, AMD Radeon Vega 3, Free DOS, 81LW0085RK, черный

- проектор визуальных эффектов,
- акустическая тактильная панель,
- набор мягких модулей,
- пуфы-кресла,
- мяч для занятий,
- настенный фиброоптический модуль,

- мягкий конструктор,
- DVD-проигрыватель,
- диски с музыкой для релаксации,
- разгрузочное кресло «Трансформер — Вибро»,
- игровой ландшафтный стол L,
- волшебная пещера (базовый набор),
- подушка - антистресс,
- интерактивный пол Super Floor Оптима,
- настенные панели "Радужная мозаика",
- ковер фиброоптический "Звездное Небо" (150 x 150 см).

2. Оборудование для песочной терапии:

- Юнгианский песочный стол (50*70 см водостойкий для песка и воды + 5 кг песка),
- фигурки для песочной терапии "Семейка", 6 шт.,
- песок белый для песочной терапии,
- миниатюры для песочной терапии "Люди и персонажи",
- миниатюры для песочной терапии "Растения, деревья, цветы",
- миниатюры для песочной терапии "Животные",
- Миниатюры для песочной терапии "Дома и строения",
- Набор для песочной терапии "Природные материалы",
- Семья европейцев 3 поколения,
- Набор фигурок Профессии,
- Набор №1 глиняных фигурок для сказкотерапии и песочной терапии.

3. Психологический инструментарий:

- метафорические ассоциативные карты "Травмы" для глубинной работы с травматическими переживаниями и поиском выхода из психологических негативных состояний,
- метафорические ассоциативные карты «Внутренняя опора». Работа с ресурсными состояниями,

- метафорические ассоциативные карты «Про страхи» для комплексной глубинной проработки страхов и фобий человека, которые являются ограничениями и барьерами в развитии человека и снижают качество жизни,
- метафорические ассоциативные карты «Соре» для работы с травмой,
- психологическая игра «Моя главная Р(Б)оль» для работы с болью, кризисами и утратами,
- психологическая игра «Лепешка»,
- «Неправильная страна». Игра для психологической работы с детьми,
- «Опасность волшебного леса». Психологическая игра для работы со страхами,
- психологическая игра «Семейный психикеты»,
- «Семейка Гномс». Игра для эмоционального развития,
- психологическая игра «Ксенобиология или Жизнь фантастических существ»,
- метафорические ассоциативные карты «Мастер сказок»,
- метафорические ассоциативные карты «Огонь, мерцающий в сосуде»,
- метафорические ассоциативные карты «Вид из твоего окна»,
- метафорические ассоциативные карты «Кнуты и пряники»,
- мозартика «Подмосковный городок»,
- мозартика «Туманы»,
- мозартика «Дорога в космос»,
- мозартика «Усадьба»,
- мозартика «Русское чудо. Москва 17века»,
- мозартика «Витражи».

4. Дополнительное оборудование:

- доска - флипчарт с магнитно-маркерной поверхностью;

- двухсторонний прозрачный мольберт;
- игровой многофункциональный стол «Творчество»

Литература

19. Авторы-составители: Семейкина Л.Ю., Гуляева Г.А., Шуклина Т.В., Загний Н.Ф. «Исцеление души», сборник практических материалов из опыта реализации программы социально-психологической реабилитации несовершеннолетних, находящихся в трудной жизненной ситуации в связи с пережитым насилием. Пермь, 2020 -105с.
20. Бочавер А.А., Хломов К.Д. Кибербуллинг: травля в пространстве современных технологий. Психология: Журнал Высшей Школы Экономики. 2014. Т. 11. № 3. С. 178–191
21. Берковиц Л. Агрессия: причины, последствия и контроль / Л. Берковиц. - СПб.: Прайм-Еврознак, 2001. - 512 с.
22. Волкова Е.Н. Проблемы насилия над детьми и пути их преодоления / Под. ред. Е.Н. Волковой. - СПб.: Питер, 2008. - 240 с.
23. Гиппенрейтер Ю. «Общаться с ребенком. Как?»: АСТ, Астрель, Харвест; Москва; 2008 -214с.
24. Гусейнова Е.А., Ениколопов С.Н. Влияние позиции подростка в буллинге на его агрессивное поведение и самооценку [Электронный ресурс] // Психологическая наука и образование psyedu.ru. 2014. Т.6. №2. С.246–256.
25. Глазман, О. Л. Психологические особенности участников буллинга / О. Л. Глазман // Известия Российского государственного педагогического университета имени А.И.Герцена. - Санкт-Петербург , 2009. - № 105. - С. 159-165.
26. Зиновьева Н.О. Психология и психотерапия насилия. Ребенок в кризисной ситуации / Н. О. Зиновьева, Н.Ф. Михайлова. - СПб. : Речь, 2005. - 248 с.
27. Ионина О.С. Приемы танцевально-двигательной терапии в коррекции негативных проявлений личности. \ \ Вестник №2, 2016. С. 107-113.
28. Касицина, Н.П. Как помочь ученику, ощущающему себя жертвой обстоятельств/ Н.П. Касицина. – М.: Чистые пруды,2007. – 167с.
29. Кипнис М. «Большая книга лучших игр и упражнений для любого тренинга» Москва: АСТ, 2014 - 637 с.
- Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Практикум по сказкотерапии/ Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева. – 3-е изд, перераб. И дап. –СПб. ; М : Речь, 2018. -320с.
30. Костина Л. Игровая терапия с тревожными детьми. 2003.-160 с.
31. Кон И.С. Что такое буллинг и как с ним бороться? «Семья и школа», 2006, № 11. с.15-18.
32. Кравцова М.М. Дети-изгои. Психологическая работа с проблемой. – (Психолог в школе). – М.: Генезис, 2005. – 111 с.
33. Лейн Д. Детская и подростковая психотерапия /Под ред. Д. Лейна и Э.Миллера. - М., 2001. - 448с.
34. Маланцева, О. Д. «Буллинг» в школе. Что мы можем сделать? / О.

Д. Маланцева // Социальная педагогика. - 2007. - № 4. - С. 90-92.

35. Мальцева, О. А. Профилактика жестокости и агрессивности в подростковой среде и способы ее преодоления / О. А. Мальцева // Тюменский государственный университет - 2009. - № 7. - С. 51-54. 29

36. Малкина-Пых И.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях: справочник практического психолога / И. . Малкина-Пых. - М.: Изд-во Эксмо, 2005. - 960 с.

37. Мерцалова Т. Насилие в школе: что противопоставить жестокости и агрессии?/ Т.Мерцалова // Директор школы. – 2000. – № 3. – С. 25–32.

38. Оклендер В. Окна в мир ребенка: Руководство по детской психотерапии / Перев. С англ. – М.: Независимая фирма «Класс» 2015. -408с.

39. Петрановская Л. «Тайная опора: привязанность в жизни ребенка / Людмила Петрановская; худ. Андрей Селиванов»: АСТ; Москва; 2015 - 288с.

40. Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст (Проблемы становления личности) / Х. Ремшмидт. - М., 1994. - 145 с.

41. Руланн Э. Как остановить травлю в школе: Психология моббинга. М.: Генезис, 2012. 264 с.

42. . Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст (Проблемы становления личности) / Х. Ремшмидт. - М., 1994. - 145 с.

43. Собкин В.С., Смылова М.М. Буллинг в стенах школы: влияние социокультурного контекста (по материалам кросскультурного исследования) // Социальная психология и общество. 2014. Т.5. №2. С.71–86.

44. Собкин В.С., Маркина О.С. Влияние опыта переживаний «школьной травли» на понимание подростками фильма «Чучело» // Вестник практической психологии образования. 2009. № 1. С.48–57.

45. Таракина Е. Человек звучащий. Практикум по музыкальной терапии (Библиотека Арт-терапевта). –М.: 000 «Вариант» при участии ИП Шаманского А.Г., 2017. -214с

46. Файфер Л., Краудер А., Элсенраат Т., Галл Р.: Практическая когнитивно-поведенческая терапия для детей и подростков. Более 200 упражнений для поддержки детей с тревожными и эмоциональными расстройствами, с расстройствами поведения, детей с аутизмом и СДВГ. Пер. с англ. – СПб.: ООО «Диалектика». 2020. -272с.

47. Хатт, Р. Когнитивно-поведенческая терапия для подростков. Рабочая тетрадь. Навыки и упражнения для управления настроением, повышения самооценки и совладания с тревогой/Рейчел Хатт; пер. с англ. Е.Н. Николаевой. - Киев. : "Диалектика": 2021. - 192 с.

48. Чулкова М.А.Межличностная изоляция в структуре межличностных отношений/ Мат. межвузовской науч. - практ. конференции. – Челябинск: ЧГПУ, 2007. – С. 143-146.

Цикл индивидуальных психологических консультаций для несовершеннолетних

«Поверь в себя».

Цель: оказание психологической помощи несовершеннолетним, переживающим психотравму, полученную в результате буллинга, а также минимизация её последствий

Достижение поставленной цели становится возможным через решение следующих задач:

- ✓ выявить у несовершеннолетнего основные маркеры психотравмы, полученной вследствие жестокого обращения в среде сверстников (буллинга);
- ✓ создать психологически комфортную, безопасную среду, способствующую эффективной коррекционной работе;
- ✓ актуализировать внутренние и внешние ресурсы, повысить адаптивные возможности несовершеннолетнего;
- ✓ проработать психотравмирующую ситуацию, оказать помощь в преодолении эмоциональных, когнитивных и поведенческих последствий психотравмы;
- ✓ гармонизировать психоэмоциональное состояние несовершеннолетнего, развить навыки саморегуляции;
- ✓ сформировать позитивную «Я-концепцию», развить уверенность в себе;
- ✓ способствовать формированию позитивных жизненных планов и перспектив.

Цикл занятий состоит из 10 самостоятельных психологических консультаций. Консультации могут проводиться как полным циклом, так и избирательно в зависимости от актуальных проблем получателя социальных услуг.

План консультаций:

1. Психологическая консультация, направленная на формирование чувства безопасности и защищенности несовершеннолетнего для эффективной коррекционной работы;

2. Психологическая консультация, направленная на самопознание личностных особенностей, чувств и эмоций;

3. Психологическая консультация, направленная на поиск и актуализацию внутренних и внешних ресурсов;

4. Психологическая консультация, направленная на формирование позитивной Я-концепции несовершеннолетнего, развитие уверенности в себе;

5. Психологическая консультация, направленная на безопасное проживание психотравмирующей ситуации, изменение представлений о самом себе и об отношениях с окружающими;

6. Психологическая консультация, направленная на отреагирование и проработку чувств и эмоций, связанных с травматическим опытом;

7. Психологическая консультация, направленная на проработку эмоциональных, когнитивных, поведенческих последствий психотравмирующей ситуации;

8. Психологическая консультация, направленная на формирование навыков саморегуляции и повышение адаптивных возможностей;

9. Психологическая консультация, направленная на формирование личностных границ несовершеннолетних, способов их защиты;

10. Психологическая консультация, направленная на создание позитивных жизненных планов и перспектив.

1. Психологическая консультация, направленная на формирование чувства безопасности и защищенности несовершеннолетнего для эффективной коррекционной работы;

Дети, переживающие ситуацию буллинга, испытывают эмоциональный стресс, постоянно чувствуют себя в опасности, им сложно доверять людям. Важной задачей в работе психолога является установление доверительной атмосферы и создание безопасного пространства для работы. Проведение индивидуальных консультаций в интерактивной среде сенсорной комнаты оказывает благоприятное влияние на психоэмоциональное состояние

несовершеннолетнего, погружая его в атмосферу спокойствия и защищенности.

Задачи в рамках консультации	Направления и техники работы	
	для несовершеннолетних 6-10 лет	для несовершеннолетних 11-17 лет
-установить контакт с несовершеннолетним; -сформировать позитивный настрой на совместную работу; -оценить эмоциональное состояние на момент встречи;	➤ приветствие ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.);	➤ приветствие; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.);
-создать благоприятную обстановку для самораскрытия и самоисследования; -создать позитивный настрой на дальнейшую работу над собой;	➤ погружение в интерактивную среду сенсорной комнаты; ➤ проективные методики (рисунок «Человек», «Несуществующее животное», «Кактус» и др.); ➤ техники песочной терапии с применением тематических фигурок («Моё состояние», «Моё пространство» и др.); ➤ техники сказкотерапии («Сказка обо мне», «История игрушек» и др.); ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Роботы», «Мастер сказок» и др.); ➤ релаксация (дыхательные упражнения, нервно-мышечная релаксация); ➤ медитация и	➤ погружение в интерактивную среду сенсорной комнаты; ➤ проективные методики (рисунок «Человек», «Несуществующее животное», «Кактус» и др.); ➤ техники песочной терапии с применением тематических фигурок («Моё состояние», «Моё пространство» и др.); ➤ техники сказкотерапии («Сказка обо мне», «История игрушек» и др.); ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Вид из твоего окна», «Роботы», «Огонь в мерцающем сосуде» и др.) ➤ релаксация (дыхательные упражнения, нервно-мышечная релаксация);

	визуализация («Безопасное место», «Дерево» и др.);	➤ медитация и визуализация («Безопасное место», «Дерево» и др.);
-оценить психоэмоциональное состояние; -подвести итоги консультации;	➤ рефлексия эмоционального состояния («Эмоциональные лица», проективные анкеты, рисуночные методики, метафорические карты и др. методы арт-терапии); ➤ беседа (обобщение приобретенного опыта).	➤ рефлексия эмоционального состояния («Секторная диаграмма чувств», «Эмоциональные лица», проективные анкеты, рисуночные методики, метафорические карты и др. методы арт-терапии); ➤ беседа (обобщение приобретенного опыта).

2. Психологическая консультация, направленная на самопознание личностных особенностей, чувств и эмоций.

Работая с детьми, пережившими негативный травматичный опыт в общении со сверстниками, важно работать с личностью целостно. Важно не только убрать симптомы ПТСР и проработать причину, но и объяснить клиенту значимость здорового образа жизни. Важно помочь ребёнку максимально раскрыть личный потенциал, побуждать к анализу своих поступков, мыслей, чувств, к самонаблюдению, самопознанию, самосовершенствованию.

Задачи в рамках консультации	Направления и техники работы	
	для несовершеннолетних 6-10 лет	для несовершеннолетних 11-17 лет
-сформировать позитивный настрой на совместную работу; -оценить эмоциональное состояние на момент встречи; -создать благоприятную	➤ приветствие; ➤ создание настроения на совместную работу; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.);	➤ приветствие; ➤ создание настроения на совместную работу; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.);

творческую атмосферу для самораскрытия и самопознания.	➤ обсуждение домашних заданий;	➤ обсуждение домашних заданий;
-сформировать интерес к самопознанию и самосовершенствованию; -развить эмоциональный интеллект; -обучить навыкам конструктивного выражения эмоций.	➤ коррекционная работа в интерактивной среде сенсорной комнаты; ➤ техники рисуночной арт-терапии (рисунки эмоций, «Вулкан», «Капля» «Карта тела», «Пирог», «Персонаж из пластилин» и др.); ➤ техники песочной терапии (проигрывание чувств в психологической песочнице); ➤ техники музыкальной терапии (выражение чувств через звуки, рисование музыки, терапия классической музыкой и др.); ➤ техники сказкотерапии; ➤ техники игротерапии (настольные игры «Семейка гномс», «Лепешка» и др.); ➤ игровая технология Мозартика («Витражи», «Туманы», «Усадьба», «Дорога в космос», «Городок», «Русское чудо»); ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Роботы», «Мастер сказок», «Огонь, мерцающий в сосуде» и др.); ➤ техники когнитивно-поведенческой	➤ работа в интерактивной среде сенсорной комнаты; ➤ техники рисуночной арт-терапии (рисунки эмоций, «Вулкан», «Капля» «Карта тела», «Пирог», «Персонаж из пластилин» и др.); ➤ техники песочной терапии (проигрывание чувств в психологической песочнице); ➤ техники музыкальной терапии (выражение чувств через звуки, рисование музыки, терапия классической музыкой и др.); ➤ техники сказкотерапии; ➤ техники игротерапии (настольные игры «Семейка гномс», «Лепешка» и др.); ➤ игровая технология Мозартика («Витражи», «Туманы», «Усадьба», «Дорога в космос», «Городок», «Русское чудо»); ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Роботы», «Мастер сказок», «Огонь, мерцающий в сосуде», «Вид из твоего окна» и др.); ➤ техники

	терапии (когнитивно-поведенческий треугольник, «Моя история», дневник эмоций, термометр, диаграмма чувств и др.); ➤ релаксация (дыхательные упражнения, нервно-мышечная релаксация); ➤ медитация («Полёт к самому себе», «Эмоции в моем теле», «Истинное Я», «Внутреннее пространство», «Луч света» и др.).	когнитивно-поведенческой терапии (когнитивно-поведенческий треугольник, синквейн, «Моя история», дневник эмоций, термометр, диаграмма чувств и др.); ➤ релаксация (дыхательные упражнения, нервно-мышечная релаксация); ➤ медитация («Полёт к самому себе», «Эмоции в моем теле», «Истинное Я», «Внутреннее пространство», «Луч света» и др.).
-оценить психоэмоциональное состояние; -подвести итоги консультации, закрепить полученный опыт.	➤ рефлексия эмоционального состояния («Эмоциональные лица», проективные анкеты, рисуночные методики, метафорические карты и др. методы арт-терапии); ➤ беседа (обобщение приобретенного опыта). ➤ формулировка домашних заданий и рекомендаций;	➤ рефлексия эмоционального состояния («Секторная диаграмма чувств», «Эмоциональные лица», проективные анкеты, рисуночные методики, метафорические карты и др. методы арт-терапии); ➤ беседа (обобщение приобретенного опыта). ➤ формулировка домашних заданий и рекомендаций;

3. Психологическая консультация, направленная на поиск и актуализацию внутренних и внешних ресурсов.

Работа с психотравмой у ребенка - сложный процесс, требующий бережного отношения. С целью профилактики ретравматизации работу с переживаниями негативных событий необходимо начинать с поиска и актуализации внутренних и внешних ресурсов несовершеннолетнего. Ресурсное состояние не позволит ребенку «провалиться» в негативные

переживания и позволит максимально бережно пережить и проработать психотравму.

Задачи в рамках консультации	Направления и техники работы	
	для несовершеннолетних 6-10 лет	для несовершеннолетних 11-17 лет
-сформировать позитивный настрой на совместную работу; -оценить эмоциональное состояние на момент встречи. -создать творческую благоприятную атмосферу для самораскрытия и самопознания.	➤ приветствие; ➤ создание настроения на совместную работу; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашних заданий;	➤ приветствие; ➤ создание настроения на совместную работу; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашних заданий;
- способствовать поиску и актуализации внутренних и внешних ресурсов; -развить позитивное мышление; - гармонизировать эмоциональное состояние.	➤ коррекционная работа в интерактивной среде сенсорной комнаты; ➤ техники арт-терапии (техники «Я в лучах солнца», коллаж «Обо мне», «Карта тела», «Дождь в сказочной стране» и др.); ➤ техники работы с письмами; ➤ техники сказкотерапии; ➤ работа с притчей; ➤ техники игротерапии («Ксенобиология или жизнь фантастических существ» и др.) ➤ игровая технология Мозартика («Витражи», «Туманы», «Усадьба», «Дорога в космос», «Городок»);	➤ работа в интерактивной среде сенсорной комнаты; ➤ техники арт-терапии (техники «Я в лучах солнца», коллаж «Обо мне», «Карта тела», «Дождь в сказочной стране» и др.); ➤ техники работы с письмами; ➤ техники сказкотерапии; ➤ работа с притчей; ➤ техники игротерапии («Ксенобиология или жизнь фантастических существ»и др.) ➤ игровая технология Мозартика («Витражи», «Туманы», «Усадьба», «Дорога в

	➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Роботы», «Мастер сказок», «Огонь, мерцающий в сосуде» и др.); ➤ техники когнитивно-поведенческой терапии («Мои радости», «Хорошо, что у меня», «Достижения и цели», «Кто мне помогает», «Мой журнал позитивного мышления»); ➤ медитация («Дерево», «Прогулка по саду», «Поток любви», «Счастливый остров» и др.);	космос», «Городок»); ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Роботы», «Мастер сказок», «Огонь, мерцающий в сосуде», «Вид из твоего окна» и др.); ➤ техники когнитивно-поведенческой терапии («Мои радости», «Хорошо, что у меня», «Достижения и цели», «Кто мне помогает», «Мой журнал позитивного мышления»); ➤ медитация («Дерево», «Прогулка по саду», «Поток любви», «Счастливый остров» и др.);
-оценить психоэмоциональное состояние; -подвести итоги консультации, закрепить полученный опыт.	➤ рефлексия эмоционального состояния («Эмоциональные лица», проективные анкеты, рисуночные методики, метафорические карты и др. методы арт-терапии); ➤ беседа (обобщение приобретенного опыта). ➤ формулировка домашних заданий и рекомендаций;	➤ рефлексия эмоционального состояния («Секторная диаграмма чувств», «Эмоциональные лица», проективные анкеты, рисуночные методики, метафорические карты и др. методы арт-терапии); ➤ беседа (обобщение приобретенного опыта). ➤ формулировка домашних заданий и рекомендаций;

4. Психологическая консультация, направленная на формирование позитивной

Я-концепции несовершеннолетнего, развитие уверенности в себе.

Самооценка детей, переживших буллинг, формируется в негативном ключе. Необходимо работать над развитием самоуважения, позитивной Я-концепции ребёнка, поддерживать и поощрять проявление инициативы, самореализации, уверенного поведения.

Задачи в рамках консультации	Направления и техники работы	
	для несовершеннолетних 6-10 лет	для несовершеннолетних 11-17 лет
-сформировать позитивный настрой на совместную работу; -оценить эмоциональное состояние на момент встречи; -создать благоприятную творческую атмосферу для самораскрытия и самопознания.	➤ приветствие; ➤ создание настроения на совместную работу; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашних заданий;	➤ приветствие; ➤ создание настроения на совместную работу; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашних заданий;
- способствовать формированию позитивной «Я-концепции»; -развить самоуважение, уверенность в себе.	➤ Коррекционная работа в интерактивной среде сенсорной комнаты; ➤ техники арт-терапии («4 персонажа», «Рисунок имени», «Пластилиновый человек», «Рисунок себя», коллаж «Я хочу быть таким», «Плакат сильных сторон личности», «Гора» и др.); ➤ техники песочной терапии («в мире животных», «история преодоления», «герой сказки» и др.); ➤ техники сказкотерапии; ➤ техники игротерапии («Ксенобиология или жизнь фантастических существ» и др.) ➤ игровая технология Мозартика («Витражи», «Туманы», «Усадьба», «Дорога в космос», «Городок»);	➤ работа в интерактивной среде сенсорной комнаты; ➤ техники арт-терапии («4 персонажа», «Рисунок имени», «Пластилиновый человек», «Рисунок себя», коллаж «Я хочу быть таким», «Гора» и др.); ➤ техники песочной терапии («в мире животных», «история преодоления», «герой сказки» и др.); ➤ техники сказкотерапии; ➤ техники игротерапии («Ксенобиология или жизнь фантастических существ» и др.) ➤ игровая технология Мозартика («Витражи», «Туманы», «Усадьба», «Дорога в

	➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Роботы», «Огонь, мерцающий в сосуде» и др.); ➤ техники когнитивно-поведенческой терапии; ➤ релаксация (дыхательные упражнения, нервно-мышечная релаксация); ➤ медитация («Гора» и др.);	космос», «Городок»); ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Роботы», «Огонь, мерцающий в сосуде», «Вид из твоего окна» и др.); ➤ техники когнитивно-поведенческой терапии ➤ релаксация (дыхательные упражнения, нервно-мышечная релаксация); ➤ медитация («Гора и др.);
-оценить психоэмоциональное состояние; -подвести итоги консультации, закрепить полученный опыт.	➤ рефлексия эмоционального состояния («Эмоциональные лица», проективные анкеты, рисуночные методики, метафорические карты и др. методы арт-терапии); ➤ беседа (обобщение приобретенного опыта). ➤ формулировка домашних заданий и рекомендаций;	➤ рефлексия эмоционального состояния («Секторная диаграмма чувств», «Эмоциональные лица», проективные анкеты, рисуночные методики, метафорические карты и др. методы арт-терапии); ➤ беседа (обобщение приобретенного опыта). ➤ формулировка домашних заданий и рекомендаций;

5. Психологическая консультация, направленная на безопасное проживание психотравмирующей ситуации, изменение представлений о самом себе и об отношениях с окружающими.

Психологически непроработанный травматический опыт имеет тенденцию к возобновлению. Когда сформирована безопасная атмосфера, актуализированы внутренние ресурсы, между психологом и ребенком налажены крепкие терапевтические отношения, следует перейти к этапу безопасного проживания психотравмирующей ситуации. На этом этапе

происходит индивидуальная переоценка травматичного опыта, проработка травмы. Важно, чтобы ребёнок, подросток понял, что с ним происходит, и что с этим можно бороться.

Задачи в рамках консультации	Направления и техники работы	
	для несовершеннолетних 6-10 лет	для несовершеннолетних 11-17 лет
-сформировать позитивный настрой на совместную работу; -оценить эмоциональное состояние на момент встречи; -создать благоприятную творческую атмосферу для самораскрытия и самопознания.	➤ приветствие; ➤ создание настроения на совместную работу; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашних заданий;	➤ приветствие; ➤ создание настроения на совместную работу; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашних заданий;
- актуализировать ресурсное состояние; - плавно погрузить в психотравмирующую ситуацию; - создать условия для безопасного проживания травмирующей ситуации; - гармонизировать психоэмоциональное состояние.	➤ Коррекционная работа в интерактивной среде сенсорной комнаты; ➤ техники арт-терапии («Мост», «Пластилиновая история» «История в красках» и др.); ➤ техники работы с письмами; ➤ техники сказкотерапии («Добрая сказка», «история одного персонажа» и др.); ➤ техники игротерапии (настольные игры «Мозартика», «Ксенобиология или жизнь фантастических существ»и др.) ➤ работа с	➤ работа в интерактивной среде сенсорной комнаты; ➤ техники арт-терапии (работа со страхами и тревогой); ➤ техники работы с письмами (письмо обиды); ➤ техники сказкотерапии; ➤ техники игротерапии (настольные игры «Мозартика», «Ксенобиология или жизнь фантастических существ»и др.) ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Роботы», «Мастер сказок»,

	метафорическими ассоциативными картами («Роботы», «Мастер сказок», «Огонь, мерцающий в сосуде» и др.); ➤ техники когнитивно-поведенческой терапии («Навыки совладания», «Порезы и пластыри» и др.); ➤ метод свободного стула; ➤ медитация и визуализация («Безопасное место», «Компания друзей», «Гора», «Отпусти страдание», «Поток любви» и др.);	«Огонь, мерцающий в сосуде», «Травмы», «Внутренняя опора», «Соре» и др.); ➤ техники когнитивно-поведенческой терапии (работа с убеждениями, техники экспозиции и др.); ➤ метод свободного стула; ➤ медитация и визуализация («Безопасное место», «Компания друзей», «Гора», «Отпусти страдание», «Поток любви» и др.);
-оценить психоэмоциональное состояние; -подвести итоги консультации, закрепить полученный опыт.	➤ рефлексия эмоционального состояния («Эмоциональные лица», проективные анкеты, рисуночные методики, метафорические карты и др. методы арт-терапии); ➤ беседа (обобщение приобретенного опыта). ➤ формулировка домашних заданий и рекомендаций;	➤ рефлексия эмоционального состояния («Секторная диаграмма чувств», «Эмоциональные лица», проективные анкеты, рисуночные методики, метафорические карты и др. методы арт-терапии); ➤ беседа (обобщение приобретенного опыта). ➤ формулировка домашних заданий и рекомендаций;

6. Психологическая консультация, направленная на отреагирование и проработку чувств и эмоций, связанных с травматическим опытом.

Проработка психотравмирующей ситуации пробуждает сопутствующие непрожитые эмоциональные переживания, чувства. Для детей, переживающих психотравму характерен повышенный уровень тревожности, агрессивности, замкнутость, замороженность эмоциональных проявлений, депрессивные настроения. Все это симптомы непрожитых эмоциональных переживаний.

Индивидуальная коррекционная работа позволяет безопасно отреагировать чувства и эмоции.

Задачи в рамках консультации	Направления и техники работы	
	для несовершеннолетних 6-10 лет	для несовершеннолетних 11-17 лет
-сформировать позитивный настрой на совместную работу; -оценить эмоциональное состояние на момент встречи; -создать благоприятную творческую атмосферу для самораскрытия и самопознания.	➤ приветствие; ➤ создание настроения на совместную работу; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашних заданий;	➤ приветствие; ➤ создание настроения на совместную работу; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашних заданий;
- способствовать отреагированию чувств и эмоций, связанных с травматическим опытом; -обучить навыкам саморегуляции;	➤ работа в интерактивной среде сенсорной комнаты; ➤ техники арт-терапии («Ущелье», рисунок на чёрном фоне, работа с пластилином, красками, музыкальными инструментами танцевальная терапия); ➤ техники работы с письмами (письма обиды, злости); ➤ техники песочной терапии (проигрывание чувств в психологической песочнице); ➤ техники сказкотерапии; ➤ техники игротерапии (настольные	➤ работа в интерактивной среде сенсорной комнаты; ➤ техники арт-терапии («Ущелье», рисунок на чёрном фоне, работа с пластилином, красками, музыкальными инструментами танцевальная терапия); ➤ техники работы с письмами (письма обиды, злости); ➤ техники песочной терапии (проигрывание чувств в психологической песочнице); ➤ техники сказкотерапии; ➤ техники игротерапии (настольные

	игры «Семейка гномс», «Лепешка»). ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Роботы», «Мастер сказок», «Огонь, мерцающий в сосуде» и др.); ➤ работа с притчей; ➤ техники когнитивно-поведенческой терапии (дневник эмоций, «Выпусти гнев через ум», и др.); ➤ релаксация (дыхательные упражнения, нервно-мышечная релаксация «Выпусти гнев через тело»);	игры «Семейка гномс», «Лепешка»). ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Роботы», «Мастер сказок», «Огонь, мерцающий в сосуде», «Вид из твоего окна» и др.); ➤ работа с притчей; ➤ техники когнитивно-поведенческой терапии (дневник эмоций, «Выпусти гнев через ум», и др.); ➤ релаксация (дыхательные упражнения, нервно-мышечная релаксация «Выпусти гнев через тело»);
-оценить психоэмоциональное состояние; -подвести итоги консультации, закрепить полученный опыт.	➤ рефлексия эмоционального состояния («Эмоциональные лица», проективные анкеты, рисуночные методики, метафорические карты и др. методы арт-терапии); ➤ беседа (обобщение приобретенного опыта). ➤ формулировка домашних заданий и рекомендаций;	➤ рефлексия эмоционального состояния («Секторная диаграмма чувств», «Эмоциональные лица», проективные анкеты, рисуночные методики, метафорические карты и др. методы арт-терапии); ➤ беседа (обобщение приобретенного опыта). ➤ формулировка домашних заданий и рекомендаций;

7. Психологическая консультация, направленная на проработку эмоциональных, когнитивных, поведенческих последствий психотравмирующей ситуации.

Проработка психотравмы - длительный и сложный процесс. Работая с детьми, важно корректировать их эмоциональное состояние, личностные установки, особенности поведения. Важно научиться жить так, чтобы

пережитая травма не оказывала деструктивного влияния на дальнейшую жизнь.

Задачи в рамках консультации	Направления и техники работы	
	для несовершеннолетних 6-10 лет	для несовершеннолетних 11-17 лет
-сформировать позитивный настрой на совместную работу; -оценить эмоциональное состояние на момент встречи; -создать благоприятную творческую атмосферу для самораскрытия и самопознания.	➤ приветствие; ➤ создание настроения на совместную работу; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашних заданий;	➤ приветствие; ➤ создание настроения на совместную работу; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашних заданий;
- актуализировать ресурсное состояние; - скорректировать деструктивные когнитивные установки; - скорректировать стиль поведения в коммуникативном пространстве; - гармонизировать эмоциональное состояние.	➤ коррекционная работа в интерактивной среде сенсорной комнаты; ➤ техники арт-терапии (коллаж «Я в коллективе», «Школа животных», «Счастливое будущее» и др.); ➤ техники работы с письмами (письмо самому себе и др.); ➤ техники сказкотерапии; ➤ техники игротерапии (настольные игры «Лепешка», «Ксенобиология или жизнь фантастических существ», «Опасности волшебного леса» и др.) ➤ работа с метафорическими	➤ коррекционная работа в интерактивной среде сенсорной комнаты; ➤ техники арт-терапии (коллаж «Я в коллективе», «Школа животных», «Счастливое будущее» и др.); ➤ техники работы с письмами (письмо самому себе и др.); ➤ техники сказкотерапии; ➤ техники игротерапии (настольные игры «Лепешка», «Ксенобиология или жизнь фантастических существ» и др.); ➤ работа с метафорическими

	метафорическими ассоциативными картами («Роботы», «Мастер сказок», «Огонь, мерцающий в сосуде» и др.); ➤ работа с притчей; ➤ техники когнитивно-поведенческой терапии (работа с убеждениями и негативными установками и др.); ➤ метод свободного стула; ➤ визуализация (встреча со старцем, волшебная палочка и др.) ➤ методы НЛП (работа с пресуппозициями и др.);	ассоциативными картами («Роботы», «Мастер сказок», «Огонь, мерцающий в сосуде», «Травмы», «Внутренняя опора», «Про страхи», «Соре» и др.); ➤ работа с притчей; ➤ техники когнитивно-поведенческой терапии (работа с убеждениями и негативными установками и др.); ➤ метод свободного стула; ➤ визуализация (встреча со старцем, волшебная палочка и др.) ➤ методы НЛП (работа с пресуппозициями и др.);
-оценить психоэмоциональное состояние; -подвести итоги консультации, закрепить полученный опыт.	➤ рефлексия эмоционального состояния («Эмоциональные лица», проективные анкеты, рисуночные методики, метафорические карты и др. методы арт-терапии); ➤ беседа (обобщение приобретенного опыта). ➤ формулировка домашних заданий и рекомендаций;	➤ рефлексия эмоционального состояния («Секторная диаграмма чувств», «Эмоциональные лица», проективные анкеты, рисуночные методики, метафорические карты и др. методы арт-терапии); ➤ беседа (обобщение приобретенного опыта). ➤ формулировка домашних заданий и рекомендаций;

8. Психологическая консультация, направленная на формирование навыков саморегуляции и повышение адаптивных возможностей.

Дети, подростки большую часть времени проводят в среде сверстников, в образовательном учреждении. В работе с ребенком, пережившим психическую травму в результате буллинга, важно не только скорректировать его актуальное эмоциональное состояние, но и обучить навыкам психоэмоциональной саморегуляции, повысить его адаптивные

ВОЗМОЖНОСТИ.

Задачи в рамках консультации	Направления и техники работы	
	для несовершеннолетних 6-10 лет	для несовершеннолетних 11-17 лет
-сформировать позитивный настрой на совместную работу; -оценить эмоциональное состояние на момент встречи; -создать благоприятную творческую атмосферу для самораскрытия и самопознания.	➤ приветствие; ➤ создание настроения на совместную работу; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашних заданий;	➤ приветствие; ➤ создание настроения на совместную работу; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашних заданий;
- гармонизировать психоэмоциональное состояние; -обучить навыкам психоэмоциональной саморегуляции; -развить адаптивные способности.	➤ коррекционная работа в интерактивной среде сенсорной комнаты; ➤ техники арт-терапии («Открытие позитивных пожеланий», работа с мандалами и др.) ➤ техники песочной терапии («Сила добра», «Волшебные преобразования и др.); ➤ техники сказкотерапии; ➤ работа с притчей; ➤ техники игротерапии (настольные игры «Лепешка», «Ксенобиология или жизнь фантастических существ», «Опасности волшебного леса», «Мозартика» и др.) ➤ работа с метафорическими	➤ работа в интерактивной среде сенсорной комнаты; ➤ техники арт-терапии («Открытие позитивных пожеланий», работа с мандалами и др.) ➤ техники песочной терапии («Сила добра», «Волшебные преобразования и др.); ➤ техники сказкотерапии; ➤ работа с притчей; ➤ техники игротерапии (настольные игры «Лепешка», «Ксенобиология или жизнь фантастических существ», «Мозартика», и др.); ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами

	ассоциативными картами («Роботы», «Огонь, мерцающий в сосуде» и др.); ➤ релаксация (дыхательные упражнения, нервно-мышечная релаксация); ➤ медитация и визуализация («Поток любви», «Остров спокойствия» и др.);	(«Роботы», «Огонь, мерцающий в сосуде», «Травмы», «Внутренняя опора», «Про страхи», «Соре» и др.); ➤ релаксация (дыхательные упражнения, нервно-мышечная релаксация); ➤ медитация и визуализация («Безопасное место» («Поток любви», «Остров спокойствия» и др.);
-оценить психоэмоциональное состояние; -подвести итоги консультации, закрепить полученный опыт.	➤ рефлексия эмоционального состояния («Эмоциональные лица», проективные анкеты, рисуночные методики, метафорические карты и др. методы арт-терапии); ➤ беседа (обобщение приобретенного опыта). ➤ формулировка домашних заданий и рекомендаций;	➤ рефлексия эмоционального состояния («Секторная диаграмма чувств», «Эмоциональные лица», проективные анкеты, рисуночные методики, метафорические карты и др. методы арт-терапии); ➤ беседа (обобщение приобретенного опыта). ➤ формулировка домашних заданий и рекомендаций;

9. Психологическая консультация, направленная на формирование личностных границ несовершеннолетнего, способов их защиты.

Одна из проблем детей, подвергшихся буллингу - неадекватное представление о личностных границах. Такие дети либо остро обозначают и защищают свои границы, либо не имеют их совсем. Это приводит к тому, что повышается уровень тревоги и агрессии у детей, нарушаются межличностные отношения. Важно научить ребенка социально-приемлемым способам обозначения и защиты личностных границ.

Задачи в рамках консультации	Направления и техники работы	
	для несовершеннолетних 6-10 лет	для несовершеннолетних 11-17 лет
-сформировать позитивный настрой на совместную работу; -оценить эмоциональное состояние на момент встречи; -создать благоприятную творческую атмосферу для самораскрытия и самопознания.	➤ приветствие; ➤ создание настроения на совместную работу; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашних заданий;	➤ приветствие; ➤ создание настроения на совместную работу; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашних заданий;
- способствовать формированию личностных границ; - научить социально-приемлемым способам защиты личностных границ; -обучить навыкам эффективного взаимодействия; - информировать о способах получения помощи в трудных жизненных ситуациях.	➤ Коррекционная работа в интерактивной среде сенсорной комнаты; ➤ техники арт-терапии («Карта тела», «Джунгли», коллаж «Моя территория» и др.) ➤ техники работы с письмами (письмо для себя и для других); ➤ техники песочной терапии; ➤ работа с притчей; ➤ техники сказкотерапии; ➤ техники игротерапии (настольные игры «Лепешка», «Ксенобиология или жизнь фантастических существ», «Опасности волшебного леса» и др.) ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Роботы», «Мастер сказок»,	➤ работа в интерактивной среде сенсорной комнаты; ➤ техники арт-терапии («Карта тела», «Джунгли», «Моя территория» и др.) ➤ техники работы с письмами (письмо для себя и для других); ➤ техники сказкотерапии; ➤ работа с притчей; ➤ техники игротерапии (настольные игры «Лепешка», «Ксенобиология или жизнь фантастических существ», «Моя главная Р(Б)оль» для работы с болью, кризисами и утратами и др.); ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Роботы», «Мастер сказок», «Огонь, мерцающий в

	«Огонь, мерцающий в сосуде» и др.); ➤ мини-лекция о способах получения помощи в случае жестокого обращения в среде сверстников.	сосуде», «Травмы», «Внутренняя опора», «Про страхи», «Соре» и др.); ➤ мини-лекция о способах получения помощи в случае жестокого обращения в среде сверстников.
-оценить психоэмоциональное состояние; -подвести итоги консультации, закрепить полученный опыт.	➤ рефлексия эмоционального состояния («Эмоциональные лица», проективные анкеты, рисуночные методики, метафорические карты и др. методы арт-терапии); ➤ беседа (обобщение приобретенного опыта). ➤ формулировка домашних заданий и рекомендаций;	➤ рефлексия эмоционального состояния («Секторная диаграмма чувств», «Эмоциональные лица», проективные анкеты, рисуночные методики, метафорические карты и др. методы арт-терапии); ➤ беседа (обобщение приобретенного опыта). ➤ формулировка домашних заданий и рекомендаций;

10. Психологическая консультация, направленная на создание позитивных жизненных планов и перспектив.

Часто дети и подростки, подвергшиеся травле, отличаются пессимистичностью взглядов на свое будущее. В работе с несовершеннолетними важно показать ресурсность и многогранность мира, научить ребенка «смотреть вперед».

Задачи в рамках консультации	Направления и техники работы	
	для несовершеннолетних 6-10 лет	для несовершеннолетних 11-17 лет
-сформировать позитивный настрой на совместную работу; -оценить эмоциональное состояние на момент	➤ приветствие; ➤ создание настроения на совместную работу; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.);	➤ приветствие; ➤ создание настроения на совместную работу; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.);

встречи; -создать благоприятную творческую атмосферу для самораскрытия и самопознания.	➤ обсуждение домашних заданий;	➤ обсуждение домашних заданий;
-сформировать позитивные установки, на с будущее; -сформировать навыки постановки целей и планирования.	➤ коррекционная работа в интерактивной среде сенсорной комнаты; ➤ технология SMART (SMART) ; ➤ техники арт-терапии (коллаж «Моё будущее», «Жизненный путь», «Я через пять лет» и др.) ➤ техники работы с письмами (письма себе в будущее); ➤ техники песочной терапии; ➤ техники сказкотерапии; ➤ работа с притчей; ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Роботы», «Огонь, мерцающий в сосуде» и др.); ➤ техники когнитивно-поведенческой терапии («Ведение дневника», «Мои планы, что мешает, что помогает» и др) ➤ медитация и визуализация («Полёт в будущее» и др.);	➤ коррекционная работа в интерактивной среде сенсорной комнаты; ➤ технология SMART (SMART) ; ➤ техники арт-терапии (коллаж «Моё будущее», «Жизненный путь», «Я через пять лет» и др.) ➤ техники работы с письмами (письма себе в будущее); ➤ техники песочной терапии; ➤ техники сказкотерапии; ➤ работа с притчей; ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Роботы», «Огонь, мерцающий в сосуде» и др.); ➤ техники когнитивно-поведенческой терапии («Ведение дневника», «Мои планы, что мешает, что помогает» и др) ➤ медитация и визуализация («Полёт в будущее» и др.);
-оценить психоэмоциональное состояние; -подвести итоги коррекционной	➤ рефлексия эмоционального состояния («Эмоциональные лица», проективные анкеты, рисуночные методики, метафорические карты и др.	➤ рефлексия эмоционального состояния («Секторная диаграмма чувств», «Эмоциональные лица», проективные анкеты, рисуночные методики,

работы, закрепить полученный опыт.	методы арт-терапии); ➤ беседа (обобщение приобретенного опыта). ➤ формулировка домашних заданий и рекомендаций;	метафорические карты и др. методы арт-терапии); ➤ беседа (обобщение приобретенного опыта). ➤ формулировка домашних заданий и рекомендаций;
------------------------------------	---	--

Цикл индивидуальных психологических консультаций для родителей несовершеннолетних «Путь к пониманию».

Цель: оказание психологической помощи родителям несовершеннолетних в преодолении травматического опыта детей и минимизации его последствий, в формировании осознанного и бережного отношения к процессам воспитания и развития детей.

Достижение поставленной цели становится возможным через решение следующих задач:

- ✓ просветить родителей о маркерах буллинга, о его травмирующем влиянии на ребёнка;
- ✓ способствовать пониманию родителями потребностей и переживаний ребёнка с учётом его возрастных и личностных особенностей;
- ✓ актуализировать внутренние и внешние ресурсы родителя, способствующие преодолению жизненных трудностей;
- ✓ скорректировать деструктивные установки, стереотипы воспитания;
- ✓ расширить представления родителей о механизмах построения гармоничных взаимоотношений с ребёнком, как ресурса в преодолении травмирующих ситуаций;
- ✓ обучить родителей способам защиты ребёнка от жестокого обращения в среде сверстников (буллинга).

Цикл занятий состоит из 10 самостоятельных психологических консультаций. Консультации могут проводиться как полным циклом, так и избирательно в зависимости от актуальных проблем получателя социальных услуг.

План консультаций:

1. Психологическая консультация, направленная на информирование родителей о признаках (маркерах), указывающих на психотравму, которую переживает ребёнок в результате буллинга;

2. Психологическая консультация, направленная на просвещение родителей о возрастных особенностях развития ребёнка, понимание его основных потребностей и переживаний;

3. Психологическая консультация, направленная на поиск и актуализацию внутренних и внешних ресурсов родителя;

4. Психологическая консультация, направленная на самопознание личностных особенностей, чувств и эмоций родителя;

5. Психологическая консультация, направленная на коррекцию личностных установок родителя, деструктивных стереотипов воспитания;

6. Психологическая консультация, направленная на гармонизацию психоэмоционального состояния родителя, развитие навыков саморегуляции;

7. Психологическая консультация, направленная на развитие у родителей навыков конструктивного преодоления трудностей в общении с детьми;

8. Психологическая консультация, направленная на помощь в выстраивании доверительных взаимоотношений с ребёнком, развитие семейных и духовно-нравственных ценностей;

9. Психологическая консультация, направленная на развитие навыков формирования у ребенка основ безопасного поведения;

10. Психологическая консультация, направленная на расширение знаний об альтернативных способах защиты ребёнка, переживающего буллинг.

1. Психологическая консультация, направленная на информирование родителей о признаках (маркерах), указывающих на психотравму, которую переживает ребёнок в результате буллинга.

Результаты исследований свидетельствуют о том, что примерно каждый второй ребёнок, столкнувшись с травлей, никому об этом не рассказывает из страха, стеснения или неверия в эффективность поддержки.

Родителям важно обращать внимание на маячки, тревожные звоночки, которые могут говорить о психологическом состоянии ребёнка.

Задачи в рамках консультации	Направления и техники работы
-установить контакт; -сформировать позитивный настрой на работу с психологом; -оценить актуальное эмоциональное состояние;	➤ приветствие; ➤ формирование целей и плана работы; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.);
-проинформировать родителей о понятии «буллинг», о влиянии негативного отношения сверстников на психоэмоциональное благополучие ребёнка; -ознакомить родителей с маркерами «буллинга»; -проанализировать состояние и поведение ребёнка;	➤ психообразование (беседа, лекция) с использованием презентаций; ➤ техники рисуночной арт-терапии (рисунки образов себя и своей семьи); ➤ техники сказкотерапии; ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Вид из твоего окна», «Роботы», «Огонь в мерцающем сосуде» и др.) ➤ просмотр тематических фильмов с дальнейшим обсуждением («Класс», Клуб «Завтрак», Лекарство, Умница Уилл Хантинг, Форрест Гамп, Человек дождя, «Кэрри», «13 причин почему»); ➤ техники игротерапии (настольные игры «Я родитель», «Ксенобиология и жизнь фантастических существ», «Родительский раунд», «Мозартика» и др.) ➤ релаксация (дыхательные упражнения, нервно-мышечная релаксация); ➤ медитация («Встреча со своим «Внутренним ребенком», «Дерево» и др.);
-оценить психоэмоциональное состояние; -подвести итоги консультации.	➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ заполнение дневника самонаблюдения; ➤ формулировка домашних заданий и рекомендаций.

2. Психологическая консультация, направленная на просвещение родителей о возрастных особенностях развития ребёнка, понимание его основных потребностей и переживаний.

Для формирования осознанного и бережного отношения к процессам воспитания и развития детей, для эффективного взаимодействия с ребёнком, оказания помощи в преодолении травматических переживаний, жизненных

трудностей родителям необходимы знания о возрастных особенностях его развития. Также необходимо учитывать личностные особенности детей.

Задачи в рамках консультации	Направления и техники работы
-сформировать позитивный настрой на работу с психологом; -оценить актуальное эмоциональное состояния.	➤ приветствие; ➤ создание настроения на совместную работу; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашних заданий, дневника самонаблюдения;
-информировать о психовозрастных особенностях детей и подростков; - создать условия для понимания личностных особенностей ребёнка; -сформировать навыки эффективных коммуникаций с детьми с учетом возраста.	➤ психообразование (беседа, лекция, просмотр роликов, презентации); ➤ техники арт-терапии («Мой ребёнок-мой цветок», «4 персонажа», коллаж «О моём ребёнке» и др.); ➤ техники когнитивно-поведенческой терапии (работа с негативными родительскими убеждениями, познание ребёнка и др.); ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Мастер сказок», «Вид из твоего окна», «Роботы», «Огонь в мерцающем сосуде» и др.); ➤ просмотр тематических фильмов с дальнейшим обсуждением (Клуб «Завтрак», Лекарство, Умница Уилл Хантинг, Форрест Гамп, Человек дождя, «Кэрри», «13 причин почему» и др.); ➤ техники игротерапии (настольные игры «Я родитель», «Ксенобиология и жизнь фантастических существ», «Родительский раунд», «Мозартика» и др.); ➤ релаксация (дыхательные упражнения, нервно-мышечная релаксация); ➤ медитация-визуализация.
-оценить психоэмоциональное состояние; -подвести итоги консультации;	➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ резюмирование (обобщение приобретенного опыта, связь его с уже имеющимся); ➤ формулировка домашних заданий и рекомендаций.

3. Психологическая консультация, направленная на поиск и актуализацию внутренних и внешних ресурсов родителя.

Для того, чтобы создать благоприятный психологический климат в

семье, стать для ребёнка опорой, ресурсом в преодолении его переживаний, родитель сам должен находиться в ресурсном состоянии. Индивидуальная коррекционная работа с родителями подразумевает поиск и актуализацию внутренних и внешних ресурсов родителя, развитие позитивного мышления.

Задачи в рамках консультации	Направления и техники работы
-сформировать позитивный настрой на работу с психологом; -оценить актуальное эмоциональное состояния.	➤ приветствие; ➤ создание настроения на совместную работу; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашних заданий, дневника самонаблюдения;
-стабилизировать эмоциональное состояние; -найти и актуализировать внутренние и внешние ресурсы направленные на помощь ребенку; -развить позитивное мышление; -обучить навыкам концентрации на ресурсном состоянии;	➤ психообразование (беседа, лекция) с использованием презентаций; ➤ работа в интерактивной среде сенсорной комнаты; ➤ техники арт-терапии (рисунок «Прошлое-настоящее-будущее», «Мои ресурсы», и др.); ➤ техники сказкотерапии; ➤ работа с притчей; ➤ техники песочной терапии («Мои сильные стороны», «Победа героев» и др.) ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Роботы», «Огонь, мерцающий в сосуде», «Вид из твоего окна» и др.); ➤ просмотр тематических фильмов с дальнейшим обсуждением (Лекарство, Умница Уилл Хантинг, Форрест Гамп, Человек дождя, «Кэрри», «13 причин почему» и др.); ➤ техники игротерапии (настольные игры «Я родитель», «Ксенобиология и жизнь фантастических существ», «Родительский раунд», «Мозартика» и др.) ➤ релаксация (дыхательные упражнения, нервно-мышечная релаксация); ➤ техники когнитивно-поведенческой терапии («таблица ресурсов», синквейн «Ключевой ресурс», «Противоположное понятие» и др.); ➤ медитация («Полет к самому себе» и др.); ➤ музыкотерапия («Краски музыки» и др.)
-оценка психоэмоционального состояния; -подведение итогов	➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ резюмирование (обобщение приобретенного опыта, связь его с уже имеющимся);

консультации;	➤ закрепление полученного опыта, подготовка к взаимодействию с привычной социальной средой ➤ формулировка домашних заданий и рекомендаций;
---------------	---

4. Психологическая консультация, направленная на самопознание личностных особенностей, чувств и эмоций родителя.

Ребёнок, взаимодействуя с родителем, отражает его эмоции, стереотипы поведения. Проводя индивидуальную коррекционную работу с родителем, важно помочь ему максимально раскрыть личный потенциал, побуждать к анализу своих поступков, мыслей, чувств, к самонаблюдению, самопознанию, самосовершенствованию.

Задачи в рамках консультации	Направления и техники работы
-сформировать позитивный настрой на работу с психологом; -оценить актуальное эмоциональное состояния.	➤ приветствие; ➤ создание настроения на совместную работу; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашних заданий, дневника самонаблюдения;
-сформировать интерес к самопознанию и самосовершенствованию; -развить эмоциональный интеллект; -обучить навыкам конструктивного выражения эмоций.	➤ психообразование (беседа, минги-лекция) с использованием презентаций; ➤ работа в интерактивной среде сенсорной комнаты; ➤ техники арт-терапии («Круг эмоций и чувств», «Образы чувств», «Вулкан», «Капля», «Кувшин эмоций» и др.); ➤ техники сказкотерапии; ➤ работа с притчей («Притча о гневе», «Мешок картошки», «Нужен ли тебе этот камень?» и др.); ➤ техники песочной терапии («История моих чувств» и др.); ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Роботы», «Огонь, мерцающий в сосуде», «Вид из твоего окна» и др.); ➤ просмотр тематических фильмов с дальнейшим обсуждением («Умница Уилл Хантинг, Форрест Гамп, Человек дождя, «Кэрри», «13 причин почему» и др.);

	➤ техники игротерапии (настольные игры «Я родитель», «Ксенобиология и жизнь фантастических существ», «Родительский раунд», «Мозартика» и др.) ➤ релаксация (дыхательные упражнения, нервно-мышечная релаксация); ➤ техники когнитивно-поведенческой терапии; ➤ медитация («Чудесный сад», «Гора», «Медитация принятия тревожности», «Прогрессивная мышечная релаксация» и др.); ➤ музыкотерапия.
-оценка психоэмоционального состояния; -подведение итогов консультации;	➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ резюмирование (обобщение приобретенного опыта, связь его с уже имеющимся); ➤ закрепление полученного опыта, подготовка к взаимодействию с привычной социальной средой ➤ формулировка домашних заданий и рекомендаций;

5. Психологическая консультация, направленная на коррекцию личностных установок родителя, деструктивных стереотипов воспитания.

Родители, сталкиваясь с проблемами ребёнка, часто оказываются в ситуации, когда личностные качества, установки, собственный травматический опыт являются помехой в установлении гармоничных взаимоотношений с ребёнком, в разрешении трудной жизненной ситуации ребёнка. Индивидуальная коррекционная работа предполагает проработку травматического опыта родителя, коррекцию личностных установок.

Задачи в рамках консультации	Направления и техники работы
-сформировать позитивный настрой на работу с психологом; -оценить актуальное эмоциональное состояния.	➤ приветствие; ➤ создание настроения на совместную работу; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашних заданий, дневника самонаблюдения;

-стабилизировать эмоциональное состояние; -скорректировать деструктивные личностные установки, стереотипы воспитания; -оказать поддержку в преодолении травмирующих переживаний родителя.	➤ психообразование (беседа, лекция) с использованием презентаций; ➤ работа в интерактивной среде сенсорной комнаты; ➤ техники арт-терапии («Дерево», «Моя семья», работа с мандалами); ➤ техники сказкотерапии; ➤ работа с притчей; ➤ техники песочной терапии; ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Роботы», «Огонь, мерцающий в сосуде», «Вид из твоего окна» и др.); ➤ просмотр тематических фильмов с дальнейшим обсуждением («Класс», Клуб «Завтрак», Лекарство, Умница Уилл Хантинг, Форрест Гамп, Человек дождя, «Кэрри», «13 причин почему» и др.); ➤ техники игротерапии (настольные игры «Я родитель», «Ксенобиология и жизнь фантастических существ», «Родительский раунд», «Мозартика» и др.) ➤ релаксация (дыхательные упражнения, нервно-мышечная релаксация); ➤ техники когнитивно-поведенческой терапии («Когнитивно-поведенческий треугольник», «Территория воспоминаний», «Синквейн» и др.) ➤ техники медитации и визуализации («Отпусти страдания», «Излучение доброты»).
-оценка психоэмоционального состояния; -подведение итогов консультации;	➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ резюмирование (обобщение приобретенного опыта, связь его с уже имеющимся); ➤ закрепление полученного опыта, подготовка к взаимодействию с привычной социальной средой ➤ формулировка домашних заданий и рекомендаций;

6. Психологическая консультация, направленная на гармонизацию психоэмоционального состояния родителя, развитие навыков саморегуляции.

Оказать поддержку ребёнку в трудной жизненной ситуации, стать для него опорой сможет только эмоционально устойчивый родитель. Индивидуальная работа с родителями включает в себя коррекцию

эмоционального состояния, развитие навыков саморегуляции.

Задачи в рамках консультации	Направления и техники работы
-сформировать позитивный настрой на работу с психологом; -оценить актуальное эмоциональное состояния.	➤ приветствие; ➤ создание настроения на совместную работу; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашних заданий;
-стабилизировать эмоциональное состояние; -обучить социально-приемлемым способам снятия психоэмоционального напряжения; -сформировать навыки саморегуляции;	➤ психообразование (беседа, лекция) с использованием презентаций; ➤ техники арт-терапии («Стакан жизненной силы» (М. Мюррей, «Пирог» и др.); ➤ техники сказкотерапии (притчи и сказки); ➤ работа в интерактивной среде сенсорной комнаты; ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Роботы», «Огонь, мерцающий в сосуде», «Вид из твоего окна» и др.); ➤ техники когнитивно-поведенческой терапии; ➤ медитация и визуализация («Мир под названием Я», «Прогулка по лесу» и др.);
-оценка психоэмоционального состояния; -подведение итогов консультации;	➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ резюмирование (обобщение приобретенного опыта, связь его с уже имеющимся); ➤ закрепление полученного опыта, подготовка к взаимодействию с привычной социальной средой ➤ формулировка домашних заданий и рекомендаций;

7. Психологическая консультация, направленная на развитие у родителей навыков конструктивного преодоления трудностей в общении с детьми.

В детско-родительских взаимоотношениях нередко встречаются конфликтные ситуации. Родителям важно найти конструктивный подход в разрешении разногласий, сохранить эмоциональную близость и доверие.

Задачи в рамках консультации	Направления и техники работы
-сформировать позитивный настрой на работу с психологом; -оценить актуальное эмоциональное состояния.	➤ приветствие; ➤ создание настроения на совместную работу; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашних заданий;
-информировать о способах разрешения конфликтов; -расширить знания о механизмах построения гармоничных взаимоотношений с ребёнком; -сформировать навыки сотрудничества с ребёнком;	➤ психообразование (беседа, лекция, просмотр роликов, презентации); ➤ освоение техник «Светофор»; «Я - сообщение» и др.; ➤ работа с кейсами конфликтных ситуаций с целью формирования навыка сотрудничества; ➤ техники арт-терапии (оформление свода семейных правил и др.); ➤ техники сказкотерапии; ➤ работа с притчей; ➤ техники когнитивно-поведенческой терапии («Ролевая игра», «Дневник чувств», работа с мыслями и убеждениями); ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Травмы», «Внутренняя опора», «Про страхи», «Соре» и др.); ➤ релаксация (дыхательные упражнения, нервно-мышечная релаксация); ➤ медитация и визуализация.
-оценка психоэмоционального состояния; -подведение итогов консультации.	➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ резюмирование (обобщение приобретенного опыта, связь его с уже имеющимся); ➤ закрепление полученного опыта, подготовка к взаимодействию с привычной социальной средой ➤ формулировка домашних заданий и рекомендаций;

8. Психологическая консультация, направленная на помощь в выстраивании доверительных взаимоотношений с ребёнком, развитие семейных и духовно-нравственных ценностей.

Ребёнок, проживая жизненные трудности, должен быть погружен в безопасную домашнюю среду, способствующую преодолению негативных переживаний. Важным элементом безопасной семейной атмосферы являются

эмоционально близкие, доверительные внутрисемейные отношения. Их формированию способствуют такие важные элементы семейной системы как общие ценности, традиции и совместное времяпровождение.

Задачи в рамках консультации	Направления и техники работы
-сформировать позитивный настрой на работу с психологом; -оценить актуальное эмоциональное состояния.	➤ приветствие; ➤ создание настроения на совместную работу; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашних заданий;
-способствовать формированию семейных ценностей как ресурса в преодолении жизненных трудностей; -расширить представления о семейном досуге; -информировать о необходимости развития нравственных качеств ребёнка.	➤ психообразование (беседа, лекция, просмотр роликов, презентации); ➤ техники арт-терапии («Наши семейные ценности», оформление семейного альбома, коллажи и др.); ➤ техники когнитивно-поведенческой терапии («Ценности», «План досуга», работа с мыслями и убеждениями); ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Внутренняя опора», «Мастер сказок» «Соре» и др.); ➤ медитация («Наш самый лучший день» и др.);
-оценка психоэмоционального состояния; -подведение итогов консультации.	➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ резюмирование (обобщение приобретенного опыта, связь его с уже имеющимся); ➤ закрепление полученного опыта, подготовка к взаимодействию с привычной социальной средой ➤ формулировка домашних заданий и рекомендаций;

9. Психологическая консультация, направленная на развитие навыков формирования у ребенка основ безопасного поведения.

Одной из задач родителя является обучение ребенка основам безопасного поведения в различных жизненных ситуациях, информирование его о возможных способах получения квалифицированной помощи. Для того чтобы успешно справляться с этой функцией родитель сам должен обладать определенным уровнем знаний и умений.

Задачи в рамках консультации	Направления и техники работы
-сформировать позитивный настрой на работу с психологом; -оценить актуальное эмоциональное состояния.	➤ приветствие; ➤ создание настроения на совместную работу; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашних заданий;
-информировать о способах получения помощи в трудных жизненных ситуациях; -просветить о правах ребёнка, о правах и ответственности родителя; -обучить конструктивным способам поведения ребёнка в конфликтной ситуации.	➤ психообразование (беседа, лекция, просмотр роликов, презентации); ➤ работа с кейсами; ➤ техники когнитивно-поведенческой терапии («Мои конструктивные действия», «Планирование безопасности», «Составление плана действий» и т.д.); ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Роботы», «Внутренняя опора», «Мастер сказок» «Соре» и др.); ➤ релаксация (дыхательные упражнения, нервно-мышечная релаксация);
-оценка психоэмоционального состояния; -подведение итогов консультации.	➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ резюмирование (обобщение приобретенного опыта, связь его с уже имеющимся); ➤ закрепление полученного опыта, подготовка к взаимодействию с привычной социальной средой ➤ формулировка домашних заданий и рекомендаций;

10. Психологическая консультация, направленная на расширение знаний об альтернативных способах защиты ребёнка, переживающего буллинг.

Чтобы оказать эффективную помощь ребёнку в преодолении трудной жизненной ситуации, родитель должен быть осведомлён о возможных способах реагирования ребёнка в конфликтной ситуации, о способах регулирования его эмоционального состояния.

Задачи в рамках консультации	Направления и техники работы
-сформировать	➤ приветствие;

позитивный настрой на работу с психологом; -оценить актуальное эмоциональное состояния.	➤ создание настроения на совместную работу; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашних заданий;
- информировать об эффективных способах самозащиты детей в ситуациях жестокого обращения в среде сверстников; -обучить оказанию своевременной помощи и поддержки ребёнку, попавшему в ситуацию буллинга; -закрепить полученных знания, умения и навыки;	➤ психообразование (беседа, лекция, просмотр роликов, презентации); ➤ техники когнитивно-поведенческой терапии («Способы защиты», «Полезный список» др.); ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Роботы», «Внутренняя опора», «Мастер сказок», «Огонь, мерцающий в сосуде» и др.); ➤ работа в интерактивной среде сенсорной комнаты; ➤ техники арт-терапии (коллажи, работа с фотографиями и др.) ➤ техники работы с письмами (письма себе и своему ребёнку в будущее, капсула времени и др.); ➤ техники песочной терапии; ➤ техники сказкотерапии; ➤ медитация;
-оценка психоэмоционального состояния; -подведение итогов проделанной работы; -интериоризация полученного опыта;	➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ резюмирование (обобщение приобретенного опыта, связь его с уже имеющимся); ➤ закрепление полученного опыта, подготовка к взаимодействию с привычной социальной средой ➤ формулировка рекомендаций;

Цикл групповых психологических занятий для несовершеннолетних «Я и другие».

Цель: формирование психологической и социальной устойчивости несовершеннолетних в коммуникативном пространстве.

Достижение поставленной цели становится возможным через решение следующих задач:

✓ создать безопасную психологическую атмосферу, способствующую эффективной психологической реабилитации несовершеннолетних;

- ✓ развить самоуважение, адекватную самооценку, навыки уверенного поведения;
- ✓ способствовать развитию нравственных качеств несовершеннолетних, уважительного отношения к окружающим, способность к сочувствию, внимательности, доброжелательности в обращении с людьми;
- ✓ гармонизировать психоэмоциональное состояние, развить навыки саморегуляции;
- ✓ развить коммуникативные навыки, в том числе навыки эффективного поведения в конфликтных ситуациях;
- ✓ способствовать формированию личностных границ и способов их защиты.

Цикл занятий состоит из 10 самостоятельных групповых психологических занятий. Групповые занятия могут проводиться как полным циклом, так и избирательно в зависимости от актуальных проблем получателя социальных услуг.

План консультаций:

1. Групповое занятие «Я не один», направленное на формирование чувства безопасности и защищенности для эффективной психологической реабилитации несовершеннолетнего.
2. Групповое занятие «Знакомство с собой», направленное на формирование позитивного образа «Я».
3. Групповое занятие «Мой внутренний мир», направленное на развитие эмоционального и социального интеллекта.
4. Групповое занятие «Эмоции и состояния», направленное на развитие навыков выражения эмоций социально-приемлемыми способами.
5. Групповое занятие «Я меняю ситуацию», направленное на формирование навыков саморегуляции и повышение адаптивных возможностей.
6. Групповое занятие «Нет безвыходных ситуаций», направленное на формирование навыков уверенного поведения.

7. Групповое занятие «Учусь общаться», направленное на развитие коммуникативных навыков.

8. Групповое занятие «Поведение в конфликте», направленное на формирование навыков общения и взаимодействия, в том числе в конфликтных ситуациях.

9. Групповое занятие «Мои защитные механизмы», направленное на формирование личностных границ и основ безопасного поведения.

10. Групповое занятие «Путь к успеху», направленное на поиск и активацию внутренних и внешних ресурсов для успешной самореализации.

1. Групповое занятие «Я не один», направленное на формирование чувства безопасности и защищенности для эффективной психологической реабилитации несовершеннолетнего.

Дети и подростки, которые подверглись издевательствам, участвуют в них сами или становятся свидетелями имеют более высокий уровень депрессии, имеют больше эмоциональных расстройств, враждебности и правонарушений. Важной задачей в организации групповой работы является «вернуть» доверие к окружающим, путем создания безопасного пространства для самораскрытия участников, установления и поддержания доверительной атмосферы, совместной формулировки и соблюдения правил и ритуалов встреч. Проведение групповых консультаций в интерактивной среде сенсорной комнаты оказывает благоприятное влияние на психоэмоциональное состояние несовершеннолетних, способствует созданию атмосферы спокойствия и защищенности.

Задачи в рамках консультации	Направления и техники работы	
	для несовершеннолетних 6-10 лет	для несовершеннолетних 11-17 лет
-установить контакт; -создать благоприятный климат для	➤ приветствие; ➤ обмен чувствами; ➤ упражнения на знакомство участников («Снежный ком», «Мяч по	➤ приветствие; ➤ обмен чувствами; ➤ упражнения на знакомство участников («Снежный ком», «Мяч по

самораскрытия и самоисследования; -оценить актуальное эмоциональное состояние участников; - информировать о правилах групповой работы;	кругу» и др.)	кругу» и др.)
-создать атмосферу принятия и доброжелательности; -создать условия для самопрезентации и знакомства участников; -развить навыки эмпатии.	➤ знакомство со средой сенсорной комнаты; ➤ игровые техники сплочения группы («Гусеница», «Путаница», «Я рядом» и др.); ➤ групповая рисуночная арт-терапия («Рисование по кругу», рисунок на стеклянном мольберте «Окно в мир» и др.); ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Роботы», «Мастер сказок» и др.); ➤ песочная терапия и сказкотерапия; ➤ релаксация (дыхательные упражнения, нервно-мышечная релаксация); ➤ медитация («Дерево» и др.);	➤ знакомство со средой сенсорной комнаты; ➤ знакомство со средой сенсорной комнаты; ➤ игровые техники сплочения группы («Ящик с яблоками» и др.); ➤ групповая рисуночная арт-терапия («Рисование по кругу», рисунок на стеклянном мольберте «Окно в мир» и др.); ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Огонь мерцающий в сосуде», «Роботы», «Мастер сказок» и др.); ➤ релаксация (дыхательные упражнения, нервно-мышечная релаксация); ➤ медитация («Дерево» и др.);
-оценка психоэмоционального состояния по итогам работы; -подведение итогов работы; - подведение итогов группового занятия.	➤ беседа с целью оценки актуального психоэмоционального состояния; ➤ арт-терапия; ➤ ритуал выхода («Мое самочувствие» и др.)	➤ резюмирование (обобщение приобретенного опыта); ➤ арт-терапия; ➤ ритуал выхода («Что я приобрел сегодня» и др.) ➤ рефлексия чувств

2. Групповое занятие «Знакомство с собой», направленное на формирование позитивного образа «Я».

Дети и подростки, ставшие жертвой буллинга, чувствуют себя неуверенно, им сложно расслабиться и почувствовать себя в безопасности. Заниженная самооценка, обесценивание себя способствуют проявлению поведенческих реакций, которые способствуют возникновению повторных негативных ситуаций, и как следствие ретравматизации. В группой работе важно создать безопасную обстановку, атмосферу принятия и доброжелательности.

Задачи в рамках консультации	Направления и техники работы	
	для несовершеннолетних 6-10 лет	для несовершеннолетних 11-17 лет
-создать и поддерживать благоприятный климат для самораскрытия и самоисследования; -оценить актуальное эмоциональное состояние участников;	➤ приветствие; ➤ обмен чувствами; ➤ упражнения на знакомство участников («Снежный ком», «Мяч по кругу» и др.)	➤ приветствие; ➤ обмен чувствами; ➤ упражнения на знакомство участников («Снежный ком», «Мяч по кругу» и др.)
-создать атмосферу принятия и доброжелательности; -создать условия для сплочения группы; -сформировать позитивную «Я-концепцию»; -способствовать развитию уверенности в себе.	➤ работа в интерактивной среде сенсорной комнаты; ➤ техники рисуночной арт-терапии (рисование на прозрачном мольберте и др.); ➤ техники музыкальной терапии («Мое настроение сегодня» и др.); ➤ упражнения для развития навыков осознания своих эмоций («Дневник моих эмоций и состояний» и др.); ➤ работа с	➤ работа в интерактивной среде сенсорной комнаты; ➤ техники рисуночной арт-терапии (рисование на прозрачном мольберте и др.); ➤ техники музыкальной терапии («Мое настроение сегодня» и др.); ➤ упражнения для развития навыков осознания своих эмоций («Дневник моих эмоций и состояний» и др.); ➤ работа с

	метафорическими ассоциативными картами («Не правильная страна», «Семейка гномс»); ➤ просмотр тематических мультимедийных фильмов («Серая шейка» и др.) ➤ техники песочной терапии; ➤ техники сказкотерапии; ➤ техники игротерапии (настольные игры «Опасности волшебного леса», «Мозартика», «Ксенобиология и жизнь фантастических существ» и др.) ➤ упражнения на самоидентификацию и самоприятие (в рамках танцевально-двигательной терапии); ➤ релаксация (дыхательные упражнения, нервно-мышечная релаксация);	метафорическими ассоциативными картами («Огонь мерцающий в сосуде», «Роботы», «Мастер сказок» и др.); ➤ техники сказкотерапии; ➤ просмотр тематических фильмов с дальнейшим обсуждением («Класс», Клуб «Завтрак», Лекарство, Умница Уилл Хантинг, Форрест Гамп, Человек дождя, «Кэрри», «13 причин почему»); ➤ техники игротерапии (настольные игры «Я человек», «Ксенобиология и жизнь фантастических существ», «Свой среди своих» и др.) ➤ и другие упражнения на самоидентификацию и самоприятие (в рамках танцевально-двигательной терапии); ➤ техники когнитивно-поведенческой терапии («Произнеси это твердо» и др.) ➤ релаксация (дыхательные упражнения, нервно-мышечная релаксация);
-оценка психоэмоционального состояния по итогам работы; -оценка психоэмоционального состояния по итогам работы; -подведение итогов работы;	➤ беседа с целью оценки актуального психоэмоционального состояния; ➤ арт-терапия; ➤ ритуал выхода («Мое самочувствие» и др.)	➤ резюмирование (обобщение приобретенного опыта); ➤ арт-терапия; ➤ ритуал выхода («Что я приобрел сегодня» и др.) ➤ рефлексия чувств

- подведение итогов группового занятия.		
---	--	--

3. Групповое занятие «Мой внутренний мир», направленное на развитие эмоционального и социального интеллекта.

Дети и подростки испытывают разнообразные эмоции. Подвергаясь жестокому обращению в среде сверстников, они испытывают одиночество, бессилие, стресс. При этом им сложно понять себя, контролировать свои эмоции. Основная задача групповой коррекционной работы - научить распознавать и проживать свои эмоции и чувства, а также понимать других.

Задачи в рамках консультации	Направления и техники работы	
	для несовершеннолетних 6-10 лет	для несовершеннолетних 11-17 лет
-создать и поддерживать благоприятный климат для самораскрытия и самоисследования; -оценить актуальное эмоциональное состояние участников;	➤ приветствие; ➤ обмен чувствами; ➤ упражнения на знакомство участников («Снежный ком», «Мяч по кругу» и др.)	➤ приветствие; ➤ обмен чувствами; ➤ упражнения на знакомство участников («Снежный ком», «Мяч по кругу» и др.)
-создать атмосферу принятия и доброжелательности; -развить навыки чувствования другого; -развить эмоциональный и социальный интеллект; - развить навыки осознания и управления собственными	➤ работа в интерактивной среде сенсорной комнаты; ➤ просмотр тематических мультимедийных фильмов («Чебурашка» и др.) ➤ техники рисуночной арт-терапии («Круг эмоций и чувств», «Коллективная картина» и др.); ➤ техники музыкальной терапии («Сыграй свое настроение» и др.)	➤ работа в интерактивной среде сенсорной комнаты; ➤ просмотр тематических фильмов с дальнейшим обсуждением («Класс», Клуб «Завтрак», Лекарство, Умница Уилл Хантинг, Форрест Гамп, Человек дождя, «Кэрри», «13 причин почему»); ➤ психообразование о видах и функциях эмоций; ➤ техники рисуночной арт-терапии

эмоциями и поведением;	др.) ➤ техники песочной терапии; ➤ техники сказкотерапии (сказки про эмоции); ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Не правильная страна», «Семейка гномс»); ➤ работа с использованием развивающей предметно-пространственной среды «Фиолетовый лес»; ➤ техники игротерапии (настольные игры «Опасности волшебного леса», «Семейка Гномс» «Лепешка», «Замок Эриды» и др.) ➤ упражнения на выражение эмоций (в рамках танцевально-двигательной терапии); ➤ релаксация (дыхательные упражнения, нервно-мышечная релаксация);	(«Звезда чувств», «Мои эмоции» и др.); ➤ работа с использованием КППТ («Мысли, которые я должен поставить под сомнения», «События/триггеры», «Последствия старых правил», Новые жизненные правила» и др.) ➤ техники музыкальной терапии («Сыграй свое настроение»); ➤ техники сказкотерапии; ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Огонь мерцающий в сосуде», «Роботы», «Мастер сказок» и др.); ➤ техники игротерапии (настольные игры «Свой среди своих», «Я человек», «Лепешка», «Замок Эриды») ➤ упражнения на самоидентификацию и самопрятие (в рамках танцевально-двигательной терапии, тренинговых упражнений); ➤ релаксация (дыхательные упражнения, нервно-мышечная релаксация);
-оценка психоэмоционального состояния по итогам работы; -подведение итогов работы; - подведение итогов группового занятия.	➤ беседа с целью оценки актуального психоэмоционального состояния; ➤ арт-терапия; ➤ ритуал выхода («Мое самочувствие» и др.)	➤ резюмирование (обобщение приобретенного опыта); ➤ арт-терапия; ➤ ритуал выхода («Что я приобрел сегодня» и др.) ➤ рефлексия чувств

4.Групповое занятие «Эмоции и состояния», направленное на развитие навыков выражения эмоций социально-приемлемыми способами.

Дети, находясь в атмосфере непринятия, издевательств, учатся прятать свои эмоции. «Замораживание» эмоций приводит к деструктивным последствиям. На групповых занятиях важно научить детей социально-приемлемым способам выражения эмоций.

Задачи в рамках консультации	Направления и техники работы	
	для несовершеннолетних 6-10 лет	для несовершеннолетних 11-17 лет
-создать и поддерживать благоприятный климат для самораскрытия и самоисследования; -оценить актуальное эмоциональное состояние участников;	➤ приветствие; ➤ обмен чувствами; ➤ упражнения на знакомство участников («Снежный ком», «Мяч по кругу» и др.)	➤ приветствие; ➤ обмен чувствами; ➤ упражнения на знакомство участников («Снежный ком», «Мяч по кругу» и др.)
-создать атмосферу принятия и доброжелательности; -развить навыки чувствования другого; -развить эмоциональный и социальный интеллект; -обучить социально-приемлемым приёмам выражения эмоций.	➤ работа в интерактивной среде сенсорной комнаты; ➤ техники рисуночной арт-терапии (рисование на прозрачном мольберте и др.); ➤ техники музыкальной терапии («Мое настроение сегодня» и др.); ➤ упражнения для развития навыков осознания своих эмоций («Дневник моих эмоций и состояний» и др.); ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами	➤ работа в интерактивной среде сенсорной комнаты; ➤ техники рисуночной арт-терапии (рисование на прозрачном мольберте и др.); ➤ техники музыкальной терапии («Мое настроение сегодня» и др.); ➤ упражнения для развития навыков осознания своих эмоций («Дневник моих эмоций и состояний» и др.) ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами

	(«Не правильная страна», «Семейка гномс»); ➤ просмотр тематических мультимедийных фильмов («Варежка» и др.) ➤ техники песочной терапии; ➤ техники сказкотерапии; ➤ техники игротерапии (настольные игры «Опасности волшебного леса», «Мозартика», «Лепешка», «Замок Эриды», «Ксенобиология и жизнь фантастических существ» и др.) ➤ и другие упражнения на самоидентификацию и самоприятие (в рамках танцевально-двигательной терапии); ➤ релаксация (дыхательные упражнения, нервно-мышечная релаксация);	(«Вид из твоего окна», «Огонь мерцающий в сосуде», «Роботы», «Мастер сказок» и др.); ➤ техники сказкотерапии; ➤ просмотр тематических фильмов с дальнейшим обсуждением («Класс», Клуб «Завтрак», Лекарство, Умница Уилл Хантинг, Форрест Гамп, Человек дождя, «Кэрри», «13 причин почему»); ➤ техники игротерапии (настольные игры «Я человек», «Ксенобиология и жизнь фантастических существ», «Свой среди своих», «Лепешка», «Замок Эриды» и др.) ➤ и другие упражнения на самоидентификацию и самоприятие (в рамках танцевально-двигательной терапии); ➤ релаксация (дыхательные упражнения, нервно-мышечная релаксация);
-оценка психоэмоционального состояния по итогам работы; -подведение итогов работы; - подведение итогов группового занятия.	➤ беседа с целью оценки актуального психоэмоционального состояния; ➤ арт-терапия; ➤ ритуал выхода («Мое самочувствие» и др.)	➤ резюмирование (обобщение приобретенного опыта); ➤ арт-терапия; ➤ ритуал выхода («Что я приобрел сегодня» и др.) ➤ рефлексия чувств

5.Групповое занятие «Я меняю ситуацию», направленное на формирование навыков саморегуляции и повышение адаптивных возможностей.

В ситуации ярких и сильных эмоциональных реакций на происходящее очень сложно построить конструктивный диалог. Именно поэтому важно уделить особое внимание формированию навыков саморегуляции как одного из факторов успешной самореализации в социальной среде.

Задачи в рамках консультации	Направления и техники работы	
	для несовершеннолетних 6-10 лет	для несовершеннолетних 11-17 лет
-создать и поддерживать благоприятный климат для самораскрытия и самоисследования; -оценить актуальное эмоциональное состояние участников;	➤ приветствие; ➤ обмен чувствами; ➤ упражнения на знакомство участников («Снежный ком», «Мяч по кругу» и др.)	➤ приветствие; ➤ обмен чувствами; ➤ упражнения на знакомство участников («Снежный ком», «Мяч по кругу» и др.)
-создать атмосферу принятия и доброжелательности; -развить навыки чувствования другого; -развить эмоциональный и социальный	➤ работа в интерактивной среде сенсорной комнаты; ➤ техники арт-терапии (работа с соленым тестом, пластилином и др.); ➤ техники музыкальной терапии («Какого Цвета музыка» и др.); ➤ упражнения для развития навыков осознания своих эмоций («Дневник моих эмоций и состояний» и др.)	➤ работа в интерактивной среде сенсорной комнаты; ➤ техники арт-терапии (работа с соленым тестом, пластилином и др.); ➤ техники музыкальной терапии («Какого Цвета музыка» и др.); ➤ упражнения для развития навыков осознания своих эмоций («Дневник моих эмоций и состояний» и др.)

интеллект; -обучить способам снятия психоэмоционального напряжения; -развить навыки саморегуляции;	др.); ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Не правильная страна», «Семейка гномс»); ➤ просмотр тематических мультимедийных фильмов («Котенок по имени Гав» и др.) ➤ техники песочной терапии; ➤ техники сказкотерапии; ➤ техники игротерапии (настольные игры «Опасности волшебного леса», «Мозартика», «Лепешка», «Замок Эриды», «Ксенобиология и жизнь фантастических существ» и др.) ➤ упражнения на самоидентификацию и самопрятие (в рамках танцевально-двигательной терапии); ➤ релаксация (дыхательные упражнения, нервно-мышечная релаксация);	др.) ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Вид из твоего окна», «Огонь мерцающий в сосуде», «Роботы», «Мастер сказок» и др.); ➤ техники сказкотерапии; ➤ просмотр тематических фильмов с дальнейшим обсуждением («Класс», Клуб «Завтрак», Лекарство, Умница Уилл Хантинг, Форрест Гамп, Человек дождя, «Кэрри», «13 причин почему»); ➤ техники игротерапии (настольные игры «Я человек», «Ксенобиология и жизнь фантастических существ», «Свой среди своих», «Лепешка», «Замок Эриды» и др.) ➤ упражнения на самоидентификацию и самопрятие (в рамках танцевально-двигательной терапии); ➤ релаксация (дыхательные упражнения, нервно-мышечная релаксация);
-оценка психоэмоционального состояния по итогам работы; -подведение итогов работы; - подведение итогов группового	➤ беседа с целью оценки актуального психоэмоционального состояния; ➤ арт-терапия; ➤ ритуал выхода («Мое самочувствие» и др.)	➤ резюмирование (обобщение приобретенного опыта); ➤ арт-терапия; ➤ ритуал выхода («Что я приобрел сегодня» и др.) ➤ рефлексия чувств

занятия.		
----------	--	--

6.Групповое занятие «Нет безвыходных ситуаций», направленное на формирование навыков уверенного поведения.

Дети и подростки, постоянно находящиеся в условиях насмешек и издевательств, испытывают чувство безысходности и отчаяния. Для успешной социализации в рамках групповой работы важно не просто сформировать у ребенка позитивный «образ Я», но и научить его конструктивно решать, преодолевать трудности, развивать навыки уверенного поведения в социуме.

Задачи в рамках консультации	Направления и техники работы	
	для несовершеннолетних 6-10 лет	для несовершеннолетних 11-17 лет
-создать и поддерживать благоприятный климат для самораскрытия и самоисследования; -оценить актуальное эмоциональное состояние участников;	➤ приветствие; ➤ обмен чувствами; ➤ упражнения на знакомство участников («Снежный ком», «Мяч по кругу» и др.)	➤ приветствие; ➤ обмен чувствами; ➤ упражнения на знакомство участников («Снежный ком», «Мяч по кругу» и др.)
-создать атмосферу принятия и доброжелательности; -укрепить самооценку; -развить навыки	➤ работа в интерактивной сенсорной комнате; ➤ техники рисуночной арт-терапии («Джунгли», рисование на прозрачном мольберте и др.); ➤ техники музыкальной терапии;	➤ работа в интерактивной сенсорной комнате; ➤ техники рисуночной арт-терапии (рисование на прозрачном мольберте и др.); ➤ техники музыкальной терапии

конструктивного взаимодействия; -создать условия для получения позитивной обратной связи;	➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Не правильная страна», «Мастер сказок» и др.); ➤ просмотр тематических мультимедийных фильмов («Как ослик счастье искал» и др.) ➤ техники песочной терапии; ➤ техники сказкотерапии; ➤ техники игротерапии (настольные игры «Опасности волшебного леса», «Мозартика», «Лепешка», «Замок Эриды», «Ксенобиология и жизнь фантастических существ» и др.); ➤ упражнения на самоидентификацию и самопринятие («Маятник тела» и др.); ➤ в рамках танцевально-двигательной терапии); ➤ релаксация (дыхательные упражнения, нервно-мышечная релаксация);	(«Какого Цвета музыка» и др.); ➤ упражнения для развития навыков осознания своих эмоций («Дневник моих эмоций и состояний» и др.) ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Вид из твоего окна», «Огонь мерцающий в сосуде», «Роботы», «Мастер сказок» и др.); ➤ техники сказкотерапии; ➤ просмотр тематических фильмов с дальнейшим обсуждением («Класс», Клуб «Завтрак», Лекарство, Умница Уилл Хантинг, Форрест Гамп, Человек дождя, «Кэрри», «13 причин почему»); ➤ техники игротерапии (настольные игры «Я человек», «Ксенобиология и жизнь фантастических существ», «Свой среди своих», «Лепешка», «Замок Эриды» и др.) ➤ упражнения на самоидентификацию и самопринятие (в рамках танцевально-двигательной терапии); ➤ релаксация (дыхательные упражнения, нервно-мышечная релаксация);
-оценка психоэмоционального состояния по итогам	➤ беседа с целью оценки актуального психоэмоционального состояния;	➤ резюмирование (обобщение приобретенного опыта); ➤ арт-терапия;

работы; -подведение итогов работы; -подведение итогов группового занятия.	➤ арт-терапия; ➤ ритуал выхода («Мое самочувствие» и др.); ➤ шеринг.	➤ ритуал выхода («Что я приобрел сегодня» и др.); ➤ рефлексия чувств.
--	---	--

7. Групповое занятие «Учусь общаться», направленное на развитие коммуникативных навыков.

Работая с детьми и подростками в группе, важно научить их доброжелательному общению, взаимопониманию и взаимной поддержке. В безопасной доверительной обстановке, дети учатся выражать себя, проявлять своё мнение, не бояться критики.

Выстраивая процесс группового взаимодействия, важно следить за соблюдением правил поведения в группе, способствующих сохранению безопасной психологической атмосферы.

Задачи в рамках консультации	Направления и техники работы	
	для несовершеннолетних 6-10 лет	для несовершеннолетних 11-17 лет
-создать и поддерживать благоприятный климат для самораскрытия и самоисследования; -оценить актуальное эмоциональное состояние участников;	➤ приветствие; ➤ обмен чувствами; ➤ упражнения на знакомство участников («Снежный ком», «Мяч по кругу» и др.)	➤ приветствие; ➤ обмен чувствами; ➤ упражнения на знакомство участников («Снежный ком», «Мяч по кругу» и др.)
-создать	➤ работа в	➤ работа в

атмосферу принятия и доброжелательности; -развить навыки чувствования другого; -развить коммуникативные навыки; -развить навыки эффективного поведения в конфликтных ситуациях;	интерактивной среде сенсорной комнаты; ➤ техники рисуночной арт-терапии (рисование на прозрачном мольберте и др.); ➤ техники музыкальной терапии («Ансамбль» и др.); ➤ упражнения для развития навыков осознания своих эмоций («Моё самочувствие» и др.); ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Не правильная страна», «Семейка гномс»); ➤ просмотр тематических мультимедийных фильмов с дальнейшим обсуждением («Лесная хроника», и др.) ➤ техники песочной терапии (песочный круг); ➤ техники арт-терапии (упражнения «Презентация», «Портреты»); ➤ техники сказкотерапии; ➤ техники игротерапии (настольные игры «Опасности волшебного леса», «Мозартика», «Лепешка», «Замок Эриды», «Ксенобиология и жизнь фантастических существ» и др.) ➤ упражнения на самоидентификацию и самопринятие (в рамках	интерактивной среде сенсорной комнаты; ➤ техники рисуночной арт-терапии (рисование на прозрачном мольберте и др.); ➤ техники музыкальной терапии («Сыграй свое настроение» и др.); ➤ упражнения для развития навыков осознания своих эмоций («Дневник моих эмоций и состояний» и др.) ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Вид из твоего окна», «Огонь мерцающий в сосуде», «Роботы», «Мастер сказок» и др.); ➤ техники сказкотерапии; ➤ техники арт-терапии (упражнения «Презентация», «Портреты»); ➤ просмотр тематических фильмов с дальнейшим обсуждением («Свеча», «Класс», Клуб «Завтрак», Лекарство, Умница Уилл Хантинг, Форрест Гамп, Человек дождя, «Кэрри», «13 причин почему»); ➤ техники игротерапии (настольные игры «Я человек», «Ксенобиология и жизнь фантастических существ», «Свой среди своих», «Лепешка», «Замок Эриды» и др.); ➤ техники
---	--	---

	танцевально-двигательной терапии); ➤ релаксация (дыхательные упражнения, нервно-мышечная релаксация);	песочной терапии (песочный круг); ➤ упражнения на самоидентификацию и самоприятие (в рамках танцевально-двигательной терапии); ➤ релаксация (дыхательные упражнения, нервно-мышечная релаксация); ➤ медитация и визуализация («Компания друзей и др.)
- оценка психоэмоционального состояния по итогам работы; -подведение итогов работы; - подведение итогов группового занятия.	➤ беседа с целью оценки актуального психоэмоционального состояния; ➤ арт-терапия; ➤ ритуал выхода («Мое самочувствие» и др.)	➤ резюмирование (обобщение приобретенного опыта); ➤ арт-терапия; ➤ ритуал выхода («Что я приобрел сегодня» и др.) ➤ рефлексия чувств

8.Групповое занятие «Поведение в конфликте», направленное на формирование навыков общения и взаимодействия, в том числе в конфликтных ситуациях.

Конфликты - это часть нашей повседневной жизни. Задача психолога научить ребенка не избегать и уходить от конфликтов, а чувствовать себя уверенно в стрессовых ситуациях, уметь отстаивать свою позицию и находить конструктивное решение проблемы.

Задачи в рамках консультации	Направления и техники работы	
	для несовершеннолетних 6-10 лет	для несовершеннолетних 11-17 лет

-создать и поддерживать благоприятный климат для самораскрытия и самоисследования; -оценить актуальное эмоциональное состояние участников;	➤ приветствие; ➤ обмен чувствами; ➤ упражнения на знакомство участников («Снежный ком», «Мяч по кругу» и др.)	➤ приветствие; ➤ обмен чувствами; ➤ упражнения на знакомство участников («Снежный ком», «Мяч по кругу» и др.)
-создать атмосферу принятия и доброжелательности; -развить навыки чувствования другого; -развить коммуникативные навыки; -сформировать навыки взаимодействия в социуме; -обучить навыкам конструктивного разрешения конфликтов;	➤ работа в интерактивной среде сенсорной комнаты; ➤ техники рисуночной арт-терапии (рисование на прозрачном мольберте и др.); ➤ техники музыкальной терапии («Какого Цвета музыка» и др.); ➤ упражнения для развития навыков осознания своих эмоций («Дневник моих эмоций и состояний» и др.); ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Не правильная страна», «Семейка гномс», «Мастер сказок»); ➤ просмотр тематических мультимедийных фильмов («Лебедь», «Рак и щука» и др.); ➤ техники песочной терапии; ➤ техники сказкотерапии;	➤ работа в интерактивной среде сенсорной комнаты; ➤ техники рисуночной арт-терапии (рисование на прозрачном мольберте и др.); ➤ техники музыкальной терапии («Какого Цвета музыка» и др.); ➤ упражнения для развития навыков осознания своих эмоций («Дневник моих эмоций и состояний» и др.); ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Вид из твоего окна», «Огонь мерцающий в сосуде», «Роботы», «Мастер сказок» и др.); ➤ техники сказкотерапии; ➤ просмотр тематических фильмов с дальнейшим обсуждением («Свеча», «Класс», Клуб «Завтрак», Лекарство, Умница Уилл

	➤ техники игротерапии (настольные игры «Опасности волшебного леса», «Мозартика», «Лепешка», «Замок Эриды», «Ксенобиология и жизнь фантастических существ» и др.) ➤ упражнения на самоидентификацию и самоприятие (в рамках танцевально-двигательной терапии); ➤ релаксация (дыхательные упражнения, нервно-мышечная релаксация);	Хантинг, Форрест Гамп, Человек дождя, «Кэрри», «13 причин почему»); ➤ техники игротерапии (настольные игры «Я человек», «Ксенобиология и жизнь фантастических существ», «Свой среди своих», «Лепешка», «Замок Эриды» и др.) ➤ упражнения на самоидентификацию и самоприятие (в рамках танцевально-двигательной терапии); ➤ релаксация (дыхательные упражнения, нервно-мышечная релаксация);
-оценка психоэмоционального состояния по итогам работы; подведение итогов работы; - подведение итогов группового занятия.	➤ беседа с целью оценки актуального психоэмоционального состояния; ➤ арт-терапия; ➤ ритуал выхода («Мое самочувствие» и др.)	➤ резюмирование (обобщение приобретенного опыта); ➤ арт-терапия; ➤ ритуал выхода («Что я приобрел сегодня» и др.) ➤ рефлексия чувств

9. Групповое занятие «Мои защитные механизмы», направленное на формирование личностных границ и основ безопасного поведения.

Дети, подвергшиеся физическому или психологическому насилию, имеют нарушенные представления о личностных границах, что может стать причиной повторных случаев жестокого обращения. В работе с детьми и подростками целевой группы важно научить обозначать свои границы социально-приемлемыми способами, уметь говорить «нет», когда это необходимо и знать правила безопасности и отстаивать свою

неприкосновенность.

Задачи в рамках консультации	Направления и техники работы	
	для несовершеннолетних 6-10 лет	для несовершеннолетних 11-17 лет
-создать и поддерживать благоприятный климат для самораскрытия и самоисследования; -оценить актуальное эмоциональное состояние участников;	➤ приветствие; ➤ обмен чувствами; ➤ упражнения на знакомство участников («Снежный ком», «Мяч по кругу» и др.)	➤ приветствие; ➤ обмен чувствами; ➤ упражнения на знакомство участников («Снежный ком», «Мяч по кругу» и др.)
-создать атмосферу принятия и доброжелательности; -развить навыки чувствования другого; -сформировать представления о личностных границах; -сформировать навыки обозначения и отстаивания своих границ; -сформировать ценностное отношение к	➤ работа в интерактивной среде сенсорной комнаты; ➤ техники рисуночной арт-терапии (рисование на прозрачном мольберте и др.); ➤ техники музыкальной терапии («Настроение мызыки» и др.); ➤ упражнения для развития навыков осознания своих эмоций («Дневник моих эмоций и состояний» и др.); ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Не правильная страна», «Семейка гномс»); ➤ просмотр тематических	➤ работа в интерактивной среде сенсорной комнаты; ➤ техники рисуночной арт-терапии (рисование на прозрачном мольберте и др.); ➤ техники музыкальной терапии («Настроение мызыки» и др.); ➤ упражнения для развития навыков осознания своих эмоций («Дневник моих эмоций и состояний» и др.); ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Вид из твоего окна», «Огонь мерцающий в сосуде», «Роботы», «Мастер сказок» и др.); ➤ техники

личности другого и его границам; -сформировать правила безопасного поведения;	мультикоплиционных фильмов («Мой самый большой друг» и др.) ➤ техники песочной терапии; ➤ техники сказкотерапии; ➤ техники игротерапии (настольные игры «Опасности волшебного леса», «Мозартика», «Лепешка», «Замок Эриды», «Ксенобиология и жизнь фантастических существ» и др.) ➤ и другие упражнения на самоидентификацию и самоприятие (в рамках танцевально-двигательной терапии); ➤ релаксация (дыхательные упражнения, нервно-мышечная релаксация);	сказкотерапии; ➤ просмотр тематических фильмов с дальнейшим обсуждением («Свеча», «Класс», Клуб «Завтрак», Лекарство, Умница Уилл Хантинг, Форрест Гамп, Человек дождя, «Кэрри», «13 причин почему»); ➤ техники игротерапии (настольные игры «Я человек», «Ксенобиология и жизнь фантастических существ», «Свой среди своих», «Лепешка», «Замок Эриды» и др.) ➤ и другие упражнения на самоидентификацию и самоприятие (в рамках танцевально-двигательной терапии); ➤ релаксация (дыхательные упражнения, нервно-мышечная релаксация);
-оценка психоэмоционального состояния по итогам работы; -подведение итогов работы; - подведение итогов группового занятия.	➤ беседа с целью оценки актуального психоэмоционального состояния; ➤ арт-терапия; ➤ ритуал выхода («Мое самочувствие» и др.)	➤ резюмирование (обобщение приобретенного опыта); ➤ арт-терапия; ➤ ритуал выхода («Что я приобрел сегодня» и др.) ➤ рефлексия чувств

10. Групповое занятие «Путь к успеху», направленное на поиск и активацию внутренних и внешних ресурсов для успешной

самореализации.

Работая в группе, важно помочь детям и подросткам целевой группы выявить и актуализировать внутренние и внешние ресурсы, развить стремление к саморазвитию и самосовершенствованию. При этом важно завершить групповую работу с детьми и подростками информированием о работе служб экстренной, в том числе психологической, помощи.

Задачи в рамках консультации	Направления и техники работы	
	для несовершеннолетних 6-10 лет	для несовершеннолетних 11-17 лет
-создать и поддерживать благоприятный климат для самораскрытия и самоисследования; -оценить актуальное эмоциональное состояние участников;	➤ приветствие; ➤ обмен чувствами; ➤ упражнения на знакомство участников («Снежный ком», «Мяч по кругу» и др.)	➤ приветствие; ➤ обмен чувствами; ➤ упражнения на знакомство участников («Снежный ком», «Мяч по кругу» и др.)
-создать атмосферу принятия и доброжелательности; -развить навыки чувствования другого; -создать условия для поиска и активизации внутренних и внешних ресурсов; -обучить навыкам концентрации на ресурсном состоянии;	➤ работа в интерактивной среде сенсорной комнаты; ➤ техники рисуночной арт-терапии («Волшебная страна», «Три желания», «Через 5 лет», рисование на прозрачном мольберте и др.); ➤ техники музыкальной терапии («Светлое будущее» и др.); ➤ упражнения для развития навыков осознания своих эмоций («Дневник моих эмоций и состояний» и др.); ➤ работа с	➤ работа в интерактивной среде сенсорной комнаты; ➤ техники рисуночной арт-терапии (рисование на прозрачном мольберте и др.); ➤ техники музыкальной терапии («Какого Цвета музыка» и др.); ➤ упражнения для развития навыков осознания своих эмоций («Дневник моих эмоций и состояний» и др.) ➤ работа с метафорическими

-сформировать позитивное мировосприятие, позитивный жизненный сценарий;	метафорическими ассоциативными картами («Не правильная страна», «Семейка гномс»); ➤ просмотр тематических мультикоплиционных фильмов («Просто так» и др.) ➤ техники песочной терапии; ➤ техники сказкотерапии; ➤ техники игротерапии (настольные игры «Опасности волшебного леса», «Мозартика», «Лепешка», «Замок Эриды», «Ксенобиология и жизнь фантастических существ» и др.) ➤ упражнения на самоидентификацию и самоприятие (в рамках танцевально-двигательной терапии); ➤ релаксация (дыхательные упражнения, нервно-мышечная релаксация);	ассоциативными картами («Вид из твоего окна», «Огонь мерцающий в сосуде», «Роботы», «Мастер сказок» и др.); ➤ техники сказкотерапии; ➤ просмотр тематических фильмов с дальнейшим обсуждением («Свеча», «Класс», Клуб «Завтрак», Лекарство, Умница Уилл Хантинг, Форрест Гамп, Человек дождя, «Кэрри», «13 причин почему»); ➤ техники игротерапии (настольные игры «Я человек», «Ксенобиология и жизнь фантастических существ», «Свой среди своих», «Лепешка», «Замок Эриды» и др.) ➤ упражнения на самоидентификацию и самоприятие (в рамках танцевально-двигательной терапии); ➤ релаксация (дыхательные упражнения, нервно-мышечная релаксация);
-оценка психоэмоционального состояния; -подведение итогов проделанной работы; - подведение итогов цикла групповых занятий.	➤ беседа с целью оценки актуального психоэмоционального состояния; ➤ арт-терапия; ➤ резюмирование (обобщение приобретенного опыта); ➤ закрепление полученного опыта, подготовка к взаимодействию с	➤ резюмирование (обобщение приобретенного опыта); ➤ арт-терапия; ➤ резюмирование (обобщение приобретенного опыта); ➤ закрепление полученного опыта, подготовка к взаимодействию с привычной социальной средой

	привычной социальной средой ➤ формулировка рекомендаций; ➤ ритуал выхода («Мое самочувствие» и др.) ➤ шеринг.	➤ формулировка рекомендаций; ➤ ритуал выхода («Что я приобрел за время занятий» и др.) ➤ шеринг.
--	--	--

**ПРОГРАММА
СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ
НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИМ С ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫМИ
ТРАВМАМИ ВСЛЕДСТВИЕ ПЕРЕЖИТЫХ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ
И/ИЛИ ВОЗВРАЩЕНИЯ ИЗ ЗОН БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЙ
«НАШЕ ЗАВТРА»**



Авторы: Яруллина Альбина Радиковна

Юшкова Любовь Владимировна

Романова Елена Александровна

Новожилова Елена Юрьевна

Актуальность программы

Проблема влияния чрезвычайных ситуации на развитие личности несовершеннолетних в последние годы становится особо актуальной.

Вооруженные нападения и скулшутинг, разрушают чувство безопасности ребенка и наносят неизгладимую травму на его будущую жизнь. Особенно здесь следует отметить детей, возвращаемых из зон боевых действий, которые были погружены в атмосферу войны и вынуждены жить с этим опытом. У несовершеннолетних переживших подобный негативный опыт разрушается уверенность в повседневной безопасности, происходит кардинальная и вынужденная смена места жительства, учебы и круга общения. Возникает необходимость социальной реабилитации, в новых условиях, продиктованная целесообразностью сохранения, восстановления, формирования потенциала и ресурса детей и семьи в целом.

Кризисная ситуация — это эмоциональный и умственный стресс, требующий значительного изменения представлений о мире и о себе за определенный промежуток времени. Зачастую подобный пересмотр представлений влечет за собой изменения в структуре личности. Эти изменения могут носить как позитивный, так и негативный характер. Психолог Ф.Рупперт считает, что в кризисной ситуации происходит расщепление человека на 3 части: травмированная (которая ощущает, чувствует и мыслит, как тогда в травмирующей ситуации и теряет связь с реальным временем), выживающая (которая формирует невротические защиты вследствие травмы, чтобы не допустить повторения травмы), и здоровая (которая до и во время травмирующего события развивалась нормально и у которой есть шанс оставаться здоровой).

Детская травма, в силу развивающейся психоэмоциональной сферы и ограниченных возрастом возможностей, несет последствия для психики и личности в целом. В поведении ребенка это может проявляться в отклоняющемся поведении, фобиях, соматических болях, нарушениях процесса социального развития, и девиантном или делинквентном поведении. Поэтому для преодоления

неблагоприятных последствий стрессовой ситуации требуется целенаправленная психологическая помощь.

В Республике Татарстан выстроено эффективное межведомственное взаимодействие по выявлению и организации работы в случаях чрезвычайных ситуаций и возвращении из зон боевых действий. Психологами проводятся экстренная и первая психологическая помощь в рамках профилактики на чрезвычайных ситуациях. Работа с семьями возвращёнными из зон боевых действий ведется в рамках социального обслуживания и социального сопровождения. Важная роль уделяется не только психологической реабилитации семьи, но и решению иных педагогических, социальных, медицинских и правовых задач. Специалисты ГАУСО «КЦСОН в городском округе «город Казань» организуют оказание социальных услуг для решения актуальных проблем членов семьи на основании индивидуальной программы предоставления социальных услуг (ИППСУ).

ГАУСО «КЦСОН в городском округе «город Казань» в своей деятельности практикует межведомственное взаимодействие в сфере оказания социальных услуг. Опыт применения ранее разработанных программ, продемонстрировал необходимость создания инновационного проекта, так как выявилась необходимость работы с семьями, возвращенными из зон боевых действий, в связи с их социально ослабленным положением. Отсутствие работы с данной категорией людей может спровоцировать вовлечение их в асоциальные группы

Процесс восстановления утраченных в период психотравмирующих событий, а также формирование недостаточно развитых социальных навыков и установок ребенка максимально эффективно, если проводится в комфортных и безопасных условиях сенсорной комнаты. Также важна и включенность членов семьи в работу с травмой ребенка, так как это способствует формированию грамотных и эффективных навыков поддержки и контейнирования эмоций дома.

Таким образом, мы видим, что основная задача работы психолога в рамках нового подхода непосредственно оказание помощи и поддержки семье с несовершеннолетними, имеющими в жизненном опыте психоэмоциональную

травму вследствие пережитых чрезвычайных ситуаций и/или возвращении из зон боевых действий.

В рамках реализации инновационного социального проекта по оказанию помощи детям с психологической травмой, психологами ГАУСО «КЦСОН в городском округе «город Казань» была разработана программа социально-психологической помощи несовершеннолетним с психоэмоциональными травмами вследствие пережитых чрезвычайных ситуаций и/или возвращении из зон боевых действий «Наше Завтра».

В программе основной акцент работы сместился на психоэмоциональные травмы ребенка. Организация деятельности психолога в рамках данной программы состоит из двух блоков:

- Блок работы на месте чрезвычайных ситуациях, описывающий особенности оказания первой психологической помощи и ведения экстренных психологических консультаций, направленных на регуляцию актуального психоэмоционального состояния.

- Блок социально-психологической работы на базе отделения, направленный на проработку психотравмы, вызванной пребыванием в зоне чрезвычайной ситуации или боевых действий состоящего из 5 этапов: организационного, диагностического до и после прохождения циклов занятий, коррекционного, аналитического. Коррекционный этап включает в себя:

- цикл групповых психологических занятий для несовершеннолетних «Точка опоры», направленный на оказание психологической помощи несовершеннолетним в преодолении эмоциональных, когнитивных и поведенческих последствий психологической травмы, вследствие чрезвычайной ситуации и/или возвращения из зоны боевых действий.;

- цикл групповых психологических занятий для несовершеннолетних «Дорога в будущее», направленный на развитие эмоциональной сферы и навыков саморегуляции у несовершеннолетних, возвращаемых из зон боевых действий и переживших чрезвычайные ситуации.

- цикл индивидуальных психологических консультаций для родителей

несовершеннолетних «Поддержка», направленный на оказание психологической помощи родителям несовершеннолетних в минимизации негативных последствий переживаний несовершеннолетнего, связанных с чрезвычайной ситуацией и/или пребывания в зоны боевых действий;

-цикл семейных психологических консультаций «Обретая возможности», направленный на снижение интенсивности негативных реакций на полученный травмирующий опыт, корректировка актуального состояния, профилактика риска возникновения психических последствий в результате воздействия травмирующего события.

Каждый из этих циклов занятий может быть реализован полностью или частично, допускается любая их комбинация в работе с семьей. В зависимости от актуальных проблем и задач, которые хотят решить члены семьи, с учетом их потребностей и ресурсов подбирается комплекс, состоящий из необходимых именно им циклов консультаций. Таким образом, оказание социально-психологической помощи несовершеннолетнему и его семье становится клиентоцентричным.

Для формирования доверительных отношений и готовности раскрыться в работе с психологом, созданы соответствующие условия, способствующие бережному и безопасному проживанию травматичного опыта и интериоризации его в жизнь. Одним из акцентов нашей программы является наличие безопасной среды интерактивной сенсорной комнаты, как инструмента для пробуждения чувств путем действий и экспериментов.

Основные цели и задачи программы

Цель программы: оказание социально-психологической помощи несовершеннолетним и их родителям в проработке психоэмоциональной травмы ребенка, вызванной пребыванием в зоне чрезвычайной ситуации, в том числе боевых действий

Достижение поставленной цели становится возможным через последовательное решение следующих задач:

1. Выявить несовершеннолетнего с наличием психотравмы вследствие чрезвычайной ситуации и/или возвращения из зоны боевых действий.
2. Создать безопасные условия для психологической реабилитации несовершеннолетнего, пострадавшего на чрезвычайной ситуации и/или возвращенного из зоны боевых действий.
3. Помочь несовершеннолетнему безопасно прожить и экологично отреагировать психотравму.
4. Оказать психологическую помощь несовершеннолетнему в преодолении эмоциональных, когнитивных и поведенческих последствий психологической травмы.
5. Способствовать восстановлению психологически здоровой и устойчивой личности несовершеннолетнего.
6. Реконструировать навыки саморегуляции и самопомощи несовершеннолетнего
7. Актуализировать осознанное и бережное отношение родителей к психологическому благополучию ребенка.
8. Актуализировать внутренние и внешние ресурсы семьи и несовершеннолетнего.

Содержание и механизм реализации программы

Блок работы на месте чрезвычайных ситуаций и пунктах экстренной психологической помощи строится по следующей схеме.

Организация рабочей группы. Из сотрудников ГАУСО «КЦСОН в городском округе «город Казань» формируется рабочая группа, которая направляется на место чрезвычайной ситуации.

Оказание первой психологической помощи. Оказание первой психологической помощи с учетом инструкций РСЧС/МЧС и особенностей психических реакций пострадавших.

Проведение экстренных психологических консультаций. Экстренные психологические консультации проводятся на месте чрезвычайной ситуации или в пунктах оказания экстренной психологической помощи.

Завершение первичной работы. Информирование о возможности и порядке обращения в учреждения социальной и медицинской помощи, получении консультаций по телефону доверия и др.

Блок реализации социально-психологической работы на базе отделения в рамках программы предполагает 5 этапов.

Организационный этап. Сотрудники КЦСОН знакомятся с программой социально-психологической помощи несовершеннолетним с психоэмоциональными травмами вследствие пережитых чрезвычайных ситуаций и/или возвращении из зон боевых действий «Наше Завтра», ее целями, задачами и ожидаемыми результатами, формируется состав целевой группы.

Диагностический этап. Для оценки степени выраженности психотравмы у несовершеннолетних и проводится диагностика с использованием следующих методик: лист первичной оценки психологического состояния несовершеннолетнего, лист собеседования с родителями несовершеннолетнего на основе методологии дизайн-мышления, психодиагностические методики для детей и родителей из рекомендованного перечня.

Коррекционный этап. Работа на данном этапе предусмотрена в рамках четырех основных направлений и может проводиться как в полном объеме, так и

избирательно в зависимости от индивидуальных особенностей членов семьи их ресурсов.

Организация коррекционной работы по каждому из направлений ориентирована на решение различных задач и предполагает использование различных методов.

Первое направление - индивидуальные психологические консультации для несовершеннолетних из цикла «Точка опоры», направленного на оказание психологической помощи несовершеннолетним в преодолении эмоциональных, когнитивных и поведенческих последствий психологической травмы, вследствие чрезвычайной ситуации и/или возвращения из зоны боевых действий.

Задачи:

- восстановить ощущение безопасности.
- стабилизировать психоэмоциональное состояние
- развить навыки саморегуляции
- безопасно изложить и переосмыслить травматические воспоминания
- реструктурировать «Я-концепцию»
- интегрировать новые адаптивные формы поведения жизнь

Второе направление - групповые психологические занятия для несовершеннолетних цикла «Дорога в будущее», направленного на развитие эмоциональной сферы и навыков саморегуляции у несовершеннолетних, возвращаемых из зон боевых действий и переживших чрезвычайные ситуации.

Задачи:

- развить эмоциональный интеллект;
- устранить симптомы тревожного состояния, профилактика его появления в будущем;
- сформировать навыки безопасного поведения;
- активировать коммуникативные способности;
- восстановить уверенность в личном потенциале.

Третье направление - индивидуальные психологические консультации для родителей несовершеннолетних из цикла «Поддержка», направленного на минимизацию

негативных последствий переживаний несовершеннолетнего, связанных с чрезвычайной ситуацией и/или возвращения из зоны боевых действий.

Задачи:

- сформировать представления о психовозрастных особенностях проживания травмирующего опыта у несовершеннолетних
- развить навыки саморегуляции и самопомощи.
- развить навыки оказания эффективной поддержки
- укрепить семейные ценности, традиций и досуга

Четвертое направление - семейные психологические консультации из цикла «Обретая возможности», направленного на снижение и корректировку интенсивности негативных реакций несовершеннолетнего, связанных с чрезвычайной ситуацией и/или возвращения из зоны боевых действий, профилактика риска возникновения психических последствий в результате воздействия травмирующего события.

Задачи:

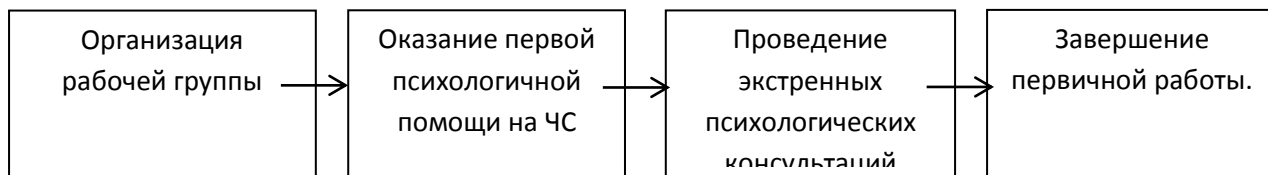
- Создать благоприятный микроклимат, способствующий продуктивной совместной работе в группе.
- Выстроить гармоничные отношения между членами семьи.
- Преодолеть приобретенные негативные установки, профилактика их в дальнейшем.
- Способствовать установлению благоприятных условий в семье для преодоления и переживания травмирующего опыта.
- Сформировать здоровую психологическую атмосферу в семье для минимизации последствий психотравмы.

Диагностический этап. С целью оценки эффективности работы проводится заключительная диагностика участников целевой группы.

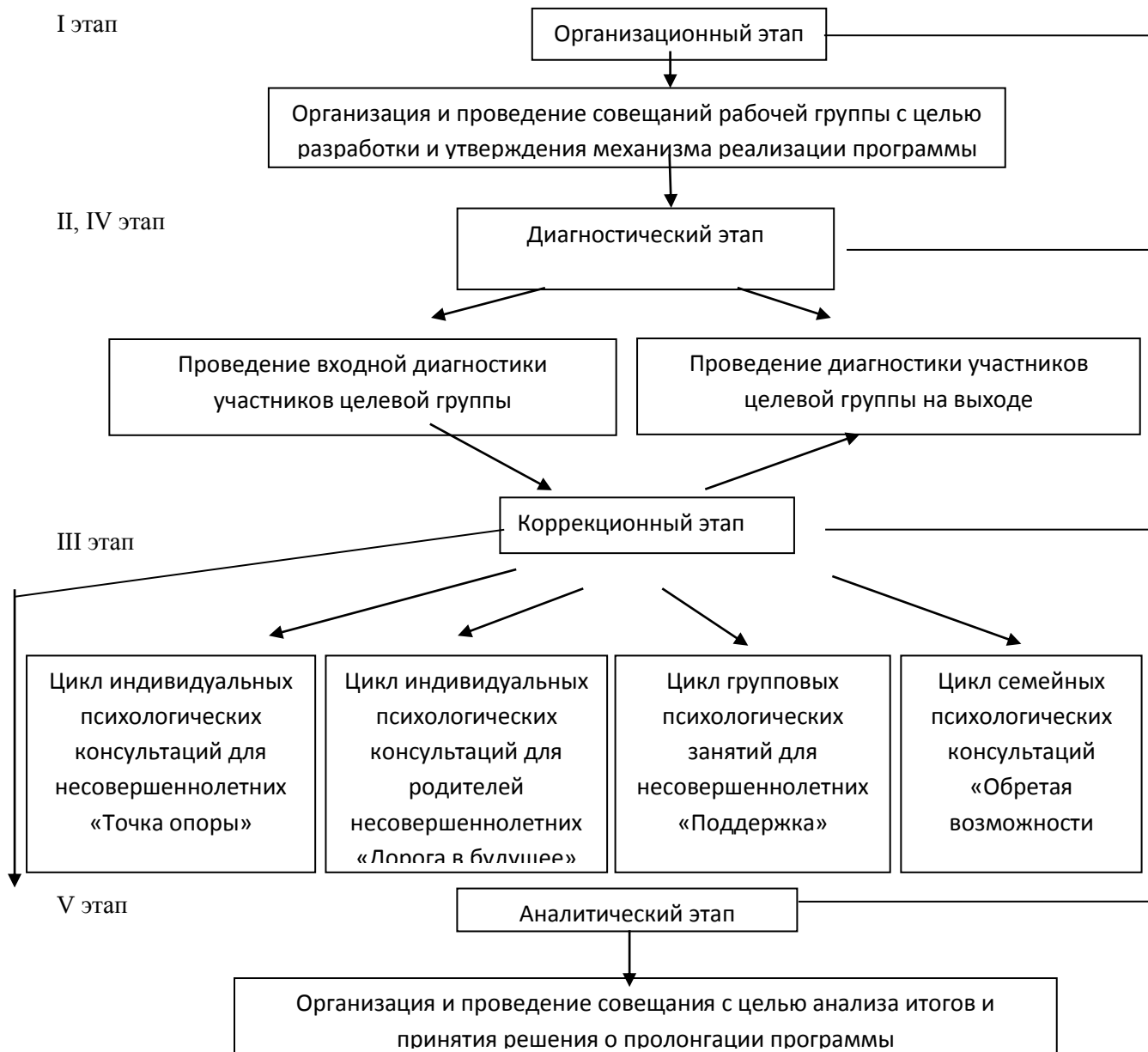
Аналитический этап. По итогам реализации программы проводится анализ итогов реализации программы и принимается решение о внесении необходимых изменений и необходимости ее пролонгации для следующей целевой группы.

Схема реализации программы

Блок работы на месте чрезвычайных ситуаций и пунктах экстренной психологической помощи строится по следующей схеме:



Блок реализации социально-психологической работы на базе отделения состоит из 5 этапов и строится по следующей схеме:



Критерии эффективности

Для оценки эффективности блока работы на месте чрезвычайных ситуаций и пунктах экстренной психологической помощи используется метод наблюдения, активного слушания, обратной связи и рефлексии, которые позволяют получить обратную связь о результатах проделанной работы.

Для оценки эффективности блока реализации социально-психологической программы на базе отделения организуется комплексная диагностика до начала работы и по ее итогам. Для первичной диагностики применяется лист первичной оценки психологического состояния несовершеннолетнего, лист собеседования с родителями несовершеннолетнего на основе методологии дизайн-мышления, психодиагностические методики для детей и родителей из рекомендованного перечня.

В рамках реализации программы систематически осуществляется мониторинг эффективности посредством получения обратной связи участников проекта в рамках рефлексии, самонаблюдения и самовосприятия. Об эффективности реализации комплекса психокоррекционных мероприятий также говорит включенность участников проекта (систематическое посещение мероприятий, сформированный терапевтический альянс, выполнение домашних заданий и рекомендаций). Результаты наблюдения специалистов, работающих с семьей, и самоощущения участника проекта фиксируются в форме листа динамика. Данная форма заполняется в начале работы, по итогам начального, основного и заключительного этапов работы. При закрытии случая также проводится комплексная диагностика с использованием психодиагностических методик для детей и родителей из рекомендованного перечня.

**Рекомендованные психодиагностические методики для
несовершеннолетних**

73. Цветовой тест М. Люшера
74. Цветовой тест отношений (Е.Ф.Бажина, А.М.Эткинда)
75. Проективные методики «Человек под дождем»
76. Тест «Ущелье»
77. Опросник «САН»
78. Тест Рисунок человека К. Маховер
79. Личностный опросник Айзенка. Марцинковская Т.Д.
80. Опросник Леонгарда-Шмишека
81. Проективный рисуночный тест «Несуществующее животное»
82. Опросник депрессии у детей М. Ковак
83. Игровой проективный тест «Почта» Е. Артони и Е. Бине, модификация Марковской И.М.
84. Методика «4 персонажа» Лосева В., Луньков А.
85. Детский апперцептивный тест САТ (Л. Беллак)
86. «Тест тревожности Р. Тэммл, М. Дорки, В Амен»
87. «Тест школьный тревожности» Филиппа
88. Опросник суицидального риска (ОСР) в модификации Т.Н. Разуваевой
89. Проективная методика «Кактус» М.А. Панфилова
90. «Незаконченные предложения»
91. Индивидуально-типологический опросник, ИТДО (детский)
92. Подростковый вариант многофакторного опросника Р.Б. Кеттелла и другие.
93. Проективная методика «Контур человека»
94. Проективная цветовая методика «Четыре эмоции»
95. Диагностика страха, ДС
96. Шкалу оценки влияния травматического события (ШОВТС);

Рекомендованные психодиагностические методики для законных представителей

37. Опросник для родителей «Признаки психического напряжения и невротических тенденций у детей И. Шванцара
38. Анкета для родителей по оценке травматических переживаний детей Н.В. Тарабриной.
39. «Социограмма» Э.Г.Эйдемиллера.
40. Опросник «Анкета семейного воспитания» Эйдемиллера Э.Г.
41. Методика «Родительское сочинение» О.А. Карабанова
42. Опросник родительского отношения (А.Я. Варга, В.В. Столин)
43. Диагностика типов семейного состояния опросник АСВ (Э. Г. Эйдемиллер)
44. Опросник эмоциональных отношений в семье Е. И. Захаровой.
45. Шкала общения родителя с ребенком А.И. Баркан
46. Методика идентификации детей с родителями А.И. Заро
47. Опросник родительских установок и реакций PARI
48. Диагностика родительства Р.В. Овчаровой
49. «Методика - Шкала проявлений тревоги» Тейлор и др.
50. Шкала безнадежности А.Бека
51. Шкала тревоги А.Бека
52. Шкала депрессии А.Бека
53. Методика «Ценностные ориентации» О.И. Мотков, Т.А. Огнева

Используемое оборудование

1. Оборудование сенсорной комнаты:

- интерактивный сухой бассейн (с подсветкой) с пультом управления,
- прозрачные шары для интерактивного сухого бассейна,
- интерактивная воздушнопузырьковая трубка с пультом управления на мягкой платформе с зеркальными панелями,
- световой модуль для рисования песком,
- тактильные дорожки,

- шар зеркальный,
- пушка световая узконаправленная «Зебра-50»,
- экран Cactus Wallscreen CS-PSW-183x244, 244x183 см, 4:3 настенно-потолочный белый,
- проектор Cactus CS-PRE.05B.WXGA-W, черный, Wi-Fi
- ноутбук Lenovo IdeaPad L340-15API, 15.6", AMD Athlon 300U 2.4ГГц, 4ГБ, 256ГБ SSD, AMD Radeon Vega 3, Free DOS, 81LW0085RK, черный
- проектор визуальных эффектов,
- акустическая тактильная панель,
- набор мягких модулей,
- пуфа-кресла,
- мяч для занятий,
- настенный фиброоптический модуль,
- мягкий конструктор,
- DVD-проигрыватель,
- диски с музыкой для релаксации,
- разгрузочное кресло «Трансформер — Вибро»,
- игровой ландшафтный стола L,
- волшебная пещера (базовый набор),
- подушка - антистресс,
- интерактивный пол Super Floor Оптима,
- настенные панели "Радужная мозаика",
- ковра фиброоптического "Звездное Небо" (150 x 150 см).

2. Оборудование для песочной терапии:

- Юнгианский песочный стол (50*70 см водостойкий для песка и воды + 5 кг песка),
- фигурки для песочной терапии "Семейка", 6 шт.,
- песок белый для песочной терапии,
- миниатюры для песочной терапии "Люди и персонажи",
- миниатюры для песочной терапии "Растения, деревья, цветы",

- миниатюры для песочной терапии "Животные",
- Миниатюры для песочной терапии "Дома и строения",
- Набор для песочной терапии "Природные материалы",
- Семья европейцев 3 поколения,
- Набор фигурок Профессии,
- Набор №1 глиняных фигурок для сказкотерапии и песочной терапии.

3. Психологический инструментарий:

- метафорические ассоциативные карты "Травмы" для глубинной работы с травматическими переживаниями и поиском выхода из психологических негативных состояний,
- метафорические ассоциативные карты «Внутренняя опора». Работа с ресурсными состояниями,
- метафорические ассоциативные карты «Про страхи» для комплексной глубинной проработки страхов и фобий человека, которые являются ограничениями и барьерами в развитии человека и снижают качество жизни,
- метафорические ассоциативные карты «Соре» для работы с травмой,
- психологическая игра «Моя главная Р(Б)оль» для работы с болью, кризисами и утратами,
- психологическая игра «Лепешка»,
- «Неправильная страна. Игра для психологической работы с детьми,
- «Опасность волшебного леса». Психологическая игра для работы со страхами,
- психологическая игра «Семейный психикеты»,
- «Семейка Гномс». Игра для эмоционального развития,
- психологическая игра «Ксенобиология или Жизнь фантастических существ»,
- метафорические ассоциативные карты «Мастер сказок»,
- метафорические ассоциативные карты «Огонь, мерцающий в сосуде»,
- метафорические ассоциативные карты «Вид из твоего окна»,

- метафорические ассоциативные карты «Кнуты и пряники»,
- мозартика «Подмосковный городок»,
- мозартика «Туманы»,
- мозартика «Дорога в космос»,
- мозартика «Усадьба»,
- мозартика «Русское чудо. Москва 17века»,
- мозартика «Витражи».

4. Дополнительное оборудование:

- доска - флипчарт с магнитно-маркерной поверхностью;
- двухсторонний прозрачный мольберт;
- игровой многофункциональный стол «Творчество»

Литература

1. Андреева Г.М. Социальная психология. М: Аспект Пресс, 2010. с. 363.
2. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. СПб: Питер, 2007. с. 271
3. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. Изд. Питер, 2998. с. 398.
4. Ван дер Колк Бессел: Тело помнит все: какую роль психологическая травма играет в жизни человека и какие техники помогают: Бомбора, 2020 г. - 464 с.
5. Вачков И.В. Психология тренинговой работы. М. Эксмо, 2007. с. 416.
6. Гиппенрейтер Ю. «Общаться с ребенком. Как?»: АСТ, Астрель, Харвест; Москва; 2008 -214с.
7. Емельянова Е.В. Психологические проблемы современного подростка и их решение в тренинге. СПб: Речь, 2008. с. 336.
8. Кипнис М. «Большая книга лучших игр и упражнений для любого тренинга» Москва: АСТ, 2014 - 637 с.
9. Кори Дж. Техники групповой психотерапии. СПб, 2011. с. 320.
10. З.Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Практикум по сказкотерапии/ Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева. – 3-е изд, перераб. И дап. –СПб. ; М : Речь, 2018. -320с.
11. Истратова О.Н. Практикум по детской психокоррекции: игры, упражнения,

- техники /О.Н. Истратова. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. -349 с.
12. Костина Л. Игровая терапия с тревожными детьми. 2003.-160 с.
 13. Кэмпбелл, Д. Музыка для здоровья. Эффект моцарта / Д. Кэмпбелл ; пер. 317с.
 14. англ. ЛюМю Щукин; - Минск : «Попурри», 2010. -416с.
 15. Макарычева Г.И. Тренинги для подростков и их родителей. СПб: Речь 2007. С. 368.
 16. Малкина – Пых И.Г. Психологическая помощь пострадавшим от насилия. ЛитРес.2022.
 17. Малкина – Пых И.Г. Психология горя и утраты. М. Кнорус.2022. стр. 89.
 18. Малкина-Пых И.Г. Психологическая помощь близким / И.Г. Малкина-Пых. - М.: Эксмо, 2009. - 192 с.
 19. Малкина – Пых И.Г. Психология семьи. М. Кнорус.2022. стр. 168.
 20. Мюррей Мэролин. Метод Мюррей / Пер. с англ. – СПб.: Шандал, 2012 -416с.
 21. Окландер В. Окна в мир ребенка: Руководство по детской психотерапии / Перев. С англ. – М.: Независимая фирма «Класс» 2015. -408с.
 22. Петрановская Л. В. Если с ребенком трудно / Л. В. Петрановская — «АСТ», 2013 – 144с.
 23. Петрановская Л. «Тайная опора: привязанность в жизни ребенка / Людмила Петрановская; худ. Андрей Селиванов»: АСТ; Москва; 2015 - 288с.
 24. Таракина Е. Человек звучащий. Практикум по музыкальной терапии (Библиотека Арт-терапевта). –М.: ООО «Вариант» при участии ИП Шаманского А.Г., 2017. -214с
 25. Уайт М. Карты нарративной практики: Введение в нарративную терапию. Пер. с англ. - М.: Генезис, 2010. - 32 6 с.
 26. Файфер Л., Краудер А., Элсенраат Т., Галл Р.: Практическая когнитивно-поведенческая терапия для детей и подростков. Более 200 упражнений для поддержки детей с тревожными и эмоциональными расстройствами, с расстройствами поведения, детей с аутизмом и СДВГ. Пер. с англ. – СПб.: ООО «Диалектика». 2020. -272с.

Первая психологическая помощь при острых стрессовых реакциях на ЧС

Цель: регуляция актуального психоэмоционального состояния.

Достижение поставленной цели становится возможным через решение следующих задач:

- Снизить интенсивность острых реакций на стресс, оптимизировать актуальное психическое состояние;
- Снизить возникновения психических последствий в результате воздействия травмирующего события
- Снизить массовые негативные психологические реакции
- Создать психологическую обстановку, обеспечивающую оптимальные условия для проведения аварийно-спасательных и других неотложных работ
- Восстановить ощущения безопасности, спокойствия;
- Восстановить связь с другими людьми; и актуализировать доступ к социальной, физической и эмоциональной поддержке;
- Развить веру в возможность помочь себе и окружающим.

Первая психологическая помощь проводится на месте чрезвычайной ситуации, с учетом инструкций РСЧС/МЧС.

Первая психологическая помощь осуществляется в следующем порядке:

бред, галлюцинации	Психолог не оказывает помощь , нужно перенаправить за помощью к врачу – психиатру
истерика, агрессия, психомоторное возбуждение	эти реакции чреваты эмоциональным заражением и наиболее опасны: пострадавшие могут нанести вред себе и окружающим
Ступор, страх, тревога, апатия	далее помощь оказывается при ступоре , так как это состояние опасно для жизни и здоровья самого пострадавшего; в дальнейшем внимание обращается на состояние страха , поскольку оно может перейти в панику; следующей идет реакция апатии , так как пострадавший

	частично утрачивает способность удовлетворять свои потребности;
Нервная дрожь, плач	наиболее адаптивные реакции, способствующие выходу негативных эмоций.

Вид реакции	Оказание помощи
Истерика	- удалить «зрителей»; - говорить короткими, простыми фразами, используя повелительное наклонение и обращаясь к человеку по имени; - установить визуальный контакт; - установить аудиальный контакт «Слушай меня!», «Выпей воды!». «Сядь!». «Дыши!»; - выполнить упражнения на релаксацию; - дать выговориться; - дать стакан воды (при этом пить надо маленькими глоточками разделив воду на 10-15 глотков);
Психомоторном возбуждение	При работе с данной реакцией лучше быть не одному; - оградить, остановить или мягко, но настойчиво развернуть в безопасном направлении; - попытаться установить контакт. Если у пострадавшего наблюдается отсутствие реакции на попытку установить контакт, состояние сопровождается помрачением сознания с последующей амнезией, необходимо обратиться за медицинской помощью.
Агрессия	Данное поведение является потенциально опасным! - не демонстрировать эмоциональных реакций в случае, оскорбления и брани, обращенной в вашу сторону; - не вступайте с пострадавшим в споры и не противоречьте ему; - разговаривать с человеком спокойно, постепенно снижая

	темп и громкость речи; - оградить от остальных - Соглашаться с чувствами - помочь пострадавшему социально приемлемым путём утилизировать переполняющую его энергию (физическая нагрузка, помощь пострадавшим); - соглашаться с эмоциональной составляющей состояния (признать право человека на чувства, которые он испытывает по отношению к сложившейся ситуации.)
Ступор	- сконцентрировать внимание на себя; - выстроить контакт: рукопожатие, зрительный, вербальный - предложить чай или кофе; - позволить самостоятельно пройти несколько шагов; - Актуализировать в памяти: «все события последних суток», «как зовут родственников», «как ты проснулся вчера: как ты встал, куда пошел». Перенаправить медикам, если нет реакции на интервенции (Может быть угроза жизни и здоровью).
Апатия	- установить контакт с пострадавшим; - необходимо задавать вопросы, не стесняться обратиться к человеку несколько раз. (Вопросы должны быть простыми, фразы понятными и короткими); - речь должна быть чуть более энергичной, чуть более быстрой, громкой и чёткой, чем у пострадавшего; - после установления контакта лучше проводить пострадавшего в спокойное место, где можно отдохнуть; - предложить пострадавшему чаю (лучше с сахаром); - желательно пригласить врача для осмотра (Пострадавший в данном состоянии не всегда обращает внимание на болевые синдромы, может не замечать наличие травм, обострения

	заболеваний).
Тревога	- «разговорить» человека и понять, что именно его беспокоит; - Работать с тревогой и страхом
Страх	- не оставляйте человека одного; - техники релаксации, концентрация на «здесь и сейчас», майндфулнес; - дать возможность выговориться.
Нервная дрожь	- дать данной реакции возможность развиваться и закончиться естественным образом. -техники релаксации
Плач	- дать этой реакции состояться; - дать выразить чувства; - выразить поддержку и сочувствие.

Экстренное психологическое консультирование на ЧС

Экстренное психологическое консультирование проводится на месте чрезвычайной ситуации или в пунктах оказания экстренной психологичной помощи, если пострадавшим требуется более длительная помощь, то консультации проводятся в рамках социально-психологической работы на базе ОСПСиД по программе «Наше Завтра».

На экстренной психологической консультации важным элементом является нормализация актуального психоэмоционального состояния. Важно оценить выраженность стрессовых реакций. В случаи кардинальных изменений в поведении, выраженных болевых проявлений, галлюцинаций, иллюзий, деперсонализации, дереализации, дезориентации, бреда, суицидальных идеях/самоповреждающем поведении и др, направить за медицинской и психиатрической помощью. Так же стоит учитывать то, что изменения в эмоциональном фоне являются нормальной реакцией на стрессовую ситуацию и в норме могут продлиться до нескольких недель.

Задачи в рамках консультации	Направления и техники работы	
	для несовершеннолетних 6-10 лет	для несовершеннолетних 11-17 лет
-установить контакт; -подстройка и вовлечение несовершеннолетнего в работу; -оценка эмоционального состояния на момент встречи;	➤ приветствие ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.);	➤ приветствие; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.);
-идентифицировать и выразить чувства -валидация чувств и эмоций. -активизировать адаптивные возможности.	➤ техники арт-терапии, танцевально-двигательной терапии, музыкальной терапии, психодрамы, гештальтпсихологии, и транзакционного анализ (на идентификацию и выражение эмоциями); ➤ техники сказкотерапии; ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Роботы» и др.); ➤ техники когнитивно-поведенческой терапии, экзистенциальной терапии (неприправленные на активизацию адаптивных возможностей) ➤ Информирование о службах телефона доверия и др. ➤ релаксация (дыхательные упражнения, нервно-мышечная релаксация и др.); ➤ медитация	➤ техники арт-терапии, танцевально-двигательной терапии, музыкальной терапии, психодрамы, гештальтпсихологии, и транзакционного анализ (на идентификацию и выражение эмоциями); ➤ техники сказкотерапии; ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Вид из твоего окна», «Огонь в мерцающем сосуде» и др.) ➤ техники когнитивно-поведенческой терапии, экзистенциальной терапии (неприправленные на активизацию адаптивных возможностей) ➤ Информирование о службах телефона доверия и др. ➤ релаксация (дыхательные упражнения, нервно-мышечная

	(«Безопасное место», и др.);	релаксация и др.); ➤ медитация («Безопасное место», и др.);
-оценка психоэмоционального состояния; -подведение итогов консультации; -интериоризация полученного опыта;	➤ беседа с целью оценки актуального психоэмоционального состояния; ➤ арт-терапия;	➤ резюмирование (обобщение приобретенного опыта); ➤ арт-терапия;

Цикл индивидуальных психологических консультаций для несовершеннолетних

«Точка Опоры».

Цель: Оказание психологической помощи несовершеннолетним в преодолении эмоциональных, когнитивных и поведенческих последствий психологической травмы вследствие чрезвычайной ситуации и/или возвращения из зоны боевых действий.

Достижение поставленной цели становится возможным через решение следующих задач:

- Восстановить ощущение безопасности.
- Стабилизировать психоэмоциональное состояние
- Развить навыки саморегуляции
- Безопасно прожить и переосмыслить травматические воспоминания
- Реструктурировать «Я-концепцию»
- Интегрировать новые адаптивные формы поведения жизнь

Цикл занятий состоит из 10 самостоятельных психологических консультаций. Консультации могут проводиться как полным циклом, так и избирательно в зависимости от актуальных проблем получателя социальных услуг.

План консультаций:

1. Психологическая консультация, направленная на формирование чувства безопасности и защищенности.

2. Психологическая консультация, направленная на психо-эмоциональное отреагирование чувств и эмоций.
3. Психологическая консультация, направленная на выражения гнева
4. Психологическая консультация, направленная на проработку страха, ужаса
5. Психологическая консультация, направленная на развитие навыков психо-эмоциональной саморегуляции и самопомощи
6. Психологическая консультация, направленная на безопасное проживание травматического опыта
7. Психологическая консультация, направленная на принятие пережитого опыта
8. Психологическая консультация, направленная на проработку содержания и смыслов травматических воспоминаний
9. Психологическая консультация, направленная активизацию внешних и внутренних ресурсов.
10. Психологическая консультация, направленная на формирование позитивной «Я-концепции».

1. Психологическая консультация, направленная на формирование чувства безопасности и защищенности.

Дети, пережившие опыт чрезвычайной ситуации, даже в спокойной домашней обстановке, не ощущают себя защищенными, так как это ощущение было утрачено вследствие травмирующего опыта. Поэтому первостепенной целью психолога является выстраивание безопасной и доверительной атмосферы. С данной задачей помогает справиться интерактивная среда сенсорной комнаты, так как она, снижает психоэмоциональное напряжение, погружает в состояние расслабления, спокойствия и защищенности.

Задачи в рамках консультации	Направления и техники работы	
	для несовершеннолетних 6-10 лет	для несовершеннолетних 11-17 лет
-установить контакт;	➤ приветствие	➤ приветствие;

-подстройка и вовлечение несовершеннолетнего в работу; -оценка эмоционального состояния на момент встречи;	➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.);	➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.);
-создать атмосферы для самораскрытия и самоисследования;	➤ знакомство со средой сенсорной комнаты; ➤ техники рисуночной арт-терапии (рисунки образов себя); ➤ техники песочной терапии; ➤ техники сказкотерапии; ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Роботы», «Мастер сказок» и др.); ➤ релаксация (дыхательные упражнения, нервно-мышечная релаксация и др.); ➤ медитация («Безопасное место», и др.);	➤ работа в интерактивной среде сенсорной комнаты; ➤ знакомство со средой сенсорной комнаты; ➤ техники рисуночной арт-терапии (рисунки образов себя); ➤ техники песочная терапия; ➤ техники сказкотерапии; ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Вид из твоего окна», «Роботы», «Огонь в мерцающем сосуде» и др.) ➤ релаксация(дыхательные упражнения, нервно-мышечная релаксация и др.); ➤ медитация («Безопасное место», и др.);
-оценка психоэмоционального состояния; -подведение итогов консультации; -интериоризация полученного опыта;	➤ беседа с целью оценки актуального психоэмоционального состояния; ➤ арт-терапия; ➤ формулировка домашних заданий и рекомендаций;	➤ резюмирование (обобщение приобретенного опыта); ➤ арт-терапия; ➤ формулировка домашних заданий и рекомендаций;

2. Психологическая консультация, направленная на психоэмоциональное отреагирование чувств и эмоций.

В условиях чрезвычайной ситуации многие эмоции и чувства остаются не выраженными, так как в тот момент для организма первостепенной задачей было сохранение жизни. Критерием неотреагированности эмоций является проекция переживания на объективно безопасные ситуации. Это могут быть как панические атаки, так и чрезмерные эмоциональные реакции. Поэтому важно уделить внимание осознанию и выплеску этих эмоций.

Задачи в рамках консультации	Направления и техники работы	
	для несовершеннолетних 6-10 лет	для несовершеннолетних 11-17 лет
-подстройка и вовлечение несовершеннолетнего в работу; -оценка эмоционального состояния на момент встречи, -поддержание благоприятного климата для самораскрытия и самоисследования;	➤ приветствие; ➤ создание настроения на совместную работу; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашних заданий;	➤ приветствие; ➤ создание настроения на совместную работу; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашних заданий;
-выразить актуальные переживания -валидировать чувства и эмоций	➤ работа в интерактивной среде сенсорной комнаты; ➤ техники арт-терапии, песочной терапии, сказкотерапии, направленные на выражение эмоций; ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами и	➤ работа в интерактивной среде сенсорной комнаты; ➤ техники арт-терапии, песочной терапии, сказкотерапии, направленные на выражение эмоций; ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами и мозартикой ➤ релаксация

	мозартикой ➤ релаксация (дыхательные упражнения, нервно-мышечная релаксация и др.); ➤ медитация («Безопасное место», и др.);	(дыхательные упражнения, нервно-мышечная релаксация и др.); ➤ медитация («Безопасное место», и др.);
-оценка психоэмоционального состояния; -подведение итогов консультации; -интериоризация полученного опыта;	➤ беседа с целью оценки актуального психоэмоционального состояния; ➤ арт-терапия; ➤ формулировка домашних заданий и рекомендаций;	➤ резюмирование (обобщение приобретенного опыта); ➤ арт-терапия; ➤ формулировка домашних заданий и рекомендаций;

3. Психологическая консультация, направленная на выражение гнева

В большинстве случаев первая эмоция, появляющаяся на пути к принятию травмирующей ситуации, - это злость. Часто эта злость может быть обращена в сторону людей, которые оказывают помощь и поддержку. Важно помочь ее выразить максимально безопасным и экологичным способом, а также обучить навыкам, позволяющим контролировать агрессию в социуме.

Задачи в рамках консультации	Направления и техники работы	
	для несовершеннолетних 6-10 лет	для несовершеннолетних 11-17 лет
-подстройка и вовлечение несовершеннолетнего в работу; -оценка эмоционального состояния на момент встречи, -поддержание	➤ приветствие; ➤ создание настроения на совместную работу; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение	➤ приветствие; ➤ создание настроения на совместную работу; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашних заданий;

благоприятного климата для самораскрытия и самоисследования;	домашних заданий;	
-выразить злость и агрессию в безопасном пространстве сенсорной комнаты -валидировать эмоцию злости	➤ работа в интерактивной среде сенсорной комнаты; ➤ техники арт-терапии, песочной терапии, сказкотерапии, направленные на выражение злости; ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами и мозартикой ➤ оборудование сенсорной комнаты, для выражения злости и релаксации («преодоление стены», «Злые шары» и др.) ➤ релаксация (дыхательные упражнения, нервно-мышечная релаксация и др.);	➤ работа в интерактивной среде сенсорной комнаты; ➤ техники арт-терапии, песочной терапии, сказкотерапии, направленные на выражение злости; ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами и мозартикой ➤ оборудование сенсорной комнаты, для выражения злости и релаксации («под тяжестью злости» и др) ➤ релаксация (дыхательные упражнения, нервно-мышечная релаксация и др.);
-оценка психоэмоционального состояния; -подведение итогов консультации; -интериоризация полученного опыта;	➤ беседа с целью оценки актуального психоэмоционального состояния; ➤ арт-терапия; ➤ формулировка домашних заданий и рекомендаций;	➤ резюмирование (обобщение приобретенного опыта); ➤ арт-терапия; ➤ формулировка домашних заданий и рекомендаций;

4. Психологическая консультация, направленная на проработку страха и ужаса

Невыраженный страх и ужас могут проявляться в фобиях, нарушениях сна, суеверности и изолированности. Важным элементом работы с психотравмой является бережное и безопасное проживание этих эмоций. Одним из элементов, позволяющих

не допускать повторной ретравматизации, является юнгианский песок, в котором можно проиграть травмирующие воспоминания и реконструировать их.

Задачи в рамках консультации	Направления и техники работы	
	для несовершеннолетних 6-10 лет	для несовершеннолетних 11-17 лет
-подстройка и вовлечение несовершеннолетнего в работу; -оценка эмоционального состояния на момент встречи, -поддержание благоприятного климата для самораскрытия и самоисследования;	➤ приветствие; ➤ создание настроения на совместную работу; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашних заданий;	➤ приветствие; ➤ создание настроения на совместную работу; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашних заданий;
-выразить страх и ужас в безопасном пространстве сенсорной комнаты -валидировать эмоции	➤ работа в интерактивной среде сенсорной комнаты; ➤ техники арт-терапии, песочной терапии, сказкотерапии, направленные на выражение эмоций; ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами и мозартикой ➤ оборудование сенсорной комнаты ➤ релаксация (дыхательные упражнения, нервно-мышечная релаксация и др.);	➤ работа в интерактивной среде сенсорной комнаты; ➤ техники арт-терапии, песочной терапии, сказкотерапии, направленные на выражение злости; ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами и мозартикой ➤ оборудование сенсорной комнаты ➤ релаксация (дыхательные упражнения, нервно-мышечная релаксация и др.);
-оценка	➤ беседа с целью оценки	➤ резюмирование (обобщение)

психоэмоционального состояния; -подведение итогов консультации; -интериоризация полученного опыта;	актуального психоэмоционального состояния; ➤ арт-терапия; ➤ формулировка домашних заданий и рекомендаций;	приобретенного опыта); ➤ арт-терапия; ➤ формулировка домашних заданий и рекомендаций;
--	---	---

5. Психологическая консультация, направленная на развитие навыков психоэмоциональной саморегуляции и самопомощи

Важным этапом в работе с эмоциями является обучение навыкам саморегуляции и самопомощи. Это является важным элементом, так как позволяет вернуть контроль над эмоциональным состоянием, психосоматическими телесными переживаниями и мыслями. Вследствие чего несовершеннолетний чувствует себя более уверенно и устойчиво.

Задачи в рамках консультации	Направления и техники работы	
	для несовершеннолетних 6-10 лет	для несовершеннолетних 11-17 лет
-подстройка и вовлечение несовершеннолетнего в работу; -оценка эмоционального состояния на момент встречи, -поддержание благоприятного климата для самораскрытия и самоисследования;	➤ приветствие; ➤ создание настроения на совместную работу; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашних заданий;	➤ приветствие; ➤ создание настроения на совместную работу; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашних заданий;
-расширить знания, умения и навыки психо-эмоциональной саморегуляции.	➤ работа в интерактивной сенсорной комнате; ➤ техники	➤ работа в интерактивной сенсорной комнате; ➤ техники саморегуляции и самопомощи из арт-

- обучить навыкам самопомощи.	саморегуляции и самопомощи из арт-терапии, когнитивно-поведенческой терапии и др. ➤ техники песочной терапии ➤ техники сказкотерапии ; ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами и мозартикой ➤ оборудование сенсорной комнаты ➤ релаксация (дыхательные упражнения, нервно-мышечная релаксация и др.); ➤ медитации	терапии, когнитивно-поведенческой терапии и др. ➤ техники песочной терапии ➤ техники сказкотерапии ; ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами и мозартикой ➤ оборудование сенсорной комнаты ➤ релаксация (дыхательные упражнения, нервно-мышечная релаксация и др.); ➤ медитации
-оценка психоэмоционального состояния; -подведение итогов консультации; -интериоризация полученного опыта;	➤ беседа с целью оценки актуального психоэмоционального состояния; ➤ арт-терапия; ➤ формулировка домашних заданий и рекомендаций;	➤ резюмирование (обобщение приобретенного опыта); ➤ арт-терапия; ➤ формулировка домашних заданий и рекомендаций;

6. Психологическая консультация, направленная на безопасное проживание травматического опыта

После создания устойчивой опоры в виде ощущения безопасности и защищенности, обучения навыками саморегуляции и позитивного опыта выражения чувств и эмоций можно переходить к экспозиции несовершеннолетнего к контексту источника тревоги. Один из методов позволяющих безопасно посмотреть на этот опыт со стороны является юганский песок и вспомогательные фигурки.

Задачи в рамках консультации	Направления и техники работы	
	для несовершеннолетних 6-10 лет	для несовершеннолетних 11-17 лет
-подстройка и вовлечение несовершеннолетнего в работу; -оценка эмоционального состояния на момент встречи, -поддержание благоприятного климата для самораскрытия и самоисследования;	➤ приветствие; ➤ создание настроения на совместную работу; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашних заданий;	➤ приветствие; ➤ создание настроения на совместную работу; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашних заданий;
-безопасное выражение травматического опыта -создание условий для угасания реакций на воспоминания о травматичном опыте - способствовать обретению власти над напоминаниями о травме - разрешение симптомов избегания - создание условий для адаптивного преодоления -Развитие более гибких и адаптивных реакций	➤ работа в интерактивной среде сенсорной комнаты; ➤ техники арт-терапии, песочной терапии, психодрамы, и др. (направление на безопасное проживание травмы) ➤ техники сказкотерапии; ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами и мозартикой ➤ оборудование сенсорной комнаты ➤ релаксация (дыхательные упражнения, нервно-мышечная релаксация и др.); ➤ медитации	➤ работа в интерактивной среде сенсорной комнаты; ➤ техники арт-терапии, песочной терапии, психодрамы, когнитивно-поведенческой терапии, гештальтерапии и др (направление на безопасное проживание травмы) ➤ техники сказкотерапии ; ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами и мозартикой ➤ оборудование сенсорной комнаты ➤ релаксация (дыхательные упражнения, нервно-мышечная релаксация и др.); ➤ медитации
-оценка	➤ беседа с целью оценки	➤ резюмирование (обобщение)

психоэмоционального состояния; -подведение итогов консультации; -интериоризация полученного опыта;	актуального психоэмоционального состояния; ➤ арт-терапия; ➤ формулировка домашних заданий и рекомендаций;	приобретенного опыта); ➤ арт-терапия; ➤ формулировка домашних заданий и рекомендаций;
--	---	---

7. Психологическая консультация, направленная на принятие пережитого опыта

После безопасного воспроизведения травмирующей ситуации важно интериоризировать его в жизненный опыт. Данную ситуацию нельзя вычеркнуть или убрать из жизни, так как она уже произошла, но можно научиться с ней жить. Это важная составляющая, позволяющая минимизировать психологические защиты избегания, отрицания и вытеснения, что позволяет восстановить целостность личности.

Задачи в рамках консультации	Направления и техники работы	
	для несовершеннолетних 6-10 лет	для несовершеннолетних 11-17 лет
-подстройка и вовлечение несовершеннолетнего в работу; -оценка эмоционального состояния на момент встречи, -поддержание благоприятного климата для самораскрытия и самоисследования;	➤ приветствие; ➤ создание настроения на совместную работу; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашних заданий;	➤ приветствие; ➤ создание настроения на совместную работу; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашних заданий;
- определить место травматического опыта в контексте жизни - минимизация	➤ работа в интерактивной среде сенсорной комнаты; ➤ техники арт-терапии, песочной терапии,	➤ работа в интерактивной среде сенсорной комнаты; ➤ техники арт-терапии, песочной терапии, психодрамы, когнитивно-

психологических защиты - развитие более гибких и адаптивных реакций	психодрамы, и др. (направление на принятие пережитого опыта) ➤ техники сказкотерапии; ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами и мозартикой ➤ оборудование сенсорной комнаты ➤ релаксация (дыхательные упражнения, нервно-мышечная релаксация и др.); ➤ медитации	поведенческой терапии, гештальтерапии и др (направление на принятие пережитого опыта) ➤ техники сказкотерапии ; ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами и мозартикой ➤ оборудование сенсорной комнаты ➤ релаксация (дыхательные упражнения, нервно-мышечная релаксация и др.); ➤ медитации
-оценка психоэмоционального состояния; -подведение итогов консультации; -интериоризация полученного опыта;	➤ беседа с целью оценки актуального психоэмоционального состояния; ➤ арт-терапия; ➤ формулировка домашних заданий и рекомендаций;	➤ резюмирование (обобщение приобретенного опыта); ➤ арт-терапия; ➤ формулировка домашних заданий и рекомендаций;

8. Психологическая консультация, направленная на проработку содержания и смыслов травматических воспоминаний

Итогом принятия травмирующей ситуации становится не пассивное смирение и согласие с ним, а переосмысление его без негативного фильтра и катастрофизации, инвентаризация ресурсов и опыта.

Задачи в рамках консультации	Направления и техники работы	
	для несовершеннолетних 6-10 лет	для несовершеннолетних 11-17 лет
-подстройка и вовлечение несовершеннолетнего в работу; -оценка	➤ приветствие; ➤ создание настроения на совместную работу; ➤ рефлексия эмоционального состояния	➤ приветствие; ➤ создание настроения на совместную работу; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия,

эмоционального состояния на момент встречи, -поддержание благоприятного климата для самораскрытия и самоисследования;	(арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашних заданий;	беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашних заданий;
- Развитие более гибких и адаптивных реакций - переосмысление травматических воспоминаний	➤ работа в интерактивной среде сенсорной комнаты; ➤ техники арт-терапии, песочной терапии, сказкотерапии, психодрамы, работа с письмами и др. (направление на переосмысление пережитого опыта) ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами и мозартикой ➤ оборудование сенсорной комнаты ➤ релаксация (дыхательные упражнения, нервно-мышечная релаксация и др.); ➤ медитации	➤ работа в интерактивной среде сенсорной комнаты; ➤ техники арт-терапии, песочной терапии, психодрамы, когнитивно-поведенческой терапии, гештальт-терапии и др (направление на переосмысление пережитого опыта) ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами и мозартикой ➤ оборудование сенсорной комнаты ➤ релаксация (дыхательные упражнения, нервно-мышечная релаксация и др.); ➤ медитации
-оценка психоэмоционального состояния; -подведение итогов консультации; -интериоризация полученного опыта;	➤ беседа с целью оценки актуального психоэмоционального состояния; ➤ арт-терапия; ➤ формулировка домашних заданий и рекомендаций;	➤ резюмирование (обобщение приобретенного опыта); ➤ арт-терапия; ➤ формулировка домашних заданий и рекомендаций;

9. Психологическая консультация, направленная активизацию внешних и внутренних ресурсов.

Одним из ключевых факторов в адаптации ребенка после переживания травматичного опыта является грамотная и безусловная поддержка близких. Поэтому на завершающих консультациях, важно уделить внимание как внешним, так и внутренним ресурсам ребенка, которые будут для него опорой в повседневной жизни.

Задачи в рамках консультации	Направления и техники работы	
	для несовершеннолетних 6-10 лет	для несовершеннолетних 11-17 лет
-подстройка и вовлечение несовершеннолетнего в работу; -оценка эмоционального состояния на момент встречи, -поддержание благоприятного климата для самораскрытия и самоисследования;	➤ приветствие; ➤ создание настроения на совместную работу; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашних заданий;	➤ приветствие; ➤ создание настроения на совместную работу; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашних заданий;
-инвентаризация и актуализация имеющихся ресурсов; -поиск и активизация внутренних и внешних ресурсов; -развитие навыка фокусирования на внутренних и внешних ресурсах; -обучение навыкам концентрации на ресурсном состоянии	➤ работа в интерактивной среде сенсорной комнаты; ➤ техники арт-терапии, сказкотерапии, работы с письмами когнитивно-поведенческой терапии и др (направленные на активизацию внешних и внутренних ресурсов) ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами и мозартикой ➤ релаксация	➤ работа в интерактивной среде сенсорной комнаты; ➤ техники арт-терапии, сказкотерапии, работы с письмами когнитивно-поведенческой терапии и др (направленные на активизацию внешних и внутренних ресурсов) ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами и мозартикой ➤ релаксация (дыхательные упражнения,

	(дыхательные упражнения, нервно-мышечная релаксация и др.); ➤ медитации	нервно-мышечная релаксация и др.); ➤ медитации
-оценка психоэмоционального состояния; -подведение итогов консультации; -интериоризация полученного опыта;	➤ беседа с целью оценки актуального психоэмоционального состояния; ➤ арт-терапия; ➤ формулировка домашних заданий и рекомендаций;	➤ резюмирование (обобщение приобретенного опыта); ➤ арт-терапия; ➤ формулировка домашних заданий и рекомендаций;

10. Психологическая консультация, направленная на формирование позитивной «Я-концепции»

Одним из важных итогов работы с травмой является переосмысление «Я-концепции» в позитивном ключе и как следствие, минимизация искаженного восприятия своего образа. Позитивный образ себя является важной основой для дальнейшей успешной адаптации и социализации.

Задачи в рамках консультации	Направления и техники работы	
	для несовершеннолетних 6-10 лет	для несовершеннолетних 11-17 лет
-подстройка и вовлечение несовершеннолетнего в работу; -оценка эмоционального состояния на момент встречи, -поддержание благоприятного климата для самораскрытия и самоисследования;	➤ приветствие; ➤ создание настроения на совместную работу; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашних заданий;	➤ приветствие; ➤ создание настроения на совместную работу; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашних заданий;
-формирование позитивной «Я-концепции»;	➤ работа в интерактивной среде сенсорной комнаты;	➤ работа в интерактивной среде сенсорной комнаты; ➤ техники арт-терапии,

-повышение уверенности в себе	➤ техники арт-терапии, сказкотерапии, работы с письмами, когнитивно-поведенческой терапии и др (направленные на работу с образом «Я») ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами и мозартикой ➤ релаксация (дыхательные упражнения, нервно-мышечная релаксация); ➤ медитация («Взрослый Я» и др);	сказкотерапии, работы с письмами, когнитивно-поведенческой терапии и др (направленные на работу с образом «Я») ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами и мозартикой ➤ релаксация (дыхательные упражнения, нервно-мышечная релаксация и др.); ➤ медитации («Я через 5 лет» и др);
-оценка психоэмоционального состояния; -подведение итогов консультации; -интериоризация полученного опыта;	➤ беседа с целью оценки актуального психоэмоционального состояния; ➤ арт-терапия; ➤ формулировка домашних заданий и рекомендаций;	➤ резюмирование (обобщение приобретенного опыта); ➤ арт-терапия; ➤ формулировка домашних заданий и рекомендаций;

Цикл групповых психологических занятий для несовершеннолетних

«Дорога в будущее»

Цель: развитие эмоциональной сферы и навыков саморегуляции у несовершеннолетних, возвращаемых из зон боевых действий и переживших чрезвычайные ситуации.

Достижение поставленной цели становится возможным через решение следующих задач:

- развить эмоциональный интеллект;
- устранить симптомы тревожного состояния, профилактика его появления в будущем;
- сформировать навыки безопасного поведения;

- активировать коммуникативные способности;
- восстановить уверенность в личном потенциале.

Цикл занятий состоит из 10 самостоятельных групповых психологических занятий. Групповые занятия могут проводиться как полным циклом, так и избирательно в зависимости от актуальных проблем получателя социальных услуг.

План консультаций:

1. Групповое занятие «Мир вокруг меня», направленное на создание атмосферы психологического комфорта и сохранение психоэмоционального здоровья несовершеннолетних.
2. Групповое занятие «Мир во мне», направленное на психологическую коррекцию негативных личных установок.
3. Групповое занятие «Калейдоскоп эмоций», направленное на формирование у несовершеннолетних навыков управления эмоциональной сферой.
4. Групповое занятие «Избавление от тревог», направленное на снижение уровня тревожности.
5. Групповое занятие «Я все смогу», направленное на восстановление внутреннего равновесия, расширение диапазона адаптивных реакций.
6. Групповое занятие «Я могу управлять собой», направленное на обучение детей навыкам контроля и управления собственным гневом (навыкам саморегуляции).
7. Групповое занятие «Доверяю себе, доверяю другим», направленное на развитие доверия к себе и другим, навыков самоанализа и самовыражения.
8. Групповое занятие «Учусь общаться», направленное на восстановление позитивных навыков общения.
9. Групповое занятие «Правила безопасного поведения», направленное на формирование представлений о социально – полезном поведении.
10. Групповое занятие «Мое будущее», направленное на коррекцию Я – концепции, как базового фактора формирования поведенческого типа.

1. Групповое занятие «Мир вокруг меня», направленное на создание атмосферы психологического комфорта и сохранение психоэмоционального здоровья несовершеннолетних.

Дети, возвратившиеся из зоны боевых действий и пережившие чрезвычайную ситуацию, испытывают сильное психологическое потрясение. Для нормального психического и физического развития ребенка необходим психологический комфорт и пребывание в стабильности. Проведение групповых консультаций в интерактивной среде сенсорной комнаты оказывает благоприятное влияние на психоэмоциональное состояние несовершеннолетних, способствует созданию атмосферы спокойствия и защищенности, оказывает поддержку психологического здоровья, т.к. создание атмосферы доброжелательности и внимания позволяет снять напряжение, чувство страха, снизить негативное отношение к окружающим.

Задачи в рамках консультации	Направления и техники работы	
	для несовершеннолетних 6-10 лет	для несовершеннолетних 11-17 лет
-установить контакт; -создать благоприятный климат для самораскрытия и самоисследования; -оценить актуальное эмоциональное состояние участников;	➤ приветствие ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ упражнения-«ледоколы» (в рамках музыкальной, телесной, игровой и танцевально-двигательной терапии)	➤ приветствие; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ упражнения-«ледоколы» (в рамках музыкальной, телесной, игровой и танцевально-двигательной терапии)
-создание атмосферы принятия и доброжелательности; -самопрезентация и знакомство участников занятия; -формулировка правил групповой работы;	➤ знакомство со средой сенсорной комнаты; ➤ техники рисуночной арт-терапии (рисунки образов себя «Рисунки чувств и эмоций» и др.); ➤ техники музыкальной терапии работа с метафорическими	➤ знакомство со средой сенсорной комнаты; ➤ техники рисуночной арт-терапии (рисунки образов себя «Рисунки чувств и эмоций» и др.); ➤ техники музыкальной терапии работа с метафорическими

	ассоциативными картами («Роботы», «Мастер сказок» и др.); ➤ релаксация (дыхательные упражнения, нервно-мышечная релаксация);	ассоциативными картами («Роботы», «Мастер сказок» и др.); ➤ релаксация (дыхательные упражнения, нервно-мышечная релаксация);
-оценка психоэмоционального состояния по итогам работы; -подведение итогов работы; -интериоризация полученного опыта;	➤ беседа с целью оценки актуального психоэмоционального состояния; ➤ арт-терапия; ➤ ритуал выхода («Как использовать?» и др.)	➤ резюмирование (обобщение приобретенного опыта); ➤ арт-терапия; ➤ ритуал выхода («Как использовать?» и др.)

2. Групповое занятие «Мир во мне», направленное на психологическую коррекцию негативных личных установок.

Успешное внутригрупповое взаимодействие способствует сплоченности группы. Для плодотворной интеграции в социуме важно подготовить несовершеннолетнего к эффективной коммуникации. Психологическая проработка негативных личных установок способствует получению навыка положительного мироощущения и дальнейшего позитивного сосуществования в обществе.

Задачи в рамках консультации	Направления и техники работы	
	для несовершеннолетних 6-10 лет	для несовершеннолетних 11-17 лет
-создать и поддерживать благоприятный климат для самораскрытия и самоисследования; -оценить актуальное эмоциональное состояние участников;	➤ приветствие ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ упражнения-«ледоколы» (в рамках музыкальной, телесной, игровой и танцевально-двигательной	➤ приветствие; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ упражнения-«ледоколы» (в рамках музыкальной, телесной, игровой и танцевально-двигательной терапии)

	терапии)	
-создание атмосферы принятия и доброжелательности; -развитие навыков чувствования другого; - формирование доверительных отношений;	➤ работа в интерактивной среде сенсорной комнаты; ➤ техники рисуночной арт-терапии («Джунгли» и др.); ➤ техники когнитивно-поведенческой терапии ➤ техники музыкальной и песочной терапии; ➤ техники сказкотерапии; ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Роботы», «Мастер сказок» и др.); ➤ техники игротерапии (настольные игры «Мозартика» и др.) ➤ и другие упражнения на самоидентификацию и самоприятие (в рамках танцевально-двигательной терапии, тренинговых упражнений) ➤ релаксация (дыхательные упражнения, нервно-мышечная релаксация);	➤ работа в интерактивной среде сенсорной комнаты; ➤ техники рисуночной арт-терапии («Я-реальное и Я-идеальное» и др.); ➤ техники когнитивно-поведенческой терапии ➤ техники музыкальной терапии ➤ техники сказкотерапии; ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Роботы», «Мастер сказок» и др.); ➤ техники игротерапии (настольные игры «Мозартика», «Свой среди своих» и др.) ➤ и другие упражнения на самоидентификацию и самоприятие (в рамках танцевально-двигательной терапии, тренинговых упражнений); ➤ релаксация (дыхательные упражнения, нервно-мышечная релаксация)
-оценка психоэмоционального состояния по итогам работы; -подведение итогов работы; -интериоризация полученного опыта	➤ беседа с целью оценки актуального психоэмоционального состояния; ➤ арт-терапия; ➤ ритуал выхода, («Я желаю себе» и др.)	➤ резюмирование (обобщение приобретенного опыта); ➤ арт-терапия; ➤ ритуал выхода («Я желаю себе» и др.)

3. Групповое занятие «Калейдоскоп эмоций», направленное на формирование у несовершеннолетних навыков управления эмоциональной сферой.

Приобретение знаний о личных особенностях человека способствует развитию навыка осознания, описания и возможности грамотно пережить эмоциональные состояния. В ходе занятия несовершеннолетние приобретают представление о механизмах управления собственными эмоциями, применении полученных знаний в личных ситуациях и устойчивость к психотравмирующим факторам.

Задачи в рамках консультации	Направления и техники работы	
	для несовершеннолетних 6-10 лет	для несовершеннолетних 11-17 лет
-создать и поддерживать благоприятный климат для самораскрытия и самоисследования; -оценить актуальное эмоциональное состояние участников;	➤ приветствие ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ упражнения-«ледоколы» (в рамках музыкальной, телесной, игровой и танцевально-двигательной терапии);	➤ приветствие; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ упражнения-«ледоколы» (в рамках музыкальной, телесной, игровой и танцевально-двигательной терапии);
-создание атмосферы принятия и доброжелательности; -развитие навыков чувствования другого; -развитие эмоционального и социального интеллекта; -приобрести знания о понятии «эмоции»; -развить навыки	➤ работа в интерактивной среде сенсорной комнаты; ➤ психообразование о видах и функциях эмоций; ➤ техники рисуночной арт-терапии техники музыкальной терапии («Так звучат мои эмоции» и др.) ➤ техники песочной терапии; ➤ техники сказкотерапии	➤ работа в интерактивной среде сенсорной комнаты; ➤ психообразование о видах и функциях эмоций; ➤ техники рисуночной арт-терапии техники музыкальной терапии («Линия жизни и чувства», «Озвучивание историй» и др.) ➤ техники сказкотерапии; ➤ работа с метафорическими

окружающий мир как враждебный, опасный, неблагоприятный. Поэтому важно подобрать игры и упражнения, направленные на развитие эмоциональной стабильности, расширение и обогащение навыков общения со взрослыми и сверстниками, повышение самооценки, развитие адекватного отношения к оценкам и мнениям других людей.

Задачи в рамках консультации	Направления и техники работы	
	для несовершеннолетних 6-10 лет	для несовершеннолетних 11-17 лет
-создать и поддерживать благоприятный климат для самораскрытия и самоисследования; -оценить актуальное эмоциональное состояние участников; -ознакомить с навыками снижения уровня тревожности;	➤ приветствие ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ упражнения-«ледоколы» (в рамках музыкальной, телесной, игровой и танцевально-двигательной терапии);	➤ приветствие; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ упражнения-«ледоколы» (в рамках музыкальной, телесной, игровой и танцевально-двигательной терапии);
-создание атмосферы принятия и доброжелательности; -развитие эмоционального и социального интеллекта; -обучение способам снятия психоэмоционального напряжения; -развитие коммуникативных навыков; -снижение психологической	➤ работа в интерактивной среде сенсорной комнаты; ➤ психообразование о видах конфликтов и способах их разрешения; ➤ кинотренинг; ➤ техники когнитивно-поведенческой терапии ➤ техники арт-терапии (работа с пластилином, красками, бумагой, в том числе работа в парах и мини группах); ➤ техники песочной терапии;	➤ работа в интерактивной среде сенсорной комнаты; ➤ психообразование о видах конфликтов и способах их разрешения; ➤ работа с кейсами конфликтных ситуаций, сюжетно-ролевые игры; ➤ кинотренинг; ➤ техники когнитивно-поведенческой терапии ➤ техники арт-терапии (работа с пластилином, красками, бумагой, в том числе работа в парах и мини группах);

напряженности; -открытие собственных резервов для преодоления или устранения тревожности;	➤ техники музыкальной терапии; ➤ техники игротерапии (настольные игры «Лепешка», «Ксенобиология или жизнь фантастических существ» и др.); ➤ и другие упражнения, направленные (в рамках танцевально-двигательной терапии, тренинговых упражнений «Передай историю»); ➤ релаксация (дыхательные упражнения, нервно-мышечная релаксация); ➤ упражнения «Дудочка», «Шалтай-Болтай» и др.	➤ техники песочной терапии; ➤ техники музыкальной терапии; ➤ техники игротерапии (настольные игры «Лепешка», «Замок Эриды», «Ксенобиология или жизнь фантастических существ» и др.); ➤ и другие упражнения на выражение эмоций (в рамках танцевально-двигательной терапии, тренинговых упражнений «Упади, я держу», и др.); ➤ релаксация (дыхательные упражнения, нервно-мышечная релаксация); ➤ упражнения «Водопад», «Штанга» и др.
-оценка психоэмоциональног о состояния по итогах работы; -подведение итогов работы; -интериоризация полученного опыта;	➤ беседа с целью оценки актуального психоэмоционального состояния; ➤ арт-терапия; ➤ ритуал выхода («Подарок», «Пожелания», и др.)	➤ резюмирование (обобщение приобретенного опыта); ➤ арт-терапия; ➤ ритуал выхода «Я желаю себе», «Подарок» и др.)

5. Групповое занятие «Я все смогу», направленное на восстановление внутреннего равновесия, расширение диапазона адаптивных реакций.

Несовершеннолетние, пережившие чрезвычайные ситуации и возвращаемые из зон боевых действий, испытывают травмирующее эмоциональное напряжение, которое возникло при невозможности достичь желаемого результата. Специфика данной категории такова, что подобное состояние имеет тенденцию к пролонгации.

Получение навыка грамотной реакции на собственные состояния при переживании травматического опыта способны сформировать волю, решительность и изменить отношение к подобным жизненным событиям в положительном ключе.

Задачи в рамках консультации	Направления и техники работы	
	для несовершеннолетних 6-10 лет	для несовершеннолетних 11-17 лет
-создать и поддерживать благоприятный климат для самораскрытия и самоисследования; -оценить актуальное эмоциональное состояние участников;	➤ приветствие ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ упражнения-«ледоколы» (в рамках музыкальной, телесной, игровой и танцевально-двигательной терапии);	➤ приветствие; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ упражнения-«ледоколы» (в рамках музыкальной, телесной, игровой и танцевально-двигательной терапии);
-создание атмосферы принятия и доброжелательности; -развитие эмоционального и социального интеллекта; -обучение способам снятия психоэмоционального напряжения; -развитие уверенности в себе; - психологическая помощь и поддержка; - психологическое консультирование;	➤ работа в интерактивной среде сенсорной комнаты; ➤ психообразование о способах саморегуляции; ➤ техники музыкальной терапии; ➤ техники игротерапии (настольные игры «Лепешка», «Замок Эриды» и др.); ➤ психогимнастика; ➤ техники когнитивно-поведенческой терапии ➤ и другие упражнения на выражение эмоций (в рамках танцевально-двигательной терапии, тренинговых упражнений); ➤ релаксация	➤ работа в интерактивной среде сенсорной комнаты; ➤ психообразование о способах саморегуляции; ➤ техники музыкальной терапии; ➤ техники игротерапии (настольные игры «Лепешка», «Замок Эриды» и др.); ➤ техники когнитивно-поведенческой терапии ➤ и другие упражнения на выражение эмоций (в рамках танцевально-двигательной терапии, тренинговых упражнений); ➤ релаксация (дыхательные упражнения, нервно-мышечная

	(дыхательные упражнения, нервно-мышечная релаксация);	релаксация);
-оценка психоэмоционального состояния по итогам работы; -подведение итогов работы; -интериоризация полученного опыта;	➤ беседа с целью оценки актуального психоэмоционального состояния; ➤ арт-терапия; ➤ ритуал выхода («Личный багаж» и др.)	➤ резюмирование (обобщение приобретенного опыта); ➤ арт-терапия; ➤ ритуал выхода «Передай соседу», «Личный багаж» и др.)

6. Групповое занятие «Я могу управлять собой», направленное на обучение детей навыкам контроля и управления собственным гневом (навыкам саморегуляции).

Детей, переживших чрезвычайные ситуации, важно обучать выражению своих эмоций, желаний и быть достаточно гибкими в различных ситуациях, техникам саморегуляции таких эмоций как гнев, печаль и тревога. Минимизировать стресс и раздражительность также поможет психогимнастика и любые физические упражнения, нагрузки.

Задачи в рамках консультации	Направления и техники работы	
	для несовершеннолетних 6-10 лет	для несовершеннолетних 11-17 лет
-создать и поддерживать благоприятный климат для самораскрытия и самоисследования; -оценить актуальное эмоциональное состояние участников;	➤ приветствие ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ упражнения-«ледоколы» (в рамках музыкальной, телесной, игровой и танцевально-двигательной терапии);	➤ приветствие; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ упражнения-«ледоколы» (в рамках музыкальной, телесной, игровой и танцевально-двигательной терапии);
-создание атмосферы принятия и доброжелательности;	➤ работа в интерактивной среде сенсорной комнаты;	➤ работа в интерактивной среде сенсорной комнаты; ➤ психообразование о

-развитие эмоционального и социального интеллекта; -обучение способам снятия психоэмоционального напряжения; -развитие навыков саморегуляции;	➤ психообразование о способах саморегуляции; ➤ техники арт-терапии (работа с пластилином, красками, бумагой); ➤ техники музыкальной терапии; ➤ техники игротерапии (настольные игры «Лепешка», «Замок Эриды» и др.); ➤ психогимнастика ➤ техники когнитивно-поведенческой терапии ➤ и другие упражнения на выражение эмоций (в рамках танцевально-двигательной терапии, тренинговых упражнений); ➤ релаксация (дыхательные упражнения, нервно-мышечная релаксация); ➤ медитация («На берегу моря» и др.)	способах саморегуляции; ➤ техники арт-терапии (работа с пластилином, красками, бумагой); ➤ техники музыкальной терапии; ➤ техники игротерапии (настольные игры «Лепешка», «Замок Эриды» и др.); ➤ техники когнитивно-поведенческой терапии ➤ и другие упражнения на выражение эмоций (в рамках танцевально-двигательной терапии, тренинговых упражнений); ➤ релаксация (дыхательные упражнения, нервно-мышечная релаксация); ➤ медитация ➤ («Внутреннее спокойствие» и др.)
-оценка психоэмоционального состояния по итогам работы; -подведение итогов работы; -интериоризация полученного опыта;	➤ беседа с целью оценки актуального психоэмоционального состояния; ➤ арт-терапия; ➤ ритуал выхода («Я тебе дарю это в знак...» и др.)	➤ резюмирование (обобщение приобретенного опыта); ➤ арт-терапия; ➤ ритуал выхода «Личный багаж» и др.)

7. Групповое занятие «Доверяю себе, доверяю другим», направленное на развитие доверия к себе и другим, навыков самоанализа и самовыражения.

Самораскрытие перед другими - необходимое условие становления здоровой, социально адаптированной личности, а внутреннее одиночество часто приводит к

снижению личностной и социальной успешности. Личное отношение к миру и к самому себе влияет на поведение и стратегию построения отношений с окружающими людьми. Поэтому важно способствовать развитию самоанализа, рефлексии собственных чувств и переживаний, создать условия для осуществления самостоятельных решений и принятия ответственности на себя, а также расширить осознание детьми собственных возможностей и ресурсов.

Задачи в рамках консультации	Направления и техники работы	
	для несовершеннолетних 6-10 лет	для несовершеннолетних 11-17 лет
-создать и поддерживать благоприятный климат для самораскрытия и самоисследования; -оценить актуальное эмоциональное состояние участников;	➤ приветствие ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ упражнения-«ледоколы» (в рамках музыкальной, телесной, игровой и танцевально-двигательной терапии);	➤ приветствие; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ упражнения-«ледоколы» (в рамках музыкальной, телесной, игровой и танцевально-двигательной терапии);
-создание атмосферы принятия и доброжелательности; -развитие эмоционального и социального интеллекта; -формирование навыков самопрезентации, самоанализа; -моделирование ситуаций конструктивного взаимодействия и получения позитивной обратной	➤ работа в интерактивной среде сенсорной комнаты; ➤ техники арт-терапии (работа с пластилином, красками, бумагой); ➤ техники песочной терапии; ➤ техники музыкальной терапии; ➤ техники игротерапии (настольные игры «Лепешка», «Мозартика» и др.); ➤ и другие упражнения, направленные на самоидентификацию и	➤ работа в интерактивной среде сенсорной комнаты; ➤ техники арт-терапии (работа с пластилином, красками, бумагой); ➤ техники песочной терапии; ➤ техники музыкальной терапии; ➤ техники игротерапии (настольные игры «Лепешка», «Мозартика» и др.); ➤ и другие упражнения, направленные на самоидентификацию и выстраивание навыков

связи;	выстраивание навыков взаимодействия в социуме (в рамках танцевально-двигательной терапии, тренинговых упражнений и др.)	взаимодействия в социуме (в рамках танцевально-двигательной терапии тренинговых упражнений и др.)
-оценка психоэмоционального состояния по итогам работы; -подведение итогов работы; -интериоризация полученного опыта;	➤ беседа с целью оценки актуального психоэмоционального состояния; ➤ арт-терапия; ➤ ритуал выхода («Пожелания» и др.)	➤ резюмирование (обобщение приобретенного опыта); ➤ арт-терапия; ➤ ритуал выхода («Пожелания» и др.)

8. Групповое занятие «Учусь общаться», направленное на восстановление позитивных навыков общения.

При конструктивном общении собеседники способны услышать и понять мнение друг друга, получая для себя что-то полезное, возможно даже ценное, начинают видеть новые возможности в жизни, слышать ободряющие слова. Для успешной социализации важно уметь создавать доброжелательную атмосферу, где сам процесс коммуникации сопровождается переживанием положительных эмоций, преобладает установка на сотрудничество, доверительное общение, принятие другого человека, уважительное отношение к нему, искренность.

Задачи в рамках консультации	Направления и техники работы	
	для несовершеннолетних 6-10 лет	для несовершеннолетних 11-17 лет
-создать и поддерживать благоприятный климат для самораскрытия и самоисследования; -оценить актуальное эмоциональное состояние	➤ приветствие ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ упражнения-«ледоколы» (в рамках музыкальной, телесной, игровой и	➤ приветствие; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ упражнения-«ледоколы» (в рамках музыкальной, телесной, игровой и танцевально-двигательной

участников;	танцевально-двигательной терапии);	терапии);
-создание атмосферы принятия и доброжелательности; -развитие навыков чувствования другого; -развитие эмоционального и социального интеллекта; - формирование позитивных навыков общения;	➤ работа в интерактивной среде сенсорной комнаты; ➤ психообразование о видах общения; ➤ техники арт-терапии (работа в парах и мини группах с пластилином, красками, бумагой, упражнение «Джунгли»); ➤ техники песочной терапии; ➤ техники музыкальной терапии (работа с мячами под музыку, направленная на развитие коммуникативных навыков); ➤ техники игротерапии (настольные игры «Лепешка», «Крокодил эмоций» и др.); ➤ и другие упражнения, направленные на развитие коммуникативных- навыков (в рамках танцевально-двигательной терапии, тренинговых упражнений и др.)	➤ работа в интерактивной среде сенсорной комнаты; ➤ психообразование о видах общения; ➤ техники арт-терапии (работа в парах и мини группах с пластилином, красками, бумагой, упражнение «Джунгли»); ➤ техники песочной терапии; ➤ техники музыкальной терапии (работа с мячами под музыку, направленная на развитие коммуникативных навыков); ➤ техники игротерапии (настольные игры «Лепешка», «Свой среди своих» и др.); ➤ и другие упражнения, направленные на развитие коммуникативных- навыков (в рамках танцевально-двигательной терапии, тренинговых упражнений и др.)
-оценка психоэмоционального состояния по итогам работы; -подведение итогов работы; -интериоризация полученного опыта;	➤ беседа с целью оценки актуального психоэмоционального состояния; ➤ арт-терапия; ➤ ритуал выхода («Путаница» и др.)	➤ резюмирование (обобщение приобретенного опыта); ➤ арт-терапия; ➤ ритуал выхода («Напиши пожелание на спине» и др.)

9. Групповое занятие «Правила безопасного поведения», направленное на формирование представлений о социально – полезном поведении.

Период роста и становления человека подразумевает межличностное общение со сверстниками, развитие социальных компетенций. Знания и опыт, необходимые для успешной адаптации и интеграции в систему общественных отношений могут быть получены из личного опыта и психолого-педагогической поддержки и консультирования. Важно подготовить детей к встрече с возможными трудностями, сформировать представления о наиболее опасных ситуациях, о необходимости соблюдения мер предосторожности, прививать ему навыки безопасного поведения в природе, социуме и в быту. Данные навыки помогут несовершеннолетнему в развитии личностных ресурсов и положительном применении их в будущем.

Задачи в рамках консультации	Направления и техники работы	
	для несовершеннолетних 6-10 лет	для несовершеннолетних 11-17 лет
-установить контакт; -создать благоприятный климат для самораскрытия и самоисследования; -оценить актуальное эмоциональное состояние участников;	➤ приветствие ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ упражнения - «ледоколы» (в рамках музыкальной, телесной, игровой и танцевально-двигательной терапии)	➤ приветствие; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ упражнения - «ледоколы» (в рамках музыкальной, телесной, игровой и танцевально-двигательной терапии)
-создание атмосферы принятия и доброжелательности; - развитие эмоционального и социального интеллекта; - повышение уверенности в себе;	➤ знакомство со средой сенсорной комнаты; ➤ Обучение навыкам безопасности (кейсы, презентации, и др.) ➤ техники рисуночной арт-терапии («Человек под дождем» и др) ➤ техники музыкальной	➤ знакомство со средой сенсорной комнаты; ➤ Обучение навыкам безопасности (кейсы, презентации, и др.) ➤ техники рисуночной арт-терапии («Ущелье» и др.» ➤ техники музыкальной

	терапии ➤ техники когнитивно-поведенческой терапии ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Роботы», «Мастер сказок» и др.); ➤ релаксация (дыхательные упражнения, нервно-мышечная релаксация); ➤ медитация	терапии ➤ техники когнитивно-поведенческой терапии ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Роботы», «Огонь, мерцающий в сосуде» и др.); ➤ релаксация (дыхательные упражнения, нервно-мышечная релаксация); ➤ медитация
-оценка психоэмоционального состояния по итогам работы; -подведение итогов работы; -интериоризация полученного опыта;	➤ беседа с целью оценки актуального психоэмоционального состояния; ➤ арт-терапия; ➤ ритуал выхода («Чему я научился» и др.)	➤ резюмирование (обобщение приобретенного опыта); ➤ арт-терапия; ➤ ритуал выхода («Чему я научился» и др.)

10. Групповое занятие «Мое будущее», направленное на коррекцию Я – концепции, как базового фактора формирования поведенческого типа.

Формирование функциональной Я – концепции способствует успешному, интересному взаимодействию с внешним миром. Самопознание поможет раскрыть грани своего «Я» проработать и переосмыслить события и ситуации жизни.

При завершении работы с детьми и подростками, пережившими травматичный опыт, наша задача пробудить их потребность в самосовершенствовании путем создания проекции «нового себя», осмысления и самораскрытия как способа гармонизации внешнего и внутреннего, построения значимых отношений с окружающими, формирование позитивного образа будущего.

Задачи в рамках консультации	Направления и техники работы	
	для несовершеннолетних 6-10 лет	для несовершеннолетних 11-17 лет

-создать и поддерживать благоприятный климат для самораскрытия и самоисследования; -оценить актуальное эмоциональное состояние участников;	➤ приветствие ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ упражнения-«ледоколы» (в рамках музыкальной, телесной, игровой и танцевально-двигательной терапии);	➤ приветствие; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ упражнения-«ледоколы» (в рамках музыкальной, телесной, игровой и танцевально-двигательной терапии);
-создание атмосферы принятия и доброжелательности; -инвентаризация и актуализация имеющихся ресурсов; -поиск и активизация внутренних и внешних ресурсов; -развитие навыка фокусирования на внутренних и внешних ресурсах; -обучение навыкам концентрации на ресурсном состоянии; -формирование позитивного жизненного сценария;	➤ работа в интерактивной среде сенсорной комнаты; ➤ техники арт-терапии (работа с пластилином, красками, бумагой, коллажи); ➤ техники сказкотерапии; ➤ техники песочной терапии; ➤ техники музыкальной терапии; ➤ техники когнитивно-поведенческой терапии ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами «Мастер сказок», «Огонь, мерцающий в сосуде» и др.); ➤ техники игротерапии (настольные игры «Мозартика» и др.); ➤ и другие упражнения на формирование ресурсного состояния (в рамках танцевально-двигательной терапии,	➤ работа в интерактивной среде сенсорной комнаты; ➤ техники арт-терапии (работа с пластилином, красками, бумагой, коллажи); ➤ техники сказкотерапии; ➤ техники песочной терапии; ➤ техники музыкальной терапии; ➤ техники когнитивно-поведенческой терапии ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами «Огонь, мерцающий в сосуде» и др.); ➤ техники игротерапии (настольные игры «Мозартика» и др.); ➤ и другие упражнения на формирование ресурсного состояния (в рамках танцевально-двигательной терапии, тренинговых упражнений)

	тренинговых упражнений);	
-подведение итогов проделанной работы; -интериоризация полученного опыта;	➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ резюмирование (обобщение приобретенного опыта, связь его с уже имеющимся); ➤ ритуал выхода («Чему я научился? и др.) ➤ закрепление полученного опыта, подготовка к взаимодействию с привычной социальной средой ➤ формулировка рекомендаций;	➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ резюмирование (обобщение приобретенного опыта, связь его с уже имеющимся); ➤ ритуал выхода («Чему я научился?» и др.) ➤ закрепление полученного опыта, подготовка к взаимодействию с привычной социальной средой ➤ формулировка рекомендаций;

Цикл индивидуальных психологических консультаций для родителей несовершеннолетних «Поддержка».

Цель: Оказание психологической помощи родителям несовершеннолетних в минимизации негативных последствий переживаний несовершеннолетнего, связанных с чрезвычайной ситуацией и/или пребывания в зоны боевых действий.

Достижение поставленной цели становится возможным через решение следующих задач:

- Сформировать представления о психо-возрастных особенностях проживания травмирующего опыта у несовершеннолетних
- Развить навыки саморегуляции и самопомощи.
- Развить навыки оказания эффективной поддержки
- Укрепить семейные ценности, традиций и досуга.

Цикл занятий состоит из 10 самостоятельных психологических консультаций. Консультации могут проводиться как полным циклом, так и избирательно в зависимости от актуальных проблем получателя социальных услуг.

План консультаций:

1. Психологическая консультация, направленная на ознакомление с психо-возрастными особенностями проживания травмы у несовершеннолетних.
2. Психологическая консультация, направленная на выражение чувств и эмоций связанных с травматичным опытом ребенка.
3. Психологическая консультация, направленная на стабилизацию психо-эмоционального состояния.
4. Психологическая консультация, направленная на развитие навыков саморегуляции и самопомощи.
5. Психологическая консультация, направленная на активизацию ресурсов, способствующих оказанию эффективной поддержки детям.
6. Психологическая консультация, направленная на формирование навыков выстраивания доверительных детско-родительских отношений.
7. Психологическая консультация, направленная на развитие навыка активного слушания.
8. Психологическая консультация, направленная на развитие навыков оказания эффективной поддержки.
9. Психологическая консультация, направленная на активизацию семейных ценностей.
10. Психологическая консультация, направленная на активизацию и расширение семейных традиций и досуга.

1. Психологическая консультация, направленная на ознакомление с психо-возрастными особенностями проживания травмы у несовершеннолетних.

Родителям часто свойственно обесценивать травму ребенка. Им кажется, что ребенок мал, чтобы что-то понять и акцент их переживаний смещается на себя. Из-

чего состояние ребёнка часто остается без должного внимания. Поэтому необходимо информировать родителя об особенностях реакции организма на травму, и замотивировать уделить должное внимание переживаниям и чувствам ребенка.

Задачи в рамках консультации	Направления и техники работы
-установить контакт; -подстройка и вовлечение в работу; -оценка актуального эмоционального состояния;	➤ приветствие; ➤ формирование целей работы; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.);
-проинформировать о особенностях психо-возрастного развития ; -проинформировать о маркерах психотравмы;	➤ психообразование (об психо-возрастными особенностями проживания травмы) с использованием буклетов/ презентаций; ➤ техники арт-терапии, сказкотерапии, метафорическими ассоциативными картами, когнитивно-поведенческой терапии и др. (направленные на обозначение целей работы) ➤ релаксация (дыхательные упражнения, нервно-мышечная релаксация); ➤ медитация
-оценка психоэмоционального состояния; -подведение итогов консультации; -интериоризация полученного опыта;	➤ резюмирование (обобщение приобретенного опыта); ➤ арт-терапия; ➤ формулировка домашних заданий и рекомендаций;

2. Психологическая консультация, направленная на выражение чувств и эмоций связанных с травматичным опытом ребенка

Важным акцентом в работе с родителями является контейнирование его чувств и эмоции, для того чтобы в общении с ребенком он(а) смог(ла) прибывать в позиции

взрослого, оберегающего и заботливого родителя, а не выплескивал(а) свои эмоции на ребенка.

Задачи в рамках консультации	Направления и техники работы
-подстройка и вовлечение в работу; -оценка актуального эмоционального состояния; -поддержание благоприятного климата для самораскрытия и самоисследования;	➤ приветствие; ➤ создание настроения на совместную работу; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашних заданий;
-выразить актуальные переживания -валидировать чувств и эмоций	➤ психообразование (о контейнировании эмоций); ➤ техники арт-терапии, песочной терапии, сказкотерапии, метафорическими ассоциативными картами, когнитивно-поведенческой терапии и др. (направленные на выражение эмоций); ➤ релаксация (дыхательные упражнения, нервно-мышечная релаксация); ➤ медитация («Безопасное место», и др.);
-оценка психоэмоционального состояния; -подведение итогов консультации; -интериоризация полученного опыта;	➤ резюмирование (обобщение приобретенного опыта); ➤ арт-терапия; ➤ формулировка домашних заданий и рекомендаций;

3. Психологическая консультация, направленная на стабилизацию психо-эмоционального состояния.

После того, как актуальные переживания были выражены, важно сделать акцент на стабилизацию эмоционального состояния, так как это позволит в общении с ребёнком переключить акцент с «себя» на переживания и состояние ребенка.

Задачи в рамках консультации	Направления и техники работы
-подстройка и вовлечение в	➤ приветствие;

работу; -оценка актуального эмоционального состояния; -поддержание благоприятного климата для самораскрытия и самоисследования;	➤ создание настроения на совместную работу; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашних заданий;
-стабилизировать психо-эмоциональное состояние;	➤ психообразование (о «Кувшине эмоций» и др.); ➤ техники арт-терапии, песочной терапии, сказкотерапии, метафорическими ассоциативными картами, когнитивно-поведенческой терапии и др. (направленные на стабилизацию психо-эмоционального состояния.); ➤ релаксация (дыхательные упражнения, нервно-мышечная релаксация); ➤ медитация («Безопасное место», и др.);
-оценка психоэмоционального состояния; -подведение итогов консультации; -интериоризация полученного опыта;	➤ резюмирование (обобщение приобретенного опыта); ➤ арт-терапия; ➤ формулировка домашних заданий и рекомендаций;

4. Психологическая консультация, направленная на развитие навыков саморегуляции и самопомощи

Важно уделить внимание развитию навыков психо-эмоциональной саморегуляции, так как они позволят не только стабилизировать собственное состояние, но и позволят лучше понимать ребенка (который им уже обучен в кабинете психолога), а так же выполнять их вместе, что будет способствовать более эффективному внедрению навыков самопомощи в жизнь семьи.

Задачи в рамках консультации	Направления и техники работы
-подстройка и вовлечение в работу; -оценка актуального	➤ приветствие; ➤ создание настроения на совместную работу; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-

эмоционального состояния; -поддержание благоприятного климата для самораскрытия и самоисследования;	терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашних заданий;
-расширить знания, умения и навыки саморегуляции; -обучить социально- приемлемым способам снятия психоэмоционального напряжения;	➤ психообразование (о навыках самогеруляции); ➤ кейсы (для отработки навыков) ➤ техники арт-терапии, песочной терапии, сказкотерапии, когнитивно-поведенческой терапии и др. (направленные на развитие навыков саморегуляции.); ➤ релаксация (дыхательные упражнения, нервно- мышечная релаксация); ➤ медитация («Безопасное место», и др.);
-оценка психоэмоционального состояния; -подведение итогов консультации; -интериоризация полученного опыта;	➤ резюмирование (обобщение приобретенного опыта); ➤ арт-терапия; ➤ формулировка домашних заданий и рекомендаций;

5. Психологическая консультация, направленная на активизацию ресурсов, способствующих оказанию эффективной поддержки детям.

Также важной составляющей поддержки является ресурсное состояние родителя, способствующее «поделиться» с ребенком как внутренним состоянием, так и внешними ресурсами.

Задачи в рамках консультации	Направления и техники работы
-подстройка и вовлечение в работу; -оценка актуального эмоционального состояния; -поддержание благоприятного климата для самораскрытия и самоисследования;	➤ приветствие; ➤ создание настроения на совместную работу; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт- терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашних заданий;

-инвентаризация и актуализация имеющихся ресурсов; -поиск и активизация внутренних и внешних ресурсов;	➤ психообразование (о ресурсах); ➤ техники арт-терапии, песочной терапии, сказкотерапии, метафорическими ассоциативными картами, когнитивно-поведенческой терапии и др. (направленные на активизацию ресурсов.); ➤ релаксация (дыхательные упражнения, нервно-мышечная релаксация); ➤ медитация («Безопасное место», и др.);
-оценка психоэмоционального состояния; -подведение итогов консультации; -интериоризация полученного опыта;	➤ резюмирование (обобщение приобретенного опыта); ➤ арт-терапия; ➤ формулировка домашних заданий и рекомендаций;

6. Психологическая консультация, направленная на формирование навыков выстраивания доверительных детско-родительских отношений

Часто причиной скудных коммуникаций в семье является неправильно выбранный стиль транзакций. Для выстраивания доверительного общения, в котором ребенок открывается и делится своими переживаниями, не подойдет авторитарный и попустительский стиль, так как в них слабо выражена поддержка ребенка и заинтересованность его состоянием. Поэтому важно уделить внимание налаживанию межличностных коммуникаций в семье

Задачи в рамках консультации	Направления и техники работы
-подстройка и вовлечение в работу; -оценка актуального эмоционального состояния; -поддержание благоприятного климата для самораскрытия и самоисследования;	➤ приветствие; ➤ создание настроения на совместную работу; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашних заданий;
- повысить психолого-педагогическую	➤ психообразование (о стилях воспитания, транзакциях и др.);

грамотность родителей; - способствовать формированию доверительных отношений в семье.	➤ кейсы (для отработки навыков) ➤ техники арт-терапии, песочной терапии, сказкотерапии, метафорическими ассоциативными картами, когнитивно-поведенческой терапии и др. (направленные на формирования доверительных отношений в семье.); ➤ релаксация (дыхательные упражнения, нервно-мышечная релаксация); ➤ медитация
-оценка психоэмоционального состояния; -подведение итогов консультации; -интериоризация полученного опыта;	➤ резюмирование (обобщение приобретенного опыта); ➤ арт-терапия; ➤ формулировка домашних заданий и рекомендаций;

7. Психологическая консультация, направленная на развитие навыка активного слушания

Один из элементов позволяющих поддерживать доверительные отношения это - активное слушание. Оно способствует раскрытию оппонента, а так же позволяет минимизировать искажения в коммуникации.

Задачи в рамках консультации	Направления и техники работы
-подстройка и вовлечение в работу; -оценка актуального эмоционального состояния; -поддержание благоприятного климата для самораскрытия и самоисследования;	➤ приветствие; ➤ создание настроения на совместную работу; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашних заданий;
- обучит навыкам активного слушания - способствовать формированию доверительных отношений в	➤ психообразование (о видах общения и др.); ➤ кейсы (для отработки навыков) ➤ техники арт-терапии, песочной терапии, сказкотерапии, метафорическими ассоциативными картами, когнитивно-поведенческой терапии и др.

семье.	(направленные на развитие коммуникативных навыков.); ➤ релаксация (дыхательные упражнения, нервно-мышечная релаксация); ➤ медитация
-оценка психоэмоционального состояния; -подведение итогов консультации; -интериоризация полученного опыта;	➤ резюмирование (обобщение приобретенного опыта); ➤ арт-терапия; ➤ формулировка домашних заданий и рекомендаций;

8. Психологическая консультация, направленная на развитие навыков оказания эффективной поддержки.

Умение оказать грамотную поддержку является решающим звеном в формировании доверительных, здоровых отношений. Она заключается в оказании ребенку той помощи, в которой он нуждается в данный момент. Потребности ребенка часто можно услышать в его просьбах и жалобах, а так же задавая простые и эффективные прямые вопросы о его потребностях.

Задачи в рамках консультации	Направления и техники работы
-подстройка и вовлечение в работу; -оценка актуального эмоционального состояния; -поддержание благоприятного климата для самораскрытия и самоисследования;	➤ приветствие; ➤ создание настроения на совместную работу; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашних заданий;
- обучить навыкам эффективной поддержки; - способствовать формированию доверительных отношений в семье.	➤ психообразование (о видах поддержки и др.); ➤ кейсы (для отработки навыков) ➤ техники арт-терапии, песочной терапии, сказкотерапии, метафорическими ассоциативными картами, когнитивно-поведенческой терапии и др. (направленные на развитие навыков эффективной

	поддержки); ➤ релаксация (дыхательные упражнения, нервно-мышечная релаксация); ➤ медитация
-оценка психоэмоционального состояния; -подведение итогов консультации; -интериоризация полученного опыта;	➤ резюмирование (обобщение приобретенного опыта); ➤ арт-терапия; ➤ формулировка домашних заданий и рекомендаций;

9. Психологическая консультация, направленная на активизацию семейных ценностей

Семейные ценности позволяют нам развивать себя и выстраивать качественные семейные отношения. Это то, что сплачивает с семьей и побуждает к заботе и вниманию к близким. Их активация является важной для поддержания результатов работы с психологов в будущем.

Задачи в рамках консультации	Направления и техники работы
-подстройка и вовлечение в работу; -оценка актуального эмоционального состояния; -поддержание благоприятного климата для самораскрытия и самоисследования;	➤ приветствие; ➤ создание настроения на совместную работу; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашних заданий;
- инвентаризация и активизация семейных ценностей; - способствовать формированию доверительных отношений в семье.	➤ психообразование (о семейных ценностях и др.); ➤ кейсы (для отработки навыков) ➤ техники арт-терапии, песочной терапии, сказкотерапии, метафорическими ассоциативными картами, когнитивно-поведенческой терапии и др. (направленные на активизацию семейных ценностей);

	➤ релаксация (дыхательные упражнения, нервно-мышечная релаксация); ➤ медитация
-оценка психоэмоционального состояния; -подведение итогов консультации; -интериоризация полученного опыта;	➤ резюмирование (обобщение приобретенного опыта); ➤ арт-терапия; ➤ формулировка домашних заданий и рекомендаций;

10. Психологическая консультация, направленная активизацию и расширение семейных традиций и досуга.

Семейные традиции и досуг позволяют поддерживать здоровую семейную атмосферу за счет совместного и приятного времяпровождения. Поэтому важно уделить внимание их формирования и активизации.

Задачи в рамках консультации	Направления и техники работы
-подстройка и вовлечение в работу; -оценка актуального эмоционального состояния; -поддержание благоприятного климата для самораскрытия и самоисследования;	➤ приветствие; ➤ создание настроения на совместную работу; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашних заданий;
- инвентаризация и активизация семейных традиций и досуга. - способствовать формированию доверительных отношений в семье.	➤ психообразование (о семейной системе и др.); ➤ техники арт-терапии, песочной терапии, сказкотерапии, метафорическими ассоциативными картами, когнитивно-поведенческой терапии и др. (направленные на развитие семейной системы); ➤ релаксация (дыхательные упражнения, нервно-мышечная релаксация); ➤ медитация
-оценка психоэмоционального состояния;	➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ резюмирование (обобщение приобретенного

-подведение итогов проделанной работы; -интериоризация полученного опыта;	опыта, связь его с уже имеющимся); ➤ закрепление полученного опыта, подготовка к взаимодействию с привычной социальной средой ➤ формулировка рекомендаций;
--	---

Цикл групповых семейных психологических консультаций

«Обретая возможности»

Цель: снижение и корректировка интенсивности негативных реакций несовершеннолетнего, связанных с чрезвычайной ситуацией и/или возвращением из зоны боевых действий, профилактика риска возникновения психических последствий в результате воздействия травмирующего события.

Достижение поставленной цели становится возможным через решение следующих задач:

- Создать благоприятный микроклимат, способствующий продуктивной совместной работе в группе.
- Выстроить гармоничные отношения между членами семьи.
- Преодолеть приобретенные негативные установки, профилактика их в дальнейшем.
- Установить благоприятные условия в семье для преодоления и переживания травмирующего опыта.
- Сформировать здоровую психологическую атмосферу в семье для минимизации последствий психотравмы.

Цикл занятий состоит из 10 самостоятельных психологических консультаций. Консультации могут проводиться как полным циклом, так и избирательно в зависимости от актуальных проблем получателя социальных услуг.

План консультаций:

1. Психологическая консультация, направленная на формирование чувства защищенности в семье.
2. Психологическая консультация, направленная на коррекцию эмоционального состояния.

3. Психологическая консультация, направленная на изучение социометрической структуры семьи, карты семейной системы.
4. Психологическая консультация, направленная на прояснение ценностей и целей членов семьи и несовершеннолетнего.
5. Психологическая консультация, направленная на выявление уровня личностного ресурса членов семьи и несовершеннолетнего.
6. Психологическая консультация, направленная на ознакомление с понятием и приобретением навыка применения методов саморегуляции.
7. Психологическая консультация, направленная на развитие позитивной Я – концепции членов семьи.
8. Психологическая консультация, направленная на развитие навыков здоровой коммуникации в семье и в социуме.
9. Психологическая консультация, направленная на развитие навыков ценностного взаимодействия внутри семьи.
10. Психологическая консультация, направленная на определение позитивных жизненных планов и перспектив.

1. Психологическая консультация, направленная на формирование чувства защищенности в семье.

Отсутствие чувства защищенности провоцирует человека на отказ от движения в направлении реализации своих планов и целей. Вне пределов освоенного пространства, обстоятельства и перспективы могут быть связаны со стрессом, неопределенностью и высокой вероятностью негативного исхода. Потребность в защищенности и безопасности является основополагающей и базовой в перечне ресурсов для дальнейшего развития личности. Уверенность в своих силах, состояние спокойствия являются производными от чувства защищенности. Утрата чувства безопасности приводит к стремлению его восстановить.

Формирование психологической настройки на то, что окружающий мир может быть надежным, положительным, заслуживающим доверия, способствует стабилизации состояния несовершеннолетнего и членов его семьи, переживших травмирующий опыт.

Задачи в рамках консультации	Направления и техники работы	
	для семей с несовершеннолетними 6-10 лет	для семей с несовершеннолетними 11-17 лет
-установление контакта; -оценка актуального эмоционального состояния членов семьи; -создание мотивации для совместной работы;	➤ приветствие; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.);	➤ приветствие; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.);
-помощь в восстановлении чувства психологической безопасности членов семьи;	➤ техники рисуночной арт-терапии («Знакомьтесь – это Я», и др.); ➤ техники планирования безопасности, уровня комфорта («У меня есть мысль» и др.); ➤ релаксационные техники (дыхательные упражнения, нервно-мышечная релаксация); ➤ медитационные техники («Приятное воспоминание» и др.); ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Вид из твоего окна», «Огонь, мерцающий в сосуде», «Роботы» и др.); ➤ техники визуализации («Место силы» и др.);	➤ техники рисуночной арт-терапии («Моя жизнь, как...», «Знаки любви» и др.); ➤ техники планирования безопасности, уровня комфорта («А что, если...» и др.); ➤ релаксационные техники (дыхательные упражнения, нервно-мышечная релаксация); ➤ медитационные техники («Приятное воспоминание» и др.); ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Вид из твоего окна», «Огонь, мерцающий в сосуде», «Роботы» и др.); ➤ техники визуализации («Место силы» и др.);
-оценка психоэмоционального состояния по итогам работы;	➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Мастер сказок», «Вид из твоего окна», «Огонь,	➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Мастер сказок», «Вид из твоего окна», «Огонь,

-подведение итогов консультации.	➤ мерцающий в сосуде» и др.); ➤ беседа; ➤ домашнее задание.	- мерцающий в сосуде» и др.); ➤ беседа; ➤ домашнее задание.
----------------------------------	---	---

2. Психологическая консультация, направленная на коррекцию эмоционального состояния.

Социализация ребёнка проходит в тесном контакте с воспитывающими взрослыми. От эмоционального состояния членов семьи зависит полноценное развитие личности ребёнка и его положительное эмоциональное самочувствие. Поэтому на начальных этапах работы с семьей важно уделить внимание коррекции эмоционального состояния.

Задачи в рамках консультации	Направления и техники работы	
	для семей с несовершеннолетними 6-10 лет	для семей с несовершеннолетними 11-17 лет
-установление контакта; -оценка актуального эмоционального состояния членов семьи; -создание мотивации для совместной работы;	➤ приветствие; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашнего задания;	➤ приветствие; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашнего задания;
-содействие в создании благоприятного климата в группе для взаимной поддержки членов семьи; -коррекция эмоционального состояния членов семьи;	➤ знакомство со средой сенсорной комнаты; ➤ совместная семейная рисуночная арт-терапия «Рисование по кругу», «Семейные традиции» и др.); ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Вид из твоего окна», «Огонь, мерцающий в сосуде», «Роботы» и др.);	➤ знакомство со средой сенсорной комнаты; ➤ совместная семейная рисуночная арт-терапия «Рисование по кругу», «Час откровенности» и др.); ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Вид из твоего окна»,

	➤ релаксационные техники (дыхательные упражнения, нервно-мышечная релаксация); ➤ медитативные техники; ➤ песенные и поэтические техники;	«Огонь, мерцающий в сосуде», «Роботы» и др.); ➤ релаксационные техники (дыхательные упражнения, нервно-мышечная релаксация); ➤ медитативные техники;
-оценка психоэмоционального состояния по итогам работы; -подведение итогов консультации.	➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Мастер сказок», «Вид из твоего окна», «Огонь, мерцающий в сосуде» и др.); ➤ беседа; ➤ домашнее задание.	➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Мастер сказок», «Вид из твоего окна», «Огонь, мерцающий в сосуде» и др.); ➤ беседа; ➤ домашнее задание.

3. Психологическая консультация, направленная на изучение социометрической структуры семьи

Планомерная и методичная работа с несовершеннолетним с психоэмоциональными травмами вследствие пережитых чрезвычайных ситуаций и возвращении из зон боевых действий позволяет выявить положение члена семьи в системе межличностных отношений, определить вид его коммуникации в семье и в социуме. Осознание и принятие своей модели поведения помогает в дальнейшем выстраивании взаимосвязей. Работа с семьей, как с целостной структурой, позволяет выявить уникальные варианты адаптации и функционирования, основанные на индивидуальных способностях и логике. Коллектив членов семьи имеет неповторимую структуру, способную изменяться при сохранении единства.

Противоречия, выявленные на уровне семейных отношений, могут помочь выявить дисбаланс в дальнейших отношениях с окружающим миром, помочь понять, скорректировать и приобрести навык применения положительного опыта и знаний.

Задачи в рамках	Направления и техники работы
-----------------	------------------------------

консультации	для семей с несовершеннолетними 6-10 лет	для семей с несовершеннолетними 11- 17 лет
-установление контакта; -оценка актуального эмоционального состояния членов семьи; -создание мотивации для совместной работы;	➤ приветствие; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашнего задания;	➤ приветствие; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, упражнение «Картины из пластилина», беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашнего задания;
- определение процессов налаживания взаимоотношений в семье; - изучение постоянных и временных черт общения, свойственных семье;	➤ арт-терапевтические методики «Два домика» (по Т.Д. Марцинковской), «Цветовая социометрия»); ➤ техники когнитивно- поведенческой терапии («Забыть, кто я такой» и др.); ➤ дыхательная гимнастика («Дыши на 7 раз» и др.); ➤ методы аутогенной тренировки; ➤ идеомоторная тренировка; ➤ медитативные техники («Встреча с собой» и др.); ➤ релаксационные техники (Прогрессивная мышечная релаксация Джекобсона, «Дождь» и др.); ➤ телесно-ориентированная терапия на снятие излишнего напряжения;	➤ техники когнитивно- поведенческой терапии «Цветовая социометрия» и др.); ➤ дыхательная гимнастика («Волна» и др.); ➤ методы аутогенной тренировки; ➤ идеомоторная тренировка; ➤ релаксационные техники (Прогрессивная мышечная релаксация Джекобсона, «Дождь» и др.); ➤ телесно-ориентированная терапия на снятие излишнего напряжения;
-оценка психоэмоционального состояния по итогам работы;	➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Мастер сказок», «Вид из твоего окна», «Огонь,	➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Мастер сказок», «Вид

-подведение итогов консультации.	мерцающий в сосуде» и др.); ➤ беседа; ➤ домашнее задание.	из твоего окна», «Огонь, мерцающий в сосуде» и др.); ➤ беседа; ➤ домашнее задание.
----------------------------------	---	--

4. Психологическая консультация, направленная на прояснение ценностей и целей членов семьи

Семья, пережившая травмирующий опыт, находящаяся в условиях стресса, нуждается в стабилизации основных понятий и личностных установок. Определение ценностей и целей играет важную роль в саморегуляции личности, перечень осознанных ценностей и целей имеет центральное значение в структуре мотивации. Развитие личности, семьи, как единого целого, в новых для них условиях, переживания нового опыта, невозможно без прогнозирования своих дальнейших действий, понимания последствий своих поступков. Приобретение навыков целеполагания, наличие самой цели является основной образующей деятельностью человека.

Задачи в рамках занятия	Направления и техники работы	
	для семей с несовершеннолетними 6-10 лет	для семей с несовершеннолетними 11-17 лет
-установление контакта; -оценка актуального эмоционального состояния членов семьи; -создание мотивации для совместной работы;	➤ приветствие; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашнего задания;	➤ приветствие; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашнего задания;
-развитие эмоционального интеллекта; - оказание психологической	➤ техники телесно-ориентированной терапии («Избавление» и др.); ➤ упражнения арт-терапии, направленные на	➤ техники телесно-ориентированной терапии («Опросник Ценности и Цели», «Ценностные

помощи и поддержки при определении целей и дальнейших перспектив их реализации;	проявление, распознавание и проживания собственных чувств («Список ценностей» и др.); ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Роботы», «Мастер сказок» и др.); ➤ техники сказкотерапии; ➤ психологическая игра «Семейка Гномс»; ➤ техники арт-терапии с пластилином, красками, музыкальными инструментами (лепка «Мой краш», др.); ➤ техники сказкотерапии; ➤ техники игротерапии (настольная игра «Лепешка» и др.). ➤ релаксационные техники («Я принимаю себя» и др.);	ориентации» и др.); ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами ; ➤ техники арт-терапии с пластилином, красками, музыкальными инструментами (лепка «Мой краш»); ➤ техники сказкотерапии; ➤ техники игротерапии (настольная игра «Лепешка» и др.). ➤ релаксационные техники («Я принимаю себя» и др.);
-оценка психоэмоционального состояния по итогам работы; -подведение итогов консультации.	➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Мастер сказок», «Вид из твоего окна», «Огонь, мерцающий в сосуде» и др.); ➤ беседа; ➤ домашнее задание.	➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Мастер сказок», «Вид из твоего окна», «Огонь, мерцающий в сосуде» и др.); ➤ беседа; ➤ домашнее задание.

5. Психологическая консультация, направленная на выявление уровня личностного ресурса членов семьи и несовершеннолетнего

Важным компонентом понимания жизнеспособности семьи является понятие семейных ресурсов, с помощью которых семейная система преодолевает все трудности и невзгоды. Семейные ресурсы складываются из личностных ресурсов членов семьи. Наличие личностного ресурса позволяет судить о внутренней

готовности к разрешению сложной семейной ситуации и переживания психотравмирующего опыта.

Задачи в рамках консультации	Направления и техники работы	
	для семей с несовершеннолетними 6-10 лет	для семей с несовершеннолетними 11-17 лет
-установление контакта; -оценка актуального эмоционального состояния членов семьи; -создание мотивации для совместной работы;	➤ приветствие; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашнего задания;	➤ приветствие; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашнего задания;
-создание атмосферы принятия и доброжелательности; -формулировка правил групповой работы; -развитие навыков самоанализа;	➤ знакомство со средой сенсорной комнаты; ➤ упражнение («Незаконченное предложение»; «Золотая тень»); ➤ техники музыкальной терапии («Знакомство с помощью мячей/звуков» и др.) ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Роботы», «Мастер сказок» и др.); ➤ релаксационные техники (дыхательные упражнения, нервно-мышечная релаксация); ➤ медитация («Безопасное место», «Дерево» и др.);	➤ знакомство со средой сенсорной комнаты; ➤ техники рисуночной арт-терапии (рисунки образов «Просто круги и немного больше», «Необычные пазлы или моя история в картинках»); ➤ техники музыкальной терапии («Знакомство с помощью мячей/звуков» и др.) ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Роботы», «Мастер сказок» и др.); ➤ релаксационные техники (дыхательные упражнения, нервно-мышечная релаксация);
-оценка	➤ работа с метафорическими	➤ работа с метафорическими

психоэмоционального состояния по итогам работы; -подведение итогов консультации.	ассоциативными картами («Мастер сказок», «Вид из твоего окна», «Огонь, мерцающий в сосуде» и др.); ➤ беседа; ➤ домашнее задание.	ассоциативными картами («Мастер сказок», «Вид из твоего окна», «Огонь, мерцающий в сосуде» и др.); ➤ беседа; ➤ домашнее задание.
---	--	--

6. Психологическая консультация, направленная на ознакомление с понятием и приобретением навыка применения методов саморегуляции

Навык саморегуляции, умение человека моделировать свое поведение и состояние, управлять своими действиями может принести в жизнь семьи в целом и каждого ее члена в отдельности положительные результаты в работе, в личной жизни, в переживании повседневных вызовов и травматичного опыта.

Формирование способности к саморегуляции поможет выстраивать отношения в социуме; целенаправленно действовать и выбирать оптимальную реакцию в сложные периоды; говорить о своих проблемах, сохраняя адекватность.

Задачи в рамках консультации	Направления и техники работы	
	для семей с несовершеннолетними 6-10 лет	для семей с несовершеннолетними 11-17 лет
-установление контакта; -оценка актуального эмоционального состояния членов семьи; -создание мотивации для совместной работы;	➤ приветствие; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашнего задания;	➤ приветствие; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашнего задания;
-обучение навыкам самопомощи для улучшения физического, психологического и эмоционального	➤ беседа; ➤ тренинг навыков; ➤ техники кино-терапии; ➤ разбор кейсов; ➤ телесно-ориентированные техники;	➤ беседа; ➤ тренинг навыков; ➤ техники кино-терапии; ➤ разбор кейсов; ➤ телесно-ориентированные техники;

здоровья участников группы;	➤ техника ролевой игры; ➤ техники арт-терапии («Мой страх», «Пальчиковое рисование», «Цветовой диктант» и др.); ➤ техники направленной визуализации; ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Мастер сказок», «Вид из твоего окна», «Огонь, мерцающий в сосуде», «Роботы» и др.); ➤ техники сказкотерапии; ➤ техники песочной терапии; ➤ техники телесно ориентированной терапии («Стань озером» и др.);	➤ техника ролевой игры; ➤ техники арт-терапии («Мое представление о «хорошо», «Мой страх» и др.); ➤ техники направленной визуализации; ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Вид из твоего окна», «Огонь, мерцающий в сосуде», «Роботы» и др.); ➤ техники сказкотерапии; ➤ техники песочной терапии; ➤ техники телесно ориентированной терапии (упражнение «Градусник» и др.); ➤ техники психодрамы; ➤ техники когнитивно-поведенческой терапии и др.;
-оценка психоэмоционального состояния по итогам работы; -подведение итогов консультации.	➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Мастер сказок», «Вид из твоего окна», «Огонь, мерцающий в сосуде», «Роботы» и др.); ➤ беседа; ➤ домашнее задание.	➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Мастер сказок», «Вид из твоего окна», «Огонь, мерцающий в сосуде», «Роботы» и др.); ➤ беседа; ➤ домашнее задание.

7. Психологическая консультация, направленная на развитие позитивной Я – концепции членов семьи

Позитивная Я-концепция является ресурсом для предотвращения развития и преодоления последствий психотравмы.

Значительная часть Я-концепция ребенка формируется под влиянием значимых взрослых. Представление ребенка о самом себе во многом зависит от того, как оценивают его близкие. Задача психолога помочь родителю безусловно принимать и поддерживать ребенка в процессе переживания психотравмирующего опыта с целью повышения его самооценки, преодоления чувств вины, гнева и тоски. Позиция «Я - ОК», «ты - ОК» позволит создать благоприятный климат в детско-родительских отношениях.

Задачи в рамках консультации	Направления и техники работы	
	для семей с несовершеннолетними 6-10 лет	для семей с несовершеннолетними 11-17 лет
-установление контакта; -оценка актуального эмоционального состояния членов семьи; -создание мотивации для совместной работы;	➤ приветствие; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашнего задания;	➤ приветствие; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашнего задания;
-психобразование по теме: «Я - ОК», «ты - ОК»; -развитие позитивного самопринятия; -развитие навыков взаимной поддержки в семье;	➤ беседа; ➤ тренинг навыков; ➤ техники кино-терапии; ➤ разбор кейсов; ➤ техника ролевой игры; ➤ техники арт-терапии; ➤ техники направленной визуализации; ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Мастер сказок», «Вид из твоего окна», «Огонь, мерцающий в сосуде», «Роботы» и др.); ➤ техники сказкотерапии;	➤ беседа; ➤ тренинг навыков; ➤ техники кино-терапии; ➤ разбор кейсов; ➤ техника ролевой игры; ➤ техники арт-терапии; ➤ техники направленной визуализации; ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Вид из твоего окна», «Огонь, мерцающий в сосуде», «Роботы» и др.); ➤ техники сказкотерапии; ➤ техники песочной терапии; ➤ техники телесно

	➤ техники песочной терапии; ➤ техники телесно ориентированной терапии; ➤ техники психодрамы; ➤ техники когнитивно-поведенческой терапии и др.; ➤ Упражнение («Я и мой мир вокруг» и др.);	- ориентированной терапии; ➤ техники психодрамы; ➤ техники когнитивно-поведенческой терапии и др.; ➤ Упражнение «Токсичный перфекционист», «Да и нет» и др.)
-оценка психоэмоционального состояния по итогам работы; -подведение итогов консультации.	➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Мастер сказок», «Вид из твоего окна», «Огонь, мерцающий в сосуде», «Роботы» и др.); ➤ беседа; ➤ домашнее задание.	➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Вид из твоего окна», «Огонь, мерцающий в сосуде», «Роботы» и др.); ➤ беседа; ➤ домашнее задание.

8. Психологическая консультация, направленная на развитие навыков здоровой коммуникации в семье и в социуме

В процессе проживания психотравмирующего опыта, эмоционального напряжения в отношениях взрослых и детей в семье может нарастать уровень тревоги и агрессии.

Наличие здоровым образом выстроенных личностных границ, навыков защиты собственных интересов и ассертивной коммуникации позволят снизить количество и интенсивность конфликтов в семье, будет способствовать благополучному протеканию процесса преодоления последствий психотравмы.

Задачи в рамках консультации	Направления и техники работы	
	для семей с несовершеннолетними 6-10 лет	для семей с несовершеннолетними 11-17 лет
-установление контакта; -оценка актуального	➤ приветствие; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия,	➤ приветствие; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия,

эмоционального состояния членов семьи; -создание мотивации для совместной работы;	беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашнего задания;	беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашнего задания;
-психобразование по теме «Здоровые личные границы»; -осознание собственных личных границ; -развитие навыков экологичного отстаивания личных границ и асертивной коммуникации;	➤ беседа; ➤ техники арт-терапии («Приятное воспоминание» и др.); ➤ техники направленной визуализации; ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Мастер сказок», «Вид из твоего окна», «Огонь, мерцающий в сосуде», «Роботы» и др.); ➤ техники сказкотерапии; ➤ техники песочной терапии; ➤ техники телесно ориентированной терапии; ➤ техники психодрамы; ➤ игровые технологии (игра «Лепешка», «Мозартика» и др.); ➤ Упражнение «Бессмысленность конфликтов»; «Любящий взгляд»; «Расскажи о дружбе животному» и др; ➤ работа в интерактивной среде сенсорной комнаты;	➤ техники арт-терапии («Парное(групповое) рисование» и др.); ➤ техники направленной визуализации; ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Вид из твоего окна», «Огонь, мерцающий в сосуде», «Роботы» и др.); ➤ техники сказкотерапии; ➤ техники песочной терапии; ➤ техники телесно ориентированной терапии; ➤ техники психодрамы; ➤ игровые технологии (игра «Лепешка», «Мозартика» и др.); ➤ работа в интерактивной среде сенсорной комнаты; ➤ техники когнитивно-поведенческой терапии и др.(упражнение «Ваше поведение» и др);

	➤ техники когнитивно-поведенческой терапии и др.;	
-оценка психоэмоционального состояния по итогам работы; -подведение итогов консультации.	➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Мастер сказок», «Вид из твоего окна», «Огонь, мерцающий в сосуде», «Роботы» и др.); ➤ беседа; ➤ домашнее задание.	➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Вид из твоего окна», «Огонь, мерцающий в сосуде», «Роботы» и др.); ➤ беседа; ➤ домашнее задание.

9. Психологическая консультация, направленная на развитие навыков ценностного взаимодействия внутри семьи

Помимо эмоциональных проблем, взрослым и детям, переживающим травмирующий жизненный опыт, приходится справляться с трудностями эмоциональных состояний внутри семьи. Из-за стремления защититься от эмоциональных страданий и возникающих разногласий проявляется дефицит качественного общения.

Развитие навыков ценностного общения, конструктивного разрешения конфликтов позволит создать благоприятную психологическую атмосферу в семье и способствовать гармонизации отношений с социумом.

Задачи в рамках консультации	Направления и техники работы	
	для семей с несовершеннолетними 6-10 лет	для семей с несовершеннолетними 11-17 лет
-установление контакта; -оценка актуального эмоционального состояния членов семьи; -создание мотивации для совместной	➤ приветствие; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашнего задания;	➤ приветствие; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашнего задания;

работы;		
-психобразование по теме «Типы и способы разрешения конфликтов»; -развитие навыков конструктивного разрешения конфликтов;	➤ беседа; ➤ техники кино-терапии; ➤ техники направленной визуализации; ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Мастер сказок», «Вид из твоего окна», «Огонь, мерцающий в сосуде», «Роботы» и др.); ➤ техники сказкотерапии; ➤ техники песочной терапии; ➤ техники телесно ориентированной терапии; ➤ техники психодрамы; ➤ игровые технологии (игра «Лепешка», «Мозартика» и др.); ➤ техники когнитивно-поведенческой терапии и др. ➤ упражнение «Маски»; «Забудь, кто я такой» «Мир Эмоций»;	➤ беседа; ➤ техники кино-терапии; ➤ техники нейро-лингвистического программирования («Трехпозиционное описание» и др.); ➤ техники арт-терапии («Круги личных границ», «Социальный атом», «Карта моей жизни» и др.); ➤ техники направленной визуализации; ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Вид из твоего окна», «Огонь, мерцающий в сосуде», «Роботы» и др.); ➤ техники сказкотерапии; ➤ техники песочной терапии; ➤ техники телесно ориентированной терапии; ➤ техники психодрамы; ➤ игровые технологии (игра «Лепешка», «Мозартика» и др.); ➤ техники когнитивно-поведенческой терапии и др. ➤ упражнение «Представьте себя ребенком» «Установление личной дистанции»;
-оценка психоэмоционального состояния по	➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Мастер сказок», «Вид из	➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Вид из твоего окна»,

итогах работы; -подведение итогов консультации.	твоего окна», «Огонь, мерцающий в сосуде», «Роботы» и др.); ➤ беседа; ➤ домашнее задание.	«Огонь, мерцающий в сосуде», «Роботы» и др.); ➤ беседа; ➤ домашнее задание.
---	---	--

10. Психологическая консультация, направленная на определение позитивных жизненных планов и перспектив

Ассимиляция опыта проживания травмирующего опыта и его трансформация в положительный образ будущего является завершающим этапом оказания консультативной психологической помощи.

Результатом этого этапа должно стать полноценное включение каждого члена в семьи в нормальное социальное функционирование, способность эмоционально вовлекаться в текущую деятельность, создавать новые привязанности, привычки, семейные традиции.

Задачи в рамках консультации	Направления и техники работы	
	для семей с несовершеннолетними 6-10 лет	для семей с несовершеннолетними 11-17 лет
-установление контакта; -оценка актуального эмоционального состояния членов семьи; -создание мотивации для совместной работы;	➤ приветствие; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашнего задания;	➤ приветствие; ➤ рефлексия эмоционального состояния (арт-терапия, беседа, метафорические карты и др.); ➤ обсуждение домашнего задания;
-осознание возможности положительных изменений; -адаптация к изменившейся жизни; - формирование альтернативного	➤ техники активного слушания (повторение, обобщение, уточнение, перефразирование и т.д.); ➤ техники арт-терапии («Список положительных моментов» и др.) ➤ техники песочной	➤ техники активного слушания (повторение, обобщение, уточнение, перефразирование и т.д.); ➤ техники арт-терапии «Жизненный путь», коллаж «Моя жизнь», «Моё будущее», «Я через

образа своего будущего, подтверждающего продуктивность работы; -активизация ресурсов; -создание плана по предотвращению рецидива симптомов психотравмы;	терапии; ➤ техники сказкотерапии («Я в будущем», «Мои цели в жизни» и др.); ➤ техники терапевтических писем (Упражнение «Прошлое - настоящее-будущее» и др.); ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Мастер сказок», «Вид из твоего окна», «Огонь, мерцающий в сосуде», «Роботы» и др.); ➤ работа в интерактивной среде сенсорной комнаты; ➤ техники направленной визуализации; ➤ психодраматические техники; ➤ техники когнитивно-поведенческой терапии;	10 лет»; ➤ техники песочной терапии; ➤ техники терапевтических писем («» и др.); ➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Мастер сказок», «Вид из твоего окна», «Огонь, мерцающий в сосуде», «Роботы» и др.); ➤ работа в интерактивной среде сенсорной комнаты; ➤ техники направленной визуализации (упражнение «В гостях у сказки»); ➤ психодраматические техники; ➤ техники когнитивно-поведенческой терапии (упражнение «Правила уверенного поведения» и др.);
-оценка психоэмоционального состояния по итогам работы; -подведение итогов консультации.	➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Мастер сказок», «Вид из твоего окна», «Огонь, мерцающий в сосуде», «Роботы» и др.); ➤ беседа; ➤ домашнее задание.	➤ работа с метафорическими ассоциативными картами («Вид из твоего окна», «Огонь, мерцающий в сосуде», «Роботы» и др.); ➤ беседа; ➤ домашнее задание.