

Бюджетное учреждение Омской области
"Центр социальной помощи семье и детям
(с социальной гостиницей)"

Методические рекомендации

**"Социально-психологическая реабилитация детей, пострадавших
в результате боевых действий"**

Омск, 2025

Методические рекомендации "Социально-психологическая реабилитация детей, пострадавших в результате боевых действий"/Бюджетное учреждение Омской области "Центр социальной помощи семье и детям (с социальной гостиницей)". – Омск, 2025.

Ответственный за выпуск:

А.Р. Хачатрян, руководитель бюджетного учреждения Омской области "Центр социальной помощи семье и детям (с социальной гостиницей)"

Составители:

С.Н. Бабанина, заведующий отделением методической и аналитической деятельности,

В.С. Шуньков, аналитик отделения методической и аналитической деятельности.

В данной работе представлены материалы по организации социально-психологической реабилитации детей, пострадавших в результате боевых действий, даны теоретические основы и практические рекомендации.

© Бюджетное учреждение Омской области "Центр социальной помощи семье и детям (с социальной гостиницей)", 2025

Оглавление

Введение	4
Общие психологические особенности детей, пострадавших в результате боевых действий	6
Особенности социально-психологической реабилитации детей, пострадавших в результате боевых действий	10
Методы социально-психологической реабилитации детей, пострадавших в результате боевых действий	12
Заключение	18
Список литературы	19
Приложения	22

Введение

Социально-психологическая реабилитация детей, пострадавших в результате боевых действий, представляет собой важнейший этап восстановления их психоэмоционального состояния и социальной адаптации. Дети, которые пережили войны и конфликты, сталкиваются со множеством психологических травм и стрессовых реакций, которые могут оказывать долговременное влияние на их развитие и благополучие. Нарушения могут возникнуть в разных сферах личности ребенка: когнитивной, например, нарушение памяти, внимания; эмоциональной – повышенная тревожность, депрессия, страхи; поведенческой, например, замкнутость или агрессивность, злоупотребление алкоголем; физиологической – нарушения сна, повышенная утомляемость или расстройства пищеварения. При этом степень интенсивности проявлений трудностей может варьироваться от высокой до менее выраженной.

Социально-психологическая реабилитация – это комплекс мероприятий, направленных на восстановление и адаптацию детей после перенесенных эмоциональных, психологических или социальных травм. Оказание психологической помощи по улучшению психоэмоционального состояния, реализация коррекционно-развивающих мероприятий, а также работа с семьей ребенка являются основными задачами данного направления. Работа ведется поэтапно: от психологической диагностики, формирования программы реабилитации и реализации запланированных мероприятий до интеграции реабилитационных мероприятий в повседневную жизнь ребенка. Для достижения целей и задач применяются различные методы индивидуальной и групповой работы, например, игровые, арт-терапевтические, когнитивно-поведенческие.

Данные методические рекомендации включают как теоретические основы социально-психологической реабилитации, так и набор методик по работе с детьми, пострадавших в результате боевых действий, что дает возможность специалистам самостоятельно конструировать работу, подбирая их под каждый индивидуальный случай. Материалы ориентированы на психологов учреждений социального обслуживания населения, а также других специалистов, работающих

с детьми, не имеющих медицинского образования. В связи с чем информация по выявлению и лечению посттравматического синдрома в данном методическом пособии не рассматривается, т.к. работа включает в себя специфические методы, для использования которых необходим определенный набор компетенций.

Общие психологические особенности детей, пострадавших в результате боевых действий

Психологические характеристики детей, пострадавших в результате боевых действий, составляют нарушения в физиологической, эмоциональной, когнитивной и поведенческой сферах. У некоторых детей наблюдаются легкие нарушения, например, проблемы адаптации, у других более серьезные в виде симптомов посттравматического стрессового расстройства (далее – ПТСР) или депрессий. Рассмотрим изменения психологического состояния детей в контексте каждой сферы отдельно.

Физиологическая сфера

Физиологическая сфера отражает изменения в жизнедеятельности организма ребенка под воздействием эмоционального и психологического стресса, испытываемого в результате воздействия на него боевых действий.

Многочисленные исследования (Ульянина О.А., Мамуева М.А. и др.) показывают, что в большинстве случаев у детей независимо от возраста возникают нарушения сна, расстройства пищеварения, в том числе нарушение аппетита. Для некоторых детей характерны боли в голове, груди, затрудненное дыхание, повышенная утомляемость. У других могут возникать трудности с речью, например, ребенок начинает заикаться. Иногда возникает временная потеря подвижности конечностей.

У детей могут наблюдаться соматические расстройства без объективных причин, которые по результатам медицинских осмотров не имеют органической природы, такие как головокружение, боль в позвоночнике или в животе. У детей младшего школьного возраста может развиваться энурез.

Эмоциональная сфера

Эмоциональная сфера отражает эмоции, чувства, переживания, состояния ребенка, которые они испытывают в результате воздействия на него боевых действий.

Чаще всего такие дети сталкиваются с широким спектром негативных эмоций, включая страх, тревогу, чувство беспомощности и потерю чувства

безопасности. Так у детей дошкольного возраста наблюдается страх разлуки с родителями. Согласно исследованию Спиридоновой С. Б. и др. по анализу психолого-педагогических особенностей детей, переживших военные действия, и обучающихся в школах Донецкой народной республики, Волгоградской и Ростовской областей, выявлено, что у многих детей возникают признаки "флеш-бэк" синдрома, что проявляется в ярких непроизвольных воспоминаниях о боевых действиях. У детей возникает страх, ужас или другие ощущения в ответ на громкие звуки, которые ассоциируются у них с войной, опасностью. В результате чего ребенок может оцепенеть, дрожать или покрыться холодным потом. Данное состояние является проявлением ПТСР. Также исследователи отмечают, что некоторые дети чувствительны и обидчивы, остро реагируют на любые замечания.

Анализ особенностей актуального состояния обучающихся в регионе с высокой степенью вовлеченности в последствия боевых действий Ульяниной О.А. и др. показал, что для детей свойственны переживания за свою жизнь и жизнь близких.

На фоне травмирующего опыта, связанного с боевыми действиями, многие подростки испытывают глубокие эмоциональные потрясения, которые могут проявляться в виде не только тревожности, но и депрессии или ПТСР. У подростков может появляться "вина выжившего". Ощущение вины может возникать, когда подросток думает, что выживание в условиях боевых действий стало следствием неоправданного везения, в то время как его товарищи по несчастью, родители погибли или пострадали. Вина выжившего может приводить к циклам самообвинения и снижению самооценки. В попытках справиться с этими чувствами, они могут избегать общения с друзьями, изолироваться от семьи или проявлять агрессию по отношению к себе и окружающим. Это чувство может мешать нормализации психоэмоционального состояния.

Такая эмоциональная нестабильность оказывает значительное воздействие на формирование самооценки и мировоззрения подростков. В данном возрасте они активно ищут свое место в мире, и их личность находится на стадии становления.

Эмоциональные колебания могут способствовать развитию чувства неполноценности и беспомощности перед жизненными трудностями.

Когнитивная сфера

Когнитивная сфера отражает изменения в познавательных процессах и сознании детей, пострадавших в результате боевых действий.

Для большинства детей характерны нарушения концентрации внимания.

Способность к обучению у детей младшего школьного возраста может значительно снижаться, возникают трудности с запоминанием информации.

Для старших подростков характерно "магическое" мышление как форма психологической защиты. Такие подростки могут верить, что у них есть способности, которые могут изменить реальность или защитить их от опасности. Одним из ярких проявлений магического мышления становится вера в обереги или ритуалы, которые, по мнению подростков, способны предостеречь от повторения травматических событий.

Дети часто думают о плохом, а подростки склонны к суицидальным мыслям.

Поведенческая сфера

Поведенческая сфера показывает изменения в поведении детей, в результате воздействия на них боевых действий.

Многие дети в социальных контактах проявляют агрессивность или, наоборот, замыкаются в себе. Так, у детей, которые ещё не обладают достаточными речевыми навыками для выражения своих чувств, существует особый способ демонстрации негативного эмоционального состояния: они могут кусаться, ударяться о предметы или щипать себя. Таким образом, выражая агрессию и подавляя внутренние страдания через причинение себе физической боли. Дети дошкольного и младшего школьного возраста могут проявлять грубость во время игры, по отношению к окружающим, быть раздражительными, могут начать драться со своими друзьями, кричать на них или запугивать других детей. В тоже время они могут быть замкнутыми, спокойными и послушными, испытывать страх и недоверие к людям. Для подростков также характерны как агрессивные поступки по отношению к окружающим, так и самоизоляция от окружающих, неспособность

вступать во взаимоотношения, избегание общения, трудности в установлении доверительных отношений с окружающими. Некоторые подростки стараются компенсировать потери, поэтому наоборот активизируют общение.

Для детей, для которых боевые действия стали серьезной психологической травмой, характерны более серьезные нарушения. Так, например, некоторым детям дошкольного возраста может быть свойственно регрессивное поведение, проявляющееся в возврате к первоначальным этапам развития, например, в повторном использовании памперсов или сосок. Дети старше трех лет воспроизводят травматическое событие в игре с постоянно повторяющимся сюжетом, которая не приносит облегчения и не снимает тревогу. У детей младшего школьного возраста может возникать постоянный плач, они дрожат и выглядят испуганными, могут постоянно раскачиваться взад-вперед или качать головой, проявлять суетливость. Исследование Ульяниной О.А. показало, что помимо нарушений памяти и внимания у детей пропадает интерес к учебе, им сложно довести начатое дело до конца.

Кризисное состояние у подростков может проявляться через различные признаки. К ним относятся ночные кошмары, мучительные и навязчивые воспоминания, которые могут быть вызваны определёнными запахами или звуками. Для подростков также проявляется значительное снижение успеваемости, когда нет проблем с интеллектом, но оценки по нескольким предметам стремительно падают. Либо равнодушие к тем вещам, которые ранее вызывали большой интерес. У некоторых подростков могут отсутствовать реакции на окружающее, доходящее до степени неподвижности. Также внешними признаками сложного состояния могут стать метафорические высказывания, например, "Я хотел бы оказаться в волшебной стране, подальше от всего этого". Многие люди именно в подростковый период впервые пробуют алкоголь или сигарету. Любые формы девиантного поведения — увлечение психоактивными веществами, агрессия, матерная брань — могут указывать на ПТСР.

Перечисленные симптомы чаще всего являются временными. Однако продолжительность их протекания зависит от своевременности оказания квалифицированной помощи.

Особенности социально-психологической реабилитации детей, пострадавших в результате боевых действий

Профессиональная помощь такая, как социально-психологическая реабилитация, играет ключевую роль в восстановлении психологического благополучия детей, пострадавших в результате боевых действий.

Социально-психологическая реабилитация – это комплекс мероприятий, направленных на восстановление и адаптацию детей после перенесенных эмоциональных, психологических или социальных травм. Она охватывает широкий спектр задач, включая улучшение психоэмоционального состояния, развитие социальных навыков и решение проблем межличностных взаимодействий.

Социально-психологическая реабилитация проводится на трех основных уровнях:

Эмоциональный уровень включает помощь детям в стабилизации психоэмоционального состояния, коррекции эмоциональных нарушений.

Когнитивный уровень направлен на восстановление и коррекцию когнитивных функций ребенка, помощь в понимании и изменении деструктивных мыслей, формируя позитивное восприятие себя и окружающего мира.

Поведенческий уровень нацелен на изменение деструктивных моделей поведения и формирование адаптивных навыков, которые способствуют успешной интеграции детей в общество. Реабилитация включает в себя работу по улучшению коммуникационных навыков, развитие умения справляться с кризисными ситуациями и совладать с трудными жизненными ситуациями.

Социально-психологическая реабилитация детей, пострадавших от боевых действий, представляет собой сложный и многогранный процесс, включающий несколько ключевых этапов.

На первом этапе проводится психологическая диагностика, целью которой является оценка состояния несовершеннолетнего. Для этого используются такие методы, как наблюдение, беседа, психологические тесты, опросники, проективные методики. С целью получения достоверных результатов, выбор осуществляется специалистом самостоятельно с учетом возраста ребенка, его уровня развития, а также психологических и физиологических характеристик.

По результатам диагностики определяется перечень мероприятий социально-психологической реабилитации, необходимый для конкретного ребенка. В процессе восстановления психологического состояния важно учитывать индивидуальные потребности каждого ребенка. Некоторые могут нуждаться в индивидуальной терапии, в то время как другим больше подойдет групповая поддержка, где они могут делиться своими переживаниями и находить сопереживание среди сверстников. Это могут быть индивидуальные и групповые занятия, тренинги, развивающие мероприятия, творческие занятия и т.д.

На втором этапе реализуются мероприятия социально-психологической реабилитации. Они требуют комплексного подхода, сочетающего психологическую поддержку и социальную адаптацию. Важно понимать, что такие мероприятия должны быть направлены не только на восстановление психоэмоционального состояния детей, но и на возвращение их в привычную социальную среду. Для этого необходимо создать безопасную и поддерживающую атмосферу, где каждый ребенок сможет выразить свои чувства и переживания. Ключевым элементом в процессе реабилитации является индивидуальный подход к каждому ребенку. Специалисты должны учитывать различные аспекты: возраст, прошлый опыт, уровень травматизации и личные потребности. Это позволяет разрабатывать персонализированные программы, которые включают как терапевтические занятия, так и творческие направления, такие как арт-терапия, музыка и театр, что способствует эмоциональному раскрытию и развитию навыков самовыражения.

Важным аспектом является взаимодействие с родителями и близкими. Они часто являются первым источником поддержки, и их вовлечение в процесс реабилитации может значительно повысить его эффективность. Обучение

родителей методам поддержки и способам общения с детьми, пережившими трудные ситуации, играет ключевую роль в долгосрочном восстановлении.

Третьим этапом является мониторинг результатов социально-психологической реабилитации, который представляет собой важный процесс, позволяющий оценить эффективность вмешательства и адаптации детей, нуждающихся в поддержке. Главная цель мониторинга заключается в получении объективных данных о прогрессе, а также выявлении факторов, способствующих или препятствующих успешной реабилитации. В этом контексте важна комплексная оценка, включающая как количественные, так и качественные показатели. Одним из методов мониторинга является регулярное анкетирование участников программ реабилитации. Это позволяет зафиксировать изменения в их психоэмоциональном состоянии, социальном взаимодействии и уровне адаптации в обществе. Более того, активное вовлечение самих клиентов в процесс самооценки способствует повышению их мотивации к изменениям и укреплению способности к самоанализу.

Заключительный этап подразумевает интеграцию реабилитационных мероприятий в повседневную жизнь ребенка. Дети должны научиться применять полученные знания и навыки в обычных ситуациях.

Параллельно с профессиональной помощью крайне важно развивать программы по укреплению социальных связей. Сообщества могут организовывать мероприятия, на которых дети смогут завязывать новые знакомства и восстанавливать доверие к окружающим. Это позволит им не только интегрироваться в общество, но и создать позитивные опыты, способствующие эмоциональному выздоровлению.

Методы социально-психологической реабилитации детей, пострадавших в результате боевых действий

Методы социально-психологической реабилитации детей, пострадавших в результате боевых действий, представляют собой комплексный подход, направленный на восстановление психологического и социального благополучия.

Условно разделим методы на две группы: методы психологической диагностики и коррекционно-развивающие методы.

3.1. Методы психологической диагностики

Методы психологической диагностики включают методы наблюдения, беседы, тесты, проективные методики, опросники и т.д. Приведем примеры некоторых методик.

Эмоциональная сфера:

- Тест "Страхи в домиках" (А. Захарова, М. Панфилова). Цель – выявление страхов детей. Возраст – 3-6 лет.
- Тест тревожности (Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки). Цель – определение уровня тревожности ребенка. Возраст – 4-7 лет.
- Методика "Волшебная страна чувств" (Т. Грабенко, Т. Зинкевич-Евстигнеева, Д. Фролов). Цель – исследование психоэмоционального состояния ребенка. Возраст – 5-13 лет.
- Методика "Кактус" (М. Панфилова). Цель – выявление состояния эмоциональной сферы ребёнка, наличия и уровня агрессии. Возраст – 3-7 лет.
- Диагностическая методика "Определение уровня эмоционального стресса ребенка" (П. Кучегаш). Цель – выявление уровня тревожности у ребенка. Возраст – 7-11 лет.
- Опросник на определение уровня тревожности у детей (Г. Лаврентьева, Т. Титаренко). Цель – определение уровня тревожности у детей дошкольного и младшего школьного возраста путем опроса окружающих взрослых: родителей, воспитателей, учителей и сопоставления их ответов. Возраст – 5-11 лет.
- Методика "Самооценка эмоциональных состояний" (А. Уэссман, Д. Рикс). Цель – определение самооценки, самочувствия и эмоционального состояния подростка на момент обследования. Возраст – 13-17 лет.

- Методики экспресс-диагностики (В.В. Бойко). Цель – выявление ряда психоэмоциональных особенностей и состояния подростков. Возраст – 12-16 лет.
- Методика определения психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряженности и комфортности (Н. Курганский, Т. Немчин). Цель – определение особенностей психического состояния подростка по указанным показателям. Возраста – старше 14 лет.
- Родительская анкета для оценки травматических переживаний детей (И. Малкина-Пых). Цель – оценка травматических переживаний ребенка.

Когнитивная сфера:

- Скрининг-диагностика психического развития ребенка 1 года жизни (Э. Фрухт). Цель – изучение психического развития ребенка. Возраст – 0-1 года.
- Диагностический комплект (Н.Я. Семаго, М.М. Семаго). Цель – исследование особенностей развития познавательной сферы детей, углубленная оценка психического развития. Возраст – 2,5-12 лет.
- Методика экспресс-диагностики интеллектуальных способностей детей "МЭДИС" (И. Аверина, Е. Шабанова, Е.Задорина). Цель – быстрое ориентировочное обследование уровня интеллектуального развития детей. Возраст – 6-7 лет.
- Краткий отборочный тест (КОТ) (Тест оценки общих умственных способностей, адаптация Н.В. Бузина). Цель – диагностика уровня интеллектуального развития и структуры интеллекта. Возраст – от 13 лет.
- Тест интеллектуального потенциала (П. Ржичан). Цель – выявление уровня развития невербального интеллекта. Возраст – старше 14 лет.

Поведенческая сфера:

- Карта наблюдений за поведением ребенка (Н. Семаго, М. Семаго). Цель – определение уровня аффективной регуляции. Возраст – 1,5-12 лет.

- Карта наблюдения (Д. Стотта). Цель – изучение эмоциональной и поведенческой сферы. Возраст – 5,5-12 лет.
- Диагностика предрасположенности личности к конфликтному поведению (К. Томас, в адаптации Н. Гришиной). Цель – определение способов реагирования на конфликтные ситуации. Возраст – 11-17 лет.
- Методика склонности к отклоняющему поведению (А.Н. Орел). Цель – измерение готовности (склонности) детей к реализации различных форм отклоняющегося поведения. Возраст – 11-17 лет.
- Методика выявления суицидального риска у детей (А. Кучер, В. Костюкевич). Цель – выявление признаков суицидального поведения детей. Возраст – 11-17 лет.
- Графическая методика "Человек под дождем" (Е. Романова, Т. Сытько). Цель – диагностика способности человека преодолевать неблагоприятные ситуации, противостоять им, диагностика личностных резервов и особенностей защитных механизмов. Возраст – 12-18 лет.
- Опросник "Ауто- и гетероагрессия" (Е. Ильин). Цель – определение агрессии на себя или других. Возраст – 13-17 лет.

Данные методики можно скачать по ссылке

<https://disk.yandex.ru/d/CbdlpOZYxsC-IA> , или отсканировав QR-код:



3.2. *Коррекционно-развивающие методы*

Коррекционно-развивающие методы имеют большое значение в процессе социально-психологической реабилитации детей, пострадавших в результате боевых действий. Они являются инструментами, способствующими преодолению существующих нарушений в развитии когнитивной, эмоциональной,

поведенческой сфер ребенка, формируя тем самым благоприятные условия для успешной социальной адаптации.

Основные коррекционно-развивающие методы:

1. Игровые методы являются важным инструментом для восстановления их эмоционального и социального благополучия. Игры помогают детям выразить свои чувства и переживания в безопасной обстановке. Через игру они могут проработать травмирующие события, что способствует облегчению их психоэмоционального состояния. В игровом процессе дети учатся взаимодействовать с окружающими, устанавливая доверие и развивая социальные навыки. Чаще всего используются ролевые игры, которые позволяют детям примерить различные роли, а также проанализировать свои реакции на те или иные ситуации. Этот метод способствует не только самовыражению, но и осознанию своей значимости в мире, где они чувствуют себя потерянными. Регулярная игровая практика становится не только терапевтическим, но и образовательным процессом, способствующим развитию эмоционального интеллекта у детей и их социализации.
2. Арт-терапевтические методы позволяют детям выразить свои чувства и переживания, которые они могут не в состоянии сформулировать словами. В процессе творчества, будь то рисование, музыка или театральные постановки, дети могут безопасно исследовать свои эмоции, включая страх, утрату и надежду. Одним из наиболее эффективных методов является рисование, которое предоставляет детям возможность визуализировать свои страхи и переживания. Использование ярких красок и материалов способствует не только раскрытию внутреннего мира, но и снижению тревожности. Музыка и движение также являются ценными инструментами в арт-терапии. Музыкальная импровизация и танец помогают детям восстановить ощущение контроля над своим телом и жизнью. Эти методы могут активизировать положительные эмоции, способствуя социализации и взаимодействию с другими детьми, что особенно важно для формирования доверия и поддержки в группе. Таким образом, арт-терапия становится не

только средством самовыражения, но и эффективным инструментом для восстановления психического здоровья детей, пострадавших в результате военных конфликтов. Так, интеграция арт-терапевтических методов в программы социально-психологической реабилитации поможет создать безопасное пространство для исцеления и поддержки эмоционального развития детей.

3. Когнитивно-поведенческие методы основаны на принципах, которые помогают детям осознать и изменить негативные мысли и установки, возникшие в результате травматического опыта. Их использование позволяет создать безопасную среду, в которой ребенок может раскрыть свои чувства и переживания, а также научиться справляться с тревожностью и страхами. Одним из основных аспектов когнитивно-поведенческих методов является работа с искажениями восприятия. Дети, пережившие боевые действия, часто формируют негативные убеждения о себе, окружающем мире и своем будущем. С помощью данных методов ребенок выявляет эти искажения и заменяет их на более реалистичные и позитивные мысли. Это переструктурирование способствует не только эмоциональному восстановлению, но и улучшению социальных взаимодействий. Кроме того, когнитивно-поведенческие методы включают техники, направленные на развитие навыков копинга. Эти навыки помогают детям справляться с стрессом и адаптироваться к изменившимся условиям жизни. Важно обучить детей не только осознавать свои эмоции, но и находить конструктивные способы их выражения, что существенно снижает риск повторной травматизации. Такой подход способствует комплексному восстановлению детей, позволяя им постепенно возвращаться к нормальной жизни, формируя здоровые отношения с окружающими и способствуя интеграции в социум.

Заключение

Данные методические рекомендации представляют собой попытку аккумулировать опыт работы с детьми, пострадавшими в результате боевых действий.

В пункте "Общие психологические особенности детей, пострадавших в результате боевых действий" проанализированы нарушения в физиологической, эмоциональной, когнитивной и поведенческой сферах детей.

В пункте "Особенности социально-психологической реабилитации детей, пострадавших в результате боевых действий" рассмотрены уровни и этапы социально-психологической реабилитации.

В пункте "Методы социально-психологической реабилитации детей, пострадавших в результате боевых действий" приведены примеры методов психологической диагностики и коррекционно-развивающие методы.

В приложениях представлены игры и упражнения по трем рассмотренным в данном пособии методам социально-психологической реабилитации: игровые, арт-терапевтические и когнитивно-поведенческие методы.

Таким образом, методические рекомендации помогут специалистам при разработке программ социально-психологической реабилитации детей, пострадавших в результате боевых действий.

Список использованной литературы

1. Александрова, Л. А., Дмитриева, С. О. Дети в условиях войны: обзор зарубежных исследований / Л. А. Александрова, С. О. Дмитриева // Современная зарубежная психология. 2024. №1. С. 139–149.
2. Бадина Н. П. Психологическая помощь ребенку, пережившему психическую травму: Методические рекомендации для педагогов-психологов ОУ. – Курган, 2005. – 63 с.
3. Венгер, А. Л., Морозова, Е. И. Экстренная психологическая помощь детям и подросткам // учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению и специальностям психологии. – М.: ВНИИгеосистем, 2011. – 170 с.
4. Дамадаева, А. С. Принципы и методы психологической реабилитации детей из зон боевых действий // Методические рекомендации для классных руководителей, педагогов - психологов, социальных педагогов, руководителей ОУ. – Махачкала – 2019. – 31 с.
5. Захарова, Н. М., Милехина, А. В. Комплекс реабилитационных мероприятий в отношении несовершеннолетних, возвращенных в Россию из зон боевых действий. / Н. М. Захарова, А. В. Милехина // Евразийский Союз ученых №11 – 2020. С. 13-18.
6. Кравцова, М. А. Модель психологического сопровождения детей в ситуации пролонгированных боевых действий / М. А. Кравцова // Издания БГПУ – Донецк: ООО НПП «Фолиант», 2022. С. 15-24.
7. Копытин, А. И. Методы арт-терапии в преодолении последствий травматического стресса / А. И. Копытин. – М.: Когито-Центр – 2014. – 208 с.
8. Мамуева, М. А. Эмоциональные состояния подростков, переживших военные действия / М. А. Мамуева // Вестник МДУ им. А. А. Куляшова, №1. – 2009. С. 235-240.
9. Методические рекомендации: Сопровождение и реабилитация детей, находящихся на территориях, вовлеченных в последствия боевых действий / ФКЦ МГППУ – М.: 2023. – 231 с.

10. Методические рекомендации: Психологическая помощь ребенку, проживающему в особых условиях, формирующих психотравму / КУ СРЦН «Алые паруса» в г. Ульяновске – Ульяновск: 2023. – 47 с.

11. Методические рекомендации по психолого-педагогическому сопровождению детей и подростков, возвращенных из зон боевых действий / ГАУ ДПО «ВГАПО» – 6 с.

12. Методические рекомендации для программ обучения специалистов по психологопедагогическому сопровождению и социальной адаптации детей, возвращенных из зон боевых действий / Под ред. О.Е. Хухлаева, О.С. Павловой, Н.В. Тарулиной. – М.: ФГБОУ ВО МГППУ, 2022. – 532 с.

13. Сопровождение и реабилитация детей, находящихся на территориях, вовлеченных в последствия боевых действий: методические рекомендации / [коллектив авторов; под общей редакцией О.А. Ульяниной]; Московский государственный психологопедагогический университет. – М.: МГППУ, 2023. – 211 с.

14. Спиридонова, С. Б., Шубина, А. С., Карпушова, О. А. Психолого-педагогические особенности детей, переживших военные действия, их учет в работе педагога / С. Б. Спиридонова, А. С. Шубина, О. А. Карпушова // Известия ДГПУ №3. – 2023. С. 80-88.

15. Тажутдинова, Г. Ш. Психологическая адаптация детей, возвращенных из зон боевых действий: методы поддержки // Методическое пособие для педагогов - психологов, социальных педагогов, работающих с детьми с ПТСР. – Махачкала: 2024. – 34 с.

16. Титиевский, С. В., Гашкова, Л. А., Побережная, Н. В., Черепков, Н. В. Психическое здоровье детей и подростков в условиях вооруженных конфликтов: помощь с использованием электронных ресурсов. / С. В. Титиевский, Гашкова С. В., Н. В. Побережная, Н. В. Черепков // Презентация: Донецк: 2023 – 14 с.

17. Ульянина, О. А., Александрова, Л. А., Дмитриева, С. О. Особенности актуального состояния обучающихся в регионе с высокой степенью вовлеченности

в последствия боевых действий / Ульянина О. А., Л. А. Александрова, С. О. Дмитриева // Социальная психология и общество. 2024. № 1. С. 171–189.

18. Ульянина, О. А., Юрчук, О. Л., Хазимуллин, О. М., Панич, О. Е., Дворецкая, Д. В. Психологическая помощь детям, пострадавшим в результате боевых действий / О. А. Ульянина, О. Л. Юрчук, О. М. Хазимуллин, О. Е. Панич, Д. В. Дворецкая // Вестник практической психологии образования, №1. – М.: 2024. С. 72-85.

19. Хожалова, И. Н. Социально-психологическая реабилитация подростков из семей участников и ветеранов Специальной военной операции: эффективность программы и практические рекомендации / И. Н. Хожалова // Научный журнал – М.: 2024.

20. Шарапова, Е. И. Методические рекомендации по работе с детьми, прибывшими из зон боевых действий // Методические рекомендации для педагогов и специалистов образовательных организаций. – 12 с.

21. Шевченко, А. А. Сборник тестов «Диагностика познавательных процессов младших школьников» / А. А. Шевченко. – Переславль-Залеский, 2017. – 107 с.

22. Bui, E., Ohye, B., Palitz, S., Olliac, B., Goutaudier, N., Raynaud, J.P., et al. (2014) Acute and Chronic Reactions to Trauma in Children and Adolescents. In: Rey, J.M., Ed., IACAPAP e-Textbook of Child and Adolescent Mental Health, International Association for Child and Adolescent Psychiatry and Allied.

Приложения

Приложение 1

Игровые методы

социально-психологической реабилитации детей, пострадавших
в результате боевых действий

Телесная игра "Кнопка радости"

Цель – безопасное возвращение контакта с телом.

Необходимые материалы: не требуются.

Инструкция: специалист делит группу на пары и предлагает детям придумать звук (песенку-шумелку), не говоря партнеру, а также задумать место на теле – кнопку, которая, если к ней прикоснуться, включала бы этот звук. Партнер по игре, мягко прикасаясь к телу, должен найти эту кнопку. Потом ребенок ищет кнопку, которую загадал партнер.

Игра "Грустное деревце"

Цель – помощь в обретении ресурса в сложных ситуациях.

Необходимые материалы: не требуются.

Инструкция: специалист предлагает ребенку "превратиться" в деревце, которое обижено, повреждено, грустит, и спрашивает, что для него сделать – поставить опору-палочку (себя), подвязать веточку (погладить по ручке), полить (погладить сверху вниз), поставить забор (стать вокруг). Специалист выполняет действия.

Игра "Злые / добрые кошки"

Цель – снятие общей агрессии.

Необходимые материалы: физкультурный обруч.

Инструкция: специалист предлагает детям образовать большой круг, в центре которого, на полу, лежит физкультурный обруч. Это "волшебный круг", в котором происходят "превращения". Ребенок входит внутрь обруча и по сигналу специалиста (например, хлопку в ладоши, звуку колокольчика или кивку головой)

начинает изображать злую кошку, шипя и царапаясь. При этом выходить из "волшебного круга" запрещено. Дети, находящиеся вокруг обруча, хором произносят: "Сильнее, сильнее, сильнее...", что побуждает изображающего кошку ребенка выполнять всё более активные и "злые" движения. В случае нарушения игра немедленно приостанавливается, и ведущий демонстрирует пример возможных действий, после чего игра возобновляется. Так в "волшебном круге" должны побывать все участники. На финальном этапе специалист предлагает "злым кошкам" преобразиться в добрых и ласковых. По сигналу дети "превращаются" в добрых кошек, которые начинают ласкаться друг с другом.

Игра "Тух-тиби-дух"

Цель – снижение негативных эмоций.

Необходимые материалы: не требуются.

Инструкция: специалист дает следующую инструкцию: "Я сообщу вам сейчас особое слово. Это волшебное заклинание, способное защитить от плохого настроения, обид и разочарований, в общем, от всего, что может испортить ваше настроение. Чтобы это слово действительно сработало, выполните следующее: начните медленно передвигаться по комнате, не общаясь с окружающими.

Когда вам захочется начать беседу, остановитесь перед одним из детей и трижды произнесите с выражением волшебное слово. Это слово – "тух-тиби-дух". В то время как вы произносите его, другой участник игры должен оставаться в тишине и внимательно слушать, не давая никаких ответов. Однако, если он пожелает, он может ответить вам аналогичным образом – трижды сердито произнести: "Тух-тиби-дух!". После этого продолжайте свой путь по кабинету. Периодически останавливайтесь перед кем-либо и снова с раздражением произносите это заклинательное слово. Для достижения эффекта важно произносить его не в воздух, а адресовать конкретному человеку, находящемуся перед вами".

Психологическая настольная игра для подростков "Теплая компания"

Цель – создание ситуации, способствующей социализации детей.

Необходимые материалы: игровое поле, кубик и фишки, карточки с заданиями (приложение 8).

Инструкция: для игры готовится игровое поле и тексты заданий. А между ними извивающейся линией расположены в разброс "кружки": на 12 кружках изображен "вопрос", на 4 кружках надпись "свобода", на 8 кружках – "мнение", на 8 кружках – "засыпка", на 4 кружках – "остановка" и еще на 8 кружках "ситуация". Всего: 44 "кружка". А также есть еще 3 лесенки, по ним можно либо подняться на несколько кружков, либо спуститься назад на несколько ходов. Тексты заданий можно несколько занятий повторять, а можно менять.

Подготовка к игре начинается с тщательной подготовки игрового поля и игрового материала. Специалист заранее подготавливает необходимое количество игровых фишек, предпочтительно ярких и легко различимых, по количеству участников. Каждая фишка маркируется, например, цветом или номером, для удобства идентификации. Кроме фишек, необходимы кубик (желательно шестигранный, для большей случайности), игровое поле, размеченное с учетом игровых зон и различных заданий, а также колода карточек с заданиями. Карточки должны быть тщательно разложены и проверены на наличие всех необходимых типов заданий: "Вопрос", "Вопрос-на-засыпку", "Мнение", "Ситуация", а также карточки, указывающие на особые клетки, такие как клетка "Свобода" и "Остановка". Важно, чтобы задания были разнообразными по сложности и тематике, подходящими для возрастной группы игроков и учитывающими их интересы. В начале игры все фишки устанавливаются на стартовой позиции, обозначенной на игровом поле. Игроки по очереди бросают кубик. Число выпавших очков определяет количество клеток, на которое игрок может передвинуть свою фишку. Передвижение происходит по игровому полю по часовой стрелке (или в ином указанном порядке). Каждая клетка игрового поля соответствует определённому действию или заданию. При выпадении фишки на клетку "Свобода", игрок получает право на импровизацию. Это может быть что угодно: короткая песня, небольшой танец, небольшой рисунок на бумаге, шутка, рассказ короткой истории, или дополнительный бросок кубика. Возможности здесь

практически безграничны, ограничиваясь лишь фантазией игрока и правилами, заданными специалистом, например, ограничением по времени на выполнение действия. Остальные клетки игрового поля содержат задания различных типов. Клетки с надписью "Вопрос" содержат простые вопросы на общие знания, логику, или на воспоминания. "Вопросы-на-засыпку" представляют собой более сложные вопросы, требующие нестандартного мышления, быстрой реакции, или знания узкоспециализированной информации. Карточки с "Мнением" предлагают игрокам выразить свою точку зрения на какое-либо утверждение или ситуацию, развивая навыки аргументации и критического мышления. Задания типа "Ситуация" описывают гипотетическую ситуацию, требующую от игрока принятия решения и объяснения своего выбора. Это способствует развитию навыков прогнозирования, анализа, и принятия решений в условиях неопределённости. Наконец, клетки "Остановка" представляют собой возможность для размышлений. Игрок может, например, поделиться своими мыслями на заданную ведущим тему, или просто немного помолчать, сосредоточившись на своих чувствах и ощущениях. Это помогает замедлить темп игры, включая элемент релаксации и самоанализа. Важно отметить, что игровое поле и задания могут быть адаптированы под цели игры и интересы участников. Например, для детей младшего возраста задания могут быть проще и более игровыми, а для подростков – более сложными и глубокими. Хорошо продуманная игра может стать не только забавой, но и полезным инструментом развития многих важных навыков и способностей.

Вопросы для обсуждения:

- что нового вы узнали сегодня на занятии?
- что вы чувствовали, пока играли?
- как вы думаете, на что направлена эта игра?
- чему научились в процессе игры?

Игра "Лабиринт"

Цель – проживание страхов, тревог, снятие эмоционального напряжения.

Необходимые материалы: любые бытовые предметы (стол, стул, подушки, коврик и т.д.

Инструкция: для создания игрового пространства нам понадобятся обычные предметы мебели и текстиля. Главная цель – проложить два разных маршрута: от входа в "центр" лабиринта и обратно. Маршруты проходят через разные препятствия. Например, стол – это громадная скала, под которой нужно осторожно проползти. Для этого необходимо оставить достаточно пространства для прохождения под столешницей. Далее, большая простыня, накинутая на стулья или кресла, изображает туннель. Следующее препятствие: шифоньер или высокий шкаф. Ребёнок должен аккуратно обойти его, развивая осознанность пространства и планирование маршрута. Коврик средних размеров будет прекрасным "ручейком", через который нужно перепрыгнуть. Между двумя диванными подушками или креслами проложите узкий проход. Это будет "секретный ход", требующий тишины и аккуратности, чтобы не сделать шум. После прохождения всех этапов, ребёнок попадает в центр лабиринта, в свой уютный "штаб", где он может отдохнуть: здесь можно расстелить на полу большое, мягкое покрывало или плед. После некоторого отдыха, начинается обратный путь. Важно проложить другой маршрут, используя те же предметы мебели и текстиля, но в другой последовательности. Завершение игры пройдет весело, когда ребенок найдет выход из лабиринта и расскажет о своём приключении. Главное – создать атмосферу игры и веселья!

Арт-терапевтические методы
социально-психологической реабилитации детей, пострадавших
в результате боевых действий

Упражнение "Изображение дыхания"

Цель – снижение негативных эмоций, нейтрализация неприятных мыслей и воспоминания по средствам дыхания.

Необходимые материалы: бумага для рисования формата А4 и А3, масляная пастель черного цвета.

Инструкция: участникам предлагается сесть удобно на стуле, чтобы спина была прямая и стопы равномерно прилегали к полу, и обратить внимание на дыхание: как движется грудная клетка при вдохе, выдохе, насколько оно поверхностное или глубокое. Далее специалист дает следующую инструкцию:

"1. Начните рисовать черной масляной пастелью разные линии на листе А3. Линии могут быть короткими или длинными, тонкими или толстыми, прямыми или извилистыми. Попробуйте разную степень нажима. Можете ставить пунктирные линии и точки.

2. Сфокусируйтесь на дыхании. При каждом вдохе и выдохе представляйте их мысленно в виде линий и затем начните изображать эти линии на листе А4. Можете использовать разные виды линий, которые вы исследовали на предыдущем этапе. Продолжайте делать это в течение примерно пяти минут. Если вы чувствуете себя достаточно комфортно, можете закрыть глаза и рисовать с закрытыми глазами. Измените характер дыхания, стараясь сделать его несколько более редким и глубоким. Используйте в процессе дыхания живот, почувствуйте движения брюшной стенки по мере углубления дыхания. Продолжая дышать более глубоко, можете мысленно произносить: «Я вдыхаю покой. Я выдыхаю напряжение», «Покой приходит. Напряжение уходит».

3. Возьмите другой лист бумаги А4 и в течение пяти минут сопровождайте глубокое дыхание изображением линий, соответствующих его изменившемуся характеру. Если вы чувствуете себя достаточно комфортно, можете закрыть глаза

и рисовать с закрытыми глазами.

Вопросы для обсуждения:

1. Какие особенности нарисованных линий?
2. Есть ли сходства, различия?
3. Можете ли выделить линии, которые больше всего изображают напряжение внутри?
4. Удалось ли успокоить дыхание?

Длительность: 45–60 минут.

Упражнение "Создание безопасного места"

Цель – формирование и рисование образа безопасного и комфортного пространства с целью более эффективного совладания со стрессом и последствиями психологической травмы.

Необходимые материалы: бумага для рисования формата А3, масляная пастель или карандаши разных цветов, гуашевые краски, кисточки, палитра, вода.

Инструкция:

1. Специалист предлагает вспомнить или вообразить разные места, находясь в которых участник мог бы чувствовать себя комфортно и безопасно.
2. Затем необходимо нарисовать это место. Можно изобразить вид этого места сверху, сбоку, в виде схемы или более детализированного реалистического рисунка и т. д.
3. На следующем этапе участникам необходимо представить, будто они перенеслись в изображенное место, и попытаться увидеть то, что находится слева и справа, спереди и сзади от них, над и под ними. После чего при желании можно создать несколько дополнительных зарисовок.
4. Далее необходимо составить список визуальных признаков безопасного места, которое изобразили участники, и описать, почему каждое из них имеет значение.
5. Затем необходимо представить изображенное место в натуральную величину, рассмотреть детали, и подумать, в каких ситуациях воображение такого места может быть для них полезно.

- б. Специалист предлагает участникам записать последовательность действий, совершаемых в воображении, которые помогут им внутренне посещать такое безопасное место в будущем. Например, "Отправляясь в безопасное и комфортное для себя место, я открываю дверь внутренней комнаты...", "Отправляясь в безопасное и комфортное для себя место, я ступаю на лестницу, ведущую..."

Длительность: 45–60 минут.

Упражнение "Защитный контейнер"

Цель – снижение эмоционального напряжения, регулирование поведения и соматических проявлений, связанных с травматическим стрессом, через создание различных контейнирующих символических форм наподобие ящиков, сосудов, клеток, коробок и т. д., в которые можно помещать неприятную информацию.

Необходимые материалы: бумага для рисования формата А3, масляная пастель или карандаши разных цветов, гуашевые краски, кисточки, палитра, вода.

Инструкция:

1. Специалист предлагает участникам подумайте от каких неприятных мыслей, воспоминаний, чувств, неприятных физических ощущений они хотели бы избавиться.
2. Затем участникам необходимо мысленно представить себе контейнер, в который они могли бы убрать эти неприятные мысли, чувства, ощущения или фрагменты поведения. Подумать: какого размера может быть этот контейнер, как он выглядит, из чего он сделан, где располагается? Эта форма может быть, как реальной, так и фантастической или волшебной. Например, надежно закрывающаяся комната, расположенная в конце длинного коридора; волшебный ларец или мешок, позволяющий надежно удерживать внутри любую энергию; надувной шарик, в который в момент выдоха может быть помещена неприятная информация.
3. Далее специалист предлагает участникам изобразить тот контейнер, которые они представили, а также место, в котором он находится.

Вопросы для обсуждения:

1. Рассмотрите рисунок, хочется ли добавить детали, которые могли бы сделать контейнер более эффективным и надежным? Если "да", то дорисуйте.
2. Расскажите подробно о контейнере. Почему именно эти признаки и место расположения важны?
3. Опишите мысленные шаги, которые вы совершаете, помещая неприятные мысли или переживания в контейнер.

Длительность: 45–60 минут.

Упражнение "Работа с чувствами злости и гнева"

Цель: выражение чувств злости и гнева в метафорической, изобразительной форме, развития навыков управления своим гневом.

Необходимые материалы: белая бумага размером А3; старые газеты и журналы с иллюстрациями; клей, ножницы.

Инструкция:

1. Участникам необходимо вспомнить различные проявления чувств злости и гнева.
2. Далее участникам необходимо просмотреть иллюстрации в газетах и журналах, подобрать несколько картинок, которые бы отвечали на вопрос "На что похожи мои чувства злости и гнева?", и вырезать их. Примечание: при выполнении данного упражнения лучше пользоваться изображениями неодушевленных предметов (природные и неприродные объекты).
3. Затем участникам необходимо описать вырезанные картинки, ответив на следующие вопросы: какая масса, размер, текстура и температура; какие ощущения, которые возникали бы у вас, если бы вы взяли один или несколько объектов в свои руки; какие звуки способны произвести данные предметы? какие звуки вы хотели бы произвести с помощью данных предметов (предмета)? что могли бы сказать эти предметы (предметы)? где эти предметы (предмет) находятся? являются ли эти предметы неподвижными или движутся? если они движутся, то как, в каком ритме и с какой скоростью?

4. На следующем этапе специалист предлагает участникам вновь посмотреть иллюстрации в газетах и журналах и подобрать один или несколько рисунков, которые могли бы служить "помощниками" предметам, изображенным на предыдущих картинках, и вырезать их.
5. Далее необходимо наклеить картинки на лист бумаги, оптимально расположив относительно друг друга картинки чувств и их помощников. Важно, чтобы у участников чувства злости и гнева, проявившиеся в процессе работы, стабилизировались, и чтобы они почувствовали себя достаточно спокойно.

Вопросы для обсуждения:

1. Что произвело наиболее сильное впечатление при выполнении упражнения?
2. Расскажите, что общее между чувствами злости и гнева и найденными вами рисунками?
3. Как помогаю "помощники" предметам, ассоциирующимся со злостью и гневом?
4. Почему вы расположили те и другие картинки именно таким образом?
5. Какие еще способы безопасного выражения этих чувств возможны?
6. Чем выражение чувств злости и гнева может быть для вас полезно, к каким изменениям в вашей жизни это могло бы привести?

Длительность: 45–60 минут.

Упражнение "Отпечатки» страха"

Цель – осознание страха и его влияния на жизнь.

Необходимые материалы: белая бумага размером А3, разделенная на шесть частей равного размера; акриловые или гуашевые краски, палитра, кисточки, вода,

Инструкция:

1. Участникам предлагается вспомнить страхи, а также некоторые звуки, запахи, образы, места, предметы или ситуации, вызывающие у них реакцию страха.

2. Далее необходимо перечислить неприятные ситуации, при которых страх либо вовсе не проявляется, либо проявляется слабо.
3. На следующем этапе специалист дает инструкцию: "Выберите краски трех цветов, которые ассоциируются со страхом. Создайте абстрактное изображение страха на одном из шести листочков бумаги. Оно должно передавать ваше восприятие страха. Затем, используя это изображение, пока краска еще сырая, вы должны создать с него отпечаток на другом листе бумаги. Создайте отпечаток с этого изображения на другом листе бумаги, прикладывая его к изображению. Не переворачивая этот листок, придавите его сверху, чтобы краска лучше отпечатавалась. Затем переверните этот листок и посмотрите, что получилось. Повторите то же самое, используя новый листок бумаги и помещая его поверх созданного отпечатка. Повторите то же самое один или несколько раз, пока у вас остаются чистые листочки бумаги и до тех пор, пока краска еще способна оставлять следы".

Вопросы для обсуждения:

1. Что обозначают цвета в созданных изображениях?
2. Расположите отпечатки в том порядке, в котором они создавались. Слева должен находиться первый рисунок, с права – последний. Обратите внимание на то, как интенсивность цветов по мере перемещения от первого рисунка к последнему постепенно снижается. Подумайте, как это может быть связано с интенсивностью страха.
3. Выберите отпечаток, который в наибольшей степени соответствует выраженности вашего страха на сегодняшний день. Вспомните про последний случай, когда вы испытывали страх. Выберите отпечаток, который по интенсивности цветов соответствует степени выраженности страха в этом случае. Проанализировав этот случай и выраженность страха, постарайтесь определить, являлся ли ваш страх: адекватным ситуации, чрезмерным, недостаточно выраженным.

4. Посмотрите на последний рисунок из созданной серии отпечатков. Представьте, что вам удалось побороть свои страхи и уменьшить их до степени, соответствующей интенсивности цветов на последнем рисунке. Позволило бы это вам изменить свою жизнь к лучшему?

Длительность: 60–90 минут.

Упражнение "Ахи-страхи"

Цель – коррекция страхов, тревожности.

Необходимые материалы: плотная силиконовая прозрачная клеенка формата А4 или А5 (под прозрачную клеенку ребенок может подложить бумагу любого оттенка по желанию), гуашь, кисти, стаканчик с водой, губка, вода (раковина, либо тазик с водой), салфетки, жидкое мыло или клей ПВА (для того чтобы краски хорошо наносились на клеенку, необходимо гуашь смешать с жидким мылом, либо с клеем ПВА).

Инструкция: специалист предлагает участникам изобразить свои самые большие страхи на клеенке. Если участнику захочется что-то исправить, то можешь это можно сделать при помощи губки. Затем необходимо придумать название своему рисунку и рассказать про свой страх историю. Специалист может задавать уточняющие вопросы. Например, какой он, где живет, что он любит делать, специально ли он пугает тебя, а можешь ли ты сделать что-то, чтоб твой страх был не таким пугающим и т.п.). Далее необходимо изменить страх так, чтоб он стал нестрашным. Специалист может предложить варианты изменения страха. Например, подрисовать что-нибудь, чтобы образ стал смешным, угостить вкусным, нарисовав конфеты, печенье, и т. д., заштриховать его: спрятать в коробку; избавиться от страха, смыв водой (клеенка останется чистой).

Когнитивно-поведенческие методы
социально-психологической реабилитации детей, пострадавших
в результате боевых действий

Упражнение "Создай свое пространство стрессоустойчивости"

Цель – определение места и окружающих предметов для совладания со стрессом.

Необходимые материалы: листы бумаги А4, ручки.

Инструкция:

1. Специалист предлагает детям подумать и описать место, где они могут создать свое пространство стрессоустойчивости.

Примечание для специалиста: можно дать следующие пояснения: "Подумай о том, каким ты представляешь это место в своей комнате. Если у тебя нет собственной комнаты, найди уголок там, где ты живешь. У тебя может возникнуть соблазн воспользоваться постелью, но это тебя запутает, когда ты будешь ложиться спать, ведь тело будет думать, что постель – это место, где нужно бодрствовать и сохранять активность. Есть ли еще хорошее и комфортное место, кроме твоей кровати? Возможно, это твой письменный стол и стул, пол рядом с кроватью, или ка кое-то другое место в доме или квартире. Можешь честно сказать домашним, о своей потребности: покажи им это место и скажи, что используешь его как место, где можешь справляться со стрессом. Где будет это место?"

2. Далее детям необходимо составить список вещей этого пространства, которые помогут почувствовать себя лучше. Это могут быть ароматические свечи, спокойная музыка, игра с домашним любимцем, уютный плед или свитер; успокаивающий напиток, например, чай или горячий шоколад, фото твоих друзей или любимых мест, кубик-антистресс.

Примечание для специалиста: детям необходимо проговорить, что важно сделать так, чтобы эти вещи и предметы были под рукой в данном пространстве. А также необходимо наблюдать, как удастся успокаиваться таким способом.

Упражнение "Моя печальная история"

Цель – помощь в осознании и описании психотравмирующей ситуации.

Необходимые материалы: бланки с незаконченными предложениями (приложение 3), ручки.

Инструкция: дети получают бланк с незаконченными предложениями, специалист предлагает дополнить их, изложив таким образом свою историю.

Примечание для специалиста: рекомендуется сделать следующее вступление: "У каждого из нас есть своя история, которую мы могли бы поведать другим. Когда происходит что-то плохое, рассказать об этом бывает гораздо труднее, чем о чем-либо хорошем. С плохим событием у нас обычно бывают связаны чувства стыда, вины и замешательства. Предлагаемое задание служит руководством для достижения цели, которая заключается в том, чтобы рассказать свою историю, не испытывая чувства стыда, вины и замешательства. Ты должен(на) донести эту историю до окружающих, чтобы кто-то другой мог услышать или прочитать ее".

Упражнение "Планирование безопасности"

Цель – определение способов, которые помогут детям чувствовать себя в безопасности.

Необходимые материалы: бланк "Планирование безопасности" (приложение 4), ручки.

Инструкция: специалист предлагает заполнить бланк "Планирование безопасности".

Упражнение "Зеркало на стене"

Цель – формирование позитивного образа мыслей, уверенности в себе.

Необходимые материалы: бланки в виде зеркала (приложение 5), ручки.

Инструкция: детям предлагается на бланке написать приободряющие утверждения и самоодобряющие высказывания. Далее ежедневно детям необходимо повторять записи.

Упражнение "Журнал позитивного мышления"

Цель – развитие позитивного мышления.

Необходимые материалы: бланк журнала (приложение 6), ручки.

Инструкция: детям предлагается заполнять журнал позитивного мышления, когда у них возникает любая негативная мысль. После чего ее необходимо переформулировать в позитивную и также вписать в журнал.

Упражнение "План "Как успокоиться"

Цель – создание быстрого визуального напоминания о том, как успокоиться, когда на ребенка начинают воздействовать стимулы, которые напоминают о травмирующей ситуации.

Необходимые материалы: бланк плана (приложение 7), ручки.

Инструкция: специалист предлагает детям провести мозговой штурм, чтобы найти предпочтительные стратегии, которые будут помогать им успокоиться в стрессовых ситуациях, а также проиллюстрировать их цветными карандашами или красками.

Упражнение "Термометр"

Цель – выявление ситуаций, которые вызывают напряжение.

Необходимые материалы: бланк "Термометр" (приложение 8), ручки, карандаши, фломастеры.

Инструкция: специалист предлагает детям с помощью термометра выразить ситуации, которые вызывают у них наибольшее напряжение, а также привести пример для каждого из показаний термометра, выбрав цвет, который отображал бы чувства, возникающие у них в соответствующих ситуациях.

Задания и вопросы к психологической настольной игре для подростков

"Теплая компания"

Примеры задания "Остановка" (кол-во кружков – 4 шт.) – нужно остановиться и про себя подумать, а возможно, и сказать:

1. Подумай про себя, кого ты за последнюю неделю незаслуженно обидел?
2. Кому бы тебе хотелось сделать приятное и почему?
3. Каким ты можешь быть, чтобы людям вокруг тебя было приятно и комфортно?
4. Что в тебе есть хорошего, но ты редко это используешь?

Примеры задания "Мнение" (количество кружков – 8 шт.) – что здесь имеется в виду? верно суждение или неверно? каково твое мнение по данному поводу:

1. Будьте милосердны не только к домашним животным, но и к домашним вообще.
2. Истинное милосердие – это желание приносить пользу другим, не думая о награде.
3. Человек должен постоянно внутренне развиваться. Только тогда он будет поистине счастливым.
4. Если человек соврет один раз, то на него уже будут смотреть с опаской.
5. Нам нравится общаться с теми людьми, которые нас понимают.
6. Если человек злой и делает кому-то плохо, то это значит, что он глубоко несчастный человек. Иначе бы он не делал другим зло.
7. Для того чтобы любить других, понимать других, нужно вначале понять и полюбить себя.
8. Если ты хочешь, чтобы другие тебя уважали и прислушивались к твоим словам, нужно в первую очередь самому уважать других и слушать, что они говорят.

Примеры задания "Вопросы" (количество кружков – 12 шт.):

1. Если бы ты вел дневник, то что бы ты написал за прошлую неделю?

2. Каким бы ты хотел быть в будущем?
3. Какие личностные качества ты приобрел за время обучения?
4. Назови три своих положительных качества.
5. Какие преимущества есть у твоего возраста?
6. Чего ты ждешь от окружающих?
7. Расскажи о каждом из игроков, что тебе в них нравится (по 2-3 определения).
8. Выбери изображение лица, которое чаще всего у тебя бывает при общении с людьми.
9. Выбери изображение лица, которое чаще всего хочется видеть у собеседника.
10. Скажи, что бы ты подарил каждому из игроков?
11. Какие добрые дела ты сделал за последнее время? (назови 3)
12. Какие добрые дела сделали тебе люди за последнее время? (назови 3)

Примеры задания "Засыпка" (кол-во кружков – 8 шт.) – ответ на "вопрос-на-засыпку":

1. Что нужно делать, чтобы к тебе хорошо относились окружающие?
2. Как понравиться человеку?
3. Что нужно делать, чтобы родители поняли, что ты уже самостоятельный?
4. Как завоевать доверие человека?
5. Что нужно делать, для того чтобы добиться успеха в жизни?
6. Как выстроить хорошие отношения с родителями?
7. Как подобрать человеку такой подарок, чтобы он ему понравился?
8. Как сделать так, чтобы у тебя было много друзей? (Как сделать так, чтобы у тебя были верные и преданные друзья?)

Примеры задания "Ситуация" (количество кружков – 8 шт.) – продолжи предложение:

1. "Откровенно говоря, я могу помочь..."
2. "Откровенно говоря, мне очень трудно забыть..."
3. "Откровенно говоря, я совсем не умею..."

4. "Откровенно говоря, я могу организовать..."

5. "Откровенно говоря, когда я болею..."

6. "Откровенно говоря, я до сих пор не знаю..."

7. "Откровенно говоря, меня удивляет..."

8. "Откровенно говоря, когда я иду домой..."

Кидая кубик, игрок может выполнять следующие "Задания" – покажи, изобрази телом, мимикой, жестами: вулкан, грозовая туча, осеннее дерево, цветок, ветер, водопад, солнце, море.

Блан к упражнению "Моя печальная история"

Инструкция: дополни предложения, начало которых представлено ниже, изложив таким образом свою собственную историю. Если понадобится, используй дополнительные страницы.

Помню случай, когда _____

Сначала _____

Затем, как я помню _____

Далее _____

Наконец, _____

Я помню, что испытал (а) чувство _____

Было бы лучше, если бы я почувствовал (а) _____

Мне нужно _____, поскольку _____

Я чувствую себя в полном порядке, когда _____

Вот люди, всегда готовые поддержать меня: _____

Когда я расстроен(а), я могу _____

чтобы снова почувствовать себя в полном порядке _____

Бланк к упражнению "Планирование безопасности"

1. Что напоминает тебе о твоей травме и заставляет переживать ее заново? (отметь, пожалуйста, все, что имеет отношение к твоему случаю).

Прикосновение к тебе	Одиночество	Конкретный человек (кто именно)
Время года (какое именно)	Люди в форме	Годовщина (чего именно)
Определенное время суток (когда именно)	Пронзительный крик или драка	Слишком тесный контакт с людьми
Отсутствие новой информации	Необходимость что-либо говорить	Вид того, как другие теряют над собой контроль
Открытие или закрытие двери в спальню	Пребывание в окружении мужчин или женщин	Другое:

2. Опиши свои "предупреждающие знаки"; например, какие ощущения ты испытываешь, когда утрачиваешь контроль над собой, и какие изменения могут замечать другие люди (отметь, пожалуйста, все, что имеет отношение к твоему случаю).

Потею	Стараюсь уединиться	Испытываю состояние возбуждения
Краснеет лицо	Теряю аппетит	Стискаю кулаки
Дрожат и подгибаются колени	Испытываю учащенное сердцебиение	Перебираю ногами
Плачу	Громко говорю	Чертыхаюсь
Теряю сон	Много ем	Меня тошнит
Тяжело дышу	Стискаю зубы	Задыхаюсь
Заламываю руки	Подолгу сплю	Другое:
Шагаю из угла в угол	Не могу усидеть на одном месте	

3. Что помогает тебе почувствовать себя в безопасности или пребывать в безопасности? (отметь, пожалуйста, все, что имеет отношение к твоему случаю)

Написание заметок

Прогулка

Физические упражнения
или занятия спортом

Просмотр телепрограмм или
фильмов

Чтение

Рисование или
раскрашивание

Прослушивание музыки

Видеоигры

Принятие душа

Поддержка со стороны
друзей

Беседы со взрослыми

Другое:

5. Что помогает тебе контролировать свое поведение?

6. Что помогало тебе контролировать свое поведение в прошлом?

7. Какое пространство является для тебя наиболее комфортным, когда ты нуждаешься в нем?

Бланк к упражнению "Зеркало на стене"



Бланк к упражнению "Журнал позитивного мышления"

Инструкция: когда у тебя возникает какая-либо негативная мысль, запиши ее на бумаге. После этого замени ее позитивной мыслью.

Примеры позитивных мыслей:

- Я хорошо умею ...
- Члены моей семьи всегда готовы поддержать меня ...
- Мне нравится ...

День	Негативная мысль	Позитивная мысль
Вторник	<i>Пример:</i> случится что-то плохое	<i>Пример:</i> я надеюсь, что...

Бланк к упражнению "План "Как успокоиться"

Инструкция: изучи пример плана и составь свой собственный план, который поможет тебе успокоиться в стрессовой ситуации.

Пример

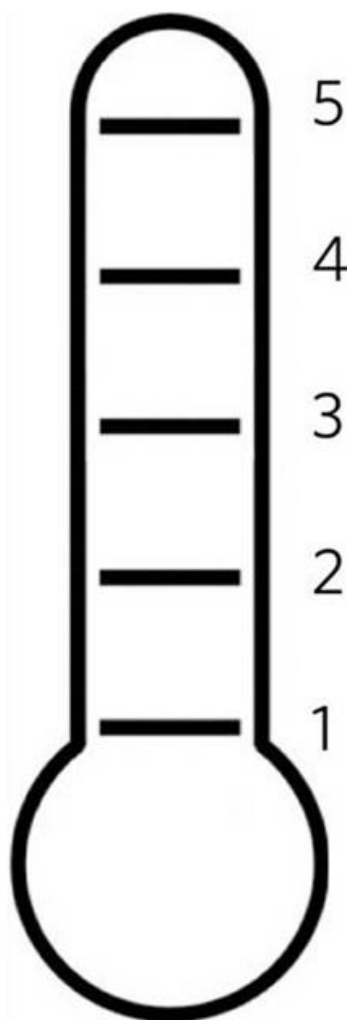
План "Как успокоиться"
1. Сядь
2. Закрой глаза
3. Сделай пять глубоких вдохов и выдохов
4. Вернись к своим занятиям

Твой собственный план

План "Как успокоиться"
1.
2.
3.
4.

Бланк к упражнению "Термометр"

Инструкция: с помощью такого термометра ты сможешь выразить, какие ситуации вызывают у тебя наибольшее напряжение. Приведи подходящий пример для каждого из показаний термометра и выбери цвет, который отображал бы чувства, возникающие у тебя в соответствующих ситуациях.



5. Я потрясен и подавлен. Мне хочется стремглав бежать отсюда! _____

4. Я испытываю сильный дискомфорт. Мне нужна помощь. _____

3. Я озадачен и пребываю в затруднении, но чувствую, что мне удастся справиться с ситуацией. _____

2. Я ощущаю себя вполне комфортно и чувствую, что мне ничего не стоит справиться с ситуацией.

1. Я совершенно спокоен, причин для волнения нет. _____
