

Муниципальное образовательное учреждение
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»
Всеволожского района
(МОУ «ЦППМиСП»)

ПРИНЯТО:
Педагогическим советом
Протокол №1
24.08.2020



УТВЕРЖДЕНО:
Директор МОУ «ЦППМиСП»
/Соколенко Ю. А./
приказ от 24.08.2020 №58

**Дополнительная общеразвивающая программа социально-педагогической
направленности**

«Психолого – педагогическое сопровождение детей с посттравматическим
стрессовым расстройством»

Возраст детей, осваивающих программу: 4– 16 лет
Срок реализации программы: 17 недель

Всеволожск
2020 г.

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.....	3
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	4
1.3. Содержание программы.....	5
1.4. Планируемые результаты.....	6
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	6
2.1. Годовой учебный график.....	6
2.2. Организационно-педагогические условия реализации программы.....	7
2.3 Формы аттестации.....	7
2.4. Методические материалы.....	8
2.5. Список литературы.....	10
Приложение 1.....	12
Приложение 2.....	13
Приложение 3.....	24
Приложение 4.....	28
Приложение 5.....	33
Приложение 6.....	39
Приложение 7.....	40

1. Дополнительная общеразвивающая программа социально-педагогической направленности «Психолого-педагогическое сопровождение детей с посттравматическим стрессовым расстройством».

1.1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа социально-педагогической направленности «Психолого-педагогическое сопровождение детей с посттравматическим стрессовым расстройством» разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации",
- Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года № 1726-р),
- Приказа Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Посттравматическое стрессовое расстройство (далее – ПТСР) - это нарушение психической деятельности, развивающееся после внешнего психологически травмирующего события, которое проявляется многократным переживанием кризисной ситуации в мыслях, кошмарных снах, актуальным нервным напряжением, раздражительностью и высокой тревожностью. Оказавшегося в кризисной ситуации ребёнка характеризует:

- острая потребность в помощи и вмешательстве извне, которая не всегда осознаётся;
- большая неуверенность и беспомощность, что вызвано неудачными попытками сопротивления, столкновением с равнодушием и враждебностью окружающих людей и общества в целом, изменениями в восприятии себя, в системе самооценки, изменениями в отношениях;
- повышенная тревожность и страхи. Ребёнок испытывает страх наказания, осуждения, обвинения, непонимания со стороны окружающих, попадания в незнакомую ситуацию;
- повышенная эмоциональность. Изменяется эмоциональная регуляция, нарушается самоконтроль, ребенок может испытывать чувство вины, гнев, депрессию, недоверие;
- ощущение давления и напряжения. В основе этого лежит необходимость совершать какие – либо действия, причем быстро и безотлагательно.

В связи с нарушением адаптационных механизмов в реагировании на ситуацию у несовершеннолетнего может возникнуть кризисное состояние. Кризисное состояние возникает на фоне переживаний, которые по силе и продолжительности превосходят имеющиеся регуляторные возможности ребенка и вызывают нарушения соматических, психофизиологических, психологических и социально – психологических адаптационных механизмов. Кризисные переживания могут способствовать дизонтогенезу (нарушению развития, инфантилизации) и качественно менять личность ребенка/ подростка. Иногда на стрессовые ситуации и кризисы у подростков наблюдается деструктивное разрешение кризисной ситуации, а именно суицидальное поведение.

Актуальность программы заключается в том, что в современных условиях большого информационного потока, напряженной социально-экономической ситуации, дети и подростки могут оказываться в условиях острых или хронических психически травмирующих событий, причиненных стихийным или природным бедствием, а также, психическими травмами, причиненными людьми – насилие, жестокое обращение, сексуальное злоупотребление. Оказание психологической помощи ребенку, попавшему в кризисную ситуацию, является актуальной и необходимой стороной социально-педагогического процесса, т.к. травматические кризисы возникают в результате внезапного,

кратковременного или длительного воздействия событий, выходящих за рамки нормального человеческого опыта, к которым ребенок не готов.

Отличительной особенностью программы является организация психолого – педагогического сопровождения ребенка с ПТСР, разработанная с учётом имеющегося опыта психологического консультирования педагогами-психологами МОУ «ЦППМиСП» детей дошкольного и школьного возраста с посттравматическим расстройством.

Педагогической целесообразностью данной программы является организация психолого – педагогического сопровождения ребенка с ПТСР, направленная на оказание своевременной психологической помощи несовершеннолетнему, находящемуся в кризисной ситуации. Программа разработана с учётом современных технологий, которые отражаются:

- ✓ в принципах обучения (единство сознательного и эмоционального, комплексное развитие и воспитание обучающихся, доступность и результативность);
- ✓ в формах и методах обучения (дифференцированное обучение, проблемное обучение, игры)
- ✓ в средствах обучения (дидактические пособия, наглядные пособия, модели, карточки - задания, интернет-ресурсы).

Педагогическая целесообразность заключается в правильно выбранных формах, методов и средств образовательной деятельности в соответствии с целью и задачами программы.

Педагогические технологии:

- технологии дифференцированного обучения;
- технологии развивающего обучения;
- технологии проблемного обучения;
- технологии игры;

Возраст детей

Данная программа предназначена для работы с детьми дошкольного возраста (4-8 лет) и школьного возраста (8-16 лет). Программа предусматривает индивидуально-ориентированный подход в психологическом сопровождении каждого ребенка и проводится в рамках вторичной профилактики.

Срок реализации программы

Дополнительная общеразвивающая программа социально-педагогической направленности «Психолого-педагогическое сопровождение детей с посттравматическим стрессовым расстройством» рассчитана на 17 недель.

1.2. Цель и задачи программы.

Целью программы является восстановление оптимального психологического состояния ребенка (в котором он находился до травмирующих событий), путем актуализации его внутренних ресурсов и привлечения внешних источников помощи через организацию учебной деятельности.

На достижение цели направлено решение следующих **задач**:

Обучающие задачи:

1. Обогащение детей системой научных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной адаптации и социализации в обществе.
2. Обучение методам саморегуляции.

Развивающие задачи:

3. Восстановление базового доверия к окружающему миру.
4. Создание условий для освобождения ребенка от чувств, препятствующих его продуктивному психическому развитию (страха, смущения, безнадежности);
5. Раскрытие и активизация внутренних ресурсов ребенка;
6. Формирование конструктивных способов решения сложных жизненных ситуаций, адаптивных копинг-стратегий, которые помогут ему в дальнейшем справляться с травмирующими ситуациями;

7. Коррекция эмоционального состояния и поведения обучающихся;
8. Развитие мотивационной сферы.

Воспитательные задачи:

1. Развитие коммуникативных навыков для успешной адаптации в среде сверстников.
2. Воспитание навыков самостоятельности, сознательности, активности, инициативности и ответственности.

Для работы с родителем:

1. Повышение социально-психологической компетентности родителей;
2. Формирование у родителей навыков поддерживающего поведения.

1.3. Содержание программы

Содержание и материал программы организован по принципу дифференциации в соответствии с уровнями сложности: стартовый уровень.

Учебно-тематический план

Разделы и темы	Теория	Практика	Всего	Формы аттестации/контроля
Вводное занятие.		1	1	
Раздел 1. «Мой внутренний мир»	0,25	2,75	3	Наблюдение, диалоги, диагностика результатов
Раздел 2. «Мои эмоции и настроение»	0,5	3,5	4	Наблюдение, диалоги, диагностика результатов
Раздел 3. «Давайте жить дружно»	0,25	4,75	5	Наблюдение, диалоги, игры, диагностика результатов
Раздел 4. Сказкотерапия	0,5	2,5	3	Наблюдение, диалоги, игры, диагностика результатов
Подведение итогов		1	1	Анализ результатов
Итого занятий:	1,5	15,5	17	

Вводное занятие.

Практика: Знакомство, установление контакта. Выстраивание доверительных отношений.

Раздел 1. «Мой внутренний мир»

Теория: базовые потребности человека. Внешние и внутренние признаки и особенности переживания стресса (кризисной ситуации).

Практика: Восстановление картины произошедшего. Установление причинно-следственной связи травматических симптомов с событийным фактором травмы. Работа в психологической песочнице.

Раздел 2. «Мои эмоции и настроение»

Теория: классификация и виды эмоций, взаимосвязь эмоций и чувств. Чувства как показатель социального развития личности.

Практика: Позитивная визуализация. Психогимнастика. Упражнения на выражение различных эмоций и чувств. Коррекция негативных эмоций (страха, вины, печали, стыда,

смущения). Арт-терапия: свободное и тематическое рисование, лепка. Работа с метафорическими картами, сюжетно – ролевые игры.

Раздел 3. «Давайте жить дружно»

Теория: Понятия дружбы, эмпатии, толерантности.

Практика: Позитивная визуализация. Активизация игровой деятельности. Коррекция социальной дезадаптации: сюжетно - ролевые игры, отработка проблемных ситуаций, формирование навыков поведения в сложных ситуациях.

Раздел 4. Сказкотерапия

Теория: понятие «сказка», «сказочный герой», «добро-зло».

Практика с использованием арт-терапии: свободное и тематическое рисование, лепка. Сюжетно – ролевые игры по сказочным сюжетам для снятия напряжения, агрессии, решения проблемных ситуаций.

1.4. Планируемые результаты.

Личностные результаты.

Способен:

- Выполнять общепринятые правила поведения и общения
- Осознавать свои возможности
- Применять навыки самостоятельной и групповой работы.

Метапредметные результаты.

Способен:

- Проявлять творческую инициативу;
- Адекватно выражать свои чувства;
- Отстаивать своё мнение.

Предметные результаты

Способен:

- К конструктивному разрешению конфликтов.

Умеет:

- Осуществлять поиск выхода из травмирующей, кризисной ситуации.

В результате освоения программы:

- улучшается и стабилизируется эмоциональное состояние обучающихся;
- формируются конструктивные способы решения жизненных ситуаций, адаптивных копинг-стратегий;
- повышается уровень социально-психологической компетентности родителей;
- формируются у родителей навыки поддерживающего поведения.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Годовой учебный график по программе «Психолого – педагогическое сопровождение детей с посттравматическим стрессовым расстройством»

Образовательная программа	Социально-педагогической направленности	
Возраст детей	4-7 лет	8-16 лет
Начало учебного года	В соответствии с распоряжением Комитета по образованию администрации МО «Всеволожский муниципальный район»	
Продолжительность реализации программы ¹	17 недель	17 недель
Длительность занятий ²	20 - 30 мин	40-45 мин
Праздничные дни	В соответствии с установленными официальными праздниками	В соответствии с установленными официальными праздниками

Итоговая аттестация	Диагностика с фиксацией результатов развития	Диагностика с фиксацией результатов развития
Окончание учебного года	В соответствии с распоряжением Комитета по образованию администрации МО «Всеволожский муниципальный район»	
Каникулы	Не предусмотрены	

Примечания по ссылкам:

1. Зачисление на курс занятий производится в течение учебного года по заявлению родителей/ законных представителей обучающихся.

2. В зависимости от индивидуальных особенностей развития обучающихся и разработанного индивидуального образовательного маршрута.

Формы и режим занятий

2.2. Организационно-педагогические условия реализации программы.

Формы и режим занятий.

Форма обучения: очная. Общее количество учебных часов -17 часов. Занятия проводятся 2 раза в неделю. Зачисление на курс занятий производится в течение учебного года по заявлению родителей/ законных представителей обучающихся.

¹Продолжительность занятия для ребенка 4-5 лет не более 20 минут; 5-6 лет не более 25 минут; 6-7 лет не более 30 минут; 7-16 лет – не более 45 минут.

Форма проведения занятий: аудиторная.

Программа предусматривает проведение индивидуальных занятий, так и подгрупповых (2-3 ребёнка) занятий в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся и их актуального психо-эмоционального состояния.

В условиях реализации программы наиболее актуальными становятся следующие **технологии:**

По организационным формам

✓ Индивидуальные.

✓ Подгрупповые.

По подходу к ребёнку

✓ Личностно-ориентированные.

✓ Технологии сотрудничества.

По доминирующему методу

✓ Объяснительно-иллюстрационные.

✓ Развивающего обучения.

✓ Игровые.

✓ Предполагаемая численность группы: 1-3 человека (обучающийся; обучающийся совместно с одним из родителей, родитель).

✓ Формы организации коррекционной работы:

✓ 1. Индивидуальные занятия с ребенком,

✓ 2. Занятия, проводимые с участием одного из родителей;

✓ 3. Подгрупповые занятия с детьми;

✓ 4. Индивидуальные консультации для родителей или других значимых для ребенка взрослых.

2.3. Формы аттестации.

Методы отслеживания успешности овладения содержанием программы:

—

Наблюдение

—

Тестирование

Для фиксации образовательных результатов ведётся следующая документация: журнал учёта текущей работы, лист коррекционных занятий. Система оценки достижения планируемых результатов включает в себя входящую и итоговую аттестации.

Входящая аттестация (диагностика) проводится с помощью проективных методик (рисунков) у детей дошкольного возраста (4-8 лет); проективных и бланковых методик для обучающихся начальной школы (9-12 лет); батареи методик «Состояние» диагностического компьютерного комплекса «Эффектон» у детей школьного возраста 12 - 16 лет (приложение 2).

В процессе обучения педагог – психолог проводит наблюдение за состоянием обучающегося, анализ текущей ситуации с учетом оценки родителей эмоционального состояния и поведения ребенка. Значимая динамика в поведении и эмоциональном состоянии обучающегося заносится в лист коррекционных занятий на любом этапе обучения.

Итоговая оценка достижения планируемых результатов включает в себя диагностику эмоционального состояния обучающегося с помощью проективных и бланковых методик, компьютерного диагностического комплекса «Эффектон» с учетом возрастных и индивидуальных особенностей развития обучающихся.

2.4. Методические материалы.

Методы обучения

Для решения поставленных задач в программе используются следующие методы, психолого-педагогические воздействия и техники:

- элементы сказкотерапии (анализ сказок),
- позитивная визуализация,
- психогимнастика (упражнения на выражение различных эмоций),
- телесно-ориентированные техники, психомышечная релаксация,
- игровые методы,
- арт-терапия (свободное и тематическое рисование, песочная терапия),
- дискуссия,
- ассоциативные методики,
- мозговой штурм,
- проективные методы вербального и рисуночного типа,
- ролевая игра.

В основу программы положены следующие **принципы коррекционной работы**:

- ***Принцип системности***, предполагающий воздействие на все компоненты, стороны личности несовершеннолетнего;
- ***Принцип развития*** предполагает выделение задач, этапов, находящихся в зоне ближайшего развития ребенка, осуществляется с учетом его актуального психо-эмоционального состояния;
- ***Онтогенетический принцип*** (учет последовательности появления форм и функций речи, а также видов деятельности ребенка в процессе развития);
- ***Принцип раннего воздействия*** на эмоциональную и личностную сферу ребенка с целью профилактики и предупреждения возникновения стрессовых ситуаций;
- ***Принцип комплексности*** заключается в том, что психо-эмоциональная коррекция носит медико-психолого-педагогический характер.

В процессе психолого – педагогического сопровождения используются перечень диагностических методик (приложение 2).

Алгоритм учебного занятия

I. Вводная часть. Организация начала занятия. Сообщение темы и плана занятия.

1. Актуализация знаний.
2. Постановка цели занятия.

II. Основная часть (теоретическая часть, практическая часть)

1. Введение нового материала.

2. Контроль и самоконтроль; применение полученных знаний и умений на практике.

3. Проверка выполненного задания.

III. Заключительная часть.

1. Подведение итогов занятия.

2. Обобщение изученного материала.

3. Повторение основных понятий.

4. Рефлексия.

Описание работы на занятии:

1. Установление контакта. Приветствие. Он служит для создания положительного настроя на работу, для присоединения к ребенку. Короткий разговор на отвлеченную (бытовую) тему.

2. Описание процедуры консультирования. Рассказ о дальнейших совместных действиях: где и как будет проходить встреча, сколько времени займет.

3. Выявление запроса. Уточнение запроса. Переформулирование запроса. Может сопровождаться обозначением в понятной для детей форме цели занятия. Далее в этой части занятия проводится рефлексия предыдущего занятия или обсуждение домашнего задания.

4. Контракт. В данной части работы необходимо получить одобрение цели и процедуры работы у ребенка и родителя.

5. Исследование ситуации во времени. В этой части используются психологические упражнения и теоретический материал, подобранный в соответствии с задачами встречи. Анализ и обсуждение с ребенком и родителем выполнения этих заданий.

6. Поиск ресурсов для решения сложившейся ситуации. В данной ситуации важна активная позиция клиента, специалист только помогает обобщить стратегии, а не предлагает свое решение.

7. Обобщение результатов, резюмирование. Предполагает формирование основных результатов, достигнутых при встрече, в форме открытого обсуждения. Ребенок и родитель высказывают свое мнение, удалось ли достичь цели встречи.

8. Договор о намерениях. В данной части встречи обсуждается план дальнейших действий. Если необходимо, дается домашнее задание.

Данные фиксируются в листе коррекционных занятий, и на их основании даются рекомендации родителям.

Применяемые средства обучения:

- Печатные (специальная литература);
- Электронные ресурсы;
- Аудиовизуальные;
- Арт терапевтические: песочная терапия (психологическая песочница с набором фигурок; стол для рисования песком);
- Наглядные плоскостные (карточки-задания, плакаты, иллюстрации, альбомы, магнитные пособия, интерактивная сенсорная панель).

Методическое обеспечение программы

Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы предполагает подбор дидактического и раздаточного материала: карточек-заданий, подборка практических заданий (ситуаций), тестов.

Формы проведения занятий и приемы, используемые на занятиях должны быть разнообразными и выбираться с учётом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

Широко применяются игровые формы занятий: занятия с использованием элементов игры, соревнования, сюжетно – ролевые игры.

Учебно-материальная база

Обязательными условиями реализации данной программы являются:

- специальный оснащенный кабинет педагога-психолога;
- диагностический и дидактический материал;
- активное взаимодействие всех участников курса обучения.

Участниками курса обучения являются: ребенок, родители/законные представители, педагог-психолог.

Перечень оборудования и диагностических материалов

Кабинет педагога – психолога (приложение №1) оборудован мебелью, диагностическим материалами, мягкими модулями ООО «Альма», сухим детским бассейном, мягкой детской мебелью; световым столом для рисования песком, психологической песочницей, рабочими местами для детей в соответствии с нормативным требованиям санитарно-гигиенических норм и правил; техническими средствами обучения (ноутбуками с программным диагностическим обеспечением; интерактивная сенсорная панель, компьютерные психо – диагностические комплексы («Эффектон»); принтер CD/DVD – проигрыватели.

В МОУ «ЦППМиСП» имеется оборудованная комната для релаксации (сенсорная комната)

2.5. Список литературы

Литература для педагога – психолога:

1. Концепция развития дополнительного образования детей до 2020 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р).
2. Указ Президента Российской Федерации от 1 июня 2012 года № 761 «О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы»
3. Указ Президента Российской Федерации от 24 декабря № 808 «Об утверждении Основ государственной культурной политики»
4. Федеральная целевая программа развития дополнительного образования в Российской Федерации до 2020 года (в рамках государственной программы «Развитие образования» на 2013-2020 годы).
5. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ.
6. Гиппенрейтер Ю. Б. Общаться с ребенком. Как? – М.: АСТ: Астрель, 2014.- 238с.
7. Грановская Р. М. Психология в Примерах. – СПб.: Речь, 2012. – 247с
8. Грюнвальд Бернис Б., Макаби Гарольд В. Консультирование семьи / пер. с англ. – М., Когито-Центр, 2014.- 416 с
9. Н.А. Гусева «Тренинг предупреждения вредных привычек у детей»; – СПб.: Речь, 2005. -256с.
10. Детская поведенческая неврология: руководство для врачей /под редакцией Л. С. Чутко. – СПб.: Наука, 2009. – 288с.
11. Кан М. Между психотерапевтом и клиентом. Новые взаимоотношения. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2017. – 156 с.
12. Кряжева Н. Л. Развитие эмоционального мира детей. – Екатеринбург: У-Фактория, 2004. – 192с.
13. Ларечина Е. В. Развитие эмоциональных отношений матери и ребенка. Методическое пособие. СПб.: Речь. 2004. - 160 с.
14. Левис Ш., Левис Ш. К. Ребенок и стресс. – СПб: Питер Пресс, 1996. – 208 с.
15. Лепешова Е. М. Развитие личности школьника. Работа со словарем психологических качеств. – М.: Генезис, 2007. – 120с.
16. Лютова-Робертс Е. К. Техники психологического консультирования в повседневной жизни. – СПб.: Речь , 2010. – 176с.

17. Лэндрет Г. Л. Игровая терапия: искусство отношений: пер. с англ./ Предисловие А. Я. Варга. – М.: Международная педагогическая академия, 1994. – 368 с.
18. Млодик И. Ю. Книга для неидеальных родителей, или Жизнь на свободную тему. (Родительская библиотека). – М.: Генезис, 2007. – 232 с.
19. Малкина И.Г. - Пых «Психосоматика. Новейший справочник»; Эксмо, 2003.- 928с.
20. Малкина И.Г. - Пых «Возрастные кризисы», Эксмо, 2004.- 896с.
21. Николаева Е. И. 111 баек для детских психологов. – СПб.: Питер, 2008. – 160 с.
22. Новикова М. В. Психологическая помощь ребенку в кризисной ситуации. – М.: Генезис, 2006. – 128 с.
23. Окландер В. Окна в мир ребенка. – СПб.: Класс, 2015. – 408 с.
24. Пезешкиан Н. Психосоматика и позитивная психотерапия: Пер. с нем./Пезешкиан. – 2-е издание. – М.: институт позитивной психотерапии, 2006. – 464с. – (серия «Позитивная психотерапия»)
25. Политика О. И. Дети с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью. – СПб.: Речь, 2008 – 208с.
26. Полетти Р., Доббс Б. Самооценка. Основное благо. – М.: Издательский Дом Мещерякова, 2009. – 128с.
27. Притчи, сказки, метафоры в развитии ребенка. – СПб.: речь, 2007. – 296 с. под ред. А. К. Колеченко.
28. Свядощ А. М. Неврозы. Издательство «МЕДИЦИНА», МОСКВА, 1971. – 122.
29. Сигимова М. Н. Формирование представлений о себе у старших дошкольников: игры-занятия. – Волгоград: Учитель, 2009. – 166с.
30. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? – М.: Генезис, 2006. – 541с.
31. Хоментаскас Г. Т. Семья глазами ребенка. – М.: РИПОЛ КЛАССИК, 2003. – 224 с.
32. Хрящева Н.Ю. Психогимнастика в тренинге. – СПб.: Речь, 2014. – 272 с.
33. В.Б. Шапарь «Тренинг ведущих видов деятельности личности»; – Феникс, 2007. – 365с.
34. Эксклайн В. Игровая терапия. – М.: Издательство института психотерапии, 2007. – 416 с.
35. Ясюкова Л. А. Диагностика готовности к школе. Методический комплекс. СПб.: Иматон, 2002. – 265 с.

Список литературы для родителей

1. Гиппенрейтер Ю. Б. Общаться с ребенком. Как? – М.: АСТ:Астрель, 2007.- 238с.
2. Грановская Р. М. Психология в примерах. – СПб.: Речь, 2007. – 247с.
3. Лютова Е. К, Моница Г. Б., Шпаргалка для родителей.- СПб.: Издательство «Речь»; «ГЦ Сфера», 2002. – 136 с.
4. Млодик И. Ю. Книга для неидеальных родителей, или Жизнь на свободную тему. (Родительская библиотека). – М.: Генезис, 2007. – 232 с.
5. Моница Г. Б., Лютова Е. К. Проблемы маленького ребенка. – СПб.: Издательство «Речь», 2007. – 192с.
6. Полетти Р., Доббс Б. Самооценка. Основное благо. – М.: Издательский Дом Мещерякова, 2009. – 128с.
7. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? – М.: Генезис, 2006. – 541с.
8. Хоментаскас Г. Т. Семья глазами ребенка. – М.: РИПОЛ КЛАССИК, 2003. – 224 с.

Материально-техническое оснащение кабинета педагога – психолога
МОУ «ЦППМиСП» включает:

Диагностические методики (приложение 2) с необходимым стимульным материалом для диагностики и коррекции познавательной и эмоциональной сфер личности, поведения; методики и печатные издания с необходимым оснащением для проведения психокоррекционной работы по отдельным направлениям;

- мебель и оборудование (стол и стул для психолога; шкаф для пособий и техники; уголок мягкой детской мебели; рабочие места для детей; психологическая песочница, световой стол для рисования песком и др.);

- технические средства обучения (CD/DVD – проигрыватели; компьютер с программным обеспечением; компьютерные психо – диагностические комплексы; принтер; интерактивная сенсорная панель);

- игрушки и игры (мячи, куклы, пирамиды, кубики, доски Сегена различной модификации; игры для развития крупной и мелкой моторики; настольные игры для развития логического мышления, внимания, памяти);

- сухой детский бассейн;

- наборы материалов для детского творчества (строительный материал, пластилин, краски, цветные карандаши, фломастеры, бумага, клей и т.д.).

ПЕРЕЧЕНЬ ПСИХОДИАГНОСТИЧЕСКИХ МЕТОДИК

Возраст	Методика	Применение
Дошкольники		
Познавательное развитие, развитие основных психических функций		
2 - 7 лет	Методики психолого-педагогической диагностики, разработанные Е.А. Стребелевой (диагностический ящик)	Изучение уровня познавательного развития детей раннего и дошкольного возраста
6 лет - 16 лет	Тест "Прогрессивные матрицы Равена"	Уровень невербального интеллектуального развития
6 - 16 лет	Тест интеллекта Векслера WISG (адаптация Ю.А. Панасюка)	Уровень развития общего, вербального и невербального интеллекта, частных интеллектуальных способностей; потенциал обучаемости; уровня сохранности интеллекта
4,5 - 8 лет	Методика опосредованного запоминания (по А.Н. Леонтьеву) (стандартный набор изображений)	Исследование особенностей мыслительной деятельности ребенка позволяет оценить различные характеристики мышления, в частности критичность, осознание причинно-следственных отношений, умение обобщать и опосредовать, абстрактность, оригинальность мыслительных процессов
6 - 17 лет	Тест Тулуз-Пьерона	Исследование особенностей внимания, психомоторного темпа
5 - 9 лет	Методика Пьерона-Рузера	Исследование особенностей внимания и характера работоспособности ребенка
с 5 лет	Таблицы Шульте	Исследование особенностей внимания и характера работоспособности ребенка
6,5 - 7 лет	"Перцептивное моделирование" Л.А. Венгер	Диагностика степени овладения моделирующими перцептивными действиями
Дошкольник и	Методика "Последовательность событий" (модифицированная методика А.Н. Берштейна)	Исследование развития логического мышления, речи, способности к обобщению
от 2,5 до 12 лет	Диагностический комплект Н.Я. Семаго, М.М. Семаго	Исследование особенностей развития познавательной сферы детей, углубленная оценка психического развития, в том числе регуляторной, когнитивной и аффективно-эмоциональной сфер, операциональных характеристик деятельности и межличностных отношений детей дошкольного и младшего школьного возраста
Старшие дошкольники	Психологическая технология оптимизации	Определение готовности к школе, прогноз и профилактика проблем обучения в начальной

и учащиеся 1 - 2 кл.	обучения и развития школьников (ТООР) Л.А. Ясюковой. Часть 1	школе
с 5 лет	Психологические рисуночные тесты (рисунок человека, рисунок несуществующего животного, рисунок семьи). А.Л. Венгер	Позволяют оценивать психологическое состояние и уровень умственного развития, личностные особенности, межличностные отношения, диагностировать психические заболевания.
3 - 8 лет	Методика "Исключение предметов (4-й лишний)". Белопольская Н.Л.	Изучение особенностей мышления детей и взрослых, уровня развития и качественных характеристик процессов обобщения наглядного материала
3 - 8 лет	Методика образного мышления (МОМ). Белопольская Н.Л.	Диагностика интеллектуальной деятельности ребенка
3 - 8 лет	Методика "Понимание смысла сюжетных картинок". Белопольская Н.Л.	Для исследования процесса понимания детьми дошкольного возраста явного и скрытого смысла сюжета
3 - 8 лет	Методика "Разрезные картинки". Белопольская Н.Л.	Исследование целостного восприятия, возможности создавать и узнавать предметы
6 - 7 лет	Экспресс-методика для проверки навыков чтения, счета и письма при поступлении в школу. Н.Л. Белопольская	Исследование навыков чтения, письма и счета
6 - 7 лет	Графический диктант. Д.Б. Эльконин	Исследование ориентации в пространстве, определение умения внимательно слушать и точно выполнять указания взрослого, правильно воспроизводить заданное направление линии, самостоятельно действовать по указанию взрослого
Особенности личностного развития		
3,5 - 7 лет	Тест тревожности. Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен	Изучение тревожности в типичных для ребенка жизненных ситуациях
дошкольники, младшие школьники	Карта наблюдения Д. Стотта	Изучение эмоциональной и поведенческой сферы
6 - 10 лет	Методика самооценки "Дерево" Д. Лампен, в адаптац. Л.П. Пономаренко	Изучение самооценки дошкольников и младших школьников
6 - 7 лет	"Лесенка" В.Г. Щур (модиф. А.М. Прихожан)	Выявление системы представлений ребенка о том, как он оценивает себя сам, как, по его мнению, его оценивают другие люди и как соотносятся эти представления между собой
с 6,5 лет	Определение эмоционального уровня самооценки (А.В.	Выявление эмоционального уровня самооценки, социальной заинтересованности, сложности Я-концепции

	Захарова)	
5 - 12 лет	Тест Рене Жиля в адаптации И.Н. Гильяшевой, Н.Д. Игнатьевой	Изучение личности ребенка и особенностей отношения его к близким людям
от 2,5 до 12 лет	Контурный САТ М.М. Семаго	Определение динамических факторов, обуславливающих реакции ребенка в группе, в школе или детском саду, дома
от 2,5 до 12 лет	Метаморфозы. Н.Я. Семаго	Выявление особенностей эмоциональной сферы ребенка, позволяет определить проблемные зоны, выявить специфичный для ребенка тип аффективного реагирования (экстра- или интропунитивный), особенности межличностных отношений, представить характер и специфику психологических защит
от 2,5 до 12 лет	Методика исследования субъективной оценки межличностных отношений ребенка (СОМОР) Н.Я. Семаго	Исследование субъективного представления ребенка о его взаимоотношениях с окружающими взрослыми и детьми, о самом себе и своем месте в системе наиболее значимых для ребенка социальных взаимодействий
5 - 7 лет	Методика диагностики мотивации учения у детей (Т.А. Нежнова, модификация А.М. Прихожан)	Выявление сформированности внутренней позиции школьника, его мотивации учения
6 - 7 лет	Беседа о школе (модифицированная методика Т.А. Нежновой, А.Л. Венгера, Д.Б. Эльконина)	Выявление сформированности внутренней позиции школьника, его мотивации учения
Старший дошкольный и младший школьный возраст	Гуткина Н.И. Методика исследования мотивационной сферы детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста	Исследование мотивационной сферы
Дошкольный возраст	Методика Ореховой О.А. "Домики"	Диагностика степени дифференцированности-обобщенности эмоциональной сферы; духовных ценностей; деятельностных ориентаций, в том числе уровня сформированности эстетических и познавательных потребностей; предпочтений видов деятельности (методика является первой профессиограммой детей дошкольного возраста); личностных отношений и вариантов личностного развития.
Дошкольный возраст	Тест "Страхи в домиках" (модификация М.А. Панфиловой)	Выявление страхов у детей и определение их характера. В ходе индивидуальной беседы выясняется, боится ли ребенок одиночества, нападения (бандитов), заболеть, умереть, смерти родителей, некоторых людей, наказания, сказочных персонажей, темноты, животных,

		транспорта, стихии, высоты, глубины, воды, огня, врачей, крови.
4 - 12 лет	Методика исследования детского самосознания. Н.Л. Белопольская	Исследование уровня сформированности тех аспектов самосознания, которые связаны с идентификацией пола и возраста
3 - 7 лет	Методика изучения понимания эмоциональных состояний людей, изображенных на картинке. Г.А. Урунтаева, Ю.А. Афонькина	Изучение понимания эмоциональных состояний людей, изображенных на картинке
Дошкольный возраст	"Тест конфликтов" (Г.А. Волкова, А.Ю. Панасюк)	Исследование эмоционального благополучия в дошкольном учреждении
16 - 30 мес.	Модифицированный скрининговый тест на аутизм для детей раннего возраста М-СНАТ	М-СНАТ создан для проведения скринингового обследования на нарушения аутистического спектра (НАС)
Речевое развитие		
6 - 7 лет	Методика Т.А. Фотековой "Пересказ прослушанного текста"	Определение уровня речевого развития детей
Школьники		
Познавательное развитие, развитие основных психических функций		
Младшие подростки	Тест "Нарисуй человека" Ф. Гудинаф	Измерение уровня интеллектуального развития детей и подростков
7 - 8 лет	Диагностико-прогностический скрининг на начальных этапах обучения (Е.А. Екжанова)	Диагностика уровня развития перцептивно-двигательных навыков, фонематического слуха, внимания, сформированность навыков самоконтроля, планирования и организации произвольной деятельности. Данные обследования позволяют оценить готовность детей к успешному обучению в начальной общеобразовательной школе и их возможности самостоятельного овладения сложной постоянно меняющейся окружающей действительностью
3 - 6 классы	Психологическая технология оптимизации обучения и развития школьников (ТООР) Методика Л.А. Ясюковой. Часть 2.	Прогноз и профилактика проблем обучения в средней школе
Особенности личностного развития		
С 8 лет	Многофакторный личностный опросник Р. Кеттелла	Диагностика особенностей личности человека
7 - 14 лет	Тест школьной тревожности Филлипса	Изучение уровня и характера тревожности, связанной со школой
6 - 9 лет	Прихожан А.М. Проективная методика для диагностики школьной	Для диагностики школьной тревожности

	тревожности (на основании методики Amen E. W., Renison N.)	
7 - 12 лет	Шкала явной тревожности для детей (CMAS) (адаптация А.М. Прихожан)	Изучение тревожности как относительно устойчивого образования
с 1 кл.	Методика "Дом - Дерево - Человек" Дж. Бук	Изучение аффективной сферы личности, ее потребностей, уровень психосексуального развития
8 - 10 лет	Методика "Кто прав?" (Г.А. Цукерман и др.)	Выявление сформированности действий, направленных на учет позиции собеседника (партнера)
6,5 - 8 лет	Задание "Рукавички" (Г.А. Цукерман)	Выявление уровня сформированности действий по согласованию усилий в процессе организации и осуществления сотрудничества
8 - 17 лет		Изучение уровня притязаний и самооценки школьников
с 9 лет	Тест "Социальный интеллект" Дж. Гилфорда	Диагностика способностей в структуре социального интеллекта: познание классов, систем, преобразований и результатов поведения
10 - 16 лет	Методика диагностики эмоционального отношения к учению (модифиц. опросник Ч.Д. Спилбергера, выполненный А.Д. Андреевой)	Изучение эмоционального отношения к учению
4 - 11 кл.	Методика изучения отношения к учебным предметам Г.Н. Казанцевой	Изучение отношения к учебным предметам, выявление предпочитаемых учебных предметов, причин предпочтительного отношения к ним, изучение мотивов учения
Школьный возраст	Методика для диагностики учебной мотивации школьников (методика М.В. Матюхиной в модификации Н.Ц. Бадмаевой)	Изучение мотивов: мотивы долга и ответственности, самоопределения и самосовершенствования, благополучия, аффилиации, престижа, избегания неудачи, содержание учения, процесс учения, коммуникативные, творческой самореализации, достижения успеха
12 лет и старше	Шкала социально-психологической адаптированности (СПА) К. Роджерс, Р. Даймондом, адапт. Т.В. Снегиревой	Диагностика состояний школьной адаптации-дезадаптации, особенностей представления школьника о себе
1 - 11 кл.	Опросник "Саморегуляция" А.К. Осницкий	Определение уровня сформированное регуляции у школьников
5 - 11 кл.	Тест аксиологической направленности школьников А.В. Капцов	Диагностика ценностной сферы
с 16 лет	Многошкальная опросная	Диагностика развития индивидуальной

	методика В.И. Моросановой "Стиль саморегуляции поведения" (ССПМ)	саморегуляции и ее индивидуального профиля: показатели планирования, моделирования, программирования, оценки результатов, показатели развития регуляторно-личностных свойств - гибкости и самостоятельности
с 14 лет	Диагностика состояния агрессии (опросник Басса-Дарки)	Определение уровня состояния агрессии и враждебности: физическая агрессия, косвенная агрессия, раздражение, негативизм, обида, подозрительность, вербальная агрессия, чувство вины (угрызения совести)
12 - 16 лет	Шкала "Я-концепции" Е. Пирс, Д. Харрис адаптация А.М. Прихожан	Изучение общего уровня самоотношения подростка, отношения к себе в следующих сферах: поведение, интеллект, ситуация в школе, внешность, тревожность, общение, удовлетворенность жизненной ситуацией, положение в семье, уверенность в себе
10 - 16 лет	Шкала личностной тревожности А.М. Прихожан	Определение уровня личностной тревожности
4 - 13 лет	Тест Розенцвейга. Методика рисуночной фрустрации. Детский вариант (модификация Н.В. Тарабриной)	Исследование реакций на неудачу и способов выхода из ситуаций, препятствующих деятельности или удовлетворению потребностей личности.
с 15 лет	Тест Розенцвейга. Методика рисуночной фрустрации. Взрослый вариант (модификация Н.В. Тарабриной)	Определения степени агрессивности подростка и взрослого человека, как тенденции враждебно реагировать на большинство высказываний, действий, поступков. Также методика предназначена для исследования реакций на неудачу и способов выхода из ситуаций, препятствующих деятельности и удовлетворению потребностей личности.
Подростки и взрослые	"Тест юмористических фраз" (ТЮФ) А.Г. Шмелев.	Определение наиболее напряженных и фрустрированных потребностей человека - источник его нервно-психического неблагополучия
7 - 17 лет	Определение мотивов учебной деятельности (М.Р. Гинзбург)	Изучение сформированности мотивов учения, выявление ведущего мотива
16 до 55 лет	"Личностный опросник ММРІ"	Для углубленной диагностики психологических особенностей личности взрослых людей.
Старшие школьники	Методика "Личностная агрессивность и конфликтность". Ильин Е.П., Ковалев П.А.	Выявление в качестве личностной характеристики склонности субъекта к конфликтности и агрессивности
Подростки (младшие и старшие)	Диагностика предрасположенности личности к конфликтному поведению К. Томаса (в адаптации Н.В. Гришиной)	Методика предназначена для определения способов реагирования на конфликтные ситуации
Подростки	Патохарактерологический	Изучение акцентуированности (заостренности)

(младшие и старшие)	диагностический опросник по А.Е. Личко (ПДО)	некоторых черт характера
Подростки (младшие и старшие)	"Уровень субъективного контроля" Д. Роттера (в адаптации Е.Ф. Бажина, С.А. Голынкиной, А.М. Эткинда)	Изучение сформированного у испытуемого уровня субъективного контроля над разнообразными жизненными ситуациями
Подростки (младшие и старшие)	Тест "Субъективное время" - классическая психофизиологическая проба	исследование субъективного восприятия времени человеком
9 - 11 кл.	"Модифицированный опросник для идентификации типов акцентуаций характера у подростков" (МПДО) С.И. Подмазина	Применяется с целью выявления личностных особенностей подростков
7 - 15 лет	"Подростковый личностный опросник" (Junior EPQ) Г. Айзенк	Предназначен для определения типа личности (экстраверт, интроверт, амбиверт)
Подростки	Методика диагностики склонности к отклоняющемуся поведению А.Н. Орел	Позволяет оценить склонность подростков к двигательной расторможенности, патологическому фантазированию и хобби, половым девиациям, дисморфобии
5 - 11 кл.	Выявление суицидального риска у детей. А.А. Кучер, В.П. Костюкевич	Выявление признаков суицидального поведения
старше 10 лет и взрослыми	Тест Сонди. Диагностика эмоционального состояния, влечений и потребностей	Диагностика содержания и структуры человеческих побуждений, оценка эмоционального состояния и качеств личности, прогнозирования вероятности различных заболеваний, профессиональных, сексуальных и криминальных предпочтений
Средний и старший школьный возраст	Модифицированная анкета мотивации "Анкета для определения школьной мотивации" Н.Г. Лускановой	Диагностика школьной мотивации для учащихся среднего старшего звена. Модифицированный текст анкеты содержит вопрос об отношении ребенка к классному руководителю. Данная анкета может быть использована для скрининговой оценки уровня школьной мотивации
	Графическая методика "Кактус". М.А. Панфилова	Изучение состояния эмоциональной сферы, наличия агрессивности, ее направленности, интенсивности
	Графическая методика "Человек под дождем". Е. Романова и Т. Сытько	Диагностика способности человека преодолевать неблагоприятные ситуации, противостоять им, диагностика личностных резервов и особенностей защитных механизмов
7 - 11 лет	Тест "Рука". Э. Вагнер	Диагностика агрессивности. В варианте теста для детей до 11 лет могут быть выделены следующие основные оценочные категории: Активность; Пассивность; Тревожность; Агрессивность; Директивность; Коммуникация;

		Демонстративность; Зависимость; Физическая дефицитарность (ущербность).
Подростки, взрослые	Половозрастная идентификация. Методика исследования самосознания подростков и взрослых (ПВИ-ПВ). Н.Л. Белопольская	Метод позволяет диагностировать нарушения формирования самосознания
Школьный возраст	Психологическая технология оптимизации обучения и развития школьников (ТООР) Методика Л.А.Ясюковой. Часть 2.	Прогноз и профилактика проблем обучения, социализация и профессиональное самоопределение старшеклассников
Межличностные отношения		
4 - 11 кл.	Социометрия	Изучение особенностей социометрической (эмоциональной) структуры малой социальной группы
3 - 10 лет	Детский Апперцептивный тест (САТ) (Л. Беллак);	Выявление ведущих потребностей и мотивов, особенностей восприятия и отношения ребенка к родителям, особенностей взаимоотношений ребенка с сиблингами, содержание внутриличностных конфликтов как следствия фрустрации ведущих потребностей ребенка, особенности защитных механизмов как способов разрешения внутренних конфликтов, агрессивные фантазии, страхи, фобии, тревоги, связанные с ситуациями фрустрации, динамические и структурные особенности поведения ребенка среди сверстников.
подростки	"Подростки о родителях" (модификация "ADOR" Шафера)	Изучение установок, поведения и методов воспитания детей родителями так, как видят их дети в подростковом возрасте
с 12 лет	Диагностика семейной адаптации и сплоченности (тест Д. Олсона, адапт. М. Перре)	Оценивает уровень семейной сплоченности и уровень семейной адаптации
с 12 лет	Тест интеллектуального потенциала (ТИП)	Методика предназначена для диагностики особенностей взаимодействия родителей и детей. Опросник позволяет выяснить не только оценку одной стороны - родителей, но и видение взаимодействия с другой стороны - с позиции детей.
Школьный возраст	Незаконченные предложения (диагностический комплекс проективного интервью В. Михала)	Диагностика отношений ребенка к родителям, братьям, сестрам, к детской неформальной и формальной группам, учителям, школе, своим собственным способностям, а также выявление целей, ценностей, конфликтов и значимых переживаний.
Профессиональная направленность		
9 - 11 кл.	Опросник	Исследование профессиональных интересов и

	профессиональных предпочтений Дж. Холланда (Голланда)	предпочтений человека
Старшие школьники	"Матрица выбора профессии". Г.В. Резапкина	Изучение профессиональной направленности
Старшие Школьники	Профориентационная диагностика: "Ориентир" (от института "Иматон")	Диагностика профессиональных склонностей и представлений о профессиональных способностях молодежи и взрослых людей
С подросткового возраста	Дифференциально-диагностический опросник (ДДО). Е.А. Климов	Выявление склонности (предрасположенности) человека к определенным типам профессий
Старшие школьники	Анкета "Ориентация" А.Н. Степанов, И.Л. Соломин, С.В. Калугин	Позволяет выявить профессиональные склонности и представления о собственных профессиональных способностях учащихся старших классов, а также взрослого населения
Старшие школьники	Опросник "Определение профессиональных склонностей" (методика Л. Йовайши в модификации Г. Резапкиной)	Диагностика профессиональных склонностей респондентов
Взрослые (родители/ законные представители)		
	Методика PARI. Е. Шефер	Методика PARI (parental attitude research instrument - методика изучения родительских установок) предназначена для изучения отношения родителей (прежде всего, матерей) к разным сторонам семейной жизни (семейной роли)
	"Психологический портрет родителя (Г.В. Резапкина)"	Позволяет построить "портрет" родителя по следующим шкалам: приоритетные ценности, психоэмоциональное состояние, самооценка, стиль воспитания, уровень субъективного контроля.
	Шкала проявления тревожности. Ж. Тейлор	Выявление уровня личностной тревожности испытуемого
	Методика диагностики межличностных отношений (авт. Т. Лири)	Исследование представлений субъекта о себе и идеальном "Я", изучение взаимоотношений в малых группах
	В.Н. Сысоев. Оценка общей работоспособности	Позволяет оценить общую работоспособность человека и ее составляющие: продуктивность, скорость, точность (безошибочность), выносливость и надежность
	Цветовой тест Люшера	Позволяет измерить психофизиологическое состояние человека, его стрессоустойчивость, активность и коммуникативные способности. Тест Люшера позволяет определить причины психологического стресса, который может привести к появлению физиологических симптомов
	Опросник "Анализ семейных взаимоотношений" Э.Г. Эйдемиллер (Методика	Предназначен для изучения влияния родителей в воспитании ребенка или подростка и поиска ошибок в родительском воспитании

	АСВ)	
	Тест "Семейная социограмма" Э.Г. Эйдемиллер	Позволяет выявить положение субъекта в системе межличностных отношений и, кроме того, определить характер коммуникаций в семье - прямой или опосредованный
	Эйдемиллер Э.Г. Методика аутоидентификации акцентуаций характера.	Изучение акцентуаций характера.
	Анализ семейного воспитания (АСВ) (Э.Г. Эйдемиллер)	Позволяет определить нарушения процесса воспитания и установить некоторые причины этих нарушений
	Экспресс-диагностика семейного состояния. Р.В. Овчарова	Методика позволяет быстро оценить общую семейную тревожность и уровень выраженности чувств вины, тревоги и нервно-психического напряжения в семейных отношениях
	Самооценка психических состояний по Г. Айзенку	Диагностика психических состояний: тревожность, фрустрация, агрессивность, ригидность.
	Многомерный опросник исследования самоотношения (МИС - методика исследования самоотношения) С.Р. Пантеев	Выявление структуры самоотношения личности, а также выраженности отдельных компонентов самоотношения: закрытости, самоуверенности, саморукводства, отраженного самоотношения, самооценности, самопривязанности, внутренней конфликтности и самообвинения
	Опросник определения акцентуации характера (Шмишек)	Методика предназначена для диагностики акцентуаций характера и темперамента
	"Ценностные ориентации". М. Рокич	Позволяет исследовать направленность личности и определить ее отношение к окружающему миру, к другим людям, к себе самой, восприятие мира, ключевые мотивы поступков, основу "философии жизни"
	Методика диагностики типологий психологической защиты (Р. Плутчик, в адаптации Л.И. Вассермана)	Определение основных типов эго-защиты
	Исследование индивидуальных копинг-стратегий. Э. Хайм	Изучение типа поведения, реагирования на сложную ситуацию, борьбу со стрессом, диагностика копинг-стратегий
	Опросник "Конструктивно-деструктивная семья" Э.Г. Эйдемиллер, В.В. Юстицкис	Диагностика отклонения семьи от конструктивного направления
	Опросник родительского отношения (А.Я. Варга, В.В. Столин)	Диагностика родительского отношения у матерей, отцов, опекунов и т.д., обращающихся за психологической помощью по вопросам воспитания детей и общения с ними
	Методика рисуночных	Позволяет устанавливать эмоциональное

	метафор "Жизненный путь" И.Л. Соломин	состояние человека, выявлять особенности темперамента и характера, личностные проблемы и возможные способы их решения, определять представлений о своей жизни и отношений к ней, формулировать цели и планировать пути их достижения.
	Диагностика индивидуально-типологических свойств Л.Н. Собчик	Определение типологических особенностей, ведущих черт харак-ра
	"Диагностика склонности к агрессивному поведению". Ассингер А.	Позволяет определить, достаточно ли человек корректен в отношениях со своими коллегами и легко ли им общаться с ним
	Методика "Роль ожидания и притязания в браке" А.Н. Волковой	Исследование отношения супругов к основным сферам семейной жизни: осознанию общности интересов - чувству "мы", эмоциональной поддержке, внешней привлекательности партнера, родительским обязанностям, профессиональным интересам каждого из супругов, хозяйственно-бытовым обязанностям.
	Опросник "Взаимодействие взрослых - ребенок" (ВВР) (автор Марковская И.М.)	Диагностика особенностей взаимодействия родителей и детей
	Методика диагностики отношения к болезни ребенка (ДОБР; В.Е. Каган, И.П. Журавлева)	Диагностика отношения взрослых членов семьи к болезни ребенка, оценка эффективности семейной психотерапии
	Тест-опросник Стелю	Исследование основных свойств нервной системы, темперамент
Компьютерные программы		
	Автоматизированная экспресс-профориентация "Ориентир"	
	"Сталкер" - комплексная программа первичной профилактики наркозависимости, алкоголизма и табакокурения	
	Методика экспресс-диагностики суицидального риска "Сигнал"	
	Компьютерные диагностические комплексы "Профи"	
	Компьютерная диагностическая батарея "ЭФФЕКТОН"	

УМК к программе для детей 4-16 лет

№	Этапы работы	Направление работы	Темы и вопросы
1.	Установление контакта с ребенком	Знакомство, нейтральные вопросы, проективные методы диагностики, выражение чувств в разных модальностях, с помощью различных арт-терапевтических приемов	Представиться, рассказать о роде своих занятий, просить представиться ребенка, в беседе его называть по имени как можно чаще. Сообщить основные правила беседы Ознакомить ребенка с темой беседы (аккуратно подбирая слова) Побеседовать с ним о домашней жизни. Поговорить о садике (школе) и друзьях. Поощрять рассказ ребенка, используя открытые и уточняющие вопросы. Лишь после того, как создана атмосфера доверия и безопасности, можно переходить к вопросам, связанным с кризисной ситуацией. А было ли так, что с тобой произошло то, что тебе не нравилось? Убедиться в отсутствии у ребенка суицидальных мыслей. Если ребенок высказывает суицидальные намерения или стремится реализовать эти намерения – организовать встречу с врачом-психиатром. Также встреча с врачом необходима в случае неадекватных действий, которые могут причинить вред окружающим или самому ребенку.
	Диагностика особенностей психологического развития ребенка:	Диагностика познавательной сферы личности, - эмоционально-личностных отношений, - акцентуаций характера и психических отклонений Определить ведущие проблемы ребенка и выбрать эффективнее методы работы с этими проблемами	Если возникают подозрения в серьезных когнитивных или аффективных нарушениях у ребенка, то необходимо провести специальное углубленное тестирование ребенка. Ребенок с отклонениями в психическом развитии нуждается в психологической коррекции с преимущественным использованием невербальных двигательных методик (дыхательные упражнения, релаксация, упражнения с правилами). Нужно исследовать каждую функцию как минимум двумя методиками, для того чтобы сформировать программу коррекции, определить способность ребенка к адаптации, устойчивости его к стрессу, развития у него копинг-механизмов. Диагностика проведенная в начале работы по ее окончанию является объективным критерием эффективности коррекционной работы. Диагностика познавательной сферы и интеллекта: запоминание на слух, запоминание зрительных символов, пиктограммы. Исследование внимания (устойчивость, переключаемость, отвлекаемость, истощаемость, избирательность) Таблицы Шульте, счет по Крепелину, корректурная

			проба, тест Тулуз-Пьерона, проба Когана на распределение признаков. Исследование интеллекта Тест Векслера, классификация предметов, выделение существенных признаков, четвертый лишний, матрицы Равена Диагностика эмоционально-личностных отношений Самооценка – проективные методы (Дерево Коха), Исследование эмоций и настроения – тест Люшера, тест ЦТО, тест Розенцвейга, «Несуществующее животное», «Рисунок семьи», «Дом-дерево-человек» и т. п.
2.	Самоанализ специалиста	Оценить свое отношение к конкретной ситуации	Способен ли я на работу с ситуацией кризиса? Какую форму поддержки могу предоставить ребенку? Какую информацию необходимо получить от ребенка? Что будет полезным для ребенка? Какими могут быть последствия раскрытия фактов травматизации для ребенка и для меня? Как создать спокойную доверительную атмосферу для разговора с ребенком?
	Составление примерного плана работы	Сотрудничество с социальным педагогом, логопедом, психоневрологом, изучить материалы личного дела, медицинскую документацию, протоколы обследования специалистов, педагогическую характеристику	Какой вид кризиса (сочетание кризисов) имеет место в данном случае? Каковы могут быть эмоциональные, когнитивные поведенческие последствия кризиса для конкретного ребенка. Каков уровень интеллектуального развития ребенка (норма, задержка)? Каково должно быть обращение с данным ребенком (качество контакта – темп, правила, границы, репертуар предложений)? Какие темы в работе с данным ребенком необходимо выделить как первоочередные (страхи, переживание утраты и т. д.) и каковы могут быть ожидаемые результаты (достаточная саморегуляция, адаптация и т. д.)? Какие техники и методики планируется использовать?
3.	Восстановление картины произошедшего	Уточнить обстоятельства произошедшего	Дать возможность ребенку рассказать о произошедшем с ним в свободной форме. На этой стадии для выяснения обстоятельств можно использовать проективные картинки, проективное фантазирование, рисование. Обсуждать темы в том порядке, в котором говорит ребенок. Где и когда это случилось, в какое время (утром, днем, вечером, ночью), в какое время года, что он делал, что ты делал(а.)

	Анализ внешних признаков и особенностей переживания ребенком кризисной ситуации	Исследование физического состояния, - качества его настроения, - его поведения и общего психологического состояния методом наблюдения	Обратить внимание на внешний вид, самочувствие, выслушать возможные жалобы - убедиться, что физическое состояние не вызывает опасений. Особое внимание при оценке настроения обратить на такие признаки неблагополучия как тревога, депрессия, страх, чувство вины, агрессия, апатия. В случае с детьми с СДВГ важно вести себя твердо и последовательно, подкрепляя устные инструкции зрительной стимуляцией, повторяя свои просьбы несколько раз одними и теми же словами. Необходимо оценить в наблюдении: агрессивность, негативизм, демонстративность, эмоциональную отгороженность, псевдоглухоту, вспыльчивость, обидчивость, конфликтность, нерешительность, дурашливость, страхи, тревогу, скованность, заторможенность, избегание умственных усилий, нарушение внимания, двигательную расторможенность, речевую расторможенность, непонимание сложных многоходовых инструкций, непонимание простых словесных инструкций, застреваемость, сниженная работоспособность (умственная и физическая).
4.	Выстраивание стратегии и работы с ребенком	Выделение основных направлений работы Проблемы в поведенческой, аффективной, мотивационной, когнитивной сферах	В поведенческой сфере: эгоцентризм, избегание решения проблем, нестабильность отношений с окружающими, преимущественно одностипный способ реагирования на фрустрирующую ситуацию, неуверенность в себе, высокий уровень притязаний, при отсутствии критической оценки своих возможностей, склонность к обвинениям или чрезмерная угодливость. В аффективной сфере: Эмоциональная лабильность, низкая фрустрационная устойчивость, и частое возникновение тревоги и депрессии, сниженная нестабильная самооценка, появление социофобий, агрессивность. В мотивационно-потребностной сфере Блокировка потребности в защищенности, самоутверждении, принадлежности, невозможность построить временную перспективу. В когнитивной сфере. Наличие искажений, усиливающих дисгармонию личности, «аффективная логика»: Произвольное отражение – формулирование выводов при отсутствии свидетельства в их поддержку, селективная выборка – построение заключения, основанного на деталях, вырванных из контекста, черно-белое мышление – оценка происходящего только по двухмерной шкале, персонализация – отнесение внешних событий к собственной личности при отсутствии аргументов для такой связи. Преувеличение негативных событий и минимизация позитивных, что приводит к еще большему снижению самооценки, неприятно обратных связей, способствует закрытости личности.

		Работа с эмоциями	Познакомить ребенка с различными эмоциями. Учить ребенка выражать свои чувства. Учить ребенка дифференцировать свои чувства и тренировать свою сензитивность. Развивать ощущение телесной самости, безопасного восприятия физического контакта
		Работа с когнитивными схемами	Учить ребенка осознавать свои чувства и эмоции, в том числе связанные с взаимоотношениями с другими людьми. Развивать у ребенка умение вырабатывать свои суждения о том, что нравится или не нравится. Формировать у ребенка позитивное отношение к собственным переживаниям Учить ребенка ориентироваться в собственных проблемах Учить ребенка осознавать особенности своих взаимоотношений с другими людьми
		Работа с поведением ребенка, развитие коммуникативности	Развивать у ребенка умение слушать Учить ребенка высказывать свою точку зрения Формировать умение принимать решение и приходить к компромиссу Учить аргументировать и отстаивать свои решения Развивать навык установления контакта с другими людьми Формировать навыки поиска социальной поддержки
4	Работа с родителями ребенка		Диагностика взаимоотношений в семье, Диагностика сплоченности семьи, диагностика стратегий воспитания (патологические). Опросник FASES -3, ACB, Опросник Морковской, Беседа с родителями по результатам диагностики Обсуждение возможных изменений в стратегиях воспитания

Техники психологического консультирования

Постановка вопросов

Получение информации о клиенте и побуждение его к самоанализу невозможны без умелого опроса.

Как известно, вопросы обычно разделяются на закрытые и открытые. Закрытые вопросы используются для получения конкретной информации и обычно предполагают ответ в одном-двух словах, подтверждение или отрицание ("да", "нет"). Например: "Сколько Вам лет?", "Можем ли мы встретиться через неделю в это же время?", "Сколько раз случались с вами припадки гнева?" и т.п. Открытые вопросы служат не столько для получения сведений о жизни клиентов, сколько позволяют обсуждать чувства. Benjamin (1987) отмечает: "Открытые вопросы расширяют и углубляют контакт; закрытые вопросы ограничивают его. Первые широко распахивают двери хорошим отношениям, вторые обычно оставляют их закрытыми". Примеры открытых вопросов: "С чего Вы хотели бы начать сегодня?", "Что Вы теперь чувствуете?", "Что Вас опечалило?" и т.п. Открытые вопросы дают возможность делиться своими заботами с консультантом. Они передают клиенту ответственность за беседу и побуждают его исследовать свои установки, чувства, мысли, ценности, поведение, т. е. свой внутренний мир. Ivey (1971) выделяет основные моменты консультирования, когда используются открытые вопросы:

Начало консультативной встречи ("С чего сегодня Вы хотели бы начать?", "Что произошло за ту неделю, пока мы не виделись?"). Побуждение клиента продолжать или дополнять сказанное ("Что Вы почувствовали, когда это случилось?", "Что еще Вы хотели бы сказать об этом?", "Не можете ли добавить что-нибудь к тому, что сказали?"). Побуждение клиента проиллюстрировать свои проблемы примерами, чтобы консультант мог лучше их понять ("Не сможете ли Вы рассказать о какой-либо конкретной ситуации?"). Сосредоточение внимания клиента на чувствах ("Что Вы чувствуете, когда рассказываете мне?", "Что чувствовали тогда, когда все это произошло с Вами?"). Не следует забывать, что не всем клиентам нравятся открытые вопросы; у некоторых они повышают ощущение угрозы и увеличивают беспокойство. Это не значит, что от таких вопросов следует отказаться, но их надо тщательно формулировать и задавать в подходящее время, когда имеются шансы получить ответ. Чересчур большая склонность расспрашивать во время консультирования создает много проблем (George, Cristiani, 1990):

- превращает беседу в обмен вопросами-ответами, и клиент начинает постоянно ждать, чтобы консультант спросил еще о чем-нибудь;
- заставляет консультанта принять на себя всю ответственность за ход консультирования и тематику обсуждаемых проблем;
- переводит беседу от эмоционально окрашенных тем к обсуждению фактологии жизни;
- "уничтожает" подвижный характер беседы.

По этим причинам начинающим консультантам вообще не рекомендуется задавать клиентам вопросы, исключая самое начало консультирования.

Поддержка клиента

Эти техники очень важны для создания и укрепления консультативного контакта. Приободрить клиента можно краткой фразой, означающей согласие или (и) понимание. Такая фраза побуждает клиента продолжить повествование. Например: "Продолжайте", "Да, понимаю", "Хорошо", "Так" и т.п. Довольно распространена выражающая одобрение реакция: "Ага", "М-мм". В переводе на язык речи эти частицы означали бы: "Продолжайте, я нахожусь с Вами, я внимательно слушаю Вас". Ободрение выражает поддержку — основу консультативного контакта. Атмосфера поддержки, в которой клиент чувствует себя свободно, позволяет исследовать возбуждающие тревогу аспекты самости, что особенно

рекомендуется в ориентированном на клиента консультировании. Однако, говоря о поддержке клиента, мы не должны забывать, что, как и любая техника, этот метод может использоваться правильно и неправильно. Частой ошибкой "успокаивания" является то, что консультант предлагает себя в качестве "подпорки" беспокойному клиенту. Это ограничивает возможности клиента самостоятельно решать свои проблемы. Рост личности всегда связан с чувством неопределенности и некоторой дозой напряжения и тревоги. Кроме того, если успокаивание используется чрезмерно и слишком часто, т.е. начинает преобладать в консультировании, оно создает зависимость клиента от консультанта. В этом случае клиент перестает быть самостоятельным, не ищет собственных ответов, а полностью полагается на одобрение консультанта, т.е. ничего не делает без санкции консультанта. Консультант также не должен забывать, что если будет злоупотреблять распространенной в нашем повседневном лексиконе фразой "все будет хорошо", считая ее успокаивающей, клиент станет ощущать недостаток эмпатии.

Отражение содержания: перефразирование и обобщение

Чтобы отражать содержание признаний клиента, необходимо перефразировать его высказывания или обобщить несколько высказываний. Клиент таким образом убеждается, что его внимательно выслушивают и понимают. Отражение содержания помогает и клиенту лучше понять себя, разобраться в своих мыслях, идеях, установках. По данным Hill (1980), это наиболее широко используемая техника консультирования независимо от теоретической ориентации консультанта.

Ivey (1971) выделяет три основные цели перефразирования:

- показать клиенту, что консультант очень внимателен и пытается его понять;
- выкристаллизовать мысль клиента, повторяя его слова в сжатом виде;
- проверить правильность понимания мыслей клиента.

При перефразировании надо помнить три простых правила:

- Перефразируется основная мысль клиента.
- Нельзя искажать или заменять смысл утверждения клиента, а также добавлять что-либо от себя.
- Надо избегать "попугайства", т.е. дословного повторения высказывания клиента, желательно мысли клиента выражать своими словами.

Отражение чувств

Эмоции, чувства в консультировании и психотерапии, по выражению Bugental (1987), как кровь в хирургии: они неизбежны и выполняют очистительную функцию, стимулируют заживление. Чувства очень важны в процессе консультирования, но не являются самоцелью, хотя достижению целей помогают именно сильные чувства: страх, боль, тревога, жалость, надежда и др. Познание и отражение чувств клиента представляется одной из главнейших техник консультирования. Эти процессы больше, чем техника, они неперенная составляющая отношений двух людей. Отражение чувств тесно связано с перефразированием высказанных клиентом мыслей — разница лишь в том, что в последнем случае внимание сосредоточивается на содержании, а при отражении чувств — на том, что скрыто за содержанием. Желая отражать чувства клиента, консультант внимательно выслушивает его признания, перефразирует отдельные утверждения, но ориентируется и на чувства, выраженные клиентом в признаниях. Важно обратить внимание на баланс фактов и чувств в консультативной беседе. Нередко поддавшись страсти выпрашивания, консультант начинает игнорировать чувства клиента.

Паузы молчания

Большинство людей испытывает смущение, когда обрывается беседа и стоит тишина. Она кажется бесконечно долгой. Так же и начинающий консультант чувствует себя неуютно при возникновении в беседе паузы молчания, поскольку ему кажется, что он постоянно должен что-то делать. Однако умение молчать и использовать тишину в терапевтических целях — один из важнейших навыков консультирования. Хотя тишина в консультировании иногда означает нарушение консультативного контакта, тем не менее она бывает и глубоко

осмысленной. Как известно каждому из повседневной жизни, хорошим друзьям не обязательно все время разговаривать, а влюбленные много времени проводят в молчании, что свидетельствует лишь о глубине их отношений. Для консультанта, научившегося быть чутким к различным смыслам тишины, вообще к тишине, и научившегося сознательно создавать и использовать паузы в консультировании, молчание становится особенно терапевтически ценным, ибо оно:

- увеличивает эмоциональное взаимопонимание консультанта и клиента;
- предоставляет возможность клиенту "погрузиться" в себя и изучать свои чувства, установки, ценности, поведение;
- позволяет клиенту понять, что ответственность за беседу лежит на его плечах.

Каковы важнейшие смыслы молчания в консультировании? Паузы молчания, особенно в начале беседы, могут выражать тревогу клиента, плохое самочувствие, растерянность из-за самого факта консультирования. Молчание далеко не всегда означает отсутствие реальной активности. Во время пауз молчания клиент может искать нужные слова для продолжения своего повествования, взвешивать то, о чем шла речь перед этим, пытаться оценить возникшие во время беседы догадки. Консультанту также нужны паузы молчания для обдумывания прошедшей части беседы и формулировки важных вопросов. Периодические паузы молчания делают беседу целенаправленной, так как в это время мысленно выявляются существенные моменты беседы, резюмируются основные выводы. Паузы молчания помогают не пропускать важные вопросы.

Молчание может означать, что и клиент, и консультант надеются на продолжение беседы со стороны друг друга.

Пауза молчания, особенно если она субъективно неприятна как клиенту, так и консультанту, может означать, что оба участника беседы и вся беседа оказались в тупике и происходит поиск выхода из создавшейся ситуации, поиск нового направления беседы. Молчание иногда подразумевает глубокое обобщение без слов, оно тогда более осмысленно и красноречиво, чем слова.

Предоставление информации

Цели консультирования достигаются также посредством предоставления клиенту информации: консультант высказывает свое мнение, отвечает на вопросы клиента и информирует его о разных аспектах обсуждаемых проблем. Информация, как правило, связана с процессом консультирования, поведением консультанта или условиями консультирования (место и время встреч, оплата и т. п.). Предоставление информации в консультировании иногда бывает очень важным, поскольку клиенты нередко задают консультанту самые разные вопросы. Особенно существенны вопросы, за которыми кроется тревога клиентов о своем будущем, здоровье, например: "Сможем ли мы иметь детей?", "Наследуется ли рак?". Озабоченность клиентов значима не сама по себе, а в контексте ее возникновения. На такие вопросы следует смотреть серьезно и хорошо обдумывать ответы на них. Ни в коем случае нельзя превращать вопросы в шутку и отвечать бессвязно или вообще уходить от ответа. Ведь за вопросами скрыты личные проблемы клиентов с сопутствующими тревогами и страхами. Желательно проявлять компетентность и избегать упрощений, чтобы не утратить доверия клиентов и не увеличить их тревогу.

Предоставляя информацию, консультант не должен забывать, что клиенты порой спрашивают с целью уклониться от обсуждения своих проблем и исследования самости. В действительности, однако, не трудно отличить вопросы, указывающие на озабоченность клиентов, от стремления манипулировать консультантом с помощью выпрашивания.

Конфронтация

Каждый консультант время от времени вынужден в терапевтических целях вступать в конфронтацию с клиентами. Egan (1986) определяет конфронтацию как всякую реакцию консультанта, противоречащую поведению клиента. Чаще всего противостояние бывает

направлено на двойственное поведение клиента: увертки, "игры", хитрости, извинения, "пускание пыли в глаза", т.е. на все то, что мешает клиенту увидеть и решать свои насущные проблемы. Конфронтацией добиваются показа клиенту способов психологической защиты, используемых в стремлении приспособиться к жизненным ситуациям, но которые угнетают, ограничивают становление личности. В центре конфронтации обычно оказывается стиль межличностного общения клиента, отражающийся в консультативном контакте. Консультант обращает внимание на приемы, с помощью которых клиент старается избежать обсуждения важных в консультировании тем, искажает злободневность своих жизненных ситуаций

и

т.п.

George и Cristiani (1990) выделяют три основных случая конфронтации в консультировании:

1. Конфронтация с целью обратить внимание клиента на противоречия в его поведении, мыслях, чувствах, или между мыслями и чувствами, намерениями и поведением и т.п. В этом случае можно говорить о двух ступенях конфронтации. На первой констатируется определенный аспект поведения клиента. На второй — противоречие чаще всего представляется, словечками "но", "однако". В противоположность интерпретации при конфронтации прямо указывается на причины и истоки противоречий. Конфронтацией такого типа стараются помочь клиенту увидеть само противоречие, которое он раньше не замечал, не хотел или не мог заметить.

2. Конфронтация с целью помочь увидеть ситуацию такой, какова она есть в действительности, вопреки представлению о ней клиента в контексте его потребностей. Например, клиентка жалуется: "Мой муж нашел работу, связанную с длительными командировками, потому что не любит меня". Реальная ситуация такова, что муж поменял работу по требованию жены после долгих ссор, поскольку на прежней работе он мало зарабатывал. Теперь муж зарабатывает достаточно, однако редко бывает дома. В данном случае консультант должен показать клиентке, что проблема состоит не в любовных отношениях, а в финансовом положении семьи, необходимости, чтобы муж больше зарабатывал, хотя из-за этого он вынужден часто бывать в отъезде. Клиентка не оценивает усилий мужа добиться большого благосостояния семьи и трактует ситуацию удобным для себя способом.

3. Конфронтация с целью обратить внимание клиента на его уклонение от обсуждения некоторых проблем. Например, консультант высказывает клиенту удивление: "Мы уже дважды встречались, но Вы ничего не говорите о сексуальной жизни, хотя во время первой встречи выделили ее как свою важнейшую проблему. Всякий раз, когда мы приближаемся к основной теме, Вы уходите в сторону. Я раздумываю, что бы это могло означать".

Конфронтация является сложной техникой, требующей от консультанта утонченности и опытности. Она часто воспринимается как обвинение, поэтому применима лишь при достаточном взаимном доверии, когда клиент чувствует, что консультант понимает его и заботится о нем. Для правильного использования техники конфронтации важно знать и понимать ее ограничения. Kennedy (1977) выделяет несколько основных случаев:

- Конфронтацию нельзя использовать как наказание клиента за неприемлемое поведение. Это не средство выражения консультантом враждебности.

- Конфронтация не предназначена для разрушения механизмов психологической защиты клиентов. Ее назначение — помочь клиентам распознать способы, которыми они защищаются от осознания реальности. Нахождение и разрушение механизмов психологической защиты, к сожалению, один из распространенных приемов конфронтации в группах тренировки сенситивности, откуда и позаимствована эта техника. Стиль психологической защиты многое говорит о личности клиента, и здесь важнее понимание, а не разрушение, которое раздражает клиента и вызывает его сопротивление.

- Конфронтацию нельзя использовать для удовлетворения потребностей или самовыражения консультанта. Консультирование не та ситуация, где консультант должен демонстрировать свою мудрость и силу в целях самовозвеличивания. Задача консультанта не победить клиента, а понять его и оказать помощь. Неправильное применение техники

конфронтации часто свидетельствует о том, что в процессе консультирования специалист решает личные проблемы.

Чувства консультанта и самораскрытие

Консультирование всегда требует не только опыта, прозорливости, но и эмоциональной вовлеченности в процесс. Тем не менее очень важно, чтобы эмоциональное участие было уместным и служило интересам клиента, а не самого консультанта. Желанию полнее понять проблемы клиента не должна сопутствовать утрата объективности.

Самораскрытие консультанта может быть двояким. Прежде всего консультант может выражать свои непосредственные реакции по отношению к клиенту или к ситуации консультирования, ограничиваясь принципом "здесь и теперь. Например: "Иногда, вот как сейчас, мне трудно выбрать, как реагировать на Ваши слова, чтобы это имело смысл для Вас; мне грустно и тревожно, что Вы постоянно спотыкаетесь и занимаетесь самоуничижением" и т.п. Другой вариант откровенности консультанта — это рассказ о своем жизненном опыте, демонстрация его схожести с ситуацией клиента.

Перечень тренинговых упражнений и тем, используемых в работе с подростками

Дефицитарность свойств автономности

- «К чему приведет...» - для детей возраста 9-11 лет. Источник - Н.А. Гусева «Тренинг предупреждения вредных привычек у детей»;
- «Меняющаяся комната» - для детей 9-11 лет. Источник - «Практический инструментарий для предупреждения вредных привычек у детей»;
- «Я могу» - для детей 9-11 лет. Источник «Практический инструментарий для предупреждения вредных привычек у детей»;
- «Следовать за ведущим» - для детей 12-13 лет. Источник - И.Г. Малкина - Пых «Психосоматика. Новейший справочник»;
- «Я тут живу» - для подростков 14-17 лет. Источник – В.Б. Шапарь «Тренинг ведущих видов деятельности личности»;
- «Полное погружение» - для подростков 14-17 лет. Источник – В.Б. Шапарь «Тренинг ведущих видов деятельности личности»;
- «Я – центр воли» - для подростков 14-17 лет. Источник – И.Г. Малкина - Пых «Возрастные кризисы»;
- «Углубленная работа с субличностями» - для молодежи и взрослых 18-32 лет. Источник - И.Г. Малкина - Пых «Психосоматика. Новейший справочник»;

Дефицитарность свойства открытости

- «Перевоплощение» - для детей 9-11 лет. Источник – «Практический инструментарий для групповой психокоррекционной работы с взрослыми, детьми, подростками»;
- «Прогноз погоды» - для детей 9-11 лет. Источник - «Практический инструментарий для групповой психокоррекционной работы с взрослыми, детьми, подростками»;
- «Знакомство» - для детей 12-13 лет. Источник - В.Б. Шапарь «Тренинг ведущих видов деятельности личности»;
- «Мнение о другом» - для детей 12-13 лет. Источник - В.Б. Шапарь «Тренинг ведущих видов деятельности личности»;
- «Чего я боюсь» - для детей 12-13 лет. Источник - В.Б. Шапарь «Тренинг ведущих видов деятельности личности»;
- «История жизни» - для подростков 14-17 лет. Источник - В.Б. Шапарь «Тренинг ведущих видов деятельности личности»;
- «Как правильно делать комплименты» - для подростков 14-17 лет. Источник - В.Б. Шапарь «Тренинг ведущих видов деятельности личности»;
- «Ваши способности к искренности» - для молодежи и взрослых 18-32 лет. Источник – Е.В. Сидоренко «Терапия и тренинги по Альфреду Адлеру»;
- «Вы меня узнаете?» - для молодежи и взрослых 18-32 лет. Источник - «Практический инструментарий для групповой психокоррекционной работы с взрослыми, детьми, подростками»;

Дефицитарность свойства трудолюбия

- «Мяч» - для детей 9-11 лет. Источник - «Практический инструментарий для групповой психокоррекционной работы с взрослыми, детьми, подростками»;
- «Деловые качества» - для подростков 14-17 лет. Источник – В. Мирошников, В. Складенко, Г. Щербак «50 знаменитых бизнесменов».

Дефицитарность свойства ответственности

- «Король и мера» - для детей 9-11 лет. Источник – Н.А. Гусева «Тренинг предупреждения вредных привычек для детей»;

- «Король школы» - для детей 12-13 лет. Источник – И.Г. Малкина - Пых «Возрастные кризисы»;
- «Обратная сторона медали» - для детей 12-13 лет. Источник – И.Г. Малкина - Пых «Возрастные кризисы»;
- «Принимаю ответственность на себя» - для подростков 14-17 лет. Источник – И.Г. Малкина - Пых «Возрастные кризисы»;
- «Три фразы» - для подростков 14-17 лет. Источник – И.Г. Малкина - Пых «Психосоматика. Новейший справочник».

Дефицитарность свойства инициативы

- «Работа с иррациональными проекциями» - для детей 9-11 лет. Источник – И.Г. Малкина - Пых «Возрастные кризисы»;
- «Доброе слово» - для детей 9-11 лет. Источник – И.Г. Малкина - Пых «Возрастные кризисы»;
- «Мышеловка» - для детей 9-11 лет. Источник – Н.А. Гусева «Тренинг предупреждения вредных привычек у детей»;
- «Имя и движение» - для детей 12-13 лет. Источник – И.Г. Малкина - Пых «Возрастные кризисы»;
- «Хорошо или плохо» - для детей 12-13 лет. Источник – И.Г. Малкина - Пых «Возрастные кризисы»;
- «Толкалки» - для детей 12-13 лет. Источник – И.Г. Малкина - Пых «Возрастные кризисы»;
- «Рукопожатия» - для подростков 14-17 лет. Источник – И.Г. Малкина - Пых «Возрастные кризисы»;
- «Приятный разговор» - для подростков 14-17 лет. Источник – И.Г. Малкина - Пых «Возрастные кризисы»;
- «Внешние и внутренние мотивы» - для подростков 14-17 лет. Источник – И.Г. Малкина - Пых «Возрастные кризисы».

Дефицитарность свойства уверенности

- «Похвалилки» - для детей 9-11 лет. Источник – И.Г. Малкина - Пых «Возрастные кризисы»;
- «Комплименты» - для детей 9-11 лет. Источник – И.Г. Малкина - Пых «Возрастные кризисы»;
- «Узкий мост» - для детей 9-11 лет. Источник – И.Г. Малкина - Пых «Возрастные кризисы»;
- «Горячий стул» - для детей 12-13 лет. Источник – И.Г. Малкина - Пых «Возрастные кризисы»;
- «Проявления гнева» - для детей 12-13 лет. Источник – И.Г. Малкина - Пых «Возрастные кризисы»;
- «Мое поведение» - для детей 12-13 лет. Источник – И.Г. Малкина - Пых «Возрастные кризисы»;
- «Убеждающая речь» - для подростков 14-17 лет. Источник - В.Б. Шапарь «Тренинг ведущих видов деятельности личности»;
- «Заставь его» - для подростков 14-17 лет. Источник - В.Б. Шапарь «Тренинг ведущих видов деятельности личности»;
- «Выход из конфликта» - для подростков 14-17 лет. Источник - В.Б. Шапарь «Тренинг ведущих видов деятельности личности».

По общему параметру «Новообразования возраста», в случае выявления дефицитарности психологических свойств, представляющих данный параметр, рекомендуются следующие тренинговые технологии.

Дефицитарность свойства самоидентификации

- «Нарисуй свой характер» - для детей 9-11 лет. Источник - «Практический инструментальный для групповой психокоррекционной работы с взрослыми, детьми, подростками»;
- «Угадай кто?» - для детей 9-11 лет. Источник - «Практический инструментальный для групповой психокоррекционной работы со взрослыми, детьми, подростками»;
- «Кто я?» - для детей 9-11 лет. Источник - «Практический инструментальный для групповой психокоррекционной работы с взрослыми, детьми, подростками»;
- «Ищу друга» - для детей 12-13 лет. Источник – Е. Петрова «Избранные упражнения для работы в группе риска»;
- «Личный герб и девиз» - для детей 12-13 лет. Источник – Д.М. Рамендик «Тренинг личностного роста». Учебное пособие. – М.: Форум: Инфа-М. 2007;
- «Коллаж о себе» - для детей 12-13 лет. Источник - В.Б. Шапарь «Тренинг ведущих видов деятельности личности»;
- «Работа с приоритетами – метафорами в группе» - для подростков 14-17 лет. Источник – Е. Петрова «Избранные упражнения для работы в группе риска»;
- «Анализирование» - для подростков 14-17 лет. Источник - В.Б. Шапарь «Тренинг ведущих видов деятельности личности»;
- «Похож, не похож, уникален» - для подростков 14-17 лет. Источник - В.Б. Шапарь «Тренинг ведущих видов деятельности личности»;
- «Психологический магазин» - для молодежи и взрослых 18-32 лет. Источник – Е. Петрова «Избранные упражнения для работы в группе риска»;
- «Работа с именем» - для молодежи и взрослых 18-32 лет. Источник – Е. Петрова «Избранные упражнения для работы в группе риска»;
- «Кто я такой?» - для молодежи 18-32 лет. Источник - В.Б. Шапарь «Тренинг ведущих видов деятельности личности».

Дефицитарность свойства сформированного позитивного жизненного сценария

- «Чего вы хотите достичь?» - для детей 9-11 лет. Источник - «Практический инструментальный для групповой психокоррекционной работы с взрослыми, детьми, подростками»;
- «Сегодня, завтра и вчера» - для детей 9-11 лет. Источник - «Практический инструментальный для групповой психокоррекционной работы с взрослыми, детьми, подростками»;
- «Я в прошлом, Я в будущем» - для детей 9-11 лет. Источник - «Практический инструментальный для групповой психокоррекционной работы с взрослыми, детьми, подростками»;
- «Когда я вырасту» - для детей 12-13 лет. Источник - И.Г. Малкина - Пых «Возрастные кризисы»;
- «Дотянись до звезд» - для детей 12-13 лет. Источник - И.Г. Малкина - Пых «Возрастные кризисы»;
- «Планирование будущего» - для детей 12-13 лет. Источник – <http://www.azps.ru>;
- «Мое будущее» - для подростков 14-17 лет. Источник - В.Б. Шапарь «Тренинг ведущих видов деятельности личности»;
- «Мой жизненный путь» - для подростков 14-17 лет. Источник - И.Г. Малкина - Пых «Возрастные кризисы»;
- «Прошлое, настоящее и будущее» - для подростков 14-17 лет. Источник - И.Г. Малкина - Пых «Возрастные кризисы»;
- «Школьные оценки» - для молодых людей и взрослых 18-32 лет. Источник - И.Г. Малкина - Пых «Возрастные кризисы»;
- «Создание положительных представлений о будущем» - для молодежи и взрослых 18-32 лет. Источник - И.Г. Малкина - Пых «Возрастные кризисы»;

- «Письмо из будущего» - для молодежи и взрослых 18-32 лет. Источник – Е.В. Сидоренко «Терапия и тренинги по Альфреду Адлеру».

Дефицит навыков ответственного выбора

- «Таможенники и контрабандисты» - для детей 9-11 лет. Источник - И.Г. Малкина - Пых «Возрастные кризисы»;
- «Лабиринт» - для детей 9-11 лет. Источник – Н.А. Гусева «Тренинг предупреждения вредных привычек у детей»;
- «Необитаемый остров» - для детей 12-13 лет. Источник - И.Г. Малкина - Пых «Возрастные кризисы»;
- «Королевство» - для детей 12-13 лет. Источник – Е. Петрова «Избранные упражнения для работы в группе риска»;
- «Линия жизни» - для подростков 14-17 лет. Источник - И.Г. Малкина - Пых «Возрастные кризисы»;
- «Фильм о моей жизни» - для подростков 14-17 лет. Источник - И.Г. Малкина - Пых «Возрастные кризисы»;
- «Должен или выбираю?» - для подростков 14-17 лет. Источник - И.Г. Малкина - Пых «Возрастные кризисы»;
- «Разговор со сменой позиции» - для подростков 14-17 лет. Источник – И.В. Вачков «Основы технологии группового тренинга».

Дефицит свойства внутреннего локуса - контроля

- «Поделись улыбкой» - для детей 9-11 лет. Источник – Практический инструментальный для групповой психокоррекционной работы с взрослыми, детьми, подростками;
- «Мои достижения» - для детей 12-13 лет. Источник - И.Г. Малкина - Пых «Возрастные кризисы»;
- «Три желания» - для подростков 14-17 лет. Источник – Практический инструментальный для групповой психокоррекционной работы с взрослыми, детьми, подростками;
- «Обучение основной формуле АВС» - для подростков 14-17 лет. Источник - И.Г. Малкина - Пых «Возрастные кризисы»;
- «Создайте эмоцию прямо сейчас» - для подростков 14-17 лет. Источник - И.Г. Малкина - Пых «Возрастные кризисы»;
- «Контракт на изменения» (1-7) – для подростков 14-17 лет. Источник - И.Г. Малкина - Пых «Психосоматика. Новейший справочник».

Дефицит доступа к внутренним ресурсам

Интеллектуальные ресурсы

- «Переправа» - для детей 9-11 лет.. Источник – Практический инструментальный для групповой психокоррекционной работы с взрослыми, детьми, подростками;
- «Расшифруй» - для детей 9-11 лет. Источник – Практический инструментальный для групповой психокоррекционной работы со взрослыми, детьми, подростками;
- «Два дома» - для детей 9-11 лет. Источник – Практический инструментальный для групповой психокоррекционной работы с взрослыми, детьми, подростками;
- «Рецепт оригинального блюда» - для детей 12-13 лет. Источник - В.Б. Шапарь «Тренинг ведущих видов деятельности личности»;
- «Невероятная история» - для детей 12-13 лет. Источник - В.Б. Шапарь «Тренинг ведущих видов деятельности личности»;
- «Структура проблемы» - для детей 12-13 лет. Источник - В.Б. Шапарь «Тренинг ведущих видов деятельности личности».
- «Оригинальный продукт» - для подростков 14-17 лет. Источник - В.Б. Шапарь «Тренинг ведущих видов деятельности личности».
- «Неординарность мышления» - для подростков 14-17 лет. Источник - В.Б.Шапарь «Тренинг ведущих видов деятельности личности».

- «Формула победы» - для подростков 14-17 лет. Источник - В.Б. Шапарь «Тренинг ведущих видов деятельности личности».

Коммуникативные навыки

- «Испорченный телефон» - для детей 9-11 лет. Источник - И.Г. Малкина - Пых «Возрастные кризы»;
- «Это я! Это мое!» - для детей 9-11 лет. Источник – Практический инструментарий для групповой психокоррекционной работы с взрослыми, детьми, подростками;
- «Заколдованный ребенок» - для детей 9-11 лет. Источник – Практический инструментарий для групповой психокоррекционной работы с взрослыми, детьми, подростками;
- «Катастрофа в пустыне» - для детей 12-13 лет. Источник – Е. Петрова «Избранные упражнения для работы в группе риска»;
- «Интервью» - для детей 12-13 лет. Источник – azps.ru;
- «Познакомимся?» - для детей 12-13 лет. Источник - В.Б. Шапарь «Тренинг ведущих видов деятельности личности»;
- «Здравствуйте!» - для подростков 14-17 лет. Источник - В.Б. Шапарь «Тренинг ведущих видов деятельности личности»;
- «Стимул» - для подростков 14-17 лет. Источник - В.Б.Шапарь «Тренинг ведущих видов деятельности личности»;
- «Изложение просьбы» - для подростков 14-17 лет. Источник - В.Б. Шапарь «Тренинг ведущих видов деятельности личности»;
- «Накопительная информация» - для молодежи и взрослых 18-32 лет. Источник - В.Б. Шапарь «Тренинг ведущих видов деятельности личности»;
- «Закрывая коммуникация» - для молодежи и взрослых 18-32 лет. Источник - В.Б. Шапарь «Тренинг ведущих видов деятельности личности»;

Копинг-стратегии

- «Драка» - для детей 9-11 лет. Источник - И.Г. Малкина - Пых «Возрастные кризы»;
- «Ролевая гимнастика» - для детей 9-11 лет. Источник – Практический инструментарий для групповой психокоррекционной работы с взрослыми, детьми, подростками;
- «Четыре характера» - для детей 9-11 лет. Источник – Практический инструментарий для групповой психокоррекционной работы с взрослыми, детьми, подростками;
- «Сглаживание конфликтов» - для детей 12-13 лет. Источник – Практический инструментарий для групповой психокоррекционной работы с взрослыми, детьми, подростками;
- «Зеркало» - для детей 12-13 лет. Источник - И.Г. Малкина - Пых «Психосоматика. Новейший справочник».
- «Контактное взаимодействие» - для подростков 14-17 лет. Источник - В.Б. Шапарь «Тренинг ведущих видов деятельности личности»;
- «Сотрудничество в конфликте» - для подростков 14-17 лет. Источник - В.Б. Шапарь «Тренинг ведущих видов деятельности личности»;
- «Синтез» - для подростков 14-17 лет. Источник - В.Б. Шапарь «Тренинг ведущих видов деятельности личности»;
- «Разрушительные переживания» - для молодежи и взрослых 18-32 лет. Источник - В.Б. Шапарь «Тренинг ведущих видов деятельности личности»;
- «Неприятные последствия» - для молодежи и взрослых 18-32 лет. Источник - В.Б. Шапарь «Тренинг ведущих видов деятельности личности»;

- «Сказка о волшебнике» - для молодежи и взрослых 18-32 лет. Источник – Практический инструментарий для групповой психокоррекционной работы с взрослыми, детьми, подростками;

Креативность

- «Живая шляпа» - для детей 9-11 лет. Источник – Н.А. Гусева «Тренинг предупреждения вредных привычек у детей»;
- «Покажи любимое дело» - для детей 9-11 лет. Источник – Н.А. Гусева «Тренинг предупреждения вредных привычек у детей»;
- «Оживлялки» - для детей 9-11 лет. Источник – Практический инструментарий для групповой психокоррекционной работы с взрослыми, детьми, подростками;
- «Постановка пьесы» - для детей 12-13 лет. Источник - В.Б. Шапарь «Тренинг ведущих видов деятельности личности»;
- «Моделирование ситуации» - для детей 12-13 лет. Источник - В.Б. Шапарь «Тренинг ведущих видов деятельности личности»;
- «Домик» - для детей 12-13 лет. Источник - В.Б. Шапарь «Тренинг ведущих видов деятельности личности»;
- «Первое впечатление» - для подростков 14-17 лет. Источник - В.Б. Шапарь «Тренинг ведущих видов деятельности личности»;
- «Творческие способности» - для подростков 14-17 лет. Источник - В.Б. Шапарь «Тренинг ведущих видов деятельности личности»;
- «Актерское мастерство» - для подростков 14-17 лет. Источник - В.Б. Шапарь «Тренинг ведущих видов деятельности личности»;

Дефицит информированности

- «Заговор болезнетворцев. Разрушение волшебной страны» - для детей 9-11 лет. Источник – Н.А. Гусева «Тренинг предупреждения вредных привычек у детей»;
- «Исцеление короля и восстановление волшебной страны» - для детей 9-11 лет. Источник – Н.А. Гусева «Тренинг предупреждения вредных привычек у детей»;
- «Подарки здраволюбцам» - для детей 9-11 лет. Источник – Н.А. Гусева «Тренинг предупреждения вредных привычек у детей»;
- «Открытая конференция» - для детей 12-13 лет. Источник - В.Б. Шапарь «Тренинг ведущих видов деятельности личности».

Упражнения по обучению саморегуляции

Упражнение 1. Мышечная релаксация. Время: 10 мин (маленькие дети могут выполнять отдельные элементы этого упражнения вместе со взрослыми).

1. Сядь в удобное кресло или ляг на пол. Спина опирается на спинку кресла или прижата к полу. (Если ребенок сидит в кресле, нужно поставить его ноги на пол, попросить не скрещивать их. Если ноги не достают до пола положи под них подушку).

2. Начнем с рук. Сожми руки в кулаки. Как можно сильнее напряги мышцы. Представь ощущение этого напряжения – как тугая тетива, которую вот-вот отпустят. Разожми кулаки и пошевели пальцами. Они извиваются, как спагетти. Встряхни их, испытай чувство освобождения.

3. Переходим к ногам. Напряги их, включая пальцы в «тугую тетиву». Затем напряги икры, колени, бедра, все ноги. Потряси ногами и пошевели пальцами.

4. Напряги туловище – начни с плеч, затем перейди к груди и животу. Ощути пространство вокруг пояса, в том месте, где обычно носят ремень. Расслабь живот. Потом - грудь. Если ты чувствуешь напряжение в плечах, мягко положи руки на пол или на подлокотники, несколько раз глубоко вдохни животом, пока напряжение не пропадет. Затем расслабь поясницу. Ты чувствуешь себя спокойно и расслаблено, как отпущенная тетива.

5. Наморщи лоб. Плотнo закрой глаза. Затем открой. Наморщи нос ненадолго. Сожми и разожми зубы. Погримасничай, напрягая и расслабляя разные части лица. Расслабься и запомни это чувство.

6. Проверь, не чувствуешь ли ты напряжения в какой-нибудь части тела. Избавься от него, напрягая и расслабляя мышцы. Если ты сидишь в кресле, медленно поднимись, если на полу – медленно перекались на бок и встань.

Сосредоточенность на теле можно потом перенести на учебу и творчество. Этот метод позволяет ребенку научиться управлять своими эмоциями.

Перечень стрессовых реакций и посттравматических расстройств у детей

1. Кратковременное психотическое нарушение – психотические симптомы с внезапным началом и продолжительностью менее одного месяца. Нарушение заканчивается возвратом в обычное состояние.
2. Ночные кошмары – частые пробуждения во время сна вследствие кошмарных снов. Началом обычно бывает пронзительный крик, интенсивный страх. При этом содержание снов может само по себе стать источником нового значительного стресса для детей.
3. Страхи разлуки – резкое повышение тревожности, возникающее как реакция на снижение заботы со стороны близких. Особенно часто встречается у детей старшего дошкольного возраста.
4. Нарушение способности к реактивной привязанности – неспособность испытывать чувство привязанности к заботящимся людям, следствием чего является разрушение социальных навыков. Особенно характерно для детей младше пяти лет.
5. Диссоциативная амнезия – невозможность вспомнить важную информацию, обычно связанную с травматическим событием (проявляется сразу после события). Чаще наблюдается среди старших подростков, чем среди детей младшего возраста. У последних это нарушение трудно распознается.
6. Диссоциативная fuga – неспособность вспомнить прошлое, беспорядок и путаница в воспоминаниях, в сочетании с внезапным и неожиданным убеганием из дома.
7. Конверсионное нарушение – нарушение одной из физических или сенсорных функций (псевдопаралич, внезапная слепота, глухота или потеря голоса) при отсутствии объективных медицинских показаний к этому.
8. Деперсонализация – расстройство самосознания, чувство изменения своего Я, отчуждение собственных мыслей и действий.
9. Специфические страхи (изолированные фобии) - боязнь каких-то конкретных фактов (они всегда связаны с травмой, но эта связь не всегда очевидна для внешнего наблюдателя).
10. Панические атаки – вспышки интенсивного беспокойства, возникающие без каких-либо внешних, понятных наблюдателю причин.
11. Депрессивные эпизоды обычно следуют за насильственной смертью близкого человека. Признаками депрессивного состояния у детей являются повышенная раздражительность, недостаточное прибавление веса, ослабление интереса к жизни, снижение настроения, нарушение сна, усталость, ухудшение концентрации внимания, повторяющиеся мысли о нежелании жить.
12. Соматизация – повторяющиеся и множественные жалобы на здоровье. Чаще наблюдаются у подростков.
13. Пограничные личностные нарушения – неустойчивость образа Я, неустойчивость межличностных взаимоотношений, неустойчивость настроения и выраженная импульсивность.

В целом, работая с ребенком, оценить тяжесть его состояния позволяет следующая шкала (Волга Л. А.):

+4	Любовь
+3	Энтузиазм
+2	Восторг
+1	Комфортное настроение
0	Выраженный гнев
-1	Невыраженный гнев
-2	Выраженный страх
-3	Невыраженный страх

-4	Выраженная депрессия
-5	Невыраженная депрессия
-6	Выраженное горе
-7	Невыраженное горе
-8	Апатия
-9	Суицид

Правильно определив состояние ребенка и выбрав коррекционные приемы, специалист может не допустить ухудшения состояния и ускорить возврат к нормальной жизни.

Основные симптомы ПТСР у детей 4-16 лет

Физиологические изменения: нарушения сна (частые просыпания, кошмары и т. д.), энурез, энкопрез, боли в животе.

Эмоциональные изменения: генерализованный страх, нарушение речи (отказ от речи, «немые вопросы», заикание и т. д.) тревоги, связанные с непониманием смерти, фантазии о «лечении от смерти», ожидание, что умершие могут вернуться, напасть, агрессивность.

Когнитивные изменения: познавательные трудности. Приписывание воспоминаниям о травме мистических свойств, трудности осознания причин своего беспокойства.

Поведенческие изменения: беспомощность и пассивность в привычной деятельности. Повторяющиеся проигрывания травмы. Тревожная привязанность (цепляние за взрослых, нежелание быть без родителей). Регрессивные симптомы (сосание пальца, тихая речь). Различные нарушения общения. Трудности адаптации к образовательному учреждению.

Стратегии совладания с событиями

Изучение поведения, направленного на преодоление кризисных состояний, в зарубежной психологии проводится в рамках исследований, посвященных анализу «coping» - механизмов или «coping behavior». «Копинг» - это индивидуальный способ взаимодействия с ситуацией в соответствии с ее собственной логикой, значимостью в жизни человека и его психологическими возможностями.

Под «копингом» подразумеваются постоянно изменяющиеся когнитивные, эмоциональные и поведенческие попытки справиться со специфическими внешними или/и внутренними требованиями, которые оцениваются как напряжение или превышают ресурсы человека с ними справиться.

Проблема «копинга» (совладания) личности с трудными жизненными ситуациями возникла в психологии во второй половине XX в. Автором термина был А. Маслоу. В настоящее время, будучи свободно употребляемым в различных работах, понятие «копинг» охватывает широкий спектр человеческой активности - от бессознательных психологических защит до целенаправленного преодоления кризисных ситуаций.

Психологическое преодоление (совладание) является переменной, зависящей, по крайней мере, от двух факторов - личности субъекта и реальной ситуации. На одного и того же человека в разные периоды времени событие может оказывать различное по степени травматичности воздействие.

Лазарус и Фолкман предложили дихотическую классификацию копинг-стратегий, выделив их следующую направленность: проблемно-фокусированные стратегии (11 копинговых действий), эмоционально-фокусированные стратегии (62 копинговых действия)

Многие из классификаций копинг-стратегий, возникавшие вслед за классификацией Лазаруса и Фолкмана, составлялись в той же традиции, предлагая дихотическое разделение копинг-стратегий по принципу «работа с проблемой» / «работа с отношением к проблеме». Таким образом, многие классификации копинг-стратегий, в основном, сводятся к различению между активными, фокусированными на проблеме усилиями справиться с внешними запросами проблемы против более интроспективных усилий переформулировать или когнитивно переоценить проблему так, что она лучше соответствует внешним требованиям.

Некоторые исследователи предлагают классификации, в которых копинг-стратегии различаются в зависимости от типов процессов (эмоциональных, поведенческих, когнитивных), лежащих в их основе. Так, Никольская и Грановская выделяют три больших группы копинг-стратегии, проходящих на следующих уровнях: поведение, эмоциональная проработка подавленного и познание.

В психологической литературе также представлены иные классификации, которые рассматривают копинг-стратегии как специфические поведенческие конкретизации процессов произвольного контроля над действием, а именно, как планируемые поведенческие стратегии, которые служат для того, чтобы поддерживать или восстанавливать контроль в ситуациях, когда он подвергается угрозе. Так, например, в предложенной этими авторами классификации BISC (Behavioral Inventory on Strategic Control, «Руководство по стратегическому контролю поведения») предполагается, что копинг-стратегии детей варьируются по четырём измерениям стратегического поведенческого контроля: активная деятельность, косвенная деятельность, просоциальное поведение и антисоциальное поведение.

В своей работе специалисты пользуются следующей классификацией копинг-стратегий (Helm).

Тип реагирования	Препятств- венно- доминантный	Самозащ- итный	Упорству- юще- разрешающий
Реакции во вне	1	4	7
Реакции во внутрь	2	5	8
Условное нереагирование	3	6	9

1,2,3,4,5,6 – неадаптивные стратегии, 7,8,9 – адаптивные стратегии.

1. *Экстрапунитивный тип реагирования*

Когнитивная реакция – много слов в отношении неразрешимой ситуации.

Эмоциональная реакция – сильная, насыщенная.

Поведенческая реакция - агрессивное поведение.

2. *Интропунитивный тип реагирования*

3. *Без реакции*

Когнитивная реакция - много мыслей, объяснений ситуации, самообвинений (огромное чувство вины), самоедство, низкая самооценка.

Эмоциональная реакция - эмоциональная включенность, пониженный эмоциональный фон.

Поведенческая реакция – плач, слезы депрессия, мало внешних реакций. Самоедство.

В данной ситуации важно не забывать про закон постоянства эмоций. Они есть, но не выражены, что может повлечь за собой высокую соматизацию. Конфронтация - у всех так происходит.

Такая стратегия приводит к неврозу.

4. *Отсутствие действий по преодолению ситуации, отсутствие эмоциональной реакции.*

Эту стратегию можно проиллюстрировать так: «Если долго сидеть на берегу – мимо проплывет труп твоего врага».

В таком случае нужно узнавать про стратегии папы и мамы.

5. *Неадаптивная самозащитная реакция.*

Когнитивная реакция – манипулятивная, все виноваты, кроме меня...

Эмоциональная реакция – пониженный эмоц. фон.

Поведенческая реакция – уход в религию (группа суицидального риска).

Причины такой реакции – астенизация здоровья, у родителей была 1 или 4 стратегия поведения. Усиление за счет стратегии 1.

4,5,6 – реакции самозащиты.

6. *«Сделать ничего нельзя»*

Группа суицидального риска.

Нестабилизованы процессы возбуждения и торможения нервной системы.

Усиление за счет стратегии 2.

Аутичное поведение, инертность процессов.

7. *Стремление разрешить ситуацию с помощью других людей.*

8. *Стремление разрешить ситуацию собственными усилиями.*

9. *Стремление найти удобный способ разрешения ситуации без собственных физических и душевных затрат и привлечения близких людей.*

Принципы взаимодействия психолога с ребенком в кризисной ситуации

В основе психологической помощи ребенку, попавшему в кризис, лежит работа с его чувствами и переживаниями в связи с этим особую важность приобретает контакт психолога с ребенком. Необходимо использовать любые возможные средства, которые помогают вступить в контакт и поддерживать его.

1. *Неотложная помощь.* Кризисное состояние должно рассматриваться как неотложная проблема. Ребенок в неадекватном психическом состоянии или тяжелом физическом состоянии подлежит обязательному медицинскому осмотру.

2. *Комфортное помещение.* Для того, чтобы ребенок почувствовал себя более защищенным необходимо отдельное, удобное и комфортное помещение, позволяющее ребенку и специалисту остаться наедине.

3. *Принцип безусловного принятия.* Принятие, спокойное и понимающее отношение к тому, что с ним происходит – главный принцип общения с ребенком в стрессе. Важно дать понять ребенку, что чувства, которые он испытывает, нормальны и свойственны любому человеку в подобной ситуации.

4. *Принцип внимания к мелочам.* Работая с ребенком, важно быть очень внимательным к мелочам и деталям поведения, отмечая для себя все, что может оказаться важным для понимания ребенка и оказания ему помощи, при этом ни в коем случае нельзя проявлять этого внешне.

5. *Принцип безопасности.* Необходимо заверить ребенка в том, что в настоящий момент он находится в безопасности, что он защищен. Нельзя оставлять ребенка в одиночестве, обеспечить ему надежное сопровождение.

6. *Структурированность работы,* четкие временные и процедурные рамки придают ребенку уверенность. Очень важно, чтобы ребенок знал не только, когда и где состоится ближайшая встреча, но и как и когда он может найти специалиста между встречами.

В кризисе психолог выполняет функцию защиты и поддержки. Важно собрать максимум возможной информации о ребенке, для того, чтобы понять, каково место и значение конкретной кризисной ситуации в жизни ребенка и что можно сделать, чтобы смягчить действие факторов, воспринимаемых ребенком как угрожающие.

Ребенку важно помочь выразить его чувства и потребности (с помощью игровых телесных и арт-терапевтических методов) и наладить связь между невербальными и вербальными уровнями переживания.