

Модельная программа по психологическому сопровождению и поддержке граждан, в том числе несовершеннолетних, прибывших из Донецкой Народной Республики, Луганской Народной Республики, Украины

Авторы программы:

*Шокишина А. А., директор бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Сургутский многопрофильный реабилитационный центр для инвалидов», г. Сургут,
e-mail: ShokshinaAA@admhmao.ru*

*Шарифова О.Ф., заведующий отделением психологической помощи гражданам бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Сургутский многопрофильный реабилитационный центр для инвалидов», г. Сургут,
e-mail: SharifovaOF@admhmao.ru*

*Мустафина Г.Ш., психолог бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Сургутский многопрофильный реабилитационный центр для инвалидов»,
г. Сургут*

I. Актуальность программы

В жизни людей происходят такие события, которые кардинально меняют привычный уклад жизни, наносят травму. Потеря близкого человека, психическое и физическое насилие, локальные боевые действия и другие чрезвычайные события, оказывают сильное эмоциональное влияние на личность любого человека, вне зависимости от его возраста.

Травмирующие события могут привести как к кратковременным, так и хроническим нарушениям в эмоциональной, познавательной и поведенческой сфере. В таких ситуациях у детей и взрослых часто формируется низкая самооценка, ухудшается эмоциональная и поведенческая саморегуляция, появляются страхи и тревожность, теряется ориентирование на длительную жизненную перспективу, отмечаются нарушения пищевого поведения, проявляются симптомы посттравматического стрессового расстройства.

В связи с этим психологическое сопровождение и поддержка граждан, в том числе несовершеннолетних, находящихся в кризисной ситуации на данный момент является одной из приоритетных задач, на решение которых направлены максимальные усилия учреждений социального обслуживания, подведомственных Департаменту социального развития Ханты-Мансийского автономного округа – Югры.

Для повышения эффективной работы учреждений социального обслуживания и выработки единого подхода к оказанию психологической помощи гражданам, в том числе несовершеннолетним, находящимся в

кризисной ситуации, разработана модельная программа для лиц прибывших из ДНР, ЛНР, Украины.

Психологическое сопровождение и поддержка граждан, в том числе несовершеннолетних, находящихся в кризисной ситуации после травмирующего события направлено на снятие эмоционального напряжения и негативных эмоций у граждан, получивших психотравму, преодоление острых фобий формирование навыков саморегуляции. Обсуждение и проживание ситуаций, вызывающих разнообразные чувства, позволит повысить эмоциональную устойчивость, что помогает легче переносить аналогичные воздействия. Поскольку эмоции заразительны, коллективное сопереживание усиливает их и позволяет получить более яркий опыт проживания эмоциональных ситуаций.

Настоящая модельная программа имеет рекомендательный характер, допускает вариативность использования технологий и механизмов с учетом особенностей учреждения, кадрового и финансового обеспечения, а также индивидуальных потребностей и конкретных обстоятельств, которые ухудшают или могут ухудшить условия жизнедеятельности гражданина.

II. Нормативное правовое обеспечение

Настоящая модельная программа базируется на следующих нормативных правовых актах:

Конституция Российской Федерации.

Семейный кодекс Российской Федерации.

Федеральный закон от 21.12.1996 № 159-ФЗ «О дополнительных гарантиях по социальной защите детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей».

Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».

Постановление Правительства Российской Федерации от 27.11.2000 № 896 «Об утверждении Примерных положений о специализированных учреждениях для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации».

Федеральный закон от 29.12.2006 № 256-ФЗ «О дополнительных мерах государственной поддержки семей, имеющих детей».

Федеральный закон от 24.04.2008 № 48-ФЗ «Об опеке и попечительстве».

Федеральный закон от 28.12.2013 № 442-ФЗ «Об основах социального обслуживания граждан в Российской Федерации».

Указ Президента Российской Федерации от 28.12.2012 № 1688 «О некоторых мерах по реализации государственной политики в сфере защиты детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей».

Постановление Правительства Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 06.09.2014 № 326-п «О порядке предоставления

социальных услуг поставщиками социальных услуг в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре».

Постановление Правительства Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 31 октября 2014 года № 394-п «О Регламенте межведомственного взаимодействия органов государственной власти Ханты-Мансийского автономного округа – Югры в связи с реализацией полномочий Ханты-Мансийского автономного округа Югры в сфере социального обслуживания».

Приказ Депсоцразвития Югры от 28.02.2022 № 239-р «Об организации работы с гражданами, пребывающими на территорию Ханты-Мансийского автономного округа – Югры и Донецкой Народной Республики и Луганской Народной Республики».

Национальный стандарт РФ ГОСТ Р 52143-2021 «Социальное обслуживание населения. Основные виды социальных услуг».

III. Список сокращений

САН – опросник «Самочувствие, активность, настроение».

ЛНР – Луганская Народная Республика.

ДНР – Донецкая Народная Республика.

IV. Основные понятия, используемые в модельной программе

Психологическая травма – это внезапное, неожиданное, трагическое событие, приносящее потрясение, эмоциональный шок и спутанность сознания.

Виды травмы:

Острые – случаются при событии, объективно не угрожающим жизни человека, но разрушающим его картину миру. Например, разрыв отношений, тяжелый конфликт, потеря работы и т.п.

Такие травмы более заметны для самого человека, поскольку есть связь между ухудшением самочувствия и произошедшим событием.

Шоковые – возникают в результате внезапных событий, угрожающих жизни самого человека или других людей. Например, нападение, разбой, ограбление, взятие в заложники и т.п.

Хронические – имеют накопительный характер, обусловлена негативным затяжным воздействием на психику и способны длиться годами или даже десятилетиями. Например, детство в неблагополучной семье или токсичные отношения в браке.

Кризис – это состояние экстремального напряжения сил для преодоления принципиально новых препятствий, опасных для здоровья или жизни человека. Такими препятствиями могут являться, например, катастрофические события, тяжелые заболевания и так далее. Характерным для кризисного переживания такого типа является наличие угрозы для жизни, психического или физического здоровья.

Психологическое сопровождение – это целостная, комплексная система взаимодействия психолога с человеком на уровне его субъективных психологических проблем для оказания ему психологической помощи и социальной поддержки. Процесс психологического сопровождения сосредоточен на позитивных сторонах и преимуществах личности, способствует восстановлению веры в себя и свои возможности, повышает устойчивость личности к дестабилизирующим внешним и внутренним факторам. При этом ответственность за принятие решения лежит на самом человеке, а сопровождающий обладает только совещательными правами и учитывает его интересы.

Психологическая помощь – содействие человеку или психологическая поддержка группе людей при возникновении проблем психологического характера: преодоление тяжелых ситуаций, личностных проблем и сложностей в отношениях, а также социальная адаптация, самореализация и саморазвитие, повышение психологической и социальной компетентности.

Стресс – состояние организма, характеризующееся эмоциональным и физическим напряжением, вызванное воздействием различных неблагоприятных факторов.

Социальная адаптация – это выстраивание своего поведения и общения в соответствии с теми условиями, которые приняты в конкретной социальной среде, в которую попал данный человек.

Эмоциональное напряжение – это совокупность эмоциональных переживаний, снижающих эмоциональный фон и мотивационную сферу личности. Состояние эмоционального напряжения сопровождается ощущением беспомощности человека перед жизненными обстоятельствами, собственной ненужностью, ощущением потери смысла жизни или цели деятельности.

Эмоциональная саморегуляция – это способность эмоционально реагировать на жизненные события социально приемлемым образом, сохраняя достаточную гибкость, чтобы допускать спонтанные реакции, но откладывая их в случае необходимости.

V. Общие положения

5.1. Модельная программа представляет собой модель деятельности государственных учреждений по психологическому сопровождению граждан, в том числе несовершеннолетних, переживших кризисную ситуацию и травматические события.

5.2. В модельной программе допускается вариативность используемых механизмов, форм и методов работы с гражданами целевой группы, пережившими кризисную ситуацию и травмирующие события.

5.3. Модельная программа разработана для использования в обеспечении психологического сопровождения граждан, в том числе несовершеннолетних, переживших кризисную ситуацию и травмирующие события.

VI. Принципы организации работы по психологическому сопровождению граждан, в том числе несовершеннолетних, переживших кризисную ситуацию и травматические события

Программа психологического сопровождения граждан, в том числе несовершеннолетних, переживших кризисную ситуацию и травматические события, построена на следующих методических принципах:

1.1. Индивидуального подхода и дифференцированного подхода к каждому гражданину с учетом его потребности и особенностей.

1.2. Добровольности принятия помощи, активности участия в преодолении сложных жизненных обстоятельств.

1.3. Научной обоснованности используемых методик и упражнений и основаны на удовлетворении требований валидности и надежности.

1.4. Ответственности, которая требует необходимости отвечать за содержание, интерпретацию, правильность проведения методик и упражнений.

1.5. Компетентности, что указывает на владение методологией, теорией психологии и психодиагностики, практическими и методическими умениями и навыками.

1.6. Эффективности предлагаемых рекомендаций и требует, чтобы они были полезными для участника программы.

1.7. Системности коррекционных, профилактических мероприятий, предполагающего исправление отклонений в общении, нарушении развития (неадекватная самооценка, внешний локус контроля, тревожность), предупреждение возможных трудностей развития, стимулирование развития самосознания, формирование позитивного «образа Я».

1.8. «Коррекции сверху вниз», предполагает развитие качественно новых психологических способностей — самосознания, саморегуляции, релаксации, формирование сложной системы самооценок.

Модель оказания психологической помощи



VII. Содержание и формы работы

Проработка психотравмирующих переживаний включает в себя индивидуальную и групповую форму работу с гражданами, в том числе несовершеннолетними, консультацию с родителями несовершеннолетних, обучение способам саморегуляции и т.д.

Индивидуальная работа. Принципы индивидуальной работы основаны на эмпатической связи, на беседе с каждым гражданином, в том числе несовершеннолетним, о пережитых событиях, о чувствах и эмоциях, которые их волнуют. Используются техники активного слушания, в результате чего происходит «проработка» впечатлений, реакций, чувств. Происходит минимизация психологических страданий, человек получает поддержку, сочувствие и понимание того, что он не одинок. Специальные психотерапевтические техники проводятся с людьми индивидуально. Например, используются терапевтические метафоры, содержащие намек на проблемную ситуацию человека. Путем активизации процесса внутреннего поиска бессознательно человек ухватывает намеки, указывающие на возможные пути разрешения этой ситуации в будущем. Эти процессы происходят обычно за пределами сознания и не вызывают сопротивления. Решение принимается как бы самостоятельно. Метафорическая коммуникация может эффективно сработать для мобилизации внутренних ресурсов человека.

Индивидуальное консультирование осуществляется в следующей последовательности:

1) Формирование у граждан и несовершеннолетних чувства безопасности во взаимодействии (проявление позитивного отношения, внимание к его переживаниям, потребностям, снижение тревожности за счет того, что специалист объясняет весь процесс взаимодействия). Ведение регулярной и постоянной работы (в противовес картины мира человека с непостоянствами, нестабильностью, ненадежностью).

2) Рассказ о травмирующей ситуации.

3) Помощь в отреагировании переживаний, связанных с насилием (травмой). Коррекция когнитивных искажений и эмоциональных реакций, обусловленных травматическим опытом.

4) Способы подбадривания и поощрения.

5) Упражнение на релаксацию.

Для дальнейшей индивидуальной работы для каждого гражданина, в том числе несовершеннолетнего, подбирается индивидуальная методика проработки травматического переживания. Проводится обучение способам

релаксации (мышечные, дыхательные, вербальные), мотивирование на участие в групповых занятиях.

Групповая работа. Групповая работа проводится с целью социальной адаптации лиц, находящихся в кризисной ситуации после травматического события. Кроме того, группа может исполнять роль ресурса и являться местом, которое будет восприниматься человеком, пережившим шоковую травму, как безопасное.

Психологическое воздействие на людей в группе основывается на использовании активных методов групповой работы, а именно проговариваются и обыгрываются свои внутренние групповые нормы, правила и традиции. За каждым человеком ведется наблюдение и собираются сведения о состоянии.

В ходе работы с детьми особый акцент ставится на использование разнообразных игр, т.к. игра – одна из основных нормальных видов активности в детском возрасте.

Занятия содержат элементы гештальт-терапии и психодрамы, которые дают возможность научиться чувствовать эмоциональное состояние других людей, различать эмоции и управлять ими в нужный момент; освобождаться от душевной боли и постоянно мучающих переживаний. В ходе занятий участники тренинга получают эмоциональную разгрузку. После каждого занятия проводятся упражнения на релаксацию, где они получают навыки, как с помощью дыхания и расслабления избавиться от напряжения и стресса в трудных эмоционально перегруженных ситуациях; как обрести спокойствие и душевное равновесие.

Основная цель всех занятий и тренингов – помочь людям освободиться от неприятных переживаний, страхов, дать возможность получить им групповую поддержку, уверенность в собственных силах, сформировать коммуникативные навыки и т.д. Групповая терапия дает действенный результат в сочетании с индивидуальной работой. Во время индивидуальной терапии происходит сосредоточение на травме и связь с событиями, происходившими в жизни человека на этот период. Происходит проработывание травмы и постепенное «освобождение» от навязчивых воспоминаний и переживаний.

Психологическое сопровождение граждан, в том числе несовершеннолетних, переживших кризисную ситуацию и травматические события, осуществляется не менее 21 дня. Минимальное количество индивидуальных, групповых психологических занятий определяется индивидуально, по результатам проведения первичной психологической

диагностики. Для каждого участника программы конструируется индивидуальный маршрут реабилитационных мероприятий.

Основные методы работы

Взрослые граждане	Несовершеннолетние
Аутотренинг	Элементы сказкотерапии
Метафорические ассоциативные карты	Метафорические ассоциативные карты
Техника активного слушания	Техника активного слушания
Психогимнастика	Психогимнастика
Арт-терапия	Арт-терапия
Медитация	Игровая терапия
Использование аффирмаций	Песочная терапия
Музыкотерапия	Музыкотерапия
Элементы гештальт-терапии и психодрамы	Элементы гештальт-терапии и психодрамы
Релаксация	Релаксация

VIII. Механизм и сроки реализации модельной программы

Механизм реализации модельной программы включает последовательность и системность работы специалистов с целевой группой по решению поставленных задач и достижению цели.

Сроки реализации мероприятий модельной программы – от 2 до 6 месяцев.

1. Подготовительный этап – предполагает экспериментально-психологическое обследование граждан целевой группы посредством применения проективных методик, опросников и др. методик (приложение 1);

2. Практический этап – проведение коррекционных мероприятий (занятий, индивидуальных консультаций, тренингов и пр.);

3. Аналитический этап – оценка эффективности проведенных мероприятий, разработка индивидуальных рекомендаций.

Для реализации модельной программы рекомендован:

типовой план мероприятий по психологической помощи несовершеннолетним, пережившим кризисную ситуацию и травмирующее событие (таблица 1);

типовой план мероприятий по психологической помощи гражданам, пережившим кризисную ситуацию и травмирующее событие (таблица 2).

Представленные в модельной программе планы мероприятий – вариативны и могут быть дополнены и изменены в соответствии со спецификой деятельности учреждения социального обслуживания (Таблица 1,2).

Таблица 1 – Типовой план мероприятий по психологической помощи несовершеннолетним, пережившим кризисную ситуацию и травмирующее событие

Задача	Мероприятия	Сроки выполнения	Ответственный
Подготовительный этап			
Провести комплексную диагностику для разработки индивидуального плана психологической коррекции и психологического сопровождения	<ul style="list-style-type: none"> • Проективный тест «Несуществующее животное». • Рисуночный тест «Человек под дождём». • Методика определения самооценки, Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейн. • Восьмицветовой тест Люшера. • Опросник «Самочувствие, активность настроение» (САН). • Детская шкала проявлений тревожности, А.М. Прихожан. • Методика «Определение уровня тревожности», Спилбергер. 	до 14 дней	Психолог
Практический этап			
Разработать и реализовать план коррекционных занятий и индивидуальных консультаций		не менее 21 дня	Психолог
Создать благоприятную психологическую атмосферу, знакомство с участниками группы	Занятие 1 <ul style="list-style-type: none"> • Разминка. Игра «Поезд». • Упражнение «Знакомство». • Игра «Социальные истории». • Упражнение «Атомы и молекулы». • Игра «Кривляки». • Релаксация «Дыхательные упражнения». • Рефлексия. 		Психолог
Снять психоэмоциональное напряжения, снять мышечные зажимы. Повысить доверие к людям	Занятие 2 <ul style="list-style-type: none"> • Разминка. Упражнение «Пожалуйста». • Упражнение «Мы с тобой похожи... Мы с тобой отличаемся...». • Игра «Составь фразу». 		Психолог

	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение «Сосчитать до 10». • Игра «Кривляки». • Игра «Угадай, что написано». • Релаксация «Полет к звездам». • Упражнение «Волшебная страна чувств». • Рефлексия. 		
<p>Развить коммуникативные навыки, навыки эмпатии, доброжелательного отношения участников друг к другу</p>	<p>Занятие 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка. Упражнение «Салат». • Упражнение «Дистанция общения». • Игра «Живые картинки». • Упражнение «Позиции общения». • Игра-упражнение «Побег из тюрьмы». • Релаксация «Дыхательные упражнения». • Игра «Поддержка». • Рефлексия. 		Психолог
<p>Развить невербальные способы коммуникаций, снять напряжение</p>	<p>Занятие 4</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка. Упражнение «Тень». • Игра «Передай по кругу». • Игра «Объясни жестами». • Упражнение «Прикосновение». • Игра «Поменяйтесь местами те, кто...». • Игра «Спящие королевы». • Релаксация «Минута тишины». • Арт-терапевтическое упражнение «Два цвета». • Рефлексия. 		Психолог
<p>Развить навыки группового взаимодействия; снять эмоциональное напряжение</p>	<p>Занятие 5</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка. Упражнение «Здравствуйте те, кто...». • Упражнение «Снежный ком». • Игра «Друг к дружке». • Игра «Кто я? Что я?». • Упражнение «Повернуться в одну сторону». • Упражнение «Вавилонская башня». • Релаксация «Тихое озеро». • Упражнение «Рисунок страха». • Рефлексия. 		Психолог
<p>Сплотить группу, через телесный контакт, развить умение безоценочно относиться друг к другу, снять мышечное напряжение</p>	<p>Занятие 6</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка. Упражнение «Клубок». • Упражнение «Покажи эмоцию». • Игра «Интервью». • Игра «Счет без 3 и 8». • Упражнение «Путаница». 		Психолог

	<ul style="list-style-type: none"> • Игра «Рисунок с поводырем». • Релаксация «Водопад». • Арт-терапевтическое упражнение «Маски». • Рефлексия. 		
Развить и повысить коммуникативную компетентность, повысить самооценку участников	<p>Занятие 7</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка. Упражнение «Поймай палец». • Упражнение «Отношение к объекту». • Упражнение «Антивремя». • Упражнение «Подарок». • Игра «Ассоциации». • Упражнение «Тень». • Релаксация «Воздушный шарик». • Упражнение «Комплименты». • Рефлексия. 		Психолог
Снизить уровень тревожности, актуализировать эмоциональные и когнитивные компоненты переживаний, сновидений, поиск внутреннего ресурса	<p>Занятие 8</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка. Игра «Летел лебедь». • Игра «Вася-Вася». • Упражнение «А я еду, а я рядом». • Упражнение «Путаница». • Игра «Телеграф». • Релаксация «Лесная прогулка». • Арт-терапевтическое упражнение «Сказка о бабочке сновидений». • Рефлексия. 		Психолог
Выработать стратегии преодоления трудных жизненных ситуаций	<p>Занятие 9</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка. Упражнение «Счет без 4 и 9». • Упражнение «Нож и масло». • Упражнение «Очередь». • Упражнение «Продолжи фразу». • Игра «Жизнь». • Релаксация «Полет высоко в небе». • Упражнение «Моргалочки». • Упражнение «Спина к спине». • Рефлексия. 		Психолог
Развить позитивную и конструктивную «Я-концепцию», адекватную самооценку	<p>Занятие 10</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка. Упражнение «Грузим баржу». • Упражнение «Подарок». • Упражнение «Образ Я». • Игра «Летел лебедь». • Игра «Объясни слово» («Alias»). • Релаксация «Порхание бабочки». • Упражнение «Моя вселенная». • Рефлексия 		Психолог
Способствовать осознанию собственных желаний и возможных	<p>Занятие 11</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка. Упражнение «Тактильное письмо». • Упражнение «Я на перекрестке» 		Психолог

направлений развития, формировать смысловую ориентацию	<p>дорог».</p> <ul style="list-style-type: none"> • Упражнение «Мир, в котором я хочу жить». • Упражнение «Броуновское движение». • Релаксация «Цветок». • Рефлексия. 		
Развить эмоциональный интеллект, снизить уровень тревожности, снять психо-эмоциональное напряжение	<p>Занятие 12</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка. Упражнение «Одним словом». • Игра «Барамелька». • Упражнение «4 персонажа». • Игра «Котосовы». • Упражнение «Мусорное ведро». • Релаксация «Храм тишины». • Арт-терапевтическое упражнение «Круги». • Рефлексия. 		Психолог
Выработать стратегии преодоления трудных жизненных ситуаций, освоить навыки использования личностных ресурсов для преодоления травмирующих ситуаций, формировать позитивную установку на отношение к окружающему миру	<p>Занятие 13</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка. Упражнение «Узнай по рукопожатию». • Игра «Колечко». • Упражнение «Жизненная прямая». • Упражнение «Позитивные качества». • Упражнение «Узнай чувство». • Упражнение «Замороженный». • Рекомендации. • Релаксация «Необычная радуга». • Рефлексия. 		Психолог
Совершенствовать вербальные и невербальные средства общения, повысить эффективность взаимодействия детей в группе	<p>Занятие 14</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка. Упражнение «Бип». • Упражнение «Сиамские близнецы». • Игра «Шуршунчики». • Упражнение «Маятник». • Игра «Активити». • Релаксация «Дыхательное упражнение». • Коллективный рисунок «Наш город». • Рефлексия. 		Психолог
Аналитический этап			
Провести оценку результатов реализации программы		до 14 дней	Психолог

<p>Выявить актуальность психоэмоционального состояния и уровня ситуативной тревожности после проведения коррекции. Оценка динамики и анализ эффективности</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Проективный тест «Несуществующее животное». • Рисуночный тест «Человек под дождём». • Методика определения самооценки, Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейн. • Восьмицветовой тест Люшера. • Опросник «Самочувствие, активность настроение» (САН). • Детская шкала проявлений тревожности, А.М. Прихожан. • Методика «Определение уровня тревожности», Спилбергер. • Анализ эффективности, проведенных мероприятий. 		
---	--	--	--

Таблица 2 – Типовой план мероприятий по психологической помощи гражданам, пережившим кризисную ситуацию и травмирующее событие

Задача	Мероприятия	Сроки выполнения	Ответственный
Подготовительный этап			
<p>Провести комплексную диагностику с целевой группой для определения необходимости, и целесообразности предоставления им услуг по психологическому сопровождению. Определить психоэмоциональный статус, выявить проблемные зоны</p>	<p>Опрос, анкетирование с использованием методик САН и Спилбергера-Ханина</p>	<p>не более 7 дней</p>	<p>Психолог</p>
Практический этап			
<p>Познакомиться с участниками занятия, настроить на положительное общение. Обучение навыкам и приемам релаксации.</p>	<p>Занятие 1-2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Аутогенная тренировка. • Упражнение «Знакомство». • Упражнение «Клубок». • Упражнение «Успокой свое тело». • Упражнение «Очищение от тревог». • Получение обратной связи 	<p>не менее 21 дня</p>	<p>Психолог</p>
<p>Освоение навыков и приемов релаксации.</p>			<p>Психолог</p>
<p>Обучение приемам эмоциональной саморегуляции</p>	<p>Занятие 3-4</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Рисунок страха». • Упражнение «Маска». • Упражнение 		<p>Психолог</p>
<p>Освоение приемов</p>			

эмоциональной саморегуляции	«Самомассаж». • Получение обратной связи		Психолог
Обучение дыхательным техникам	Занятие 5-6 • Внутреннее сосредоточение. • Диафрагмальное дыхание. • Упражнения «Концентрация на дыхании». • Упражнение «Руки». • Упражнение «Огненное дыхание». • Получение обратной связи		Психолог
Освоение навыков дыхательных упражнений			Психолог
Обучение навыкам эмоциональной саморегуляции	Занятие 7-8 • Ресурсные состояния, распознавании тревожных триггеров • Упражнение «Место для отступления». • Рефлексия		Психолог
Освоение навыков эмоциональной саморегуляции			Психолог
Обучение навыкам эмоциональной саморегуляции Снятие эмоционального напряжения для укрепления психологического здоровья	Занятие 9 • Аутотренинг. • Ароматерапия. • Рефлексия		Психолог
Снятие внутреннего напряжения и тревожности, релаксация, поиск внутреннего ресурса, актуализация чувств, развитие рефлексии и повешение самооценки.	Занятие 10-11 • Арт-терапия «9 маленьких мандал». • Упражнение «Маски». • Релаксация «Водопад». • Рефлексия		Психолог
Освоение навыков эмоциональной саморегуляции			Психолог
Обучение навыкам эмоциональной саморегуляции Научить способу разрядки психо-эмоционального состояния, снять эмоциональное и мышечное напряжение.	Занятие 12 • Упражнение «Мусорное ведро». • Арт-терапевтическое упражнение «Круги». • Релаксация «Храм тишины». • Рефлексия		Психолог
Освоение навыков эмоциональной	Занятие 13 • Психогимнастика.		Психолог

саморегуляции Снятие эмоционального и мышечного напряжения.	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение «Росток». • Упражнение «Танец заземления». • Упражнение «Джаз тела». • Рефлексия 		
Предоставление индивидуальных рекомендаций по результатам прохождения курса и заключительной диагностики	Занятие 14 <ul style="list-style-type: none"> • Обсуждение результатов. • Получение обратной связи. • Предоставление общих и индивидуальных рекомендаций 		Психолог
Аналитический этап			
Выявление актуального психоэмоционального состояния и уровня ситуативной тревожности после проведения коррекции. Оценка динамики и анализ эффективности	Диагностическое обследование. Опрос, анкетирование с использованием методик САН и Спилбергера-Ханина.	Не более 2 недель	Психолог

IX. Ресурсы

Для реализации модельной программы должны быть сформированы достаточные кадровые, материально-технические, информационно-методические ресурсы.

а) Учреждение социального обслуживания должно быть укомплектовано необходимым числом специалистов в соответствии со штатным расписанием, обеспечивающих надлежащее качество и объем заявленных в учредительных документах коррекционно-реабилитационных социальных услуг.

Кадровые ресурсы представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Кадровые ресурсы

№	Должность	Количество единиц	Обязанности
1.	Заместитель директора	1	- общее руководство и контроль за реализацией модельной программы
2.	Заведующий отделением	1	- осуществление контроля за проведением мероприятий; - контроль качества проведения мероприятий; - оценивание эффективности реализации программы

3.	Психолог	2	- разработка и распространение информационно-методических ресурсов; - проведение мероприятий; - консультирование граждан, в том числе несовершеннолетних; - составление итогового аналитического отчета; - анализ эффективности программы.
----	----------	---	--

б) Информационно-методические ресурсы, рекомендованные при организации психологической помощи и сопровождения, представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Информационно-методические ресурсы

№	Ресурсы	Наименование мероприятий	Исполнители
Информационные ресурсы			
1.	Печатные СМИ, аккаунты социальных сетей, сайт учреждения	Разработка и размещение информационных материалов; разработка методических рекомендаций	Методист, психолог
Методические ресурсы			
2.	Буклеты, памятки, листовки и др.	Разработка и распространение информационных материалов (буклетов, памяток и др.) для информирования граждан, в том числе несовершеннолетних	Методист, специалисты
3.	Инструкции, алгоритмы действий, методические пособия	Подготовка инструкции/алгоритмов, необходимой информации для граждан, в том числе несовершеннолетних, специалистов, реализующих данную программу	Методист, психолог
4.	Диагностические методики	Приложение 1 к модельной программе	Психолог

а) Материально-технические ресурсы определяются учреждениями социального обслуживания, оказывающими услуги по психологической помощи и сопровождению, и должны соответствовать требованиям к оснащению учреждений социального обслуживания, необходимого для полного и качественного оказания услуг различным категориям населения.

Таблица 5 – Материально-техническое обеспечение программы

№	Наименование оборудования
1.	Кабинет для индивидуальной консультации
2.	Зал для тренинговых занятий
3.	Сенсорная комната
4.	Кабинет песочной терапии
5.	Набор диагностических методик
6.	Коррекционно-развивающие игры
7.	Музыкальный проигрыватель
8.	Канцелярские принадлежности

Х. Ожидаемые результаты реализации модельной программы

Ожидаемые результаты	Показатели эффективности
- снижение уровня ситуативной и личностной тревожности, страхов, агрессии	Не менее 85% участников программы
- освоение методов релаксации	Не менее 70 % участников программы
- формирование навыков преодоления трудных жизненных ситуаций и смысло-жизненной ориентации	Не менее 70 % участников программы
- формирование адекватной самооценки, обучению асертивному поведению, навыкам уверенного поведения и толерантности	Не менее 85% участников программы
- развитие эмоционального интеллекта, коммуникативной компетентности, позитивной и конструктивной «Я-концепции»	Не менее 75% участников программы
- восстановление позитивного отношения к окружающей действительности и повышению эффективности взаимодействия с людьми.	Не менее 75% участников программы

**Перечень рекомендуемых диагностических методик
для проведения психологического обследования несовершеннолетних,
находящиеся в кризисной ситуации, после травмирующего события**

- 1) Методика «Несуществующее животное»
- 2) Методика «Человек под дождём». Авторы А. Абрамс, А. Эмчин.
- 3) Методика определения самооценки, Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейн.
- 4) Опросник САН (самочувствие, активность, настроение)
- 5) Методика «определение уровня тревожности». Разработан Ч. Д. Спилбергером (США) и адаптирован Ю. Л. Ханиным (Россия).
- 6) Методика «определение уровня тревожности»

Пример

**МЕРОПРИЯТИЯ ДЛЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ,
ПЕРЕЖИВШИХ КРИЗИСНУЮ СИТУАЦИЮ И ТРАВМАТИЧЕСКИЕ СОБЫТИЯ**

Занятие 1.

Цель: Создание благоприятной психологической атмосферы, знакомство с участниками группы.

Материал: бумага, цветные карандаши, фломастеры, булавочки по количеству участников для крепления визиток.

Ход занятия: Участникам предлагается занять места на стульях (или пуфиках), которые стоят по кругу.

Упражнение «Поезд»

Цель: Сплотить группу, повысить взаимное доверие участников.

Ход упражнения: Участники изображают «поезд», встав в колонну и положив руки на плечи стоящим впереди. Все, кроме первого, закрывают глаза. Этому «поезду» нужно проследовать от одной стены помещения до другой через препятствия, которые можно изобразить с помощью стульев. Игра повторяется несколько раз, чтобы дать возможность каждому побыть и в роли препятствий, и в составе «поезда». В конце проводим обсуждение:

Кому кем больше понравилось быть – «локомотивом», «вагонами»; с чем это связано?

Какие эмоции у кого возникали при движении в составе поезда? Каким реальным жизненным ситуациям можно уподобить эту игру?

Упражнение «Знакомство»

Цель: Познакомиться с участниками занятия, настроить на положительное общение.

Ход упражнения: Участникам предлагается по очереди назвать своё имя и сказать, что он любит, а что нет. Например: «Я люблю мороженое и конфеты», «Я не люблю дождливую погоду» или «Я люблю гулять и смотреть весёлые фильмы», «не люблю делать уборку дома и грустную музыку».

Далее участникам предлагается изготовить для себя визитки. Затем все участники крепят свои визитки так, чтобы остальным участникам было видно.

Мы познакомились друг с другом и продолжая нашу работу, хочется сказать, что любая группа, начиная своё совместное дело, вырабатывает определённые правила поведения и вашему вниманию предлагается несколько правил поведения в группе, которые можно изменить или дополнить:

- Правило «Я» (разговор ведётся только от своего лица).
- Правило «Дисциплина» (посещение занятий без опозданий, участие во всех упражнениях, предлагаемых ведущим).
- Правило «СТОП» (при нежелании высказывать свои сокровенные чувства можно помолчать).
- Правило «Один говорящий» (одновременно может говорить только один человек).
- Правило «Уважение».
- Правило «Конфиденциальность» (любая информация личного характера об участниках должна остаться в группе и не обсуждаться за её пределами).
- Правило «Наказания за нарушения» (предлагают сами участники).

Игра «Социальные истории»

Цель: развивать личностную свободу и раскованность для улучшения взаимоотношений и взаимопомощи.

Инструкция: вы должны придумать причины возникновения ситуации, а также развить ситуацию дальше.

Варианты:

1. «Саша не успела выучить домашнее задание».
2. «Максим прогулял урок».
3. «Голя взял магнитофон своего друга без разрешения».
4. «Рома пришел домой в 12 часов ночи».

Причины, выявленные ребятами, помогут лучше понять некоторые поступки. Показать причины, почему родители сердятся, когда подросток поздно приходит с прогулки и т.д. Обсуждение помогает показать участникам, что необходимо предвидеть последствия своих поступков и свое поведение соотносить с реакцией окружающих людей.

Упражнение «Атомы и молекулы»

Цель: Сплотить коллектив, установить доверительные отношения.

Ход упражнения: Необходима небольшая первичная настройка: группу просят закрыть глаза и представить, что каждый человек – маленький атом, а атомы, как известно, способны соединяться и образовывать молекулы, которые представляют собой достаточно устойчивые соединения.

Далее следуют слова ведущего: «Сейчас вы откроете глаза и начнете беспорядочное движение в пространстве. По моему сигналу (сигнал оговаривается) вы объединитесь в молекулы, число атомов в которых я также назову. Когда будете готовы, откройте глаза».

Участники начинают свободное перемещение в пространстве и, услышав сигнал ведущего, объединяются в молекулы. Подвигавшись, некоторое время цельным соединением, молекулы вновь распадаются на отдельные атомы. Затем ведущий снова дает сигнал, участники снова объединяются и т.п. Завершающее число должно быть по количеству учеников, чтобы объединились все участники.

Игра «Кривляки»

Цель: Дать участникам возможность эмоционально разрядиться, учить использовать мимику для выражения эмоций (развитие навыков невербальной коммуникации). Материалы: 33 карты с персонажами.

Ход игры: Игрок выбирает ту карточку, которая ему нужна, и в точности повторяет мимику и жесты нарисованного на ней персонажа. Если у другого игрока есть такая же карточка, то он её отдаёт. Если нет, тогда он даёт об этом знать, высунув язык. Побеждает тот, кто соберёт как можно больше карточек. Как только на руках у игрока есть три одинаковые карточки (коллекция), он сразу выкладывает их перед собой картинками вверх.

Релаксация «Дыхательные упражнения»

Цель: Снизить психоэмоциональное напряжение и снять мышечные зажимы. Ход упражнения: Сидя или стоя постарайтесь, по возможности, расслабить мышцы тела и сосредоточить внимание на дыхании. На счет 1-2-3-4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна). На следующие четыре счета проводится задержка дыхания, затем плавный выдох на счет 1- 2-3-4-5-6.

Рефлексия. Получение обратной связи. Участники по кругу высказываются о том, как они себя чувствовали на занятии, что понравилось, что нет.

Занятие 2.

Цель: Развивать навыки группового взаимодействия; учить снимать эмоционально напряжение.

Материалы: коробка с игрой «Кто я? Что я?», Цветные карандаши, ватман, заготовленные заранее индивидуальные задания на листиках бумаги, листы бумаги А4, краски, кисти, баночки с водой, музыкальный проигрыватель.

Ход занятия: Участники садятся на стулья(пуфики), которые стоят по кругу.

Упражнение «Здравствуйте те, кто...»

Цель: Включить участников в работу.

Ход упражнения: Ведущий говорит какое-то утверждение. Те ребята, которые согласны, в ответ на утверждение отвечают «Здравствуйте!». Например: - Здравствуйте те, у кого хорошее настроение!

- Здравствуйте те, кто вкусно позавтракал!
- Здравствуйте те, кто нашел здесь друзей!
- Здравствуйте те, кто готов к активной работе!

Упражнение «Снежный ком»

Цель: Установить благоприятную эмоциональную атмосферу, тренировать память.

Ход упражнения: Все садятся в круг. Первый участник должен представиться, то есть назвать себя по имени. Кроме того, он сопровождает свои слова жестом или движением, которое его характеризует: это может быть кивок головой, взмах руки и так далее. Задача второго участника, прежде чем представиться самому, полностью воспроизвести все, что делал и говорил предыдущий. Следующие по кругу участники повторяют имена и жесты всех своих предшественников по принципу снежного кома.

Игра «Друг к дружке»

Цель: Способствовать взаимодействию детей друг с другом.

Ход упражнения: «Сейчас вы будете играть в одну очень интересную игру, во время которой все нужно делать очень-очень быстро. Вы покажете мне, насколько внимательно вы меня слушаете и насколько быстро можете сделать то, что я буду вам говорить. Сейчас у вас ровно 5 секунд, чтобы выбрать себе партнера и быстро-быстро пожать ему руку... А теперь я буду говорить, какими частями тела надо очень быстро «поздороваться» друг с другом:

Правая рука к правой руке!

Нос к носу!

Спина к спине!

Ну что ж, это вы смогли сделать быстро. А теперь запомните, пожалуйста, следующее. Каждый раз, когда я крикну «Друг к дружке!», вам нужно быстро-быстро найти себе нового партнера и пожать ему руку. А после этого я снова буду называть части тела, которыми вы должны будете дотронуться друг до друга. Итак:

Друг к дружке!

Ухо к уху!

Бедро к бедру!

Пятка к пятке!

Игра «Кто я? Что я?»

Цель: Создать радостную атмосферу; учить правильно формулировать вопрос и задавать его.

Материал: Карточки с изображением разных картинок, песочные часы. Ход игры: Участник выбирает любую карточку и показывает ее другим так, чтобы он сам не видел, что изображено на карточке. Отгадывающий задает наводящий вопрос другим участникам, они могут отвечать на вопрос только ДА или НЕТ. Игрок побеждает если он смог в течение одной минуты отгадать, кто или что изображено у него на карточке. Если в течение одной минуты игрок не отгадал, то он проиграл. Передает ход другому игроку.

Упражнение «Повернуться в одну сторону»

Цель: Развивать навыки группового взаимодействия, снять эмоциональное напряжение.

Ход упражнения: Участники свободно рассредоточиваются в пространстве таким образом, чтобы расстояние между соседями составляло не менее 70-80 см, и встают лицом одним направлением (например, все стоят лицом к двери). Далее по хлопку ведущего все одновременно выполняют прыжок на месте. В прыжке можно повернуться в любую сторону на 90, 180, 270 или 360 градусов. Каждый сам решает, куда и насколько ему повернуться, разговаривать об этом нельзя. После прыжка участники смотрят друг на друга (при этом можно общаться с помощью мимики и жестов, но не слов) и по очередному хлопку, вновь закрыв глаза, совершают следующий прыжок из того положения, в которое приземлились ранее. Задача: после очередного прыжка все участники должны приземлиться, повернувшись лицом все в одну сторону (не важно, в какую именно).

Обсуждение: Что вызывало трудности в начале упражнения? Можно полнить упражнение, действуя по принципу «каждый сам за себя»? Какие действия обеспечили успешное выполнение этого задания? Каким образом вы поняли замысел других участников и передали им свой замысел?

Упражнение «Вавилонская башня»

Цель: Развивать невербальную коммуникацию участников группы; групповое взаимодействие.

Материалы: Цветные карандаши, ватман, заготовленные заранее индивидуальные задания на листиках бумаги.

Ход упражнения: Каждому участнику дается индивидуальное задание. Индивидуальные задания: кратко прописаны на отдельных листах, каждый лист является строго конфиденциальным для одного участника. Например, «Башня должна иметь 1 этажей» – листок с такой надписью вручается одному участнику тренинга, он не имеет права никому его показывать, обязан сделать так, чтобы нарисованная совместно башня имела именно 10 этажей. Второе задание: «Вся башня имеет коричневый контур» – это задание для следующего участника. «Над башней развивается синий флаг», «В башне всего 6 окон» и т.д. Участникам запрещено разговаривать и вообще как-нибудь использовать голос. Необходимо совместно нарисовать Вавилонскую башню. Время выполнения ограничено (5-7 минут). Обсуждение: Трудно ли было выполнять задание? Что показалось трудным? Успешно ли было взаимодействие в группе? Благодаря чему?

Релаксация «Тихое озеро»

Цель: Снять эмоциональное и физическое напряжение, вызвать положительные эмоции.

Материалы: Аудиозапись спокойной музыки.

Ход упражнения: «Сядьте поудобней, закройте глаза и слушайте меня. Представьте себе чудесное солнечное утро. Вы находитесь возле тихого, прекрасного озера. Слышно лишь ваше дыхание и плеск воды. Солнце ярко светит, и это заставляет вас чувствовать себя все лучше и лучше. Вы чувствуете, как солнечные лучи согревают вас. Вы слышите щебет птиц и стрекотание кузнечика. Вы абсолютно спокойны. Солнце светит, воздух чист и прозрачен. Вы ощущаете всем телом тепло солнца. Вы спокойны и неподвижны, как это тихое утро. Вы чувствуете себя спокойными счастливыми, вам лень шевелиться. Каждая клеточка вашего тела наслаждается покоем и солнечным теплом. Вы отдыхаете...

А теперь открываем глаза. Мы снова в моем кабинете, вы хорошо отдохнули, у вас бодрое настроение, и приятные ощущения не покинут вас в течение всего дня».

Упражнение «Рисунок страха»

Цель: Формировать умение справляться со своими страхами, учить снимать эмоциональное напряжение.

Материалы: Листы бумаги А4, краски, кисти, баночки с водой.

Ход упражнения: Участникам предлагается принять удобное положение и закрыть глаза.

«Всем и взрослым, и детям знакомо чувство страха. Представьте, пожалуйста, ситуацию и свои ощущения, когда вам было страшно. Придумай этому название.

Откройте глаза. Если хотите, можете рассказать о своих чувствах. Теперь нарисуйте свой страх на листе бумаги.

Вы можете поступить с рисунком, как вам захочется. Его можно смять, порвать, закрасить или уничтожить любым другим способом». После можно обсудить: «Что вы испытывали, когда рисовали страх? Когда уничтожали рисунок?»

Рефлексия: Участники по кругу высказываются о том, как они себя чувствовали на занятии, что понравилось, что нет. Какие упражнения было труднее выполнять, какие легче.

Пример

МЕРОПРИЯТИЯ ДЛЯ ГРАЖДАН, ПЕРЕЖИВШИХ КРИЗИСНУЮ СИТУАЦИЮ И ТРАВМАТИЧЕСКИЕ СОБЫТИЯ

Занятие 1.

Цель: Познакомиться с участниками занятия, настроить на положительное общение. Обучение навыкам и приемам релаксации.

Материалы: музыка для релаксации, клубок ниток, бумага, фломастеры.

Цель: Ход упражнения: Участникам предлагается по очереди назвать своё имя и сказать, что он ценит и любит в жизни. Далее участникам предлагается изготовить для себя визитки. Затем все участники крепят свои визитки так, чтобы остальным участникам было видно.

Упражнение «Клубок»

Ход упражнения: Вся группа стоит в круге. Участники передают друг другу клубок ниток, произнося пожелания, слова благодарности (любому участнику, не обязательно соседу справа или слева). Постепенно середина круга превращается в узор из натянутых нитей. Когда круг завершен, каждый участник натягивает свою нить, и группа минуту стоит с закрытыми глазами, стремясь прочувствовать другого человека.

Упражнение «Успокой свое тело»

Необходимо вызвать напряжение мышц. Затем по контрасту – расслабление и ощущение теплоты. Вначале изо всех сил напрягите все мышцы, затем расслабьте все мышцы. Выполните это три раза. Затем продолжайте поочередно расслаблять каждую часть тела. При этом говорите себе: «Мои пальцы ног (ступни, ноги, бедра и т.д.) теплые и расслабленные». После того как вы расслабили голову, закончите упражнение, говоря про себя «Сейчас я абсолютно спокоен, расслаблен, полностью готов к тому, что произойдет».

Рефлексия: Участники по кругу высказываются о том, как они себя чувствовали на занятии, что понравилось, что нет.

Занятие 2.

Цель: Освоение навыков и приемов релаксации.

Материалы: музыка для релаксации.

Упражнение «Очищение от тревог»

Ляг удобно, закрой глаза и постарайся представить себе необычное путешествие. Давай собирать мешок. Положим в него все, что тебе мешает: все обиды, слезы, ссоры, грусть, неудачи... Завяжем его и отправимся в путь. *(Пауза.)* Мы вышли из дома, где ты

живешь, на широкую дорогу... Путь наш далек, дорога тяжела, мешок давит на плечи, устали и стали тяжелыми руки, ноги. О – ох! Как хочется отдохнуть! Давай так и сделаем. Снимем мешок, ляжем на землю. *Глубоко вдохнем: вдох* (задержать на 3 секунды) - *выдох* (подождать 3 секунды) - *повторить 3 раза*. Чувствуешь, как пахнет земля? Свежий запах трав, аромат цветов наполняет дыхание. Земля забирает твою усталость, тревоги, обиды, наполняет тело силой, свежестью (*пауза*). Ты встаешь, надо идти дальше. Подними мешок, почувствуй, - правда, ведь, он стал легче? Ты идешь по полю среди цветов, стрекочут кузнечики, жужжат пчелы, радостно поют птицы. (*Пауза*.) Впереди прозрачный ручеек. Вода в нем целебная, вкусная. Ты наклоняешься к нему, опускаешь ладони в воду и пьешь с удовольствием чистую и прохладную водичку. Чувствуешь, как она плавно растекается по всему телу, очищает горлышко, животик... Внутри приятно и свежо, ты ощущаешь легкость и свободу во всем теле... Хорошо! Войди в воду. Она приятно ласкает ноги, пяточки, ступни, пальчики... Ты прыгаешь с камушка на камушек, тебе легко, мешок не мешает, он становится легче и легче. (*Пауза*.) Разноцветные брызги разлетаются и блестящими капельками освежают лицо, лоб, щеки, шею, все тело. Вот здорово!

Ты легко перебрался на другой берег. Никакие препятствия тебе не страшны! (*Пауза*.)

На гладкой зеленой травке стоит чудесный белый домик. Дверь открыта и приветливо приглашает тебя войти. Тыходишь в домик. Перед тобой печка, можно посушиться. Ты садишься рядом с ней и рассматриваешь яркие язычки пламени. Они весело подпрыгивают, танцуют; подмигивают угольки. Приятное тепло ласкает личико, руки, тело, ноги... (*Пауза*.) Становится уютно и спокойно. Добрый огонь забирает все твои печали, усталость, грусть... Твой мешок опустел. (*Пауза*.) Ты выходишь из дома. Довольный и успокоенный, ты с радостью вдыхаешь свежий воздух. Легкий ветерок ласкает волосы, шею, все тело. Тело будто растворяется в воздухе, становится легким, невесомым. Тебе очень хорошо. Ветерок заполняет мешок радостью, добром, любовью...

Все это богатство ты отнесешь домой и поделишься им со своими родными, друзьями, знакомыми. (*Пауза не более 30 секунд*.) Теперь ты можешь открыть глаза и улыбнуться - ты дома, и мы все тебя очень любим...

Рефлексия: Участники по кругу высказываются о том, как они себя чувствовали на занятии, что понравилось, что нет.