



Психологическая помощь обучающимся в ситуации горевания: формы и методы работы

Дмитриева Наталия Николаевна,
Руководитель «Центра добрые перемены»
Национального фонда защиты детей от жестокого обращения



НАЦИОНАЛЬНЫЙ ФОНД
ЗАЩИТЫ ДЕТЕЙ
ОТ ЖЕСТОКОГО ОБРАЩЕНИЯ

Педагог-психолог, клинический психолог (нейропсихолог), психолог в социальной сфере, кризисный психолог



Опыт более 25 лет, из них более 20 в сфере защиты детства, оказания психологической помощи, реализации проектов, направленных на поддержку детей, находящихся в социально опасном положении и семей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации

4 года работа с участниками СВО и их семьями, детьми вывезенными из зон боевых действий

Подходы в работе:

Арттерапия,

Краткосрочная проблемно-ориентированная семейная терапия (с элементами КПТ) и системная семейная (сетевая работа с ближайшим окружением) – уровень супервизора

Экзистенциальная терапия – понимающая психотерапия (ППТ, Ф.Е. Василюк)

Логотерапия (В.Франкл)

План

- Основные понятия: горе, утрата, горевание, патологическое горевание, психотравма
- Психологическая помощь обучающимся в ситуации горевания:
- Методики психодиагностики
- Методики психотерапии



Основные понятия

Что такое горе

- **Утрата** - факт потери, лишение кого-то или чего-то значимого
- **Горе** — эмоциональный опыт человека, потерявшего кого-то близкого, иногда что-то близкое, это реакция, связанная с ощущением объективной или субъективной потери
- **Горевание** - термин для обозначения процесса, через который проходит человек, адаптируясь к утрате.
- Патологическое горевание — осложненное переживание утраты



Формы горя

- нормальное
- хроническое горе (длительное застревание во 2-й фазе)
- задержанное горе (вернувшееся через некоторое время);
- неожиданное горе;
- отставленное горе;
- чрезмерное (преувеличенное) горе;
- горе, лишенное прав (не является социально признанной) – Керен Дока
- избегаемое горе;
- замаскированное горе.



Осложненное горе

- Распространенность от 2.4%-4.8% до 7%
- Этот показатель выше среди тех, кто пережил потерю спутника жизни или ребенка
- Вероятность развития осложненного горя выше если смерть была насильственной
- Осложненное горе чаще всего встречается у женщин старше 60,9

Травма и горе

Основные виды ПТ ситуаций:

(по Н.В. Тарабриной)

1. **Потеря** (смерть, уход, утрата и пр.)
2. Болезнь, ведущая **к смерти**
3. Насилие (жестокое обращение, эмоциональное, физическое, сексуальное, насилие криминального характера в семье, комплексное)
4. Нахождение на территории военных действий, участие в них
5. ЧС (природные, техногенные, социальные)



Травма и горе



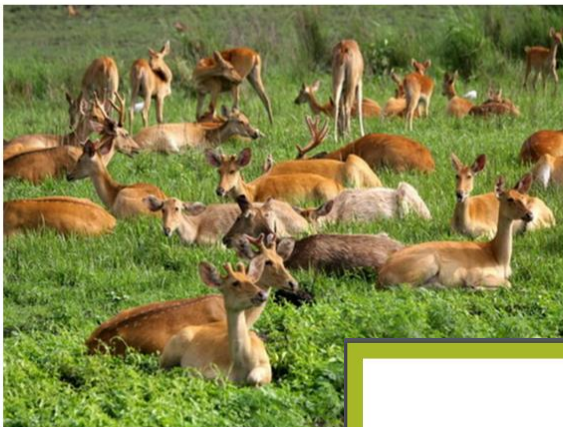
Ψ травма - это повреждение психической ткани, при котором часто наличие вреда телесных тканей (физические повреждения) отсутствует или минимален, но данные повреждения оказывают влияние на весь организм ребенка или взрослого на физическом, чувственном, эмоциональном и рациональном уровне. При ΨТ наносится поражение эмоциональному равновесию, самооценке, достоинству, здоровью и иногда даже существованию человека. Это приводит к разрыву во времени, разделению на «до» и «после»

Benyakar, M., Kutz, I., Dasberg, H., & Stern, M. J. (1989). The collapse of a structure: A structural approach to trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 2(4), 431-449. <https://doi.org/10.1002/jts.2490020407>

Травма и горе

Механизмы образования ЦТ

Идилия.. Все спокойно...



Хавацелет Аскарлов

Что произошло?



Хавацелет Аскарлов

Опасность!



Хавацелет Аскарлов

Бег оленей – бегство
или борьба?

Хавацелет Аскарлов

Израиль 2025

Травма и горе. Механизмы образования ПТ:

БЕЙ=БЕГИ=ЗАМРИ

Олени не могут рычать...

Не могут ударить...

Не могут укусить...

Не могут влезть на дерево...

**Единственная реальная возможность –
способность быстро бегать... Её они
используют как ресурс**

Бегство оленей- это борьба!!!

Ивацелет Аскарлов

Когда силы бежать иссякли

**Олень останавливается и
замирает...**



Ивацелет Аскарлов



За реакцию в ситуации опасности жизни отвечает **лимбическая система головного мозга**.
Цель этой реакции – **выживание**

Замирание = Действие = Выживание



ДОБРЫЕ ПЕРЕМЕНЫ

Травма и горе. Механизмы образования ПТ:



Травма и горе .Механизмы образования ПТ:

ПТравматическая память – события травмы сохраняются как переживания, которые вновь и вновь повторяются в виде навязчивых снов, кошмаров (попытка бессознательной проработки), флешбэков (триггеры) или сильных эмоциональных реакций

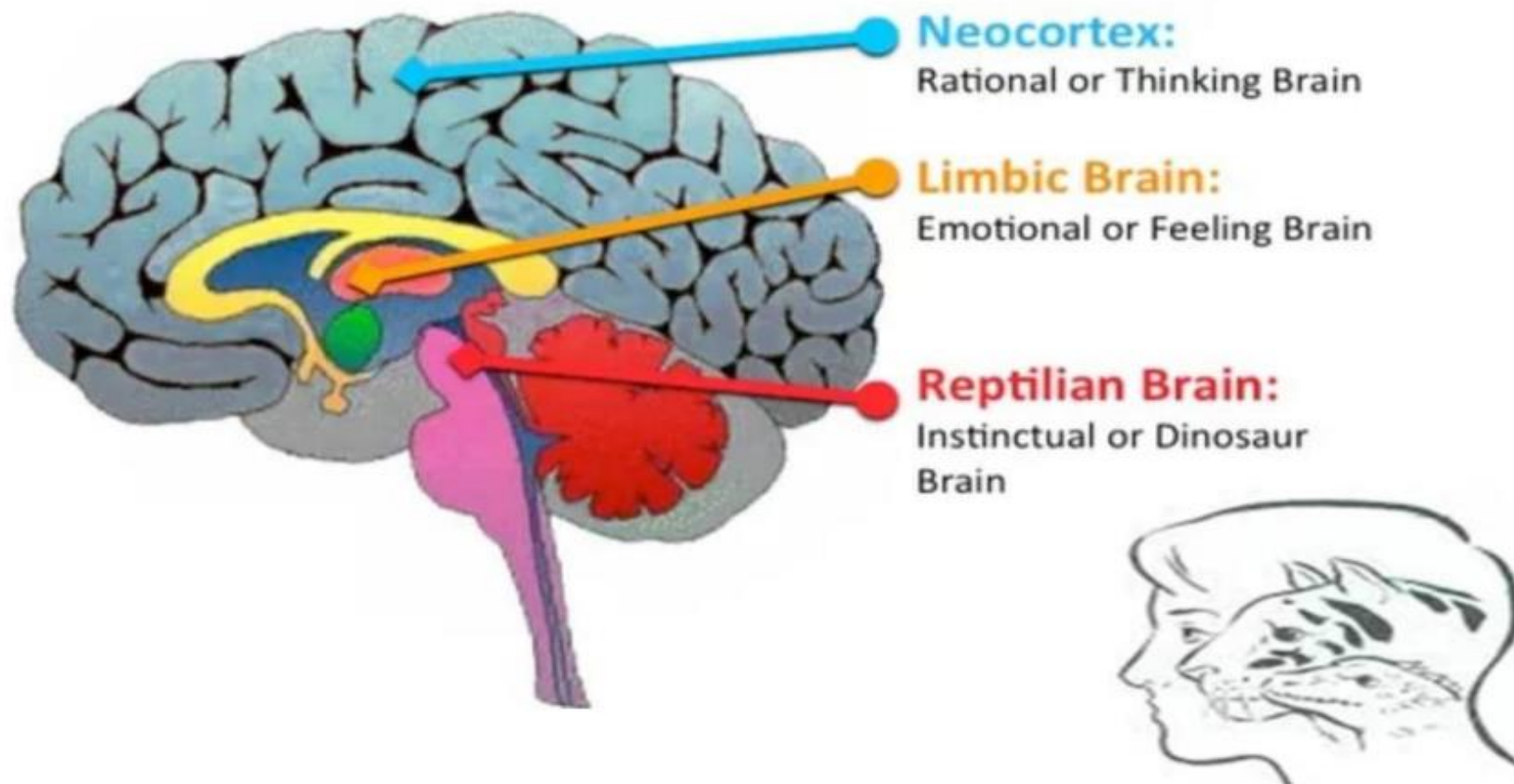
Детали сохраняются в виде «когнитивных карт», фотографий, «клипов» (всплывающих картинок произошедшего)

Память становится очень чувствительна к любому напоминанию (ассоциации, аналогии) – внешнему триггеру



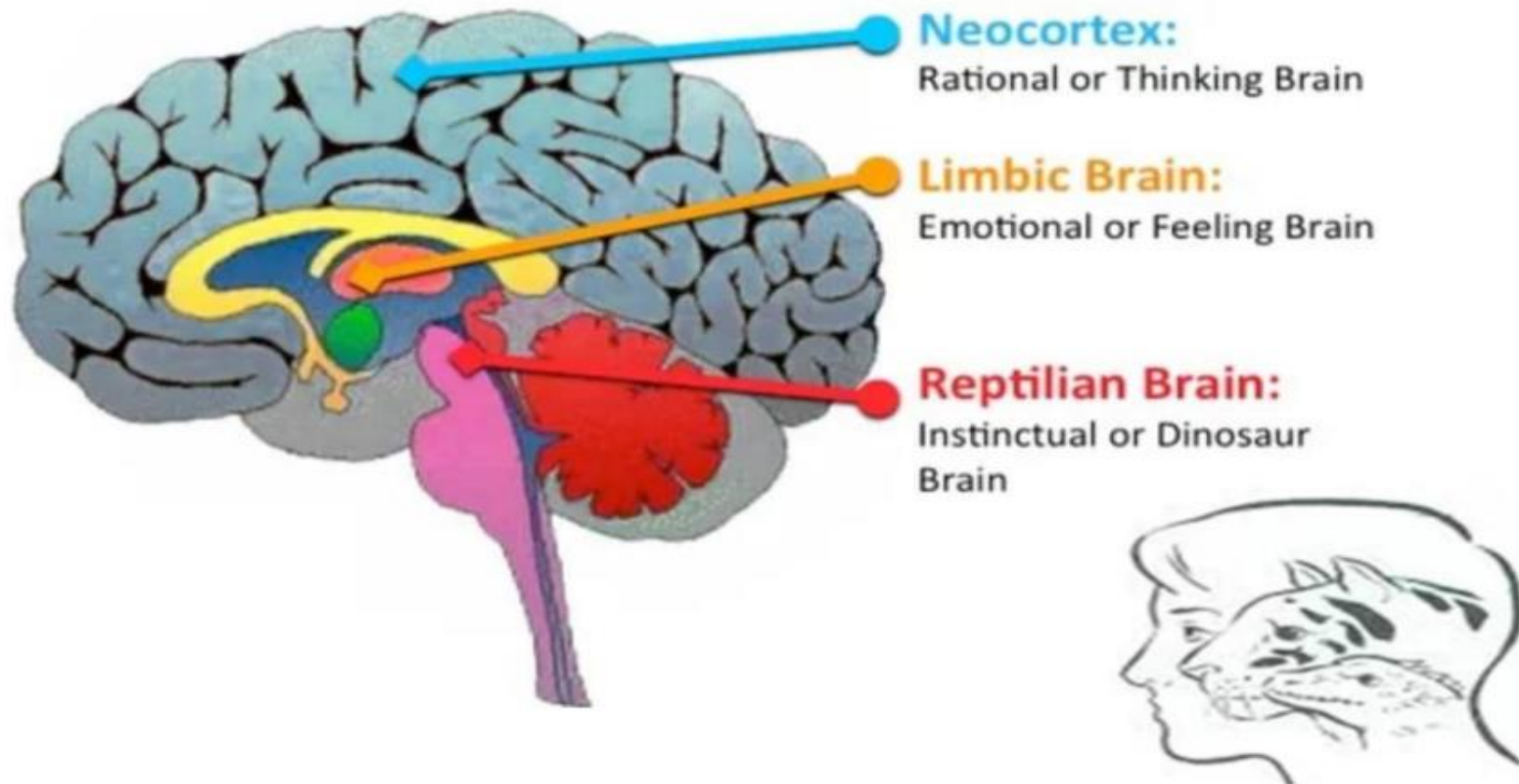
Механизмы образования ПТ:

Мы выживаем благодаря инстинкту, за который отвечает лимбическая система: таламус (ретранслятор сенсорной информации); гиппокамп (отдел участвующий в консолидации памяти); миндалевидное тело («пожарный извещатель» и «датчик дыма» мозга



Механизмы образования ЦТ:

В префронтальной коре (лобные доли) оценивается реальность и ложность тревоги



Механизмы образования ПТ:

Травма на шкале времени

*Взаимосвязь различных по времени возникновения, продолжительности и глубине стадий формирования постстрессовых нарушений:(Ромек и др., 2004)



Вид расстройства

Временные пределы

Острая стрессовая реакция	-	Во время критического инцидента и сразу после него до 2 суток.
Травматический стресс		
Острое стрессовое расстройство (ОСР)		От 2 суток до 4 недель после инцидента.
Посттравматическое расстройство (ПТСР)	стрессовое	Спустя более месяца после критического инцидента
Посттравматическое расстройство личности	расстройство	На протяжении последующей жизни человека, пережившего травму.

Механизмы образования ПТ:

- **ASR** – Acute Stress Reaction - Острая Стрессовая Реакция (0-48 часов)
- **ASD** - Acute Stress Disorder - Острое Стрессовое Расстройство (2 суток-месяц)
- **PTSD** – Post Traumatic Stress Disorder - Посттравматическое стрессовое расстройство (от 1 месяца до полугода)
- **Chronic PTSD** – Chronic Post Traumatic Stress Disorder – Хроническое посттравматическое стрессовое расстройство личности

*Взаимосвязь различных по времени возникновения, продолжительности и глубине стадий формирования постстрессовых нарушений:(Ромек и др., 2004)



Механизмы образования ПТ:

Варианты ПТСР

☼ **Простая травма:** краткосрочное, неожиданное событие, которое обычно несет угрозу для индивида и превосходит его возможности в отношении самозащиты

☼ Острое – срок до 3-х месяцев

☼ Хроническое – срок более 3-х месяцев:

- Отсроченное: развивается после 6-ти и более месяцев
- Пролонгированное травматическое расстройство – повторяющиеся травматические ситуации (серийная травматизация) - КПТСР

*Взаимосвязь различных по времени возникновения, продолжительности и глубине стадий формирования постстрессовых нарушений:(Ромек и др., 2004)



Механизмы образования ЦТ:

Три состояния нервной системы

- **Состояние безопасности:** активен новый вагус, человек открытым для социальных связей.
- Состояние стресса** (или борьбы/бегства): активируется симпатическая нервная система, реакции «борьбы или бегства», состояние повышением уровня тревожности и готовностью к действию.
- Состояние заморозки:** стресс слишком сильный, активируется древний вегус, состояние "заморозки" , "паралича«, эмоциональной отключенности или чувства безнадежности, система посылает сигналы находящимся под диафрагмой желудку, почкам и кишечнику, провоцируя резкое падение уровня обмена веществ по всему телу.

Стадии переживания травмирующего события (по Ф.Е. Василюку)



Шок



Отрицание



Проявление острых стрессовых реакций (ОСР)



Стадия дезорганизации, страданий, депрессии



Принятие произошедшего: Остаточных толчков



Принятие произошедшего: Завершения

Прошлое всегда настоящее



ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ РЕАКЦИИ ГОРЯ

Пустота в желудке	Сжатие в груди	Сжатие в горле
Повышенная чувствительность к шуму	Переживание деперсонализации	Одышка, нехватка воздуха
Слабость в мышцах	Недостаток энергии	Сухость во рту

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ СФЕРА

Печаль	Гнев	Обвинение	Вина	Тревога
Одиночество <i><u>Характерно для вдов</u></i>	Усталость	Беспомощность <i><u>Характерно для вдов</u></i>	Шок	Тоска <i><u>Характерно для вдов</u></i>
Освобождение	Облегчение	Оцепенение <i><u>Отсутствие чувств</u></i>		

КОГНИТИВНАЯ СФЕРА

Неверие	Спутанность	Поглощённость своими мыслями
Переживание присутствия	Навязчивые мысли	Мысли <i>“Я никогда никого не полюблю”</i> <i>“Я не встречу такого же доброго, хорошего, надежного человека”</i>

ПОВЕДЕНИЕ

Нарушение сна	Нарушение аппетита	Рассеянность	Плач
<i>Социальное дистанцирование</i>	Сновидения об умершем	Избегание упоминание о близком	Посещение мест и хранение объектов
Призывы к умершему	Вздохи	<i>Беспокойство и гиперактивность</i>	Высокая ценность предметов умершего

Горевание как процесс

Стадиальные подходы к гореванию

Горевание как переживание последовательных задач

Горевание как процесс трансформации связи с умершим



Стадиальные подходы к гореванию

Модель Кюблер-Росс



Фазы горя по Ф.Е. Василюку

Фаза шока и оцепенения

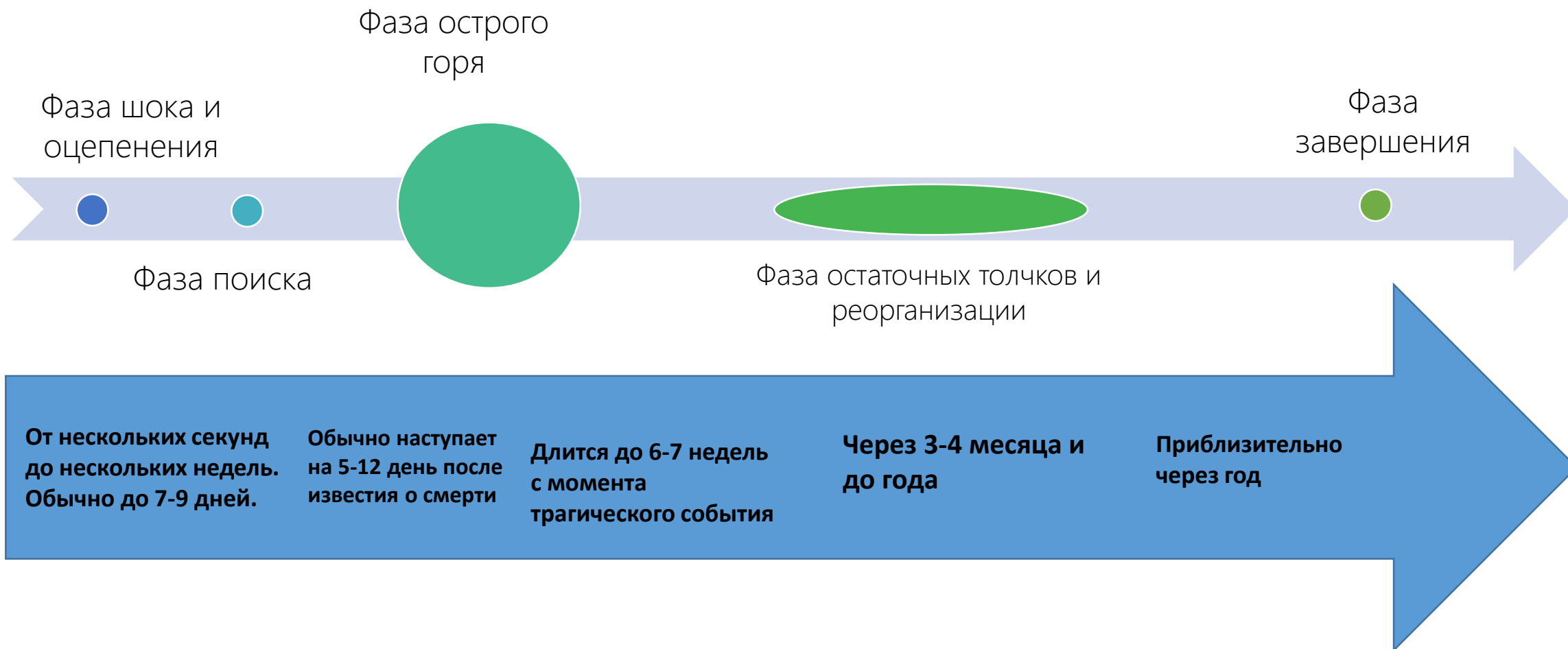
Фаза поиска

Фаза острого горя

Фаза остаточных толчков и
реорганизации

Фаза завершения

Фазы горя по Ф.Е. Василюку



Горевание как переживание последовательных задач

Задача I. Принятие реальности утраты

Задача II. Переработка боли, причиняемой горем

Задача III. Приспособиться к миру без умершего

Задача IV. Сохранить связь с умершим. Начать новую жизнь



Горевание как процесс трансформации связи с умершим



Специфика патологического горевания

- Чрезмерная привязанность к умершему – сохраняющиеся связи – ощущение присутствия умершего в течение долгого времени после его смерти

Адаптивность-Дезадаптация

- Придание смысла – реконструкция смысла – реконструкция утраты
- Человек не может вернуться на прежний уровень функционирования, но он может научиться жить наполненной смыслом жизнью без умершего



Консультирование и психотерапия горя



Основной принцип – НЕТ «НЕПРАВИЛЬНОЙ РЕАКЦИИ»

При оказании помощи есть возможность предотвратить возникновение травмы и переход горевание в паталогическое:

- Цель вмешательства – снижение у горюющего чувства потери, беспомощности
- Повышение ощущения эффективности, возвращение функциональности
- Человек делает то, что правильно для него в данный момент,
- Возвращение в нормальные ритм жизни



Установление контакта

Обязательный этап психологического сопровождения и поддержки. Способ установления доверительных отношений и длительность этапа варьируют в зависимости от типа обращения.

Данный этап включает в себя:

- ✓ приветственную фразу;
- ✓ знакомство;
- ✓ информирование о возможностях и условиях взаимодействия;
- ✓ отражение эмоционального состояния (если понимаем, о чем речь);
- ✓ открытые вопросы;
- ✓ работу с острыми состояниями (купирование при необходимости)



ТЕХНИКИ СЛУШАНИЯ

- **НЕРЕФЛЕКСИВНОЕ СЛУШАНИЕ** незаменимо для выяснения того, что скрывается за жалобой или предложением, высказанными пострадавшим в эмоционально напряженных случаях. Это способ сосредоточенного внимательного слушания, почти без собственных речевых реакций, особенно таких, которые содержат оценку сказанного или наши соображения по поводу беседы. Контакт с собеседником поддерживается невербально и простейшими фразами, например: "Да", "понимаю", "угу", "почему" и т.д.
- **ЭМПАТИЧЕСКОЕ СЛУШАНИЕ**- передает ощущение вашего сопереживания
- **АКТИВНОЕ СЛУШАНИЕ** –
 - 1 Перефразирование (эхо-техника) - уточнение информации
 - 2 Развитие идеи - вывод логического следствия
 - 3 Резюме помогает, когда обсуждение затянулось, идет по кругу или зашло в тупик
 4. Сообщение о восприятии другого.
 5. Расспрашивание, то есть задавание прямых вопросов



Психологическая поддержка: психодиагностика

Особенно выразительная симптоматика у пострадавших и недостаток времени в процессе оказания экстренной психологической помощи не позволяют выделять психодиагностику в отдельный самостоятельный этап.

Оценка состояния ребенка осуществляется на основе **наблюдения**,

беседы Анализ реакций на реплики и обращения

Жалобы родителей Опросные листы (скрининг) родителей

Рисуночные методы экспресс-диагностики

Анализ поведенческих реакций (в том числе в процессе дебрифинга)

Опросные листы (скрининг) педагогов



Психодиагностика: Особенности работы с проективными методиками при оказании экстренной и кризисной психологической помощи

Проективные методики в равной степени являются и терапевтическим инструментом, выполняющим задачи экстренной психологической помощи: стабилизация состояния, отреагирование эмоций, средством установления контакта и поддерживающей беседы.

Проективные арт-методики позволяют оценить состояние пострадавших в момент непосредственно после ЧС, отслеживать динамику состояния, более обоснованно и точно давать рекомендации по дальнейшему пролонгированному психологическому сопровождению.



Особенности работы с проективными методиками при оказании экстренной и кризисной психологической помощи

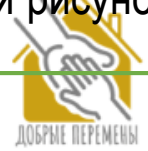
Работая с острыми кризисными состояниями, рисунок, скорее всего это будет “портретом травматического события”, картиной “травмы” или острого состояния, даже, если вы не даете инструкции рисовать событие или что-то связанное с ним.

Проективные тесты дают основания для обоснованных предположений, но не для безапелляционных суждений.

Проективные методики в работе кризисного психолога

Рекомендованные тесты:

1. «Рисунок человека» (Goodenough, 1926; Маховер, 2000);
2. «Пиктограмма» (А.Р. Лурия)
3. «Дом – дерево – человек» (Дж.Бук, 194);
4. «Рисунок дерева», «Сломанное дерево» (Карл Кох, 1949)
5. Рисунок «Несуществующее животное» (М.З. Дукаревич, 1990) с дополнительными заданиями «Злое животное», «Несчастное животное», «Счастливое животное» (А.Л. Венгер, 2007);
6. «Рисунок семьи» (Ширн, Расселл, 2000; Бернс, Кауфман, 2000);
7. «Красивый рисунок» (А.Л. Венгер, 2007);
8. «Человек, срывающий яблоко» (Gantt L. & Tabone C. Formal Elements Art Therapy Scale. The Rating Manual. Gargoyle Press Morgantown, WV. 1998)
9. «Волшебная страна чувств» (Т.Д.Зинкевич – Евстигнеева).
10. «Розовый куст» описана в книгах Д. Алана «Ландшафт детской души» и В. Окландер «Окна в мир ребенка»
11. «Свободный рисунок»



Проективные методики в работе кризисного психолога

Рисунок человека

Автор: Мальчик 9 лет, антивитальные мысли, буллинг со стороны одноклассников.

В анамнезе: воспитывается бабушкой, в состоянии хронической депрессии (утрата сына). У мамы новая семья в другой стране, почти не общаются.

Запрос от бабушки (законного представителя).

Запрос: Плохо учится, ленится, говорит, что не хочет жить.

*Рисунок выполнен на первой сессии



Проективные методики в работе кризисного психолога

Пиктограмма

Автор: Девочка 11,5 лет,
подвергается буллингу со стороны
одноклассников.

В анамнезе: смерть родителей.
Патологическое горевание,
обусловленное проживание в
детском доме

Запрос от приемной мамы.

Жалоба: ее как подменили, как
вернуть послушную девочку

Запрос: изменение поведения,
повышение успеваемости по
математике и русскому языку



*Рисунок выполнен на
первой сессии



Проективные методики в работе кризисного психолога

ДДЧ – Дом-дерево-человек

Автор: Девочка 14 лет,

Девиантное поведение (аддикции и побеги из дома)

В анамнезе: Гибель папы-военного летчика в Сирии, когда девочке было 7 лет

Патологическое горевание, табуирование темы отца в доме и тяжелая депрессия у матери

Запрос от мамы.

Жалоба: плохое поведение, прогуливает учебу, страхи за будущее, есть случаи употребления алкоголя и легких наркотиков, убегала из дома и жила у друзей, как вернуть послушную девочку

Запрос: изменение поведения, повышение успеваемости



*Рисунок выполнен на первой сессии



Кому
принадлежит
рисунок?

С какими
проблемами
могли прийти к
психологу?



Кому
принадлежит
рисунок?

С какими
проблемами
могли прийти к
психологу?



Кому
принадлежит
рисунок?

С какими
проблемами
могли прийти к
психологу?



Проективные методики в работе кризисного психолога

Дерево

Автор: Мальчик 9 лет, подвергается буллингу со стороны одноклассников.

В анамнезе: развод родителей. Эпилепсия

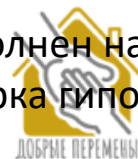
Запрос от мамы.

Жалоба: трудности взаимоотношений как дома так и в школе, не хочет учиться

Запрос: изменение поведения, повышение успеваемости по математике и русскому языку



*Рисунок выполнен на второй сессии (проверка гипотезы)



Проективные методики в работе кризисного психолога

Человек, срывающий яблоко

Автор: Девочка 11,5 лет, подвергается травле (буллингу) со стороны одноклассников.

В анамнезе: смерть родителей.

Патологическое горевание, обусловленное проживанием в детском доме

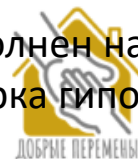
Запрос от приемной мамы.

Жалоба: ее как подменили, как вернуть послушную девочку

Запрос: изменение поведения, повышение успеваемости по математике и русскому языку



*Рисунок выполнен на второй сессии (проверка гипотезы)



Проективные методики в работе кризисного психолога

Человек, срывающий яблоко

Автор: Девочка 13 лет, антивитальные мысли, попытка суицида.

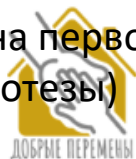
В анамнезе: частые смены школ, папа военный-участник СВО.

Запрос от мамы.

Запрос: Плохо учится, трудности в общении, говорит, что не хочет жить, наглоталась 3 месяца назад таблеток, успели спасти.

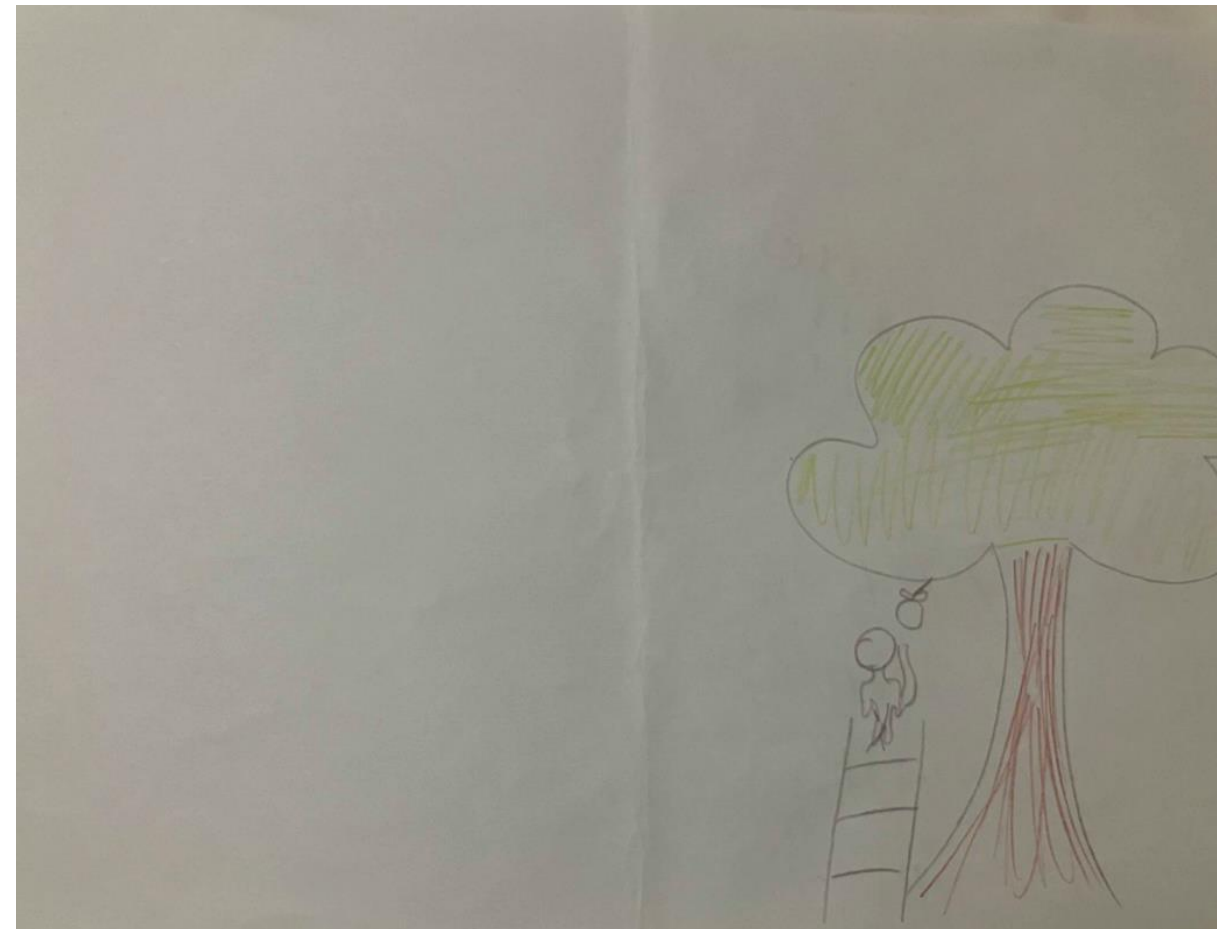
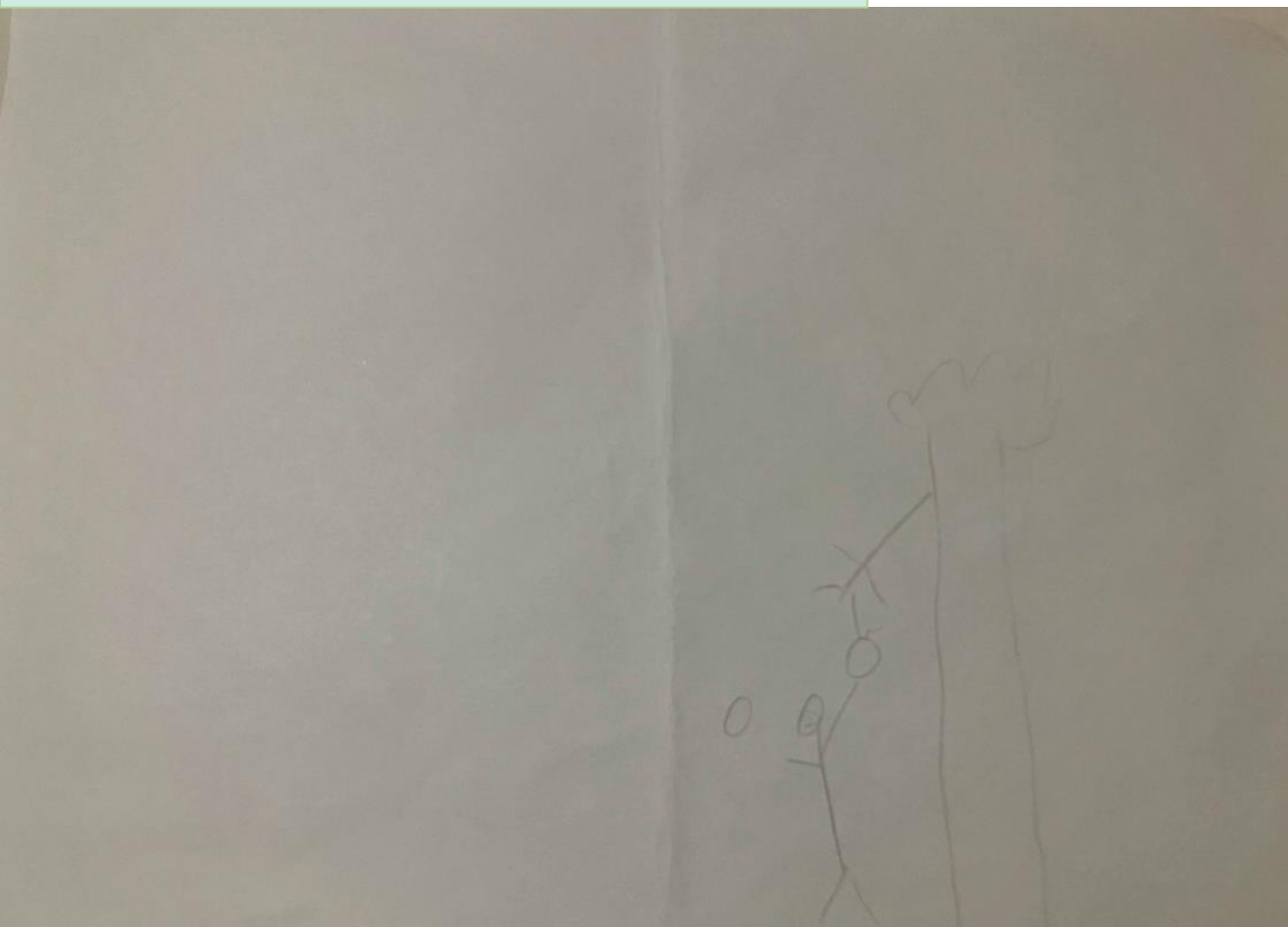


*Рисунок выполнен на первой сессии (проверка гипотезы)



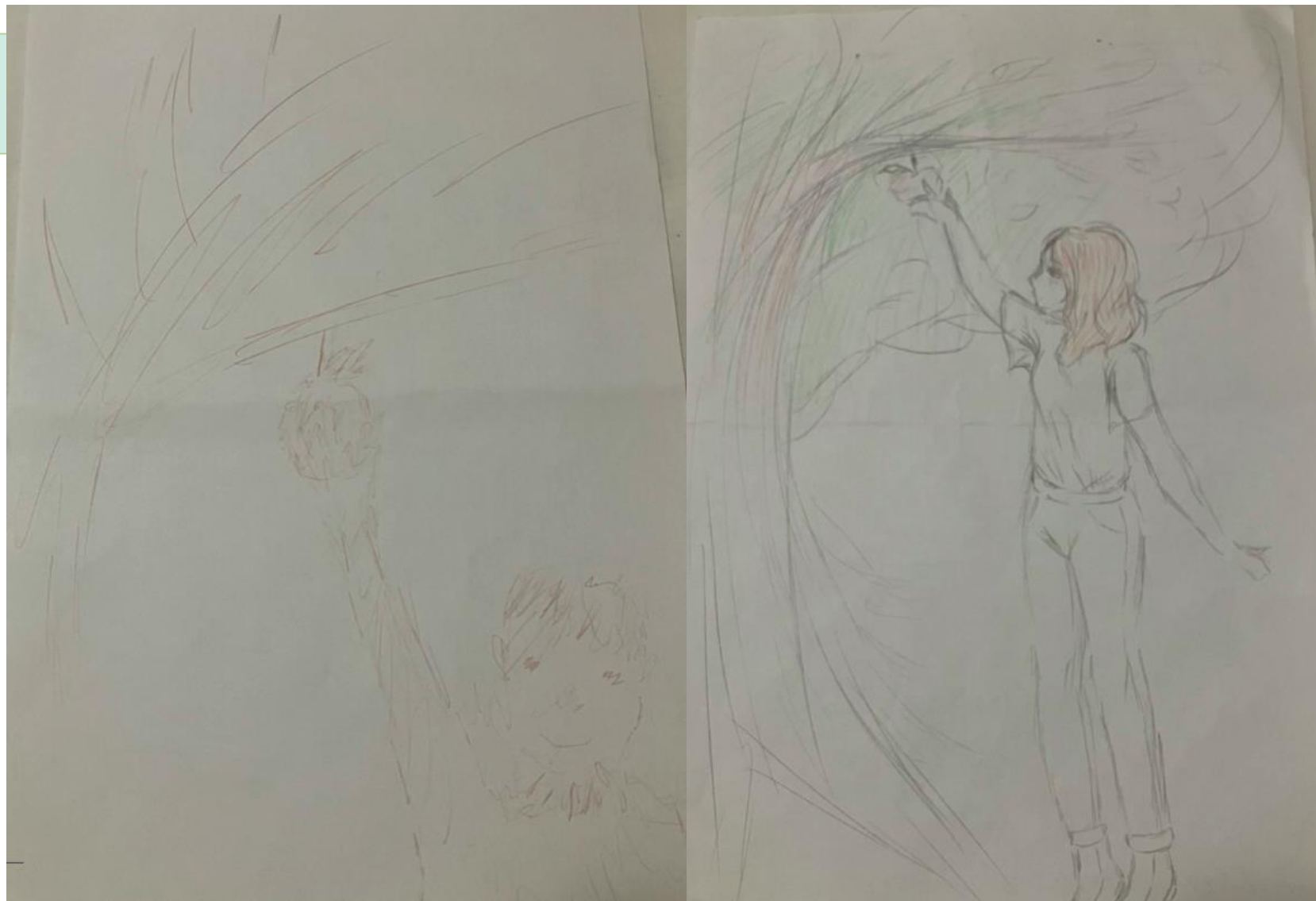
Проективные методики в работе кризисного психолога

Человек, срывающий яблоко



Проективные методики в работе кризисного психолога

Человек, срывающий яблоко



Проективные методики в работе кризисного психолога

Несуществующее животное

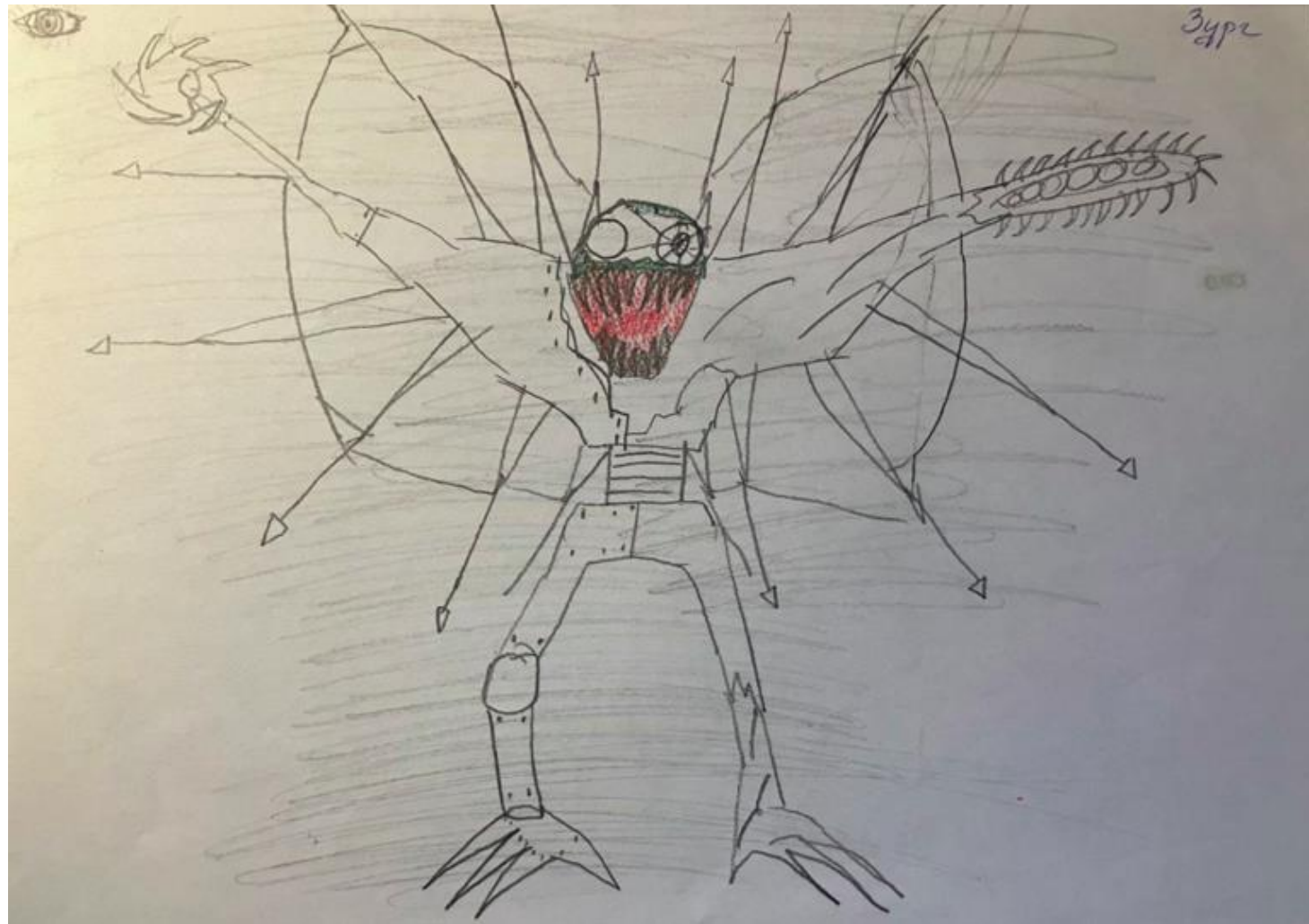
Автор: Мальчик 9 лет, антивитальные мысли, буллинг со стороны одноклассников.

В анамнезе: воспитывается бабушкой, в состоянии хронической депрессии (утрата сына). У мамы новая семья в другой стране, почти не общаются.

Запрос от бабушки (законного представителя).

Запрос: Плохо учится, ленится, говорит, что не хочет жить.

*Рисунок выполнен на второй сессии (проверка гипотезы)



Проективные методики в работе кризисного психолога

Несуществующее животное

Автор: Мальчик 12 лет, антивитальные мысли, травля (буллинг) со стороны одноклассников.

В анамнезе: Тяжелый развод родителей, переезд (беженцы)

Запрос от мамы.

Запрос: Плохо учится, ленится, говорит, что не хочет жить.

*Рисунок выполнен на второй сессии (проверка гипотезы)



Проективные методики в работе кризисного психолога

Волшебная страна чувств

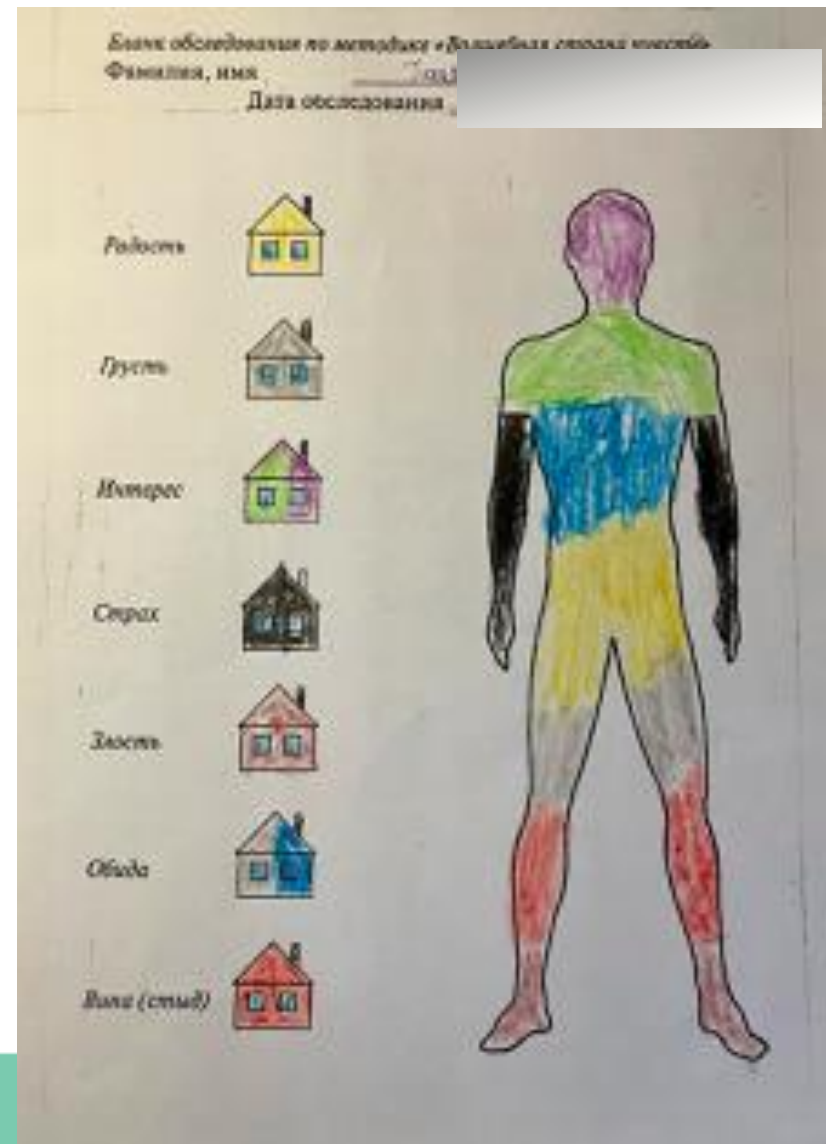
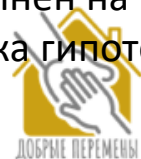
Автор: Мальчик 12 лет, антивитальные мысли, буллинг со стороны одноклассников.

В анамнезе: В 6 лет при пожаре погибли все близкие, спасли только его

Запрос: Плохо учится, ленится, говорит, что не хочет жить.

Запрос от приемной мамы.

*Рисунок выполнен на второй сессии (проверка гипотезы)



Розовый куст

Автор: Мальчик 12 лет, вывезена из зоны боевых действий.

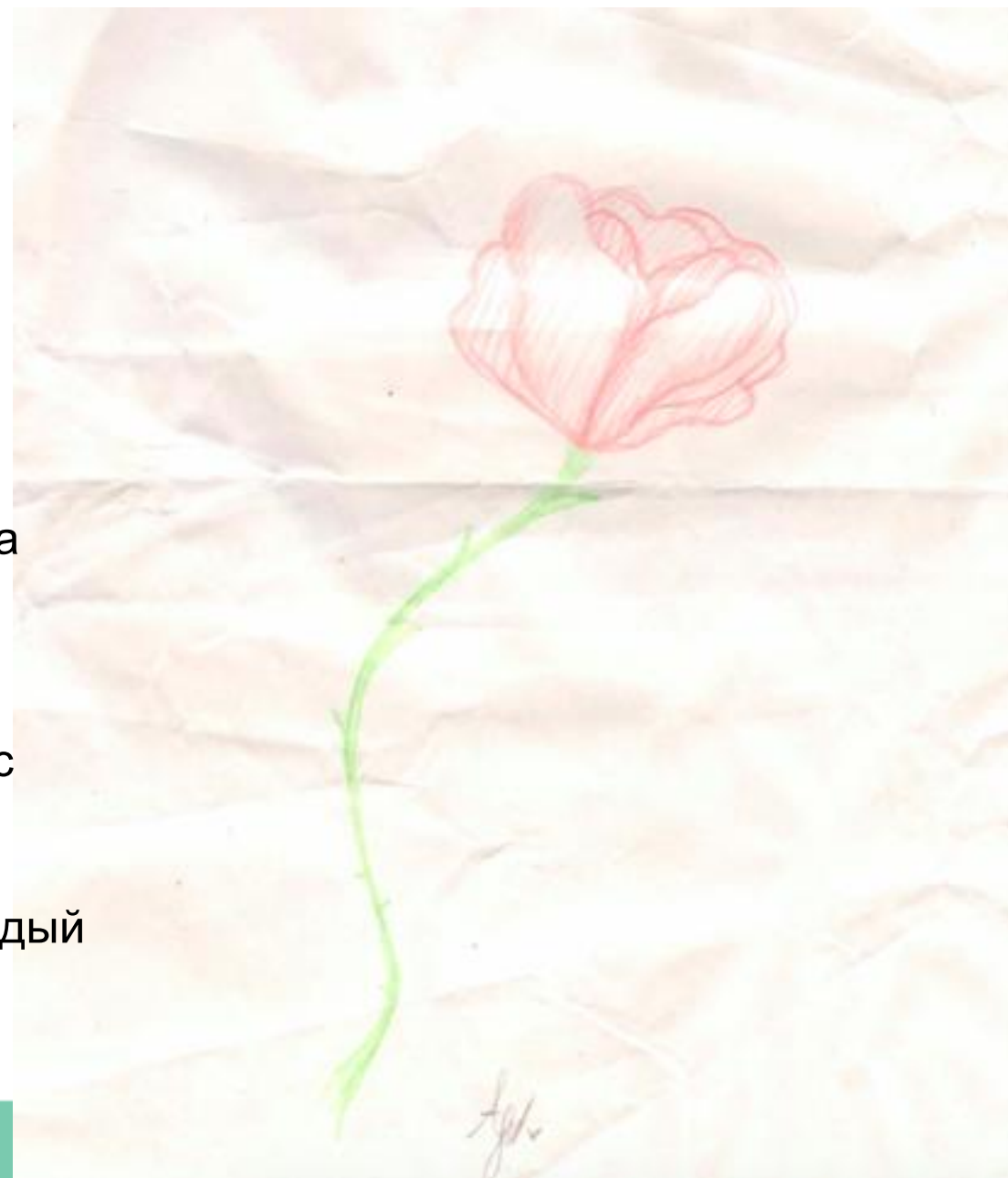
Краткая предыстория:

Детей вывезли на каникулы в ДОЛ (детские оздоровительные лагеря) с новых территорий. Пока дети были в лагере линия фронта сдвинулась. Им пришлось задержаться в ДОЛ на неопределенное время.

Со слов девочки: она выехала из родного поселка с мамой и старшей сестрой. «Папа остался там за старшего, глава поселка, и с дедушкой и бабушкой старенькими, которые не могли выехать. Мама каждый день созванивается с папой, у них все хорошо».

Запрос: Неуверенность в себе, хочется нравиться мальчикам, есть конфликты с девочками.

*Рисунок выполнен на ПВР в рамках ЭПП



Интерпретация: признаки психологической травмы в детском рисунке

- ✓ Штриховка с сильным нажимом/незавершенность изображения/незамкнутый контур/очень выраженные колебания силы нажима на карандаш/множественные линии/многочисленные стирания и исправления - тревога, эмоциональная напряженность
- ✓ Рассказ по рисунку с нарушением в описании логики образа жизни животного/чрезмерная лаконичность - когнитивные нарушения или в острое состояние (невротическое или психотическое), скрытность
- ✓ Линии, не доведенные до конца - признаки астенизации, эмоциональная лабильность
- ✓ Много свободного пространства в рисунке человека, семьи - одиночество/изолированность

Интерпретация: признаки психологической травмы в детском рисунке

- ✓ Символика агрессии - агрессивность (агрессия частый ответ на психологическую травму)
- ✓ Ограждения вокруг изображенной фигуры - потребность в контроле, защите
- ✓ Расположение рисунка в углу/выходящее за края/“втиснутое”/не помещающееся - острое состояние, повышенная эмоциональная напряженность
- ✓ Фигуры в рисунках сильно разобщены/не связаны между собой - сильная импульсивность, острота состояния
- ✓ Обедненность цвета – признак астенического состояния
- ✓ Преобладание черного цвета – признак снижения настроения, депрессивных тенденций.

Психотерапия: Арттерапия



Техники и способы оказания психологической поддержки: психокоррекция/психореабилитация/ немедицинская психотерапия

- ✓ Арттерапия: Лечащая мандала,
- ✓ «Несуществующее животное: протагонист и онтагонист»
- ✓ Техника «Безопасное место»
- ✓ Упражнение: «СМЧ-Ситуация-Мысли-чувства»
- ✓ Письма



Техники арттерапии в работе с гореванием (травмирующей ситуацией)

Лечащая мандала (жизненный круг)

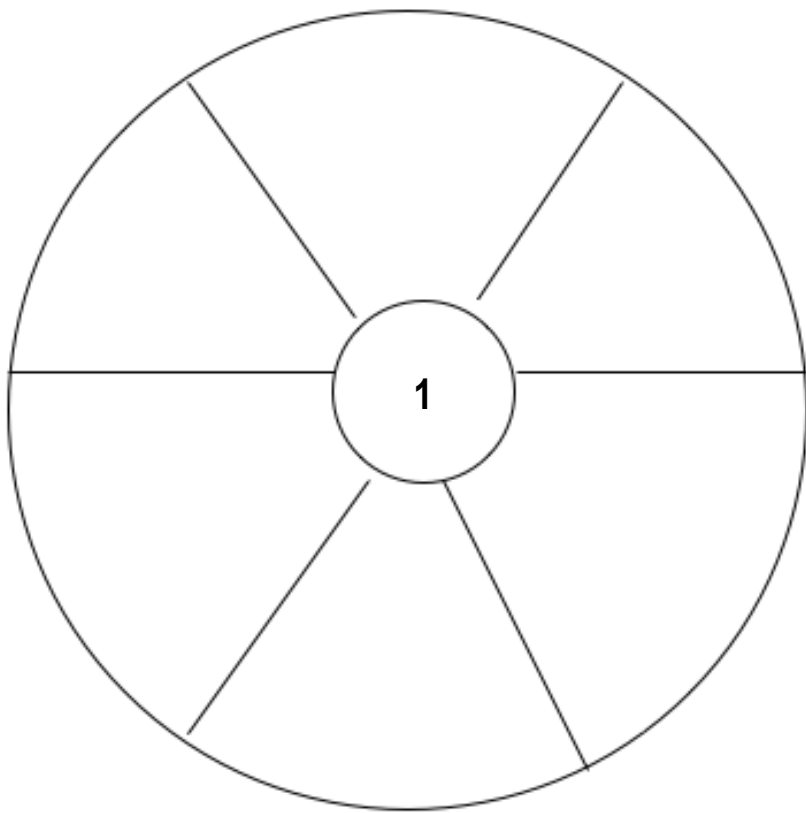
Разные состояния, перемены в жизни можно изобразить, используя методику «мандалы».

Как в цикле времен года, прожитую жизнь сменяет жизнь новая, так и любое событие, уже произошедшее, обретая свое завершение, уступает место событию будущему.



Техники арттерапии в работе с гореванием (травмирующей ситуацией)

Лечащая мандала (жизненный круг)



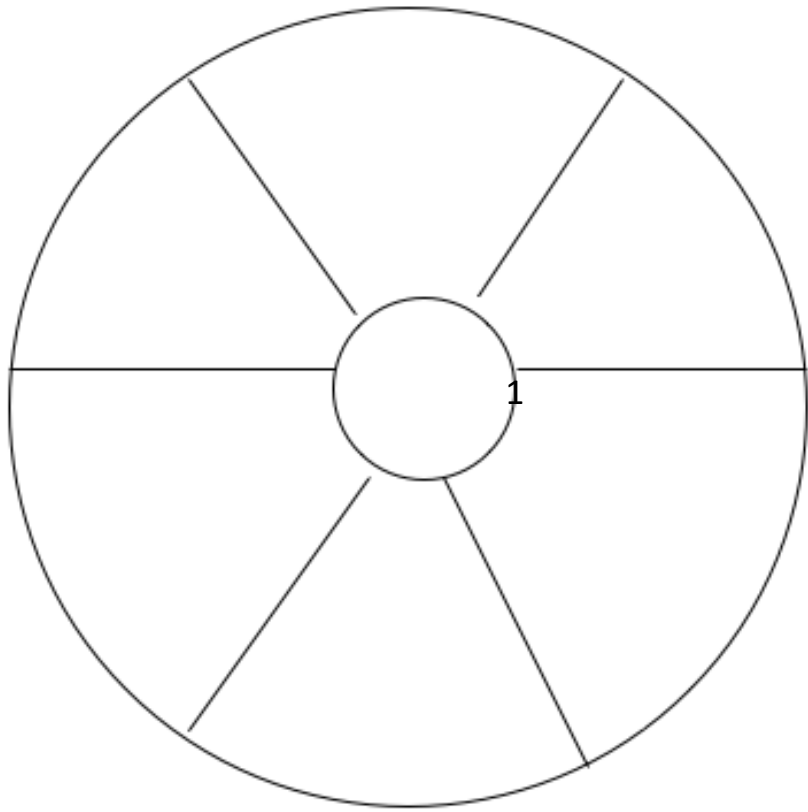
В центре находится наиболее важный для настоящей ситуации символ.

Жизненный круг, описываемый мандалой, дает понять ребенку, что жизнь идет по кругу, а не упирается в тупики.

Предметом рассмотрения может быть также отдельно взятая эмоция, которая, посредством мандалы, займет свое место в более широком жизненном континууме. Рисование мандалы, таким образом, способствует избавлению от эмоциональной зависимости.

Техники арттерапии в работе с гореванием (травмирующей ситуацией)

Лечащая мандала (жизненный круг)



Лист бумаги с нарисованным кругом можно разделить на две части.

Левая сторона символизирует то, что произошло – «прошлое», правая, - то, что будет – «будущее».

«Прошлое» – то, что мы не можем изменить.

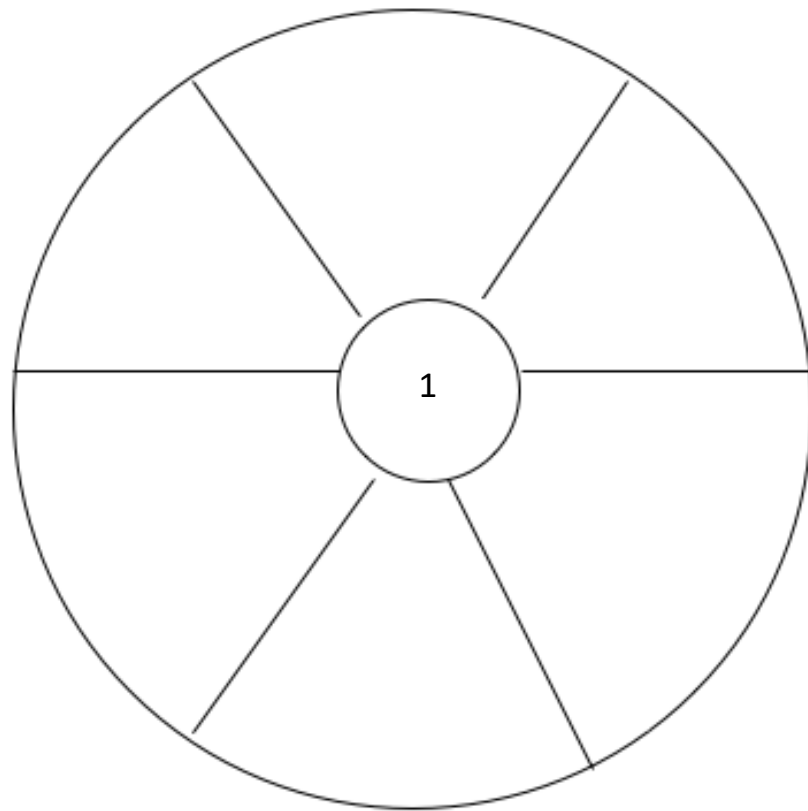
«Будущее» – то, что зависит от наших выборов и решений – от нас.

Сектора заполняются последовательно. За 1 сессию заполняется по 1-3 сектора, в зависимости от состояния ребенка.

Заканчивать важно рефлексией и на позитиве или стабилизируя негативный фон другими техниками и приемами (Например: дыхательной)

Техники арттерапии в работе с гореванием (травмирующей ситуацией)

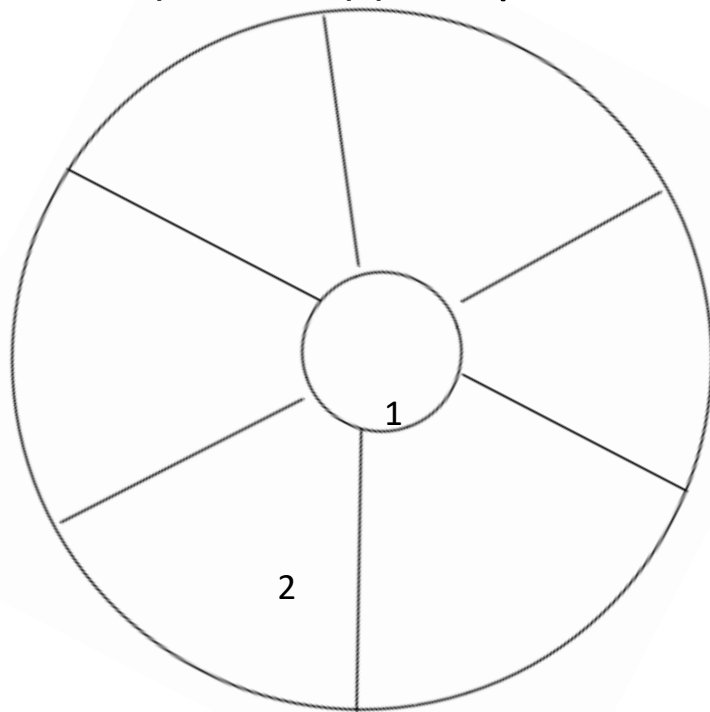
Лечащая мандала (жизненный круг)



В секторе 1 психолог просит ребенка поместить фото или рисунок человека, который ушел из жизни, или то, что было утрачено (например в связи с переездом, пожаром, разводом родителей и т.п.)

Техники арттерапии в работе с гореванием (травмирующей ситуацией)

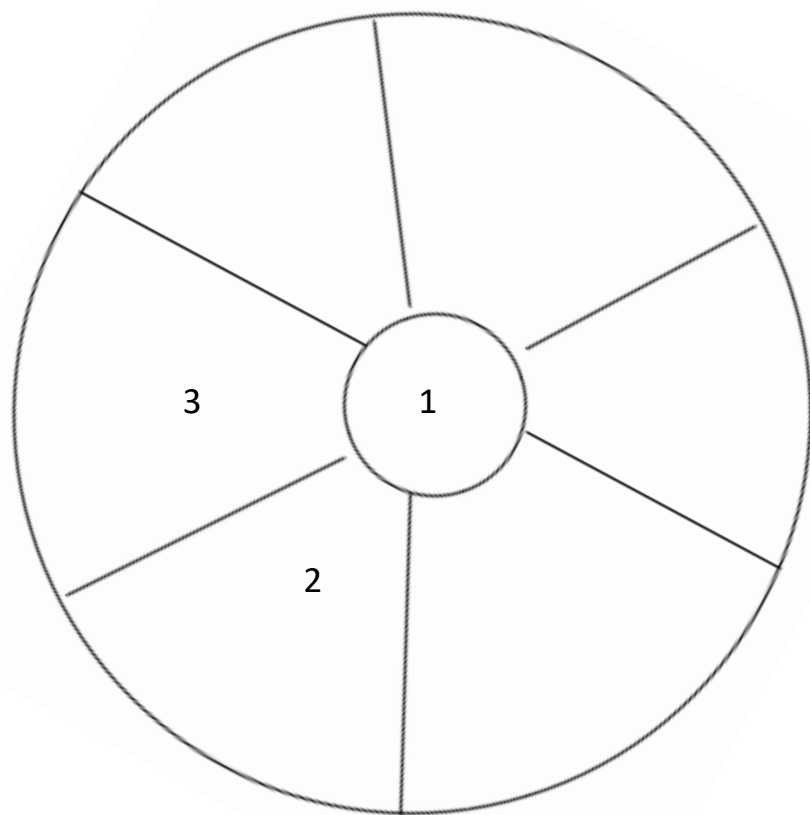
Лечащая мандала (жизненный круг)



В секторе 2 ребенка просят выполнить рисунок о светлом воспоминании и изобразить (написать): событие, связанном с этим человеком или воспоминание о том, что было потеряно, утрачено.

Техники арттерапии в работе с гореванием (травмирующей ситуацией)

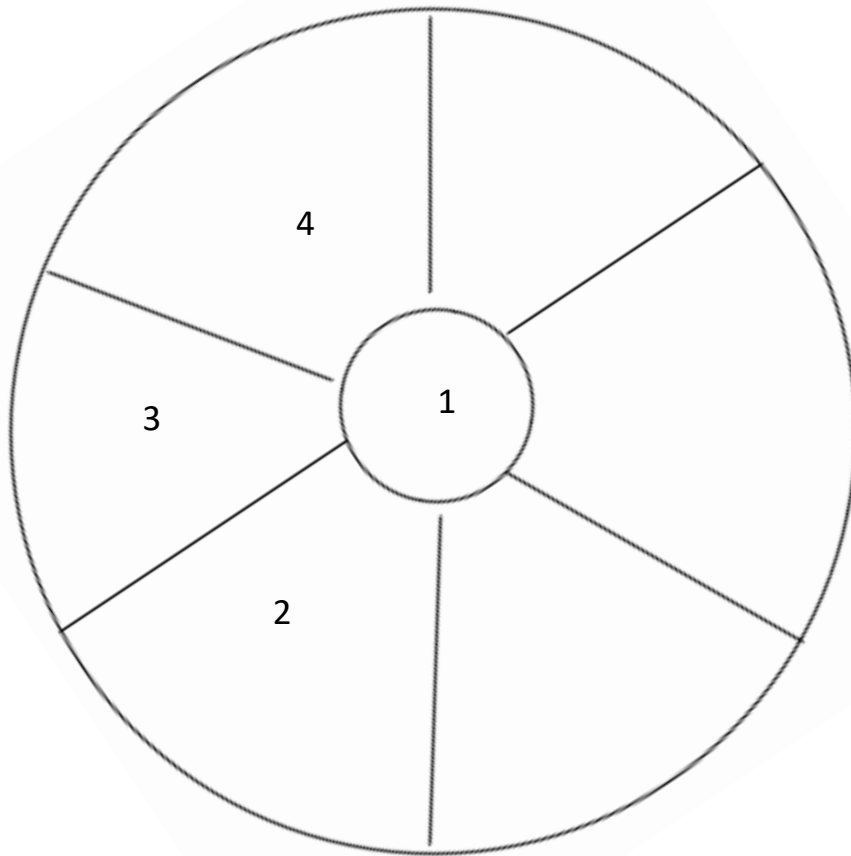
Лечащая мандала (жизненный круг)



В 3-ем секторе – рисунок, поясняющий причину, по которой этот близкий человек ушел из жизни или произошедшего.

Техники арттерапии в работе с гореванием (травмирующей ситуацией)

Лечащая манда́ла (жизненный круг)

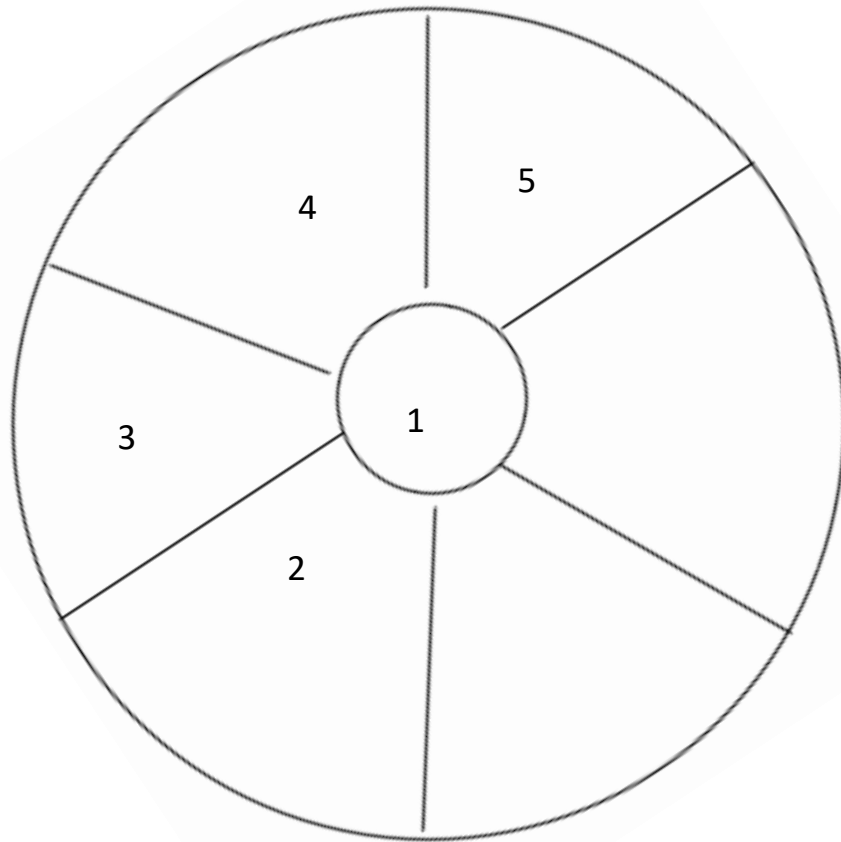


В 4-ом секторе внимание ребенка концентрируется на связь умершего с реальностью. Например, можно спросить ребенка о том, как он представляет, что случилось с его близким: что в данный момент может окружать его (близкого умершего). Здесь нужно обратить внимание на то, какое внимание отводит ребенок этому человеку. Если пространства слишком много, значит умерший человек очень одинок.

Задача этой части мандалы – привести ребенка к мысли, что умерший человек не одинок. Что утраченное трансформируется во что-то. Например, вместо сгоревшего дома, сейчас парк или новый дом. После расставания (развода) родители продолжают общаться с ним.

Техники арттерапии в работе с гореванием (травмирующей ситуацией)

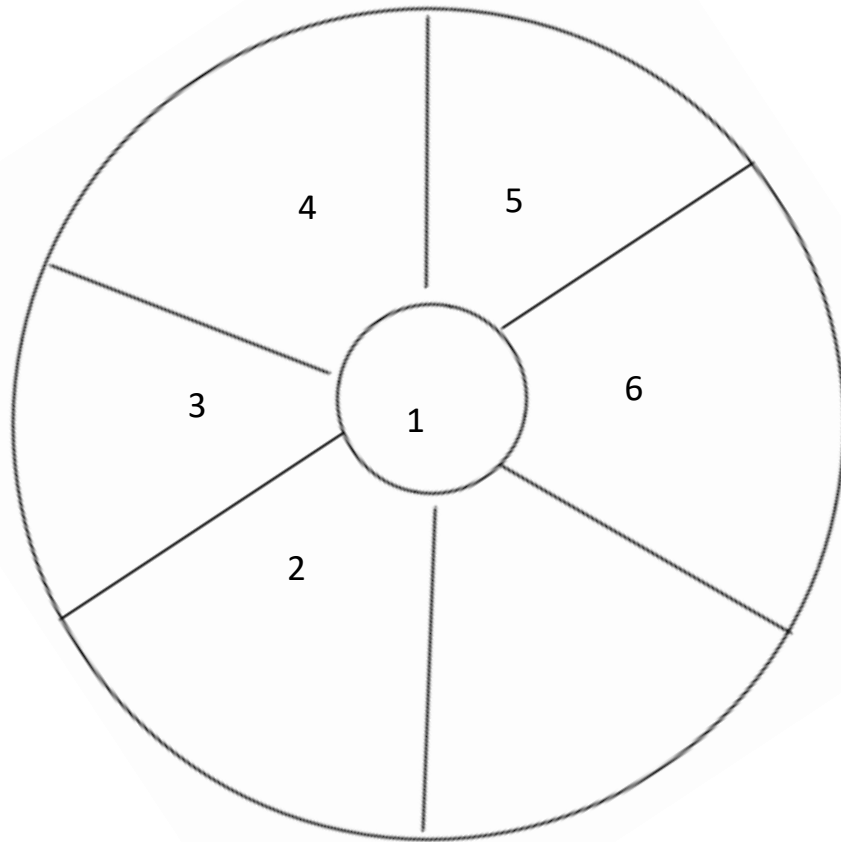
Лечащая мандала (жизненный круг)



В 5-ом секторе с помощью рисунка восстанавливается связь между последними моментами жизни и похоронами близкого человека. Или что было до взрыва (пожара) и моментом спасения, переезда

Техники арттерапии в работе с гореванием (травмирующей ситуацией)

Лечащая мандала (жизненный круг)

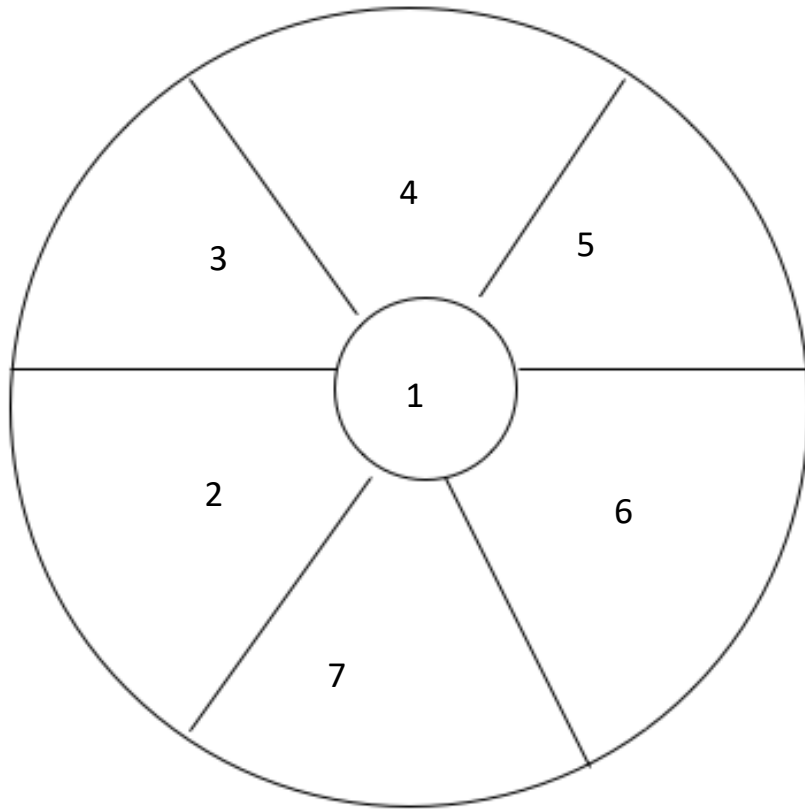


В предпоследнем секторе отражается то, что конкретно было сделано с человеком, ушедшим из жизни (например, был ли он кремирован или его похоронили).

Если речь идет о человеке, с которым разорвана связь (а не умершем), то в данном случае выясняются обстоятельства разрыва (например, что было после ссоры, ...).

Техники арттерапии в работе с гореванием (травмирующей ситуацией)

Лечащая мандала (жизненный круг)



Задача последней части – преобразование чувства потери. Допустим, близкий человек ушел из жизни, но он ощущается где-то рядом. Тогда психолог просит ребенка нарисовать светлое пятно (самое светлое на данный момент). Здесь важно обратить внимание на выбираемый ребенком цвет.

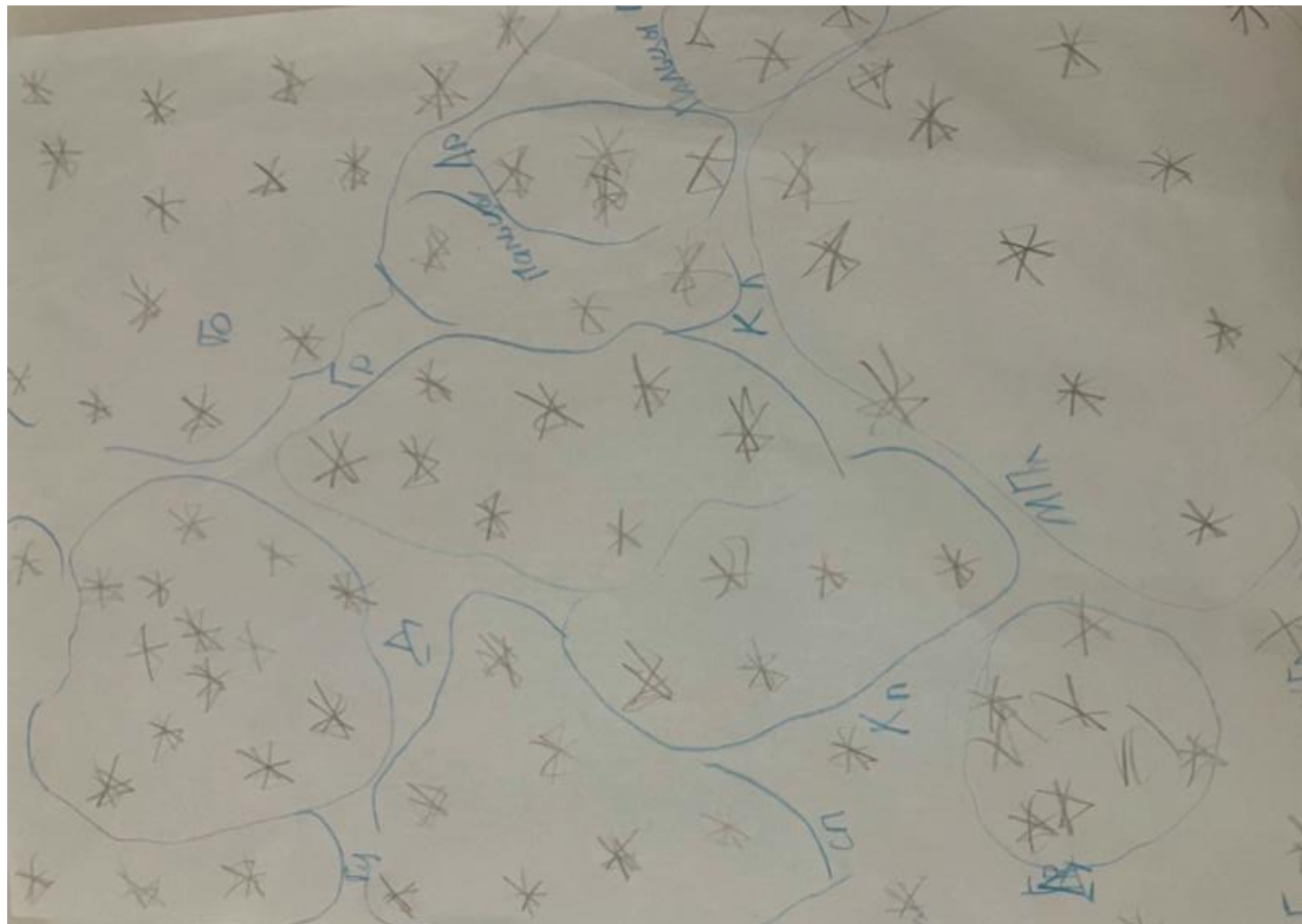
Техники арттерапии в работе с травмирующей ситуацией

Шкалирование

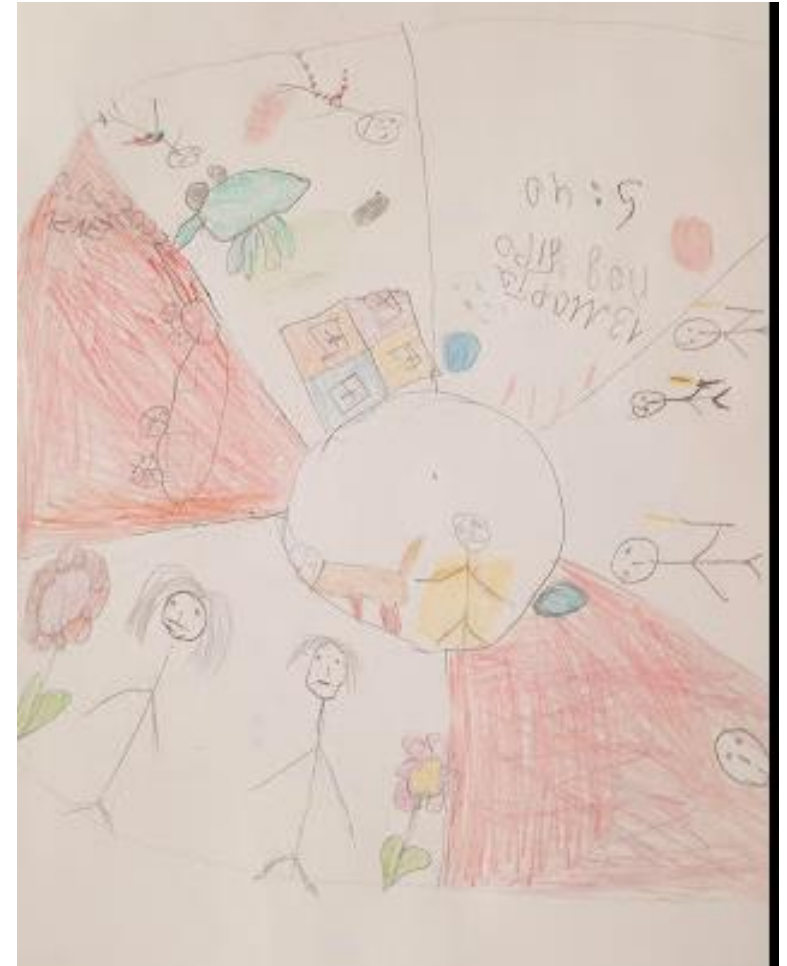
Где ощущение утраты?

Где болит?

На что похоже?



Техники арттерапии в работе с гореванием (травмирующей ситуацией)



Техники арттерапии: пример «Мандалы» в работе с утратой

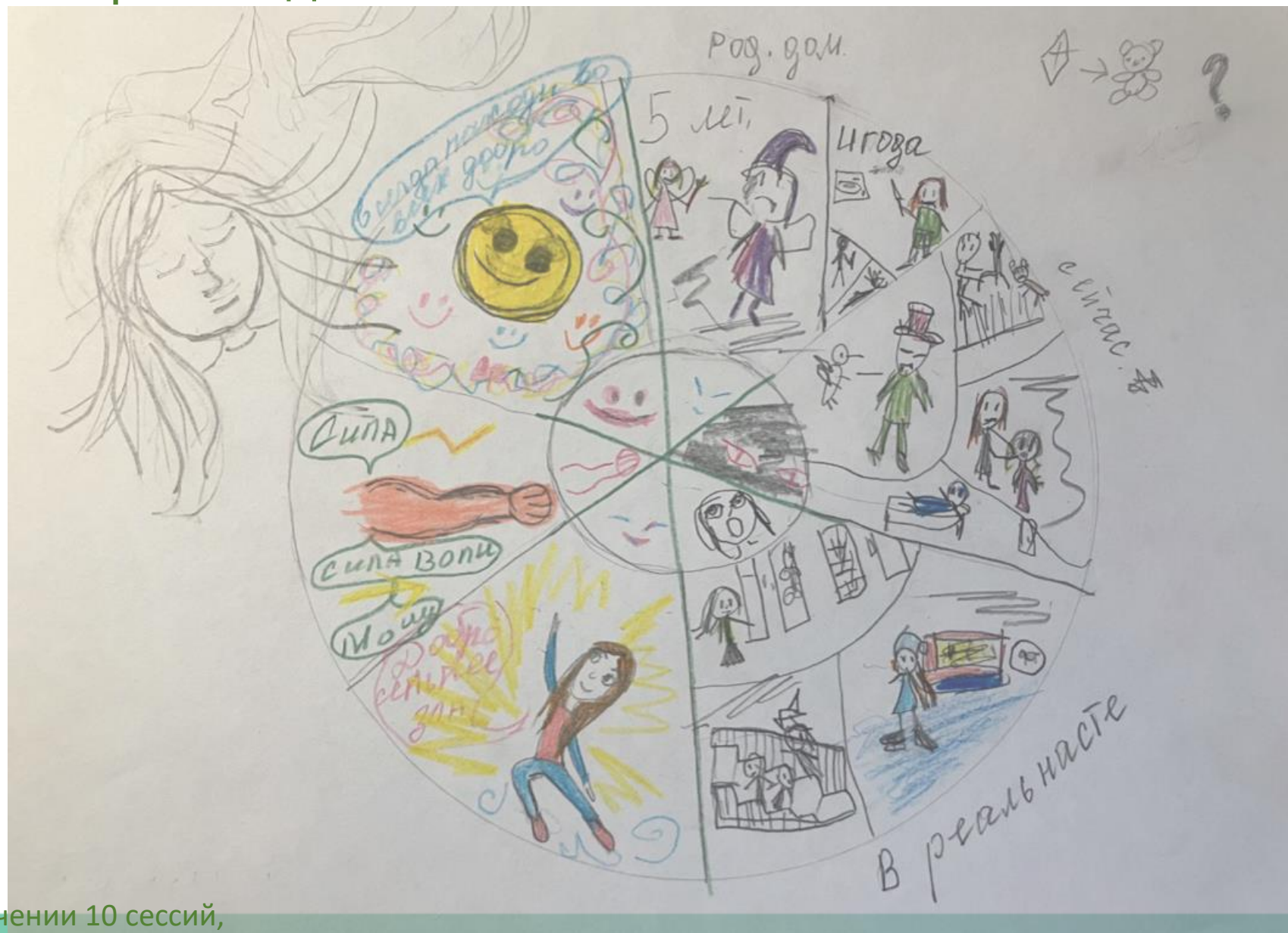
Девочка 5 класс (11,5 лет). Потеряла маму в 6 лет.

Находится в приемной семье.

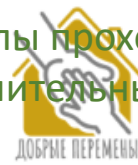
Полгода назад на фоне неотреагированной травмы потери начались проблемы с поведением и успеваемость в школе: регресс, негативизмы, может залезть под парту и сидеть там весь урок. К психологу обратилась приемная мама.

Жалоба: ее как подменили, как вернуть послушную девочку

Запрос: изменение поведения, повышение успеваемости по математике и русскому языку



*Заполнение мандалы проходила в течении 10 сессий, включающих дополнительные задания



Техники арттерапии: пример «Мандалы» в работе с утратой

Девочка 5 класс (11,5 лет). Потеряла маму в 6 лет.

Находится в приемной семье.

Полгода назад на фоне неотреагированной травмы потери начались проблемы с поведением и успеваемость в школе: регресс, негативизмы, может залезть под парту и сидеть там весь урок.

К психологу обратилась приемная мама.

Жалоба: ее как подменили, как вернуть послушную девочку

Запрос: изменение поведения, повышение успеваемости по математике и русскому языку



Центральная фигура «Мандалы» – фигура Матери, которая долго болела и умерла, когда девочке исполнилось 6 лет.

У девочки есть старший брат (разница 1 год) и младшая сестра (разница 2 года).

Когда девочке исполнилось 10 лет, они с сестрой были переданы в приемную семью. Брат поступил в суворовское училище и от приемной семьи отказался.

* работа выполнена на 2 сессий по наполнению Мандалы и структурированию переживаний



Техники арттерапии: пример «Мандалы» в работе с утратой. Коллаж «Детские воспоминания»

Девочка 5 класс (11,5 лет). Потеряла маму в 6 лет.

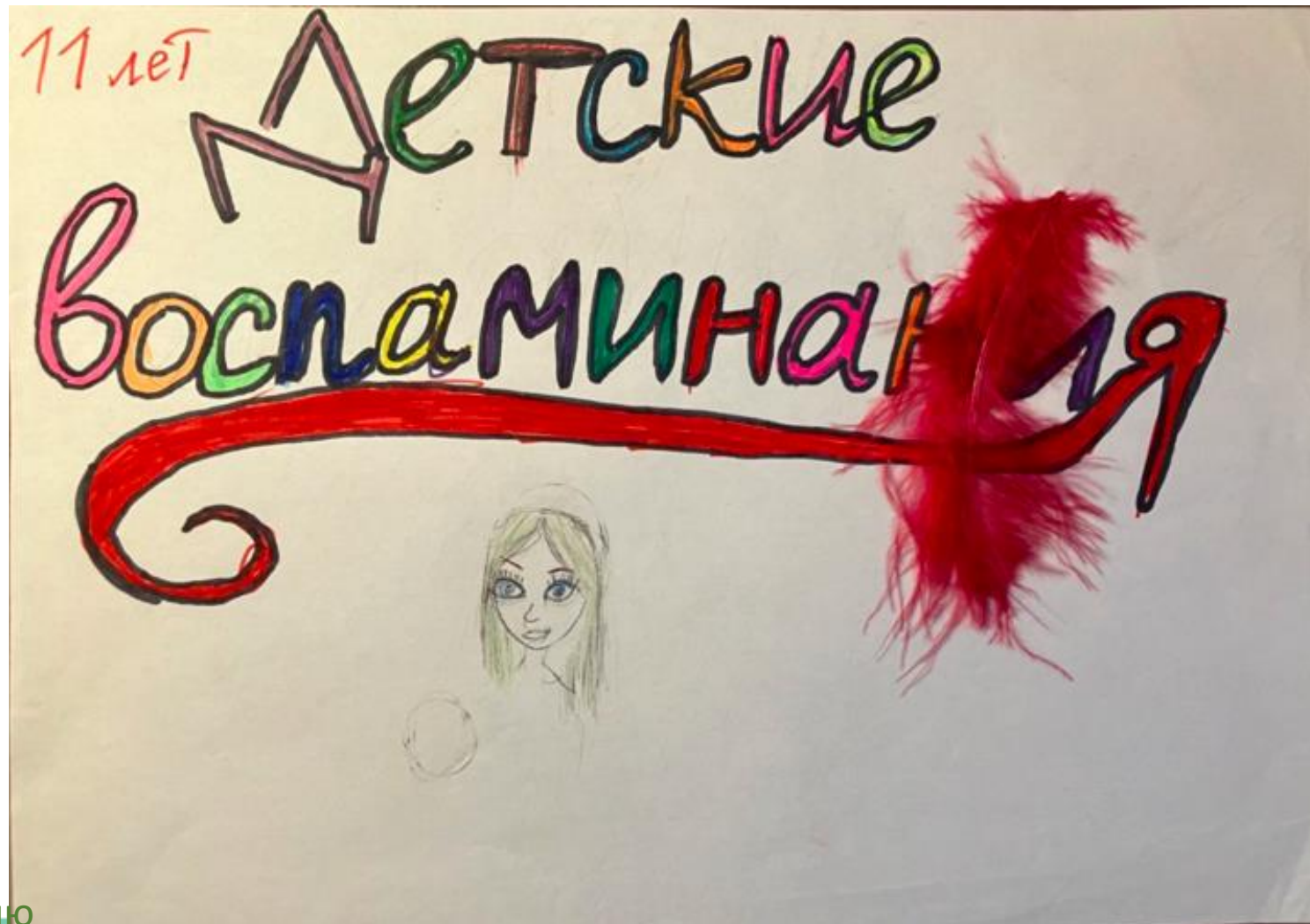
Находится в приемной семье.

Полгода назад на фоне неотреагированной травмы потери начались проблемы с поведением и успеваемость в школе: регресс, негативизмы, может залезть под парту и сидеть там весь урок.

К психологу обратилась приемная мама.

Жалоба: ее как подменили, как вернуть послушную девочку

Запрос: изменение поведения, повышение успеваемости по математике и русскому языку



*работа выполнена на 5 сессий по наполнению
Мандалы и структурированию переживаний



Техники арттерапии: пример «Мандалы» в коррекция трудностей в обучении

Автор: Девочка 10 лет, антивитальные мысли и намерения.

В анамнезе: тяжелый развод родителей.

Запрос мамы: проблемы в поведении

Запрос девочки: трудности в обучении



АРТ-терапия

Техника батик, методика Мандала.
Тема «Источник силы и вдохновения»



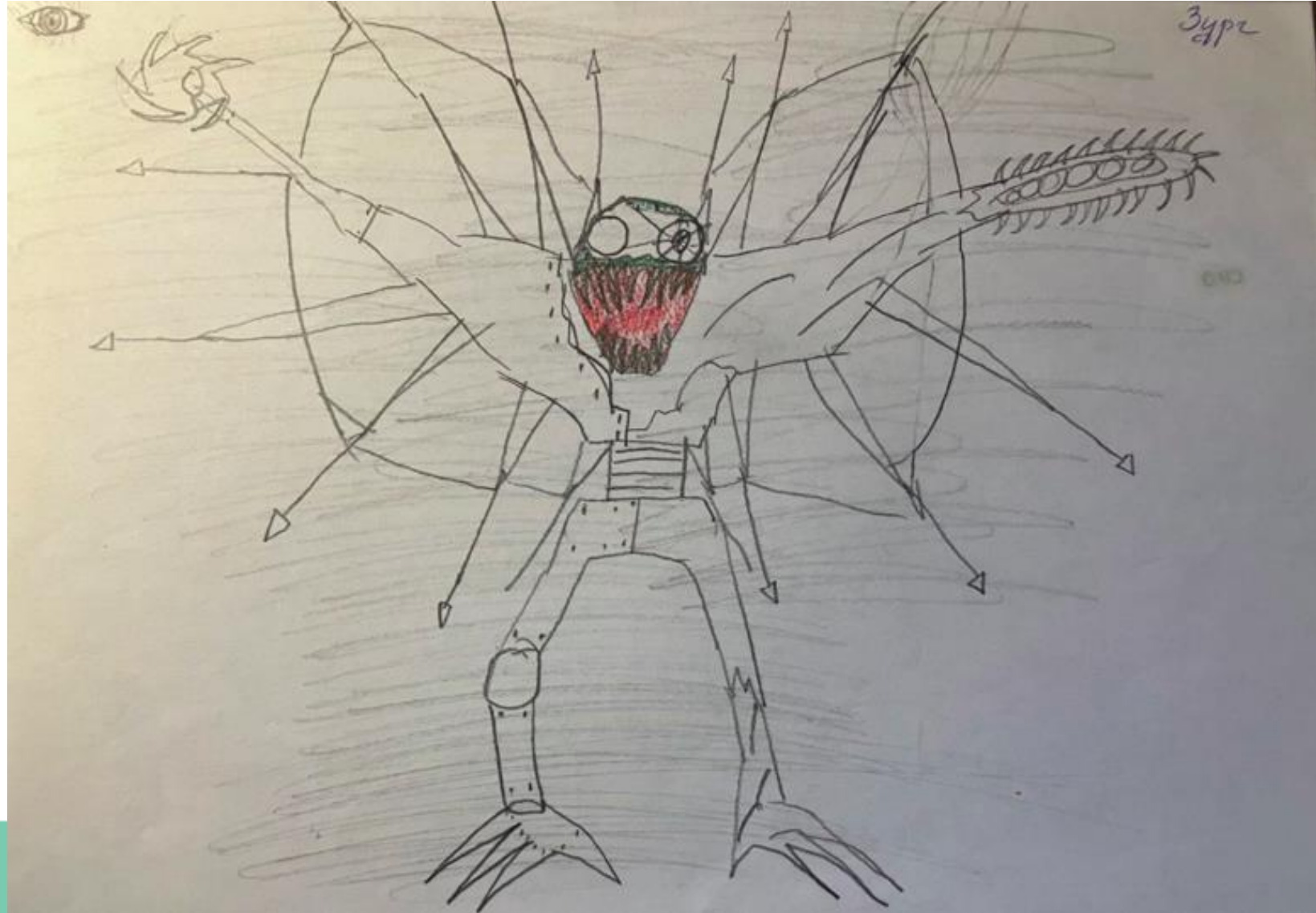
АРТ-терапия: Несуществующие животные

«Протагонист-Антагонист»

Автор: Мальчик 9 лет,
антивитальные мысли, буллинг
со стороны одноклассников.

В анамнезе: воспитывается
бабушкой, в состоянии
хронической депрессии (утрата
сына). У мамы новая семья в
другой стране, почти не
общаются.

Запрос: Плохо учится, ленится,
говорит, что не хочет жить.



*Рисунок выполнен на второй
сессии (проверка гипотезы)



АРТ-терапия: Несуществующие животные

«Протагонист-Антагонист» - мир обитания

Автор: Мальчик 9 лет,
антивитальные мысли, буллинг
со стороны одноклассников.

В анамнезе: воспитывается
бабушкой, в состоянии
хронической депрессии (утрата
сына). У мамы новая семья в
другой стране, почти не
общаются.

Запрос: Плохо учится, ленится,
говорит, что не хочет жить.



*Рисунок выполнен на третьей сессии
(изучение проблемы)



АРТ-терапия: Несуществующие животные «Протагонист-Антагонист»

Автор: Мальчик 9 лет,
антивитальные мысли, буллинг
со стороны одноклассников.

В анамнезе: воспитывается
бабушкой, в состоянии
хронической депрессии (утрата
сына). У мамы новая семья в
другой стране, почти не
общаются.

Запрос: Плохо учится, ленится,
говорит, что не хочет жить.

*Рисунок выполнен на четвертой сессии
(психокоррекция психоэмоционального
состояния)



АРТ-терапия: Несуществующие животные «Протагонист-Антагонист» - мир обитания

Автор: Мальчик 9 лет,
антивитальные мысли, буллинг
со стороны одноклассников.

В анамнезе: воспитывается
бабушкой, в состоянии
хронической депрессии (утрата
сына). У мамы новая семья в
другой стране, почти не
общаются.

Запрос: Плохо учится, ленится,
говорит, что не хочет жить.

*Рисунок выполнен на четвертой сессии
(психокоррекция психоэмоционального
состояния)



АРТ-терапия: Несуществующие животные

«Протагонист-Антагонист» - примирение

Автор: Мальчик 9 лет, антивитальные мысли, буллинг со стороны одноклассников.

В анамнезе: воспитывается бабушкой, в состоянии хронической депрессии (утрата сына). У мамы новая семья в другой стране, почти не общаются.

Запрос: Плохо учится, ленится, говорит, что не хочет жить.

*Рисунок выполнен на пятой сессии (психокоррекция психоэмоционального состояния, принятие себя и своих переживаний, примирение)

Инструкция: «Могут ли твои несуществующие животные встретиться? Как это может произойти? Нарисуй момент или место, где твои несуществующие животные, могут встретиться (где могут встретиться их миры)»



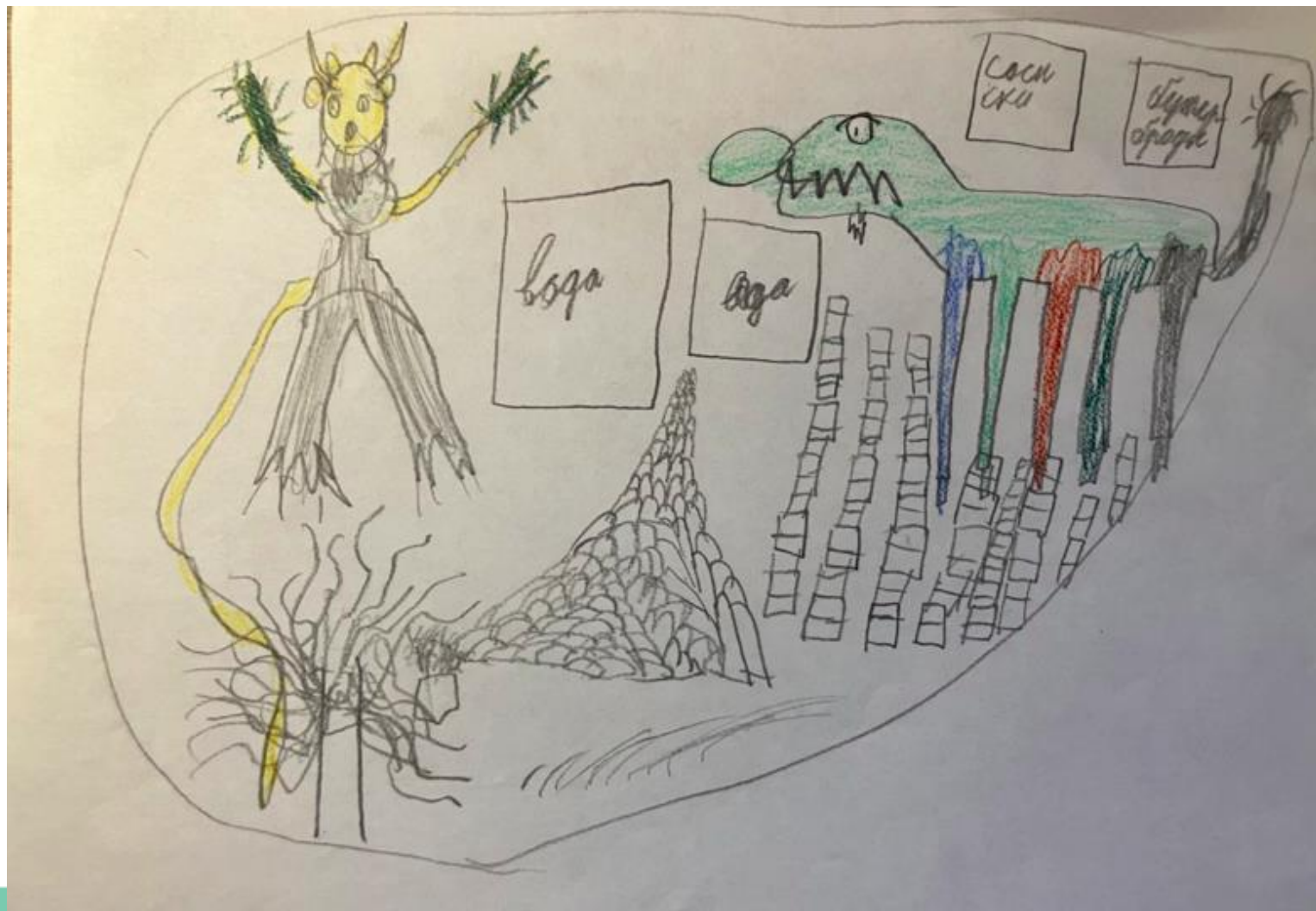
АРТ-терапия: Несуществующие животные «Протагонист-Антагонист» - примирение

Автор: Мальчик 9 лет,
антивитальные мысли, буллинг
со стороны одноклассников.

В анамнезе: воспитывается
бабушкой, в состоянии
хронической депрессии (утрата
сына). У мамы новая семья в
другой стране, почти не
общаются.

Запрос: Плохо учится, ленится,
говорит, что не хочет жить.

*Рисунок выполнен на шестой сессии
(психокоррекция психоэмоционального
состояния, принятие себя и своих
переживаний, примирение)



АРТ-терапия: Техника «Коллаж» в работе с агрессией



Сказкотерапия: сочинение историй

*** Сказка про котёнка.

Жил когда-то серый котёнок, — серый котёнок был он, очень добрый, ласковый, красивый был. Но у него мама умерла, умерла она года 2 назад.

Как-то раз котёнок убежал гулять, подбежал он к дому и увидел собак, он очень испугался и побежал домой, а рядом с домом сидел его отец. Котёнок увидел отца, он подбежал к нему и сказал ему: мама я боюсь собак!, а отец ответил, что же ты боюсь. Но однажды как-то я дружил

к ней домой. Он пошёл с ней гулять, — две ему захотелось к отцу. Он сказал девочке возьми моего отца, он же с тобой. Просто он живёт один на опушке леса и ему там хорошо, но, я в доме лгу тебе!. И они пошли вместе за отцом-котом, они его взяли и принесли домой. Потому они жили счастливо и все вместе. Девочка подросла, ведь она взяла его к себе в 6 лет, а сейчас она вышла замуж. И радовалась ребёнку, девочке. И им было весело.

Сказка про щенка!

Жил когда-то белый щенок. И была у него мама, но она была очень старая. И при нем и к счастью она умерла. Он пошёл в дом для зверей, там он сидел там шесть и 3 месяца, его никто не брал. И как-то раз девочка лет 14-ти она на всех ей никто не нравился, но когда сказала что она



Метод интегративной психотерапии в работе с жертвами нападения

Техника «Экстренное расслабление мышц»

Что делать:

- слегка согнуть обе руки в локтевом суставе и сильно сжать кулаки
- сфокусировать внимание на напряжении в руках и сосчитать до 7.
- плавно опустить руки

Повторить 5 раз.

Техника «Глубокое дыхание»

Что делать:

- делаем медленный глубокий вдох
- задерживаем дыхание на 1—2 секунды
- медленно и плавно выдыхаем

Повторяем цикл 3 раза.

Техника «Переключение внимания» (при навязчивых мыслях)

Что делать:

- концентрируем внимание на дыхании (5 сек.)
- концентрируем внимание на движениях грудной клетки (5 сек.)
- концентрируем внимание на температуре воздуха (5 сек.)
- концентрируем внимание на звуках вокруг (5 сек.)
- концентрируем внимание на запахах (5 сек.)

Повторяем цикл 2 раза.





Техника «безопасное место»:

- На мгновение вспомните или вообразите себе место на Земле, которое для Вас является абсолютно безопасным. Это может быть место из вашего настоящего или прошлого.

Место, где вы реально побывали и чувствовали себя там максимально спокойно, умиротворенно, безмятежно и гармонично.

- Постарайтесь подробно в деталях вспомнить все, что видели, когда находились там, все, что слышали, ощущали (запахи, вкус, звуки и телесные ощущения). Что давало ощущение комфорта и приносило удовольствие. Дышите плавно и медленно.

- Побудьте в этом воспоминании 3-5 минут, затем сделайте глубокий вдох, короткий интенсивный выдох и возвращайтесь в реальность.

Как вы оцениваете время?

Упражнение “1 минута”

Включите секундомер

**Сразу закройте глаза и
проживите минуту (важно не
считать про себя)**

**Когда будете готовы откройте
глаза и посмотрите, сколько
секунд длится ваша минута**



Упражнение 3+3+3

Во время волнения важно вернуться в
“здесь и сейчас”

Посмотри вокруг и назови **3 вещи**
одного цвета

Назови **3 звука**, которые слышишь

Перенеси внимание на **3 любые**
части тела, например на ступни,
локти и живот. Что ты там
ощущаешь?



Регулярно правильно отдыхайте

Отдых - это осознанные действия по восстановлению внутренней энергии

Важно зарядить 4 батарейки



Физическая энергия



Эмоциональная энергия



Интеллектуальная энергия



Духовная энергия

Упражнение: «СМЧ-Ситуация-Мысли-чувства»

Ситуация

Чувства

Мысли

Цель

1. Что происходит?



2. Что я чувствую? (в том числе ощущения в теле)

-
-
-



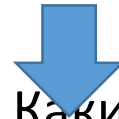
3. Какие мысли приходят в голову?

-
-
-



4. Как я хочу чувствовать себя в данной ситуации?

5. Мысли (3) они действительно имеют место быть?
Как они помогают достичь цели (4)?
Если «да» или «нет», то как и помечу?



6. Какие другие мысли могли бы быть у меня?

-
-
-

Упражнение: СМЧ-Ситуация-Мысли-чувства.

Протокол

1.	С Событие	Вопросы: 1. Мысли М действительно имеют место? 2. Помогают ли эти мысли достичь моей цели? Если да или нет, то почему?	5.
3.	М Мысли 1. 2. 3. 4. 5.	Какие другие мысли могли бы быть у меня? 1. 2. 3. 4. 5.	6.
2.	Ч Чувства и физические ощущения. 1. 2. 3. 4. 5.	Цель. Это значит - как я хочу себя чувствовать в этой ситуации? (С) 	4





Национальный фонд
защиты детей
от жестокого обращения

fond@nfpcc.ru

Что делать, если вы стали свидетелем жестокого обращения с ребенком

[ВОЙТИ](#)

[RU](#)

[О фонде](#)

[Программы](#)

[Проекты](#)

[Библиотека](#)

[Предлагаем](#)

[Помочь детям](#)

Наша миссия - повышение качества помощи детям и семьям

Фонд создан в 2004 году ведущими российскими специалистами с многолетним опытом работы с детьми групп риска

Реализуем программы профилактики семейного неблагополучия, жестокого обращения с детьми, социального сиротства; психологической реабилитации пострадавших детей. Внедряем передовые практики, профессиональный инструментарий и обучаем специалистов.



ДОБРЫЕ ПЕРЕМЕНЫ



Национальный фонд
защиты детей
от жестокого обращения

fond@nfpcc.ru

Что делать, если вы стали свидетелем жестокого обращения с ребенком

[ВОЙТИ](#)

[RU](#) ▼

[О фонде](#)

[Программы](#)

[Проекты](#)

[Библиотека](#)

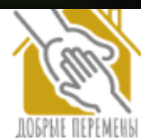
[Предлагаем](#)

[Помочь детям](#)



Добрые перемены

Внедряем эффективную модель помощи детям-сиротам, пострадавшим от жестокого обращения и имеющим психологическую травму. Помогаем детям преодолеть тяжелое прошлое, чтобы вновь научиться доверять миру и выстроить благополучное будущее.



ДОБРЫЕ ПЕРЕМЕНЫ

Методическое сопровождение организаций

- ☐ Литература и оборудование
- ☐ Супервизии
- ☐ Дистанционный курс
- ☐ Очные семинары
- ☐ Методическая площадка
- ☐ Группа Вконтакте
- ☐ Учимся сами – учим других

«Очень качественно, полезно, позитивно и душевно! Заряжает знаниями и энергией творить добро, лечить, исцелять. Приходит понимание, как важно тоже исцелять и беречь себя – чтобы качественно помогать и другим»

В. Потапова, психолог, Алтайский край

« Формат семинаров очень крутой: происходило мощное погружение в тему, семинары, в корне отличаются по своей насыщенности информацией и практическими упражнениями, глубине анализа последствий жестокого обращения с детьми»

Е. Воротилина, Хабаровский край

«Хочется отметить высокий профессионализм тренеров, доступность и манеру изложения материала, личную погруженность в тему, проблему, богатый практический опыт, чувство юмора, что в совокупности создает на семинарах атмосферу комфорта и мотивацию на дальнейшую работу»

из отчета Тамбовской области

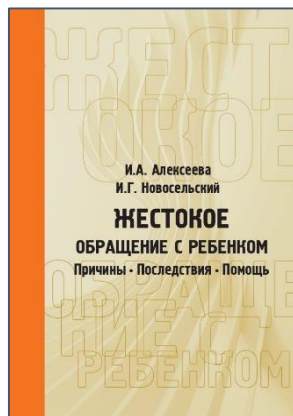


Методическое сопровождение организаций: оборудование , инструментарий пособия для работы

2018-2019	2020-2021	2022-2023	2024
10 комплектов/ 1 400 000 руб.	20 комплектов 2 307 000 руб.	27 комплектов/ 4 700 000 руб.	10 комплектов /1700 000 руб.

«Я приношу слова огромной благодарности за инструментарий Иматона. В свое время я вручную проверяла тесты, и это были бессонные ночи! Несколько раз проходила обучение в Иматоне и стоя у витрины мечтала о таком сокровище!»

В.Коминык, Хабаровский край



Методическое сопровождение организаций: методическая площадка

- ☐ Участники из более чем 60 учреждений
- ☐ Более 5 привлеченных тренеров-супервизоров
- ☐ Более 100 участников
- ☐ Состоялось 16 мероприятий:
 - 8 встреч по нейропсихологической поддержке детей;
 - 8 встреч по темам, связанным с работой с детьми с травматическим опытом
- ☐ до конца 2024 года запланировано еще 16 мероприятий

«Все структурировано, четкая выжимка материала. Никакой воды»

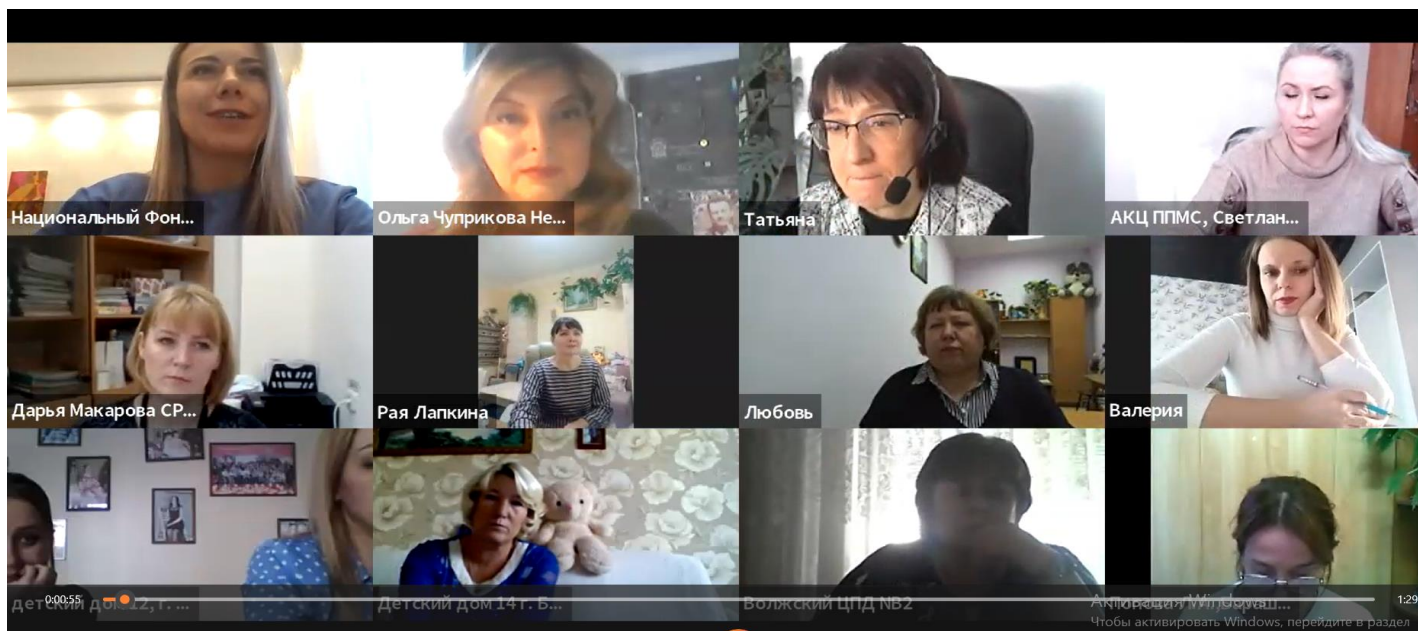
В. Коминык, Хабаровский край

«Очень полезные для изучения темы, интересная доступная подача материала. Лекторы - профессионалы своего дела. С удовольствием буду использовать в работе весь изученный материал»

А. Зубкова, Хабаровский край

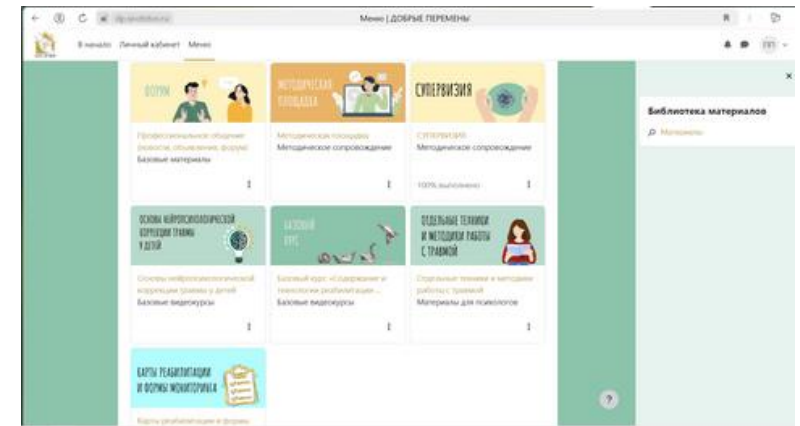
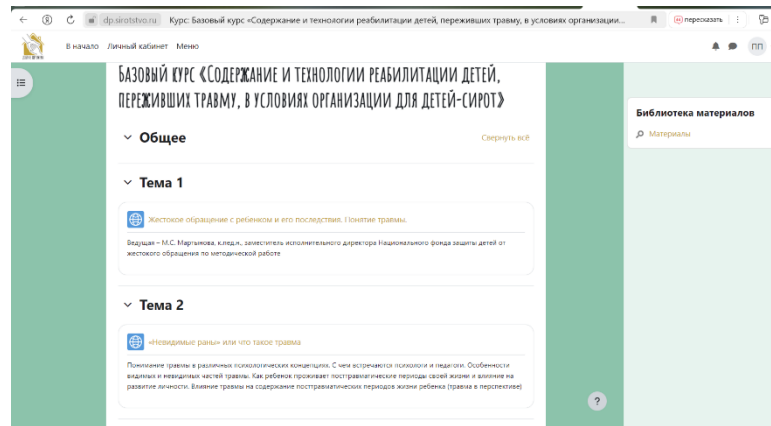
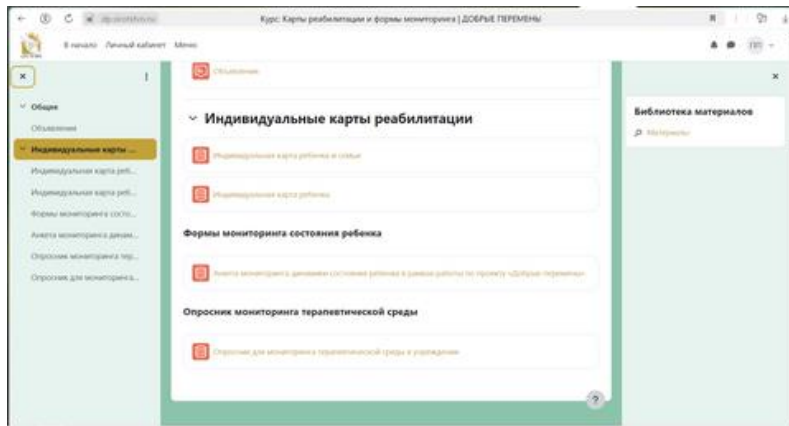
«Каждая тема была полезна. Методы работы и диагностики буду вводить постепенно в работу с детьми. Огромная благодарность за содержание и форму подачи»

С. Манухина, Алтайский край



Интернет-платформа Программы

- ❑ Мониторинг устойчивости и качества оказываемой помощи семьям и детям
- ❑ Самодиагностика уровня организации терапевтической среды для детей в учреждениях
- ❑ Заполнение электронных карт реабилитации детей
- ❑ Методические и обучающие мероприятия
- ❑ Супервизии
- ❑ Библиотека профессиональной литературы





ПОЧЕМУ РЕБЕНКУ МОЖЕТ БЫТЬ НЕОБХОДИМА ПОМОЩЬ?

РЕБЕНОК ПЕРЕЖИЛ
ТЯЖЕЛЫЙ НЕГАТИВНЫЙ
ОПЫТ:

- ситуации, угрожающие жизни и здоровью
- потерю близкого
- травлю
- физическое насилие
- сексуальные домогательства
- длительное оставление без присмотра
- стал свидетелем преступления, домашнего насилия и т.д.

У РЕБЕНКА НАБЛЮДАЮТСЯ
СЛЕДУЮЩИЕ ПРИЗНАКИ:

- вспышки агрессии
- трудности с самоконтролем
- проявления жестокости
- апатия, депрессия
- замкнутость, "уход в себя"
- уходы из дома
- самоповреждения
- зависимости
- суицидальные мысли и т.д.



центр
добрых
перемен



Бесплатная консультативная
и реабилитационная помощь детям,
пережившим психологическую
травму, и их родителям

НАШИ КОНТАКТЫ

+7 909 971 00 11

Москва, улица Гиляровского, 39 с3 (м. Проспект Мира)*

centr-d-p@yandex.ru

*необходима предварительная запись по телефону или онлайн

Национальный институт защиты детства

- реализуем более 30 программ повышения квалификации и профессиональной переподготовки, подробнее на сайте www.защитадетства.рф
- в нашей группе в VK мы публикуем анонсы наших бесплатных вебинаров для специалистов



НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ
ЗАЩИТЫ ДЕТСТВА

+74951341174

institute.rf@yandex.ru

КАТАЛОГ КУРСОВ

ОБ ИНСТИТУТЕ

ПРЕПОДАВАТЕЛИ

ПРОЕКТЫ

ДОМ ПОД ЗОНТОМ

КОНТАКТЫ



[Главная](#) / [Об институте](#)

Об институте

Внимание!

Данный раздел находится на редактировании и переоформлении. Некоторая информация может быть временно недоступна или неполной.

Дата последнего обновления: 20 октября 2024 года

СВЕДЕНИЯ ОБ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

- [Общие сведения](#)
- [Структура и органы управления](#)
- [Документы](#)
- [Образовательные стандарты](#)
- [Руководство. Педагогический \(научно-педагогический\) состав](#)
- [Материально-технические обеспечения и организация образовательного процесса](#)



Литература



Рекомендуемый список литературы

1. Аллан Дж. Ландшафты детской души: юнгианское консультирование в школах и клиниках – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2020 г.
2. Белопольская Н.Л. Предмет и задачи детской патопсихологии/ Н.Л. Белопольская// Детская патопсихология: хрестоматия – 3-е изд. – М.: Когито-Центр, 2004 г.
3. Бук Дж. Тест «Дом, дерево, человек» (ДДЧ)/ Дж. Бук// Проективная психология. – М.: Апрель-Пресс; Эксмо-Пресс, 2000 г. – С. 260-344
4. Венгер А.Л. Психологические рисуночные тесты: иллюстрированное руководство/ А.Л. Венгер – М.: Владос-Пресс, 2010 г.
5. Венгер А.Л. Психологическое консультирование и диагностика: практическое руководство/ А.Л. Венгер – 4-е изд. – Ч.1,2 – М.: Генезис, 2007 г.
6. Венгер А.Л. Экстренная психологическая помощь детям и подросткам: учебное пособие/ А.Л. Венгер, Е.И. Морозова – Дубна.: Гос.ун-т «Дубна», 2016 г.
7. Зенкевич-Евстегнеева Т.Д., Кудзилов Д. Психодиагностика через рисунок в сказкотерапии – М.: Речь, 2004 г.
8. Кох К. Тест «Дерево» – М.: Эксмо, 2010 г.
9. Маховер К. Проективный рисунок человека – М.: Смысл, 2020 г.
10. Музыченко Г. Экспериментально-психологические исследования в психиатрии
11. Уильямс, Пойюла: ПТСР: рабочая тетрадь. Эффективные методики преодоления симптомов травматического стресса; пер. с англ. А.В. Ворон. — Киев. : “Диалектика”, 2021. — 400 с.
12. Окландер В. Скрытые сокровища: Путеводитель по внутреннему миру ребенка – М.: Когито-Центр, 2016 г.
13. Окландер В. Окна в мир Ребенка. Руководство по детской психотерапии/ В. Окландер – М.: Библиотека психологии и психотерапии, 1997 г.
14. Остер Дж.Д., Грон П. Гоуло Рисунок в психотерапии. Практическое руководство – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2018 г.
15. Романова Е.С. Графические методы в практической психологии – М.: Речь – 2001 г.
16. Тейлор К. Психологические тесты и упражнения для детей / серия -Детская психология– М.: Институту Психотерапии, 2008 г.
17. Электронная библиотека МГППУ. – URL: <http://psychlib.ru/>

Новая игра:



Контакты:

ndmitrieva@nfpcc.ru

<https://www.sirotstvo.ru/programs/1005>

www.защитадетства.рф

