**РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ (РОССИЯ)**

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад «ПАРМА» г. Перми**

|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | |  | |

**Программа индивидуальных психокоррекционных занятий**

**с дошкольником в кризисной ситуации,**

**после перенесенной**

**психологической травмы.**

Попова Ольга Викторовна, педагог-психолог

МАДОУ «Детский сад «ПАРМА» г. Перми

**Программа индивидуальных психокоррекционных занятий**

**с дошкольником в кризисной ситуации,**

**после перенесенной психологической травмы.**

Попова Ольга Викторовна, педагог-психолог

МАДОУ «Детский сад «ПАРМА» г. Пермь

**Пояснительная записка**

Программа предназначена для психокоррекционной работы с детьми младшего и старшего дошкольного возраста (3 – 7 лет), находящихся в кризисном состоянии, после травматического события (потеря значимого взрослого, экстремальные ситуации, угроза жизни для самого себя и значимого близкого, потеря любимого животного, психологические и физические травмы и др. психогенные ситуации).

**Цель программы:**

Психокоррекция эмоционально-личностной сферы ребенка, находящегося в кризисной ситуации после перенесенной психологической травмы.

**Задачи:**

Диагностирование адаптационных ресурсов ребенка и степени влияния стрессовой ситуации на эмоциональное состояние;

Активизация ресурсов психики, формирование ощущения защищённости в этом мире;

Создание внутреннего, “хорошего” неперсонифицированного объекта, как ресурс восстановления личности после травмы;

Соединение тела и эмоций, работа на соединение “Я – плохого” и “Я-хорошего”, “Я” и травматическое событие;

Включает в себя рекомендации родителям по эмоциональному состоянию  ребенка в процессе коррекционной работы.

**Актуальность программы:**

Личность, как объект жизненного процесса подвергается воздействию различных событий жизни как позитивных, так и негативных. Не исключены и такие, как травматические события или ситуации, после которых личностные психологические ресурсы ребенка исчерпываются и ему необходима помощь.

Травматические события, обладающие мощным негативным следствием, такие как: потеря значимого взрослого, экстремальные ситуации, угроза жизни для самого себя и значимого близкого, потеря любимого животного, психологические и физические травмы и др. психогенные ситуации, вызывают травматический стресс. Психологические последствия травматических событий выражаются в посттравматическом стрессовом расстройстве (ПТСР), возникающем как затяжная или отсроченная реакция на ситуации, сопряжённая с серьёзной угрозой жизни и психическому и физическому здоровью.

**Форма работы:**

Основная форма коррекционной работы на первых этапах – индивидуальная. Не исключена и групповая работа на заключительных этапах коррекции, так как социализация ребенка после травмы является одним из ресурсов личности (ведущий вид деятельности подростка по периодизации Д. Б. Эльконина – “интимно-личностное общение”).

Психокоррекционная работа по данной программе строится на базе психодинамического (З.Фрейд) и экзистенциально гуманистического подхода (К.Г. Юнг, Х. К. Лёйнер) с использованием техник, песочной психотерапии и арт-терапии (техники использования мандалы), сказкотерапии.

При работе с психологическими травмами и ПТСР предполагается минимально срок психокоррекционной работы – от 1 месяца до 1 года, с режимом встреч 1-2 раза в неделю. Данная программа состоит из 25 индивидуальных встреч по 1 академическому часу и включение в работу в группе 1ак.ч.

**Теоретическое обоснование методов** психокоррекционной работы в данной программе:

Преимущество песочной терапии состоит в том, что она позволяет ребенку воссоздавать в песке различные аспекты проблемы, используя символические объекты, которыми можно манипулировать и которые можно легко изменять. Возможность в реальности, но на территории психологической песочницы проиграть конфликты, продумать и выстроить образ цели и способ достижения её, увидеть модели новых отношений – всё это способствует нормализации внутреннего мира личности, способствует снятию тревог, проработки внутриличностных конфликтов и различных страхов. Этот процесс игры “продвигает” ребенка от ощущения “пострадавшего”, к тому, чтобы чувствовать себя “создателем” своей жизни. Разыгрывая ситуацию в психологической песочнице, ребенок имеет возможность посмотреть на неё со стороны. Это в свою очередь, позволяет соотнести игру с реальной жизнью, осмыслить происходящее, найти конструктивные, приемлемые способы решения проблемы. Атрибуты разных культур, мифологические персонажи способствуют актуализации врожденного психического опыта и его осознавания, предоставляя клиенту возможность переживать новый психический опыт и воплощать его в реальную жизнь.

Творческая работа с мандалами может помочь ребенку укрепить связь между сознательным и бессознательным “Я”. Одно из главных преимуществ работы с мандалами – это то, что каждый человек раскрывает себя сам с помощью своего Внутреннего Ребёнка, с помощью созерцания, карандашей, красок и определенного количества свободного времени. Мандалы — это нечто большее, чем просто рисунки, выполненные на бумаге, ткани или песке, это есть способ объединения того, что было разобщено в единое целое. Для клиента мандала — это не столько законченный художественный объект, а сколько способ обобщения и упорядочивания себя, своего внутреннего мира. Творческая работа с мандалой из-за её концентрической структуры привносит нужную энергию во внутренний мир человека для восстановления равновесия и спокойствия, чтобы человек чувствовал себя такими же “круглым” и цельным, как мандала.

**Организационные условия:**

Для реализации продуктивной работы необходимы: психологическая песочница (лоток с песком) и коллекция миниатюрных игрушек, бумага, ватман, краски, пастель, цветные карандаши, фломастеры, аудиоаппаратура и записи релаксационной музыки. Отдельный пункт реализации программы помощи ребенку, это письменное или устное согласие (или запрос) родителей ребенка на работу в психокоррекционной программе.

**Тематический план:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Направление работы** | **Номер встречи п/п** | **Тематическое содержание**  **(методики диагностики, упражнения, психотехники)** | **Форма работы** | **Кол-во часов** |
| Диагностический блок | 1 | Встреча с ребенком, психотерапевтическая беседа, согласование рамок работы, определение путей помощи | Индивидуальная | 1 ак.ч. |
|  | 2 | Диагностические методики: САН, Диагностическая анкета критических ситуаций ребенка. | Индивидуальная  . | 1 ак.ч. |
|  | 3 | Встреча с родителями, определение запроса на работу, согласование рамок работы, дача рекомендаций по поддержке ребенка в сложный кризисный период. | Индивидуальная  . | 1 ак.ч. |
|  | 4 | Диагностическая методика “Человек-Человек под дождём – Дождь в сказочной стране” (диагностика адаптационных ресурсов и степени влияния стрессовой ситуации на эмоциональное состояние, ресурсная способность противостоять негативным влияниям стрессовой ситуации) | Индивидуальная  . | 1 ак.ч. |
| Коррекционно-аналитическая работа по символизму рисунков | 5 | Песочная картина по мотиву. Аналитическая беседа. | Индивидуальная  . | 1 ак.ч. |
|  | 6 | Встреча с родителями. Дача рекомендаций по эмоциональному состоянию ребенка в процессе коррекционной работы. | Индивидуальная  . | 1 ак.ч. |
|  | 7 | Арт-техника “9 маленьких мандал” (так как при травматических событиях имеет место развитие алексетимии, то необходима работа с чувствами и эмоциями) | Индивидуальная  . | 1 ак.ч. |
|  | 8 | Коррекционно-аналитическая работа по символизму рисунков (проработка эмоций) | Индивидуальная  . | 1 ак.ч |
|  | 9 | Коррекционно-аналитическая работа по символизму рисунков. | Индивидуальная  . | 1 ак.ч |
|  | 10 | Песочная композиция на тему “Картина про меня” (диагностика эмоционального состояния в процессе коррекционной работы, диагностика внутреннего мировосприятия) | Индивидуальная. | 1 ак.ч. |
|  | 11 | Работа с открытками (Активизация чувствования, переживание и отреагирование, в групповой работе происходит невелирование чувства одиночества в опыте переживаний) | Групповая. | 1 ак.ч. |
|  | 12 | Диагностические методики: мониторинг. Коррекционно-аналитическая работа по символизму рисунков. | Индивидуальная | 1 ак.ч. |
|  | 13 | Терапевтическая беседа с ребенком, подведение итогов, оценка ребенком своего самочувствия и жизненной активности, проговаривание о возможности возвращения к индивидуальной работе, если ребенок почувствует в этом необходимость | Индивидуальная | 1 ак.ч. |
|  | 14 | Консультативная беседа с родителями, дача рекомендаций. | Индивидуальная | 1 ак.ч. |

**Описание некоторых используемых техник:**

Арт-терапевтическая техника

**“9 маленьких мандал” (по А. Коробкину)**

(коррекция алексетимии, работа с чувствами и эмоциями)

Участнику упражнения предлагается 9 маленьких окружностей диаметром с чайный бокал и одна большая окружность размером в поперечнике с формат А2. Психолог предлагает в очерёдности закрашивать маленькие круги-мандалы отталкиваясь от названия эмоций и чувств, например: 1 круг – “грусть”, 2 круг – “удивление”, 3 круг – “страх”, 4 круг – “одиночество” и т. д. – в завершение, стараться предлагоать к закрашиванию позитивные эмоции. Набор эмоций для закрашивания мандал подбирается психологом индивидуально по актуальной ситуации подростка. Далее можно проговорить то, когда он испытывал ту или иную эмоцию, где в теле он ощущал её и т. д. Затем берётся большой круг – мандала и на нём психолог просит подростка разместить маленькие мандалы, так как бы ему хотелось. Мандалы приклеиваются, создавая композицию на большом круге. Варианты могут быть самыми различными, но ребёнку мы говорим, “что любая композиция хороша, мы будем работать с любой мандалой”. Эта техника очень полезна в работе с эмоциями и телом. Если её повторять в начале и в завершении, очень наглядно можно увидеть изменении в энергетике эмоций.

**Работа с открытками (по Гюнтеру Хорну)**

На полу или столах раскладывается множество открыток по различной тематике: природа, животные, отдых, путешествия, семья, город, люди, происшествия и др.

Участники группы выбирают по 3 открытки (по внутреннему эмоциональному отклику). По этим открыткам составляется связный рассказ. Далее участникам предлагается походить и выбрать себе в напарники участника с наиболее привлекательным набором открыток. Участники объединяются в пары и сочиняют общий рассказ или сказку. И затем презентуют её для всех. Возможно, объединиться и в четвёрки.

**Работа в песочнице**

Принципы песочной терапии:

1. Реальное «проживание», проигрывание всевозможных ситуаций вместе с героями детских игр и детских сказок – на основе этого принципа песочной терапии осуществляется взаимный переход Воображаемого в Реальное и наоборот.

2. Осмысление опыта и ситуации – разыгрывая ситуацию в песочнице, ребенок имеет возможность посмотреть на нее со стороны. Этот принцип песочной терапии позволяет соотнести игру с реальной жизнью, осмыслить происходящее, найти способы решения проблемы.

3. Принцип обмена – в играх с песком ребенок и психолог легко обмениваются идеями, мыслями, чувствами. Таким образом песочная терапия позволяет построить партнерские взаимоотношения.

4. Принцип оживления абстрактных символов – песочная терапия позволяет сформировать чувство реальности происходящего.

5. Но самое главное: песочная терапия — это игры с песком, где «ПРАВИЛ НЕ СУЩЕСТВУЕТ!»

**Структура занятий по методу «песочная терапия для детей»**

      Сначала ребенку рассказывается, что из песка можно что-то построить, а можно на нем рисовать; по желанию, в песок добавляется вода; предлагается набор фигурок. Затем ребенка просят взять корзинку, набрать фигурок, которые понравились. Инструкции можно давать следующие: «Построй сказочный город», «Построй сказочный мир», «Построй город своей мечты».

      У детей, в отличие от взрослых, картины редко бывают статичными. Как правило, строя сказочный мир, ребенок разыгрывает сцены, озвучивая своих героев. Даже «молчуны» после нескольких занятий начинают проявлять свои эмоции в звуках, словах, репликах. Кстати, это ещё одно яркое подтверждение тому, что песочная терапия непосредственно влияет на развитие речи у детей.

       После того, как ребенок построит свою картину на песке, он должен придумать название и немного рассказать о своей работе. Если не хочет рассказывать о своей постройке, то принуждать не надо. По окончанию занятия ребенок должен сам разобрать свою работу, так как в следующий раз «сказочная страна» будет другой.

      Как правило,  на такие занятия детей берут 1-2 раза в неделю. Курс «песочная терапия» рассчитан примерно на 10 занятий.

**МАТЕРИАЛЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПЕСОЧНОЙ ТЕРАПИИ**

      В песочной терапии для индивидуальных занятий с детьми или с малой группой (3-4 человека) используется водонепроницаемый деревянный ящик размерами 50х70х8см. Дело в том, что такой ящик соответствует оптимальному полю зрительного восприятия, его целиком можно охватить взглядом. На языке психологов, занимающихся песочной терапией, он называется «поднос». Обязательно внутренняя поверхность такой песочницы, «подноса», должна быть выкрашена в сине-голубой цвет – символ бессознательного, бесконечности, продолжения. На 2/3 объема «поднос» заполняется просеянным и прокаленным песком.

      В песочной терапии могут использоваться любые объекты, встречающиеся в окружающем мире, - разнообразные фигурки (максимальная высота — 8 см). Все они составляют своеобразную коллекцию для песочной терапии.

**В песочной терапии обычно применяют следующие группы фигурок:**

Человеческие персонажи;

Здания (дома, замки, церкви);

Животные;

Машины;

Растения;

Постройки (мосты, ограды, ворота);

Природный материал (ракушки, веточки, камни и т.д.);

Символические предметы (сундуки с сокровищами, драгоценности);

Сказочные герои (добрые и злые);

Религиозные предметы и сувениры;

Домашняя утварь, гайки, болты;

Буквы, цифры, геометрические фигуры, формочки разной величины

      Если фигурок будет не хватать, можно предложить ребенку сделать их самому (нарисовать, вырезать, вылепить).

      Также необходимо иметь кувшин с водой, фотоаппарат и кисточки (не все дети сразу могут погрузить руки в песок и тем более мешать грязь голыми руками).

**Литература:**

Боев И. В. Символдрама: коррекция личностных и поведенческих нарушений: монография / И. В. Боев, Я. Л. Обухов. – Ставрополь: Сервисшкола, 2009. – 167 с.

Зинкевич-Евстигнеева Т. Д., Грабенко Т. М. Чудеса на песке. Практикум по песочной терапии.– СПб.: Издательство “Речь”, 2005.-340 с.: ил.

Зинкевич-Евстигнеева Т. Д., Кудзилов Д. Б. Психодиагностика через рисунок в сказкотерапии. – СПб.: Речь, 2003. – 144 с.

Копытин А. И. Руководство по групповой арт-терапии. – СПб.: Речь, 2003. – 320 с.

Лёйнер Ханскарл. Кататимное переживание образов: Основная Введение в психотерапию с использованием техники сновидений наяву; ступень; Семинар: пер. с нем. – М.: “Эйдос”, 1996.

Обухов Я.Л. Символдрама: Кататимно-имагинативная психотерапия детей и подростков. – М., “Эйдос”, 1997

Штейнхард Ленор. Юнгианская песочная психотерапия.– СПб.: Питер, 2001.-320с.: ил. (Серия “Практикум по психотерапии”)

Шевелёва Е. В. Песочная терапия в практике психолога ПМПС школы. // Мектептегi психология – Психология в школе. 2009 – №3. – С.41-43

Грин Шиа Практический курс медитации для начинающих: 60 мандал для рисования и раскрашивания.– М.: АСТ; Астрель, 2007