

## **Цикл индивидуальных коррекционно-развивающих занятий с ребенком, пережившим сексуальное насилие**

*Автор-составитель: Асадчая  
Марина Михайловна,  
заведующий сектором по  
основной деятельности ГУО  
«Волковысский районный  
социально-педагогический  
центр».*

**Цель:** оказание помощи ребенку в преодолении последствий эмоциональных травм, полученных в результате сексуального насилия.

### **Задачи:**

1. Создать условия для отреагирования ребенком негативных эмоций, связанных с травматичным опытом.
2. Оказать помощь в формировании адекватных представлений о себе и о других людях.
3. Развить у ребенка навыки адаптивного выражения собственных чувств и распознавания у других людей.
4. Развить поведенческих навыки ребенка, необходимые для конструктивного взаимодействия со сверстниками и взрослыми.

**Методы работы:** арт-терапия.

**Возрастная категория:** младший школьный и подростковый возраст.

**Форма работы:** индивидуальная.

**Количество занятий:** 20 занятий, которые включают промежуточную и итоговую диагностику.

**Продолжительность занятий:** 60 - 80 минут.

**Периодичность занятий:** 1 раз в неделю

**Планируемый срок реализации цикла занятий:** 5-6 месяцев.

**Место проведения:** отдельное помещение.

### **План работы:**

*1 блок.* Знакомство. Упражнения на установление доверия.

Цель: создание безопасного пространства; мотивация участника.

*2 блок.* Выработка представлений о понятиях свободы, независимости, достоинства, самооценки, самоуважения, уважения к другим, доверия - недоверия.

Цель: формирование самосознания, асертивного (уверенного) поведения.

*3 блок.* Работа с эмоциями.

Цель: формирование навыков идентификации и контроля эмоций.

*4 блок.* Построение реалистичных планов на будущее. Понятие будущего.

Цель: формирование позитивного образа желаемого для ребенка будущего.

**Структура занятия:**

I этап – актуализация эмоционального состояния участника, настрой на работу.

II этап – работа по теме занятия.

III этап – рефлексия, обсуждение результатов занятия.

Перед началом занятий с ребенком должен быть заключен контракт, в котором ребенок формулирует свои цели и решает, чего он хочет достичь на занятиях, чему научиться и что он готов для этого сделать. Такой контракт необходим, прежде всего, для самого ребенка, чтобы он четко осознавал собственную ответственность за результат занятий. Кроме того, контракт отражает соблюдение прав и свобод ребенка (ребенок добровольно принимает решение об участии в индивидуальной работе). Цели, которые ставят дети, могут быть как масштабными, так и краткосрочными (улучшить настроение).

**Ожидаемые результаты:** вернуть чувство собственной значимости, сформировать адекватные модели с окружающими, восстановить искаженную травмой систему ценностей ребенка.

#### **Тематический план коррекционно-развивающих занятий**

Этапы занятия	№ занятия	Цели занятия	Упражнения
1 блок. Знакомство. Упражнения на установление доверия.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ снятие психоэмоционального напряжения,</li> <li>✓ осознание ситуации, в которой находится участник;</li> <li>✓ развитие у ребенка умения осознавать и передавать свое эмоциональное состояние;</li> <li>✓ формирование и развитие чувства внутренней безопасности</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упр. «Мое настроение».</li> <li>2. Упр. «Имя + на первую букву имени качество».</li> <li>3. Упр. «Я и мир».</li> <li>4. Заключение договора.</li> <li>5. Упр. «Безопасное место».</li> <li>6. Рефлексия.</li> </ol>
	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ повышение степени самосознания и самопринятия, улучшение настроения;</li> <li>✓ осознание и принятие своего прошлого и настоящего, помощь в идентификации и выражении воспоминаний;</li> <li>тренировка быстроты реакции и сообразительности;</li> <li>развитие способности к изменению происходящего;</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упр. «Мое настроение».</li> <li>2. Упр. «Что ты сейчас делаешь?»</li> <li>3. Упр. «Я» на щите».</li> <li>Упр. «Цветок чувств».</li> </ol>

		развитие навыка управления собственной жизнью	
<b>2 блок.</b> Выработка представлений о понятиях свободы, независимости, достоинства, самооценки, самоуважения, уважения к другим, доверия - недоверия.	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ помочь ребенку понять концепцию свободы и ответственности;</li> <li>✓ развитие самосознания, саморефлексии;</li> <li>✓ рефлексия настроения</li> </ul>	Упр. «Мое настроение» Упр. «Говорящие вещи». Упр. «Мандала». Упр. «Обсуждение свободы». Рефлексия.
	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ оказание помощи в принятии ребенком на себя ответственности за свою жизнь;</li> <li>✓ тренировка внимания;</li> <li>✓ рефлексия настроения</li> </ul>	1. Упр. «Мое настроение» 2. «Мозговой штурм». Ответственность за здоровый образ жизни. 3. Упр. «Сели-встали». 4. Рисование плаката на тему здорового образа жизни. Упр. «Цветок чувств».
	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ обучение выражению эмоций, обсуждение опыта;</li> <li>✓ обучение установлению психологических границ</li> </ul>	Упр. «Мое настроение» Практические ситуации «Понимание свободы и границ свободы». Упр. «Говорить или делать» Рефлексия
	6	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ помочь участнику понять, что он – индивидуальность,</li> <li>✓ повышение самооценности, самоуважения;</li> <li>✓ актуализация ресурсного состояния</li> </ul>	1. Упр. «Мое настроение» 2. История про Слопенка. 3. Беседа «Сильные и слабые стороны». 4. Работа в песочнице. Упр. «То, что я люблю». 5. Рефлексия.
	7	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ изменение деструктивных установок на себя и окружающий мир;</li> <li>✓ помощь в осознании собственного образа, повышение самооценки</li> </ul>	Упр. «Мое настроение» Упр. «Автопортрет» Упр. «Сильные стороны. Достоинства и таланты» Упр. «Цветок чувств».
	8	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ изменение деструктивных установок на себя и окружающий мир</li> <li>✓ мотивировать к взаимодействию и дружбе со сверстниками.</li> </ul>	Упр. «Мое настроение» Упр. «Я и мои друзья». Беседа «Доверие в дружбе» Упр. «Смелый человек» Рефлексия.

3 блок. Работа с эмоциями.	9	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ оказание помощи в осознании и отреагировании имеющихся негативных переживаний и страхов</li> <li>✓ тренировка внимания.</li> </ul>	<p>Упр. «Мое настроение» Упр. «Мой сон» Упр. «Сели-встали» Работа в песочнице. Упр. «Мир неприятных фигур». Упр. «Цветок чувств».</p>
	10	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ осознание и принятие значимых событий прошлого, отреагирование ранее неосознаваемых эмоций,</li> <li>✓ выработка навыка безопасного самовыражения.</li> </ul>	<p>Упр. «Мое настроение» Упр. «Первые воспоминания» Упр. «Лепка». Вариант 1. Рефлексия.</p>
Промежуточная диагностика	11	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ выявление изменений в эмоциональном состоянии ребенка (тревога, беспокойство, страх)</li> </ul>	<p>Опросник детской депрессии (CDI) М.Ковач Шкала личностной тревожности (Прихожан А.М., 1983) «Цветовой тест отношений» А.М.Эткинд.</p>
	12	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ обучение навыку безопасного отреагирования гнева.</li> </ul>	<p>Упр. «Мое настроение» Дыхательные упражнения. Информирование «Как можно справиться с гневом». Упр. «Лепка». Вариант 2. Релаксация.</p>
	13	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ обучение навыку безопасного отреагирования гнева</li> </ul>	<p>Упр. «Мое настроение». Дыхательные упражнения. Упр. «Лепка». Вариант 3. Беседа «Как я справился с гневом». Расслабление.</p>
	14	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ снять напряжение и создать благоприятные условия для формирования самоконтроля;</li> <li>✓ развитие навыка даже при сильной обиде не чувствовать себя жертвой;</li> <li>✓ развитие самоконтроля, осознание собственного тела, обучение работе с ним.</li> </ul>	<p>Упр. «Мое настроение». Упр. «Все о том, кто...» Упр. «Бешеные ручки». Упр. «Безмолвный крик». Упр. на расслабление «Снятие зажимов» Релаксация.</p>
	15	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ научить детей различать агрессивное, пассивное и уверенное (ассертивное) поведение;</li> </ul>	<p>Упр. «Мое настроение» Информирование «Типы поведения»</p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ освоение навыков асертивного (уверенного) поведения;</li> <li>✓ развитие самоконтроля, осознание собственного тела, обучение работе с ним.</li> <li>✓ введение понятия асертивного (уверенного) поведения; мотивирование участников на необходимость развития у себя навыков уверенного поведения.</li> </ul>	<p>Упр. «Способы уверенного поведения».</p> <p>Упр. на расслабление «Снятие зажимов».</p> <p>Рефлексия.</p>
	16	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ развитие уверенности в себе, способности себя защищать;</li> <li>✓ расслабиться, отпустить напряжение и стресс, развлечься и получить заряд энергии,</li> <li>✓ развитие осознания сильных сторон своей личности.</li> </ul>	<p>Упр. «Мое настроение»</p> <p>Упр. «Позитивные мысли»</p> <p>Рисование на тему «Я такая довольная».</p> <p>Упр. на расслабление «История о слоне».</p> <p>Рефлексия.</p>
	17	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ повышение самооценки и уверенности в себе,</li> <li>✓ актуализация ресурсного состояния</li> </ul>	<p>Упр. «Поделись успехом».</p> <p>Информирование с показом картинок «Приемы, которые делают человека уверенным».</p> <p>Работа в песочнице. Упр. «Уверенность».</p> <p>Рефлексия.</p>
<b>4 блок.</b> Построение реалистичных планов на будущее. Понятие будущего.	18	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ постановка реалистичных целей и расстановка приоритетов;</li> <li>✓ физическая разгрузка, обучение концентрации на цели;</li> <li>✓ развитие воображения, навыка принятия себя, своих желаний.</li> </ul>	<p>Упр. «Мое настроение»</p> <p>Упр. «Постановка целей в жизни».</p> <p>Упр. «Поскачи с мячом».</p> <p>Коллаж «Мое будущее».</p> <p>Упр. «То, что приносит радость».</p> <p>Рефлексия.</p>

<i>Итоговая диагностика</i>	19	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ выявление изменений в проявлении агрессивности и эмоциональном состоянии ребенка,</li> <li>✓ оценка индивидуально - психологических особенностей личности</li> </ul>	<p>Тест агрессивности Басса-Дарки Тест Кеттела, детский вариант (адаптирован Александровской Э.М.); «Цветовой тест отношений» (Эткинда А.М.).</p>
	20	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ помочь ребенку понять, что требуется для достижения цели;</li> <li>✓ развитие воображения, возможность расслабиться и набраться оптимизма;</li> <li>✓ укрепление уверенности в себе, в свою способность достигать цели</li> </ul>	<p>Упр. «Мое настроение» Упр. «Способы достижения целей». Работа в песочнице. Упр. «Образ достигнутой цели». Упр. «Дотянись до звезд» Рефлексия.</p>

**Всего 20 занятий:** диагностический блок – 2 занятия, коррекционно-развивающий блок – 18 занятий.

**Список литературы:**

1. Психологические аспекты оказания помощи детям, пострадавшим от коммерческой сексуальной эксплуатации: Набор методических материалов для учреждений социальной защиты населения «Оказание помощи детям, пострадавшим от коммерческой сексуальной эксплуатации» / Е.В. Забадыкина, А.-М.Л. Храмченкова, О.И. Колпакова, Н.В. Солнцева, М.В. Земляных, Т.Г. Лебедева, Н.Р. Шутер, М.М. Русакова; Ред. О.С. Левина. – Санкт-Петербург. 2011.-123 с.
2. Выявление насилия в отношении детей. Руководство для специалистов, работающих в системе защиты детей (психологи, социальные работники, социальные педагоги, медицинские работники детских учреждений и др.). – Бишкек: «Блиц», 2014. – 40 с.
3. Помощь детям, пострадавшим от насилия в семье: правовые аспекты, тренинговые занятия, рекомендации / авт. – сост. Я.К. Нелюбова. – Волгоград: Учитель, 2009. – 171 с.
4. Сборник нормативных правовых актов, регламентирующих деятельность органов внутренних дел по предупреждению насилия в семье. В рамках проекта международной технической помощи «Повышение национального потенциала государства по противодействию домашнему насилию в Республике Беларусь. - Минск. - Издательство «Четыре четверти». – 2014.

### **Используемые упражнения, методики**

#### **«Мандала»**

*Цели:* развитие у детей умения осознавать и передавать свое эмоциональное состояние, снятие психоэмоционального напряжения, коррекция настроения.

*Материалы:* лист бумаги формата А4, шариковая ручка, набор цветных карандашей.

*Продолжительность:* 15 – 20 мин.

*Описание.* Сейчас ты познакомишься с мандалой. Мандала – это круг, это совершенство, единство, гармония. Представь, что ты попал в сказочную страну, где очень много маленьких волшебников. И тебе как маленькому волшебнику необходимо создать разноцветную мандалу,

которая будет приносить тебе радость, силы и удовольствие. При помощи цвета спроецируй эти состояния на бумагу – изобрази его в круге (*на листе формата А4 нарисовать окружность диаметром 18 – 20 сантиметров*).

Прислушайся к себе и изобрази мандалу такой, какой ты ее представляешь.

Ребенку предлагается, выбрав понравившийся цвет, разрисовать этот круг. При желании ребенок может использовать и другие цвета, рисовать что-то конкретное или абстрактные образы, как в круге, так и вне него.

*Анализ.*

- Посмотри на свою мандалу. Назови ее. Имя мандалы должно отображать твое первое ощущение или эмоцию от контакта с работой.
- Представь, что мандала говорит, что бы она тебе сказала?
- На какое чувство (эмоцию, настроение) похож этот цвет (предмет)?
- Тебе нравится смотреть на этот рисунок?
- Хочешь ли ты что-то изменить или добавить?

*Возможные реакции и как с ними быть:* ребенок отказывается отвечать на вопросы. В этом случае не стоит настаивать.

*В какой ситуации это упражнение проводить не рекомендуется:* такие ситуации еще не встречались.

### **Упражнение «Мое настроение».**

*Цель:* снятие внутреннего напряжения, рефлексия настроения.

*Время проведения:* 3 мин.

*Описание.*

1 вариант. Выбери из набора картинок с эмоциями ту (те), которая (ые) отражает (ют) твое настроение и состояние. Поясни свой выбор.

2 вариант. Нарисуй свое настроение – такое, какое оно есть прямо сейчас. Может быть, оно будет похоже на погоду, или на пейзаж, или это будет абстрактный рисунок, чтобы он полностью отражал твое состояние.

*Обсуждение.* Опиши своё настроение словами – какое оно? Грустное или веселое? От чего такое? Расскажи, что ты чувствовал в процессе создания работы, до ее начала, а также после ее завершения.

### **«Имя + на первую букву имени качество»**

*Цель:* снятие внутреннего напряжения.

*Время проведения:* 3 мин.

*Описание.* Назови свое имя и придумай качество характера на первую букву имени. Можно предложить придумать качества на все буквы

имени. Оказать ребенку в этом помощь. При необходимости ребенку предлагается список качеств.

### **«Мой сон»**

*Цель:* помощь в осознании и отреагировании негативных воспоминаний и страхов.

*Материалы:* листы бумаги формата А3 или А4, гуашь, краска для рисования пальцами, акварель, кисть, простой карандаш, набор цветных карандашей, набор восковых мелков.

*Продолжительность:* от 25 мин.

*Описание.* Вопросы психолога к ребенку: «Ты помнишь свои сны? Что тебе

снился? Бывает так, что тебе снятся кошмары, страшные сны? Часто? Ты помнишь, когда это было последний раз? Нарисуй свой последний страшный сон. Рисуй и говори, что происходит на твоём рисунке. Что это? Что сейчас происходит? Что ты чувствуешь?» (рекомендуется никак не называть персонажей сна/рисунка до тех пор, пока ребенок сам не даст им название или имя, и вопросы, предложенные в этом пункте, задавать на протяжении всего процесса рисования).

«Ты закончил рисунок? Тебе приятно на него смотреть? Есть ли что-то в рисунке, что ты хотел бы изменить? Ты можешь начать менять рисунок как считаешь нужным.

Что теперь происходит на твоём рисунке? Что ты чувствуешь? Тебе нравится

смотреть на то, что получилось? Ты можешь изменять свой рисунок как угодно долго, до тех пор, пока результат изменений тебя не устроит». Можно вместо изменений одного и того же рисунка создать несколько, последовательно сменяющих друг друга, так как иногда одного листа бумаги бывает мало.

Важно закончить упражнение позитивным рисунком, наименее страшным или закончившимся благоприятно для главного героя сна.

*Возможные реакции и как с ними быть:* невозможность вспомнить сон, отказ ребенка рисовать страшный сон. Настаивать не рекомендуется. Специалист может сам начать рисовать свой сон, кратко (если ребенок поинтересуется) рассказать о нем и опять обратиться ко сну ребенка.

*В какой ситуации это упражнение проводить не рекомендуется:* если с ребенком не установлены прочные доверительные отношения. В некоторых случаях дети опасаются что-либо менять в уже созданном рисунке. Их можно

подбодрить, в крайнем случае, выдать еще один лист бумаги. Если ребенок так и не решился что-то поменять в своем рисунке, можно вернуться к нему позднее (в конце занятия или на следующем занятии).

### **«Безопасное место»**

*Цель:* формирование и развитие чувства внутренней безопасности.

*Материалы:* бумага А4, цветные карандаши, краски и кисточки (желательно по одной упаковке на каждого участника).

*Продолжительность:* 25-30 мин.

*Описание.* Ребенку дается задача: нарисовать то место, где он чувствует себя

в безопасности.

*Инструкция:* «Сядьте поудобнее. Если возможно, закройте глаза. Если по какой-то причине не хочется закрывать глаза, выберите какой-нибудь предмет в комнате и сосредоточьтесь на нем (2 с)... Сосредоточьтесь на своем дыхании. Почувствуйте, как вы вдыхаете воздух и как выдыхаете его (3 с). Представьте, что с каждым вдохом в вас входит что-то светлое и чистое, то, что вам необходимо именно в эту минуту, а с каждым выдохом из вас выходит то, от чего вы хотите избавиться (5 с). А теперь представьте себе место, где никто и ничто вам не угрожает, место, где вы в полной безопасности. Это может быть место, которое вы хорошо знаете, а может быть то, в котором вы никогда не были, а может быть то, которого нет на Земле. Это не имеет значения. Это ваше безопасное место. Место, где никто и ничто вам не угрожает, место, где вы будете в полной безопасности. А теперь войдите в это место. Почувствуйте всем своим телом, всем своим существом как это – чувствовать себя в безопасности (5 с). Поблагодарите это место за то, что оно есть. Попрощайтесь с ним и возвращайтесь в круг. Почувствуйте свое дыхание. И когда будете готовы, откройте глаза». Далее участникам предлагается взять по листу бумаги и нарисовать свое безопасное место (10 мин). После этого, если группа небольшая, дети могут (по желанию) показать рисунки и рассказать о своих безопасных местах. Если в группе больше 8 человек, то прежде чем дети сядут в круг, они обсуждают свои рисунки в парах. Рисунки предлагается взять с собой и использовать свое «безопасное место» (мысленно перемещаться туда), когда им страшно, или в других сложных ситуациях.

*Возможные реакции и как с ними быть:* возможны сильные реакции в ситуации актуализации травматического опыта. Необходимо принять эти проявления и помочь ребенку безопасно их отреагировать. Если это вариант группового занятия, то возможны комментарии и оценки других детей в адрес рисунка, что может снизить значимость результата. Необходимо предварительно сказать о ценности каждого образа, о том,

какая реакция окружающих необходима, и что каждый может сделать для того, чтобы поддержать другого.

*В какой ситуации это упражнение проводить не рекомендуется:* при состоянии сильного возбуждения у участников, острого горя у кого-либо из присутствующих на занятии, отсутствии доверительного контакта между ведущим и ребенком или между детьми в группе (при групповом варианте проведения упражнения).

### **«Я и мир»**

*Цели:* осознание ситуации, в которой находится участник; развитие способности к изменению происходящего; развитие навыка управления собственной жизнью.

*Материалы:* бумага А4, цветные карандаши, краски и кисточки.

*Продолжительность:* 20 – 30 мин.

*Описание.* Задача – нарисовать себя и окружающий мир. После окончания рисования проводится беседа: «Где ты в этом мире? Как себя чувствуешь в нем? Что тебе нравится в мире? Что не нравится? Что хочешь изменить? Если что-то хочется изменить, то это можно исправить прямо на рисунке».

Возможные реакции и как с ними быть: в некоторых случаях дети опасаются что-либо менять в уже созданном рисунке. Их можно подбодрить или, в крайнем случае, выдать еще один лист бумаги. Нарисованный мир может состоять полностью из негативных составляющих: в таком случае необходимо изменить в рисунке ситуацию так, как хотелось бы, и позже (возможно, на следующей встрече) вернуться к тому, что является позитивным в мире ребенка (при этом важно, чтобы его собственный образ также присутствовал на последнем рисунке – то есть, чтобы был осуществлен доступ к внутреннему ресурсу).

*В какой ситуации это упражнение проводить не рекомендуется:* при сильном возбуждении участника.

### **«Цветок чувств»**

*Цели:* повышение степени самосознания и самопринятия, улучшение настроения.

*Материалы:* лист бумаги формата А4, шариковая ручка, набор цветных карандашей, набор вырезанных лепестков из цветной бумаги.

*Продолжительность:* 10 мин.

*Инструкция:* «У тебя в жизни было много разных событий, ты испытывал много разных чувств. Подумай, какие чувства ты переживал сегодня. Посмотри, здесь разноцветные лепестки, выбери те, которые тебе захочется. На листе бумаги нарисуй стебелек и из разноцветных

лепестков составь свой цветок чувств. Каждый лепесток – чувство, у него свой цвет, свое название. Когда составишь, подпиши каждый лепесток. Какое чувство он обозначает? Что ты чувствуешь сейчас? Какой лепесток ты хотел бы добавить в свой цветок? Что за чувство он символизирует? Тебе приятно смотреть на то, что у тебя получилось? Ты можешь изменить свой цветок как хочешь».

*Возможные реакции и как с ними быть:* некоторые дети испытывают сложности при назывании/идентификации чувств. До проведения упражнения имеет смысл обсудить с ребенком, какие чувства бывают, создать глоссарий чувств.

*В какой ситуации это упражнение проводить не рекомендуется:* при отсутствии интереса к упражнению у ребенка.

### **«Я» на щите»**

*Цели:* осознание и принятие своего прошлого и настоящего, повышение степени самосознания, помощь в идентификации и выражении воспоминаний.

*Материалы:* лист бумаги формата А4, простой карандаш, ручка, набор цветных карандашей.

*Продолжительность:* 30-35 мин.

*Инструкция:* «В старину у каждого рыцаря или знатного господина был свой

щит, на котором были изображены рисунки, отражавшие его взгляды на жизнь, славные дела или обозначавшие принадлежность к знатному роду. Сейчас мы будем рисовать твой рыцарский щит. Во весь лист нарисуй, пожалуйста, щит и раздели его на 6 частей/клеток (при затруднениях можно помочь ребенку; важно, чтобы щит занимал максимально возможное пространство листа). Когда нарисуешь, я задам несколько вопросов, ответы на которые тоже нужно будет нарисовать. Рисуй первое, что придет в голову. Каждый ответ – в одной из клеток щита. Когда рисунок будет закончен, на нем будет изображена целая история. Получится личный рыцарский щит.

1-я клетка: Что самое лучшее произошло с тобой в жизни?

2-я клетка: Что самое лучшее было в твоей семье?

3-я клетка: Что самое плохое произошло в твоей жизни?

4-я клетка: Что больше всего ты хотел бы получить от своих друзей?

5-я клетка: Если бы тебе дали много-много денег, что бы ты с ними сделал?

6-я клетка: Что бы ты хотел, чтобы люди говорили о тебе?

Посмотри внимательно на свой щит. Что ты чувствуешь? Есть что-то, что ты

хотел бы изменить, или тебя все устраивает? Ты можешь что-то стереть или нарисовать заново».

*Возможные реакции и как с ними быть:* если при рисовании в 3-й части ребенок волнуется или затрудняется нарисовать ее содержимое, необходимо тему «Что самое плохое произошло в твоей жизни?» проработать.

*В какой ситуации это упражнение проводить не рекомендуется:* при ситуации острой психологической травмы.

### **«Первые воспоминания»**

*Цели:* осознание и принятие значимых событий прошлого, отреагирование ранее неосознаваемых эмоций.

*Материалы:* листы бумаги формата А3 и А4, гуашь, краска для рисования

пальцами, акварель, кисть, простой карандаш, набор цветных карандашей,

набор восковых мелков, набор цветной бумаги.

*Продолжительность:* до 30 – 40 мин, зависит от готовности ребенка обсуждать рисунок.

*Описание.* Это упражнение можно проводить только после достаточно длительной предварительной работы, направленной на установление доверия и безопасности, и работы на осознание себя и своих эмоциональных переживаний. Задание: «Нарисуй свое самое раннее воспоминание (как дополнительный вариант: первое важное событие в твоей жизни). Что изображено на рисунке? Кто участвует в этом событии? Как относятся друг к другу те, кого ты нарисовал? Есть кто-то, кто тоже участвовал, но кого ты не стал рисовать? Где на этом рисунке ты? Что ты делаешь? Что ты чувствуешь? Что бы ты хотел сделать? Тебе нравится смотреть на этот рисунок? Есть что-то, что ты хотел бы изменить? Ты можешь дорисовать или исправить все, что считаешь нужным. Где ты на измененном рисунке? Отношения между участниками события изменились? Что именно изменилось? Тебе приятно смотреть на измененный рисунок? Что ты чувствуешь?»

*Возможные реакции и как с ними быть:* проявление сильных эмоций. Если это необходимо, специалист может предложить помощь в их выражении. Очень важно закончить упражнение хотя бы спокойствием ребенка; если ребенок чувствует себя плохо, грустным или подавленным – целесообразно проделать упражнение «Свободное рисование» или «Мандала».

*В какой ситуации это упражнение проводить не рекомендуется:* если специалист не готов сталкиваться с сильными чувствами ребенка.

## «Лепка» (3 варианта работы)

### Вариант I

*Цели:* выработка навыка безопасного самовыражения.

*Продолжительность:* от 30 мин.

*Материалы:* глина/пластилин.

*Описание.* Участники должны привыкнуть к материалу. Когда глина/пластилин становится достаточно мягкой, участник может начать лепить.

*Ведущий дает задания. Например:*

1. Слепите разные формы (шар, квадрат, треугольник, цилиндр).
2. Слепите человека.
3. Слепите зверей.

*Возможные реакции и как с ними быть:* глина у сексуально травмированного ребенка может ассоциироваться с чем-то грязным или пугающим. До начала лепки нужно убедиться, что участник освоился с материалом и не боится его.

*В какой ситуации это упражнение проводить не рекомендуется:* можно проводить в любой ситуации, учитывая предыдущий абзац.

### Вариант II

*Цель:* обучение навыку безопасного отреагирования гнева.

*Продолжительность:* 45 мин.

*Описание.* Перед началом упражнения хорошо провести пятиминутное рас-

слабление/релаксацию (можно использовать музыку или дыхательные упражнения). После того как участник расслабился и привык к материалу, дается задание: «Помните глину/пластилин, сделайте шарик, сломайте его, пропустите между пальцами, побейте его». Нужно помочь участнику начать «вталкивать» гнев, чувства и силу в материал. Затем стоит провести обсуждение: «Что вы чувствовали? Что вы видели? Что означает гнев? Как выглядит гнев?»

*Возможные реакции и как с ними быть:* отпускание гнева может спровоцировать сильные реакции. Во время выполнения упражнения нужно проверять, хорошо ли себя чувствует участник и готов ли переходить к следующей стадии.

Также нужно убедиться, что участник по окончании занятия уходит в нормальном состоянии. В случае необходимости можно спросить, может ли участник оставить свой гнев в этой комнате или возьмет ли он свой гнев с собой. Если ребенок говорит, что гнев все еще в нем, то

важно поговорить об этом, обсудить способы, которыми можно справляться с гневом за пределами данного помещения. Можно также провести расслабление/релаксацию и после завершения упражнения.

*В какой ситуации это упражнение проводить не рекомендуется:* можно проводить в любой ситуации, учитывая предыдущий абзац.

### Вариант III (следующая ступень)

*Цель:* обучение навыку безопасного отреагирования гнева.

*Продолжительность:* 45 мин.

*Описание.* Ребенку дается задание вылепить/создать что-то, что символизирует его гнев. При желании свою работу потом он может уничтожить. Нужно помочь ему вытолкнуть гнев, а в конце обсудить работу и ситуацию.

*Возможные реакции и как с ними быть:* аналогично варианту II.

### **«Сели – встали»**

*Цель:* тренировка внимания.

*Продолжительность:* 5 мин.

*Описание.* Участники становятся в круг. Ведущий дает какие-либо задания:

сядьте – встаньте – повернитесь – подпрыгните. Группа выполняет задания.

Ведущий может вводить группу в заблуждение, совершая не те движения, которые называет (например, раздается команда «встали», при этом сам ведущий садится).

*Возможные реакции и как с ними быть:* особых реакций не наблюдалось.

*В какой ситуации это упражнение проводить не рекомендуется:* можно проводить в любых ситуациях с детьми любого возраста.

### **«Говорящие вещи»**

*Цель:* развитие самосознания, саморефлексии.

*Продолжительность:* 2 – 3 мин.

*Описание.* Детям предлагается представить себе, что какой-то принадлежащий им предмет научился говорить. Что бы он рассказал о своем владельце?

*Возможные реакции и как с ними быть:* дети могут отказываться, затрудняться говорить о себе. Тогда свой рассказ может начать ведущий.

*В какой ситуации это упражнение проводить не рекомендуется:* особых ограничений нет.

### **«Что ты сейчас делаешь?»**

*Цели:* разминка, тренировка быстроты реакций и сообразительности.

*Продолжительность:* 10 мин.

*Описание.* В упражнении принимает участие ребенок и психолог в паре. Участник А изображает какую-то деятельность. Например, будто он читает книгу. Участник Б может задать ему только один вопрос: «Что ты сейчас делаешь?» Участник А не должен ни в коем случае говорить, что он делает, а должен придумать и сказать что-то другое. Например: «Я готовлю пельмени». Участник Б тут же должен начать показывать то, что сказал участник А. Теперь участник А задает вопрос «Что ты сейчас делаешь?» и т.д.

*Возможные реакции и как с ними быть:* вначале упражнения ребенку может быть трудно придумать, что он делают. Ведущий может ему подсказать.

*В какой ситуации это упражнение проводить не рекомендуется:* ограничений нет.

### **«Говорить или делать?»**

*Цели:* обучение выражению эмоций, обсуждение опыта, установление психологических границ.

*Материал:* заготовить 2 вида карточек с вопросами и действиями.

*Продолжительность:* от 30 мин.

*Описание.* Перед проведением упражнения необходимо заготовить два вида

карточек, на которых будут написаны вопросы или действия и игральные кости. Можно назначить четную цифру вопросом, а нечетную действием. Во время игры участник кидает игральную кость, выбирает карточку соответствующего цвета и громко читает вопрос или задание. Каждый цвет представляет определенную категорию: говорить или делать. Если участник не хочет отвечать на вопрос, он должен выполнить действие.

#### Примеры вопросов:

- Какая твоя любимая еда?
- Какой твой любимый цвет?
- Каким животным ты хотел бы быть? Почему?
- Что бы ты хотел делать в будущем?
- Если бы ты мог отправиться в путешествие, то куда бы ты отправился?
- Что ты знаешь о ВИЧ/СПИДе?
- Ты когда-нибудь думал о своих правах?
- Что ты думаешь о проституции?
- Когда ты чувствуешь себя счастливым?
- Что ты больше всего любишь делать в свободное время?
- Как ты расслабляешься?

- Ты чувствуешь иногда себя одиноким? Почему? Когда?
- Что ты делаешь, когда чувствуешь себя одиноким?
- Можешь рассказать один из своих последних снов?
- У тебя есть друг? Можешь нам что-нибудь рассказать о нем?
- Ты счастлив сейчас в жизни? С чем это связано?
- Что заставляет тебя испытывать печаль?
- Можешь ли ты поделиться каким-нибудь своим печальным опытом?
- Что ты делаешь, когда тебе хочется плакать?
- Хотел бы ты что-нибудь поменять в себе? Что?

#### Примеры заданий:

- Изобразить обезьяну.
- Изобразить счастливое/злое/печальное лицо.
- Изобразить момент вытаскивания рыбы из воды.
- Показать, как ты мнешь в руках мяч.
- Станцевать.
- Сделать вид, что ты целуешь кого-то.

#### **«Смелый человек»**

*Цель:* помочь ребенку начать доверять другим и мотивировать его к взаимодействию и дружбе.

*Продолжительность:* 20 мин.

*Описание.* В самом начале ребенку доносится информация о том, что информация останется только здесь, между ребенком и психологом. Участнику предлагается рассказать что-то о себе. Дается пять минут побыть наедине с собой, чтобы подумать о том, что бы хотелось рассказать. Предлагается *поделиться своими страхами, рассказать, что нравится, что не нравится, рассказать любую историю из своего детства или сообщить какую-то очень личную информацию, например самый досадный эпизод в своей жизни, или рассказать про самого важного человека в своей жизни.* После того как ребенок поделится информацией, нужно прокомментировать. Комментарии должны быть позитивными и сочувственными. Например: «Со мной тоже такое было»; «Я понимаю, что ты имеешь в виду...»; «Ты мужественный человек, раз рассказал об этом»; «Я думаю, ты действительно смелый человек» и т.д.

После представленной информации стоит обсудить, что доверие – это позитивный признак построения по-настоящему сильных взаимоотношений. Тем не менее, каждый сам решает, какой информацией поделиться с самым близким человеком. Даже если человек кому-то абсолютно доверяет, это не значит, что он обязан рассказывать ему/ей абсолютно всё о своей жизни. Каждый имеет право

на личную жизнь и приватность, люди не обязаны говорить всё и всем. Если человек не хочет делиться какой-то информацией, он не обязан это делать, и это нормально. Это не означает, что он лжет.

В конце упражнения можно предложить ребенку обняться.

*Комментарии.* Не нужно заставлять ребенка участвовать, стоит дать время собраться с духом, пусть участвует только по собственной воле. В процессе такой работы могут всплывать очень личные и болезненные воспоминания. Ведущий должен уметь справляться с такими деликатными ситуациями.

Последующие действия. Участники группы могут решить продолжить работу в этом направлении и запланировать проведение подобных упражнений в будущем.

Имеет смысл связать ответы ребенка с полученным им опытом и обсудить следующее:

- Значение и важность доверия в дружбе.
- Как и кому доверять, что значит доверять, что значит, когда тебе доверяют?
- Как справляться с предательством?

Ведущий может обобщить основные моменты, сделав такие заключения:

- Доверие является важнейшей частью любых глубоких, значительных взаимоотношений.
- Для того чтобы создать доверие и его поддерживать, требуется время и усилия.
- Иногда случается, что люди предают, и это следует знать.

Ведущий может подвести ребенка к пониманию доверия, приведя «неугрожающие» примеры из жизни самих детей. Например, ведущий может спросить ребенка, доверял ли он ему изначально и доверяет ли теперь. И если чувство доверия/недоверия поменялось, что привело к такой перемене?

### **Упражнения на построение взаимоотношений**

Дети, пострадавшие от сексуального насилия, в процессе реабилитации и реинтеграции часто испытывают шок. Это происходит потому, что сексуальное насилие, которому они подверглись и к которой постепенно привыкли, меняется на что-то другое и им приходится овладевать новыми навыками, учиться взаимодействовать с окружающими людьми другими, отличными от ставших привычными, способами. Прежде чем проводить упражнения на построение взаимоотношений, ведущий должен дать информацию о том, по каким правилам такие взаимоотношения формируются:

- Построение взаимного доверия. Начинается, когда люди делятся с другими информацией о своей жизни, какой-то другой личной (неочевидной) информацией.
- Взаимопонимание и деликатность по отношению к другим.
- Взаимное уважение, правдивость, лояльность, конфиденциальность и доверие.

Взаимоотношения могут быть постоянными или временными, глубокими или поверхностными. Постоянные отношения помогают взрослеть, личностно расти и совершенствоваться. Тем не менее, полная зависимость в отношениях становится грузом, тормозит личностный рост и препятствует независимости. *Полезно попросить детей рассказать о постоянных отношениях с их родителями, друзьями, учителями, другими людьми.* Можно попросить их прокомментировать приведенные выше положения (может ли ребенок доверять этим людям; «читать» их настроения, мысли; делиться с ними интимной информацией?). Существуют также поверхностные отношения, которые люди создают на основе взаимных потребностей. Это те отношения, которые нужны и полезны или каждый день, или каждый месяц, или раз в год, например взаимодействия с продавцами в магазине или с человеком на улице, у которого мы спрашиваем дорогу. Такие отношения не требуют большой личной вовлеченности, но они, тем не менее, тоже важны. *Во временных или поверхностных отношениях нет места доверительности или конфиденциальности, но их также следует строить на основе взаимоуважения.* Можно попросить группу привести примеры других подобных поверхностных отношений, подумать о людях, с которыми дети поверхностно взаимодействуют, например, вспомнить продавцов, кондукторов в автобусах и т.д. Для построения и поддержания отношений важно помнить о некоторых правилах. Стоит попросить детей подумать над каждым из нижеприведенных понятий:

**Манеры.** Манеры важны для построения и поддержания отношений. Важно вести себя уважительно по отношению к другим, не грубить, прислушиваться к их мнению. Говоря о манерах, можно попросить членов группы привести примеры хороших и плохих манер. Их можно оформить в таблицу, в том числе с помощью участников.

**Язык тела и жестов.** Выражение лица и жесты человека говорят нам о том, нравится ему происходящее или нет. Важно, чтобы язык тела говорил об уважении к собеседнику и демонстрировал вежливость. Например, не следует сидеть в присутствии пожилого человека. При обсуждении языка тела и выражения лица можно проводить игры и упражнения: в ходе таких занятий можно попросить участников группы придавать лицу разные выражения так, чтобы другие участники характеризовали это выражение и определяли настроение.

**Комплименты.** Важно говорить людям искренние комплименты и ценить то хорошее, что они делают. Тем не менее не следует лгать, поскольку тот, кому адресован комплимент, может распознать неискренность, читая язык тела и слушая тон голоса. Обсуждая тему похвалы и позитивной поддержки, можно предложить участникам группы *следующее упражнение: все объединяются в пары и по очереди говорят друг другу комплименты.* Сильные стороны характера. Людям нравится дружить с теми, у кого хороший характер. Обсуждая достоинства характера, можно предложить членам группы перечислить качества, которые они хотели бы видеть в своих друзьях, и качества, которые они не хотели бы в них видеть. На основании их ответов можно сделать таблицу желательных и нежелательных характеристик, которые помогают или мешают строить и поддерживать позитивные отношения. Важно подчеркнуть, что отношения становятся крепче по мере того, как в процессе общения люди делятся своими мыслями, проявляют внимание друг к другу и знакомятся ближе. Время является очень важным фактором для построения крепких отношений, поскольку помогает лучше узнать другого человека. Все иногда встречают людей, которые им нравятся, но невозможно создать с ними долговременных отношений, не узнав друг друга ближе. Отношения могут развиваться только при наличии взаимного интереса, взаимодействия и честности. Когда отношения установлены, человеку нужно прикладывать усилия, чтобы они сохранялись, их надо поддерживать. Например, предполагается, что в отношениях близких друзей есть место взаимоуважению, заботе и поддержке, при этом друзья умеют давать и принимать, и в их отношениях есть место конструктивной критике.

### **Упражнения на тему обретения свободы**

Данные упражнения должны помочь специалистам, работающим с подростками, начать обсуждение вопросов свободы и одновременно необходимости установления собственных границ. Важно проводить упражнения в том порядке, в котором они приведены ниже, поскольку он задает определенную последовательность введения новой информации.

### **Обсуждение свободы**

*Цель:* помочь ребенку понять концепцию свободы и ответственности.

*Материалы:* иллюстрации, бумага для рисования, карандаши, мелки.

*Продолжительность:* 25-30 мин.

*Описание.* Ведущий показывает несколько иллюстраций (картинок) и предлагают ребенку нарисовать рисунки, изображающие следующее:

- Воздушного змея, который управляется с земли.
- Лодку без руля.
- Машину с водителем на коварной дороге.

- Флаг, развевающийся на флагштоке.
- Птицу в клетке.
- Растущее дерево.
- Перья, летящие по ветру.
- Марионеток на веревочках.

*Проводится обсуждение, какие образы наилучшим образом иллюстрируют идею свободы, а какие – абсолютное отсутствие свободы.*

*Обсуждается, возможно, ли иметь свободу при отсутствии контроля, могут ли дети привести примеры норм, которые контролируют нашу свободу, но помогают лучше функционировать.*

*Возможные реакции и как с ними быть: особых реакций не наблюдалось.*

*В какой ситуации это упражнение проводить не рекомендуется: можно проводить в любой ситуации.*

### **Свобода и ответственность**

*Цель: помощь в принятии ребенком на себя ответственности за свою жизнь.*

*Материалы: бумага и цветные мелки.*

*Продолжительность: 45 мин.*

*Описание. Каждый человек свободен делать свой выбор и отвечать за него.*

*Каждый делает выбор в отношении своего здоровья и заботы о себе. У каждого присутствующего есть такой выбор и такая ответственность.*

*Проводится «мозговой штурм» вместе с детьми с обсуждением способов, которыми люди могут взять ответственность за здоровый образ жизни. Важно уделить внимание тому, что люди могут сделать и что им не следует делать, чтобы оставаться здоровыми.*

*Пример: пить чистую воду, не курить, регулярно есть полезную пищу, не употреблять наркотики и алкоголь, соблюдать правила гигиены, принимать душ каждый день, делать регулярно зарядку.*

*Рисование плаката на тему здорового образа жизни. Плакат должен отразить хотя бы 3 способа, чтобы вести здоровый образ жизни и активно брать на себя ответственность за свою жизнь.*

*После того как плакат закончен, обсудить его.*

*Ведущий должен обеспечить позитивную реакцию, похвалу и поддержку.*

*Возможные реакции и как с ними быть: особых реакций не наблюдалось.*

*В какой ситуации это упражнение проводить не рекомендуется: можно проводить в любой ситуации.*

*Последующие действия:* плакат можно повесить в комнате ребенка.

### **Понимание свободы и границ свободы.**

Материалы: плакатная бумага и маркеры.

Ведущий должен помочь участникам понять, что свобода никогда не бывает

без границ и что свобода одного человека связана со свободой другого. Каждый человек имеет право выбирать, но каждый выбор подразумевает определенные условия и ситуации, а также ответственность.

• Пример 1. У Маши есть свобода слушать громкую музыку, но у ее соседки

Вики нет желания слушать громкую музыку. Если Маша и Вика живут вместе, они должны найти компромисс и уважать друг друга. Это основа взаимопонимания.

• Пример 2. Если Гриша хочет покинуть приют, он свободен это сделать, но,

сделав это, он возьмет на себя ответственность за заботу о себе во внешнем

мире.

• Пример 3. Если Катя пользуется свободой смотреть общий телевизор, то она должна вести себя ответственно и смотреть программы, подходящие для всех.

*Имеет смысл поговорить о том, как виды свободы варьируются и как они ограничиваются в различных ситуациях.*

• Пример. В семье, возможно, у детей больше свободы, поскольку правила

там менее жесткие, чем, например, в приюте. Тем не менее, в таком контексте могут быть ограничены другие возможности – доступ к социальной и психологической помощи, профессиональному обучению.

В приюте детям предоставляются самые разные возможности, но им надо следовать большему количеству правил.

Важно обсудить, каким образом проявляется свобода детей в контексте реабилитационного учреждения. У всех детей в РУ/приюте есть:

- свобода и возможность общаться, отдыхать, есть и спать;
- свобода и возможность овладевать навыками и выбирать, какими профессиональными навыками овладевать (если есть выбор);
- свобода передвигаться по территории центра/приюта;
- свобода играть;
- свобода встречаться с людьми вне центра, ходить время от времени за покупками или ездить на каникулы (если это возможно);
- свобода просить помощи и поддержки у персонала;

- в центре/приюте есть свободы, но есть и определенные ограничения и правила, созданные для того, чтобы каждый мог равным образом пользоваться свободой.

*Возможные реакции и как с ними быть:* в случае хорошего контакта и атмосферы доверия в группе может возникнуть горячий спор. С одной стороны, необходимо дать детям время на обсуждение, с другой – контролировать ход дискуссии для того, чтобы она не затянулась и/или чтобы аргументы выражались в корректной форме.

*В какой ситуации это упражнение проводить не рекомендуется:* особых ограничений нет.

*Заключение.* Ребенок должен понимать, что свобода никогда не бывает без ограничений. Она обретается постепенно, по мере того как люди учатся брать на себя ответственность за выбор, который они делают, ответственность за свою жизнь.

*В заключение можно привести пример:* некоторые дети, вместо того, чтобы попробовать решить проблемы, с которыми они сталкиваются в приюте, делают выбор в пользу побега, таким образом, воспользовавшись свободой. Но, убежав, смогут ли они действительно взять ответственность за себя, свою жизнь или они опять станут жертвами эксплуатации?

### **Упражнения для повышения самооценки и принятия себя**

Самооценка важна для любого человека. Она включает принятие себя, симпатию к себе, уважение себя и использование возможности развиваться как личность. Большинство детей, переживших коммерческую сексуальную эксплуатацию, страдают от низкой самооценки, поскольку бесконечно подвергались насилию, стигматизации и находились в изоляции. Для того чтобы реабилитироваться, такому ребенку необходимо заново обрести более полноценный и здоровый образ «Я».

### **«История про слоненка»**

*Цель:* помочь понять ребенку, что он – индивидуальность.

*Продолжительность:* около 60 мин.

*Описание.* Ведущий рассказывает детям историю про слоненка: «Однажды жил-был очень милый маленький слоненок. Он был очень дружелюбным и послушным и умел очень многое, особенно хорошо он умел танцевать. Единственная проблема заключалась в том, что он был розовым. Из-за того, что он был другого цвета, не серого, как его сородичи (спросить детей, что другие обычные слоны думали о нем), остальные слоны сторонились его и не хотели с ним дружить. Они думали, что не должны были водиться со слоненком, потому что тот был

другим – не таким, как они сами. Они все время насмеялись над розовым слоненком (спросить детей, что слоны говорили о розовом слоненке, как могли его обзывать). Розовый слоненок очень огорчился (спросить детей, почему, по их мнению, он огорчился?). У него не было друзей, и он ненавидел себя за то, что был не таким, как все. Однажды розовый слоненок услышал о том, что другие слоны устраивают вечеринку. Он очень хотел пойти на вечеринку, но боялся, что его туда не пустят. Поэтому он извалялся в мокрой грязи, чтобы выглядеть серым. Он отправился на праздник и прекрасно проводил время, болтая и заводя знакомства. Но тут пошел дождь (спросить детей, что, по их мнению, случилось?). Все принялись танцевать под дождем, включая розового слоника. Дождь смыл с него грязь, и слоненок снова стал розовым. Слоны это заметили и очень разозлились, поскольку розовый слоник пришел без приглашения. Они стали оскорблять его. Это расстроило слоненка, он убежал в свою комнату и стал плакать, огорчаясь, что у него нет друзей и никто не хочет с ним играть. Бабушка слоника спросила, почему он плачет. Он сказал бабушке, что он себя ненавидит (спросить детей, что, по их мнению, бабушка сказала слонику?). Бабушка очень посочувствовала слонику и сказала, что он не виноват в том, что он розовый, и не должен себя за это ненавидеть. Она сказала, что он прекрасный и очень талантливый слон. Бабушка объяснила, что он уникален именно потому что розовый, а каждый уникален по-своему. Она также напомнила слонику о его доброте, о послушании, которыми он обладал, и, например о том, как он прекрасно танцует (спросить детей, права ли бабушка). Розовый слоник почувствовал себя намного лучше и по просьбе бабушки решил станцевать для нее. Он поставил приятную музыку и начал танцевать. Тем временем серые слоны, проходя мимо, увидели танцующего розового слоненка, и, только представьте себе, что они подумали! (Попросить детей сказать, что они могли подумать?). Они были поражены тем, как здорово танцует розовый слоник, и захотели потанцевать вместе с ним. Они подошли к слоненку и стали его хвалить, кто-то тут же начал танцевать с ним. Они, наконец, поняли, как глупо было не дружить с таким замечательным слоном, обладающим таким удивительным талантом».

*Обсуждение:*

- Спросить ребенка, что он думает об этой истории, какова ее мораль; можно попросить ребенка почувствовать себя сначала серым, а затем розовым слоном.
- Можно попросить ребенка назвать свои сильные стороны характера и таланты и сильные стороны. Важно убедиться, чтобы во время обсуждения ребенок обнаружил в себе достоинства.

*Как закончить обсуждение:*

- Помнить, что у каждого есть свои сильные и слабые стороны.
- Нужно принимать себя и других такими, какие они есть. Если человек может изменить себя к лучшему, полезно это сделать, однако некоторые аспекты нашей жизни являются уникальными и неизменяемыми (например, розовый цвет слона) и нужно научиться их принимать.
- Не нужно позволять себе поверхностных суждений о людях. Если судить людей по их внешности, можно ошибиться.

*Возможные реакции и как с ними быть:* особых реакций не наблюдалось.

Возможна негативная реакция на цвет слона (розовый), так как в современной культуре он часто трактуется как цвет, связанный с лесбийскими отношениями. В этом случае можно использовать данную реакцию как повод для обсуждения проблем, связанных с гомосексуальностью, либо изменить цвет или персонажа.

*В какой ситуации это упражнение проводить не рекомендуется:* особых ограничений нет.

### **«Автопортрет»**

*Цели:* помощь в осознании собственного образа, повышение самооценки.

*Продолжительность:* 20-25 минут.

*Материалы:* бумага для рисования, краски, карандаши.

*Описание.* Ведущий предлагает участнику нарисовать свой автопортрет – то, как он сам себя представляет. После рисования ребенок рассказывает о своем рисунке. Отразились ли в рисунке какие-то характерные черты, что ребенку нравится в рисунке, в себе? Что не нравится? Хочет ли ребенок что-нибудь поменять в себе, почему? Важно сосредоточить внимание на позитивных аспектах.

*Возможные реакции и как с ними быть:* ребенок может испытывать затруднения, называя свои позитивные качества. В этом случае ведущий может ему в этом помочь.

*В какой ситуации это упражнение проводить не рекомендуется:* можно проводить в любых ситуациях.

### **«Сильные стороны»**

*Цель:* помочь ребенку осознать и принять свои возможности и сильные стороны.

*Продолжительность:* 15 мин.

*Описание.* Ребенку предлагается подумать пять минут, а затем перечислить 10 вещей, которые он умеет делать: хобби, интересы и т.д.

*Возможные реакции и как с ними быть:* ребенок может сказать, что он ничего не умеет. В этом случае можно привести какие-нибудь примеры: «Я умею рисовать», «Я умею улыбаться», «Я умею помогать друзьям», «Я умею ...» и т.д.

*В какой ситуации это упражнение проводить не рекомендуется:* можно проводить в любых ситуациях.

### **Упражнения для развития навыков постановки личных целей**

Когда дети поступают в реабилитационные центры и/или их привлекают к участию в группах, большинство из них считают, что реабилитационная программа для них не имеет особого смысла. Они полагают, что программа не может предложить им что-то конкретное, что могло бы значительно улучшить их жизнь или хотя бы дать возможность зарабатывать столько же, сколько они зарабатывали, подвергаясь сексуальной эксплуатации. Такая позиция мешает детям использовать все возможности, предоставляемые реабилитационными программами. Для того чтобы помочь детям принять предлагаемые услуги, необходимы дополнительные усилия. Приведенные ниже упражнения позволяют детям:

- понять, как ставить реалистичные жизненные цели,
- понять, что требуется для того, чтобы достичь своих целей,
- понять, что предлагает центр/приют/реабилитационная программа для того, чтобы помочь достичь этих целей.

#### **«Поскачи с мячом»**

*Цели:* физическая разгрузка, обучение концентрации на цели.

*Материалы:* мяч.

*Продолжительность:* 5 мин.

*Описание.* Зажать между коленями мяч и скакать, не теряя при этом мяч.

#### **«Постановка целей в жизни»**

*Цели:* постановка реалистичных целей и расстановка приоритетов.

*Материалы:* флипчарт и маркеры; бумага, ручки; иллюстрации, изображающие различные профессиональные занятия; старые журналы.

*Продолжительность:* 45-60 минут.

*Описание.* Сначала ребенку ведущий предлагает вспомнить, что такое видение перспективы и как оно помогает человеку определить, чего он хочет достичь в жизни, а также приводит примеры из жизни известных личностей. Затем ведущий просит ребенка подумать о том, какого будущего он хотел бы для себя. После этого ведущий должен помочь ребенку установить реалистичные цели, благодаря которым ребенок

поймет, чего он хочет достичь в жизни в области образования, семейной и социальной жизни.

Дальше ведущий предлагает ребенку обсудить его цели на будущее: в определении целей помогают простые техники, например иллюстрации, изображающие людей разных профессий и рода занятий. Ведущий предлагает задать самому себе следующие вопросы: «Что я хочу делать?», «Кем я хочу быть?»

Ведущий должен позаботиться о том, чтобы все ниже приведенные сферы жизни были затронуты в обсуждении, – это:

- образование;
- карьера;
- семейная жизнь;
- социальная жизнь.

Возможно, ребенок не сможет поставить цели во всех обозначенных областях, но обсудить надо всё. Затем ребенок делает коллаж с изображениями своих целей.

Ведущий записывает все, что каждый ребенок называет в качестве своих целей рядом с его именем. Рядом с именем ребенка можно записать его личные формулировки, касающиеся цели, например, «Я хочу стать медсестрой» и т.д. Ребенок может использовать флипчарт, фломастеры или другие материалы для изображения своих целей. Для создания коллажа, изображающего то, что он хотел бы делать в будущем (изображение своих целей) можно также использовать старые журналы.

Очередность целей. После того как ребенок определит цели на будущее, ведущий вместе с ним помогает установить очередность этих целей. Он объясняет детям важность очередности достижения целей: к примеру, сначала образование, потом поиск работы/занятия для обеспечения финансовой независимости, затем брак и семья.

*Возможные реакции и как с ними быть:* особых реакций не наблюдалось.

*В какой ситуации это упражнение проводить не рекомендуется:* особых ограничений нет.

Комментарии.

- Ведущий просит ребенка повесить на стену формулировку или изображение своих целей, подписав свое имя, так, чтобы они могли быть на виду все время, чтобы он мог время от времени перечитывать свои цели. Это поможет целям укрепиться в сознании ребенка.
- Может быть, не каждый ребенок сможет сформулировать или записать свои мысли по поводу будущих целей. Ведущий должен помочь ему в этом.

- Ребенку следует предложить нарисовать или представить цель с помощью картинок.
- Ведущий может предложить варианты достижения «целей», рассказать, как может быть достигнута каждая из них.

### **«Способы достижения целей»**

*Цели:* помочь ребенку понять, что для достижения цели требуется необходимость быть активным.

*Продолжительность:* 2 часа.

*Описание.* Ребенку можно показать две картинки: одна изображает корову, другая – пастбище. Затем можно задать, например, такие вопросы: «Если корова голодна, придет ли трава сама к корове, или корове самой нужно пойти на пастбище?» На основании ответов ведущий может объяснить, насколько важно быть активным, чтобы достичь цели. Можно обсудить социально ориентированные цели, например – «хочу быть медсестрой». В этом случае ведущий объясняет, что ребенок сможет достичь своей цели, приложив определенные усилия. Но для этого нужно регулярно посещать школу, хорошо учиться, узнать, как поступить на курсы медсестер, каковы условия поступления. Затем ребенку необходимо помочь составить список условий и требований, необходимых для достижения цели.

Проводится *«мозговой штурм»*, определяя возможные пути достижения цели. Ведущий помогает ребенку. После презентации проведенной работы проходит обсуждение, что необходимо сделать ребенку в связи с озвученным им видением будущего; в конце упражнения сформулированные шаги к цели записываются.

*Возможные реакции и как с ними быть:* ребенку может быть сложно выполнять это задание, в связи с этим он может отказаться его делать. Ребенок может ставить перед собой заведомо недостижимые/нереалистичные цели: в этих случаях ведущему не следует резко критиковать участника. Иногда в таких ситуациях полезно привести в пример собственный опыт несоответствия мечтаний и действительности и рассказать, какой урок ведущий извлек из этого. Если это не действует, полезно просто задумчиво произнести: «Может быть, и так...» и перейти к другой цели, отложив работу с невыполнимыми целями: вполне возможно, что со временем ребенок сам от нее откажется.

*В какой ситуации это упражнение проводить не рекомендуется:* особых ограничений нет.

### **Упражнения для развития уверенного поведения**

Навыки уверенного поведения являются важным жизненным умением. И агрессивное, и пассивное поведение чреваты негативными последствиями, которые болезненны для всех. Уверенное поведение помогает обозначить свою позицию, не ущемляя и не раня себя и других. Развитие уверенности требует времени, детям, пережившим сексуальное насилие, надо этому отдельно учиться.

Упражнения, предложенные в этом разделе, могут помочь ребенку различать агрессивное, пассивное и уверенное в себе поведение и решать свои проблемы более конструктивно.

### **Обсуждение уверенности**

*Цели:* введение понятия асертивного (уверенного) поведения; мотивирование участника на необходимость развития у себя навыков уверенного поведения.

*Продолжительность:* 15-20 мин.

*Описание.* Ведущий рассказывает о том, что такое уверенное поведение: «Уверенность – это способность выражать чувства, мнения и убеждения ясно и открыто; это умение отстаивать свои права и завоевывать признание благодаря инициативности и чувству ответственности».

Многих детей с детства учат молчать и слушать, когда говорят взрослые (особенно это свойственно восточным культурам). Тем не менее, для них крайне важно заявлять о своем мнении и чувствах. Они часто боятся, стесняются выразить свои чувства и мнения, у них даже может развиваться тревожное состояние. Они боятся того, что другие могут о них подумать и сказать, однако пока они не выразят вслух свои идеи и мнения, они никогда не узнают, что другие о них могут подумать; или еще хуже – никто не узнает, что они сами хотят, что они думают или чувствуют. Часто, когда другие принимают за них решения, особенно те, с которыми сами дети не согласны, они чувствуют себя беспомощными и уязвленными. Это случается в том числе и из-за того, что дети не умеют проявить уверенность: они оказываются не в состоянии довести до сведения окружающих своё мнение и чувства, касающиеся важнейших аспектов их жизни. Неуверенность может спровоцировать других воспользоваться в корыстных целях таким ребенком или неправильно истолковать его молчание или страх. Это может быть крайне опасно.

*Возможные реакции и как с ними быть:* особых реакций не наблюдалось.

*В какой ситуации это упражнение проводить не рекомендуется:* особых ограничений нет.

### **Типы поведения (продолжение предыдущего упражнения)**

Цели: научить ребенка различать уверенное (ассертивное) и неуверенное поведение; обсудить способы, которыми можно продемонстрировать уверенность.

Продолжительность: 20 минут.

Описание. Ведущий объясняет, что в любой ситуации может существовать четыре типа поведения.

1) Пассивное поведение: при таком поведении человек позволяет другим принимать за него решения, он редко выражает собственные чувства и мнения, отказывается брать на себя инициативу, нередко испытывает негодование или жалость к себе. Часто от детей ожидается именно такое поведение. Однако пассивность, проявляемая во всех ситуациях, не способствует личностному росту. Ведущий просит участников поделиться своим опытом, относящимся ко времени, когда они вели себя пассивно. Он может облегчить задачу, рассказав сначала свою историю.

2) Пассивно-агрессивное поведение: при таком поведении человек раздражается, злится, им манипулируют.

Пример 1. Если ребенок чувствует себя уязвленным из-за того, что сказал или сделал другой человек, но не говорит этому человеку об этом, он, общаясь с этим человеком, постоянно пребывает в раздраженном состоянии и начинает препираться с ним по любому поводу.

Пример 2. Девочка знает ответ на вопрос, который задал учитель, но, поскольку она застенчива и не уверена в себе, она просит ответить на вопрос свою подругу. Если ответ правильный и учитель хвалит подругу, первая девочка испытывает зависть и говорит всем, что это она подсказала подруге правильный ответ. Но если ответ оказывается неправильным, она счастлива, что не она его дала.

3) Прямое агрессивное поведение: человек выражает свои чувства вербально, но при этом он кричит, ссорится или дерется и бьет других.

4) Уверенное поведение: в этом случае человек открыто и честно заявляет о своем мнении. Он не показывает злости – ни прямо, ни косвенно. Он выражает свои чувства и желания прямо, таким образом, что они становятся понятны другим. Это наилучший способ поведения, поскольку он и обеспечивает лучший уровень самооценки, и помогает установить лучшие отношения, он также позволяет контролировать собственную жизнь и окружающую среду.

Использование уверенного поведения полезно для выражения как позитивных, так и негативных чувств. Уверенно ведущий себя человек признает, что не должен покушаться на время, личную жизнь и пространство других, но также он не хочет, чтобы кто-то другой претендовал на его собственное время, личную жизнь и пространство.

Уверенное поведение означает, что человек осознает свои потребности и способен их ясно выражать.

### **Тренировка уверенного поведения**

Цель: освоение навыков ассертивного (уверенного) поведения.

Продолжительность: 15-20 мин.

Описание. Ведущий предлагает обсудить три случая (можно обсудить реальные случаи ребенка).

- Вашей подруге лень идти на занятия, и она пытается заставить вас не посещать занятия вместе с ней. Она говорит учителю, что вы обе не хотите идти на кружок, и вас обеих наказывают.
- Вы едете в автобусе, и какой-то мужчина начинает неприлично заигрывать с вами, намеренно тереться о вас.
- Вы очень разозлились на друга, поскольку он взял вашу любимую вещь, не спросив разрешения.

После озвучивания примеров нужно обсудить:

- Какова будет пассивная и агрессивная реакция в этих ситуациях?
- Как бы человек прореагировал уверенно в такой ситуации?

### **«Следование за лидером»**

Цель: развитие уверенности в себе, способности себя защищать.

Продолжительность: 20 мин.

Инструкция. Каждый имеет вокруг себя личное пространство. Если другие

не уважают это пространство, такое неуважение может вызвать дискомфорт.

*Упражнение поможет научиться обозначать и защищать собственные физические и психологические границы, а также распознавать и уважать границы других людей. Это упражнение может научить ребенка говорить «нет» и отстаивать собственное пространство, увеличит у него уверенность в себе и чувство внутренней защищенности. Надо понимать, что подобные упражнения могут спровоцировать у травмированного ребенка тревожные реакции: для кого-то опыт близости с другим может ассоциироваться с угрозой.*

Описание.

- Участники объединяются в пары. Один участник выполняет роль ведущего, а другой – ведомого, который следует за лидером. Ведущий-лидер совершает всевозможные движения, а ведомый должен в точности копировать всё, что делает первый. Через несколько минут они должны поменяться ролями. Затем упражнение обсуждается группой: «Какая роль понравилась вам больше? Каково было быть ведущим? Каково было быть ведомым? Копировали ли вы все? Что

делал лидер? Насколько далеко вы способны зайти, копируя чужое поведение?»

Быть уверенным означает:

- Ясно, честно и прямо выражать свои мысли и чувства.
- Использовать прямую речь (говорить от первого лица). Например: «Мне нравится», «Мне не нравится, когда ты...», «Мне неприятно, когда ты...», «Я чувствую себя плохо, когда ты...», а не выражаться в третьем лице или косвенными высказываниями «Она говорила, что...», «Кто-то может почувствовать себя уязвленным, когда кто-то делает...», «Никому не нравится, когда...». Прямая речь не только доносит сообщение, но также помогает поддерживать коммуникативную четкость и предупреждает непонимание. Другие могут не знать или не ощущать мысли и чувства собеседника, поэтому лучше сообщать о них прямо.
- Уместно и уверенно использовать невербальные послания.

Ребенок должен это сознавать и стараться, чтобы его невербальное сообщение соответствовали вербальным. Иногда невербальное послание может полностью противоречить уверенности, с которой произносятся слова. Если у человека дрожат руки, он переминается с ноги на ногу, отводит глаза, суетится

– эти жесты говорят о внутренней тревоге.

Примеры демонстрации уверенности:

- человек не переминается с ноги на ногу и не опирается на стену, другого человека или мебель. Он спокойно, в то же время не слишком пристально, смотрит в глаза собеседнику;
- у человека четкая речь, слова произносятся мягким, но твердым, уверенным голосом.

Голос модулируется в соответствии с задачами коммуникации;

- человек принимает и высказывает комплименты и критику искренне и спокойно.

**Что мешает уверенности:**

- тревога и страх при самовыражении. Дети не знают, что именно они хотят сказать;
- низкая самооценка. Уверенность детей в том, что их мнение не имеет значения; то, что они думают или чувствуют, не представляет важности; то, в чем они нуждаются, не имеет смысла просить;
- тревога о том, как другие отреагируют на то, что они говорят или делают;
- неспособность общаться. Недостаток способности или навыка выражать свои идеи, чувства и нужды.

**Поведение, которое препятствует уверенности:**

- неспособность различать уверенность и агрессию;

- робость;
- ситуационные ограничения; обстоятельства, которые препятствуют асертивному поведению, например родители-алкоголики, строгие учителя, обидчики в классе.
- Участники (педагог-психолог и ребенок) становятся друг против друга. Один участник кивками головы делает знаки другому, приглашая подойти поближе (идти надо по одной линии). Участникам не разрешается разговаривать. Человек, который «подманивает» другого, должен постараться почувствовать, на какую дистанцию он может его подпустить. До какого момента сохраняется комфортное чувство, с какого момента начинает казаться, что другой подошел слишком близко? Затем участники меняются ролями. После завершения работы упражнение обсуждается: «Осознаете ли вы свои границы? Что вы чувствуете, когда человек подходит слишком близко? Что чувствует ведомый, когда его останавливают и не позволяют приближаться?»

Результаты:

- Понять разницу между пассивным, агрессивным и асертивным поведением.
- Вспомнить и продемонстрировать какие-нибудь вербальные и невербальные сообщения, несущие уверенность.
- Понять, что препятствует асертивности.

## **Упражнения для снятия агрессии**

### **«Бешеные ручки»**

*Цели:* снять напряжение и создать благоприятные условия для формирования самоконтроля.

*Материалы:* подушки.

*Продолжительность:* 5 мин.

*Описание.* На полу раскладываются несколько подушек от кресел (довольно плотных, без пуговиц или других мелких деталей, о которые можно пораниться). По команде ведущего ребенок начинает изо всех сил колотить по подушке кулаками, не задевая рук партнеров. Ведущий, направляющий процесс, через каждые 10 – 15 секунд объявляет, сколько времени осталось до конца упражнения, и подбадривает ребенка колотить сильнее и не давая заканчивать упражнение раньше времени. После 2 – 3 минут такого упражнения ребенок лежит на ковре возле подушек и отдыхает.

*В каком случае рекомендуется проводить упражнение:* чтобы дать понять ребенку, что он может контролировать свое напряжение и избавляться от него.

*Возможные реакции и как с ними быть:* некоторые дети могут «войти в раж» и им будет трудно остановиться. В этом случае им можно предложить медленно дышать, сходить умыться лицо и руки холодной водой.

*В какой ситуации это упражнение проводить не рекомендуется:* если ребенок с ярко выраженной повышенной возбудимостью.

### **«Безмолвный крик»**

Цель: развитие навыка даже при сильной обиде не чувствовать себя жертвой.

Продолжительность: 5 – 8 мин.

Описание. Ребенку предлагается представить себя в безопасном месте и вспомнить кого-то, кто их злит. Тот, кто раздражает, должен понять, что этого делать не надо. Для этого ребенку предлагается закричать, но так, чтобы этого никто не услышал. Предлагается подумать, что можно сделать, чтобы этот человек больше не злил.

*Инструкция:* «Закрой глаза и трижды глубоко вдохни и выдохни.

Представь себе уединенное место... Вспомни о ком-то, кто действует тебе на нервы, кто злит или причиняет боль. Представь себе, что этот человек еще сильнее тебя раздражает. Пусть раздражение усиливается. Определите сам, когда раздражение станет достаточно сильным. Тот человек должен понять, что больше раздражать вас уже нельзя. Для этого можно закричать изо всех сил, но так, чтобы это не услышал никто. То есть кричать нужно про себя.

Может быть, ты захочешь заорать: «Хватит! Исчезни! Перестань!» Открой рот и закричи про себя так громко, как только возможно. В потайном месте ты один и никто не сможет тебя услышать. Закричи еще раз, и на этот раз еще громче! Ну, вот, теперь хорошо... Теперь вспомни о человеке, который тебя злил. Представь себе, что каким-то образом ты мешаешь ему по-прежнему злить себя. Подумайте, как ты можешь сделать так, чтобы он больше тебя не злил.

Открой глаза и расскажи, что ты пережили».

Вопросы для обсуждения:

- Смог ли участник в своем воображении крикнуть очень громко?
- Кого он представил в образе недруга?
- Что он кричал?
- Что придумал, чтобы остановить этого человека?

*В каком случае рекомендуется проводить упражнение:* чтобы дать понять ребенку, что он может контролировать свое напряжение и избавляться от него.

*Возможные реакции и как с ними быть:* если у участника возникнет сильная эмоциональная реакция, стоит предложить отработать ее: «Что ты сейчас хочешь?», «Чем я (ведущий) могу тебе помочь?»

*В какой ситуации это упражнение проводить не рекомендуется:* при сильном

уровне видимой агрессии и/или тревожности у участника.

### **«Всё о том, кто...»**

*Цели:* разобраться в том, кого ребенок называет агрессивным человеком; разобраться с собственным агрессивным поведением и исследовать чужое агрессивное поведение.

*Материалы:* бумага и карандаш.

*Продолжительность:* 20 мин.

*Описание.* Инструкция: «Возьми лист бумаги и запиши на нем всё, что делает человек, о котором можно сказать, что он действительно агрессивный. Сочините рецепт, следуя которому можно создать агрессивного ребенка. Например: громкий голос, пара крепких кулаков и пр. (затем продемонстрировать элементы такого поведения)». Затем ведущий говорит: «Подумай о том, какие элементы агрессивного поведения ты встречаешь в своем классе. Что вам кажется агрессивным? Когда вы сами проявляете агрессивность? Каким образом вы можете вызвать агрессию по отношению к себе?»

*Возьмите еще один лист бумаги, разделите его вертикальной чертой пополам.*

Слева запишите, как окружающие в течение дня проявляют агрессию по отношению к вам. Справа запишите, как вы сами проявляете агрессию по отношению к другим».

Участника просят прочитать свои записи.

Возможный вопрос для обсуждения:

- Бывают ли люди, которые проявляют агрессию не кулаками, а каким-то другим способом?

*Возможные реакции и как с ними быть:* зачастую детям сложно говорить о том, кто по отношению к ним проявляет агрессию (ведь это может быть и агрессия со стороны взрослых), так как и они сами проявляют ответную агрессию.

*В какой ситуации это упражнение проводить не рекомендуется:* на первых

этапах занятий или если у участника нет навыков самоисследования, саморефлексии.

### **«Снятие зажимов»**

Цели: развитие самоконтроля, осознание собственного тела, обучение работе с ним.

Продолжительность: 5 – 10 мин.

Описание. Ведущий предлагает участникам игры принять какую-либо заведомо неудобную позу: не поворачивая плеч и туловища, оглянуться назад и пр. При этом в определенных мышцах и суставах возникает напряжение – зажимы. После того, как ребенок ощутил напряжение, ведущий предлагает ему вернуться в удобную позу. Как правило, с каждой последующей попыткой напряжение проходит все легче. Желательно как можно чаще практиковать это упражнение и в повседневной жизни, стараясь снять зажимы, возникающие непроизвольно.

*В каком случае рекомендуется проводить упражнение:* когда дети сидят в неудобных/неестественных позах, для реализации целей упражнения.

*Возможные реакции и как с ними быть:* ребенок не понимает, как расслабиться для того, чтобы снять зажимы. Можно предложить ему представить, что ему становится теплее, что его согревает солнце, что он сам или кто-то «вынимает» этот зажим и пр.

*В какой ситуации это упражнение проводить не рекомендуется:* особых ограничений нет.

**Упражнения на расслабление могут использоваться, чтобы снять напряжение** или ослабить симптомы стресса перед или после упражнений/консультирования.

Когда человек испытывает стресс, его мышцы напрягаются и начинают про-

являться психологические и физические симптомы. Например, головная боль, боль в спине, слабость и усталость. Упражнения для расслабления могут помочь снять любое напряжение и облегчить психологическое состояние, также они учат участников лучше «слышать» свое тело. Понимание своего тела и упражнения на расслабление оказывают прямое влияние на такие симптомы стресса, как напряжение мышц, тревога, гнев и гиперактивность, усиливают позитивные чувства.

Если участник закроет глаза, ему будет проще направить свое внимание внутрь себя и отключиться от воздействий извне. Ведущий должен говорить

медленно и спокойно, его голос должен быть мягким, но понятным.

Громкий

голос и быстрое проговаривание текста будет отвлекать участника.

После индивидуальной работы участник может ознакомиться с этим методом и самостоятельно его практиковать.

## **«Расслабление тела»**

Цели: расслабить участки напряжения и боли, научиться слушать свое тело.

Продолжительность: 20 мин.

Описание. Ведущий произносит инструкцию: «Ляг на спину на мат. Свободно положи руки вдоль тела, немного раздвинь ноги, пусть ступни свободно упадут в стороны. Закройте глаза. Тебе удобно лежать? Если неудобно, измени положение тела, потяни немного спину, измени положение рук и т.д., попробуй найти комфортную позу. Старайся следить за дыханием, медленно вдыхай и выдыхай. Медленно расслабь каждую часть тела. Сначала сосредоточь внимание на пальцах ног. Ты чувствуешь их? Может быть, ты хочешь их потянуть? Что ты чувствуешь? Пальчики расслаблены или ты чувствуешь напряжение? Позволь напряжению уйти, почувствовать, как расслабляются пальцы ног. Скажи себе: “Мои пальцы расслаблены”. (Подобным образом ведущий описывает каждую часть тела: пальцы ног, ступни, колени, ноги, живот, грудная клетка, ягодицы, спина, плечи, шея, голова, лицо.) По очереди расслабляя каждую часть тела, ребенок говорит себе: “Мой ...расслаблен”.

## **Упражнения для расслабления**

Материалы: маты или коврики

Проработанные части не должны снова напрягаться, пусть они остаются расслабленными. Все части тела теперь получили частичку вашего внимания и отпустили напряжение. В конце охвати мысленным взором все тело в

целом и проверь, не осталось ли где-нибудь напряжения. Удели этой части дополнительное внимание. Затем медленно выходи из расслабления. Не вставай резко, не торопись. Медленно слегка пошевелись, открой глаза, потянись и медленно поднимайся».

Варианты:

Каждая группа мышц должна сначала сильно сократиться (участник их симметрично напрягает, сжимает) перед релаксацией, чтобы почувствовать разницу между напряженным и расслабленным состоянием. Ведущий может мотивировать участника, сказав: «Сожми пальцы ног как можно сильнее.

Удерживай напряжение (10 секунд) ... и отпусти ... расслабь пальцы ног ... почувствуй, как расслабились пальцы ног ... и т.д.».

Оборудование комнаты: специального оборудования не требуется.

Возможные реакции и как с ними быть: особых реакций не наблюдалось.

В какой ситуации это упражнение проводить не рекомендуется: особых ограничений нет.

### **«История о слоне (или о каком-то другом животном)»**

**Цели:** расслабиться, отпустить напряжение и стресс, развлечься и получить заряд энергии.

**Продолжительность:** 10 мин.

**Описание.** Прежде чем рассказывать историю, нужно объяснить суть игры: «Это короткая игра, которая позволяет расслабиться и отпустить напряжение. Мы будем сидеть или стоять, плотно прижав ступни к полу, мы закроем глаза и будем спокойно дышать. Затем начнем слегка топтать ногами по полу, очень мягко и медленно. Слушайте историю, которую я вам расскажу и следуйте за ритмом моих ног». (Рассказывая историю, ведущий все быстрее и быстрее, громче и громче топает ногами, участники следуют за заданным ритмом. Его голос звучит мягко, чтобы участники чувствовали себя комфортно и могли визуализировать историю.) «Представьте себе, что мы отправляемся на природу ... мы гуляем в зеленом, поросшем свежей травкой, поле. Гуляя, мы рассматриваем зелененькую молоденькую травку, видим птичек и слышим животных... И вот вдали раздается совсем особый звук, это очень мягкий звук ... бум ... бум ... Мы переглядываемся и недоумеваем: откуда этот звук? Звук усиливается ... Бум ... бум ... (увеличиваем скорость и громкость). Кажется, звук приближается... Он усиливается еще больше ... бум ... бум ... Он еще ближе ... бум ... бум ... и еще сильнее ... бум... бум ... и тут мы замечаем, что в нашу сторону бегут десять слонов ... бум ...бум ... бум. Они все ближе и ближе ... бум ... бум ... Шум громче и громче ...бум ... бум ... громче ... сильнее ... быстрее ... ближе ... бум ... бумбумбумбумбум ... и вот они, они бегут и бегут ... бумбумбумбумбум ... Они проносятся мимо ... Они продолжают бежать, но звук становится мягче и мягче: бумбумбум... они исчезают, теперь они далеко ... Бум ... бум ... вот они скрылись из виду... бум ... бум ... Звук слабеет, он уже слышится очень далеко ... Бум ... бум ...затем он совсем стихает...»

После этого участники могут встать, потрясти ногами. Также можно спросить участников, понравилась ли им игра. Смогли ли они визуализировать поле, видели ли слонов? Как себя чувствуют?

### **«Массаж»**

**Цели:** расслабиться, научиться осознавать свое тело, испытать позитивные чувства в теле.

Продолжительность: 15 мин.

*Что понадобится:* возможно, музыка.

Описание. Ребенок стоит в расслабленном положении (ноги на ширине плеч, твердо стоят на земле, дыхание через живот). Ведущий показывает, как проводить массаж, и называет каждую обрабатываемую часть тела, объясняя: «Начни себя массировать: голова, лицо, шея, ягодицы, ноги (вниз и вверх), живот, руки, плечи и спина вверх по направлению к голове. Можно использовать различные техники (разминание, похлопывание)». Важно позволить участнику попробовать разные способы и выбрать то, что ему больше всего нравится. Не нужно торопиться, можно уделить этому больше времени. Если есть желание, можно выполнять это упражнение под музыку.

*В какой ситуации это упражнение проводить не рекомендуется:* особых ограничений нет.

### **«Дотянись до звезд»**

*Цель:* развитие воображения, возможность расслабиться и набраться оптимизма, укрепление уверенности в себе, в свою способность достигать цели.

Продолжительность: 5 – 10 мин.

Описание. Участнику предлагается закрыть глаза и представить над головой ночное небо, усыпанное звездами. Предлагается потянуться, достать с неба звезду и положить ее в свою корзинку. Глубокий вдох, когда тянется за звездой, выдох, когда кладет в корзинку.

Инструкция: «Встань удобнее и закрой глаза. Сделай три глубоких вдоха и выдоха... Представь себе, что над тобой ночное небо, усыпанное звездами.

Посмотри на какую-нибудь звезду, которая ассоциируется у тебя с мечтой: желанием что-то иметь, кем-то стать... Теперь открой глаза и протяни руки к небу, чтобы дотянуться до своей звезды. Старайся изо всех сил! И ты обязательно сможешь достать рукой свою звезду. Сними ее с неба и бережно положи в корзинку... Опустив руки и закрой глаза. Выберите прямо у себя над головой другую сверкающую звезду, которая напоминает о другой твоей мечте... Теперь открой глаза, потянись обеими руками как можно выше и дотянись до неба. Сорви с неба звезду и положи в корзинку к первой звезде...»

Упражнение продолжается, участнику дается возможность сорвать с неба еще несколько звезд.

- Расскажи о какой-нибудь из своих звезд и объясни, что она для тебя значит.

*Возможные реакции и как с ними быть:* упражнение может вызвать слезы. Они могут быть связаны, например, с тем, что ребенок не верит в

то, что его желание исполнится. В любом случае не надо запрещать ребенку плакать. Иногда достаточно его обнять.

*В какой ситуации это упражнение проводить не рекомендуется:* особых ограничений нет.

### **«То, что приносит радость»**

Цель: развитие воображения, навыка принятия себя, своих желаний.

Продолжительность: 5 мин.

Описание. Ребенку предлагается сесть удобно, закрыть глаза, мысленно выбрать что-то, что в эту минуту кажется особенно приятным (капля росы, вкус компота и пр.). Открыть глаза и рассказать о том, что выбрал в этот раз.

*В каком случае рекомендуется проводить упражнение:* как самостоятельное

упражнение или в случае, когда ребенок стал невнимательным, раздражительным, устал и пр.

*Возможные реакции и как с ними быть:* реакций не замечено.

*В какой ситуации это упражнение проводить не рекомендуется:* особых ограничений нет.

### **Рисование на темы**

#### **«Я такая довольная», «Я и мои друзья»**

Вопросы к рисункам:

- Как бы ты назвал свой рисунок?
- Расскажи мне о своем рисунке? или
- Что происходит на рисунке?
- Что это? (указывая на элемент рисунка)
- Как себя чувствует этот предмет (машина, дом, собака, дерево, линия и т.п.)?

Существуют общие вопросы, которые помогают психологу получить первичную информацию об изображении, созданном ребенком в ходе психотерапии: «Как бы ты назвал свой рисунок? Расскажи мне о своем рисунке». Или: «Что происходит на рисунке?» При работе с детскими рисунками следует осторожно формулировать вопросы. Спрашивать ребенка, «почему» он нарисовал конкретный элемент, непродуктивно. Многие дети затрудняются объяснить, почему они это нарисовали, и они будут, как правило, отвечать, что они «не знают», или молчать. В большинстве случаев более корректным является простое описание психологом вслух того, что изображено на рисунке.

Важно предварительно спросить ребенка: «Что это?», указывая на элемент рисунка. Это поможет конкретизировать изображенные

предметы и ситуацию, не привнося своих интерпретаций и не искажая изображение. Далее психолог может обратиться к различным, ранее уточненным у ребенка, элементам рисунка, ожидая его реакции. Например, психолог может сказать: «Я вижу мальчика, выглядывающего из окна дома, и дерево во дворе». Или: «Я вижу большой желтый круг с голубыми волнистыми линиями вокруг него», и ожидать реакции ребенка. Обычно ребенок будет добавлять какую-то информацию о рисунке, особенно если взрослый пропустит какие-то явные черты или детали, которые важны. Можно затем продолжить интересоваться вслух элементами рисунка, говоря, например: «Интересно, о чем думает этот мальчик, когда выглядывает из окна?» (ожидая ответа ребенка или комментариев); «Интересно, что он видит, когда выглядывает?» Или: «Интересно, о чем думает эта собака?» (или чувствует, или делает, в зависимости от ситуации). Этот тип вопросов подразумевает, что специалист отказывается от собственных интерпретаций и установок, и является эффективным приемом для начала обсуждения содержательной и эмоциональной стороны изображения. Если на рисунке имеются объекты (машины, дома, деревья), психолог может также спросить, как себя чувствует каждый из них. Можно предварить некоторые вопросы предложением представить, будто дом, машина или дерево, изображенные на рисунке, могут чувствовать. Если рисунок состоит из разных красок, форм и линий, можно также спросить: «Как себя чувствует эта форма (линия или цвет)?» Следующие вопросы связаны с выражением эмоций, но они также могут помочь ребенку в рассказе о рисунке: «Что фигуры на рисунке чувствуют по отношению друг к другу? Если бы они могли разговаривать, что бы они сказали друг другу?» Терапевт может также «заговорить» голосом одной из фигур, животных или предметов на рисунке и попросить ребенка отвечать от лица другой фигуры. Такой подход схож с игровой терапией, когда используются игрушки или песочные фигуры, между которыми специалист и ребенок разыгрывают диалоги.

Если спросить ребенка: «Можно ли мне спросить кое-что у маленькой девочки, маленького мальчика, собаки, кошки, дома и т.д.?», то с помощью этих вопросов ребенка можно побудить отвечать за девочку, мальчика, собаку, кошку или дом. Все вопросы, рассмотренные выше, полезны для рассказа о рисунке. В большинстве вопросов используется принцип «третьего лица», что обеспечивает определенную безопасность и дистанцирование, и в то же время дает возможность детям оставаться «экспертами» при объяснении значения их рисунков. Некоторые дети предпочитают использование посредников, таких как кукла, маска или игрушка, которые выполняют роль рассказчика или отвечают на вопросы, потому что ребенку, может быть, легче говорить таким

образом, чем прямо произносить то, что он считает трудновыразимым. Например, терапевт может спросить: «Не хочешь ли ты взять одну из этих кукол, чтобы поговорить? Может, одна из этих игрушек ответит на вопросы, которые я задаю?» Кукла обеспечивает дистанцию, и ребенок чувствует себя в большей безопасности, когда раскрывает некоторые из своих сокровенных секретов. Разговор с ребенком с использованием в качестве посредника либо рисунка, либо куклы, естественным образом снижает стеснительность, тревожность, самокритику, вину и страх с помощью создания персонажа, от имени которого ребенок может говорить без опасений.

### **Работа в песочнице по темам:**

1. «Мир неприятных фигур». Работа со страхами. Выбери несколько самых неприятных для тебя фигурок и расположи их в песочнице, создай мир для них».
2. «Место, где я отдыхаю», «То, что я люблю». Актуализация ресурсного состояния.
3. «Образ достигнутой цели». Самоопределение. Представь, что твоя цель достигнута, создай в песочнице образ достигнутой цели.
4. «Фигура помощника». Самоопределение. Вылепи из песка фигуру твоего помощника.

Вопросы к композициям:

Началу построения композиции предшествует беседа об актуальном состоянии ребенка, и затем психолог подбирает направление работы в рамках песочной терапии. Инструкции могут быть аналогичны проективным тестам или же быть свободными: «Ты можешь делать в песочнице всё, что пожелаешь». Создание песочных композиций не требует от ребенка каких-либо особых умений, а созданные композиции не могут быть «хуже» или «лучше» других. Основным критерием анализа художественной «продукции», созданной в психологической песочнице, является её аутентичность, переданная в единстве формы, цвета и символического содержания. Ребенок может свободно работать с песком, строить, лить воду, располагать предметы, фигурки или же обходиться без них. Тем не менее в использовании материалов есть символическая логика, и даже если картина имеет хаотичный характер, она рассматривается психологом как завершённый образ, фотографируется или зарисовывается, а затем анализируется.

Интерпретация символического содержания песочницы идёт от ребенка. Психолог, задавая наводящие вопросы, оказывает поддерживающую и принимающую функцию, помогая активизировать внутриличностные ресурсы. Интерпретационные, психокоррекционные вопросы по песочной композиции могут быть такого содержания: «Расскажи,

пожалуйста, о том, что происходит в твоей композиции», «Что эта фигурка для тебя означает?», «Удобно ли будет обитателям этого мира, если будет так-то и так-то...?», «Что бы ты хотел изменить?», «Есть ли здесь фигурка, символизирующая тебя?», «Что чувствует эта фигурка, когда так-то и так-то...?», «Кто здесь самый добрый?», «Кто здесь самый злой?», «Как можно помочь жителям этой страны?», «Скажи, что бы из этого мира тебе хотелось забрать с собой в мир реальный? Может, это ощущения, чувства, мысли, идея, образ – то, что будет полезным для тебя в жизни». Работа, игра продолжается, пока «мир» в песочнице и внутреннее самоощущение ребенка не придут к стабильному состоянию.

### **«Кричалки – шепталки-молчалки».**

*Цель:* формирование уверенности в себе.

*Время проведения:* 5 мин.

Психолог поочередно показывает цветы и ребенку необходимо выполнить определенные действия: мак – «кричалка» – можно бегать, кричать, сильно шуметь; ромашка – «шепталка» – разрешается тихо передвигаться и шептать; василёк – «молчалка» – ребенок замирает на месте и не шевелится. Повторить 3-5 раз. Закончить игру «молчалкой».

*Анализ.* Что испытал? Что почувствовал, выполняя это упражнение?

### **«Я люблю себя, даже когда...»**

*Цель:* выполняя это упражнение, участник поймет, что необходимо хорошо относиться к себе при любых обстоятельствах, разграничивая два аспекта: самого себя и действия, которые он совершает.

Это упражнение даёт возможность участнику признать то, что ему в себе не нравится. Затем он определит, что его не устраивает и найдет способ принять себя такими, какие они есть.

*Необходимые материалы:* листы бумаги (А4), цветные маркеры или карандаши.

*Время проведения:* 3-5 мин

*Инструкция:*

Предложите участнику нарисовать в центре листа (А4) самого себя.

Затем дайте следующие инструкции:

а) Рядом со своим рисунком маркером или карандашом напишите одну вещь, которая вам нравится в себе, то чем вы гордитесь. Речь может идти о чём угодно: о внешности, личных качествах и т.д.

б) Теперь переверните лист. На обратной стороне напишите одну вещь, которая вас не устраивает.

в) Переверните лист обратно. Напишите ещё одну вещь, которая вам нравится в себе (используйте любимый цвет). Затем переверните лист и напишите вторую вещь, которая вам не нравится в себе (используя нелюбимый цвет).

г) Продолжайте писать то, что вам нравится в себе на стороне с рисунком и то, что вам не нравится в обратной стороне, используя соответствующие маркеры для каждого пункта.

д) После того, как вы написали всё плохое о себе, о чём только могли подумать, прочитайте это и затем напишите над этими словами: «Я люблю себя, даже когда ...».

е) Признайте, что вы привлекательны даже с учётом того, что вам в себе не нравится. Недостатки касаются ваших действий, а не вас как человека.

Помните, что при любых обстоятельствах ты достоин быть любимым. Далее ребенок показывает свой рисунок и объясняет, что ему нравится в себе, а что нет. Рисунок повесить на стену так, чтобы была видна только «положительная» сторона. Можно предложить взять рисунок домой.

### **«Позитивные мысли».**

*Цель:* развитие осознания сильных сторон своей личности.

*Инструкция:* Участнику предлагается дополнить фразу «Я горжусь собой за то...». Необходимо создать атмосферу помогающую, стимулирующую ребенка к такому разговору. Данное упражнение направлено на поддержку следующих проявлений: позитивных мыслей о себе; симпатии к себе; способности относиться к себе с юмором; выражение гордости собой как человеком; описание с большей точностью собственных достоинств и недостатков.

Далее проводится обсуждение.

- Важно ли знать, что ты можешь хорошо делать, а чего не можешь?
- Где безопасно говорить о таких вещах?
- Надо ли преуспевать во всем? Какими способами другие могут побудить тебя к благоприятному самовосприятию?
- Какими способами ты можешь сделать это сам?
- Есть ли разница между подчеркиванием своих достоинств и хвастовством? В чем она заключается?

Такое обсуждение дает хороший повод ребенку для того, чтобы оценить свои способности и скрытые возможности.

### **«Поделись успехом».**

*Цель:* повысить самооценку подростка.

*Описание:* ребенку предлагается поделиться своими успехами за день..

*Продолжительность:* 10 минут.

## **11 простых приемов, которые сделают из вас уверенного в себе человека (картинки прилагаются)**

### *1. Выпрямите спину и измените походку*

Прямая осанка, открытые широкие жесты, твердая походка — все эти признаки с легкостью позволяют распознать уверенного в себе человека. Поэтому выпрямляйте спину, ходите бодрым шагом, поднимайте голову и отрывайте взгляд от пола. Этот посыл будут считать окружающие, и вы сами вскоре заметите, как изменилось сознание. Исследования показали, что язык тела уверенного в своих силах человека влияет на снижение уровня стресса.

### *2. Исключите негативные мысли из внутреннего диалога*

Контроль внутреннего диалога — пускай и очень сложный, но отличный способ дисциплинировать себя. Попробуйте в течение недели отслеживать все мысли, приходящие вам в голову. Выписывайте те, что связаны с неуверенностью в себе. Задайте себе вопрос: «Какие доказательства я могу привести в пользу этого убеждения?» Проанализировав свои записи, вы поймете, что большинство негативных мыслей не имеют под собой никаких оснований, а оставшиеся причины для зажатости и тревоги можно проработать.

Помимо этого, составьте список ваших положительных черт характера и достижений. Просто зачитывайте его, когда в поток мыслей вкрадется негативное убеждение.

### *3. Знайте время, когда вера в себя покидает вас*

Если вы ведете записи, как было указано в предыдущем пункте, то вскоре заметите, что сомнения одолевают вас в одно и то же время. Допустим, вы провели замечательный день, но перед сном в голову лезут дурацкие мысли о том, что ничего не получится и вообще все плохо. Просто считайте появление таких размышлений своей психологической особенностью и воспринимайте привычные вечерние сомнения как нечто автоматическое, игнорируя их.

### *4. Отмечайте свои достижения*

Заведите дневник успехов и ежедневно делайте в нем пометки. Необязательно выписывать только глобальные достижения. Отмечайте каждый шаг на пути к цели, пускай он и кажется вам незначительным. Например, «съел на завтрак овсяную кашу», «прочел 20 страниц книги», «пробежался утром».

Когда у вас появятся причины для того, чтобы гордиться собой, уверенность в своих силах не заставит себя ждать.

### *5. Думайте об идеальном «я»*

«А что бы сделала на моем месте уверенная в себе я?» — это отличный вопрос, который периодически стоит задавать себе. Особенно когда вы стоите на границе чего-то нового, скованные неловкостью.

Необязательно сразу пытаться заговорить с интересным мужчиной или врываться в компанию мечты с заявлением, что вас непременно должны взять на работу. Начните с малого: улыбнитесь симпатичному незнакомцу, отправьте резюме. И не переживайте о последствиях. Готовность рисковать и брать на себя ответственность — отличительная черта уверенного в себе человека.

#### *6. Научитесь принимать комплименты*

Люди по-разному реагируют на комплименты. Кто-то начинает отмахиваться, другие смущаются, отвечают тем же или даже начинают акцентировать внимание на собственных недостатках. Все это — неадекватная реакция, которая говорит о низкой самооценке. К тому же, отрицая комплимент, вы обесцениваете мнение того, кто его сделал. Лучшей реакцией станет ваша искренняя улыбка и благодарность. Не додумывайте ничего за собеседника и не обвиняйте его в лести — поверьте в то, что некоторые ваши качества и особенности и вправду привлекательны.

#### *7. Боритесь с перфекционизмом*

Ваш день четко расписан: 20 звонков и 10 встреч, разбор писем в оставшееся время и ни одной неэффективной минуты. Но вместо удовлетворения вы чувствуете разочарование, ведь результат всегда кажется вам недостаточно классным, не так ли? Поставив перед собой недостижимые цели, вы движетесь в сторону тревожности, а не успеха. Успешные люди ошибаются и жалеют о некоторых своих поступках, как и все мы. Но они, в отличие от других, видят уроки в каждой ситуации и умеют извлечь из них пользу.

#### *8. Разговаривайте с незнакомцами*

В одиночку посетите мероприятие, где вы никого не знаете, попробуйте сыграть роль уверенного в себе человека. Необязательно сразу становиться душой компании, да и вряд ли это получится в обществе незнакомцев. Но в дальнейшем вы будете чувствовать себя увереннее. Помимо этого, пробуйте заводить небольшие диалоги с незнакомцами в повседневных ситуациях. Будьте дружелюбны с кассиршей в супермаркете или обменяйтесь парой фраз с официантом в кафе. Однако для некоторых людей это правило не работает. Если во время общения с незнакомцами вы чувствуете сильный дискомфорт, эксперимент лучше прекратить.

#### *9. Научитесь не отводить взгляд во время разговора*

В глазах можно прочитать настроение человека, его чувства. Смотреть в глаза своим родителям с целью понять их эмоции младенцы начинают уже с 9 месяцев. А лжецы специально отводят взгляд, чтобы их обман не раскрылся. Избегание взгляда также связывают с неуверенностью в себе. Поэтому устанавливайте и держите

зрительный контакт, чтобы расположить к себе собеседника и убедить его в честности ваших намерений.

#### *10. Предложите свою помощь*

Людам важно ощущать свою принадлежность обществу. Это рождает чувство поддержки. Имея за спиной надежный тыл, вы знаете, что можете положиться на других — и вам не откажут. Однако многие из нас стесняются попросить о помощи или предложить свою. Предлагайте помощь первым, чтобы ощущать свою значимость и полезность. Это поможет избавиться от чувства неуверенности и одиночества.

#### *11. Перестаньте сидеть в соцсетях*

И просматривать профили своих знакомых, сравнивая себя с ними. Такая привычка может всерьез подорвать самооценку. Соцсети очень похожи на поле для соревнования в успешности. И все мы понимаем, что в Instagram выкладывают только яркие фото с вечеринки или отдыха на шикарном курорте. А вот любителей сделать селфи дома на диване в любимом халате найдется не так много. Проведите уборку в сети: хотя бы на время скройте новостную ленту, отпишитесь от докучающих своими публикациями пользователей и дайте себе отдых от соцсетей хотя бы на денек.