

Цикл коррекционных занятий с подростком, пережившим сексуальное насилие

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

Цели и задачи:

формирование позитивного образа себя, развитие самоуважения и уверенности в личной ценности;

развитие адаптивных стратегий поведения в различных социальных ситуациях, включая навыки самоутверждения и отказа;

снижение виктимности путем обучения подростка распознаванию опасных ситуаций, укреплению навыков самозащиты и выработке личных границ;

укрепление эмоциональной устойчивости, включая регуляцию эмоций, снижение уровня тревожности и развитие чувства безопасности;

развитие саморефлексии, осознание собственных чувств, потребностей, ценностей и формирования конструктивного внутреннего диалога.

Занятие №1 «Знакомство с собой»

1. Приветствие и эмоциональная разминка

Цель: создание атмосферы доверия, мотивирование подростка на участие, изучение актуального эмоционального состояния ребенка.

Психолог приветствует подростка и рассказывает о целях занятия, подчеркивая, что это безопасное пространство, где нет правильных или неправильных ответов.

Предлагается выбрать карточку с изображением эмоции или настроения (визуально или словами): «Как я чувствую себя сейчас?». Обсуждение выбранной эмоции: откуда она могла возникнуть, что её усиливает или ослабляет. При желании подросток может дополнить или нарисовать собственную эмоцию.

2. Упражнение «Колесо сильных сторон»

Цель: осознать свои ресурсы, качества и таланты.

Материалы: лист с изображением круга, разделённого на 4–6 секторов (Интеллект, Характер, Увлечения, Навыки общения, и др.).

Подросток поочередно заполняет сектора, выписывая сильные стороны и способности (например: «умею слушать», «хорошо рисую», «интересуюсь историей»).

Психолог задаёт уточняющие вопросы: «Почему ты считаешь это своей сильной стороной?», «Когда это тебе помогало?». Возможна визуализация – раскрашивание каждого сектора в свой цвет для эмоционального усиления.

3. Игра «Комплимент себе»

Цель: формирование позитивного отношения к себе.

Материалы: цветные карточки, фломастеры.

Подростку предлагается написать 3 комплимента себе: «Я красивый/ая», «Я умею помогать другим», «У меня хорошее чувство юмора». Затем обсуждается: было ли легко или сложно их написать, как реагирует внутренний голос на такие утверждения.

Карточки сохраняются в «копилке поддержки» - можно возвращаться к ним на других занятиях.

4. Диалог о мечтах

Цель: активизировать воображение, выявить ценности и желания подростка.

Вопросы: «Каким ты видишь себя через 5 лет?», «О чем ты мечтаешь?», «Что ты хотел(а) бы достичь или попробовать?»

Подросток может написать или нарисовать своё «будущее Я», указав профессию, хобби, окружение. Психолог фокусируется на позитивных аспектах мечты: «Что вдохновляет тебя в этом образе?»

5. Карта «Я» - коллаж

Цель: визуализировать личные ценности, интересы, желания
Материалы: журнальные вырезки, клей, ножницы, лист А3.

Подросток создаёт коллаж, вклеивая изображения, символы, слова, отражающие его личность, мечты, особенности.

После создания – обсуждение: «Что для тебя важно в этой карте?», «Есть ли что-то, что ты хотел(а) бы добавить, но не нашёл(а)?». Карта может быть сохранена и использована как ресурс в следующих занятиях.

6. Рефлексия

Цель: подвести итоги, укрепить чувство завершённости и поддержки.

Психолог предлагает подростку вспомнить, что было самым приятным или неожиданным в занятии. Вопросы для рефлексии: «Что ты узнал(а) о себе?», «Что было сложно?», «Что помогло почувствовать себя лучше?». Можно использовать шкалу от 1 до 10: насколько комфортно чувствовал себя подросток в процессе.

Занятие №2 «Мое тело-мой ресурс»

1. Дыхательная разминка «Квадратное дыхание»

Цель: настроить тело и сознание, снять напряжение, активировать внимательность.

Подросток садится удобно, закрывает глаза (если комфортно). Психолог считает: вдох – 1-2-3-4, задержка – 1-2-3-4, выдох — 1-2-3-4, пауза – 1-2-3-4. Повторить цикл 4–6 раз.

Обсудить ощущения: стало ли легче дышать? Уменьшилось ли внутреннее напряжение?

2. «Тело на карте»

Цель: осознать, где в теле присутствует напряжение, сила или дискомфорт.

Подростку выдается лист с контуром человеческого тела.

Задание: раскрасить части тела в разные цвета по ощущениям, например, сила-плечи, руки, напряжение – живот, спина, дискомфорт – голова, ноги и т.д.

Можно добавить подписи: «здесь усталость», «здесь напряжение», «здесь тепло».

Вопрос: что удивило, были ли неожиданные зоны?

3. Техника «Границы»

Цель: осознание личных границ и формирование навыков самозащиты.

Психолог предлагает подростку вспомнить и описать ситуации, где он чувствовал дискомфорт или давление. Примеры можно дать, если он затрудняется: когда кто-то слишком близко подходит, когда заставляют делиться личной информацией, когда критикуют без уважения, когда навязывают решения или дружбу.

Составить список фраз, которые подростку было бы комфортно произносить: «Мне не нравится это», «Я предпочитаю сам решать», «Прошу тебя не говорить так со мной», «Давай сменим тему», «Мне нужно побыть одному».

Вопрос подростку:

Найди те, которые звучат уверенно, но спокойно?

Какие слова считаешь «своими»?

Разыгрывание ситуации: психолог – человек, нарушающий границы, подросток – тот, кто их отстаивает.

Примеры:

Вы навязываете мнение о его будущем

Вы приближаетесь слишком близко

Вы заставляете его обсуждать личные чувства.

После каждой сцены задаются вопросы:

Что было легко/сложно говорить?

Что ты чувствовал в теле, когда говорил фразу?

Какая фраза кажется наиболее «своей»?

В каких ситуациях тебе особенно важно уметь её произносить?

4. Упражнение «Зона комфорта»

Цель: понимание условий, в которых подросток чувствует себя защищенным и свободным.

Подросток пишет или рисует:

место, где комфортно (комната, природа, спортзал),
люди, рядом с которыми безопасно (друзья, взрослые),
что помогает чувствовать себя спокойно (музыка, тишина, любимый предмет).

Вопросы: что общего в этих зонах? Можно ли создать похожую обстановку в других местах?

5. Лепка «моего Защитника»

Цель: формирование образа внутренней силы и опоры.

Из глины или пластилина подросток лепит фигуру-символ своего внутреннего защитника. Это может быть животное, человек, фантастическое существо или предмет.

Рефлексия: какие качества у этого защитника? Где он находится в теле или в пространстве? По желанию можно дать имя и рассказать, как защитник помогает справляться со страхами или напряжением.

6. Рефлексия

Цель: осмыслить полученный опыт, закрепить ощущения и выводы.

Вопросы для обсуждения:

Что было самым важным сегодня?

Как изменилось ощущение тела?

Что нового ты узнал о своих границах?

Куда ты можешь вернуться, чтобы почувствовать себя в безопасности?

Можно завершить рисованием «эмоции дня» или написанием короткого письма себе.

Занятие №3 «Мир эмоций»

1. Упражнение «Карта эмоций»

Цель: познакомиться с базовыми эмоциями – радость, грусть, страх, злость, удивление, отвращение.

Материалы: карточки, фломастеры, бумага.

Покажите визуальные карточки с изображениями эмоций (или попросите подростка нарисовать их самостоятельно).

Обсуждение:

Как выглядит эта эмоция?

В каких ситуациях ты ее испытывал?

Где в теле чувствуешь ее? (например, «злость – горячо в груди», «страх – дрожь в ногах»)

Можно использовать «термометр эмоций» – шкалу от 1 до 10, чтобы оценить силу переживаний.

2. Упражнение «Эмоция в ситуации»

Цель: научиться распознавать чувства в конкретных жизненных ситуациях.

Материалы: бумага, гуашь/карандаши/фломастеры.

Подростку предлагается 5-10 карточек с жизненными сценками (например, «тебя не пригласили на праздник», «друг не отвечает на сообщения», «получил похвалу от учителя»).

После каждой карточки он выбирает эмоцию, которую испытывает, и объясняет свой выбор. Можно добавить усложнение: выбрать две эмоции и объяснить, почему они сочетаются.

3. Упражнение «Эмоциональный альбом»

Цель: визуализировать и выразить эмоции через творчество.

Подростку предлагается нарисовать три рисунка, представляющих три состояния: злость, грусть, радость

Комментарии: не обязательно рисовать «как художник» - можно использовать абстракцию, цветовые пятна, формы.

После каждого рисунка:

Что ты нарисовал?

Какую ситуацию ты вспоминал?

Где в теле чувствуешь эту эмоцию?

4. Упражнение «Письмо от злости»

Цель: конструктивно выразить агрессию и прожить эмоцию гнева.

Подросток пишет письмо от имени своей злости:

«Я злюсь на...»

«Мне не нравится, когда...»

«Я хочу, чтобы...»

Письмо можно адресовать человеку или обстоятельству. После написания проводится ритуал: письмо рвётся, топчется, сжигается (если безопасно) – как символ освобождения от напряжения.

Важно: проговорить, что злость – не плохая, а важная эмоция, сигнализирующая о границах.

5. Рефлексия

Цель: осмыслить, какие эмоции были прожиты, и как подросток с ними справился.

Обсудить:

Какие упражнения были сложными?

Что было приятным?

Что нового ты узнал о себе?

Когда тебе особенно важно понимать свои эмоции?

Можно использовать карточки с вопросами или сделать «эмоциональный круг»: на каждой грани – вопрос для обсуждения.

Занятие №4 «Я и другие»

1. Игра «Роли».

Цель: понять, как подросток воспринимает разные социальные роли, где чувствует себя комфортно, а где – неуверенно.

Вместе с подростком разыгрываются короткие диалоги в разных ситуациях:

новая компания: как он/она знакомится с другими;

конфликт с другом: что говорит, что чувствует;

помощь другому: как проявляет поддержку.

Психолог играет вторую роль: сначала предлагает нейтральный сценарий, а затем более эмоциональный.

После каждой сценки индивидуальное обсуждение:

Что было легко? Что вызвало напряжение?

В какой роли чувствовал(а) себя уверенно? Почему?

Есть ли похожие случаи из жизни?

2. Упражнение «Лидер – слушатель»

Цель: осознать свои коммуникативные привычки – насколько легко говорить и слушать, что мешает или помогает.

В первой части подросток рассказывает историю из своей жизни (можно предложить тему: «сложный разговор», «ситуация поддержки», «чувство одиночества»).

Психолог слушает активно, не перебивает, а в завершение делится, как воспринимал рассказ.

Затем роли меняются – психолог рассказывает короткую историю, а подросток слушает.

Обсуждение:

Что почувствовал(а) в роли рассказчика?

Легко ли было слушать, не перебивая?

Какие эмоции вызвало каждое положение?

Тонкая настройка: помогает подростку видеть и ценить обе стороны диалога.

3. Социальный круг

Цель: визуализировать важные отношения и понять, какие социальные связи поддерживают, а какие вызывают напряжение.

Подросток рисует круги:

В центре – «Я».

Далее: близкие, друзья, знакомые, конфликтные фигуры.

Кто занимает центральное место?

Есть ли пустые круги, чего не хватает?

Кто вызывает тревогу или дискомфорт? (в процессе рисунка мягкий диалог)

Можно предложить дорисовать линии между фигурами – как «мостики» общения: толстые, тонкие, разорванные.

Подросток отражает свои ощущения визуально, это особенно полезно для тех, кому трудно говорить о чувствах напрямую.

4. Лепка «Я в группе»

Цель: творческое самовыражение, определение своего места в социальной среде.

Предложить подростку слепить свою фигурку (из пластилина, глины или альтернативных материалов).

Задачи:

Каким он/она себя видит: цвет, поза, выражение?

Где находится – отдельно или среди других?

Можно добавить другие абстрактные фигуры, чтобы обозначить «группу».

Обсуждение:

Что фигурка символизирует?

Хочется ли изменить расположение?

Что нужно, чтобы чувствовать себя «внутри»?

5. Рефлексия

Цель: подведение итогов, закрепление внутренних открытий, развитие навыка самоанализа.

Варианты:

-Свободный разговор: подросток делится, что было неожиданным, полезным, что хотелось бы повторить или избежать.

-Письмо себе: «Что я понял(а) о себе и других?» — можно предложить сохранить, не показывать.

Занятие №5 «Мои границы»

1. Упражнение - метафора «Забор и ворота»

Цель: осознать, что личные границы - это осознанный выбор, что впускать в свою жизнь, а что нет.

Ввод метафоры: «Представь, что ты владелец дома. Вокруг него стоит забор с воротами. Ты решаешь, кого и что впускать внутрь. Что будет внутри, а что останется снаружи?»

Предложить нарисовать этот «дом»: забор, ворота, кто стоит внутри, а кто за пределами.

Обсуждение:

Что ты впускаешь (дружелюбие, поддержку, юмор)?

Что оставляешь снаружи (оскорбления, давление, манипуляции)?

Кто в твоём мире вызывает чувство безопасности?

2. Разбор виктимного поведения

Цель: научить распознавать ситуации, в которых подросток чувствует дискомфорт, но не может сказать «нет».

Вспомни конкретный случай, когда было трудно отказаться.

Анализ:

Что произошло? Почему было сложно сказать «нет»? (страх, жалость, желание быть принятым). Что можно было бы сделать иначе?

Техника «остановка и переигрывание»: смоделировать альтернативную реакцию, где подросток говорит «нет».

3. Упражнение. Игра «Разрешаю – запрещаю»

Цель: помочь подростку осознать, что ему комфортно, а что вызывает напряжение.

Материалы: карточки с действиями или фразами (можно рисовать, писать на бумаге, использовать наклейки).

Примеры карточек:

«Меня перебивают»

«Меня заставляют извиняться»

«Меня обнимают»

«Меня поддерживают»

«Меня критикуют»

«Меня спрашивают мнение»

Подростку предложить разложить три зоны: «Мне это подходит», «Мне не нравится», «Зависит от ситуации».

Обсуждение:

Почему это действие воспринимается положительно/негативно?

В каких ситуациях подросток готов это принять?

Какие действия стоит запрещать в своем «доме»?

4. Арт-техника «Моя территория»

Цель: визуализировать безопасное и комфортное пространство, в котором соблюдаются личные границы.

Подросток создаёт рисунок или макет своего «мира»:

Какие правила действуют в этом мире?

Кто там живёт?

Где границы этого мира?

Рисунок «СТОП»: символ защиты. Может быть табличка, щит, охранник, стена – образ, который укрепляет чувство «я могу защитить себя».

Обсуждение:

Что защищает?

Кому можно войти?

Что делать, если кто-то нарушает правила?

5. Рефлексия

Цель: подвести итоги, укрепить ощущение ценности своих границ.

Вопросы для обсуждения:

Что сегодня было самым важным?

Какие действия ты хочешь начать применять в жизни?

Как ты будешь защищать свои границы?

С кем тебе нужно поговорить о своих границах?

Занятие №6 «Смотрю в будущее»

1. Упражнение. Моё будущее в картинках: «Где я через 5 лет?»

Цель: помочь подростку визуализировать желаемое будущее, развить целеполагание

Предложить подростку закрыть глаза и представить себя через 5 лет: где он живёт, чем занимается, кто рядом, как он выглядит, что чувствует.

После визуализации предложить изобразить это на листе бумаги: можно рисовать, клеить картинки из журналов, использовать маркеры и стикеры.

Поддерживающие вопросы:

«Что для тебя важно в этом будущем?»

«Какая цель ведёт тебя туда?»

«Как ты себя чувствуешь в этом моменте?»

Предложить назвать коллаж, например: «Моё счастливое завтра» или «Путь к успеху».

2. Разговор о страхах: «Что мешает двигаться?»

Цель: определить внутренние и внешние барьеры, научиться их различать

Предложить нарисовать два круга:

Реальные страхи: то, что действительно может мешать (недостаток знаний, финансов, поддержки).

Воображаемые страхи: то, что навязано или преувеличено (страх быть осмеянным, страх провала).

Обсудить каждый страх: насколько он реален, откуда он взялся, можно ли его уменьшить.

Разговор о поддержке: кто может помочь справиться с этими страхами (друзья, родители, наставники).

3. Техника «Если случится неудача...»: Стратегия плана "Б"

Цель: развитие устойчивости, формирование альтернативных решений

Предложить подростку выбрать одну из целей из первого блока.

Затем предлагается смоделировать ситуацию, когда эта цель не реализуется: «Что может пойти не так?»

Составить план «Б»:

Какие действия можно предпринять?

Какой альтернативный путь может привести к схожим результатам?

Что поможет сохранить мотивацию?

Создать таблицу «Цель – Препятствие – План Б».

4. Арт-техника «Коллаж мечты»

Цель: творчески закрепить положительный образ будущего

Используя вырезки из журналов, наклейки, маркеры, надписи - все, что вызывает ассоциации с мечтами, счастьем, силой.

Психолог помогает подростку включить туда элементы, которые символизируют: уверенность, свободу, радость

Во время создания коллажа можно слушать вдохновляющую музыку, это усилит эффект.

Психолог предлагает подростку рассказать, что изображено и почему это важно для него.

5. Рефлексия

Цель: осмыслить пройденный путь, выявить инсайты и сделать выводы

Что больше всего запомнилось?

Как изменилось отношение к будущему?

Какие шаги подросток готов сделать уже сейчас?

Можно оформить рефлекссию письменно: в формате письма себе из будущего или списка «Мои открытия».

Занятие №7 «Точки опоры»

1. Круг поддержки: «Кто рядом со мной?»

Цель: сформировать осознание социальной опоры и окружения

Предложить нарисовать круг, в центре которого сам подросток. Вокруг него разместить людей, которые поддерживают, вдохновляют, могут помочь в трудную минуту.

Можно использовать цветовую маркировку:

синий – эмоциональная поддержка (друзья, родители);

желтый – информационная (учителя, наставники);

красный – уверенность и защита (старшие, родные).

Обсуждение каждого человека:

«Почему ты выбрал именно его?»

«Когда ты ощущал от него помощь?»

«Кому тебе бы хотелось стать опорой самому?».

2. Игра «Где искать помощь?»

Цель: развивать навык поиска поддержки в конкретных жизненных ситуациях

Примеры сценариев трудностей:

Я получил плохую оценку

У меня конфликт с другом

Я чувствую себя одиноко

Я боюсь принять решение

Задача подростка выбрать путь:

«Что я делаю?» - реакция

«К кому иду?» - человек или ресурс

Возможные варианты помощи: обратиться к родителям, поговорить с психологом, почитать вдохновляющие истории.

Можно оформить в виде карточек или схемы «ситуация–действие–ресурс»

3. Арт-техника «Дерево опоры»

Цель: визуализировать внутренние и внешние источники устойчивости

Рисунок дерева:

Корни – семья, друзья, традиции, опыт

Ствол – «Я»: мои ценности, характер, стремления

Ветви – ресурсы: увлечения, мечты, навыки, цели

По ходу рисования обсуждайте:

«Что тебя укрепляет?»

«Что питает твое дерево?»

«Какие ветви ты хочешь вырастить?»

4. «Камень силы»

Цель: создать личный символ устойчивости, ресурса и защиты.

Предложить подростку раскрасить натуральный камень, например, цветами, символами, словами силы.

Можно использовать маркеры, акрил, наклейки

После придумать название камню: «Опора», «Смелость», «Мой ресурс»

Обсуждение:

«Когда ты будешь держать этот камень, что он тебе напомнит?»

«Какие ситуации требуют его силы?»

5. Рефлексия

Цель: осознать полученный опыт, выделить ценности и инсайты

Вопросы для обсуждения:

Что я узнал о себе сегодня?

Кто в моей жизни настоящая опора?

Что я могу сделать, чтобы быть сильнее?

Занятие №8 «Я – автор своей жизни»

1. Метафорический вход: предложить подростку представить, что его жизнь - это сцена, а он - главный герой. Какая сцена была в начале? Какая сейчас? Кто был рядом? Какие декорации изменились?

Можно использовать карточки с метафорами: «путь», «мост», «туман», «свет», «камень», «росток» — и выбрать те, что откликаются.

2. Упражнение «История моих изменений»

Цель: признать личный прогресс, увидеть себя в развитии.

Нарисовать «лестницу изменений», «путь героя» или «река жизни» с символами.

Дополнение: предложить выбрать 3 ключевых слова, которые описывают изменения (например: «уверенность», «выбор», «границы»).

Можно использовать стикеры, цветные маркеры, вырезки - всё, что помогает выразить себя.

3. Упражнение «Личный герб»

Цель: визуализировать внутренние ресурсы и границы.

Обсуждение:

Сила: что делает тебя сильным?

Границы: чему ты научился говорить «нет»?

Цели: чего ты хочешь достичь?

Поддержка: кто или что помогает тебе?

Предложить подростку нарисовать герб или щит. Каждый элемент сопровождается пояснением: «Я выбрал это, потому что...»

Можно добавить девиз: «Я выбираю себя», «Я достоин уважения», «Я иду своим путём»

4. Упражнение «Зеркало будущего»

Цель: сформировать образ себя в будущем, укрепить веру в путь.

Каким ты хочешь быть через год?

Что ты хочешь сохранить из того, что уже есть?

Что ты готов отпустить?

Предложить нарисовать себя в будущем или создать «визитку будущего себя». Написать мини-письмо от себя будущего: «Я горжусь тобой за то, что ты...»

5. Ритуал завершения: «Свет внутри»

Цель: завершить цикл с благодарностью и надеждой.

Зажжение свечи: как символ внутреннего света. Слова благодарности себе: «Я благодарен себе за...» (3 вещи)

Можно завершить короткой медитацией: «Я здесь. Я живу. Я выбираю себя».