Програма індивідуальних психокорекційних занять із підлітками після травматичної події

Автор:

Катерина Маряшина

Психолог

Запорізького ліцею

Апостолівської ОТГ

2022 р.

Пояснювальна записка

Людина, як об'єкт життєвого процесу кожної хвилини піддається впливу різних життєвих подій як позитивних, так і негативних. Ймовірно і такі, як травматичні події чи ситуації, після яких особистісні психологічні джерела людини вичерпуються і йому необхідна допомога.

Травматичні події, що володіють сильним негативним наслідком, такі як: втрата важливого дорослого, екстремальні ситуації, небезпека життя для самого себе та значущого близького, втрата улюбленої тварини, психологічні та фізичні травми та ін психогенні ситуації, викликають травматичний стрес. Психологічні наслідки травматичних подій виражаються в посттравматичному стресовому розладі (ПТСР), що виникає як затяжна або відстрочена реакція на ситуації, пов'язана з серйозною небезпекою життя і психічного та фізичного здоров'я.

Програма призначена для психокорекційної роботи з підлітками молодшого та старшого віку (одинадцять-сімнадцять років), які перебувають у кризовому стані після травматичної події (втрата значущого дорослого, екстремальні ситуації, загроза життю для себе та близької людина, втрата улюбленої тварини, психологічні та фізичні травми та інші психогенні ситуації).

Цілі програми :

Психокорекція емоційно-особистісної сфери підлітка, який перебуває у кризовій ситуації після травматичної події.

Задачі:

- ✓ Діагностика ступеня впливу стресової ситуації на емоційний стан.
- ✓ Активізувати когнітивно-феноменологічні здатності (здатність чинити опір, емоційна стабільність), що у співвідношенні з характеристиками «зовнішніх» вимог зумовлюють тип стресової реакції індивіда.
- ✓ Корекція симптомів ПТСР.
- ✓ Створення внутрішнього, “хорошого” неперсоніфікованого об'єкта, як відновлення особистості після травми.
- ✓ Поєднання фізичного та емоційного, робота над поєднанням «я-поганий» і «я-хороший», «я» і травматична подія
- ✓ Консультування батьків щодо емоційного стану дитини під час корекційної роботи

Актуальнвсть програми

Війна в Україні головним чином порушила почуття безпеки та призвела до стресу, результати якого можуть бути небезпечними для здорового майбутнього дорослих та дітей. Пережитий травмуючий досвід може стати першопричиною посттравматичного стресового розладу (ПТСР). ПТСР - це реакція на потужний стресор, який загрожує життя людини. Частота ПТСР якраз у момент надзвичайної ситуації низька. Зазвичай ПТСР починає проявлятися приблизно через шість місяців після події, що травмує. Втім, якщо стресор має довгий час функціонування (наприклад, перебування в окупації, постійні ситуації обстрілів і повітряних тривог тощо), ймовірність стрімкого ПТСР зростає.

Форма роботи

Основна форма корекційної роботи на перших етапах – індивідуальна. Не виключена групова робота на завершальних етапах корекції, оскільки соціалізація підлітка після травми одна із ресурсів особистості (провідне дію підлітка з періодизації Д. Б. Ельконіна - «інтимно-особистісне спілкування»)

Короткочасна корекція (15-20 зустрічей) у режимі роботи шкільного психолога дає відчутні результати та точну динаміку в емоційно-особистісній сфері, а у підлітка з'являється можливість розпочати відновлення травми та бути соціально-активним учасником шкільного та життєвого процесу.

Психокорекційна робота по даній програмі будується на базі психодинамічного (З.Фрейд) та екзистенційно гуманістичного підходу (К.Г. Юнг, Х. К. Лейнер) із застосуванням технік символдрами, психотерапії та арт-терапії (техніки застосування мандали), казкотерапії.

Теоретичне обґрунтування методів психокорекційної роботи у даній програмі:

Символдрама, відома також як кататимно-імагінативна психотерапія - це спосіб глибинно орієнтованої психотерапії, який високорезультативний при короткостроковому лікуванні неврозів та психосоматичних захворювань, а також при психотерапевтичних порушень, пов'язаних з невротичним станом особи. Перевагою цього методу є його глибока теоретична обґрунтованість і ретельна розробка всього комплексу терапевтичних процесів. Спосіб розроблений знаменитим німецьким психотерапевтом професором Ханскарлом Лейнером (1919-1996). Стосовно роботи з дітьми та підлітками

символдрама прогресувала знаменитим німецьким дитячим психоаналітиком та соціальним педагогом Гюнтером Хорном.

Психотерапевтичний діапазон цього методу ґрунтується на розкритті несвідомих конфліктів і поширюється області творчого поліпшення і задоволення архаїчних потреб. Сприяючи переживанням пацієнта, спосіб має великий психотерапевтичний вплив. Основу символдрами (кататимно-имагинативная психотерапія, КВП) становить фантазування у вигляді образів на вільну чи задану психотерапевтом тему (мотив). Мотиви, що використовуються в символдрамі, були вироблені у процесі тривалої експериментальної роботи. Використовується понад сто п'ятдесят символдраматичних мотивів. Всі мотиви мають, як правило, широкий діапазон діагностичного та терапевтичного використання. Психолог-спеціаліст пропонуючи клієнту теми для кристалізації його образної фантазії, виконує при цьому супроводжуючу, спрямовуючу та контролюючу функцію відповідно до розроблених правил.

Теми мотивів співвідносяться з темою особи, її афективними порушеннями, зокрема з періодом дитячого розвитку, а також у випадках певних захворювань, і патологічних ознак. Значна роль способом символдрами відводиться роботі з малюнком, який малюється після сеансу уявлення образів. В основі роботи з малюнком лежить особлива техніка діагностичної та психокорекційної роботи з наповненими емоціями образами. Це не тільки стимулює творчий початок людини, але й класифікує, терапевтичний вплив на усвідомлення емоцій і почуттів. Робота з малюнком дозволяє сприяти зростанню рівня усвідомлення проблемних завдань, кращого розуміння себе та своєї внутрішньої дитини, досягнення більшої зрілості особи, формує переконаність у своїх перспективах, у тому числі й у побудові сімейні стосунки, виховуванню дітей.

Пісочна терапія полягає в тому, що вона дозволяє клієнту відтворювати в піску різні аспекти проблеми, використовуючи символічні об'єкти, якими можна маніпулювати і які можна просто змінювати. На території пісочниці програти конфлікти, продумати та побудувати образ мети й метод досягнення її, побачити моделі нових взаємин – все це сприяє нормалізації внутрішнього світу особи, сприяє зняттю тривог, опрацювання внутрішньоособистісних конфліктів та різних страхів. Цей процес гри "просуває" замовника від відчуття "постраждалого", до того, щоб відчувати себе "творцем" свого життя. Розігруючи ситуацію в пісочниці, дитина, юнак, дорослий може подивитися на неї з боку. Це в свою чергу, дозволяє співвіднести гру з реальним життям, осмислити те, що відбувається, виявити конструктивні, прийнятні способи

розв'язання проблеми. Ознаки різних культур, міфологічні персонажі сприяють актуалізації вродженої психічної навички та її усвідомлення, надаючи замовнику можливість переживати новий психічний навик і втілювати їх у реальне життя.

Творча робота з мандалами може допомогти людині зміцнити зв'язок між свідомим і несвідомим “Я”. Одна з основних переваг роботи з мандалами – це те, що кожна людина розкриває себе сама з підтримкою своєї внутрішньої дитини, за допомогою олівців, фарб та певної кількості вільного часу. Мандали - це дещо більше, ніж просто малюнки, виконані на папері, тканині або піску, це спосіб поєднання того, що було роз'єднано в цілісне. Для клієнта мандала — це не так завершений художній об'єкт, а скільки метод узагальнення та впорядкування себе, свого внутрішнього світу. Творча робота з мандалою через її концентричну структуру привносить необхідну енергію у внутрішній світ людини для нормалізації балансу і спокою, щоб людина відчувала себе такою ж “круглою” і цільною, як мандала.

Окремий пункт реалізації програми допомоги підлітку, це письмове чи усну згоду (або запит) батьків півліття працювати у психокорекційної програмі.

Заплановані підсумки (результативності та ефективність програми) – сформованість показників психологічного благополуччя:

1. Зростання стресостійкості;

2. Зростання уявлень дитини та підлітка про власну значущість та цінність (зростання самооцінки та віри в себе);

3. Отримання життєво-важливих навичок саморегуляції (знання володіти емоціями та поведінкою);

4. Здобуття комунікативних знань та навичок (знання спілкуватися, взаємодіяти).

5. Перенесення позитивної навички, отриманої в індивідуальних та групових заняттях, у реальне життя.

Організаційні умови:

Для реалізації роботи потрібні: комфортне приміщення з кріслами (для особистої роботи), пісочниця (лоток з піском) та колекція крихітних іграшок,

папір, ватман, фарби, пастель, кольорові олівці, фломастери, пластилін, глина, аудіоапаратура та аудіозаписи для релаксу. Відокремлений пункт реалізації програми допомоги підлітку, це письмова чи усна згода (або запит) батьків дитини на роботу в психокорекційній програмі

Тематичний план:

Напрямок роботи	Номер зустрічі п/п	Тематичний зміст (методики діагностики, вправи, психотехніки)	Форма роботи	Час
Діагностичний блок	1	Зустріч із підлітком, психотерапевтична бесіда, узгодження рамок роботи, визначення шляхів допомоги підлітку	Індивідуальна	1 ак.год
	2	Діагностичні методики: САН, Діагностична анкета критичних ситуацій підлітків.	Індивідуальна	1 ак.год
	3	Зустріч з батьками, визначення запиту на роботу, погодження рамок роботи, надання рекомендацій щодо підтримки дитини у складний кризовий період	Індивідуальна	1 ак.год
	4	Діагностична методика “Людина-Людина	Індивідуальна	1 ак.год

		під дощем – Дощ у казковій країні” (діагностика адаптаційних ресурсів та ступеня впливу стресової ситуації на емоційний стан, ресурсна здатність протистояти негативним впливам стресової ситуації)		
	5	Тест-мотив (символдрама) "Квітка" (діагностика емоційного стану)	Індивідуальна	1 ак.год
Корекційний блок	6	Мотив (символдрама) "Моє захищене місце" (активізація ресурсів психіки, формування відчуття захищеності в цьому світі) Пісочна картина за мотивом. Аналітична бесіда.	Індивідуальна	1 ак.год
	7	Робота з емоційною сферою: опрацювання емоційних проблем, страхів з використанням ресурсів підлітка.	Індивідуальна	1 ак.год

		"Подивитися на ситуацію, як у кінотеатрі"		
	8	Рисунок на тему “Картина про мене” (діагностика емоційного стану у процесі корекційної роботи, діагностика внутрішнього світосприйняття)	Індивідуальна	1 ак.год
	9	Зустріч із батьками. Дача рекомендацій щодо емоційного стану дитини у процесі корекційної роботи.	Індивідуальна	1 ак.год
	10	Мотив (символдрама) "Міст" (сполучення тіла та емоцій, робота на поєднання "Я - поганого" і "Я- хорошого", "Я" і травматична подія)	Індивідуальна	1 ак.год
	11	Арт-техніка "9 маленьких мандал" (оскільки при травматичних подіях має місце розвиток олексетимії, то необхідна робота з почуттями та емоціями)	Індивідуальна	1 ак.год

	12	Робота з листівками (Активізація відчуття, переживання та відреагування, у груповій роботі відбувається невелювання почуття самотності у досвіді переживань)	Індивідуальна	1 ак.год
Блок оцінки корекційних впливів	13	Діагностична методика “Людина-Людина під дощем – Дощ у казковій країні” (моніторинг адаптаційних ресурсів та ступеня впливу стресової ситуації на емоційний стан, ресурсна здатність протистояти негативним впливам стресової ситуації)	Індивідуальна	1 ак.год
	14	Діагностичні методики: САН (моніторинг) Корекційно-аналітична робота із символізму малюнків.	Індивідуальна	1 ак.год
	15	Діагностичні методики: моніторинг. Вправа	Індивідуальна	1 ак.год

		"Продумайте свої життєві плани"		
	16	Терапевтична бесіда з підлітком, підбиття підсумків, оцінка підлітка свого самопочуття та життєвої активності.	Індивідуальна	1 ак.год
	17	Консультативна розмова з батьками, надання рекомендацій.	Індивідуальна	1 ак.год

<u>Заняття 1.</u>

Мета: усвідомлення власних страхів, їх прийняття та усунення.

Матеріали: папір, кольорові олівці, фломастери. Бажано музичний супровід.

Розмова, встановлення контакту.

Основна частина.

Вправа 1. «Малюнок страху».

Вправа 2. «Склади історію про страх».

Вправа 3. «Зміни малюнок, придумай інший кінець історії (прикольний, незвичайний)».

Релаксація.

Рефлексія, зворотний зв'язок.

<u>Заняття 2.</u>

Мета: Експрес-оцінка самопочуття, активності та настрою

1. Ритуал привітання
2. Вправа «Я людина яка…»
3. Бесіда на тему «Мої очікування»
4. Основна частина

Діагностичні методики: САН, методика діагностики соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс, Р. Даймонд), шкала соціальної компетентності (А. М. Прихожан).

Матеріали та обладнання: фліпчарт, папір для фліпчарту, маркери (3 кольори), тестовий матеріал.

5. Заключна частина
6. Релаксація «Поплавець»
7. Завершення заняття

Заняття 3.

Мета: оцінити адаптивні можливості та стійкість людини до впливу стресових факторів

5. Ритуал привітання
6. Вправа «Незакінчене речення»
7. Основна частина

Матеріали: три аркуші білого паперу формату А4; один аркуш паперу з намальованими рядом вісьмома кружальцями (діаметр 2,5-3 мм); комплект із восьми кольорових олівців (червоний, жовтий, синій, зелений, фіолетовий, каштановий, сірий, чорний).

Перед початком тестування психолог просить замовника зручно влаштуватися за столом; кладе перед ним аркуш паперу з намальованими в один ряд вісьмома кружальцями та комплект із восьми кольорових олівців.

Інструкція 1: «Будь ласка, розфарбуйте ці кружечки різноколірними олівцями. Кожен кружечок має бути одного кольору». Призначення цієї процедури вже відоме з малюнків сім'ї.

Інструкція 2: «Будь ласка, намалюйте людину».

Інструкція 3: «Намалюйте людину під зливою».

Інструкція 4: «Намалюйте зливу в казковій країні».

Бажано, щоб усі чотири завдання були виконані за один раз. Час малювання зазвичай 20-25 хвилин. Після малювання психолог організує обговорення.

Заняття 4

Мета: діагностика емоційного стану

Хід заняття

1.Ритуал привітання

2.Вправа «сьогодні я схожа на… Тому що…»

3.Основна частина

Отже, пропоную тест. Ви представите "Квітка", символ особи в цій ситуації. Тлумачення вашої візуалізації дозволяє поміркувати про вашу нинішню ситуацію, як дізнатися яка ти людина, як дізнатися про свій дар, як дізнатися про майбутнє.

1. Ви влаштовуєтеся комфортніше, заплющує очі.

2. Заплющте очі та уявіть, що ви на лузі. огляньте, що це за луг? Яка пора року? Ви можете бачити внутрішній погляд у деталях що вас оточує праворуч та ліворуч та прямо перед вами. Прислухайтеся та принюхайтеся. Яка погода, яка пора року, скільки тепер часу в образі, як ви почуваєтеся і в якому віці себе почуваєте.

3. Ви придивляєтеся і бачите перед собою КВІТКУ, підходьте до квітки.

4. Скрупульозно його огляньте, можете доторкнутися, зазирнути в філіжанку. Простежте сором, рухаючись вниз по стеблі, де знаходиться квітка. Поторкайте квітку. Які емоції у вас виникають? Які фізичні відчуття?

5. Що ви хочете зробити у візуалізації? шість. Запам'ятайте все добре, замалюйте. Отже, тлумачення тесту. Квітка символізує людини. Луг та оточення актуальна обстава свідому. Погода символізує обставини, пору життя.

4. Заключна частина

5. Рефлексия

6. Завершення заняття

<u>Заняття 5</u>

Мета: насичення ресурсом, опрацювання відчуття безпеки, зняття тривоги та стресу, активізація міжпівкульної взаємодії.

1. Ритуал привітання
2. Вправа «Маска»
3. Основна частина

<u>Модифікована методика «Безпечне місце»</u>

Завдання*:*

- ✓ навчання зняття емоційної напруги;

- ✓ насичення ресурсом;
- ✓ активізація міжпівкульної взаємодії.

Інвентар: пісочниця, набір мініатюрних іграшок, фарби, пензлики, білий аркуш паперу (А4).

Час роботи: 40-45 хв.

Вікові рамки застосування: клієнти віком від 6 років до кінця психологічного здоров'я людини.

Алгоритм роботи.

Вступ. Клієнту пояснюються принципи роботи пісочної терапії та символдрами згідно з віковими особливостями. Знайомство з пісковим полем, пояснення, що «блакитні борти» - небо, пісок – земля, під шаром піску – блакитне дно, з яких можна створювати річки, моря, озера.

Основна частина.

Інструкція до дії:

1. Побудуйте в пісочниці все, що спаде на думку на тему «Мій світ».

2. Що можна зараз у ньому переробити, щоб він став найкомфортнішим, безпечнішим? Змініть все, що хочеться змінити.

3. Потім клієнту пропонується за допомогою символдраматичного мотиву помандрувати створеним безпечним простором. Клієнта просять розслабитись, проводиться релаксація.

4. Далі відбувається робота з образом. Зразкова схема питань:

Спробуйте уявити собі якесь захищене надійне місце, де ви були б у повній безпеці.

Тут ви могли б почуватися захищеним і в повній безпеці?

Це ваше місце, тільки ви можете когось допускати туди, це мето абсолютно надійне і захищене.

Опишіть, що видається, чим пахне тут, чи є тут якісь звуки?

Тільки ви контролюєте, хто може сюди прийти і на якийсь час. Кого ви хотіли б запросити сюди?

Скільки вам потрібно людина, щоб почуватися в повній безпеці та захищеності?

Що вам хотілося б зараз? Що ви відчуваєте?

Просто спонукайте у цьому стані, ви відчуваєте себе в повній безпеці, ви у надійному, захищеному місці… Відчуйте спокій у кожній ділянці тіла… Це ваш простір, тільки ви контролюєте, що тут може відбуватися…

Запам'ятайте, як ви зараз сидите, ви можете коли буде необхідно, сісти і щоразу уявити собі, що ви знаходитесь тут, у цьому захищеному місці, воно завжди всередині вас, ви можете побути тут, де б ви не знаходилися.

Коли будете готові, можете попрощатися із образом та повертатися сюди.

5. Клієнту пропонується помалювати те, що представлялося в образі, лівою рукою (для правші).

Висновки: У процесі роботи з піском відбувається емоційне відреагування, гармонізація внутрішнього стану. Символдраматичний образ, впливаючи на підсвідомість, допомагає вивести рівень усвідомлення ресурси, необхідних проживання горя; подальше малювання образу допомагає закріпити роботу. Малювання неведучою рукою або двома руками активізує міжпівкульну взаємодію.

4. Заключна частина
5. Рефлексия
6. Завершення заняття

<u>Заняття 6</u>

Мета: спосіб відреагування страхів

1. Ритуал привітання
2. Вправа «Настрій»
3. Основна частина

1. Уявіть себе у центрі порожнього кінотеатру.

2. На екрані відображається чорно-білий фотознімок. На ньому ви бачите себе в обстановці за мить до появи потужного чутливого переживання.

3. Вийдіть зі свого тіла та переберіться у проекційну будку. Звідти ви можете бачити себе в центрі кінотеатру, що відстежує на екрані.

4. Увімкніть кінопроектор, і чорно-білий знімок перетвориться на чорно-білий фільм про ситуацію, що викликала переживання. Для контролю за

станом дисоціації утримуєте руку на вимикачі. Якщо ви почнете асоціюватися з обстановкою, то одночасно з виходом з будки вимкнеться кінопроектор, і ви втратите обстановку.

5. Перегляньте фільм від початку до кінця і зупиніть його в кадрі відразу після закінчення переживання.

6. З проекційної будки перейдіть у своє тіло в залі, а потім у тіло на екрані. Іншими словами, асоціюйтеся зі ситуацією на екрані. Щоб зображення не зникло, натисніть заздалегідь вмикач кінопроектора потужнішим, і він зафіксується.

7. Зробіть фільм кольоровим та прокрутіть його у зворотному порядку. Ви маєте справу зі своєю уявою, а в уяві можна зробити все, що бажано.

8. Виконайте процедуру кроку сім за дві секунди.

9. Повторіть процедуру кроку сім за одну секунду. Зробіть це три чи п'ять разів.

10. Перевірка. Подумайте про ситуацію, яка викликала у вас раніше потужне переживання. Інший метод перевірки — у реальному житті пройти через обстановку, що турбувала. Ця процедура застосовується під час роботи з потужними чутливими переживаннями, які значно порушують внутрішній баланс людини.

4. Заключна частина
5. Рефлексия
6. Завершення заняття

<u>Заняття 7</u>

Мета: діагностика емоційного стану у процесі корекційної роботи, діагностика внутрішнього світосприйняття

1. Ритуал привітання
2. Вправа «Я люблю себе за те, що… »
3. Основна частина
   Рисунок на тему “Картина про мене”
   Для виконання тесту необхідні олівець або ручка, аркуш паперу розміром 10 х 15 см.
   Інструкція для досліджуваних: "Намалюйте свій портрет".

4. Заключна частина
5. Рефлексия
6. Завершення заняття

<u>Заняття 8</u>

Мета :

1. Ритуал привітання
2. Вправа "Сюжет одного дня".
3. Основна частина

Мотив (символдрама) "Міст"
Ціль: визначити за допомогою методики наявність проблем у клієнта усвідомлення них власних перешкод та обмежень в діяльності, прояснення емоційного стану на момент проведення методики «Міст»
Завдання: Намалюйте міст, який з'єднує або розєднує щось, слугує переходом куди завгодно, і яким чином пов'язаний з вашим особистим життям.
Приладдя та матеріли: папір А4, фарби акварельні, пензлики різної товщини, склянка з водою.
Інструкція: сядьте спокійно, закрийте очі, зробіть декілька глибоких вдихів та видихів, розслабтесь, уявіть собі міст, який пов'язаний якимсь чином з вашим життям, чи будь-який міст, котрий ви собі уявили. Намалюйте його, будь ласка.
Працюємо мовчки, згадуємо деталі мосту, його колір, особливості.
Передбачуваний результат –виявлення прихованого емоційного стану, діагностика проблем клієнта.

4. Заключна частина
5. Рефлексия
6. Завершення заняття

<u>Заняття 9</u>

Мета :

1. Ритуал привітання
2. Вправа «Колір мого настрою»
3. Основна частина

Арт-терапевтична техніка

"9 маленьких мандал" (за А. Коробкіном)

(Корекція олексетимії, робота з почуттями та емоціями)

Учаснику вправи пропонується 9 маленьких кіл діаметром з чайний келих і одне велике коло розміром у діаметрі з формат А2. Психолог пропонує в черзі зафарбовувати маленькі кола-мандали відштовхуючись від назви емоцій і почуттів, наприклад: 1 коло - "сум", 2 коло - "здивування", 3 коло - "страх", 4 коло - "самотність" і т.д. - На завершення, намагатися пропонувати до зафарбовування позитивні емоції. Набір емоцій для зафарбовування мандал підбирається психологом індивідуально за актуальною ситуацією підлітка. Далі можна проговорити те, коли він відчував ту чи іншу емоцію, де в тілі він відчував її і т. д. Потім береться велике коло – мандала і на ньому психолог просить підлітка розмістити маленькі мандали, бо йому хотілося. Мандали приклеюються, утворюючи композицію на великому колі. Варіанти можуть бути різними, але дитині ми говоримо, "що будь-яка композиція хороша, ми будемо працювати з будь-якою мандалою". Ця техніка дуже корисна у роботі з емоціями та тілом. Якщо її повторювати на початку та на завершення, дуже наочно можна побачити зміну в енергетиці емоцій.

4. Заключна частина
5. Рефлексия
6. Завершення заняття

<u>Заняття 10</u>

Мета :

1. Ритуал привітання
2. Вправа «Колір мого настрою»
3. Основна частина

Робота з листівками (за Гюнтером Хорном) На підлозі або столах розкладається безліч листівок з різної тематики: природа, тварини, відпочинок, подорожі, сім'я, місто, люди, інциденту та ін Учасники групи вибирають по три листівки (за внутрішнім чутливим відгуком). За цими листівками складається зв'язне оповідання. Далі учасникам пропонується походити і віддати перевагу собі напарникам учасника з особливо симпатичним комплектом листівок. Учасники об'єднуються у пари і вигадують простий розповідь чи казку. І після цього презентують її всім. Цілком можливо, об'єднатися і в четвірки.

4. Заключна частина

5. Рефлексия
6. Завершення заняття

<u>Заняття 11</u>

Мета: Експрес-оцінка самопочуття, активності та настрою (моніторинг)

1. Ритуал привітання
2. Вправа «Через два роки»
3. Основна частина

Діагностичні методики: САН, методика діагностики соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс, Р. Даймонд), шкала соціальної компетентності (А. М. Прихожан).

Матеріали та обладнання: фліпчарт, папір для фліпчарту, маркери (3 кольори), тестовий матеріал.

4. Заключна частина
5. Рефлексия
6. Завершення заняття

<u>Заняття 12</u>

Мета : моніторинг адаптаційних ресурсів та ступеня впливу стресової ситуації на емоційний стан, ресурсна здатність протистояти негативним впливам стресової ситуації

1. Ритуал привітання
2. Вправа «Піраміда долі»
3. Основна частина

Матеріали: три аркуші білого паперу формату А4; один аркуш паперу з намальованими рядом вісьмома кружальцями (діаметр 2,5-3 мм); комплект із восьми кольорових олівців (червоний, жовтий, синій, зелений, фіолетовий, каштановий, сірий, чорний).

Перед початком тестування психолог просить замовника зручно влаштуватися за столом; кладе перед ним аркуш паперу з намальованими в один ряд вісьмома кружальцями та комплект із восьми кольорових олівців.

Інструкція 1: «Будь ласка, розфарбуйте ці кружечки різноколірними олівцями. Кожен кружечок має бути одного кольору». Призначення цієї процедури вже відоме з малюнків сім'ї.

Інструкція 2: «Будь ласка, намалюйте людину».

Інструкція 3: «Намалюйте людину під зливою».

Інструкція 4: «Намалюйте зливу в казковій країні».

Бажано, щоб усі чотири завдання були виконані за один раз. Час малювання зазвичай 20-25 хвилин. Після малювання психолог організує обговорення.

4. Заключна частина
5. Рефлексия
6. Завершення заняття

Заняття 13

Мета :

1. Ритуал привітання
2. Вправа «Колір мого стану»
3. Основна частина

Вправа для розробки фактичної програми психологічного захисту від стресу та вигоряння.

Складіть план свого життя на наступний рік.

Дайте відповідь на нижченаведений ряд питань: Які ваші три основні цілі в цьому році?

Напишіть їх. Що ви можете (або повинні) робити, щоб досягти цих цілей?

Що ви вже робите, щоб реалізувати ці цілі?

Якою, на вашу думку, буде ваше життя та робота після досягнення цих цілей?

Як ви почуватиметеся після досягнення цих цілей?

Хто буде поряд з вами після того, як ви досягнете своїх цілей?

4. Заключна частина
5. Рефлексия
6. Завершення заняття

Заняття 14

Мета :

1. Ритуал привітання
2. Вправа «Настрій»
3. Основна частина
4. 4. Заключна частина
5. 5. Рефлексия
6. 6. Завершення заняття

Список літератури:

1. Зінкевич-Євстигнєєва Т. Д., Кудзілов Д. Б. Психодіагностика через малюнок у казкотерапії. - СПб.: Мова, 2003. - 144 с.

2. Зінкевич-Євстигнєєва Т. Д. Розвиваюча казкотерапія. Збірник програм з казкотерапії. - СПб.: Мова, 2000. 250 с.

3. Копитін А. І. Посібник з групової арт-терапії. - СПб.: Мова, 2003. - 320 с.

4. Михайлина М.Ю., Павлова М.А. Психологічна допомога підлітку у кризових станах. - Волгоград: Вчитель, 2009. - 207 с.

5. Обухів Я. Л. Образ - малюнок - символ // Журнал практичного психолога. 1996. №4. З. 44-54.

6. Пурніс Н. Є. Арт - терапія. Аспекти трансперсональної психології. - СПб.: Мова, 2008. - 208 с