

Компонент 2

«Мои силы /ресурсы»

Проведение
программы психолого-
педагогического
сопровождения
последствий
комплексной травмы
и переживания горя
(потери)



МОСКОВСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПСИХОЛОГО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

МГППУ.РФ

УНИВЕРСИТЕТ
ДЛЯ НЕРАВНОДУШНЫХ
ЛЮДЕЙ





**Хухлаев Олег
Евгеньевич**

**Кандидат
психологических наук,
профессор кафедры
этнопсихологии и
психологических
проблем
поликультурного
образования МГППУ**



**Могунова Лариса
Анатольевна**

**Психолог, детский и
семейный
немедицинский
психотерапевт,
психодраматерапевт,
руководитель секции
«Психодрама с детьми»
Ассоциации
психодрамы**



Цель проведения компонента

**Стабилизация
психического
состояния и
обретение
ресурсов
для
конструктивного
развития.**



Что такое «ресурсы»?



В ситуации переживания психотравмирующих обстоятельств наличие возможных ресурсов проявляется в психологической «резильентности» - способности к восстановлению и поддержанию адаптивного поведения, которое может следовать за первоначальным отступлением и беспомощностью в ответ на стрессовое событие.





Факторы «резильентности»

персональные

- Самоэффективность (самоконтроль и способность помогать и инициировать изменения)
- Самоуважение (быть ценным и любимым)
- Способность создавать отношения
- Креативность

социальные

В семье:

- Хорошие отношения с как минимум одним значимым человеком
- Позитивная эмоциональная атмосфера
- Поддерживаемая и структурируемая учебная деятельность

В социуме:

- Позитивная атмосфера в школе с поддерживающими взрослыми
- Дружба и построение эмоционально теплых отношений со сверстниками



Работа с травмой только с опорой на «ресурсы»

- Принцип
«безопасного
места»
- Принцип
«маленьких доз»
- Принцип
«подтягивания
ресурсов»





Задачи проведения компонента

- Управление стрессом/тревогой и навыки релаксации.
- Развитие навыков телесного осознания, заземления и центрирования.
- Развитие навыков выражения и регулирования эмоций.
- Развитие навыков когнитивного совладания.
- Стимулирование контакта с ресурсными эмоциями и состояниями.
- Обучение конструктивным способам обретения самоуважения и профилактика негативного самоотношения.
- Стимулирование самопознания и содействие в формировании позитивной идентичности.

Управление стрессом/тревогой и навыки релаксации



Пример : Прогрессивная мышечная
релаксация по Джекобсону для детей.



Развитие навыков телесного осознания, заземления и центрирования.



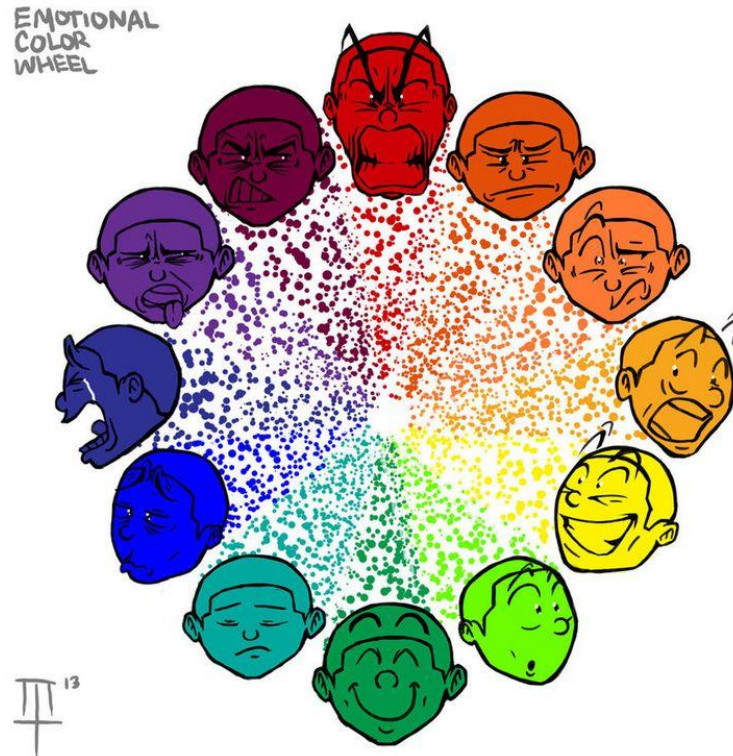
Пример : Дыхание животом.



Развитие навыков выражения и регулирования эмоций



Пример : Смещение чувств.



Развитие навыков КОГНИТИВНОГО СОВЛАДАНИЯ



Пример : Две руки.



Стимулирование контакта с ресурсными эмоциями и состояниями



Пример : Сундук с сокровищами.



Обучение конструктивным способам обретения самоуважения и профилактика негативного самоотношения



Пример : Внутренний критик.





Стимулирование самопознания и содействие в формировании ПОЗИТИВНОЙ идентичности.

Пример : Магия имени.





Принципы построения программы: реализация в компоненте 2

- Развитие субъектности ребенка и возвращение «авторской позиции».
- Сочетание директивного и недирективного подхода.
- Уважение к индивидуальности и личному опыту ребенка и опекунов.
- Организация безопасного и предсказуемого пространства.



МОСКОВСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПСИХОЛОГО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ



MGPPU.RU