




МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ АЛТАЙСКОГО КРАЯ

**КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«АЛТАЙСКИЙ КРАЕВОЙ ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ
И МЕДИКО-СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ»**

ОБСУЖДЕНА

на заседании педагогического совета
Протокол № 3 от 29.12.2025

УТВЕРЖДЕНА
Директор центра

 Л.В. Домнич
приказ от 29.12.2025 № 100-осн

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ
КОРРЕКЦИОННО – РЕАБИЛИТАЦИОННАЯ ПРОГРАММА
ДЛЯ ПОДРОСТКОВ С ОПЫТОМ ТРАВМАТИЗАЦИИ
«ОТ ХАОСА К ПОРЯДКУ!»**

Возраст учащихся 12 – 17 (18) лет

Автор-составитель:

Вдовина Е.Г., заместитель директора;
Мазурова Е.В., заведующий отделом;
Потапова В.Н., педагог-психолог;
Сартакова А.В., педагог-психолог;
Сухова Ю.В., педагог-психолог;

Срок реализации: 3 - 6 мес.

Барнаул, 2025

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Вид программы	Психологическая коррекционно-реабилитационная программа
Участники программы	<p>Подростки 12 – 17 (18) лет, в том числе дети-сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей, имеющие:</p> <ul style="list-style-type: none">- травматический опыт развития (нарушение привязанности, пренебрежение нуждами) и насилия (физического, сексуального, психологического);- травматический опыт травли (буллинг, кибербуллинг);- травматический опыт утраты (смерть близких) и / или потери (отвергнутой любви, развод в семье). <p>Социально-психологические особенности подростков с травматическим опытом:</p> <p>Для пережившего психическую травму подростка жизнь становится непредсказуемой, превращается в сплошное ожидание очередной опасности, угрозы существованию, вызывая соответствующие тяжелые негативные эмоции. При этом строить планы на будущее становится бессмысленным, возникает утрата перспективы («foreshortened future»).</p> <p>Перенесший психическую травму, сопровождавшуюся угрозой здоровья и жизни, боится повторения травмы, избегает всего, что может о ней напомнить. Мучительные переживания в сочетании с потерей перспектив могут приводить к суицидальным мыслям и намерениям.</p> <p>Эффект психической травмы всегда субъективен:</p> <ul style="list-style-type: none">- травматическая ситуация переживается неконтролируемым образом через воспоминания и кошмарные сны, связанные с событием;- включается защитный механизм психики, заключающийся в отказе / уходе от ситуации и источников неприятного воздействия (настойчиво избегает напоминаний о травматическом опыте, старается контролировать свои мысли и чувства, прекращает разговоры, провоцирующие ассоциации с травматическим событием);- появляются негативные изменения в настроении и паттернах мышления (негативные убеждения о себе, других или окружающем мире; дистанцирование от других людей, сильные негативные эмоции);- возникают реакции возбуждения (постоянно находится в нервном возбуждении, испытывает тревогу, не находит себе места или не может сконцентрироваться, реагирует на мелочи, ведет себя саморазрушительно).

Нормативно-правовое и научно-методическое обеспечение программы

Международная Конвенция ООН о правах ребенка (Принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года);

Федеральный закон от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в российской Федерации»;

Федеральный закон от 21.11.2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»;

Распоряжение Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении методических рекомендаций по системе функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях» от 28.12.2020 № Р-193;

Распоряжение Правительства Российской Федерации «Об утверждении плана мероприятий по реализации Стратегии комплексной безопасности детей в Российской Федерации на период до 2030 года» от 17.11.2023 № 3233-р;

Письмо Минпросвещения России от 01.07.2024 № ДГ-1105/07 «О направлении Концепции и плана (вместе с Концепцией № СК-13/07вн развития системы психолого-педагогической помощи в сфере общего образования и среднего профессионального образования в Российской Федерации на период до 2030 года, утв. Минпросвещением России 18.06.2024, Планом мероприятий № СК-13/07вн на 2024 - 2030 годы по реализации Концепции развития системы психолого-педагогической помощи в сфере общего образования и среднего профессионального образования в Российской Федерации на период до 2030 года, утв. Минпросвещением России 18.06.2024)»;

Методические рекомендации по организации системы профилактики жестокого обращения с детьми и оказанию помощи детям, пострадавшим от жестокого обращения. – Москва: Фонд поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, 2011;

Организация скринингового обследования участников специальной военной операции и членов их семей в целях раннего выявления у них психических расстройств, в том числе связанных со стрессом / Ахапкин Р.В., Зинченко Ю.П., Ичитовкина Е.Г., Карбанова О.А., Кекелидзе З.И., Кореньяк Р.Ю., Костюк Г.П., Курасов Е.С., Незнанов Н.Г., Сафуанов Ф.С., Семенова Н.В., Шамрей В.К., Шойгу Ю.С., Шпорт С.В. М. – СПб, 2023 – 27 с.;

Синягина Н.Ю., Психологическая реабилитация детей и подростков, подвергшихся насилию: [Метод. пособие] / Н. Ю. Синягина, Г. Е. Пазекова, Е. Ю. Пискунова;

	<p>Департамент по молодеж. политике М-ва образования Рос. Федерации. - Москва, 2001;</p> <p>Алексеева И.А., Новосельский И.Г. «Реабилитационная работа с детьми, пережившими травму». – М.: Национальный фонд защиты детей от жестокого обращения, 2013;</p> <p>Зиновьева Н. О., Михайлова Н. Ф. Психология и психотерапия насилия. Ребенок в кризисной ситуации. - СПб.: Речь, 2003.</p>
Цель	Уменьшение отрицательного влияния пережитой травмы на дальнейшее развитие и жизнедеятельность подростка.
Задачи	<ol style="list-style-type: none"> 1. Стабилизировать психоэмоциональное состояние (снизить интенсивность тревоги, страха, гнева, чувства стыда, вины, обиды и др.); 2. Помочь эмоционально отреагировать травматический опыт; 3. Научить трансформации негативных убеждений и мыслей в позитивные; 4. Сформировать навыки самопомощи, повышающие адаптивность и стрессоустойчивость.
Структура программы	<p>Данная психологическая коррекционно-реабилитационная программа состоит из трех модулей:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Коррекция и реабилитация подростков с психической травмой развития или травмой насилия; 2. Коррекция и реабилитация подростков с травмой утраты/потери; 3. Коррекция и реабилитация подростков с травматическим опытом травли. <p>Каждый модуль включает три этапа работы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - диагностический; - коррекционно-развивающий и / или реабилитационный; - контрольно-оценочный.
Ожидаемые результаты	<ol style="list-style-type: none"> 1. Уменьшены психофизиологические реакции на травмирующее событие (навязчивые реакции, реакции избегания и / или возбуждения и др.); 2. Снижена интенсивность и острота эмоциональных переживаний; 3. Увеличено количество позитивных мыслей; 4. Освоены приемы и техники самопомощи.
Критерии оценки достижения планируемых результатов	<ul style="list-style-type: none"> - улучшение самочувствия подростка на физическом, эмоциональном и ментальном уровне; - овладение приемами самопомощи в кризисных ситуациях.
Условия реализации сопровождения	<p>Кадровое обеспечение:</p> <p>Программа реализуется педагогом-психологом, имеющим высшее профильное образование.</p> <p>Профессиональная компетентность специалиста:</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - владение методами и технологиями оказания экстренной и кризисной психологической помощи; - владение навыками оценки психологических свойств и состояний личности, анализа и прогнозирования психологических последствий кризисной ситуации; - способность разрабатывать и реализовывать программы профилактического, коррекционного и реабилитационного вмешательства; - сформированность навыков психологического консультирования, в том числе в дистанционном формате; - умение формировать рекомендации по посткризисному сопровождению несовершеннолетних, учитывая возрастные и индивидуальные особенности; - готовность работать под супервизией; - умение планировать, осуществлять контроль, координацию и учет результатов деятельности; - владение информационно-коммуникационными технологиями, эффективное распределение и использование временных и коммуникативно-технических ресурсов в условиях кризисной ситуации; - умение разрабатывать и реализовывать программы обучения основам кризисной помощи для лиц, задействованных в оказании кризисной помощи не имеющих профессиональной специализации; - умение взаимодействовать с различными категориями несовершеннолетних, в том числе находящихся в сложных социально-педагогических условиях.
<p>Сроки и этапы реализации каждого модуля программы</p>	<p>1. Диагностический этап Этап предполагает установление эмоционального контакта педагога-психолога с подростком, выявление актуального состояния подростка, наличие у него признаков травматизации, психофизиологических и эмоциональных реакций на психотравмирующие события. Продолжительность этапа: до 5-ти встреч.</p> <p>2. Коррекционно-реабилитационный этап Этап предполагает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - отреагирование подростком своих эмоциональных переживаний, таких, как страх, стыд, вину, горе, агрессия и др., возможность дезактуализации травматических переживаний; - проговаривание случившегося, обсуждение и поиск оптимальных поведенческих реакций и их закрепление, что способствует возвращению к дотравматическому уровню функционирования; - выявление психологического реабилитационного потенциала личности подростка и ознакомление с методиками и техниками самопомощи в кризисных ситуациях. Продолжительность этапа: 10 – 20 встреч.

	<p>3. Контрольно-оценочный этап</p> <p>Этап предполагает определение эффективности решения поставленных задач психологической помощи и разработку рекомендаций по дальнейшей организации самопомощи подростка в кризисных ситуациях.</p> <p>Продолжительность этапа: до 3-х встреч.</p>
Продолжительность программы	3 - 6 мес. при соблюдении режима очно-дистанционных встреч: по 1-2 часа 1-2 раза в неделю.
Место проведения	Алтайский краевой центр ППМС-помощи директор: Домнич Людмила Владимировна сайт: https://ppms22.ru , телефон: 8 (3852) 50-24-64, эл.почта отдела : ppms@edu22.ru

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Вид программы, описание проблемной ситуации

Данная программа является психологической коррекционно-реабилитационной программой для подростков 12 – 17 (18) лет, имеющих травматический опыт (далее – Программа). Реализация программы происходит в условиях специально организованного образовательного пространства на базе Алтайского краевого центра ППМС-помощи.

Проблема «психической травмы» непосредственно связана с глубинными феноменами психики и рассматривается как аффективный след переживаний, сопряженных с определенным травмирующим событием – это некое внешнее событие, причинившее человеку, взрослому или ребенку, среде обитания вред, последствия которого переживаются настолько интенсивно, что сознательная часть психики не может их принять. Главным признаком травмирующего события является его внезапность. Травмирующее событие способно резко и неожиданно изменить жизнь человека, социальную ситуацию развития [44, с.7].

Первым признаком психотравмы, по мнению Максименко Е.Г. [44, с.12-13], является изменение привычной модели мира под влиянием условий, фрустрирующих потребности в принятии, общении, активности, познании, независимости, самовыражении и пр. Модель мира приобретает содержание травмирующей ситуации, реальность воспринимается суровой и беспощадной.

Вторым психологическим признаком проявления психотравмы является неадекватная самооценка личности.

Третьим признаком психотравмы является искажение модели «прошлое – настоящее – будущее». Индивид посредством механизма вынужденного повторения неосознанно стремится завершить события, связанные с психотравмой. На субъективном уровне происходит непринятие действительности, индивид в большей степени озабочен своим будущим, чем настоящим, ощущает себя лишним в социальной ситуации, проявляет склонность к агрессивному или аутоагрессивному поведению.

Значительное распространение в современной жизни чрезвычайных ситуаций, природных катастроф, стрессовых жизненных событий и разного рода психических травм делает актуальной проблему поиска наиболее эффективных психотерапевтических и психокоррекционных подходов, которые могли бы лечь в основу коррекционно-реабилитационных программ сопровождения подростков, перенесших травму.

Основная деятельность специалистов сопровождения заключается в выявлении актуального эмоционального состояния подростка, в оказании помощи по отреагированию им своих страхов, стыда, вины, горя, агрессии и других негативных чувств, в выявлении реабилитационного потенциала личности и формировании навыков самопомощи в кризисных ситуациях.

Программа имеет модульную структуру, направлена на снижение интенсивности и остроты эмоциональных переживаний и аффективной напряженности, формирование умения контролировать и трансформировать травматические триггеры в рациональные паттерны мышления и поведения, развитие личностных ресурсов стрессоустойчивости.

Выбор модуля Программы и подбор техник и приемов работы зависит от вида травматизации подростка и его психофизиологических и эмоциональных реакций на психотравмирующие события.

Описание участников программы

Детям, пережившим психологическую травму, достаточно трудно понять, что произошло с ними. Это связано, прежде всего, с их возрастными особенностями, им недостает социальной, физиологической и психологической зрелости. Ребенок не в состоянии полностью осознать смысл происходящего, он просто запоминает саму ситуацию и свои переживания в этот момент.

Эффект психической травмы всегда субъективен. Травматическая ситуация может переживаться неконтролируемым образом через воспоминания и кошмарные сны, такие защитные механизмы психики, как избегание, забывание, перенос, через негативные убеждения о себе, других или окружающем мире, а также через сильные негативные эмоции.

На физиологическом уровне возможно проявление следующих симптомов:

у детей 8 -11 лет:

- нарушение сна;
- головные боли, боли в животе, тошнота, рвота;
- частое мочеиспускание, расстройство стула;
- изменения в режиме и привычках питания

у подростков 12-18 лет:

- нарушение сна;
- головные боли;
- тремор, тики;
- изменения в режиме и привычках питания

На эмоциональном уровне:

у детей 8 -11 лет:

- поглощенность собственными действиями во время событий: озабоченность своей ответственностью и / или виной;
- специфические страхи, запускаемые воспоминаниями или пребыванием в одиночестве;
- пристальное внимание к состоянию родителей, страх расстроить их своими тревогами;
- страх призраков, привидений и др.

у подростков 12-18 лет:

- стыд и чувство вины;
- страх казаться ненормальным;
- жажда мести и построение планов мести;
- острое чувство одиночества;
- тревожные мысли неосознаваемого содержания;
- слабое представление о собственном будущем (семья, карьера, дети и т.д.)

На когнитивном уровне:

у детей 8 -11 лет:

- нарушение концентрации внимания;
- нарушения памяти, часто не могут вспомнить важную персональную информацию, обычно травматического или стрессового характера;
- трудности в обучении

у подростков 12-18 лет:

- нарушение концентрации внимания, рассеянность;
- нарушение памяти;
- осмысление своих страхов, чувства уязвимости и других эмоциональных реакций

На поведенческом уровне:

у детей 8 -11 лет:

- пересказы и проигрывание событий (травматические игры), искажение их картины и навязчивая детализация;
- забота о своей безопасности и других людей;
- нарушенное или нестабильное поведение (например, агрессивное, безрассудное, негативизм);
- отказ посещать школу;
- гиперактивность или изолированность

у подростков 12-18 лет:

- «срывы» в алкоголизацию, наркотизацию, секс, противоправное поведение;
- саморазрушающее и рискованное поведение;
- резкие изменения межличностных отношений;
- преждевременное вхождение во взрослую жизнь (уход из школы, ранний брак, нежелание жить в семье родителей)

Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы (специалистов, детей, родителей).

Права участников программы гарантируются Конституцией РФ, Федеральным законом РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Уставом и другими локальными актами образовательного учреждения.

При реализации программы:

Педагог-психолог обеспечивает преодоление подростком травматического стресса и несет ответственность за профессиональное применение приемов, техник, используемых на занятиях.

Подросток и родители (законные представители) обеспечивают выполнение рекомендаций специалиста в домашних условиях и несут ответственность за выполнение организационных моментов (своевременное посещение подростком занятий).

Цель программы

Уменьшение отрицательного влияния пережитой травмы на дальнейшее развитие и жизнедеятельность подростка.

Задачи программы

1. Стабилизировать психоэмоциональное состояние (снизить интенсивность тревоги, страха, гнева, чувства стыда, вины, обиды и др.);
2. Помочь эмоционально отреагировать травматический опыт;
3. Научить трансформации негативных убеждений и мыслей в позитивные;
4. Сформировать навыки самопомощи, повышающие адаптивность и стрессоустойчивость.

Научно-методологические основания программы

Методологическими основами программы являются:

- когнитивно поведенческий подход (КПТ), направленный на изменение неадаптивных эмоциональных реакций при помощи изменения мыслей и поведения (А. Эллис, А. Бек, А. Лазарус, Дж. Келли и др.);

- десенсибилизация и переработка движениями глаз (ДПДГ), как переработка травматического опыта за счет одновременного удержания внимания на негативных переживаниях и новой адаптивной информации с помощью движения глаз и других способов билатеральной стимуляции (Ф. Шапиро);

- нарративный подход в модели реабилитации «Добрякова – Никольской» по оказанию кризисной психологической помощи детям с посттравматическими стрессовыми расстройствами;

- понимающая психотерапия Ф.Е. Василюка, которая включает в себя как определенную позицию по отношению к подростку (при которой именно подросток рассматривается в качестве эксперта в вопросах, касающихся своей жизни), так и особым образом выстраиваемый диалог, поддерживающий переживание подростка и создающий условия для того, чтобы его внутренняя творческая работа по поиску собственного выхода из критической ситуации протекала продуктивно;

- арт-терапевтические техники, в том числе экогуманитарные технологии, по стабилизации психоэмоционального состояния и элиминации сильных негативных эмоций (Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева, А.И. Копытин, В.М. Элькин);

- телесно-ориентированная терапия (метод соматического переживания П. Левина), направленная на активацию, осознание и дезактивацию телесного переживания травматического опыта.

Разнообразие методологических подходов к работе с травматическим опытом указывает на сложность данного явления и на отсутствие единого психотерапевтического подхода, который бы воспринимался как вполне «самодостаточный» в работе с травматическим опытом. Каждый из представленных выше подходов направлен, по сути, на прицельную проработку какого-либо одного из аспектов травматического переживания – телесного, эмоционального, смыслового или поведенческого.

Практической новизной предлагаемой Программы сопровождения является интегративный подход, который позволяет проработать различные виды травматического опыта у подростков.

В основе работы по программе лежат следующие принципы:

- индивидуальный подход – коррекционная и реабилитационная работа строится с учетом вида травмы, возраста, актуального психоэмоционального состояния и психологических особенностей подростка;

- комплексность проводимых психологических мероприятий – коррекция и реабилитация включает мероприятия на физиологическом, ментальном и эмоциональном уровне;

- сочетание директивного и недирективного подхода: наличие четкой структуры работы, которая обеспечивает безопасное пространство (директивность) в сочетании следования за процессом («ориентируемся на ситуацию», «я слушаю и слышу, что ребенок хочет делать») (недирективность);

- активное участие в реабилитации самого подростка, вовлечение в коррекционно-реабилитационный процесс его близких и родных.

Сроки и этапы реализации программы

1. Диагностический этап

Этап предполагает установление эмоционального контакта педагога-психолога с подростком, проведение с ним и его родителями (законными представителями) (при необходимости) диагностического интервью для выявления актуального состояния подростка, определения вида и степени воздействия травматического опыта на его развитие и определения 2-3 психологических мишеней работы с подростком.

Выбранные психологические мишени работы следует обсудить на консультации с родителями (законными представителями) и /или подростком, согласовать их видение целей, скорректировать ожидания. Кроме того, следует обсудить с родителями (законными представителями) формат их участия в Программе сопровождения и тактику родительской поддержки подростка в период реализации Программы и в последующих возможных кризисных ситуациях.

Продолжительность этапа: до 5-ти встреч.

2. Этап психологической коррекции и реабилитации

Этап представлен Модулями по коррекции и реабилитации подростков с различными видами травмы (по результатам диагностического этапа):

- **Модуль 1** «Коррекция и реабилитация подростков с психической травмой развития или травмой насилия» (нарушение привязанности, пренебрежение нуждами, опыт физического, сексуального, психологического насилия)

- **Модуль 2** «Коррекция и реабилитация подростков с психической травмой утраты / потери» (смерть близких, отвергнутая любовь, развод в семье);

- **Модуль 3** «Коррекция и реабилитация подростков с травматическим опытом травли» (буллинг, кибербуллинг).

Направления коррекционно-реабилитационной работы:

Модуль	Направления работы
«Коррекция и реабилитация подростков с психической травмой развития или травмой насилия»	<ul style="list-style-type: none">- организация положительного взаимодействия с ребенком и разделение ответственности за работу над своими проблемами;- стимулирование свободного проявления чувств, связанных с проблемой, осознание негативных чувств как части самого себя;- развитие внутренних ресурсов ребенка, как средства саморегуляции;- изменение смысла травматической ситуации (смысловой, эмоциональный телесный аспекты), на ее преодоление и освобождение от травматических симптомов;- формирование навыка управления своим психоэмоциональным состоянием (ценностно-смысловой уровень саморегуляции).
«Коррекция и реабилитация подростков с психической травмой утраты / потери»	<ul style="list-style-type: none">- активное слушание, направленное на признание факта потери;- принятие противоречивой реакции на потерю через проявление сильных эмоций, в том числе плача, злости;- вербализация эмоционального состояния и проработка чувств и эмоций на поведенческом, эмоциональном и ментальном уровне;

	<ul style="list-style-type: none"> - формирование навыка преодоления тревожных и негативных мыслей; - осознание значения потери (утраты) для прошлого, настоящего и будущего человека; - формирование новой символической роли и нового отношения к объекту утраты в настоящей жизни.
«Коррекция и реабилитация подростков с травматическим опытом травли»	<ul style="list-style-type: none"> - создание условий для нейтрализации негативного эмоционального состояния подростка (помогает выговориться и выплеснуть переживания, снизить уровень страха и тревоги); - помощь в поиске ресурсов, которые станут опорой для проработки подростком травмирующего события, фиксируя внимание на положительные эмоции и состояния, возникающие при хороших воспоминаниях; - ознакомление с техниками, направленными на повышение самооценки у подростка; - разбор травмирующей ситуации через игру, фантазии, метафоры, проективный свободный рисунок и сочинение рассказа и др., формирует мнение о том, что обращение за помощью, когда нет возможности справиться с ситуацией самостоятельно, является оптимальной коппинг-стратегией; - планирование дальнейшей стратегии поведения с обидчиком и свидетелями травли, обучение навыкам совладания со стрессом; - объяснение причины возникновения травли с позиции наличия у обидчика собственных проблем, которые он скрывает за агрессивным поведением, обучение техникам, направленным на формирование навыков уверенного поведения, особенно в трудных для подростка ситуациях.

Каждый модуль представляет собой отдельные индивидуальные встречи с подростком. Содержание каждой встречи является интегративным – включает техники, направленные на решение разных задач программы. Техники подбираются исходя из целей работы, а также актуального состояния подростка. При этом вполне возможно, что несколько техник будут являться «ключевыми» и постоянно использоваться в работе с одним подростком, а иные не будут использованы вовсе.

Коррекционно-реабилитационные встречи происходят преимущественно в очном формате в режиме еженедельных встреч, продолжительностью от 40 минут до 1 часа 20 минут. Количество встреч определяется выраженностью травматической симптоматики, возможностями педагога-психолога, возможностями подростка, пожеланиями родителей (законных представителей): 10 – 20 встреч.

3. Контрольно-оценочный этап

Определение специалистами сопровождения эффективности решения поставленных задач сопровождения и разработка рекомендаций по дальнейшей организации самопомощи подростка в кризисных ситуациях.

Продолжительность этапа: до 3-х встреч.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Основные условия реализации программы:

Все коррекционные и реабилитационные мероприятия следует проводить в безопасной терапевтической среде, насыщенной различного рода аудиальными (слуховыми), визуальными (зрительными), обонятельными (запахи) и тактильными (кожной чувствительности) стимулами.

1. Кадровое обеспечение:

Специалисты, реализующие программу, должны иметь высшее профильное образование и обладать рядом сформированных профессиональных компетенций:

- владение методами и технологиями оказания экстренной и кризисной психологической помощи;
- владение навыками оценки психологических свойств и состояний личности, анализа и прогнозирования психологических последствий кризисной ситуации;
- способность разрабатывать и реализовывать программы профилактического, коррекционного и реабилитационного вмешательства;
- сформированность навыков психологического консультирования, в том числе в дистанционном формате;
- умение формировать рекомендации по посткризисному сопровождению несовершеннолетних, учитывая возрастные и индивидуальные особенности;
- готовность работать под супервизией;
- умение планировать, осуществлять контроль, координацию и учет результатов деятельности;
- владение информационно-коммуникационными технологиями, эффективное распределение и использование временных и коммуникативно-технических ресурсов в условиях кризисной ситуации;
- умение разрабатывать и реализовывать программы обучения основам кризисной помощи для лиц, задействованных в оказании кризисной помощи не имеющих профессиональной специализации;
- умение взаимодействовать с различными категориями несовершеннолетних, в том числе находящихся в сложных социально-педагогических условиях.

2. Методическое обеспечение программы:

Методические пособия:

Защиринская О.В., Преодоление травматического стресса. Рабочая тетрадь. – СПб.: Питер, 2024. – 160 с.; Кларк Дэвид, Тревога и страхи. Как их преодолеть. – СПб.: Питер, 2023. – 208 с.; Шеннон Д., Руководство для выживания подростков. Как избавиться от тревожности – ОАО Издательская группа «Весь», 2019. – 152 с.; Хатт Р., Когнитивно-поведенческая терапия для подростков. Рабочая тетрадь. Навыки и упражнения для управления настроением, повышения самооценки и совладания с тревогой/Рейчел Хатт; пер. с англ. Е.Н. Николаевой. - Киев: «Диалектика», 2021. – 192 с.; Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. «Путь к волшебству. Теория и практика сказкотерапии». – СПб: «Златоуст», 1998 г.; Баер У., «Творческая терапия - Терапия творчеством». М.: «Класс», 2013; Анн Л.Ф., «Психологический тренинг с подростками», – СПб.: Питер, 2007; Бадина Н.П., Психологическая помощь ребенку, пережившему психическую травму, Курган, 2005; Копытин А.И. Арт-терапия жертв насилия / Сост. А. И. Копытин и др. – М.: Психотерапия, 2009. – 144 с.; Копытин А.И. Методы арт-терапии в преодолении последствий травматического стресса. – М.: Когито-Центр, 2014. – 208 с. 42; Тетрадь самопомощи по совладанию с тревогой и стрессом для подростков. Служба психологической онлайн-помощи подросткам / ПомощьРядом.рф. – М.: МОО «Врачи детям», 2022. – 18 с.; Хатт Р., Когнитивно-поведенческая терапия для подростков. Рабочая тетрадь. Навыки и упражнения для управления настроением, повышения самооценки и совладания с тревогой / Рейчел Хатт; пер. с англ. Е.Н. Николаевой. - Киев:

«Диалектика», 2021. – 192 с.; Терапевтические игры для детей и подростков. 150 упражнений для повышения самооценки, налаживания отношений и совладания со стрессом /Кевин Грузевски; пер. с англ. А.Н. Шляховой. – Киев: «Диалектика», 2021. – 224 с.; Я чувствую...Что? Работа с эмоциями: 100+ техник / М. Горина. – М.: ООО «Смарт Ридинг», 2021

Методические материалы, необходимые для реализации программы: набор архетипических фигур и ландшафтов из эмоционального арт-конструктора (автор: А.И. Копытин, Р.А. Черенков); флеш-накопитель с коллекцией музыкальных произведений, передающих разные эмоции и чувства;

3. Материально-техническое обеспечение: для успешной реализации программы необходим просторный кабинет для занятий (не менее 15 м²) с ковровым покрытием, канцелярские принадлежности - бумага (А4), прозрачный мольберт; пальчиковая гуашь для рисования на прозрачном мольберте; гуашь; альбом для акварели; кисточки; цветные карандаши.

4. Информационное обеспечение реализации программы: подключение к сети Интернет.

5. Формы, технологии и методы коррекции и реабилитации:

Для преодоления травматического опыта на физиологическом, металном и эмоциональном уровнях используются следующие **технологии:**

- аутотренинг и сеансы эмоциональной разгрузки в специально оборудованной сенсорной комнате;

- музыкотерапия;

- арт-терапия;

- кейс-метод;

- когнитивно поведенческая терапия;

- игровая терапия;

- визуализация,

- техники телесно-ориентированной терапии,

- техники работы с метафорами и образами,

- проективные техники,

- техники гештальт-терапии.

Планируемые результаты психолого-педагогического сопровождения

Результаты сопровождения выявляются в ходе проведения первичной и итоговой диагностики.

К завершению сопровождения подросток демонстрирует действия, свидетельствующие о

- уменьшении психофизиологических реакций на травмирующее событие (навязчивые реакции, реакции избегания и / или возбуждения и др.);

- снижении интенсивности и остроты эмоциональных переживаний;

- увеличении количества позитивных мыслей;

- освоении приемов и техник самопомощи.

Оценочные материалы

Выявление достигнутых результатов осуществляется через наблюдение, беседы и анкетирование подростка, диагностические процедуры и анализ его поведения. Результаты фиксируются в Индивидуальной карте подростка, имеющего травматический опыт, по прохождению психологической коррекционно-реабилитационной программы сопровождения.

Критерии оценки эффективности результатов сопровождения

- улучшение самочувствия подростка на физическом, эмоциональном и ментальном уровне;
- овладение приемами самопомощи в кризисных ситуациях.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абрамова Ю. Как распрощаться с виной? [Электронный ресурс] – URL: <https://tenchat.ru/media/2494979-kak-rasproschatsya-s-vinoy-tri-effektivnykh-uprazhneniya>
2. Агазадзе Н.В., Никольская И.М., Добряков И.В., Молчанова Е.С., Нелюбова Т.А., Пантелеева Л.Ю., Попокон М.А., Джакубов Н., Оказание психологической и психиатрической помощи при чрезвычайных ситуациях. Учебной пособие. - Бишкек: Издательство «Папирус-Print», 2013
3. Анн Л.Ф., Психологический тренинг с подростками, - СПб. Питер, 2007.
4. Бадьина Н.П., Психологическая помощь ребенку, пережившему психическую травму. - Курган, 2005.
5. Баер У., Творческая терапия - Терапия творчеством. - М.: «Класс», 2013.
6. Бергис Т.А., Психология стресса: электронное учебное пособие / Т.А. Бергис. – Тольятти: Изд-во ТГУ, 2022.
7. Бодинамика: [пер. с англ.] / Ред.- сост. В.Б. Березкина-Орлова. — М.: АСТ, 2010. – 409 с.
8. Бранч Р. Рабочая тетрадь по когнитивно-поведенческой терапии для чайников. 2-е изд.: Пер.с англ. / Р. Бранч, Р. Уиллсон, Р. – СПб: «Диалектика», 2020 – 448 с.
9. Брене Б. Все из-за меня (но это не так). Правда о перфекционизме, несовершенстве и силе уязвимости. –М. ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус», 2014. – 179 с.
10. Глибина Е.Л. Рекомендации по развивающей и арт-терапевтической работе с прозрачным мольбертом: методическое руководство / Е.Л.Глибина, И.А.Шевченко. – СПб.: ИМАТОН, 2017. – 60 с.
11. Грецов А. Г. Лучшие упражнения для развития уверенности в себе. Учебно-методическое пособие /А.Г. Грецов. – СПб: СПбНИИ физической культуры, 2006. – 52с.
12. Емельянова Е.В. Психологические проблемы современных подростков и их решение / Е.В. Емельянова. – М.: Генезис, 2015. – 376 с.
13. Заширинская О.В., Преодоление травматического стресса. Рабочая тетрадь. – СПб.: Питер, 2024. – 160 с.
14. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Путь к волшебству. Теория и практика сказкотерапии. – СПб: «Златоуст», 1998
15. Кауфман Гершен Ты сильнее, чем ты думаешь. Гид по твоей самооценке / Гершен Кауфман, Лев Рафаэль, Памела Эспеланд; пер. с англ. В. Степановой. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2018. – 136 с.
16. Кларк Дэвид, Негативные мысли под контролем. Как избавиться от стыда и беспокойства. – СПб: Питер, 2023 – 224 с.
17. Кларк Дэвид, Тревога и беспокойство. Управление стрессом для подростков. - СПб: Питер, 2023, 160 с.
18. Кларк Дэвид, Тревога и страхи. Как их преодолеть. – СПб.: Питер, 2023. – 208 с.

19. Кляйн В.В. Против тревоги: методика ДПДГ. – М.: Издательство АСТ, 2024. – 240 с.
20. Козлов Н. И. Работа с обидой // Образовательная платформа практической психологии «Психологос» [сайт]. – URL: <https://psychologos.ru/articles/view/rabota-s-obidoj>
21. Колпачёва Т.А. Подходы к оказанию психологической помощи детям, пережившим насилие [Электронный ресурс] // Сайт «Федерация психологов образования России»: – URL: <https://rospsey.ru/node/776>
22. Котова Г.А. Страхи и их преодоление. Тренинг для подростков. [Электронный ресурс] – URL: <https://www.art-talant.org/publikacii/21343-trening-dlya-podrostkov-strahi-i-ih-preodolenie>
23. Кочетова Ю.А. Психологическое здоровье учителя. [Электронный ресурс] – М., МГППУ, 2022. – URL: <https://psy.su/feed/10004/?ysclid=m6bsx67gyf767080106>
24. Лаад, М. Как справиться с кризисом или бедствием (Шаг за шагом): Теория, практика и способы вмешательства / М. Лаад, Э. Хадоми. – Израиль: Центр предупреждения стресса (CSPC) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.silk-highway.org/ru/stepGuide.aspx>
25. Левин Питер <https://xn--108-iddybtxbgw3cxi.xn--plai/2017/03/04/piter-levin/>
26. Мазур Е.С. Психическая травма и психотерапия. //Московский психотерапевтический журнал, 2003, № 1. – С. 31 – 52.
27. Марасанов, Г.И. Социально-психологический тренинг. - М.: Когито-Центр, 2007
28. Мартынова М.С., Осинская О.А., Психологическая помощь замещающей семье по преодолению травматического опыта ребенка. - Национальный Фонд защиты детей от жестокого обращения - Москва, 2023.
29. Павлова Е. Схема проработки обиды: из чего состоит обида, зачем нужна и как справиться с ней самостоятельно // https://pikabu.ru/story/skhema_prorabotki_obidy_iz_chego_sostoit_obida_zachem_nuzhna_i_kak_spravitsya_s_ney_samostoyatelno_7912509
30. Перлз Ф. Теория гештальттерапии – М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2004 – 384 с.
31. Петрова Е. Психосоматика. Страхи, депрессия, панические атаки, тики, навязчивости, травма. Рабочий сборник материалов к практическим семинарам. –СПб.: ИГТИ, 2019. – 98 с.
32. Поляков Е.А., Донцов Д.А., Донцова М.В., Сенкевич Л.В. Алгоритм работы с чувством вины в психотерапевтическом рилив-подходе // Человеческий капитал, 2020, № 12 (44). С – 145 – 158 // https://humancapital.su/wp-content/uploads/2020/12/202012_p145-158.pdf
33. Приручи свою тревогу: рабочая тетрадь / сост. Демина Г.А., Данилова С.В., Галимова А.И., Шумкова С.Д. – Екатеринбург, 2022. – 25 с.
34. Психотерапевтическая энциклопедия / под ред. Карвасарского Б. Д. – СПб.: Питер Ком, 1998. – 752 с. (Серия «Мастера психологии»)
35. Пусть всегда буду я!. Программа психолого-педагогического сопровождения обучающихся, находящихся в трудной жизненной ситуации / Автор-составитель: Вдовина Е.Г. // Сборник программ победителей IX Всероссийского конкурса Психолого-педагогических программ «Новые технологии для «Новой школы»», 2017.
36. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании /Е.И. Рогов – М. Владос, 1996. – 384 с.
37. Саенко Ю.В. Регуляция эмоций. Тренинги управления эмоциями и настроением. / Ю.В. Саенко. – Санкт-Петербург: Речь, 2010. – 222 с.

38. Сакович Н.А., Игры в тигры: Сборник игр для работы с агрессивными детьми и подростками. - Санкт-Петербург, 2007.
39. Селигман М. Как научиться оптимизму: Измените взгляд на мир и свою жизнь / М. Селигман. – М.: Альпина Паблишер, 2013. – 435с.
40. Смит Мануэль Дж. Тренинг уверенности в себе. Комплекс упражнений для развития уверенности в себе / Мануэль Дж. Смит; [Пер. с англ. В. Путяты]. - СПб.: Речь, 2000. – 242 с.
41. Создаем персональный кубик стрессоустойчивости BASIC Ph. Путеводитель для педагогов-психологов. – Составители: Вдовина Е.Г., Мазурова Е.В.: Барнаул, 2024.- 27 с. [Э/р]: <https://ppms22.ru/upload/medialibrary/ec3/ahwap52036reprvat8d8963w1ties4m2/2221019758A01B01F001-1-1731428510.pdf>
42. Терапевтические игры для детей и подростков. 150 упражнений для повышения самооценки, налаживания отношений и совладания со стрессом /Кевин Грузевски; пер. с англ. А.Н. Шляховой. – Киев.: «Диалектика», 2021. – 224 с.
43. Тетрадь самопомощи по совладанию с тревогой и стрессом для подростков. Служба психологической онлайн-помощи подросткам / ПомощьРядом.рф. – М.: МОО «Врачи детям», 2022. – 18 с.
44. Травматерапия. Преодоление последствий психотравмирующих событий: монография / Авторский коллектив / под общ. ред. Е.Г. Максименко, В.В. Седнева, А.В. Гордеевой, Е.В. Новиковой. – Донецк: Издательство ООО «НПП «Фолиант», 2019. – 379 с.
45. Фишер Г. Новые пути выхода из травмы. Первая помощь при тяжёлых душевных потрясениях / Готфрид Фишер [Электронный ресурс] – сайт Международный Институт процесс-ориентированной психологии и психотравматологии. – URL: <https://mipoppp.com/30-stati/stat-i/1249-novie-puti-vyhoda>
46. Фокина Т. Методы саморегуляции и техники медитации: Учебно-методическое пособие / Т. А. Фокина. – Москва: Московский гуманитарно-экономический университет, 2020. – 193 с.
47. Хатт Р., Когнитивно-поведенческая терапия для подростков. Рабочая тетрадь. Навыки и упражнения для управления настроением, повышения самооценки и совладания с тревогой / Рейчел Хатт; пер. с англ. Е.Н. Николаевой. - Киев: «Диалектика», 2021. – 192 с.
48. Хрулев О. 1000 психотерапевтических техник. [Электронный ресурс]. // Психологи.рф [сайт] – URL: <https://xn--c1ajbkobdq1b.xn--p1ai/>
49. Шеннон Д., Руководство для выживания подростков. Как избавиться от тревожности – ОАО Издательская группа «Весь», 2019. – 152 с.
50. Я чувствую...Что? Гид по эмоциональному интеллекту в инфографике / М.Горина. – М.: ООО «Смарт Ридинг», 2021
51. Я чувствую...Что? Работа с эмоциями: 100+ техник / М. Горина. – М.: ООО «Смарт Ридинг», 2021