

Государственное бюджетное учреждение
Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
Калининского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
ГБУ ЦППМСП
Калининского района
Санкт-Петербурга
Протокол № 1
от 27 августа 2026 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Приказом № 10 по ГБУ ЦППМСП
Калининского района Санкт-Петербурга

27 августа 2026 г.

Директор ГБУ ЦППМСП
Калининского района Санкт-Петербурга

О.В. Баранова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
индивидуальных коррекционно-развивающих занятий для детей участников
специальной военной операции
«Мы рядом»
Часть 2. 12-14 лет**

Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся: 12-14 лет

Составитель:
Шумова О.С.
Гужва Е.А.
Чемисова Н.С.
Вдовиченко М.А.

Санкт-Петербург
2026 год

Пояснительная записка

Направленность

Рабочая программа принадлежит к социально-педагогической направленности, образовательная деятельность программы направлена на:

1. формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию свободного времени обучающихся;
2. адаптацию обучающихся к жизни в обществе.

Адресат: дети участников (ветеранов) специальной военной операции 12-14 лет

Актуальность программы

Семейная ситуация, связанная с участием близкого человека в специальной военной операции, может сопровождаться изменением привычного уклада жизни ребёнка, длительной разлукой с близким человеком, изменением распределения семейных ролей, повышением эмоциональной нагрузки и переживанием неопределённости. Реакции детей на подобные обстоятельства индивидуальны и зависят от возраста, особенностей развития, семейной ситуации, наличия поддерживающих отношений и других факторов.

У детей могут временно усиливаться тревожность, эмоциональная лабильность, раздражительность, трудности концентрации внимания, нарушения сна, снижение учебной мотивации, потребность в дополнительной поддержке со стороны взрослых. Подобные реакции сами по себе не свидетельствуют о наличии психического расстройства и требуют оценки с учётом их продолжительности, интенсивности и влияния на повседневное функционирование ребёнка.

Современный подход к психологической помощи детям и подросткам предполагает сочетание профилактических и развивающих мероприятий с ранним выявлением выраженных психологических трудностей и своевременным направлением к профильным специалистам при наличии соответствующих показаний.

Для детей и подростков с клинически значимыми посттравматическими симптомами международные клинические рекомендации предусматривают специализированные травма-фокусированные психологические вмешательства, в том числе травма-фокусированную когнитивно-поведенческую терапию.

Отличительные особенности/новизна

Программа разработана как индивидуальная и направлена на укрепление психологических ресурсов ребёнка и формирование адаптивных способов совладания со стрессовыми обстоятельствами.

Программа не заменяет специализированную психотерапевтическую или медицинскую помощь. При выявлении выраженной симптоматики, признаков посттравматического стрессового расстройства, депрессивного состояния, самоповреждающего или суицидального поведения, выраженного нарушения функционирования семье рекомендуется обращение к соответствующим специалистам.

Программа предусматривает возможность индивидуальной адаптации содержания, темпа и методов работы в соответствии с возрастом, актуальным эмоциональным состоянием, уровнем развития и запросом ребёнка.

Уровень освоения

Общекультурный – формирование культуры здорового и безопасного образа жизни. Данная программа способствует актуализации жизненных навыков ребенка, расширению репертуара конструктивных способов совладания со стрессовыми ситуациями.

Объем и срок освоения

Занятия с учащимися проводятся 1 раз в неделю в индивидуальном формате. Занятия проводятся в кабинете психолога, в сенсорной комнате при необходимости выполнения определенных упражнений. Занятия в рамках программы могут протекать в различных формах в зависимости от самой темы, особенностей личности ребенка и его психоэмоционального состояния.

Цель: воспитание здоровой личности, создание условий для сохранения и укрепления психологического благополучия детей из семей участников СВО

Задачи:

Диагностические:

1. Определить актуальное эмоциональное состояние ребёнка.
2. Выявить основные трудности, потребности и ресурсы ребёнка.
3. Определить необходимость дальнейшего психологического или специализированного сопровождения.

Развивающие и коррекционно-профилактические:

4. Расширить представления ребёнка о собственных эмоциональных состояниях.
5. Сформировать и закрепить доступные возрасту способы эмоциональной саморегуляции.
6. Расширить репертуар конструктивных способов совладания со стрессовыми ситуациями.
7. Развить способность замечать связь между ситуацией, мыслями, эмоциями и поведением.
8. Сформировать навыки конструктивного решения трудностей.
9. Актуализировать личные ресурсы ребёнка и определить доступные источники социальной поддержки.
10. Сформировать готовность обращаться за помощью в ситуациях выраженного эмоционального напряжения или небезопасности.

Планируемые результаты освоения

Повышение способности участников к рефлексии, осознанию своих и чужих особенностей, к укреплению чувства общности в группе.

Освоение навыков саморегуляции и конструктивного отреагирования эмоций.

Освоение навыков конструктивного общения со сверстниками и взрослыми.

Освоение навыков ассертивности, осознания важности бережного отношения к своим и чужим границам.

Организационно-педагогические условия реализации рабочей программы:

Программа реализуется на русском языке.

Формы работы. Программа реализуется в формате индивидуальной работы посредством развития навыков анализа жизненных ситуаций, адаптивного совладания со стрессом, осознания собственных ресурсов и формирования навыков обращения за социальной и профессиональной поддержкой, творческих и тематических заданий, работы в сенсорной комнате, при необходимости с использованием аппарата БОС.

Механизмы реализации программы. Реализация содержания программы и используемые интерактивные технологии осуществляется с опорой на психологические механизмы и принципы:

- **Принцип индивидуализации**

Содержание занятий определяется актуальными потребностями ребёнка. Последовательность тем может изменяться специалистом в зависимости от состояния и динамики участника.

- **Возрастные особенности**

Методы и упражнения адаптируются к возрасту, уровню когнитивного и эмоционального развития ребёнка.

- **Травма-информированный подход**

Специалист учитывает возможность повышенной чувствительности ребёнка к темам разлуки, утраты, безопасности и неопределённости. Ребёнок не принуждается к обсуждению потенциально травматических событий.

- **Ресурсная направленность**

Внимание уделяется не только трудностям, но и сохранным сторонам функционирования ребёнка, его интересам, отношениям, способностям и эффективным способам совладания.

- **Опора на доказательные психологические подходы**

В программу включены элементы когнитивно-поведенческого подхода, обучение навыкам эмоциональной регуляции, решение проблем, развитие адаптивных стратегий совладания и использование социальной поддержки. Подобные компоненты используются в современных психологических вмешательствах для детей и подростков.

- **Принцип безопасности**

Психологическая работа прекращается или изменяется при возникновении признаков состояния, требующего специализированной помощи. При непосредственной угрозе жизни и здоровью ребёнка используются предусмотренные организацией и законодательством алгоритмы экстренного реагирования.

- **Конфиденциальность**

Работа проводится с соблюдением профессиональных и этических требований к конфиденциальности психологической помощи несовершеннолетним с учётом необходимости информирования законных представителей и соответствующих специалистов в ситуациях угрозы безопасности ребёнка.

Материальное обеспечение программы

Листы формата А4, цветные карандаши, маркеры, фломастеры, шариковые ручки, карточки с заданиями, стикеры, скотч. Кабинет – кабинет психолога, при необходимости использование ресурсов сенсорной комнаты, аппарата БОС.

Содержание программы

№№ зан.	Тема занятия	Цель занятия
Предварительный этап – беседа с родителем / законным представителем, входная диагностика		
1.	Знакомство. Что происходит со мной?	Установление рабочего контакта, формирование чувства психологической безопасности, определение актуального состояния и запроса ребёнка.
2.	Мои эмоции и реакции на стресс	Развитие способности распознавать и понимать собственные эмоциональные состояния.
3.	Я могу управлять своим состоянием	Освоение способов снижения эмоционального и физиологического напряжения
4.	Мысли, чувства и поступки	Развитие понимания связи между интерпретацией ситуации, эмоциональной реакцией и поведением
5.	Как я справляюсь со стрессом	Выявление эффективных и неэффективных способов совладания со стрессовыми ситуациями
6.	Мои ресурсы и сильные стороны	Повышение осознания собственных ресурсов и компетенций
7.	Люди, которые могут меня поддержать	Развитие способности распознавать и использовать социальную поддержку.
8.	Если проблема кажется слишком большой	Развитие навыков конструктивного решения трудностей.
9.	Мой план помощи себе	Объединение освоенных навыков в индивидуальный план действий при повышении эмоционального напряжения
10.	Что я умею и что беру с собой	Закрепление полученных навыков, оценка динамики и завершение программы

Оценка результативности программы

Результативность программы для подростков оценивается с помощью следующих методов и методик:

1. Наблюдение;
2. Беседа;
3. «Комплексная оценка психологического состояния» (И.П. Брызгунов, Т.Я. Сафонова, А.Н. Михайлов);
4. «Шкала оценки влияния травматического события» (М. Горовиц, в пересмотре Д. Вейс);
5. «Шкала явной тревожности CMAS» (адаптация А.М. Прихожан);
6. «Опросник детской депрессии» (CDI, М. Ковач);
7. Проективная методика «Человек под дождем» (Е. Романова, Т. Сытько).

Диагностические процедуры используются для определения актуального состояния, индивидуальных потребностей и динамики ребенка. Выбор диагностического инструментария осуществляется специалистом с учётом возраста ребёнка, запроса и профессиональной компетенции, а также может варьироваться в связи с особенностями ребенка.

При выявлении выраженных симптомов, существенно нарушающих повседневное функционирование ребёнка, рекомендуется дополнительная консультация профильного специалиста.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1) Александрова, Л. А. Дети в условиях войны: обзор зарубежных исследований / Л. А. Александрова, С. О. Дмитриева // Современная зарубежная психология. – 2024. – Т. 13. – № 1. – С. 139–149. – DOI:10.17759/jmfp.2024130113.
- 2) Баранова, О. А. Проблемы адаптации членов семей военнослужащих, вернувшихся из зоны боевых действий // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Психология и педагогика. 2019. Т. 16, № 3. С. 343–353.
- 3) Брофман, В. В. Место страха в картине детской психотравмы: особенности выражения страха «угрозы» и страха «последствий» в рисунках детей, переживших теракт (лонгитюдное исследование последствий бесланской трагедии) / В. В. Брофман, Б. М. Мастеров, З. С. Текоева // Современное дошкольное образование. – 2018. – № 5. – С. 29–35.
- 4) Бурлакова, Н. С. Психическое развитие детей, переживших массовые бедствия: от изучения последствий к проектированию развития на основе культурно-исторического анализа / Н. С. Бурлакова // Национальный психологический журнал. – 2018. – № 1 (29). – С. 17–29. – DOI:10.11621/npj.2018.0102.
- 5) Вачков И.В., Вирясова Е.И., Мелентьева О.С., Панфилова М.А. Психологическая помощь лицам в стадии острой травмы (на материале работы с жертвами террористического акта в «Крокус Сити Холле») [Электронный ресурс] // Клиническая и специальная психология. 2024. Том 13. № 1. С. 155–175. DOI: 10.17759/cpse.2024130110
- 6) Воронин, А. Г. Психология стресса и методы его преодоления : учебное пособие. Москва : Юрайт, 2020. 202 с.
- 7) Тарабрина, Н. В. Практикум по психологии посттравматического стресса. Санкт-Петербург : Питер, 2019. 272 с.
- 8) Шавернева, Ю. Ю. Системная семейная психотерапия и техники КПТ: свобода выбора / Ю. Ю. Шавернева // VIII Международный Форум Ассоциации Когнитивно-Поведенческой Психотерапии CBTFORUM : Сборник научных статей VIII Международного Форума, Санкт- Петербург, 20–22 мая 2022 года. – Санкт-Петербург: ООО Издательство «ЛЕМА», 2022. – С. 244-251. – EDN DTVEPO.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

Занятие 1. «Знакомство. Что происходит со мной?»

Упражнение 1. «Знакомство и правила нашей работы»

Цель: установление контакта, формирование безопасной и предсказуемой атмосферы.

Ход упражнения. Психолог кратко рассказывает подростку о формате предстоящей работы и предлагает вместе определить правила взаимодействия и прояснить ожидания, которые могут быть у подростка.

Инструкция: «На наших встречах мы будем разговаривать о том, что тебя волнует, и пробовать разные способы, которые могут помочь справиться с трудными ситуациями. Здесь не нужно отвечать «правильно». Ты можешь говорить о том, что считаешь важным, и задавать любые вопросы. Давай вместе подумаем, какие правила помогут нам обоим чувствовать себя здесь спокойно и безопасно».

Вместе формулируются 3–5 правил: уважение, возможность сказать «не хочу отвечать», возможность задавать вопросы, право на паузу («стоп, мне неприятно»).

Правила можно зафиксировать письменно.

Упражнение 2. «Как я себя чувствую сейчас?»

Цель: первичная оценка эмоционального состояния и развитие навыка самонаблюдения.

Материалы: шкала от 0 до 10 или карточки с изображением эмоциональных состояний. Можно использовать изображение шкалы.

Инструкция: «Представь шкалу от 0 до 10. 0 — совсем спокойно, 10 — очень тяжело или напряжённо. Где ты сейчас находишься на этой шкале? Почему выбрал именно это число?»

Дополнительные вопросы:

«Что сейчас больше всего занимает твои мысли?»

«Есть ли что-то, что в последнее время стало даваться сложнее?»

«А есть ли что-то, что помогает тебе чувствовать себя лучше?»

Упражнение 3. «Мой ресурс»

Цель: выявление источников эмоциональной поддержки.

Инструкция: «Давай вспомним, что обычно помогает тебе, когда день был сложным. Это может быть человек, место, занятие, музыка, спорт, игра, животное или что-то другое».

После перечисления психолог уточняет:

«Что из этого доступно тебе почти всегда?»

«Что помогает лучше всего?»

«Что мы можем использовать, когда тебе становится трудно?»

Подросток составляет список ресурсов.

Занятие 2. «Мои эмоции и реакции на стресс»

Упражнение 1. «Определи эмоцию»

Цель: развитие эмоционального интеллекта.

Инструкция: «Я буду называть разные ситуации, а ты попробуй определить, какую эмоцию может испытывать человек. Какие эмоции бывают у тебя в похожих ситуациях».

Примеры ситуаций:

«Тебе сообщили хорошую новость».

«Друг перестал отвечать».

«Ты получил несправедливую оценку».

«Ты ждёшь важного события».

«Что-то неожиданно изменилось».

После каждой ситуации:

«Что человек может почувствовать?»

«А что происходит с телом?»

«Что ему может захотеться сделать?»

Обсуждение разницы эмоций, чувств и состояний.

Формируем дневник эмоций, чувств и состояний.

	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
Раздражение							
Гнев							
Тревога, волнение							
Одиночество							
Обида							
Зависть							
Страх							
Грусть							
Стыд							
Вина							
Скука							
Мечтательность							
Заинтересованность							
Спокойствие							
Уверенность в себе							
Оптимизм							
Радость							
Удовольствие							
Любовь							
Уважение							
Дружелюбие							

Упражнение 2. «Эмоции в теле»

Цель: обучение распознаванию телесных признаков эмоционального напряжения.

Материалы: силуэт человека («Волшебная страна чувств»), цветные карандаши.

Инструкция: «Когда мы испытываем сильные эмоции, тело тоже может реагировать. Например, сердце может биться быстрее, мышцы напрягаться, может появиться ощущение тяжести в животе. Давай посмотрим, как твоё тело показывает, что ты волнуешься или злишься».

Если подростку сложно, то можно использовать картинку с силуэтом и отмечать на нем: где появляется напряжение; где становится тепло или холодно; где появляются неприятные ощущения; что происходит с дыханием.

Упражнение 3. «Светофор эмоций»

Цель: формирование навыка остановки перед импульсивным действием.

Материалы: изображение светофора.

Инструкция: «Представь светофор. Красный — остановись. Жёлтый — обрати внимание на то, что с тобой происходит. Зелёный — выбери, что будешь делать».

Разобрать конкретную ситуацию. Например: «Тебе написали сообщение, которое тебя сильно разозлило».

Ребёнок отвечает: Красный – что нужно остановить (нежелательное поведение)? Жёлтый – что я чувствую и что думаю? Зелёный – что я могу сделать?

Занятие 3. «Я могу управлять своим состоянием»

При необходимости данное занятие можно провести в сенсорной комнате, а также с использованием аппарата БОС.

Упражнение 1. «Дыхание»

Цель: обучение простому навыку физиологической саморегуляции.

Инструкция: «Сядь удобно. Не нужно делать очень глубокий вдох. Попробуй спокойно вдохнуть через нос, а затем сделать чуть более длинный и спокойный выдох. Давай несколько раз повторим и посмотрим, что изменится в теле». Пробуем разные варианты, отмечаем, какое упражнение эффективнее.

Дыхание 4-7-8

Вдыхайте через нос на 4 счета

Задержите дыхание на 7 счетов

Выдыхайте через рот на 8 счетов

Дыхание по квадрату

1. Вдох на 4 счёта

2. Задержка дыхания на 4 счёта

3. Выдох на 4 счёта

4. Задержка дыхания на 4 счёта

После упражнения:

«Что изменилось? Стало ли спокойнее? Что ты заметил в теле?»

Упражнение проводится без требования выполнять его через силу или продолжать при дискомфорте.

Упражнение 2. «Напряжение – расслабление»

Цель: снижение мышечного напряжения и обучение распознаванию различий между напряжением и расслаблением.

Инструкция: «Сейчас мы попробуем почувствовать разницу между напряжением и расслаблением. На несколько секунд напряги, например, мышцы кистей, а затем расслабь их. Обрати внимание, чем эти состояния отличаются». Выполнять в игровой форме – «робот напрягся – тряпичная кукла расслабилась».

Поочерёдно можно работать с кистями, плечами, ногами.

После:

«Как ты понимаешь, что тело начинает расслабляться?»

Упражнение 3. «СТОП»

Цель: формирование индивидуального навыка остановки перед импульсивным действием.

Инструкция: «Представь, что у тебя есть внутренняя кнопка «Стоп». Когда эмоция становится очень сильной, ты сначала нажимаешь эту кнопку, а уже потом решаешь, что делать».

С – стоп, остановись, не двигайся.

Т- только шаг назад, сделать шаг назад, уйти в другую комнату, отодвинуться.

О – осмотрись, заметь 5 цветов вокруг, 4 телесных ощущения, заметь 3 звука, 2 запаха, 1 вкус.

П – поступай осознанно, спроси себя: «Какое действие сейчас будет лучше для меня?», «Какое действие будет эффективным в этой ситуации?»

Занятие 4. «Мысли, чувства и поступки»

Упражнение 1. «Цепочка»

Цель: развитие понимания взаимосвязи ситуации, мыслей, эмоций и поведения.

Инструкция: «Одно и то же событие разные люди могут воспринимать по-разному. Давай посмотрим, как мысль о ситуации может влиять на чувства и действия». Использовать короткие истории с вымышленными персонажами или персонажами из мультфильмов, подобранные под случай конкретного ребенка.

Используется схема:

Ситуация – мысль – эмоция – действие – результат.

Пример: «Друг не ответил на сообщение». Возможная мысль: «Он на меня обиделся». Эмоция: «Тревога». Действие: «Я начинаю писать ему много сообщений».

Затем рассматривается альтернативная мысль: «Возможно, он занят и пока не может ответить».

Обсуждается возможное изменение эмоции и поведения.

Упражнение 2. «5-4-3-2-1»

Цель: изучение упражнения на переключение внимания.

Найди 5 круглых/синих/симпатичных/странных предметов. Услышь 4 звука. Найди 3 тактильных ощущения. Услышь 2 запаха. Найди 1 вкус.

Занятие 5. «Как я справляюсь со стрессом»

Упражнение «Мои способы совладания»

Цель: выявление привычных стратегий совладания и расширение их репертуара.

Инструкция: «Как мы уже говорили, одно и то же событие разные люди могут воспринимать по-разному. Давай вспомним, как ты реагируешь в стрессовых ситуациях».

Подросток перечисляет: что он обычно делает, когда волнуется; что делает, когда злится; что делает, когда грустит; что помогает ему восстановиться.

Затем психолог предлагает разделить способы на: «Помогает мне» и «Не очень помогает / иногда делает хуже».

После этого: «Давай подумаем, как можно расширить твои знания и умения».

Добавляются новые стратегии: дыхание; движение; отдых; разговор с близким человеком; переключение внимания; решение ситуации; обращение за помощью.

Занятие 6. «Мои ресурсы и сильные стороны»

Упражнение «Карта ресурсов и достижений»

Цель: повышение осознанности собственных ресурсов.

Материалы: цветные карандаши, краски, крупы, клей, блески, одноразовые тарелки или бумага.

Инструкция: «Сегодня у нас будет творческое занятие. Мы составим карту того, что помогает тебе справляться с трудностями. Это может быть не только то, что находится

внутри тебя. Это могут быть люди, места, занятия, воспоминания, навыки и вещи, которые дают тебе чувство спокойствия или уверенности».

Карта может включать: Я сам – мои качества и умения. Люди – кто меня поддерживает. Занятия – что помогает мне восстанавливаться. Места – где мне спокойно. Успехи: что у меня уже получилось преодолеть.

После: «Что из этого (какой ресурс) ты используешь чаще всего?», «А что хотелось бы использовать чаще?».

Занятие 7. «Люди, которые могут меня поддержать»

Упражнение «Круг поддержки»

Цель: определение доступной социальной поддержки.

Материалы: изображения или фигурки значимых взрослых

Инструкция: «Представь несколько кругов вокруг себя. В самом центре будут люди, которым ты доверяешь больше всего. Дальше – люди, к которым ты можешь обратиться в определённых ситуациях».

Ребёнок размещает людей по степени близости.



После психолог спрашивает:

«К кому ты обратился бы, если тебе очень грустно?»

«К кому – если тебе нужна помощь?»

«К кому – если ты столкнулся с чем-то опасным в интернете?»

«Есть ли взрослый, которому можно рассказать о том, что тебя сильно беспокоит?»

Упражнение «Как попросить о помощи»

Цель: развитие навыка обращения за поддержкой.

Инструкция: «Иногда человек понимает, что ему нужна помощь, но не знает, как об этом сказать. Давай потренируем несколько вариантов». Развиваем установку, что просить помощь – это проявление слабости.

Формула: «Мне сейчас трудно (эмоция)...» + «Я чувствую...» + «Мне нужна помощь в...». Например: «Мне сейчас тревожно, и я не знаю, что делать. Мне нужна помощь».

Ребёнок выбирает ситуацию и пробует сформулировать обращение.

Занятие 8. «Если проблема кажется слишком большой»

Упражнение «Алгоритм решения проблемы»

Цель: обучение структурированному решению проблем.

Инструкция: «Когда проблема кажется очень большой, бывает трудно понять, с чего начать. Поэтому попробуем разделить её на маленькие шаги».

Шаг 1. Что произошло?

Шаг 2. Что именно является трудностью/проблемой?

Шаг 3. Что я могу изменить?

Шаг 4. Какие еще есть варианты?

Шаг 5. Что произойдёт, если я выберу каждый вариант?

Шаг 6. Какой вариант наиболее безопасный и реалистичный?

Шаг 7. Что я сделаю первым?

Разобрать несколько важных для ребенка ситуаций.

Занятие 9. «Мой план помощи себе»

Упражнение. «Мой личный алгоритм»

Цель: закрепление освоенных навыков.

Материалы: листы, краски, цветные карандаши, фломастеры, блески, стикеры.

Инструкция: «За время наших встреч мы попробовали разные способы справляться с трудностями. Теперь давай соберём из них твой собственный план. Он нужен не потому, что с тобой обязательно что-то случится, а чтобы в трудный момент тебе не приходилось придумывать всё с нуля». Алгоритм оформляется в виде рисунка или памятки.

Ребёнок заполняет:

1. Я понимаю, что мне становится трудно, когда...

2. Я замечаю это по...

3. Сначала я могу...

4. Потом я могу...

5. Если это не помогает, я обращусь к...

6. Если ситуация опасная, я обязательно расскажу взрослому...

Заполняем таблицу:

Сигналы опасности	Внутренние стратегии совладания	Социальные контакты для отвлечения	Социальные контакты для поддержки	Профессиональная поддержка
<i>Что ты испытываешь сразу перед тем, как начинаешь думать о чем-то неприятном?</i>	<i>Что ты можешь сделать самостоятельно, чтобы помочь себе противостоять неприятным мыслям?</i>	<i>Какие люди могут помочь отвлечься от тяжелых переживаний?</i>	<i>К кому ты можешь обратиться за помощью?</i>	<i>Контакты психолога.</i> <i>Телефон доверия</i> <i>Кризисных служб.</i> <i>Скорая помощь.</i>
<i>Создание безопасной окружающей среды</i>				

«Мы изучали разные техники, которыми ты можешь пользоваться, когда тебе трудно. Какие показались тебе эффективнее?». Подросток выбирает: способ успокоиться; способ разобраться в эмоциях; способ справиться с трудностью; способ решить проблему; человека, к которому можно обратиться; занятие, которое помогает восстановиться.

Занятие 10. «Что я умею и что беру с собой»

Упражнение 1. «До и сейчас»

Цель: оценка субъективной динамики.

Инструкция: «В начале нашей работы мы говорили о том, как ты себя чувствуешь и что тебе бывает сложно. Сейчас давай ещё раз посмотрим на эти вопросы. Что изменилось? Что осталось таким же? Что ты теперь умеешь делать иначе?»

Повторно используются выбранные в начале программы шкалы.

Упражнение 2. «Письмо себе»

Цель: закрепление позитивного опыта и самостоятельных способов поддержки.

Инструкция: «Представь, что через некоторое время у тебя снова будет сложный период. Напиши себе несколько предложений от сегодняшнего себя. Что ты хочешь напомнить себе в такой момент? Что ты уже умеешь? К кому можешь обратиться?»