

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**

индивидуального консультирования детей и подростков,
пострадавших или ставших свидетелями насилия
«Шаг к безопасности»

Срок освоения: 24 часа

Возраст обучающихся: 7-18 лет

Составители:
педагоги-психологи
Вдовиченко М.А.
Гужва Е.А.
Чемисова Н.С.
Шумова О.С.

Содержание

Пояснительная записка 3

Актуальность 3

Научные, методологические, нормативно-правовые и методические основания программы 4

Практическая направленность программы 6

Цели и задачи программы 6

Адресат программы 6

Учебный план 6

Сроки и этапы реализации программы 7

Ожидаемые результаты 7

Литература 8

Приложения 9

Пояснительная записка

Актуальность и перспективность программы

В современных условиях проблема насилия в отношении несовершеннолетних сохраняет высокую социальную значимость. Дети и подростки могут сталкиваться с различными формами насилия: физическим, психологическим, сексуализированным, экономическим, а также выступать свидетелями конфликтов и жестокого обращения в семье или социальной среде. Пережитые травмирующие события оказывают негативное влияние на эмоциональное, когнитивное и личностное развитие ребенка. Среди наиболее распространенных последствий наблюдаются повышенная тревожность, страхи, чувство беспомощности, нарушения поведения, трудности в обучении и общении со сверстниками и взрослыми. Своевременная психолого-педагогическая помощь способствует снижению травматических переживаний, восстановлению эмоционального благополучия и формированию навыков безопасного поведения.

Программа разработана в соответствии с принципами защиты прав ребенка, обеспечения его психологической безопасности и создания условий для полноценного развития личности.

Научные, методологические, нормативно-правовые и методические основания программы

Программа индивидуального психолого-педагогического сопровождения детей и подростков, пострадавших или ставших свидетелями насилия, разработана на основе современных научных представлений о влиянии травматичного опыта на развитие личности ребенка и механизмах его психологического восстановления.

Научную основу программы составляют:

- культурно-историческая теория развития личности Л.С. Выготского, рассматривающая развитие ребенка как процесс освоения социального опыта в условиях взаимодействия со значимыми взрослыми;
- деятельностный подход А.Н. Леонтьева, согласно которому развитие личности осуществляется через активную деятельность субъекта;
- концепция возрастного развития Д.Б. Эльконина, определяющая возрастные особенности переживания кризисных и травматических ситуаций;
- теория привязанности Дж. Боулби, раскрывающая значение безопасных эмоциональных отношений для гармоничного психического развития ребенка;
- гуманистическая психология К. Роджерса и А. Маслоу, подчеркивающая ценность личности ребенка, его внутренние ресурсы и способность к саморазвитию;
- концепции психологической травмы и кризисной помощи, представленные в трудах Б. Ван дер Колка, Дж. Германа, Е.Н. Осуховой, И.Г. Малкиной-Пых.
- современные исследования в области психологии насилия, жестокого обращения с детьми и виктимологии.

Научные данные свидетельствуют, что своевременное психолого-педагогическое сопровождение способствует снижению последствий травматического опыта, восстановлению эмоциональной стабильности и развитию адаптивных способов поведения.

Программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом, а также опирается на Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ и Федеральный закон «Об образовании в Санкт-Петербурге от 29.10.2014 № 509-96.

Практическая направленность программы:

Цель: Создание условий для психологического восстановления детей и подростков, пострадавших или ставших свидетелями насилия, развитие внутренних ресурсов личности и формирование навыков безопасного поведения.

Задачи:

1. Диагностические
 - Выявить эмоциональные и поведенческие трудности;
 - Определить уровни тревожности и стрессовых проявлений;
2. Коррекционно-развивающие
 - Снизить психоэмоциональное напряжение;
 - Развивать навыки эмоциональной саморегуляции;
 - Сформировать позитивный образ «Я»;
 - Укрепить чувства безопасности;
 - Развивать коммуникативные навыки
3. Профилактические
 - Сформировать навыки безопасного поведения;
 - Профилактика повторной виктимизации

Методологические основания программы

Методологическую основу программы составляют следующие подходы:

– Системный подход

Ребенок рассматривается как часть системы социальных отношений (семья, образовательная организация, ближайшее окружение). Психологическая помощь строится с учетом влияния всех факторов социальной среды.

– Личностно-ориентированный подход

Предполагает признание уникальности каждого ребенка, его права на уважение, поддержку и принятие независимо от имеющегося травматичного опыта.

– Деятельностный подход

Развитие личности осуществляется через включение ребенка в различные виды деятельности, направленные на освоение новых моделей поведения и способов взаимодействия с окружающим миром.

– Травма-информированный подход

Основывается на понимании последствий психической травмы и необходимости создания психологически безопасной среды, исключающей повторную травматизацию ребенка.

Основные принципы травма-информированного подхода: безопасность, доверие, поддержка, сотрудничество, уважение выбора ребенка, развитие сильных сторон личности.

– Ресурсный подход

Ориентирован на выявление и укрепление внутренних и внешних ресурсов ребенка, способствующих его психологическому восстановлению и успешной адаптации.

– Комплексный подход

Предусматривает междисциплинарное взаимодействие специалистов (педагогов-психологов, социальных педагогов, педагогов, медицинских работников, специалистов органов системы профилактики).

Методические основания программы

При реализации программы используются современные психолого-педагогические технологии и методы работы с детьми, пережившими травматические события.

– Арт-терапевтические методы

Позволяют ребенку безопасно выражать чувства и переживания посредством рисунка, лепки, коллажа, сказки и других творческих форм деятельности.

– **Игровая терапия**

Используется как ведущий метод работы с детьми младшего школьного возраста и способствует снижению тревожности, развитию эмоциональной сферы и навыков общения.

– **Элементы когнитивно-поведенческого подхода**

Направлены на формирование навыков эмоциональной саморегуляции, развитие конструктивного мышления и освоение эффективных стратегий поведения.

– **Сказкотерапия**

Способствует переработке травматического опыта через метафорическое осмысление жизненных ситуаций.

– **Ресурсные техники**

Ориентированы на выявление сильных сторон личности, развитие чувства компетентности и уверенности в собственных возможностях.

– **Релаксационные техники**

Включают дыхательные упражнения, методы мышечного расслабления, визуализации и техники саморегуляции, направленные на снижение тревожности и эмоционального напряжения.

Методы психолого-педагогического сопровождения

- консультирование;
- наблюдение;
- психологическая диагностика;
- коррекционно-развивающие занятия;
- профилактическая работа;
- взаимодействие с семьей;
- межведомственное сопровождение при необходимости.

Адресат: программа предназначена для детей и подростков в возрасте от 7 до 18 лет

Продолжительность программы: составляет от 3 до 6 месяцев, в зависимости от запроса. Программа состоит из 12-24 индивидуальных консультаций. Консультации проводятся 1 раз в неделю в соответствии с режимом работы ЦППМСП. Продолжительность одного занятия - академический час (45 минут). На втором и предпоследнем занятии проводится диагностика.

Требования к результатам усвоения программы:

При условии успешной реализации данной программы будет наблюдаться:

- Снижение уровня тревожности;
- Снижение эмоционального напряжения;
- Повышение самооценки;
- Развитие навыков эмоциональной саморегуляции;
- Развитие навыков социальной адаптации.

Критерии эффективности:

- Положительная динамика эмоционального состояния;
- Снижение проявлений тревожности;
- Повышение уверенности в себе;
- Развитие навыков конструктивного общения;
- Наличие сформированных стратегий безопасного поведения

Основные принципы реализации программы:

- Добровольность участия;
- Конфиденциальность;
- Индивидуальный подход;
- Безопасность и безоценочность;
- Уважение достоинства ребенка;
- Учет возрастных особенностей;
- Межведомственное взаимодействие при необходимости

Система оценки достижения планируемых результатов:

Диагностируемые показатели (дети 7–10 лет): тревожность, страхи, эмоциональное состояние, самооценка, внутрисемейные отношения, уровень психологической безопасности.

Методики:

1. Тест тревожности А.М. Прихожан.
2. Методика «Лесенка» В.Г. Щур.
3. Рисунок семьи.
4. Несуществующее животное.
5. Методика «Дом–Дерево–Человек».
6. Цветовой тест отношений.
7. Карта наблюдения эмоционального состояния ребенка.

Формы оценки: наблюдение, беседа, анализ продуктов деятельности, проективная диагностика.

Диагностируемые показатели (дети 11–13 лет): тревожность, самооценка, эмоциональная устойчивость, коммуникативные навыки, уровень адаптации.

Методики:

1. Шкала тревожности Филлипса.
2. Методика Дембо–Рубинштейн.
3. Опросник самоотношения.
4. Методика диагностики школьной тревожности.
5. Карта наблюдения социальных навыков.

Формы оценки: анкетирование, наблюдение, психологическое интервью, диагностические упражнения.

Диагностируемые показатели (подростки 14–18 лет): тревожность; эмоциональное благополучие; самооценка; стрессоустойчивость; уровень социальной адаптации; ресурсность личности.

Методики

1. Шкала реактивной и личностной тревожности Спилбергера–Ханина.
2. Методика Дембо–Рубинштейн.
3. Методика Роджерса–Даймонда.
4. Опросник Басса–Дарки (при наличии поведенческих проявлений).
5. Методика оценки психологической безопасности личности.

Формы оценки: тестирование, индивидуальное интервью, наблюдение.

Сведения о практической апробации программы на базе образовательной организации: Планируется реализация и апробация программы на базе ГБУ ЦППМСП Калининского района.

Структура программы

Учебный план программы

№	Этап	Содержание	Продолжительность
1	Диагностический (начальный и заключительный)	Проведение диагностики, сбор и анализ информации	2 часа (1 час до и после программы)
2	Основной, консультационный	Консультационно-развивающая работа с ребенком, семьей	20 часов
3	Аналитический	Методическая работа	2 часа
Итого:			24 часа

Учебно-тематический план программы (психолого-педагогический модуль):

№ занятия	Тема	Цель
1	Знакомство и установление контакта	Формирование доверительных отношений
2	Первичная диагностика	Изучение эмоционального состояния ребенка
3	Мое безопасное пространство	Развитие чувства защищенности
4	Люди, которым я доверяю	Формирование системы поддержки
5	Мир моих эмоций	Распознавание чувств
6	Термометр эмоций	Развитие эмоциональной осознанности
7	Как справляться со страхом	Освоение способов саморегуляции
8	Как справляться со страхом	Освоение способов саморегуляции
9	Работа с тревогой	Снижение эмоционального напряжения
10	Работа с тревогой	Снижение эмоционального напряжения
11	Мои сильные стороны	Формирование позитивной самооценки
12	Дерево силы	Развитие ресурсного состояния
13	Личные границы	Формирование навыков защиты границ
14	Умение говорить «нет»	Развитие ассертивного поведения
15	Безопасное общение	Развитие навыков коммуникации
16	Обращение за помощью	Формирование навыков поиска поддержки
17	Мои ресурсы	Осознание внутренних возможностей
18	Мое будущее	Формирование позитивной
19	Итоговая диагностика	Оценка результатов сопровождения
20	Завершение сопровождения	Подведение итогов индивидуальной программы

Сроки и этапы реализации программы:

Программа индивидуального психолого-педагогического сопровождения «Шаг к безопасности» реализуется в течение 3-6 месяцев в зависимости от индивидуального запроса, а также уровня психологического благополучия.

1 этап – организационно-диагностический:

Комплексная оценка психологического состояния ребенка, установление доверительного контакта и разработка индивидуального маршрута сопровождения.

2 этап – коррекционно-развивающий:

Снижение негативных последствий психотравмирующего опыта, развитие эмоциональной устойчивости и формирование навыков безопасного поведения.

3 этап – Контрольно-оценочный (итоговый):

Оценка эффективности проведенного сопровождения и определение дальнейших рекомендаций.

Методы, используемые при реализации программы:

Программа реализуется в форме индивидуальных консультаций для детей и подростков в возрасте от 7 до 18 лет с использованием психологической диагностики. Рекомендуемый стиль общения и взаимодействия участников – партнерский.

Обоснованные критерии ограничения и противопоказания на участие в освоении программы:

Противопоказаний для участия в программе нет.

Гарантия прав участников программы, описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы:

- Письменное соглашение родителей на участие детей в коррекционно-развивающей работе;
- Соблюдение Конвенции о правах ребенка.

Требования к условиям реализации программы:

1. Четкое соблюдение прав и гарантий ребенка.
2. Отдельный кабинет
3. Стол, два стула, кресло, шкаф.
4. Канцелярские принадлежности.
5. Диагностические материалы: анкеты, тесты, методики.
6. Песочница.

Ожидаемые результаты реализации программы:

- Снижение уровня тревожности и эмоционального напряжения;
- Уменьшение проявлений страха, чувства беспомощности и эмоциональной нестабильности;
- Развитие навыков понимания и выражения собственных эмоций;
- Формирование навыков эмоциональной саморегуляции и стрессоустойчивости;

- Укрепление чувства психологической защищенности;
- Снижение проявлений агрессивного, избежательного или дезадаптивного поведения.

Список литературы:

1. Боулби Дж. Создание и разрушение эмоциональных связей / пер. с англ. – Москва: Академический проект, 2006. – 232 с.
2. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. – Санкт-Петербург: Питер, 2008. – 400 с.
3. Выготский Л.С. Психология развития ребенка. – Москва: Смысл; Эксмо, 2004. – 512 с.
4. Ван дер Колк Б. Тело помнит всё: какую роль психологическая травма играет в жизни человека и какие техники помогают её преодолеть / пер. с англ. – Москва: Бомбора, 2022. – 544 с.
5. Герман Дж. Травма и исцеление. Последствия насилия – от абьюза до политического террора / пер. с англ. – Москва: Эксмо, 2023. – 480 с.
6. Копытин А.И. Арт-терапия детей и подростков. – Москва: Когито-Центр, 2014. – 197 с.
7. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – Москва: Смысл; Академия, 2005. – 352 с.
8. Маслоу А. Мотивация и личность / пер. с англ. – Санкт-Петербург: Питер, 2019. – 400 с.
9. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога. – Москва: Владос, 2019. – Кн. 1. – 412 с.
10. Семаго Н.Я., Семаго М.М. Теория и практика оценки психического развития ребенка. – Санкт-Петербург: Речь, 2017. – 384 с.
11. Фопель К. Как научить детей сотрудничать. Психологические игры и упражнения: в 4 т. – Москва: Генезис, 2018. – Т. 1. – 160 с.
12. Хухлаева О.В. Практические материалы для работы с детьми и подростками. – Москва: Генезис, 2018. – 176 с.

Рекомендуемая литература для родителей

1. Боулби Дж. Создание и разрушение эмоциональных связей / пер. с англ. – Москва : Академический проект, 2006. – 232 с.
2. Выготский Л.С. Психология развития ребенка. – Москва : Смысл ; Эксмо, 2004. – 512 с.
3. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? – Москва : АСТ, 2023. – 304 с.
4. Гиппенрейтер Ю.Б. Продолжаем общаться с ребенком. Так? – Москва : АСТ, 2022. – 288 с.
5. Гиппенрейтер Ю.Б. Самая важная книга для родителей. – Москва : АСТ, 2021. – 752 с.
6. Джил Э. Помощь детям, пострадавшим от насилия. Интегративный подход / пер. с англ. – Москва : Генезис, 2023. – 298 с.
7. Коэн Дж.А., Маннарино Э.П., Деблингер Э. Дети, столкнувшиеся со смертью и насилием. Комплексная психологическая помощь / пер. с англ. – Москва : Генезис, 2025. – 464 с.
8. Малкина-Пых И.Г. Психологическая помощь пострадавшим от насилия. – Москва : КноРус, 2023. – 474 с.

Индивидуальное консультирование «Шаг к безопасности»

Занятие 1: «Знакомство»

Знакомство, сбор первичной информации, правила взаимодействия, создание безопасной атмосферы.

Занятие 2: «Первичная диагностика»

Цель: изучение эмоционального состояния ребенка.

Формы работы:

- беседа;
- наблюдение;
- проективные методики;
- психологическое обследование.

Занятие 3: «Формирование чувства безопасности»

Цель: сформировать внутренний образ места полной безопасности как инструмент саморегуляции.

Упражнения:

- **«Закрой глаза и представь»**
 - Психолог спокойным голосом предлагает закрыть глаза и представить место, где ребенок чувствует себя в полной безопасности.
 - Наводящие вопросы: «Какое там освещение? Тепло или прохладно? Есть ли звуки? Ты один или с кем-то? Что ты чувствуешь телом?»
 - Важно: если ребенок не может представить — психолог предлагает «сконструировать» такое место из воображения.
- **«Рисунок безопасного места»**
 - Ребенок рисует это место (реалистично или символически).
 - Психолог просит добавить детали: «Где здесь вход? Есть ли замок? Что защищает это место?»
- **«Якорь безопасности»**
 - Ребенок придумывает короткое слово или жест, который будет «включать» это место мысленно.
 - Проговаривание: «Когда мне страшно, я скажу/сделаю (слово/жест) и сразу вспомню, что есть место, где я в безопасности».

Занятие 4: «Люди, которым я доверяю»

Цель: восстановить способность различать надежных людей и снизить чувство изоляции.

Упражнения:

- **«Круги доверия»**
 - На листе бумаги рисуются три круга (как мишень).
 - **Внутренний круг:** «Кто точно не причинит тебе вред? Кому ты можешь рассказать что угодно?» (часто пусто — это нормально, можно оставить место).
 - **Средний круг:** «Кто может помочь в конкретных ситуациях?» (учитель, тренер, школьный психолог, родственник).
 - **Внешний круг:** «Кто помогает по работе?» (социальный работник, полицейский, врач, телефон доверия).

– **«Даже одна птица — стая»**

Упражнение для тех, у кого нет ни одного человека в первых двух кругах.

- Ребенку предлагается представить персонажа (книжного, из мультфильма, вымышленного), который бы его поддержал.
- Этот персонаж становится «временным доверенным» до появления реального человека.

– **«Список контактов»**

- Ребенок (с помощью психолога) записывает номера и имена людей, к которым можно обратиться.
- Если реальных контактов нет — записывается номер телефона доверия (в России: 8-800-2000-122, 124).

Занятие 5: «Мир моих эмоций»

Цель: научить различать, называть и принимать любые эмоции.

Упражнения:

1. **«Эмоциональное лото»**

- Набор карточек с названиями эмоций и отдельно — с картинками лиц/тел.
- Ребенок соединяет эмоцию с изображением и проговаривает: «Грусть — это когда плечи опущены, хочется молчать».

2. **«Где живет эмоция в теле?»**

- Психолог называет эмоцию, ребенок показывает или рисует, где в теле она ощущается.
- Например: гнев — кулаки и челюсть, страх — живот и ноги, стыд — щеки и грудь.

3. **«Эмоция пришла в гости»**

- Психолог предлагает ребенку представить эмоцию (например, злость) как персонажа.
- Вопросы: «Как она выглядит? Что она хочет сказать? Что ей нужно?»
- Важно: нормализация — «все эмоции полезны, даже злость защищает нас».

Занятие 6: «Термометр эмоций»

Цель: научить количественно оценивать интенсивность эмоций и связывать уровень с действиями.

Упражнения:

1. **«Изготовление термометра»**

- Из картона делается шкала от 0 до 10 с подвижной стрелкой.
- Обсуждается, что означают разные уровни:
 - 0-2: спокойствие
 - 3-4: легкое беспокойство
 - 5-6: заметно дискомфортно
 - 7-8: очень трудно, нужна пауза
 - 9-10: невыносимо, нужна помощь взрослого

2. **«Замер эмоций»**

- Ребенок вспоминает ситуацию за последние дни и выставляет стрелку.
- Обсуждение: «А что помогло снизиться с 7 до 4?»

3. **«Что помогает сбросить градус?»**

- Ребенок придумывает действия для каждого уровня.
- Например: при 6 — глубокое дыхание, при 8 — позвать взрослого, при 9 — уйти в другую комнату.

Занятие 7-8: «Как справляться со страхом»

Цель: нормализовать страх и дать конкретные техники совладания.

Упражнения:

1. «Копилка побед» (Ресурсное якорение)

Возьмите прозрачную банку или коробку. Нарезьте листочки. Задание: «За 3 минуты вспомни как можно больше ситуаций, где ты СМОГ, когда было трудно. Когда ты пересилил себя. Записывай каждую на отдельный листочек и бросай в банку».

Для подростков: пусть напишет на листочках свои «внутренние суперспособности» (терпение, чувство юмора, ум, напор).

2. «Заземление 5-4-3-2-1»

○ Когда страшно: назвать 5 предметов вокруг, 4 звука, 3 тактильных ощущения, 2 запаха, 1 вкус.

○ Ребенок тренируется прямо на занятии.

3. «Рисование страха и его трансформация»

○ Ребенок рисует свой страх.

○ Затем психолог предлагает изменить рисунок: «Сделай его маленьким, добавь смешную шляпу, раскрась в розовый цвет, посади в клетку, сожги символически (разорвать и выбросить)».

4. «Заклинание для страха»

○ Ребенок придумывает короткую фразу, которая возвращает в реальность: «Сейчас я в безопасности», «Это просто воспоминание», «Со мной [имя психолога/другого взрослого]».

○ Фраза повторяется 3 раза вслух.

Занятие 9-10: «Работа с тревогой»

Цель: снизить фоновую тревогу и телесное напряжение.

Упражнения:

– «Квадратное дыхание»

○ Вдох на 4 счета → задержка на 4 → выдох на 4 → задержка на 4.

○ Можно рисовать пальцем квадрат в воздухе или на столе.

– «Коробка тревог»

○ Ребенок записывает или рисует каждую тревогу на отдельном листочке.

○ Кладется в реальную коробку (или воображаемую) и закрывается на ключ.

○ Психолог говорит: «Ты можешь вернуться к этим тревогам завтра в специальное время, а сейчас они в коробке».

– Упражнение «Чемодан в дорогу» (Структурирование хаоса)

Инструкция: «Представь, что твоя тревога — это куча вещей, наваленных в комнате перед отъездом. Беспорядок давит. Давай соберем чемодан».

Задание: Разделите лист на 2 колонки: «Что я могу контролировать» (например: выучить 2 билета, лечь спать вовремя, взять с собой воду) и «Что я контролировать НЕ могу» (например: какую тему дадут на экзамене, погода, настроение учителя).

Действие: Вещи из первой колонки «складываем в чемодан» (обводим в кружок) и говорим: «Это я сделаю». А вещи из второй колонки мысленно «выкидываем в мусорку» (зачеркиваем). Когда ребенок видит, что у него есть конкретные действия, тревога падает на 30–40%.

– «Релаксация по Джекобсону»

○ Поочередное напряжение и расслабление мышц: ноги → живот → руки → плечи → лицо.

- Обсуждается разница: «Где в теле тревога спряталась? А где стало теплее после расслабления?»

Занятие 11: «Мои сильные стороны»

Цель: восстановить чувство собственной ценности, найти качества, которые помогают справляться.

Упражнения:

1. **«А что во мне хорошего?»**
 - Психолог помогает найти минимум 5 сильных сторон. Если ребенок говорит «ничего» — психолог предлагает варианты: «Ты пришел сегодня на занятие — это смелость. Ты говоришь о трудном — это сила. Ты дышишь — это жизнь».
 - Каждое качество записывается на отдельную полоску бумаги.
2. **«Копилка достижений»**
 - Ребенок вспоминает за последнюю неделю 3 вещи, которые у него получились (даже очень маленькие: «встал с кровати», «выпил стакан воды», «улыбнулся»).
 - Психолог записывает и отдает «копилку» ребенку в конверте.
3. **«Если бы я был супергероем»**
 - Ребенок придумывает себе суперсилу, основанную на реальном качестве: «Моя суперсила — выдерживать трудные разговоры» или «Моя суперсила — замечать опасность».

Занятие 12: «Дерево силы»

Цель: наглядно представить систему поддержки и ресурсов ребенка.

Упражнения:

1. **«Рисование дерева» (15 мин)**
 - На большом листе рисуется дерево.
 - **Корни:** «Что тебя держит? Семья, традиции, культура, вера, память о ком-то?»
 - **Ствол:** «Твои сильные стороны и умения» (из предыдущего занятия).
 - **Ветви:** «Люди, которые тебя поддерживают» (из «Кругов доверия»).
 - **Листья:** «Что дает тебе энергию и радость?» (музыка, прогулка, животное, еда, игра).
2. **«Самый крепкий корень» (3-5 мин)**
 - Ребенок выбирает одну часть дерева, которая сейчас важнее всего.
 - Обсуждение: «Когда трудно — за счет чего ты держишься в первую очередь?»
3. **«Новый лист каждую неделю» (ритуал)**
 - Ребенок договаривается добавлять по одному новому «листу» (ресурсу) каждую неделю.

Занятие 13: «Личные границы»

Цель: восстановить понимание своих границ и научиться их защищать.

Упражнения:

- **«Домик с забором»**
 - Рисуются домик (ребенок) и забор вокруг него.
 - Обсуждается: где забор высокий (никого не пускаю), где низкий (можно зайти близким), где есть калитка с замком (только по моему разрешению), где забора нет (опасно — меня могут ранить).
- **«Дистанция»**
 - Психолог называет разных людей, ребенок показывает руками разрешенную дистанцию:
 - мама/папа (близко)
 - учитель (вытянутая рука)
 - незнакомец (далеко)

- человек, который уже нарушал границы (не подходить вообще)
- **«Стоп-сигнал»**
- Ребенок придумывает жест (рука вперед ладонью) и фразу («Стоп», «Так нельзя», «Мне это не нравится»).
- Тренируется сказать это громко и уверенно.

Занятие 14: «Умение говорить «нет»»

Цель: вернуть способность отказывать без чувства вины.

Упражнения:

1. **«Три способа сказать нет»**
 - Отработка трех форм отказа:
 - **Твердое «нет»:** «Нет, я не хочу» (без объяснений).
 - **Отсрочка:** «Мне нужно подумать», «Я отвечу позже».
 - **Уход:** «Я пойду», «Мне пора» (без дальнейших объяснений).
2. **«Ролевая игра»**
 - Психолог играет настойчивого человека (просит конфету, просит рассказать секрет, просит сделать что-то некомфортное).
 - Ребенок тренируется говорить «нет» разными способами.
 - Важно: психолог показывает, что отказ не разрушает отношения («Ты сказал нет, и я все равно с тобой в безопасности»).
3. **«Право на отказ»**
 - Ребенок повторяет фразы: «Я имею право отказаться», «Я не обязан объяснять свое нет», «Если я скажу нет, я все равно хороший человек».

Занятие 15: «Безопасное общение»

Цель: научить распознавать опасное общение и прекращать его.

Упражнения:

1. **«Красные флажки»**
 - Психолог перечисляет фразы, которые должны насторожить:
 - «Только никому не говори»
 - «Если ты меня любишь, ты сделаешь»
 - «Это наш секрет»
 - «А то тебе будет хуже»
 - «Ты сам виноват»
 - Ребенок на каждую фразу поднимает красную карточку.
2. **«Правило трех З»**
 - **Заметил** опасность (фразу, давление, угрозу).
 - **Замолчи** (прекрати продолжать диалог).
 - **Зови** на помощь (уйди и скажи доверенному взрослому).
3. **«Тренировка выхода»**
 - Ребенок тренируется выходить из диалога с фразами:
 - «Мне нужно в туалет»
 - «Я сейчас вернусь» (и не возвращается)
 - «Я позвоню маме/папе/...»
 - (просто разворачивается и уходит)

Занятие 16: «Обращение за помощью»

Цель: преодолеть барьеры и дать готовые слова для просьбы о помощи.

Упражнения:

1. **«Три попытки»**
 - Обсуждается правило: если первый взрослый не поверил или не помог — обращаться ко второму, потом к третьему.

- Психолог моделирует ситуацию: «А если учительница сказала "не выдумывай"? Что делать дальше?»
- 2. **«Готовая фраза»**
 - Ребенок придумывает или выбирает фразу для обращения:
 - «Мне нужна помощь. Это серьезно».
 - «Я не в порядке. Пожалуйста, выслушай меня».
 - «Со мной случилось что-то плохое. Мне нужен взрослый, которому я могу доверять».
 - Фраза записывается на карточку и носится с собой.
- 3. **«Список тех, кто поверит»**
 - Ребенок называет 1-3 взрослых (реальных или потенциальных), которые, как ему кажется, поверят и помогут.
 - Если никого нет — психолог записывает телефон доверия: «Там точно поверят».

Занятие 17: «Мои ресурсы»

Цель: выявить то, что дает энергию, и создать «экстренный чемоданчик».

Упражнения:

1. **«Карта ресурсов (4 сектора)»**
 - На листе 4 квадрата:
 - **Тело:** дыхание, движение, горячий душ, сон
 - **Дело:** рисование, музыка, игра, уборка
 - **Люди:** кто поддерживает (или хотя бы не вредит)
 - **Смыслы:** «Ради чего я держусь?» (питомец, мечта, обещание)
2. **«Экстренный чемоданчик»**
 - Ребенок собирает в маленькую коробочку или конверт предметы-напоминания:
 - камешек/ракушка (приятный на ощупь)
 - записка с фразой («Я справлюсь»)
 - маленький рисунок безопасного места
 - наушники (если есть)
 - Чемоданчик кладется туда, где его легко найти в момент кризиса.
3. **«Мой любимый способ»**
 - Ребенок выбирает один ресурс, который работает быстрее всего («когда тревожно — я сжимаю мячик»).
 - Придумывается сигнал (телесный или мысленный), чтобы вспомнить об этом способе.

Занятие 18: «Мое будущее»

Цель: восстановить временную перспективу и вернуть надежду.

Упражнения:

1. **«Линия жизни»**
 - На длинной полосе бумаги отмечают: прошлое → сейчас → будущее.
 - Травматическое событие отмечается (без деталей), но линия продолжается дальше.
 - Вопрос: «Что будет на линии через месяц? Через год? Через 5 лет?»
2. **«Письмо из будущего»**
 - Ребенок пишет письмо себе теперешнему от себя через 3 года (или рисует).
 - Пример: «Привет, я знаю, тебе сейчас трудно. Но ты справился. У тебя теперь есть [что-то хорошее] и ты умеешь [что-то]».
3. **«Коллаж будущего»**
 - Из журналов, распечаток или рисунков создается коллаж того, что ребенок хочет: место, занятие, человек, состояние.

○ Важно: это не «долженствования», а «хотелки» (даже маленькие: «хочу кота», «хочу выспаться»).

Занятие 19: «Итоговая диагностика»

Цель: оценка эффективности сопровождения.

Формы работы:

- беседа;
- наблюдение;
- проективные методики;
- психологическое обследование.

Занятие 20: «Завершение сопровождения»

Подведение итогов.