**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Менчерепская средняя общеобразовательная школа»**

Программа коррекции последствий психологических

травм у младших школьников, чьи родители участники СВО

**Составитель: Ходыкина Н.А.**

**педагог-психолог**

**Менчереп 2023г.**

**Содержание**

1. **Пояснительная записка…………………………………………………………..3**

**1.1.** **Определение и назначение программы коррекции последствий психологических травм у младших школьников...…………………………………6**

**1.2. Структура программы коррекции последствий психологических травм у младших школьников.. ……………………………..………………………………...6**

**1.3. Принципы коррекции последствий психологических травм у младших школьников.…………………………………………………………………….……..7**

**1.4. Этапы и сроки реализации программы……………………………………..…..7**

**2. Формы и методы работы…………………………………………….……………..8**

**2.1.Структура занятий…………………………………………………………….….8**

**3. Тематический план коррекции последствий психологических травм у младших школьников……………………………………………………………………………9**

**Список литературы……………………………………………………………….….11**

**Пояснительная записка**

Актуальность проблемы коррекции последствий психологических травм у младших школьников в том, что в настоящее время дети, все чаще сталкиваются в своей жизни с различными психотравмирующими обстоятельствами: буллингом, насилием, трагическими событиями, смертью близких, потерей одного из родителей в результате развода и т.д. Это события, за которые ребенок не отвечает сам, он бессилен перед ними и не может их предотвратить или как-то на них повлиять, поэтому такие переживания очень мучительны. Таким образом, можно утверждать, что после получения психологической травмы у детей возникают эмоциональные отклонения, которые, в свою очередь, сказываются на поведении. В зависимости от тяжести психологической травмы могут наблюдаться эмоциональные нарушения различной степени тяжести – от подавленного настроения до посттравматического стрессового расстройства. Вследствие психологической травматизации страдает не только личностная сфера, но и когнитивная сфера, сфера общения и психическое состояние ребенка в целом. При этом у детей резко сужается круг интересов, появляются отчуждённость и стремление к одиночеству. Регрессивная тенденция часто отражается и на развитии личности, снижается успеваемость в школе, появляются проблемы внимания, чрезмерная раскованность, состояния паники, излишние настороженность и напряжённость.

Становится ясно, что психологическая травма накладывает отпечаток на все дальнейшее развитие личности. Следовательно, дети, перенесшие психологическую травму, нуждаются в коррекции эмоциональных отклонений.

Программа составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции от 31.12.2014 с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 31.03.2015).

2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 декабря 2014г. №1644 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года № 1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».

3. «Всеобщая Декларация прав человека» Генеральной Ассамблеи ООН 10 декабря 1948 года.

4. «Конвенция ООН о правах ребенка» - принята резолюцией 45/25 Генеральной Ассамблеи ООН от 20 ноября 1989 г., ратифицирована Постановлением Верховного Совета СССР от 13 июня 1990 г.

5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 декабря 2014г. №1644 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года № 1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».

8. «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» - Закон Российской Федерации, Принят Государственной Думой 3 июля 1998 года и одобрен Советом Федерации 9 июля 1998 года, (с изменениями от 20 июля 2000 г., 22 августа, 21 декабря 2004 г., 26, 30 июня 2007 г.).

9. Гражданский кодекс РФ.

Программа направлена на достижение **следующей цели**: оказание помощи детям в преодолении эмоциональных и поведенческих последствий травм.

В процессе реализации программы решаются **следующие задачи:**

* развитие у детей навыков распознавания и выражения собственных чувств;
* создание условий для отреагирования ребенком негативных эмоций, связанных с травматическим опытом;
* исследование и модификация искаженных когнитивных представлений ребенка о насилии и оказание помощи в формировании адекватных представлений о себе, о ситуации и о других людях;
* создание ресурса;
* развитие поведенческих навыков ребенка, необходимых для конструктивного взаимодействия со сверстниками и взрослыми.
* оказание поддержки родителям, гармонизация детско-родительских отношений.

**Субъекты программы:** педагог-психолог, классные руководители, обучающиеся начальных классов, их родители (законные представители), учителя.

**Основные формы работы**: наблюдение за обучающимися на уроках и во внеурочное время, первичная диагностика, проведение итоговой диагностики, занятия с элементами тренинга, деловые игры, психологические практикумы, дискуссии, индивидуальные консультации, формулировка рекомендаций (по группе учащихся и индивидуально), оформление тематического стенда, выпуск буклетов, памяток, информационных листов.

**Учебно-методические материалы**: презентации, видеофильмы, кейсы, творческие задания.

**Условия проведения**: класс, кабинет педагога-психолога.

**Новизна программы**

 В представленной программе новизна заключается в использовании нового, расширенного, конкретизированного по выявленной проблеме подхода. Восстановление целостности, гибкости и связанности, снижение тревоги.

**Практическая значимость**

Условиями успешной  работы является комплексность,  последовательность, дифференцированность, своевременность.

**Ожидаемые результаты:**

* получение детьми позитивного опыта безопасного взаимодействия;
* диагностирование степени влияния травмирующей ситуации на эмоциональное состояние;
* овладение навыками обращения со своими  чувствами, их узнавание и конструктивное отреагирование;
* преодоление эмоциональных проблем;
* улучшение психоэмоционального состояния ребенка, овладение навыками саморегуляции  и  релаксации;
* повышение  уверенности и самооценки, улучшение навыков общения, укрепление детско-родительских отношений.

**Продолжительность работы**

Данная краткосрочная программа включает в себя 16 занятий по 1 академическому часу, проводимых с периодичностью два раза в неделю.

Форма: индивидуальная (индивидуально-подгрупповая).

В соответствии с целью и задачами программа работы состоит из четырех блоков, в тематический план включены занятия, каждое из которых имеет свою направленность, и вместе с тем, позволяет решать одновременно несколько задач.

* 1. **Определение и назначение программы**  **коррекции последствий психологических травм у младших школьников.**

Программа направлена на то, чтобы предупредить эмоциональные и поведенческие нарушения, уменьшить уровень внутреннего напряжения путем отреагирования переживаний.

**1.2. Структура программы коррекции последствий психологических травм у младших школьников.**

Структура программы:

План работы педагога-психолога по формированию мотивации учебной деятельности младших школьников.

* Диагностический мониторинг.
* Психологические занятия по формированию мотивации учебной деятельности младших школьников.

В условиях перехода образовательного учреждения на ФГОС традиционные направления деятельности психолога включают в себя следующие блоки сопровождения педагогов и обучающихся:

*1. Диагностический (первичная диагностика).*

*2. Коррекционный/развивающий блок.*

*3. Диагностический (вторичная диагностика).*

*Основные приемы и методы работы: Психологические игры и упражнения, арттерапия, беседа.*

В реализации данного направления используются следующие формы работы:

* групповые занятия;
* индивидуальная работа - включает в себя исходную (в начале года) и контрольную (по окончании реализации программы )
* результаты диагностики могут быть использованы в индивидуальном подходе к ребенку на занятиях, в составлении коррекционной программы и в консультировании родителей и педагогов;
* индивидуальная консультативная работа;
* участие в педсоветах;
* составление (совместно с педагогами) рекомендаций по психолого-педагогической коррекции трудностей в школьном обучении для учителей, родителей и других лиц.

**1.3. Принципы формирования коррекции последствий психологических травм у младших школьников.**

В основу формирования программы положены следующие принципы:

* комплексность,
* непрерывность,
* междисциплинарность,
* приоритет интересов ребенка,
* командный подход,
* согласованная работа всех специалистов сопровождения - педагога-психолога, медицинского работника, учителей-предметников и др.

Сопровождение как процесс, как целостная система деятельности опирается на определенные принципы.

1.  Основополагающим принципом является соблюдение интересов ребенка.

Специалист системы сопровождения призван решить каждую проблемную ситуацию с максимальной пользой для ребенка. Это означает тесное взаимодействие, согласованность работы "команды" специалистов в ходе изучения ребенка (явления, ситуации): педагогов, психологов, и других специалистов, использование каждым специалистом научных методов исследования, что позволяет получить сугубо специфические результаты, которые являются частью целостного изучения особенностей развития и состояния ребенка.

2.  Принцип непрерывности, когда ребенку гарантировано непрерывное сопровождение на всех этапах помощи в решении проблем. Специалист сопровождения прекращает поддержку ребенка только тогда, когда проблема решена или когда найдет подход к ее решению. Этот принцип означает также и то, что дети, находящиеся под постоянным воздействием факторов риска, будут обеспечены непрерывным сопровождением в течение всего периода их становления.

3.  Принцип системности сопровождения реализуется через единство диагностики, коррекции и развития - определение основных задач и мероприятий по оказанию помощи ребенку, которые должны основываться на комплексной, качественной диагностике, позволяющей выявить не только его проблемные, но и сильные стороны - резервные возможности, на которые можно будет опираться при проведении работы с обучающимися начальных классов.

**1.4. Этапы и сроки реализации программы**

Для того чтобы у учащихся выработалось правильное отношение к учебной деятельности её необходимо строить из следующих этапов.

-мотивационного;

-операционно-познавательного;

-рефлексивно-оценочного.

Длительность каждого занятия примерно 35 минут.

Занятия проводятся в виде игры.

Число участников по результатам диагностики в группах по 6-8 человек.

**2. Формы и методы работы**

* Психогимнастические упражнения, направленные на снижение психоэмоционального напряжения и раскрепощение участников группы.
* Ситуационно-ролевые игры, интерактивные упражнения, упражнения с игровыми элементами, соответствующие темам занятия и направленные на решение задач программы.
* Групповое обсуждение как особая форма работы:  направленное обсуждение, целью которого является формулирование участниками группы выводов, необходимых для последующей работы; ненаправленное обсуждение с целью вербализации опыта и сбора ведущим информации о ходе работы.
* Групповая дискуссия.
* «Мозговой штурм».
* Техники саморегуляции.
* Ассоциативный метод.
* Метод развития критического мышления: синквейн.
* Метод рефлексии.
* Метод визуализации.
* Метафорические притчи и истории.
* Телесно-ориентированные техники.

**2.1.Структура занятий**

-организационная часть. Приветствие;

-основная часть. Игровой блок;

-заключительная часть. Рефлексия.

**Тематический план** **коррекции последствий психологических травм у младших школьников.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Блок | Задачи  | Тема занятия | Количество час |
| Подготовка к проработке травматического переживания у ребенка | Формирование взаимодействия и  атмосферы безопасности  | Занятие 1:Будем знакомы | 1 |
| Обследование, всестороннее изучение | Занятие 2: Диагностика | 2 |
| Обучение способам релаксации (мышечные, дыхательные, вербальные). Формирование адаптивных моделей поведения, приемов саморегуляции | Занятие 3:Найди свое спокойствие | 1 |
| Обучение распознаванию и выражению эмоций, определению разницы между мыслями и чувствами | Занятие 4: Город эмоций | 1 |
|  Информирование о связи между мыслями, чувствами и поведением как механизме формирования негативных переживаний | Занятие 5: Я и мои чувства  | 1 |
| Проработка травмы | Помощь в отреагировании переживаний, связанных с психологической травмой  | Занятие 6: Мои секреты Письмо обидчику | 1 |
| Коррекция эмоциональных реакций, обусловленных травматическим опытом | Занятие 7: Горе и потеря Занятие 8: Стресс | 2 |
| Помощь   в переосмыслении травматичного опыта.Развитие и укрепление уверенности | Занятие 9. Способы борьбы со стрессомЗанятие 10: СтрахиЗанятие 11. Уверенность | 3 |
| Поиск ресурсов | Содействие в формировании адекватных представлений о семье, ближайшем окружении и самом себе, что может являться ресурсом для преодоления травмы и адаптации к жизни | Занятие 12: Моя семья   | 1 |
| Развитие коммуникативных навыков у подростков, способствующих оказанию помощи и поддержки друг другу | Занятие 13: Я знаю свои сильные и слабые стороны. | 1 |
| Обучение правилам безопасного поведения в потенциально опасных ситуациях.Помощь в простраивании будущего | Занятие 14: Я – могу собой гордиться | 1 |
| Проработка психотравмирующих переживаний у взрослых | Консультативная работа с родителями Совместное занятие | Занятие №15Занятие №16В меня верят, меня любят, и я могу справиться | 11 |

Методики, используемые для диагностики

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  № п/п | Название методики | Направленность методики |
| 1 | Тест руки (адаптация Курбатовой Т.Н.) | показатели агрессии и враждебности |
| 2 | Тест Басса-Дарки | диагностика агрессивности |
| 3 | Тест «Рисунок семьи» | выявление эмоциональных проблем и трудностей взаимоотношения в семье |
| 4 | Проективный тест “Человек под дождем” | способность преодолевать неблагоприятные ситуации, противостоять им |
| 5 | Шкала личностной тревожности (А.М.Прихожан) | определение уровня личной тревожности |
| 6 | Проективная методика исследования личности Р. Жиля | изучении социальной приспособленности ребенка, а также его взаимоотношений с окружающими |
| 7 | Тест на определение тревожности (по Филлипсу) у детей с 7 до 14 летвозраста. | изучение уровня и характера тревожности у детей младшего и среднего школьного |
| 8 | Методика склонности к отклоняющему поведению А.Н. Орел | диагностикасклонности к отклоняющемуся поведению |
| 9 | Цветовой тест Люшера | функциональное состояние и наиболее устойчивые черты личности |
| 10 | Проективный тест “Несуществующее животное” | исследование личности |
| 11 | Тест Кеттела | выявляет 14 факторов личности |
| 12 | Опросник  Акцентуации Шмишека | акцентуации характера |
| 13 | Полуструктурированное интервью для оценки травматических переживаний детей (разработка Н.В. Тарабриной) | выявление травматических переживаний |
| 14 | Опросник Бека | уровень депрессии |
| 15 | Тест СAT  | оценка собственных эмоциональных переживаний, страхов, тревоги и внутрисемейных ситуаций |

Список литературы

1. Андреева А.Д. Как помочь ребёнку пережить горе// Вопросы психологии. – 1991. – №2.

2. Дозорцева Е.Г. Психологическая травма у подростков с проблемами в поведении. Диагностика и коррекция. – М.: Генезис, 2006. – 128 с.

3. Журавлёва Т.М., Сафонова Т.Я., Цымбал Е.И. Помощь детям – жертвам насилия. – М.: Генезис, 2006. – 112 с.

4. Малкина И.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. – М.: Эксмо, 2008. – 928 с. – (Новейший справочник психолога).

5. Шнейдер Л.Б. Материалы курса «Кризисные состояния у детей и подростков: направления школьного психолога»: лекции 5 – 8. – М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2009. – 88 с.