

**ТЕХНИКИ РАБОТЫ С  
ДЕТЬМИ,  
ПЕРЕНЁСШИМИ  
ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬН  
УЮ ТРАВМУ**

# ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ТРАВМА

результат экстраординарных, необычных стрессовых событий, которые разбивают ваше чувство безопасности, порождая чувство беспомощности в опасном мире.

- Травма – это то, что **ПЕРЕЖИВАЕТСЯ**, а не то, что осознается.
- Имеет обобщенную реакцию ужаса, страха за свое существование.
- При травме большинство не хотят говорить о том, что произошло.
- При травме детский гнев становится агрессивным.

# **ТРАВМИРОВАННОМУ РЕБЕНКУ НУЖНО:**

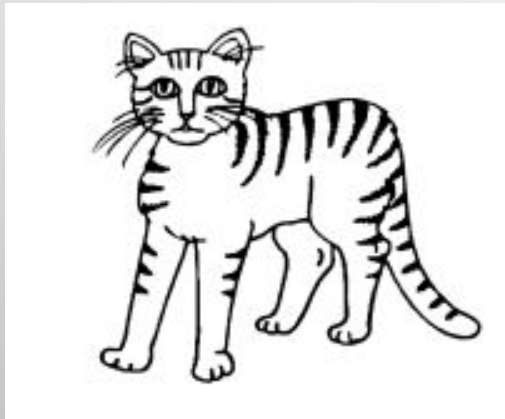
- 1. Создать безопасное пространство**
- 2. Уменьшить беспокойство, тревогу**
- 3. Избавиться от болевых ощущений**
- 4. Снизить свой страх**
- 5. Снять агрессивность (найти способы социально приемлемого выражения гнева)**

# 1.СОЗДАТЬ БЕЗОПАСНОСТЬ

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-5 ЛЕТ

### ✓ КАК УБЕРЕЧЬ КОТЁНКА?

НАРИСОВАТЬ, ЧТО НЕОБХОДИМО  
КОТЕНКУ, ЧТОБЫ ОН ЧУВСТВОВАЛ СЕБЯ  
В БЕЗОПАСНОСТИ.



### ✓ ВЫБРАТЬ БЕЗОПАСНОЕ

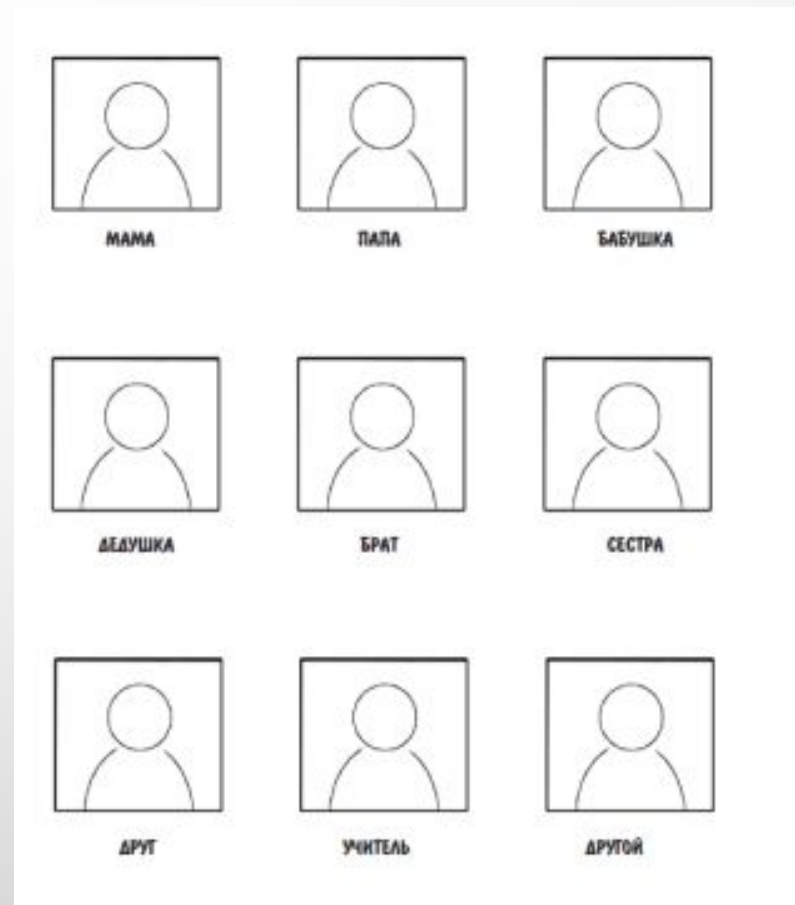


# УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ 6-12 ЛЕТ И ПОДРОСТКОВ:

✓ НАРИСОВАТЬ БЕЗОПАСНОЕ МЕСТО

✓ ЛЮДИ, С КОТОРЫМИ БЕЗОПАСНО

✓ ПРОСТО ПОЗВОНИ

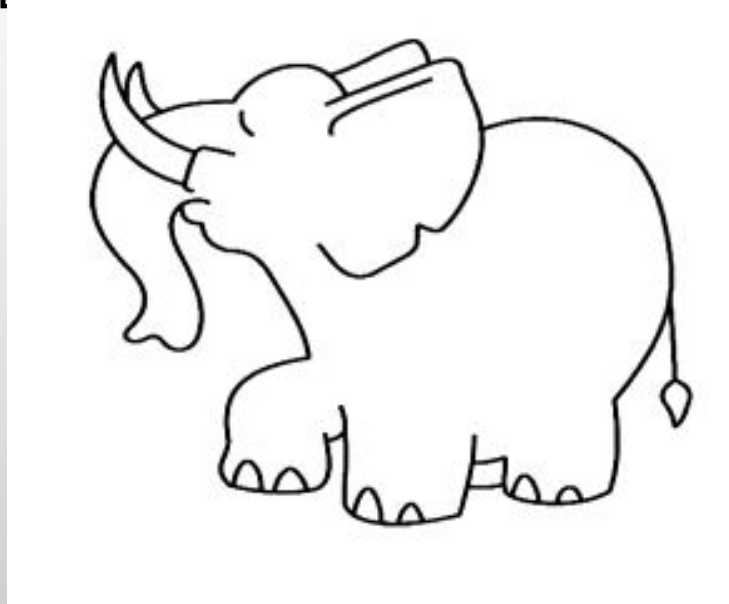


## 2. УМЕНЬШИТЬ БЕСПОКОЙСТВО

### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-5 ЛЕТ

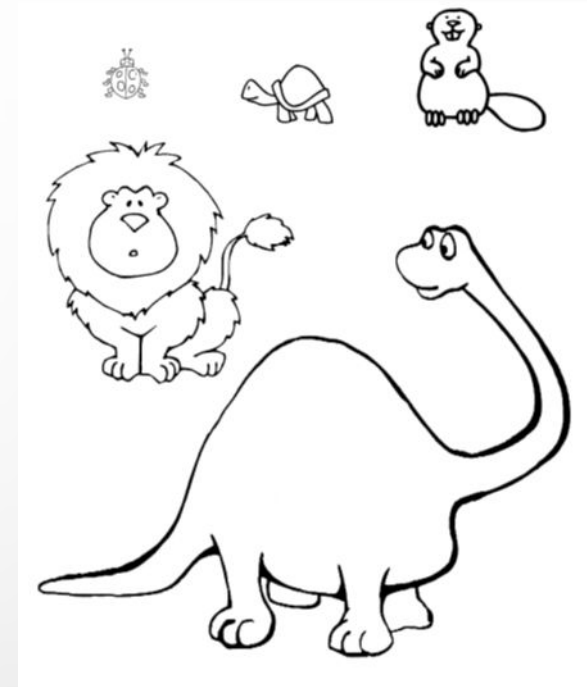
#### ✓ БЕСПОКОЙСТВО РАЗМЕРОМ С СЛОНА

ПОПРОСИТЕ РЕБЕНКА НАРИСОВАТЬ КАРТИНКУ ИЛИ НАПИСАТЬ НА СЛОНЕ СЛОВО, КОТОРЫЕ ИЗОБРАЖАЛИ БЫ ЕГО БЕСПОКОЙСТВО. ПОПРОСИТЕ РЕБЕНКА РАЗУКРАСИТЬ СЛОНА. ПОРАЗМЫШЛЯЙТЕ С РЕБЕНКОМ О ВЕЩАХ, КОТОРЫЕ ОН МОГ БЫ СДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ УМЕНЬШИТЬ СВОЕ БЕСПОКОЙСТВО.



## ✓ МОЯ ТРЕВОГА ТАКАЯ БОЛЬШАЯ КАК...

Попросите ребенка разукрасить тот рисунок, который соответствует размеру его тревоги.



## ✓ ПЕСЕНКА О БЕСПОКОЙСТВЕ

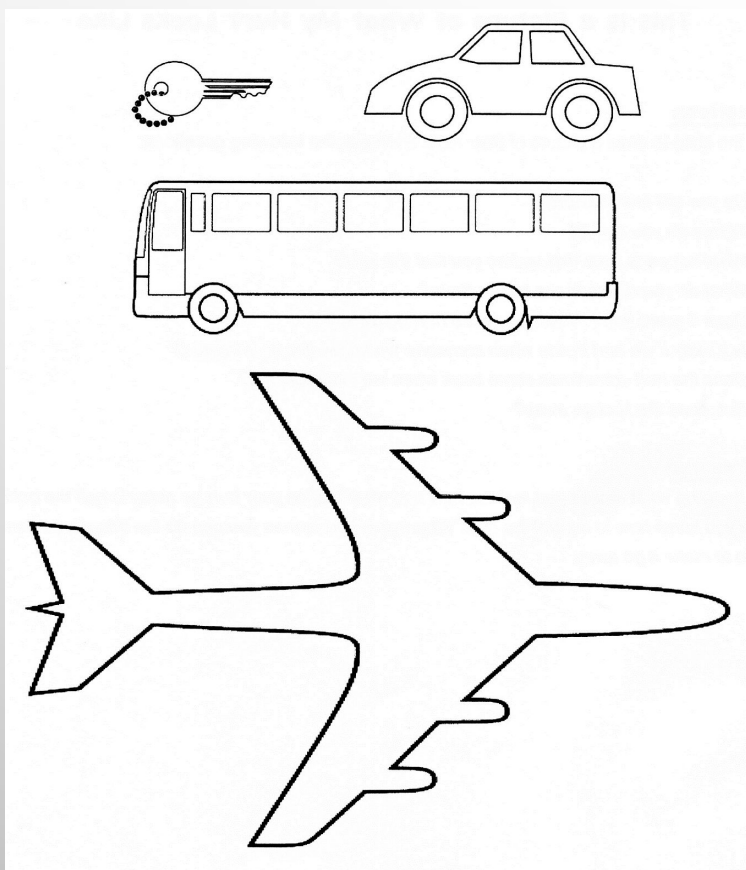
Если что-то беспокоит, не беда,  
Если что-то беспокоит, не беда,  
Если что-то беспокоит, поделиться этим стоит,  
Ведь плохое происходит не всегда.



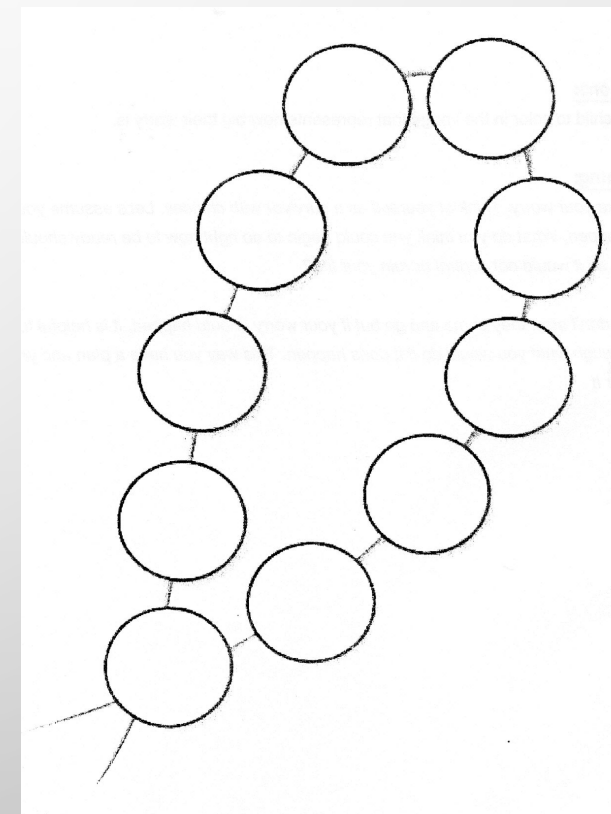
# УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ 6-12 ЛЕТ:

✓ МОЕ БЕСПОКОЙСТВО

ПОХОЖЕ НА...



✓ БУСЫ БЕСПОКОЙСТВА

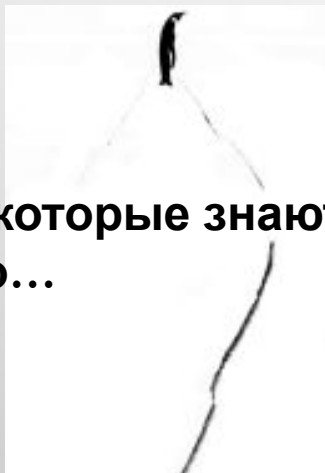




# УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ:

## ✓ АЙСБЕРГ

Все знают обо мне, что...



Некоторые знают обо мне,  
что...

Никто не знает о том,  
что...

## ✓ ОБЛАКО ТРЕВОГИ



# 3. ИЗБАВИТЬСЯ ОТ БОЛЕВЫХ ОЩУЩЕНИЙ

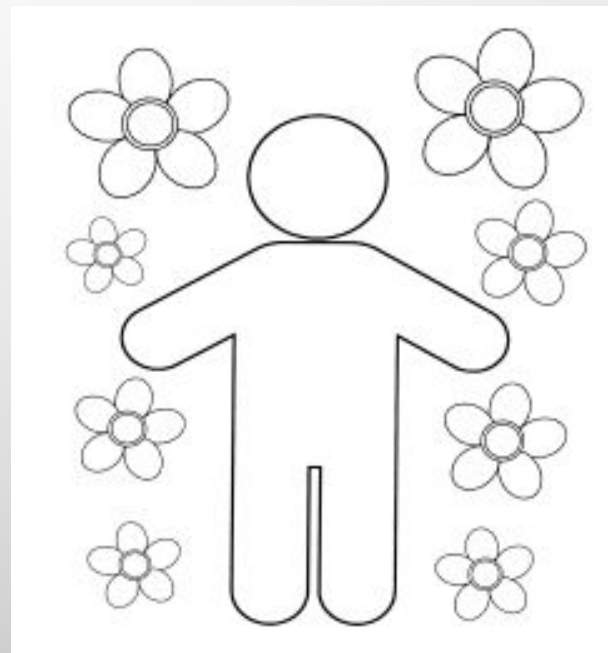
## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-5 ЛЕТ:

### ✓ РИСУНОК «НА ЧТО ПОХОЖА БОЛЬ?»

Иногда наша боль похожа на какую-то вещь, которая вызвала эту боль, иногда – на какую-то фигуру или даже просто на какой-то цвет. У каждого боль разная. Когда мне больно, моя боль похожа на бурю в моем животе.

### ✓ ГДЕ ЖИВЕТ БОЛЬ?

Раскрасить. «Изготовить» пластырь для боли



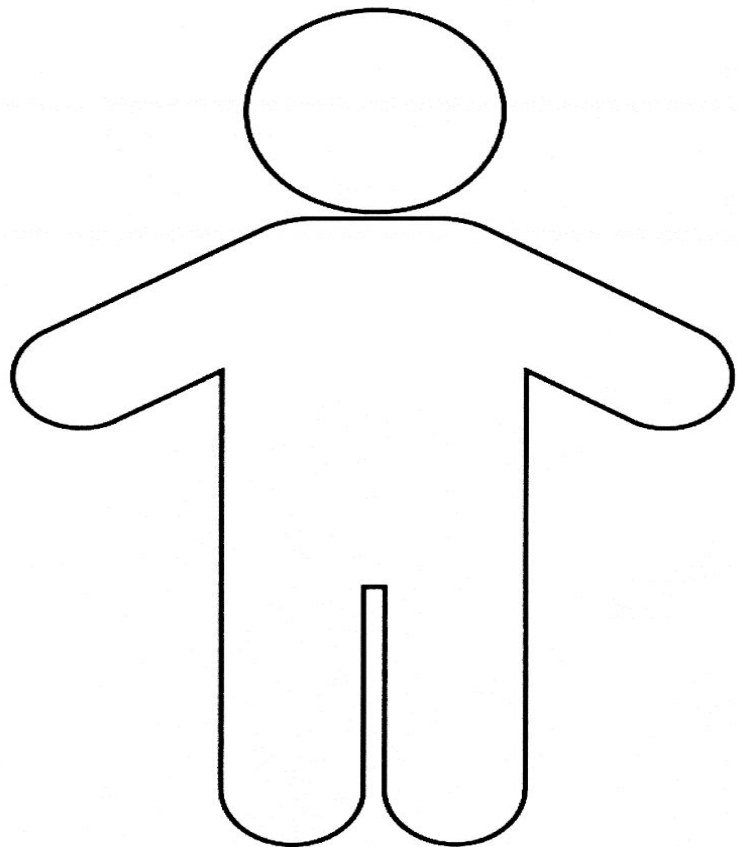
# УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ С 6 ЛЕТ:

## ✓ РИСУНОК (ОПИСАНИЕ) БОЛИ

### ВОПРОСЫ ПОСЛЕ РИСОВАНИЯ:

- ТЫ ВСЕ ЕЩЕ ЧУВСТВУЕШЬ БОЛЬ?
- ГДЕ ТЫ ЕЕ ЧУВСТВУЕШЬ?
- ЧТО В НАСТОЯЩИЙ МОМЕНТ ПРИЧИНЯТ ТЕБЕ БОЛЬ?
- ЧТО ТЫ ДЕЛАЕШЬ, КОГДА ЧУВСТВУЕШЬ БОЛЬ?
- ТЕБЯ ЭТО ПУГАЕТ? ИЗ-ЗА ЧЕГО БОЛЬ УХОДИТ?
- НОРМАЛЬНО ЛИ ТО, ЧТО МЫ ЧУВСТВУЕМ БОЛЬ ВНУТРИ НАС, КОГДА КТО-ТО ИЗ ТЕХ, КОГО
- МЫ ЗНАЕМ, УМИРАЕТ ИЛИ СЕРЬЕЗНО БОЛЕН?
- БЫВАЕТ ЛИ ТАК, ЧТО БОЛЬ ВОЗВРАЩАЕТСЯ, КОГДА ТЫ О НЕЙ ДУМАЕШЬ?
- НО, ОНА ПОТОМ УХОДИТ?

## ✓ ГДЕ СИЛЬНЕЕ ВСЕГО БОЛЬ?



### Вопросы:

- Опиши свою боль. На что она, по-твоему, похожа?
- Если бы она могла говорить, что бы она сказала?
- Если бы она слышала, что бы ты ей сказал?
- Если бы ей можно было дать имя, как бы ты ее назвал?
- Что можно сделать, чтобы боль ушла?

## ✓ КАК ПОМОЧЬ ДРУГУ, КОТОРЫЙ ИСПЫТЫВАЕТ БОЛЬ?

## 4. СНИЗИТЬ СТРАХ

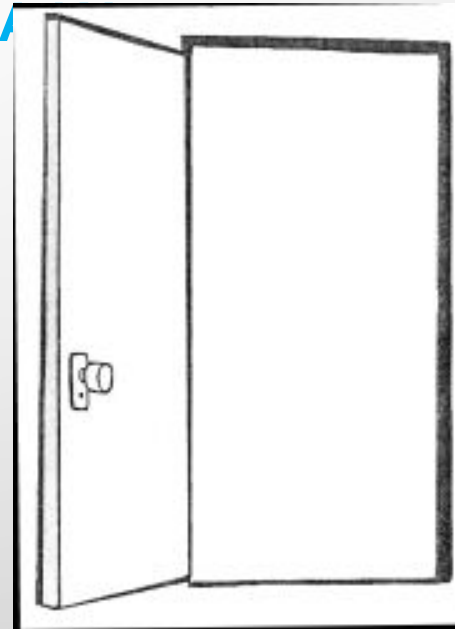
### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-5 ЛЕТ

#### ✓ РИСУНОК ЧЕЛОВЕКА, КОТОРЫЙ СИЛЬНО НАПУГАН

Расскажи мне, как выглядит его лицо, и откуда ты знаешь, что он испуган. Ты выглядишь также, когда напуган? А как ты выглядишь, когда ты не напуган?

#### ✓ РИСУНОК «УЖАСНОЕ ЧУДОВИЩЕ В МОЕМ ШКАФЕ»

Нарисовать. Затем спросите у ребенка, что бы он хотел сделать с чудовищем, которое его пугает. Попросите его нарисовать и это. Вы можете попросить ребенка нарисовать, как бы выглядело чудовище, если бы оно больше не было таким ужасным



# УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ С 6 ЛЕТ:

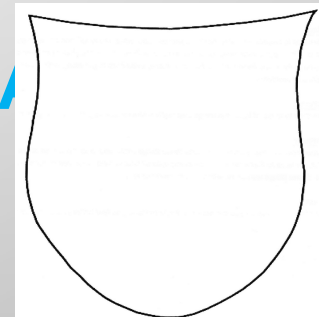
✓ Я БОЮСЬ...МНЕ ПОМОГАЕТ...

✓ РИСУНОК СТРАХА

## ВОПРОСЫ:

- ОПИШИ СВОЙ СТРАХ. НА ЧТО ОН, ПО-ТВОЕМУ, ПОХОЖ?
- ЕСЛИ БЫ ТВОЙ СТРАХ МОГ ГОВОРИТЬ, ЧТО БЫ ОН СКАЗАЛ?
- ЕСЛИ БЫ СТРАХ СЛЫШАЛ, ЧТО БЫ ТЫ ЕМУ СКАЗАЛ?
- ЕСЛИ БЫ СТРАХУ МОЖНО БЫЛО ДАТЬ ИМЯ, КАК БЫ ТЫ ЕГО НАЗВАЛ?
- КОГДА ТЕБЕ СТРАШНО, ЕСТЬ ЛИ ЧТО-НИБУДЬ, ЧТО ЗАСТАВЛЯЕТ ТВОЙ СТРАХ УЙТИ?

✓ МОЯ МАСКА (ЗАЩИТА ОТ СТРАХА)



# 5. СНЯТЬ АГРЕССИВНОСТЬ

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-5 ЛЕТ

- ✓ РИСУНОК «МОЕ СЕРДИТОЕ ЛИЦО»
- ✓ ЖИВОТНОЕ, НА КОТОРОЕ Я БОЛЬШЕ ВСЕГО ПОХОЖ, КОГДА СЕРЖУСЬ
- ✓ «КОГДА Я СЕРЖУСЬ, МНЕ ПОМОГАЕТ»

ПОПРОСИТЕ РЕБЕНКА ОБВЕСТИ ИЛИ  
РАЗУКРАСИТЬ РИСУНКИ.





## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ С 6 ЛЕТ:

✓ СПИСОК ТОГО, ЧТО РАЗДРАЖАЕТ

✓ РИСУНОК ЖИВОТНОГО (МОЖНО НЕСУЩЕСТВУЮЩЕГО)

### ВОПРОСЫ:

- КОГДА ТЫ ЗЛИШЬСЯ, ЧТО ТЫ ДЕЛАЕШЬ, ЧТОБЫ ПОЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ЛУЧШЕ И УСПОКОИТЬСЯ?

# УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РЕСУРСНОГО СОСТОЯНИЯ

## РЕЛАКСАЦИЯ

### ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-5 ЛЕТ:

«Мыльные пузыри» (тренировка дыхания)

«Ручки-спагетти» (мышечная релаксация)

### ДЛЯ ДЕТЕЙ С 6 ЛЕТ:

«Выдохнуть проблему»

«Свободное дыхание»

Прогрессивная мышечная релаксация

Визуализация

## РАСКРАШИВАНИЕ

### ✓ ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-5 ЛЕТ:

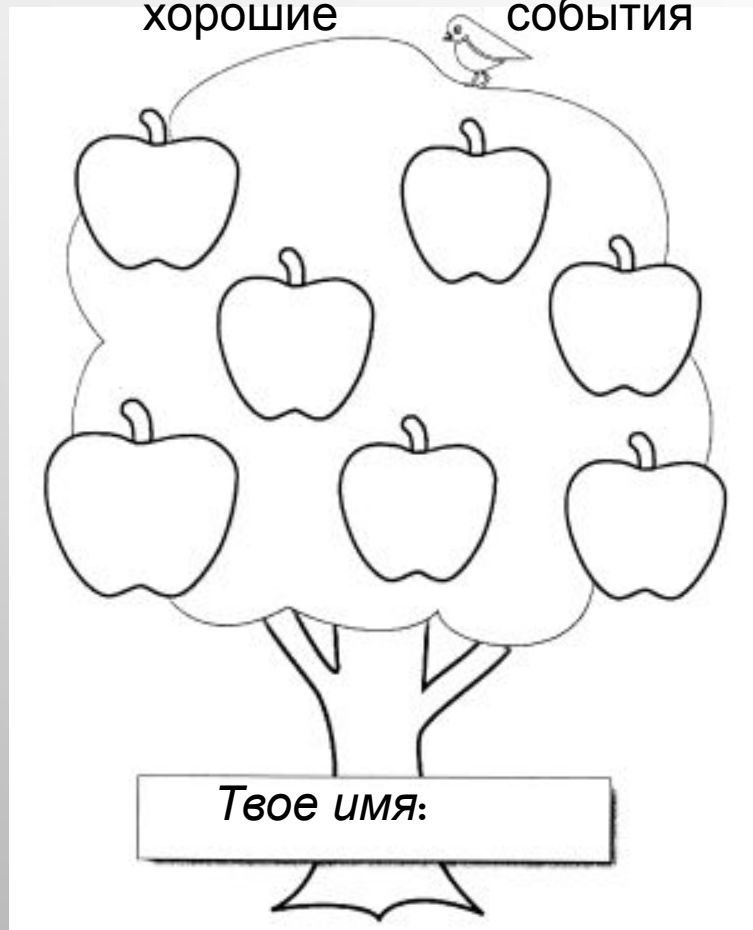
Раскраски со спокойным сюжетом

### ✓ ДЛЯ ДЕТЕЙ С 6 ЛЕТ:

✓ Мандала

**для детей 3-5 лет:**

записать в одном из яблок слово, описывающее самое плохое событие, затем вспомнить все хорошие события



## ДЕРЕВО ЖИЗНИ

**для 6-12 лет:**

написать хорошие и плохие события жизни



**для подростков:**

В хронологической последовательности написать хорошие и плохие события жизни

*Предел – это небо!*

