

Проект программы

Коррекционной работы «вины выжившего» у подростка, пережившего
травмирующую ситуацию.

Автор работы: гр.29ППО 148 з-1

Научный руководитель:

Ситуация: «Два молодых человека 15-16 лет переплывали несколько раз реку. Раз переплыли, два переплыли, там расстояние примерно 20 метров между берегами, вода теплая. Когда обратно плыли, один из них начал тонуть. Второй начал его выручать, но не смог, и он на глазах у него утонул». Подросток оставшийся в живых испытывает «вину выжившего».

Решение ситуации: разработать проект коррекционной работы «вины выжившего» у подростка, пережившего травмирующую ситуацию.



Цель программы – коррекция «вины
выжившего» у подростка, пережившего
травмирующую ситуацию.

Задачи программы:

снизить чувство
вины;

ускорить выход из
экстремальной
ситуации;

купировать
сопутствующие
аффективные
расстройства;

способствовать
возвращению к
реальной жизни.

оказать помощь в
преодолении
чувства вины;

научить навыкам
саморегуляции в
стрессовых
ситуациях;



Для реализации поставленных задач
применяются следующие методы и формы:

- индивидуальную;

- смешанную форму
(индивидуально-
групповую).

- в открытой группе
для клиентов со





Блок I. «Жизнь продолжается» (эмоциональный блок) (октябрь)

Темы занятий:

Занятие №1. «Мое имя» Упражнение 1. «Мое имя» Упражнение 2. «Уютное место» Упражнение 3. «Успокаивающее дыхание».	Занятие №2. «Я и страх» Упражнение 1. «У страха глаза велики» Упражнение 2. «Круг радости» Упражнение 3. «Круг счастья»	Занятие №3. «Снятие напряжения» Упражнение 1. «Ворвись в круг!». Упражнение 2. «Баржа»
Занятие №4. «Пойми эмоции» Упражнение 1. «Воздушное облако». Упражнение 2. «Нарисуй два профиля». Упражнение 3. «Обо мне»	Занятие №5. Беседа «Как мы боремся с трудностями»	Занятие №6. «Мой портрет в лучах солнца».
Занятие №7. «Я и проблема»	Занятие №8. «Исцеляющие письма»	Занятие №9. «Письмо, в котором я говорю тебе «спасибо»

Занятие №10. «Письмо умершему»



Блок II. «Здравствуй вина»

(когнитивный блок)

(ноябрь-декабрь)

Темы занятий:

Занятие №1. «Вина, стыд и обида»

Занятие №2. «Осознание стыда, вины и обиды»

Занятие №3. «Стыд»

Занятие №4. «Мне не стыдно!»

Занятие №5. «Секрет»

Занятие №6. «Вина»

Занятие №7. «Обида»

Занятие №8. «Преодоление затаенных обид»

Занятие №9. «Работа с чувством потери»

Занятие №10. «Работа с чувством зависимости»



Блок III. «Я не виноват!»
(поведенческий блок)
(январь)

Темы занятий:

Занятие №1. «Поиск смысла жизни»

Занятие №2. «Прекращение вечной борьбы»

Занятие №3. «Быть здесь и теперь»

Занятие №4. «Отпустить страдания»

Занятие №5. «Свободное плавание»

Занятие №6. «Моя жизнь и смерть»

Занятие №7. «Работа со стихиями»

Занятие №8. «Техника волка»

Занятие №9. «Поплавок»

Занятие №10. «Заблокируйте свою кнопку «вины»

Проект программы

Коррекционной работы «вины выжившего» у подростка, пережившего
травмирующую ситуацию.

Автор работы: гр.29ППО 148 з-1

Научный руководитель: