**Приложение 3**

**Методические рекомендации для педагогов-психологов образовательных организаций Республики Крым «Основные моменты и конкретные приемы психологической помощи несовершеннолетнему, переживающему состояние кризиса».**

*Кризисная интервенция* это экстренная психологическая помощь человеку, находящемуся в состоянии кризиса. Она базируется на принципах краткосрочности, реалистичности, личностной вовлеченности профессионала или добровольца кризисной помощи и контроля, основанного на точной оценке психологического состояния.

Необходимо помнить, что состояние практически любого человека, находящегося в кризисе характеризуется, прежде всего, общей дезорганизацией, утерей ощущения границ между собственным «Я» и внешними обстоятельствами, независящими от него.

**Симптомы, требующие обращения к психологу/ психотерапевту**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Мишени  терапии | Возрастные периоды | | |
| Дошкольный возраст (4-7 лет) | Младший ранний возраст и ранний подростковый (8-11 лет) | Подростковый и ранний юношеский возраст (12-17 лет) |
| физиологические | Нарушение сна (ночные кошмары)  Энурез, энкопрез  Болевые синдромы | Нарушение сна  Цефалгии  Тошнота, рвота  Синдром раздраженного кишечника  Раннее мочеиспускание | Нарушение сна  Тики  Цефалгии  Тремор |
| эмоциональные | Генерализированная тревога  Мутизм  Защитное фантазирование  Агрессивность  Подавленная агрессивность (у девочек) | Навязчивые проявления  Специфические страхи  Агрессивность в отношении других  Подавленная агрессивность у девочек  Тревога | Стыд, чувство вины  Страхи  Агрессивность  Чувство одиночества |
| когнитивные | Наличие легкого когнитивного дефицита  Мистификация  Трудности при распознавании тревоги | Наличие легкого когнитивного дефицита  Трудности при обучении  Катастрофизация (склонность ожидать худшего, сгущать краски и видеть в любой проблеме страшное предзнаменование) | Наличие легкого когнитивного дефицита  Трудности понимания собственных эмоций, мыслей, поведения  Катострофизация, черно-белое мышление «негативный фильтр» |
| поведенческие | Пассивность и беспомощность в бытовой деятельность  Отказ от еды  Повтор переживаний травмы  Регрессивные симптомы  Коммуникативные нарушения  Трудности адаптации  Заторможенность | Навязчивые формы поведения  Наличие травматических игр  Акцент на безопасность себя и других  Негативизм, агрессивное поведение  Заторможенность | Алкоголизация наркотизация  Противоправное поведение  Опасный, рискованный стиль жизни  Изменения в личностных отношениях  Уход из школы, нежелание жить дома  Саморазрушающее поведение |

При работе с последствиями психотравмирующей стиуации используют следующие стратегии:

- психологическое консультирование;

- кризисная интервенция;

- поиск систем поддержки личности в обществе;

- образовательная стратегия для повышения осознания своего поведения;

- поддержание контактов со СМИ для соблюдения этических принципов при информировании о ситуации в обществе.

***К основным принципам кризисной интервенции относится:***

1. Установление эмпатического контакта с ребенком. Это важнейшее условие кризисной помощи. В совокупности с применением приёмов «активного слушания», отказом от оценки действий собеседника он способствует прочному установлению психологического контакта.

2. Безотлагательность. Кризисное вмешательство должно осуществляться немедленно и при достаточном запасе времени.

3. Высокий уровень активности консультанта. Необходимо проявлять максимальную активность в установлении контакта с ребенком, переживающим кризис, и в сборе информации, чтобы как можно скорее оценить ситуацию и наметить план действий.

4. Ограничение целей. Ближайшая цель кризисной интервенции предотвращение катастрофических последствий. Основная цель — обучение использовать адаптивные способы преодоления кризиса и восстановление психологического равновесия.

5. Поддержка. При работе по преодолению кризиса, в первую очередь, должна быть обеспечена поддержка ребенка.

6. Фокусированность на основной проблеме. Кризисное вмешательство должно быть достаточно структурированным, чтобы помочь сосредоточиться на решении основной проблеме, приведшей к кризису.

7. Уважение. Ребёнок, подросток, переживающий кризис, должен восприниматься педагогом, как вполне самостоятельный, стремящийся обрести уверенность в себе человек, способный самостоятельно разрешить навалившуюся на него проблему.

Алгоритм работы с ребенком

(Малкина-Пых И. Г)

1. Нормализация реакций ребенка на травмирующие события. Педагог-психолог рассказывает детям о том какие состояния и симптомы у них могут возникнуть: например, проблемы со сном, трудности с концентрацией внимания или ощущение горя. По существу, детям дается разрешение иметь эти симптомы; им говорится, что это нормальные реакции на ненормальные события.

2. Поощрение выражения тревоги, гнева и других отрицательных эмоций. Чтобы снизить тревогу, гнев и фрустрацию педагог-психолог помогают выговориться о переживаниях.

3. Обучение навыкам самопомощи. Формировать такие навыки самопомощи, как умение справляться со стрессом, умение направить агрессивные реакции в положительное русло.

4. Обеспечение помощи. При необходимости направлять детей с тяжелыми и длительными симптомами и к другим специалистам, которые способны обеспечить долговременную медицинскую и психиатрическую помощь.

Помним: ситуацию нельзя «отпускать», она должна контролироваться.

Кризис вызывает очень сильные чувства, порой несущие разрушающий характер. Обычно человек избегает этих чувств, чтобы не почувствовать боли, то есть подавляет или отвлекает себя. Эти чувства неудобные, неприятные, а невозможность справиться с ними приводит к тому, что кризис усиливается. Справляясь с ними, можно избежать порочного круга, когда тревожность подпитывает панику или апатия – депрессию или отчаяние. Сосредоточить все усилия на преодолении негативных чувств в этих обстоятельствах весьма важно. Преодолеть – означает признать и принять эти чувства. Они есть, и это всего лишь эмоциональная защитная реакция организма.

Конечно, необходимо позаботиться о теле. Организм очень страдает во время кризиса, он первый считывает случившееся неблагополучие. Поэтому самая первая скорая помощь для организма, которую можно оказать, – это научить ребенка мышечной релаксации (различные расслабляющие упражнения, ванны, массаж, гимнастика, прогулки на свежем воздухе, посильные занятия спортом), и практикам глубокого дыхания на восстановление правильного ритма.

Планируя работу с ребенком, психолог может ставить следующие цели:

- освобождение ребенка от чувства страха, смущения, безнадежности, злости;

- восстановление нормального для конкретного ребенка психологического состояния;

- привлечение внешних источников помощи и актуализация внутренних ресурсов ребенка;

- сознание возможностей для понимания ребенком (подростком) взаимосвязи между содержанием травмирующих событий и особенностями своей жизни;

- формирование и развитие у ребенка новых установок, способов поведения и копинговых механизмов, с помощью которых он может выйти из актуального кризиса и которые помогут ему в дальнейшем справляться с кризисными ситуациями.

Большие возможности для психотерапии открывают отдельные приемы и система творческого самовыражения [Бурно М. Е., 1989] - **арттерапия.** Привлекательность этого метода состоит в обращении к целостной личности ребенка, а не к какой-то отдельной ее стороне, углублении чувства аутоидентичности и рефлективноэмпатических способностей, активной вовлеченности ребенка в процесс. Средства могут быть различными: рисование, лепка, танец, техническое, поэтическое и прозаическое творчество, групповые обсуждения, переписка. Выбор средств от возможностей педагога-психолога и возраста ребенка. Важно создать простор для реализации индивидуальных склонностей и способностей. О возможности использования изобразительной деятельности в психокоррекционных целях говорится во многих работах, посвященных детской психотерапии. За рубежом это арттерапия (лечение искусством). У нас метод использования изобразительной деятельности в лечебных целях называется рисуночной психотерапией (А. И. Захаров, 1982) или изотерапией (Р. Б. Хайкин, 1988).

# Рисование помогает снимать напряжение у детей. «Графическое отреагирование» особенно важно для тех детей, которые не могут выразить свои конфликты и осознать их из-за бедности своего аффективного словаря. Более подробно с методом можно ознакомиться Копытин А. И. Методы арт-терапии в преодолении последствий травматического стресса. – М.: Когито-Центр, 2014; Копытин А. И. Корт Б. Техники аналитической арт-терапии. Исцеляющие путешествия – СПб.: Речь, 2007, Эдит Крамер Арт-терапия с детьми. – М.: Генезис 2013.

### Особенности использования игротерапии и арт-терапии при работе

### с детьми и подростками с ПТСР

А.Л. Венгер и Е.И. Морозова рекомендуют с младшими детьми проводить терапию преимущественно с использованием методов игровой терапии, а со старшими – арт-терапии. Для начала организовать психотерапевтическое пространство. В противовес состоянию горя в микросоциуме, окружающем ребенка, желательно организовать «островок нормальной детской жизни», с целью преодолеть погруженность детей и родителей в тягостные воспоминания, захваченность трагическими переживаниями. Обязательно необходимо организовать систему напоминаний и внешней мотивации для детей в ходе реабилитационного процесса (небольшие сувениры-напоминания для детей по окончании занятия). Детям и подросткам задавались творческие домашние задания, например, нарисовать и принести рисунок, сделать и принести какую-нибудь поделку.  Эти творческие задания вывешиваются на стене в процессе занятий. Отметим, что, по мнению А.Л. Венгера, на выполнении этих домашних заданий не нужно настаивать.

Каждое занятие в арт-терапии и игротерапии детей с ПТСР рекомендуется строить по алгоритму «волны»: сначала постепенно включать детей в деятельность, ее интенсивность повышать, доходить до некоторого максимума, а затем снижать. Занятие целесообразно заканчивать спокойной деятельностью (например, рисованием) или техниками релаксации (дыхательные, мышечные упражнения). Обязательным является включение в реабилитационный процесс детей свободной игры и свободной художественной деятельности как в индивидуальной, так и групповой форме.

Рекомендуется, чтобы группы были разновозрастными. В рамках одного и того же занятия разным детям предлагаются разные роли, что позволяло обеспечить высокую степень индивидуализации психотерапевтического процесса.  Например, старшим детям (подросткам) нередко предлагается роль «помощника руководителя», «проверяющего».

При свободной художественной деятельности А.Л. Венгер рекомендует использовать любые способы для самовыражения: краски, кисти, вода, карандаши, пастель, пластилин, белую, цветную бумагу, бисер.  При рисовании можно предложить ребенку нарисовать лучшее, что с ним произошло сегодня или в течение недели, либо худшее. Нарисовать свою семью (в образе животных, в какой-либо остановке), себя (себя через какое-то время), своего лучшего друга (самого близкого взрослого), свое желание (мечту). Используя вырезки из журналов, можно создать коллаж о себе. Попросить нарисовать дорогу своей жизни.

Особое внимание стоит уделять конструированию и аппликации. Можно использовать игры с определенным набором кукол: агрессивные, дружелюбные, изображающие семью, врачей, куклы-ведьмы, животные. Игрушка позволит помочь ребенку осознать свои страхи, посредством проигрывания травматических ситуаций, способствовать усилению эмоций, чувствовать себя защищенным посредством кукол. Рекомендуется использование следующих техник: рассказывание историй, песочной терапии, ролевых игр, музыкотерапию, водную терапию, фокусы и настольные игры. Эти виды деятельности позволяют ребенку расслабиться (снизить агрессию, тревожные проявления), проявить свои чувства, установить и поддерживать контакт с ребенком, помочь ребенку в формировании адекватной самооценки.

**Психогимнастика** М. И. Чистяковой так же будет эффектвна при проработке психотравмирующих ситуаций. Основной акцент в ней сделан на обучении элементам техники выразительных движений (I фаза занятия), на использовании выразительных движений в воспитании эмоций и высших чувств (II и III фазы занятия) и на приобретении навыков в саморасслаблении (IV фаза занятия).

Основная цель этой программы - научить ребенка справляться с жизненными трудностями. Ребенок должен осознать, что между мыслями, чувствами и поведением существует связь и что эмоциональные проблемы вызываются не только ситуациями, но и их неверным восприятием. В ходе рационально-эмоционального воспитания, как и занимаясь психогимнастикой, дети изучают различные эмоции, возможность управлять ими.

Таким образом, психогимнастика примыкает к психолого-педагогическим и психотерапевтическим методикам, общей задачей которых является сохранение психического здоровья и предупреждение эмоциональных расстройств у детей. детям, прошедшим курс психогимнастики, становится проще общаться со сверстниками, легче выражать свои чувства и лучше понимать чувства других. У них вырабатываются положительные черты характера (уверенность, честность, смелость, доброта и т. п.), изживаются невротические проявления (страхи, различного рода опасения, неуверенность). Чистякова М. И. Психогимнастика /Под ред. М. И. Буянова.—2-е изд.- М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1995. - 160 с: ил.

**Песочная терапия** может применяться к психическим травмам любого типа. Ограничением применения этого метода является психоз и возможные аллергические реакции на песок.

Разные авторы по-разному объясняют терапевтический эффект песочной терапии. Так, Дж. Аллан пишет: «Игра с песком предоставляет ребенку возможность избавиться от психологических травм с помощью экстериоризации фантазий и формирования ощущения связи и контроля над своими внутренними побуждениями. Установление связи с бессознательными побуждениями, особенно с архетипом самости, и их выражение в символической форме в значительной мере облегчают здоровое функционирование психики»

Важным преимуществом песочной терапии является то, что она позволяет формироваться такому навыку, как символизация. В образовательных учреждениях метод песочной терапии может быть использован при работе с детьми, демонстрирующими поведенческие нарушения, невротические симптомы, с детьми, отстающими от учебной программы. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Грабенко Т.М. «Чудеса на песке. Практикум по песочной терапии» – СПб.: Речь, 2010; **Сакович Н.А. «Технология игры в песок. Игры на мосту»** – СПб.: Речь, 2006

Есть хороший способ активизации внутренних ресурсов, которые чаще всего блокируются во время переживания кризиса. Это проработка списка качеств, нужных в данной ситуации. Этот перечень может включать, например, мужество, стойкость, чувство юмора. Готовя свой перечень, сознательно погружаемся в воспоминания, в те времена, когда мы проявляли подобные качества. Процесс сосредоточения и погружения в уже испытанные жизненные ситуации позволяет осознать, что наши душевные переживания в момент кризиса не определяются общей суммой текущих переживаний, есть и другие стороны нашей личности, к которым вполне можно обращаться.

Припомните, когда вы проявляли мужество? Что значит быть мужественным? Как реагируют на это другие люди? Такой же мысленный поиск может привести вас к осознанию личного опыта в стойкости, чувстве юмора, способности принимать решения, бороться с трудностями или иметь объективный взгляд на вещи в непростой ситуации и пр. Итак, кризис способен принести нечто положительное, из него можно извлечь огромную пользу. Ну а если кризис затянулся и неизвестно, как справиться с этим состоянием, то лучше обратиться к специалисту, который проконсультирует или окажет психотерапевтическую помощь.

На первом этапе вполне уместна диагностика проявлений личностных кризисов. Здесь могут быть использованы различные методики (см. п. 3.3.).

При оказании психологической помощи подросткам в кризисном состоянии рекомендуется использовать следующие способы и приемы.

*Информирование.* Расширение (изменение, корректировка) информированности ребенка, повышение его психологической грамотности в области обсуждаемых вопросов за счет примеров из обыденной жизни, обращения к литературным источникам, к научным данным, к опыту других людей.

*Метафора (метод аналогий).* Суть метода заключается в использовании аналогий – образов, сказок, притч, случаев из жизни, пословиц, поговорок – для иллюстрации актуальной ситуации (темы, вопросы). Метафора оказывает косвенное влияние на установки, стереотипы, мнения человека, позволяет взглянуть на ситуацию как бы со стороны. Благодаря этому снижается субъективная значимость проблемы, исчезает ложное ощущение ее уникальности. Кроме того, удается разрядить напряженную атмосферу консультирования.

*Установление логических взаимосвязей*. Психолог вместе с ребенком устанавливает последовательность событий, выявляет влияние внутренних (субъективных) факторов на происходящее и их взаимосвязь. Данный способ позволяет расширить и уточнить понимание проблемы.

*Проведение логического обоснования.* Данный способ позволяет отсортировать варианты решения актуальной жизненной задачи за счет логического анализа, показывающего последствия (эффективность) разных путей решения.

*Самораскрытие.* Психолог косвенно побуждает подростка «стать самим собой». Он делится собственным личным опытом, выражает терпимое отношение к различным высказываниям, чувствам ребенка.

*Конкретное пожелание.* Пожелание может содержать рекомендацию попробовать какой-либо конкретный способ действия при решении актуальной задачи. Такие пожелания не должны снижать ответственность подростка. Он сам принимает решения, оценивает приемлемость предлагаемых способов, планирует шаги для их реализации.

*Парадоксальная инструкция*. Для того чтобы вызвать чувство протеста и активизировать ребенка, можно предложить ему продолжать делать то, что он делает. Пусть повторит свои действия (мысли, поступки) по крайней мере три раза.

*Убеждение.* Данный способ целесообразно использовать на фоне уравновешенного эмоционального состояния. Убеждение можно применять при наличии у подростка развитого образного и абстрактного мышления, устойчивости внимания. Психолог, используя понятные подростку аргументы, позволяет ему убедиться (утвердиться) в правильности определенных приемов, мыслей и т.п.

*Эмоциональное заражение*. При установлении доверительных отношений психолог становится образцом для эмоциональной идентификации. За счет этого он может поменять (откорректировать) эмоциональное состояние ребенка, заражая его собственным эмоциональным настроем.

*Помощь в отреагировании неконструктивных эмоций*. Применение данного способа актуально при острых эмоциональных состояниях. Отреагирование может выражаться в форме смеха, слез, выговаривания, активного действия (походить, постучать, побить подушку, потопать ногами, нарисовать, почертить, написать).

Отреагирование позволяет снять (разрядить) напряжение, вызванное негативной эмоцией. Психолог внимательно наблюдает, сочувствует, понимает, но не присоединяется к чувствам консультируемого.

*Релаксации.* Нужно научить ребенка различным способам расслабления, достижения внутреннего покоя и комфорта. Релаксация может осуществляться в форме медитации, аутотренинговых и релаксационных упражнений.

*Повышение энергии и силы*. Этот способ нужно применять, когда ребенок чувствует себя обессиленным, «выжатым», демонстрирует отсутствие сил (энергии). Конкретные двигательные упражнения, перевоплощение, мысленное «подключение» к различным источникам энергии – эти приемы позволяют повысить активность и работоспособность консультируемого.

*Переоценка.* Переоценка негативных чувств и мыслей позволяет выработать новый взгляд на ситуацию – «сменить рамку». Переоценка включает выявление негативных переживаний (мыслей, образов), их фиксацию, поиск положительного (трансформацию в положительное), концентрацию на положительном и объединение положительного с негативным с целью изменения (переоценки) негатива.

*Домашнее задание*. В качестве домашнего задания предлагается выполнить различные действия, о которых договариваются психолог и консультируемый. Это могут быть наблюдения, отслеживание результатов, опробование новых способов.

*Позитивный настрой.* Позитивный настрой позволяет укрепить веру ребенка в свои возможности по разрешению возникшего затруднения, он концентрирует сознательные и подсознательные силы для достижения поставленной цели.

*Ролевое проигрывание*. Данный способ предполагает моделирование различных реальных и идеальных ситуаций для тренировки (отработки) новых способов поведения.

*Анализ ситуаций*. В ходе консультирования можно проводить совместный анализ как реальных жизненных ситуаций ребенка, так и ситуаций из жизни других людей, включая примеры из литературных произведений. Вместе с информированием это помогает повысить психологическую грамотность, а также развить навыки использования психологической информации при анализе ситуаций.

*Внутренние переговоры*. Могут использоваться для устранения внутренних конфликтов ребенка. Они предполагают выявление конфликтующих сторон (субличностей), их наименование и осуществление диалога между ними. Психолог может помочь ребенку осознать конфликтующие стороны и организовать внутренние переговоры, ведущие к компромиссу. После специальных тренировок ребенок обучается подключать к переговорам своего Творца – мудрую творческую силу, которая есть у каждого человека. Это помогает находить не только компромиссы, но и новые оригинальные решения.

*Трансформация личной истории.* Задача трансформации – целенаправленное погружение в собственную историю для мысленного завершения субъективно незакрытых событий прошлой жизни, для изменения навязанных программ и сценариев. Подобные мысленные действия способствуют также снятию напряжения, создаваемого эффектом незаконченного действия. Если нельзя изменить реальные события жизни, то можно изменить отношение к ним. В тех случаях, когда подросток страдает от мыслей, что он не сказал или не сделал чего-то, можно предложить ему сделать это, актуализировав соответствующую ситуацию в ходе психологической работы (мысленно или реально в игровой модели).

*Целеустроение.* Поиском новых жизненных целей и смыслов стоит заняться, если ребенок чувствует опустошенность, у него мала ценность собственного существования, он хочет изменить свою жизнь, но не знает, в каком направлении двигаться. Для целеустроения можно использовать как рациональные техники, так и творческое воображение.

*Наполнение смыслом «обыденных» жизненных событи*й. Этот способ предполагает работу по повышению значимости происходящих событий, наполнению смыслом выполняемых действий (вспомните, как Том Сойер смог превратить в удовольствие скучную покраску забора). Такая работа имеет большое значение для ребенка, которому жизнь кажется скучной, все занятия – неинтересными.

*Социальные пробы*. Освоение ребенком различных конкретных действий как в специально запланированных жизненных ситуациях, так и в игровых процедурах. Такое обучение позволяет ребенку лучше понять собственные возможности, пройти своеобразное социальное закаливание, освоить новые формы и способы поведения.

*Оказание помощи в поисках идентичности*. Такая помощь весьма актуальна для подростков, которые мучительно ищут ответ на вопрос: «Кто я на самом деле?». Здесь нужны воздействия, побуждающие консультируемого к самопознанию, к осмыслению собственных поступков.

В качестве примера приведем методику «Сосредоточенное мечтание». Ее реализация осуществляется в несколько шагов.

1. Составление проекта желаемого будущего. Для этого можно использовать: запись всех желаний без критики и ограничений в течение 10–15 минут; составление фильма о собственной жизни с фиксацией ряда кадров из желаемого будущего; путешествие на «машине времени» в свое будущее; мысленное путешествие в «особенное место», где можно побеседовать с мудрецом и услышать его наставления, и пр.

2. Определение временной сетки. Если всё, что выделено на первом этапе, относится к завтрашнему дню, следует подумать о ближней перспективе; если цели относятся к отдаленному времени, следует подумать о ближайших шагах их реализации.

3. Выбор наиболее важных целей и ценностей, обоснование их важности.

4. Проверка сформулированных целей и ценностей на позитивность, конкретность, достижимость, ясность, этичность.

5. Составление списка ресурсов для достижения цели.

6. Составление списка ограничений на пути к цели.

7. Составление пошагового плана достижения цели.

Конкретные действия, упражнения и процедуры, которые выбирает психолог для оказания психологической поддержки, всегда ситуативны. Они обусловлены, прежде всего, индивидуальными характеристиками подростка и направлены на его социализацию за счет устранения причин, препятствующих разрешению актуальных жизненных задач.

# Информационная безопасность (притча о Черепахе)

Мы часто даже не задумываемся над тем, какую роль играет информация в нашей жизни, какое действие она незаметно оказывает на наше сознание, побуждая мыслить и действовать определенным образом, замирать от осознания своей уникальности или уязвимости и совершать ошибки.

Но в наших силах научиться «фильтровать», поступающую из разных источников, информацию, чтобы как можно реже играть роль Черепахи из известной притчи (Расторгуев С.П. «Информационная война»).

Жила была обычная Черепаха и постоянно таскала на своей спине тяжелый панцирь. Панцирь придавливал ее к земле, и каждый шаг Черепахе давался тяжело. Поэтому жизнь ее, измеряемая количеством этих непростых шагов, также была нелегкой.

Но зато, когда из соседнего леса прибегала голодная Лиса, Черепаха прятала голову под панцирь и спокойно пережидала опасность. Лиса прыгала вокруг, пробовала панцирь на зуб, пыталась перевернуть свою жертву, но Черепаха стояла на своем и оставалась живой.

Однажды Лиса принесла с собой большой кошелек, привела юриста и, усевшись напротив, предложила свои услуги по покупке панциря. Долго думала Черепаха, но в силу бедности фантазии вынуждена была отказаться. И опять рыжая удалилась ни с чем.

Шло время, окружающий мир изменялся. В лесу появились новые технические телекоммуникационные средства. И однажды, выйдя из дома, черепаха увидела висящий на дереве телевизионный экран, где демонстрировались летающие черепахи без панциря. Захлебывающийся от восторга диктор-дятел комментировал их полет: «Какая легкость! Какая скорость! Какая красота! Какое изящество!»

День смотрела черепаха эти передачи, два, три...

И потом в ее маленькой голове родилась мысль о том, что она дура, раз таскает на себе подобную тяжесть — панцирь. Не лучше ли сбросить его? Жить тогда станет намного легче. Страшно? Да, немного страшно, но в последних новостях телеведущая Сова заявила, что будто Лиса уже стала вегетарианкой.

Мир преображается. Лес вон тоже становится совсем другим, все меньше остается в нем деревьев и самобытных зверей.

Почему бы не полетать? Небо — оно такое большое и такое прекрасное!

«Достаточно отказаться от панциря и мне сразу будет легче!» — думала Черепаха.

«Достаточно отказаться от панциря и ее сразу будет легче есть!» — думала Лиса, подписывая счет на очередную рекламу летающих черепах.

# И в одно прекрасное утро, когда небо, как никогда казалось большим, Черепаха сделала свой первый и последний шаг к свободе от системы защиты

Текст данной публикации скопирован из Интернета или других открытых источников.

**1. Вачков И. В.** Основы технологии группового тренинга. Психотехники. — М.: Ось-89, 2001. — 224 с.

**2. Есина О. Б**. Посттравматическое стрессовое расстройство у детей: психосоциальные факторы формирования, клинические характеристики и проблемы диагностики: дис. канд. мед. наук. — СПб.: Санкт-Петербургский науч.- исслед. психоневрологический институт им. В. М. Бехтерева, 2017. — 230 с.

**3. Малкина-Пых И. Г.** Психологическая помощь в кризисных ситуациях. — М.: Эксмо, 2010. — 928 с. (Новейший справочник психолога)

**4. Маллаев Д.** М., **Магомедов** М. Г. Диагностика посттравматических стрессовых расстройств у детей

**Падун** М. А., **Ботельникова** А. В. Психическая травма и картина мира. Теория, эмпирия, практика. — М.: Институт психологии РАН, 2012. — 206 с.