**Переработка травмирующего опыта при помощи**

**модифицированной методики «Репортер»**

Т.А.Колпачёва,

начальник отдела психологической консультации,

коррекции и реабилитации

ГБУ «Центр психолого-педагогической помощи семье и детям»,

главный внештатный эксперт-психолог

в системе образования Сахалинской области,

педагог-психолог высшей квалификационной категории,

клинический психолог, травматерапевт, супервизор

Многолетний опыт работы с детьми и подростками, пережившими тяжелые события, в том числе связанные с насильственными действиями сексуального характера, позволили составить некоторое представление о принципах помощи и несколько переработать методику известную мне как «Репортер» (в других источниках «9 картинок»). К сожалению, автора данной методики мне так и не удалось найти. Хотелось бы поделиться модификацией этой методики, как более мягким вариантом. Пролонгированные наблюдения за клиентами, с которыми проводилась такая работа, показывают стойкий эффект, а при использовании в первые несколько дней после травмирующего события, у клиентов (как детей, так и взрослых) в дальнейшей жизни не наблюдаются негативных психологических последствий перенесенной травмы, они остаются адаптивными, сохраняют гибкость мышления, адекватно относятся к себе, ближайшему окружению, к миру вообще, своему будущему.

Конечно, нельзя сказать, что этому способствует применение только этой одной методики. Много значит для сохранения психологического здоровья клиента работа с его эмоциональным состоянием, межличностными отношениями и отношению к себе, с чувствами вины, стыда, обиды и другими тяжелыми чувствами, с неконструктивными мыслями, ресурсами и т.д. Но одной из основных конфронтирующих методик, позволяющих перерабатывать болезненные воспоминания о событии, является именно эта методика.

**Модифицированная методика «Репортер»**

(переработка травмирующего события)

Цель: принять событие как имеющее место в прошлом, увидеть полученный опыт.

Методика может применяться с детьми с 6-7 лет, при условии нормативного умственного развития, с подростками и взрослыми.

Возможные материалы: бумага, цветные карандаши; картон, пластилин; метафорические ассоциативные карты («Соре», «Проститься, чтобы жить», «Из сундучка прошлого» + «Кнуты и пряники» и др.); воображение клиента.

Ход выполнения методики:

**1. Введение в процесс.**

Ребенку предлагается побыть репортером, объясняется, что это значит. Варианты зависят от возраста клиента: автор комикса, режиссер фильма, мультфильма, манги и т.п.

Психолог дает инструкцию: «Сейчас мы с тобой сделаем выкладку по кадрам, как в комиксе. Будем выкладывать сюжет так, как развивались события в той неприятной ситуации, в которую ты попал…» Психолог предлагает выбрать материалы, с которыми клиенту хотелось бы работать: пластилин, карандаши, МАК. Самая затратная по времени работа - с пластилином. Пластилин часто выбирают мальчики, пережившие насилие. Бывают клиенты, которые предпочитают работать в воображении, на образах.

2. Выкладка события от момента «когда еще событие не началось и еще все хорошо, но скоро начнется», затем «событие начинается» - 1-3 карточки, «самый неприятный эпизод» (обычно 1 карточка), «как событие заканчивалось» 1-2 карточки, «и когда ты понял, что все прошло и почувствовал себя в безопасности» - 1 карточка.

Карточки выкладываются в ряд по порядку события, но очередность выбора (выкладывания или рисования/лепки) карточек не обязана соблюдаться. Обычно выкладывают сначала первую карточку - «до начала события» и последнюю - «после события», затем промежуточные, а самая «болезненная» - последней.

Раскладывая, психолог просит пояснять, что происходит на картинке, чем она похожа на то, что происходило. При выборе изображений обычно дети ориентируются на внешнюю сторону события (изображения действий), а старшие подростки и взрослые – на ощущения.

 **3. Рассказ события по BASK – модели.**

BASK – аббревиатура, обозначающая (behavion, affect, sensation, knowledge) – поведение, аффект (эмоции), ощущения, знания (мысли). Психолог просит рассказать историю, придерживаясь разложенных картинок. При этом каждую картинку описываем по вопросам BASK-модели:

- Что ты делал в этот момент? (поведение, действия)

- Что чувствовал? (эмоции)

- О чем думал? Какие мысли приходили в голову в этот момент? (мысли)

- Как ты ощущал эти чувства в теле? (ощущения)

- Что было необычное, странное в этот момент?

Последний вопрос позволяет высвободить «застрявшие» чувства, мысли. Психолог должен быть готов к тому, чтобы негативные или парадоксальные чувства нашли место для выражения. В каждый момент события могут ребенком ощущаться множество чувств, в том числе взаимоисключающие, социально неодобряемые. Люди блокируют такие чувства. Важно разблокировать чувства, разрешить чувствовать то, что действительно чувствовалось в каждый момент события: «Так бывает, что люди чувствуют в таких ситуациях разные чувства, даже противоположные», «Иногда люди чувствуют то, что не хотели бы чувствовать, так бывает, они приходят помимо нашей воли и мы в этом не виноваты».

Часто клиенты (и не только дети) плохо ориентируются в названиях чувств, для этого хорошо иметь список чувств, разделенный на 3 части: приятные, неприятные, нейтральные.

В самые тяжелые моменты полезно попросить представить, что клиент делает то, что в тот момент ему хотелось сделать (завершить незавершенные действия). Работа более высокого уровня, позволяющая разблокировать телесные реакции, состоит в научении клиента прислушиваться к ощущениям тела, его стремления: «Что хотело сделать тело в этот момент? Могут быть позывы: растаять, «провалиться под землю», сжаться в точку, бежать, кричать, драться и т.п. Представьте, что происходит именно в тот момент, когда у тела появился этот позыв». Важно помнить, что только сам клиент точно знает о своих ощущениях. Психолог может подсказывать, но не настаивать. Клиент должен сам определить эти ощущения и представить в воображении или в рисунке, что желаемое происходит. Такие действия позволяют завершить телесные заблокированные стремления, что является профилактикой психосоматических заболеваний. При исчезновении, мы предлагаем клиенту представить, что он возрождается как птица феникс из пепла, разворачивается как цветок из бутона и т.п.

**4. Введение в сюжет «помощника» и постройка альтернативного хода события**

Ребенку задается вопрос:

- Если бы, в какой-то момент, кто-то мог бы вмешаться и все пошло бы по-другому, то кто бы это мог быть и в какой момент? Это может быть реальный человек, которого ты знаешь или посторонний, или вообще фантазийный (сказочный) персонаж. Как бы тогда пошли события?». Создается параллельная (ниже первой) выкладка с того момента, когда был введен персонаж – помощник.

 **5. Анализ последствий (опыта)**

• Ввести понятие «опыт»

Психолог рассказывает ребенку следующие утверждения: «Мы (люди) так устроены, что все события, которые с нами происходят, немного нас меняют, даже самые страшные события, делают нас опытнее, мудрее, чему-то нас учат. Чему научило тебя событие, которое с тобой произошло? Каким ты стал после этого?».

• Выявление опыта ребенка после пережитой ситуации

Психолог помогает подобрать название характера изменений происшедших с ребенком (клиентом) после пережитого события. Следит, чтобы опыт был полезным. Обычно клиенты отмечают, что они стали более осторожными и внимательными, мудрыми, научились ценить жизнь, здоровье, близких...

• Оценка важности опыта

Психолог помогает клиенту оценить важность полученного опыта: «Важный ли это опыт? Как ты думаешь, если бы событие не пошло по верхнему (первому) сценарию, а произошло по нижнему (второму) варианту, ты стал бы таким мудрым, осторожным…?»

Если все было проделано достаточно корректно, не директивно, то ребенок приходит к выводу, что его опыт важен и он его бы не получил, если бы событие не состоялось.

Внимание! Нельзя задавать напрашивающийся вопрос о выборе реального или желаемого варианта события, так как если ребенок принял опыт, то и реальное событие принимается. Смысл НЕ должен заключаться в понимании «Хорошо, что со мной это случилось, благодаря этому я стала такой-то…», смысл должен быть приближен к такому: «Это было в моей жизни и это сделало меня таким-то…»

• Проверка экологичности

Психолог задает вопрос клиенту: «Как теперь ты себя чувствуешь, когда смотришь на событие, которое с тобой произошло?». Обычно ребенок говорит, что ему спокойнее на него смотреть, она уже не так трогает, не так эмоционально заряжена.

• Разрешение ситуации закончиться

Психолог подытоживает: «Это событие было в твоей жизни, и оно закончилось». Это важно из-за того, что после травмирующих событий люди продолжают жить в напряжении, как будто событие еще не завершилось, как будто надо быть на чеку, это не позволяет расслабиться, забирает много физической и моральной энергии.

 Есть еще несколько важных вопросов касающихся работы с детьми, переживших травмирующие события: «Общая схема работы с детьми, пережившими насильственные действия сексуального характера», «Сопровождение родителей детей, переживших травмирующие события», «Важные требования к психологам, оказывающим помощь детям, пережившим насилие» и другие темы. При обнаружении интереса у аудитории к определенным темам, возможна дальнейшая публикация статей.