

# МЕТОДИКИ РАБОТЫ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА С ОБУЧАЮЩИМИСЯ ИЗ ЧИСЛА СЕМЕЙ УЧАСТНИКОВ (ВЕТЕРАНОВ) СВО

# Методики

Наименование методики, автор	Цель
«Тест тревожности» Р.Тэмбла, М.Дорки, В.Амена	Выявление тревожных детей
Методика диагностики тревожности, включающая наблюдение (методика Сирса)	Определение уровня тревожности
Методика М.А. Панфиловой «Страхи в домиках»	Выявить количество страхов у детей и определить их характер
Графическая методика «Кактус» (М.А.Панфиловой)	Выявления уровня агрессивности
Рисуночный тест Дж.Бука «Дом. Дерево. Человек»	Выявляет степень выраженности незащищенности, тревожности, недоверия к себе, чувства неполноценности, враждебности, конфликтности, трудностей в общении, депрессивности
Анкета для педагогов «Критерии выявления уровня нарушений развития эмоционально-личностной сферы школьников»	Выявление уровня нарушений развития эмоционально-личностной сферы школьников

Формы работ могут быть как индивидуальные так групповые

Методики и методы: Психологические игры , арт- терапия, сказка-терапия и т.д.

Игры и упражнения:	Арт- терапия:
<ul style="list-style-type: none"><li>- «Вдохновляющая пустота»</li><li>- «Безопасное место»</li><li>- «Внутренний якорь» и т.д.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- «Раненая птица»</li><li>- «Дерево в бурю»</li><li>- «Тропа исцеления»</li></ul>
Сказка-терапия:	Мак-карты:
<ul style="list-style-type: none"><li>- Сказка «Орленок»</li><li>- упражнение «Река времени»</li><li>- упражнение «Превращение боли»</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>«Дороги»</li><li>«Сила рода»</li><li>«Дерево жизни»</li></ul>

# Упражнение «Тропа исцеления» это

метафорическая практика, в которой процесс горевания представляется как путешествие по особой тропе. Подобно тому, как путник проходит через разные ландшафты, человек в процессе горевания проживает различные состояния и этапы своего пути к исцелению.

Этап пути	Метафора ландшафта	Внутренний опыт	Ресурсы поддержки
Начало пути	Туманная долина	Растерянность	Проводники
Середина пути	Горный перевал	Преодоление	Внутренняя сила
Завершение	Тихая гавань	Принятие	Новые смыслы

## Цель упражнения

- Создание целостного представления о процессе горевания
- Развитие навыков ориентации в пространстве переживаний
- Формирование ощущения движения и прогресса
- Выявление и активация внутренних ресурсов
- Интеграция опыта утраты в общую картину жизненного пути

Понадобиться: Лист бумаги  
Цветные карандаши, маркеры или краски  
Символические предметы для обозначения вех пути



# Арт-упражнение «Я справлюсь!»

Направлено на осмысление и интеграцию жизненного опыта для восстановления и поиска новых ресурсов.

Трансформация прошлого негативного опыта в положительную энергию.

**Размер группы:** оптимально для индивидуальной работы или малые группы 5-6 человек

## **Необходимый реквизит:**

- заготовленный шаблон лист А4 с черной точкой по середине
- карандаши простые
- карандаши цветные
- маркеры
- краски
- кисти
- баночки для воды

## **Правила :**

- Каждый участник получает один белый лист бумаги с черной точкой по середине.
- Запрещено копировать идеи других участников.
- Любые идеи сначала проговариваются про себя, и только потом реализуются
- Нельзя критиковать или оценивать работы других участников
- Все действия с листом должны быть осознанными и неспешными
- В течение первых 5 минут нужно просто созерцать пустой лист









## Рекомендации психолога по взаимодействию с обучающимися, испытывающими состояние тревоги

1. Выстроить доверительные отношения, дать понять, что вы рядом и готовы помочь.
2. Уточнить желание ребенка об информированности о его семейных обстоятельствах.
3. Не форсировать события: не провоцировать тему без вести пропавшего, но и не уходить от обсуждения, если есть потребность поделиться информацией, переживанием.
4. Не давать надежды, не убеждать в благоприятном исходе, не поддерживать различные «интуитивные» версии.
5. Помнить, что знакомая, привычная обстановка является ресурсом, поэтому регламент школьной деятельности лучше сохранить. И дома лучше сохранить привычный режим.

# Рекомендации психолога по взаимодействию с обучающимся, находящимся в состоянии горя (для учителей)

1. Выстроить доверительные отношения, дать понять, что вы рядом и готовы помочь.
2. Уточнить желание ребенка об информированности о его семейных обстоятельствах.
3. Проявление сочувствия может быть воспринято болезненно, но важно озвучить, что вы знаете о горе, что это действительно очень тяжело.
4. Осуществлять контроль состояния.
5. Быть на связи с родителями. Обратить внимание, если появятся сильные эмоциональные реакции.
6. Поговорить с родителями, о том, что уже знает ребенок и что не знает, какие темы можно обсуждать, какие не стоит.
7. Не избегайте ответов на вопросы, которые задает ребенок.
8. Если ребенок начал плакать в школе, не пытайтесь переключить его, постарайтесь уединиться с ним и дать выплакаться.