



Челябинская область
Саткинский муниципальный округ
Муниципальное казенное учреждение «Управление образования»
Муниципальное автономное учреждение
Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
(МАУ ЦППМСП)

Принято
Педагогическим советом
Протокол № 1-2025/авг
«01 » 09 2025 г.

Утверждено
директором МАУ ЦППМСП
Т.Б. Титовой
Приказ №25-Ош от 05 09 2025

Программа индивидуальных занятий в форме интенсива
«Шаг к свету»



Целевая аудитория: 7 - 12 лет
Срок реализации: 10 занятий

Автор-составитель:
Вольхина Наталья Алексеевна
педагог-психолог

Сатка,
2025-2026 учебный год

Оглавление

<u>I. Пояснительная записка</u>	<u>4</u>
<u> 1.1. Актуальность и перспективность программы.....</u>	<u>4-5</u>
<u> 1.2. Научные, методологические, нормативно-правовые и методические основания программы</u>	<u>5-7</u>
<u> 1.3. Практическая направленность программы</u>	<u>7</u>
<u> 1.4. Цель и задачи Программы</u>	<u>7-8</u>
<u> 1.5. Адресат</u>	<u>8</u>
<u> 1.6. Продолжительность Программы</u>	<u>8</u>
<u> 1.7. Требования к результату освоения Программы</u>	<u>8</u>
<u> 1.8. Система оценки достижения планируемых результатов.....</u>	<u>8</u>
<u> 1.9. Сведения о практической апробации программы.....</u>	<u>8-9</u>
<u>II. Содержание Программы</u>	<u>9</u>
<u> 2.1. Учебный план Программы</u>	<u>9</u>
<u> 2.2. Учебно-тематический план программы.....</u>	<u>9-10</u>
<u>III. Система условий реализации программы</u>	<u>10</u>
<u> 3.1. Структура и содержание Программы</u>	<u>10-11</u>
<u> 3.2. Методы, используемые при реализации Программы</u>	<u>11</u>
<u> 3.3. Обоснованные критерии ограничения и противопоказания на участие в освоении программы.....</u>	<u>11</u>
<u> 3.4. Гарантии прав участников программы, описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей программы</u>	<u>11</u>
<u> 3.5. Требования к условиям реализации программы</u>	<u>11-12</u>
<u> 3.6. Ожидаемые результаты реализации программы.....</u>	<u>12</u>
<u> 3.7. Система организации контроля за реализацией программы</u>	<u>12-13</u>
<u> 3.8. Система оценки достижения планируемых результатов</u>	<u>13</u>
<u>Список литературы</u>	<u>14</u>
<u>Приложение 1,,,,.....</u>	<u>15-17</u>

<u>Приложение 2</u>	18-21
<u>Приложение 3</u>	22-24
<u>Приложение 4</u>	25-28
<u>Приложение 5</u>	29-31
<u>Приложение 6</u>	32-44

1. Пояснительная записка

Программа “Шаг к Свету” разработана с глубоким пониманием тех уникальных вызовов, с которыми сталкиваются в настоящее время дети, пережившие потерю отца в результате Специальной Военной Операции (СВО). Эта утрата – не просто потеря близкого человека, это травматическое событие, которое может глубоко повлиять на эмоциональное, психологическое и социальное благополучие ребенка.

1.1. Актуальность программы

Программа интенсива «Шаг к свету» приобретает особую актуальность в современных условиях по ряду ключевых причин:

1. Высокая частота случаев потери близких в результате СВО:

- масштаб проблемы: Специальная военная операция приводит к значительным человеческим потерям, в том числе среди военнослужащих. Гибель или пропажа без вести отца — тяжелейшая травма для ребёнка, которая может иметь долгосрочные негативные последствия для его психического здоровья и развития;

- необходимость экстренной помощи: дети, оказавшиеся в такой ситуации, нуждаются в своевременной и квалифицированной психологической поддержке, чтобы свести к минимуму риск развития хронических психологических проблем, таких как депрессия, тревожные расстройства, посттравматическое стрессовое расстройство.

2. Специфика травмы утраты в условиях СВО:

- неопределенность: в случаях, когда отец пропал без вести, состояние ребёнка усугубляется неопределенностью, отсутствием окончательного вердикта, что препятствует естественным процессам горевания и может привести к затяжному стрессу.

- публичный характер трагедии: потери, связанные с военными действиями, часто носят публичный характер, что может оказывать

дополнительное социальное давление на ребёнка и его семью, затрудняя открытое выражение чувств.

3. Уязвимость детской психики:

- несформировавшиеся механизмы совладания: у детей младшего школьного возраста ещё не до конца сформированы механизмы совладания со стрессом и сложными эмоциями, что делает их особенно уязвимыми перед лицом таких тяжёлых утрат;

- влияние на развитие: психологическая травма, полученная в детском возрасте, может существенно повлиять на дальнейшее развитие личности, формирование самооценки, социальные связи и адаптацию в обществе.

4. Комплексный характер травмы:

- многоаспектное воздействие: травма, связанная с потерей отца, затрагивает не только эмоциональную сферу, но и когнитивные функции (внимание, память), социальные навыки, поведенческие паттерны, а также может проявляться на психофизиологическом уровне (стресс-реакции).

- необходимость системного подхода: для эффективной помощи требуется комплексное воздействие, затрагивающее все эти аспекты, а не ограничивающееся только верbalной терапией.

5. Актуальность инновационных методов (БОС, Классикор):

- эффективность при работе с тревогой и стрессом: аппаратные методы, такие как Комплекс биологической обратной связи для психоэмоциональной коррекции (далее БОС) и Компьютерный психологический комплекс «КЛАССИКОР» представляет собой систему, предназначенную для коррекции и развития различных психологических, эмоциональных, и социальных навыков у детей (далее Классикор), доказали свою эффективность в снижении уровня тревожности, стабилизации эмоционального состояния, улучшении концентрации и развитии навыков саморегуляции, что особенно важно для детей, испытывающих сильный стресс;

- дополнительный ресурс: эти методы предоставляют дополнительные невербальные каналы воздействия, что ценно при работе с детьми, склонными к замкнутости и избеганию вербализации своих переживаний.
- мотивация и вовлеченность: интеграция игровых и визуальных элементов в аппаратные методики повышает мотивацию ребенка к участию в процессе коррекции.

6. Потребность в долгосрочной поддержке:

- необходимость формирования устойчивости: цель программы — не только снять острые симптомы, но и помочь ребёнку сформировать устойчивость к будущим стрессовым ситуациям, развить ресурсы для самостоятельного преодоления трудностей.

Уникальность программы заключается в ее комплексном подходе, сочетающем проверенные терапевтические методы с инновационными техниками аппаратной коррекции. Каждый ребенок уникален, поэтому программа разработана как гибкий инструмент, который может быть адаптирован к индивидуальным потребностям и особенностям каждого участника

Таким образом, программа «Шаг к свету» является своевременной и крайне необходимой, поскольку она отвечает актуальному запросу общества на оказание квалифицированной психологической помощи детям, пережившим одну из самых тяжёлых утрат, с использованием современных, научно обоснованных и эффективных методик.

1.2. Научные, методологические, нормативно-правовые и методические основания программ

Модели переживания горя, есть в исследованиях Элизабет Кюблер-Росс (стадии переживания горя, хотя и с оговорками относительно применимости к детям), модели непрерывного переживания горя (Штробе и Шут), модели адаптации к утрате (М. С. Штаудингер). Понимание стадийности или фазности процесса принятия утраты.

Психологические механизмы переживания горя - механизмы совладания, механизмы защиты, процессы адаптации. Особенности детского горя — это исследования, показывающие, как дети младшего и среднего школьного возраста переживают утрату, их специфические реакции, влияние возраста на понимание смерти.

Возрастные особенности детей, дают понимание их когнитивных, эмоциональных, социальных и моторных особенностей развития, что крайне важно для выбора адекватных методик и языка общения.

Методологические основы данной программы составляют:

1. Теоретическая база - сочетание принципов и техник различных психотерапевтических школ (когнитивно-поведенческая терапия, арт-терапия, игротерапия, телесно-ориентированная терапия, позитивная психология, нарративный подход).
2. Практическая реализация - гармоничное включение аппаратных методик в общий психотерапевтический процесс не в качестве замены, а в качестве усиления и поддержки.
3. Ресурсно - ориентированный подход - поиск сильных сторон, акцент на том, что у ребёнка уже получается, какие у него есть таланты и способности.

В работе данной программы применяются коррекционно – развивающие методики:

- В программу интегрированы:
- терапевтические методы: игротерапия, арт-терапия, когнитивно-поведенческие техники, методы релаксации и саморегуляции, направленные на проработку травмы, развитие эмоционального интеллекта и социальных навыков;
- аппаратные методы коррекции (БОС и Классикор): эти современные технологии позволяют эффективно воздействовать на психофизиологическое состояние ребенка, снижать тревожность, улучшать концентрацию внимания, развивать навыки самоконтроля и эмоциональной регуляции. Важно

подчеркнуть, что аппаратные методы не заменяют терапию, а дополняют ее, создавая оптимальные условия для психологической работы.

Данное руководство содержит подробное описание каждого занятия, включая цели, задачи, используемые методы и упражнения. Необходимо творчески подходить к реализации программы, адаптировать упражнения под конкретного ребенка и всегда руководствоваться принципами деликатности, уважения и создания безопасной среды.

Важно помнить - работа с детьми, пережившими такую тяжелую утрату, требует особого внимания, терпения и профессионализма. Эта программа – лишь один из инструментов, который может помочь этим детям сделать “Шаг к Свету” и начать двигаться к более счастливому и полноценному будущему.

Нормативно-правовую основу для разработки Программы составляют:

1. Федеральный закон №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года;
2. Письмо Министерства образования и науки РФ от 10.02.2015 N ВК-268/07 "О совершенствовании деятельности центров психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи";
3. Устав МАУ ЦППМСП, утвержденный постановлением Администрации Саткинского муниципального района от «29» декабря 2023 года №799.

1.3. Практическая направленность программы

Данная программа направлена на реальное снижение тревожности и стресса с помощью техник саморегуляции и аппаратных методов. Эффективное управление эмоциями для того, чтобы пережить горе и адаптироваться к новой реальности. Активное восстановление уверенности в себе и повышение самооценки, через раскрытие сильных сторон и осознание своих достижений.

Основная цель — вооружить ребёнка действенными инструментами и стратегиями, чтобы он мог успешно справляться с последствиями утраты и строить своё будущее, опираясь на внутренние ресурсы и внешнюю поддержку

1.4. Цель и задачи программы

Цель программы – создать безопасное, поддерживающее и развивающее пространство, в котором дети смогут:

- прожить горе и принять утрату.
- развить навыки эмоциональной регуляции и саморегуляции.
- укрепить чувство собственной ценности и уверенности в себе.
- сформировать позитивный взгляд на будущее.
- восстановить и укрепить социальные связи.

Задачи программы:

- создание безопасного и благоприятного пространства для выражения эмоций.
- помочь в переживании горя и принятии утраты.
- развитие навыков саморегуляции и управления стрессом.
- укрепление чувства собственной значимости и уверенности в себе.
- повышение устойчивости к жизненным трудностям.
- формирование позитивного взгляда на будущее.
- обучение техникам самопомощи.

1.5. Адресат

Программа предназначена для работы с детьми младшего и среднего школьного возраста (7 - 12 лет), чьи отцы погибли или пропали без вести в зоне проведения СВО.

1.6. Продолжительность программы, режим проведения занятий

Продолжительность программы – 10 занятий.

Форма проведения – индивидуальная.

Периодичность занятий – 5 раз в неделю.

Продолжительность занятий – 60 минут.

1.7. Требования к результату усвоения программы

В результате успешного освоения программы ребёнок, переживший потерю отца (без вести пропавшего) в связи с СВО, должен продемонстрировать следующие достижения:

- снижение уровня тревожности;
- улучшение эмоционального состояния;
- повышение уверенности в себе.

1.8. Система оценки достижения планируемых результатов

Система оценки включает в себя первичную и итоговую диагностику. Для проведения диагностики используются:

1. Методика измерения самооценки подростков Дембо-Рубинштейн, модифицированной А.М.Прихожан (приложение 1);
2. Опросник «Методика исследования подростковой тревожности», Ю.А. Зайцева (приложение 2);
3. Цветовой тест Люшера, в модификации Ясюковой Л.А. (приложение 3) ;
4. Тест тревожности Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен (приложение 4);
5. Наблюдение: непрерывное наблюдение за ребёнком в естественных условиях (во время занятий, игр, перерывов).

Обратная связь от родителей/опекунов, получение информации об изменениях в поведении ребенка дома, в школе, в общении с другими людьми.

1.9. Сведения о практической апробации программы

Программа интенсива для детей младшего и среднего школьного возраста (7 – 12 лет) «Шаг к свету» будет проходить апробацию в 1 полугодии 2025 – 2026 года на базе Муниципального автономного учреждения Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи в отделе ППМС-помощи.

По результатам реализации программы могут быть внесены изменения и (или) дополнения.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план программы

Цель: создать безопасное, поддерживающее и развивающее пространство, в котором дети смогут:

- прожить горе и принять утрату.
- развить навыки эмоциональной регуляции и саморегуляции.
- укрепить чувство собственной ценности и уверенности в себе.
- сформировать позитивный взгляд на будущее.
- восстановить и укрепить социальные связи.

Категория обучающихся: 7 - 12 лет.

Срок обучения: 10 занятий.

Режим работы: 5 раз в неделю по 60 минут.

№	Наименование блоков	всего консультаций	В том числе		Форма контроля теоретических
			теоретических	практических	
1	Ознакомительный этап	1	0,5	0,5	Рефлексия, наблюдение
2	Основной этап	8	0	8	Рефлексия, наблюдение
3	Завершающий этап	1	0,5	0,5	Рефлексия, наблюдение
Итого		10	1	9	

2.2. Учебно-тематический план программы (приложение 5)

№	Наименование блоков	Всего занятий	В том числе		Форма контроля
			теоретических	практических	
1	Ознакомительный этап				
1.2	«Мой мир и мои чувства»	1	0.5	0.5	Рефлексия, наблюдение

2	Основной этап					
2.1	«Мои сильные стороны и мои сокровища»	1		1	Рефлексия, наблюдение	
2.2	«Мои воспоминания и моя память»	1		1	Рефлексия, наблюдение	
2.3	«Я — ценный!»	1		1	Рефлексия, наблюдение	
2.4	«Мои эмоции — мои помощники»	1		1	Рефлексия, наблюдение	
2.5	«Я справлюсь! Работа с тревогой и страхами»	1		1	Рефлексия, наблюдение	
2.6	«Вместе мы сильнее»	1		1	Рефлексия, наблюдение	
2.7	«Моё будущее — яркое!»	1		1	Рефлексия, наблюдение	
2.8	«Мои ресурсы и моя поддержка»	1		1	Рефлексия, наблюдение	
3	Завершающий этап					
3.1	«Шаг к Свету: прощание и новый путь»	1	0.5	0.5	Рефлексия, наблюдение	

3. СИСТЕМА УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Структура и содержание программы

Программа включает 3 блока, которые состоят из 10 занятий (приложение 6):

1 этап – ознакомительный.

2 этап – основной.

3 этап – завершающий.

Каждое занятие состоит из 3 частей:

- Приветствие. Приветствие служит формированию позитивного интереса, создает атмосферу доверия.
- Основная часть. 2 - 3 упражнения с применением арт-терапевтических техник, игротерапии, когнитивно-поведенческой терапии. Аппаратная коррекция
- Рефлексия. Подведение итогов, ритуал прощание.

Построение программы ориентировано на удовлетворение ведущих потребностей ребенка – игра, самовыражение, общение. Программа основана на безоценочном отношении и принятии личности ребенка и его продуктов деятельности с целью самопознания, раскрытия гармонизации эмоционального состояния, творческого потенциала.

3.2. Методы, используемые при реализации программы

В ходе проведения занятий используются следующие виды терапевтических занятий: арт-терапевтические техники, игротерапия, когнитивно-поведенческая терапия. Использование аппаратных методик (БОС и Классикор).

3.3. Обоснованные критерии ограничения и противопоказания на участие в освоении программы

Противопоказание к использованию аппаратной методики (ФБУ - БОС), наличие:

- эпилепсии;
- повышенной судорожной активности головного мозга;
- грубые органические поражения головного мозга, сердечно – сосудистой системы;
- острые инфекционные заболевания в стадии обострения

3.4. Гарантия прав участников программы, описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы

Гарантия прав участников программы обеспечиваются и определяются Уставом МАУ ЦППМСП.

Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы:

Педагог-психолог несет ответственность за жизнь и здоровье детей во время проведения занятий, а также за сообразность содержания и методов реализации программы с возрастными и личностными особенностями детей;

Способы обеспечения гарантии прав участников программы:

- Родители (законные представители) ребенка должны быть извещены о цели работы, о применяемых методах и способах использования полученной информации.
- Работа с детьми начинается только после того, как родители (законные представители) дали письменное согласие на участие в ней.
- Педагог-психолог информирует родителей (законных представителей) о результатах реализации программы, а также доводит до их сведения любую интересующую их информацию, выявленную в ходе занятий и касающуюся их ребенка.

Участники программы обязаны: соблюдать режим посещения занятий.

3.5. Требования к условиям реализации программы

Требования к исполнителю. Исполнитель программы должен:

- иметь базовое психологическое образование;

- хорошо знать «Возрастную психологию», техники применения аппаратной коррекции;
- владеть профессиональным психологическим инструментарием, технологиями разработки, реализации программ сопровождения;
- иметь опыт работы с различными категориями детей.

Материально-техническое обеспечение

Помещение, где проходят занятия, должно быть хорошо освещено, обеспечено столом для индивидуальной работы. Необходимо наличие персонального компьютера, инновационных приборов для аппаратной коррекции.

Материалы для работы:

1. Карандаши цветные
2. Клей карандаш
3. Альбом
4. Цветные картинки для коллажа
5. Атрибуты для создания коробки памяти
6. Комплекс биологической обратной связи для психоэмоциональной и логопедической коррекции ФБУ – БОС)
7. Компьютерный психологический комплекс «Классикор»

3.6. Ожидаемые результаты реализации программы

При условии успешной реализации программы у ребенка будет отмечаться положительная динамика в эмоциональной сфере, социальной адаптивности, а именно:

- снижение уровня тревожности, страха и грусти;
- улучшение эмоционального состояния;
- повышение уверенности в себе и своих силах;
- развитие навыков управления эмоциями и стрессом;
- формирование позитивного взгляда на будущее;
- понимание и принятие утраты как части жизненного опыта;

- наличие инструментов для самостоятельной работы и самопомощи.

3.7. Система организации контроля за реализацией программы

Система контроля предполагает совокупность элементов контроля (методов наблюдения, анализа продуктов деятельности, анкетирования, рефлексии). Контроль за реализацией программы осуществляется администрацией Центра и психолого-педагогическим консилиумом Центра, а также родителями (законными представителями) детей - участников программы:

- утвержденная рабочая Программа;
- журнал учета индивидуальных занятий;
- заявление родителей на проведение занятий;
- анкета «Получателей услуг» для родителей: 3 – 3, 4 - 3

По завершению занятий педагогом-психологом составляется аналитический отчет, который отражает качественные и количественные результаты реализации программы.

3.8. Система оценки достижений планируемых результатов

Оценка достижений планируемых результатов программы предполагает отслеживание основных показателей в развитии детей через наблюдение и сравнения результатов диагностики в начале и в конце программы.

Список литературы

1. Брель Е.Ю., Горбаненко И.А., Кисилева Т.Б. и др. Психологическое сопровождение семей участников (ветеранов) специальной военной операции в образовании. – М.: МПГУ, 2024. – 148 с.
2. Савоськина М.Н. Организация работы по психологическому сопровождению детей (семей) участников специальной военной операции – К.: ИРО Кузбасса, 2025. – 143 с.
3. Копытин А.И. Методы арт-терапии в преодолении последствий травматического стресса. – М.: Когито - Центр, 2014. – 208 с.
4. Оклендер В. Окна в мир ребенка. – М.: - Класс, 2015. – 408 с.

Приложение 1

Методика измерения самооценки подростков Дембо-Рубинштейн, модифицированной А.М.Прихожан

Инструкция. “Любой человек оценивает свои способности, возможности, характер и др. Уровень развития каждого качества, стороны человеческой личности можно условно изобразить вертикальной линией, нижняя точка которой будет символизировать самое низкое развитие, а верхняя — наивысшее. Вам предлагаются семь таких линий. Они обозначают:

1. здоровье;
2. ум, способности;
3. характер;
4. авторитет у сверстников;
5. умение многое делать своими руками, умелые руки;
6. внешность;
7. уверенность в себе.

На каждой линии чертой (-) отметьте, как вы оцениваете развитие у себя этого качества, стороны вашей личности в данный момент времени. После этого крестиком (x) отметьте, при каком уровне развития этих качеств, сторон вы были бы удовлетворены собой или почувствовали гордость за себя”.

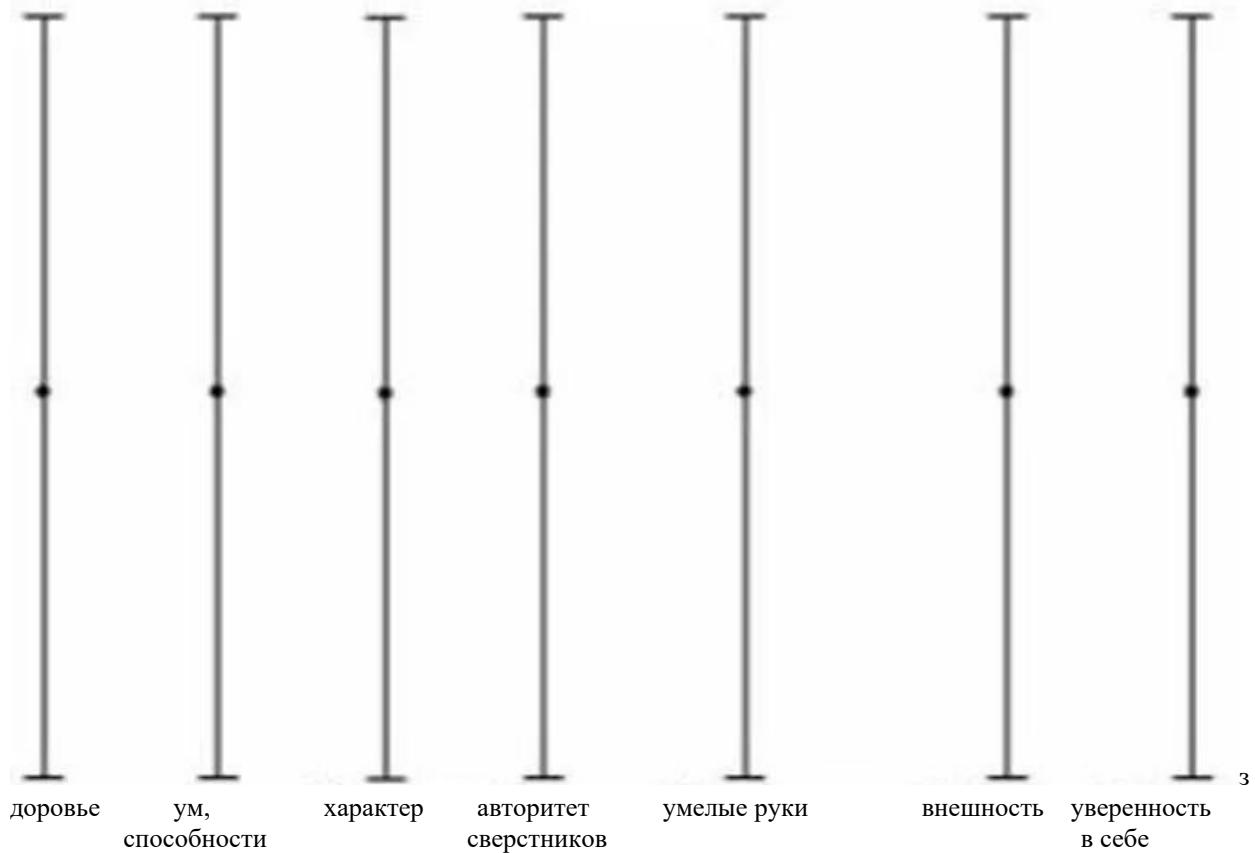
Регистрационный бланк

Дата заполнения_____

Название учебного заведения_____

Ф.И.О._____

Возраст_____



Обработка результатов

Обработка проводится по шести шкалам (первая, тренировочная - "здоровье" - не учитывается). Каждый ответ выражается в баллах. Как уже отмечалось ранее, размеры каждой шкалы 100 мм, в соответствии с этим ответы школьников получают количественную характеристику (напр., 54 мм = 54 баллам).

1. По каждой из шести шкал определить:

- уровень притязаний - расстояние в мм от нижней точки шкалы ("0") до знака "x";
- высоту самооценки - от "0" до знака "x";
- значение расхождения между уровнем притязаний и самооценкой - расстояние от знака "x" до знака "-", если уровень притязаний ниже самооценки, он выражается отрицательным числом.

2. Рассчитать среднюю величину каждого показателя по всем шести шкалам.

Оценка и интерпретация отдельных параметров

Уровень притязаний:

- норму, реалистический уровень притязаний характеризует результат от 60 до 89 баллов. Наиболее оптимальный - сравнительно высокий уровень - от 75 до 89 баллов, подтверждающий оптимальное представление о своих возможностях, что является важным фактором личностного развития. Результат от 90 до 100 баллов - обычно удостоверяет нереалистическое, некритическое отношение детей к собственным возможностям. Результат менее 60 баллов свидетельствует о заниженном уровне притязаний, он - индикатор неблагоприятного развития личности.

Высота самооценки:

- количество баллов от 45 до 74 ("средняя" и "высокая" самооценка) удостоверяют реалистическую (адекватную) самооценку. Количество баллов от 75 до 100 и выше свидетельствует о завышенной самооценке и указывает на определенные отклонения в формировании личности. Завышенная самооценка может подтверждать личностную незрелость, неумение правильно оценить результаты своей деятельности, сравнивать себя с другими; такая самооценка может показывать на существенные искажения в формировании личности - "закрытости для опыта", нечувствительности к своим ошибкам, неудачам, замечаниям и оценкам окружающих. Количество баллов ниже 45 указывает на заниженную самооценку (недооценку себя) и свидетельствует о крайнем неблагополучии в развитии личности. Эти ученики составляют "группу риска", их, как правило, мало. За низкой самооценкой могут скрываться два совершенно разных психологических явления: подлинная неуверенность в себе и "защитная", когда декларирование (самому себе) собственного неумения, отсутствия способности и т.п. позволяет не прилагать никаких усилий.

Опросник «Методика исследования подростковой тревожности» (Ю.А. Зайцева)

Инструкция: Прочитайте внимательно каждое утверждение. Если вы согласны с ним, поставьте галочку (✓) в колонке “Да”. Если не согласны – в колонке “Нет”. Отвечайте честно, нет правильных или неправильных ответов. Это поможет нам лучше понять, как вы себя чувствуете

Регистрационный бланк

Дата проведения_____

Название учебного заведения_____

Ф.И.О._____

Возраст _____ Пол _____

№	Утверждение	Да (✓)	Нет (✓)
I. Общая (фоновая) тревожность			
1	Я часто чувствую беспокойство и тревогу без видимой причины.		
2	У меня часто бывают неприятные предчувствия, что случится что-то плохое.		
3	Я склонен(а) волноваться по любому поводу, даже если он не очень важен.		
4	Мне трудно расслабиться, я часто чувствую внутреннее напряжение.		
5	Я часто думаю о том, что может случиться что-то ужасное.		
6	Я чувствую себя постоянно напряженным(ой) и взвинченным(ой).		
II. Тревожность в межличностных отношениях			
7	Я беспокоюсь, что могу сказать или сделать что-то неловкое в компании.		

8	Мне трудно выступать перед большой аудиторией (например, перед классом).		
9	Я очень переживаю, что обо мне думают другие люди.		
10	Я боюсь, что меня могут не принять в компании или отвергнуть.		
11	Мне трудно заводить новые знакомства.		
12	Я часто испытываю неловкость и стеснение при общении.		
13	Я стараюсь избегать ситуаций, где мне придется много общаться с незнакомыми людьми.		
14	Я беспокоюсь, что могу не оправдать ожидания других людей.		
III. Школьная тревожность			
15	Перед контрольными работами, экзаменами или важными проверочными я очень сильно волнуюсь.		
16	Я часто чувствую, что не справлюсь с учебной нагрузкой или не смогу хорошо подготовиться.		
17	Я боюсь задавать вопросы учителю, чтобы не показаться глупым(ой) или незнающим(ей).		
18	Мне трудно сосредоточиться на уроке, я часто отвлекаюсь из-за волнения.		
19	Я очень переживаю из-за плохих оценок.		
20	Мне кажется, что другие ученики учатся лучше меня и знают больше.		
21	Я часто чувствую себя напряженным(ой) во время уроков.		
22	Я боюсь, что учителя будут недовольны моей успеваемостью.		
IV. Тревожность, связанная с самооценкой и неуверенностью в себе			

23	Я часто недоволен(а) собой и своими поступками.		
24	Я редко чувствую себя уверенно в своих силах.		
25	Мне кажется, что я делаю много ошибок.		
26	Я часто сомневаюсь в правильности своих решений.		
27	Я боюсь принимать важные решения.		
28	Я часто чувствую себя неполноценным(ой) по сравнению с другими.		
29	Я очень чувствителен(льна) к критике.		
30	Я часто думаю о своих недостатках.		

Обработка результатов:

Опросник Ю.А. Зайцева состоит из 30 утверждений, которые подразделяются на 4 шкалы (фактора):

I. Общая (фоновая) тревожность: Утверждения 1-6

II. Тревожность в межличностных отношениях: Утверждения 7-14

III. Школьная тревожность: Утверждения 15-22

IV. Тревожность, связанная с самооценкой и неуверенностью в себе:

Утверждения 23-30

Подсчет баллов:

По каждой шкале: Подсчитайте количество ответов “Да” по утверждениям, относящимся к данной шкале.

Баллы по каждой шкале: Каждый ответ “Да” оценивается в 1 балл. Ответ “Нет” – в 0 баллов.

Общий балл тревожности: Суммируйте баллы по всем 4 шкалам.

Количество баллов по каждой шкале: от 0 до 8 (для шкал II и III) или от 0 до 6 (для шкал I и IV). Общий балл тревожности: от 0 до 30.

Интерпретация (приблизительная, основана на нормах для подростков):

По шкалам:

Низкий уровень (0-2 балла по шкале): Тревожность по данному аспекту практически не выражена.

Средний уровень (3-5 баллов по шкале): Тревожность проявляется, но не оказывает существенного влияния на поведение.

Высокий уровень (6-8 баллов по шкале): Тревожность по данному аспекту значительно выражена и может вызывать трудности.

Общий уровень тревожности:

0-8 баллов: Низкий уровень тревожности.

9-17 баллов: Средний уровень тревожности.

18-30 баллов: Высокий уровень тревожности.

Ключевые моменты для интерпретации:

Высокие баллы по шкале I (Общая тревожность) указывают на общий фон беспокойства, склонность к переживаниям.

Высокие баллы по шкале II (Межличностные отношения) свидетельствуют о трудностях в общении, страхе быть отвергнутым, неловкости в социальных ситуациях.

Высокие баллы по шкале III (Школьная тревожность) указывают на трудности, связанные с учебой, страх перед оценками, учителями, школьными требованиями.

Высокие баллы по шкале IV (Самооценка/неуверенность) говорят о низкой самооценке, неуверенности в себе, повышенной критичности к себе.

Сочетание высоких баллов по нескольким шкалам указывает на комплексные проблемы с тревогой.

Цветовой тест Люшера (в модификации Ясюковой Л.А.)

Цветовые карточки теста Люшера (приложение А) раскладываются на белом листе бумаги. Учащийся показывает пальцем ответы на вопросы, которые психолог ему задает.

Инструкция к тесту Люшера: «Выбери из всех этих цветов тот, который тебе больше всего нравится, кажется красивее других. (Выбранную цветовую карточку следует убрать, а ее номер записать.) А из оставшихся?» Далее предлагайте ребенку делать аналогичный выбор из остающихся цветов, выбранные карточки убирайте, пока они все не закончатся. Последовательность предпочтения цветов записывайте в ответном бланке.

На основании сделанного ребенком последовательного выбора цветовых предпочтений рассчитываются показатель суммарного отклонения от аутогенной нормы (СО) и вегетативный коэффициент (ВК).

Порядок выбора цветов 34251607, соответствующий аутогенной норме - индикатору психологического благополучия - был предложен Вальнеффом. Чтобы получить суммарное отклонение (СО) от аутогенной нормы, нужно:

1) для каждого из 8 цветов вычислить разницу между его номером в реальном ряду предпочтений ребенка и номером в нормативном, «идеальном» ряду, 2) суммировать эти разности (их абсолютные величины, без учета знака). Значение СО изменяется от 0 до 32 и может быть только четным.

В таблице приведен пример расчета СО для сделанного ребенком последовательного выбора 52371064.

цвет	красный	желтый	зеленый	фиолетовый	синий	коричневый	черный	серый
Место цвета в аутогенной норме	1	2	3	4	5	6	7	8
Место цвета в выборе ребенка	3	8	2	1	5	7	4	6
Разность	2	6	1	3	0	1	3	2

$$CO=2+6+1+3+0+1+1+4=18$$

Каждый из полученных показателей СО может быть отнесен к одной из 3 зон и соответствующим образом проинтерпретирован:

Зона 2 ($20 \leq CO \leq 32$). Преобладание отрицательных эмоций.

У ребенка доминируют плохое настроение и неприятные переживания, причины которых необходимо выяснить. Плохое настроение свидетельствует о нарушении адаптационного процесса, о наличии проблем, которые он не может преодолеть самостоятельно. Преобладание плохого настроения может не нарушать сам процесс обучения, но свидетельствует о том, что ребенок нуждается в психологической помощи. Необходимо понять причины выявленного у ребенка состояния и в соответствии с этим планировать оказание помощи.

Зона 3 ($10 \leq CO \leq 18$). Эмоциональное состояние в норме. Ребенок может и радоваться, и печалиться, поводов для беспокойства нет, адаптация протекает в целом нормально.

Зона 4 ($0 \leq CO \leq 8$). Преобладание положительных эмоций. Ребенок весел, счастлив, настроен оптимистично, пребывает в состоянии эйфории.

Вегетативный коэффициент (ВК) характеризует энергетический баланс организма: способность к энерготратам или установку на сбережение энергии. В «психологической характерно тике» он обозначается как «физиологическая энергия». Расчет В производится по формуле, предложенной К. Шипошем:

$$18 - \text{место красного} - \text{место желтого}$$

$$VK =$$

$$18 - \text{место синего} - \text{место зеленого}$$

Для приведенного выше выбора, сделанного ребенком, расчет производится следующим образом:

$$BK = \dots = 0,64$$

Значение ВК изменяется от 0,2 до 5 баллов. Полученное значение сравнивается с данными нормативных таблиц и интерпретируется следующим образом:

2 зона (0-0,05). Хроническое переутомление, истощение, низкая работоспособность. Нагрузки непосильны для ребенка, требуется их существенное снижение. Обычно переутомление связано с наличием (и обострением) хронических заболеваний (почечной, сердечной, легочной недостаточности и пр.). Общая ослабленность организма обычно проявляется в его низкой сопротивляемости инфекциям, что приводит к частым простудным заболеваниям.

3 зона (0,51-0,91). Компенсируемое состояние усталости. Самовосстановление оптимальной работоспособности происходит за счет периодического снижения активности. Необходима оптимизация рабочего ритма, режима труда и отдыха ребенка.

4. зона (0,92-1,99). Оптимальная работоспособность. Ребенок отличается бодростью, отсутствием усталости, здоровой активностью, готовностью к энерготратам. Нагрузки соответствуют его возможностям. Образ жизни ребенка позволяет ему полностью восстанавливать затраченную энергию.

5. зона (2-5). Перевозбуждение. Чаще всего является результатом работы ребенка на пределе своих возможностей, а не в оптимальном режиме, что приводит к быстрому истощению. Требуется нормализация темпа деятельности, режима труда и отдыха, иногда необходимо и снижение нагрузок.

(Приложение А)



Приложение 4

Тест тревожности (Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен)

Цель теста: определение тревожности у детей в возрасте 3,5 – 7 лет

Стимульный материал: 14 рисунков размером 8,5 x 11 см. Каждый рисунок представляет собой некоторую типичную для жизни ребёнка ситуацию. Каждый рисунок выполнен в двух вариантах: для девочки (на рисунке изображена девочка) и для мальчика (на рисунке изображён мальчик). Лицо ребёнка на рисунке не прорисовано, дан лишь контур головы. Каждый рисунок снабжён двумя дополнительными рисунками детской головы, по размерам точно соответствующими контуру лица на рисунке. На одном из дополнительных рисунков изображено улыбающееся лицо ребёнка, на другом – печальное.

Процедура проведения: Рисунки показывают ребёнку в строго перечисленном порядке один за другим. Беседа проходит в отдельной комнате. Предъявив ребёнку рисунок, психолог даёт инструкцию.

Инструкция:

1. Игра с младшими детьми. «Как ты думаешь, какое лицо будет у ребёнка: весёлое или печальное? Он (она) играет с малышами».
2. Ребёнок и мать с младенцем. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребёнка: печальное или весёлое? Он (она) гуляет с мамой и малышом».
3. Объект агрессии. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребёнка: весёлое или печальное?»
4. Одевание. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребёнка? Он (она) одевается».
5. Игра со старшими детьми. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребёнка: весёлое или печальное? Он (она) играет со старшими детьми».
6. Укладывание спать в одиночестве. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребёнка: печальное или весёлое? Он (она) идёт спать».
7. Умывание. «Как ты думаешь, какое лицо будет у ребёнка: весёлое или печальное? Он (она) в ванной».

8. Выговор. «Как ты думаешь, какое лицо будет у ребёнка: весёлое или печальное?»
9. Игнорирование. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребёнка: печальное или весёлое?»
10. Агрессивное нападение. «Как ты думаешь, какое лицо будет у ребёнка: весёлое или печальное?»
11. Собирание игрушек. «Как ты думаешь, какое лицо будет у ребёнка: весёлое или печальное? Он (она) убирает игрушки».
12. Изоляция. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребёнка: печальное или весёлое?»
13. Ребёнок с родителями. «Как ты думаешь, какое лицо будет у ребёнка: весёлое или печальное? Он (она) со своими мамой и папой».
14. Еда в одиночестве. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребёнка: печальное или весёлое? Он (она) ест».

Во избежание персеверативных выборов у ребёнка в инструкции чередуются определения лица. Дополнительные вопросы ребёнку не задаются.

Выбор ребёнком соответствующего лица и словесные высказывания ребёнка можно зафиксировать в специальном протоколе (бланки должны быть подготовлены заранее). Протоколы каждого ребёнка подвергаются количественному и качественному анализу.

Анализ результатов:

На основании данных протокола вычисляется индекс тревожности (ИТ) ребёнка. ИТ представляет процентное отношение эмоционально-негативных выборов (выбор печального лица) к общему количеству предъявленных рисунков (14):

$$\text{ИТ} = (\text{количество эмоционально - негативных выборов}/14) \times 100\%$$

Дети в возрасте 3,5 – 7 лет по ИТ разделяются на 3 группы:

ИТ от 0 до 20% – низкий уровень тревожности

ИТ от 20 до 50% – средний уровень тревожности

ИТ выше 50% – высокий уровень тревожности

Бланк ответов

Ф.И.О. _____

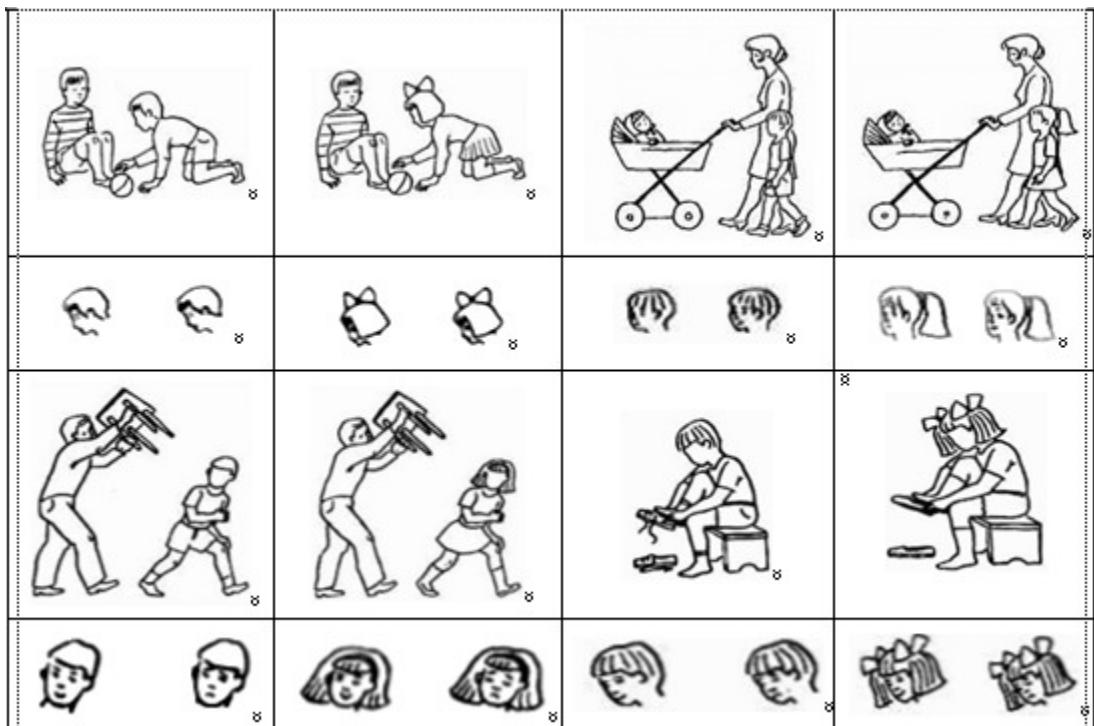
Возраст _____

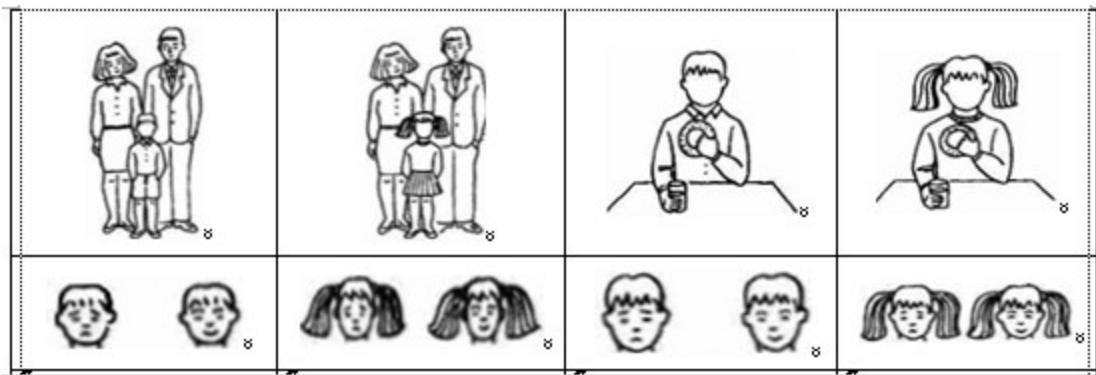
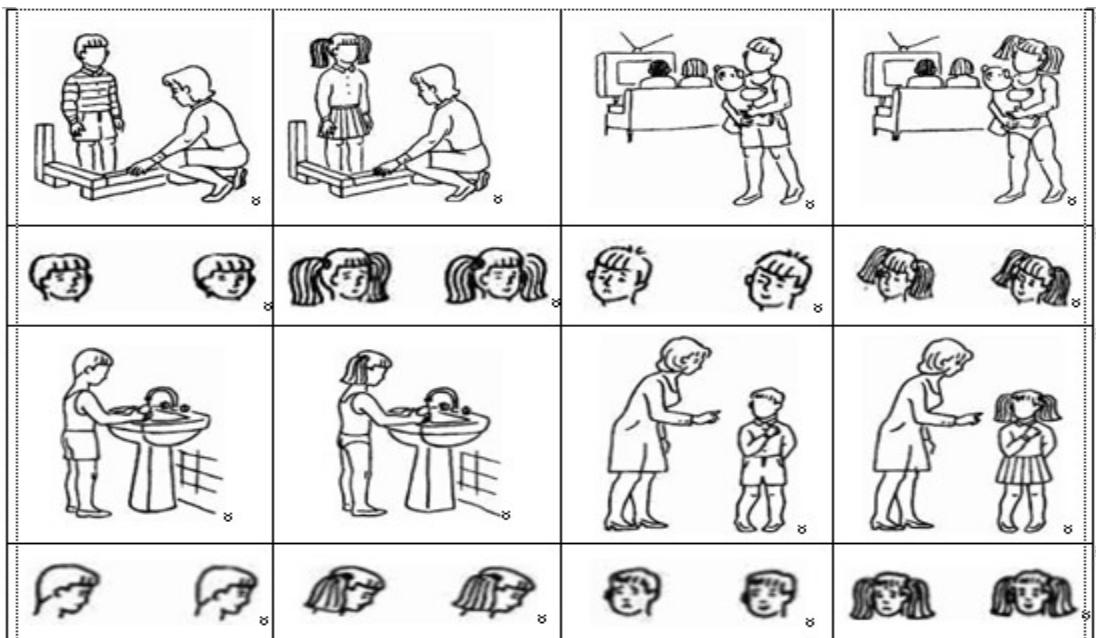
Дата проведения _____

Педагог-психолог _____

Рисунок	Высказывание	Выбор	
		Веселое лицо	Печальное лицо
1. Игра с младшими детьми			
2. Ребенок и мать с младенцем			
3. Объект агрессии			
4. Одевание			
5. Игра со старшими детьми			
6. Укладывание спать в одиночестве			
7. Умывание			
8. Выговор			
9. Игнорирование			
10. Агрессивность			
11. Собирание игрушек			
12. Изоляция			
13. Ребенок с родителями			
14. Еда в одиночестве			

МАТЕРИАЛ К ТЕСТУ ДЕТСКОЙ ТРЕВОЖНОСТИ ТЕМПЛ-ДОРКИ-АМЕН





Приложение 5

№ п\\ п	Тема	Цель	Задачи	Метод	Ожидаемый результат
1	«Мой мир и мои чувства»	Установление доверительного контакта, знакомство, создание безопасного пространства, знакомство с основными эмоциями	<ul style="list-style-type: none"> • Создать тёплую, дружелюбную атмосферу. • Познакомить ребёнка с психологом и местом проведения занятий. • Узнать, как ребёнок себя чувствует сейчас и чего он ждёт от занятий. • Помочь ребёнку назвать и осознать базовые эмоции 	Беседа, рисование (знакомство с ребёнком через рисунок), игры на знакомство, обсуждение ожиданий	Установление контакта, готовность к дальнейшей работе.
2	«Мои сильные стороны и мои сокровища»	Укрепление самооценки, выявление сильных сторон и ресурсов ребёнка.	<ul style="list-style-type: none"> • Помочь ребёнку осознать свои положительные качества. • Развивать чувство собственной значимости. • Начать формировать позитивное самовосприятие 	Беседа, рисование, дыхательные упражнения, игры на выражение эмоций.	Снижение эмоционального напряжения, развитие навыков выражения эмоций
3	«Мои воспоминания и моя память»	Работа с воспоминаниями об отце, создание «безопасного места» для воспоминаний	<ul style="list-style-type: none"> • Помочь ребёнку безопасно говорить об отце. • Сохранить положительные воспоминания. • Начните процесс переживания утраты с позитивных образов 	Беседа, творческие задания (создание коробки памяти)	Сохранение положительных воспоминаний, укрепление связи с отцом, облегчение чувства утраты

4	«Я — ценный!»	Дальнейшее укрепление самооценки, развитие уверенности в себе	<ul style="list-style-type: none"> •Акцентировать внимание на уникальности ребёнка. •Помочь ему увидеть свои достижения и успехи. •Развивать в себе позитивное отношение к себе 	Беседа на повышение самооценки, упражнения на выявление сильных сторон, работа с утверждениями	Повышение уверенности в себе, развитие позитивного мышления, осознание своих сильных сторон
5	«Мои эмоции — мои помощники»	Обучение навыкам управления эмоциями, техникам релаксации	<ul style="list-style-type: none"> •Помочь ребёнку распознавать свои эмоции. •Обучить простым техникам снятия напряжения. •Научить детей осознанному дыханию 	Упражнения на осознанность, игры на расслабление, техники релаксации	Снижение уровня тревожности, развитие навыков саморегуляции, улучшение эмоционального состояния.
6	«Я справлюсь! Работа с тревогой и страхами»	Снижение уровня тревожности и страхов,形成的 навыков преодоления	<ul style="list-style-type: none"> •Помочь ребёнку определить, чего он боится. •Разработать стратегии преодоления страхов. •Сформировать уверенность в своей способностиправляться с трудностями. 	Беседа, рисунок страхов, игры на преодоление страхов, когнитивные техники	Снижение уровня тревожности и страхов, развитие навыков преодоления страхов
7	«Вместе мы сильнее»	Развитие социальных навыков, улучшение отношений с окружающими	<ul style="list-style-type: none"> •Помочь ребёнку понять, как его поведение влияет на других. •Обучить навыкам эмпатии и сотрудничества. •Укрепить чувство принадлежности к семье и 	Беседа, игры на развитие коммуникативных навыков	Улучшение навыков общения, отношений с окружающими.

			обществу		
8	«Моё будущее — яркое!»	Формирование позитивного взгляда на будущее, постановка небольших целей	<ul style="list-style-type: none"> •Помочь ребёнку мечтать и ставить цели. •Развивать мотивацию к действию. •Сформировать уверенность в завтрашнем дне. 	Беседа, творческие задания (коллаж мечты), планирование, работа с целями	Формирование позитивного взгляда на будущее, определение целей, развитие мотивации.
9	«Мои ресурсы и моя поддержка»	Поиск и осознание внутренних и внешних ресурсов, формирование навыков обращения за помощью	<ul style="list-style-type: none"> •Помочь ребёнку понять, что у него есть внутренние силы. •Научить его видеть и использовать внешнюю поддержку. •Сформировать позитивное отношение к получению помощи. 	Беседа, составление списка ресурсов, ролевые игры на обращение за помощью	Осознание важности поддержки, знание того, куда обратиться за помощью, укрепление сети поддержки
10	«Шаг к Свету: прощание и новый путь»	Подведение итогов, закрепление результатов, формирование позитивного настроя на будущее	<ul style="list-style-type: none"> •Обобщить пройденный материал. •Отметить достижения ребенка. •Сформировать план дальнейшего развития. •Провести символическое завершение интенсива 	Беседа, рефлексия, оценка результатов, написание письма себе в будущее, ритуал завершения.	Закрепление полученных навыков, осознание изменений, формирование позитивного настроя на будущее, подготовка к дальнейшей работе над собой

Приложение 6

Содержание занятий

Занятие 1: «Мой мир и мои чувства»

Ход занятия:

Приветствие и знакомство:

Упражнение «Волшебная палочка»: представьтесь, рассказывая о себе что-то интересное (например, о любимом животном, хобби). Затем предложить ребёнку представить, что у него в руках волшебная палочка, с помощью которой он может превратить что-то скучное в интересное. Ребёнку предлагается «превратить» скучного психолога в интересного. Это помогает снять напряжение и начать игру.

«Три слова обо мне»: сначала назовите три слова, которые характеризуют вас (например, «любознательный, добрый, люблю рисовать»). Затем предложить ребёнку назвать три слова о себе.

Диагностический этап

Проведение входной диагностики психического состояния ребенка на начало прохождения программы

Создание безопасного пространства:

«Правила нашего дома»: предложить вместе с ребёнком сформулировать «правила нашего дома» (кабинета). Например: «Говорим правду», «Слушаем друг друга», «Не перебиваем», «Если не хочется говорить, можно сказать: „Я не хочу“», «Всё, что происходит здесь, остаётся здесь». Можно записать эти правила на красивом листе или нарисовать их.

«Моё любимое место»: предлагается нарисовать или описать место, где ребёнок чувствует себя спокойно и безопасно (например, комнату, лес, домик). Это помогает понять, какие ассоциации у ребёнка связаны с безопасностью.

Знакомство с эмоциями:

«Карточки настроения»: подготовить карточки с изображениями разных эмоций (радость, грусть, злость, страх, удивление). Показать ребёнку

карточки, назовите эмоции. Спросить, какое у него сейчас настроение, какое настроение у персонажа на карточке. Попросить показать, как выглядит человек, когда он радуется, грустит и т. д.

«Если бы я был...»: «Если бы я был солнышком, каким бы я был?» (радостным, ярким). «Если бы я был тучкой, какой бы я был?» (грустным, сердитым). Эта игра помогает детям легче называть эмоции и ассоциировать себя с ними.

Аппаратная коррекция: БОС-терапия:

Объяснить ребенку, что это “волшебный прибор, который учит нас быть спокойными”. Наденьте датчики (например, на пальцы или мочки ушей).

Упражнение “Спокойное дыхание”.

Завершение:

«Какое у меня сейчас настроение»: спросить ребёнка, какое у него сейчас настроение, и предложите выбрать карточку с эмоцией.

«Что я запомнил сегодня?»: кратко обсудите с ребёнком, что нового он узнал.

Договоренность о следующей встрече: «Увидимся через...»

Занятие 2: «Мои сильные стороны и мои сокровища»

Ход занятия:

Приветствие и разминка:

«Доброе утро (день), мир!»: Короткое упражнение на активацию. Например, потянуться, похлопать в ладоши, потопать.

«Что хорошего произошло сегодня?»: попросить ребёнка рассказать о чём-то хорошем, что случилось с ним сегодня или вчера.

Аппаратная коррекция: Классикор:

Объяснить ребенку, что мы сейчас будем смотреть “красивые картинки” и слушать приятную музыку, которая поможет нам чувствовать себя спокойно и хорошо. Посадить ребенка удобно, включить программу.

Выявление сильных сторон:

«Сундук с сокровищами»: подготовить «сундук» (коробку) и «сокровища» (карточки с положительными качествами: добрый, смелый, умный, весёлый, аккуратный, любознательный, дружелюбный, терпеливый, творческий, сильный и т. д.). Предложить ребёнку выбрать те «сокровища», которые, по его мнению, в нём есть. Если ребёнок затрудняется, то можно предложить свои варианты, спрашивая: «А вот эта карточка про тебя?» Важно, чтобы ребёнок выбирал сам, а не навязывать ему варианты.

«Мой супергерой»: предложить ребёнку представить себя супергероем. Какие у него суперспособности (эти способности — его сильные стороны)? Как он их использует? Можно нарисовать своего супергероя.

Закрепление позитивного самовосприятия:

«Зеркало комплиментов»: сесть напротив ребёнка. Сделать ребёнку комплимент, акцентируя внимание на его качествах. Например: «Я заметил (ла), какой ты внимательный, когда мы рисовали», «Ты очень смелый, раз согласился прийти сюда». Затем предложите ребёнку «посмотреть в зеркало» и сделать комплимент самому себе. Если ему сложно, помогите.

«Я могу!»: Назовите какие-то действия (я могу бегать, я могу читать, я могу помогать маме). Ребёнок подтверждает или добавляет что-то своё.

Аппаратная коррекция: БОС-терапия:

Объяснить, что мы будем снова учиться быть спокойными, но, возможно, с новой “игрой”.

Завершение:

«Моя копилка достижений»: предложить ребёнку выбрать одну «карточку-сокровище» и положить её в «копилку достижений» (например, в красивую баночку или коробочку). Эта копилка будет пополняться на следующих занятиях.

«Что я узнал сегодня?»: Краткое обсуждение.

Договорились о следующей встрече.

Занятие 3: «Мои воспоминания и моя память»

Ход занятия:

Приветствие и настройка:

«Облачко воспоминаний»: сказать ребенку: «Сегодня мы поговорим о том, что важно для каждого из нас, — о наших воспоминаниях. Представь, что у нас есть волшебное облачко, куда мы можем поместить самые тёплые и приятные воспоминания». Предложить ребёнку представить, какого цвета его облачко.

Аппаратная коррекция: Классикор:

Объяснить ребенку, что мы сейчас будем смотреть “красивые картинки” и слушать приятную музыку, которая поможет нам чувствовать себя спокойно и хорошо. Посадить ребенка удобно, включить программу.

Работа с воспоминаниями:

«Мой папа — каким он был?»: предложить ребёнку рассказать об отце. Акцентировать внимание на положительных чертах, интересных случаях, совместных занятиях. Если ребёнок затрудняется, задавать наводящие вопросы: «Чем вам нравилось заниматься вместе?», «Как он смеялся?», «Что он говорил тебе, когда ты грустил?», «Какая у него была любимая песня/книга/фильм?».

«Фотоальбом моей памяти»: если есть возможность, предложить принести несколько фотографий с отцом. Рассмотреть их вместе и обсудить. Если фотографий нет, предложить нарисовать «самое яркое воспоминание» с папой.

«Письмо папе»: предложить ребёнку написать или нарисовать письмо своему отцу. Это письмо не нужно отправлять, его можно положить в «коробку памяти». «Что бы ты хотел ему сказать сейчас?».

Создание «Коробки памяти»:

«Волшебная шкатулка»: подготовить красивую коробку. Предложить ребёнку украсить её. В эту коробку вместе сложите: нарисованные воспоминания, письмо папе, любые мелкие предметы, которые напоминают

об отце (если они есть и если ребёнок хочет их положить). Эта коробка станет «безопасным местом» для хранения дорогих сердцу воспоминаний.

Аппаратная коррекция: БОС-терапия:

Мы будем снова учиться быть спокойными, с новой “игрой”.

Завершение:

«Как я себя чувствую после нашего разговора?»: спросить ребёнка, какие чувства он испытывает.

Договорились о следующей встрече.

Занятие 4: «Я — ценный!»

Ход занятия:

Приветствие и “энергетическая разминка”:

“Светофор настроения”: попросить ребенка показать, какое у него настроение, используя цвета светофора (зеленый – хорошо, желтый – так себе, красный – плохо). Затем обсудить, что можно сделать, чтобы перейти к “зеленому” настроению.

“Пять пальцев”: попросить ребенка показать большой палец, если он чувствует себя уверенно, указательный – если он готов к новым знаниям, средний – если он чувствует себя сильным, безымянный – если он готов делиться, мизинец – если он готов учиться.

Аппаратная коррекция: Классикор:

Объяснить ребенку, что мы сейчас будем смотреть “красивые картинки” и слушать приятную музыку, которая поможет нам чувствовать себя спокойно и хорошо. Посадить ребенка удобно, включить программу.

Развитие уверенности в себе:

“Мои достижения”: Вернитесь к “Копилке достижений” из Занятия 2. Добавьте новые “сокровища” (например, “Я научился...” или “Я смог сделать...”). Обсудите, как ребенок смог это сделать.

“Я – уникальный”: предложить сравнить себя с чем-то уникальным (например, снежинка, отпечаток пальца). “Нет двух одинаковых снежинок

так же, как нет двух одинаковых людей. Каждый из нас уникален”. Предложите ребенку нарисовать свой уникальный узор или отпечаток пальца.

«Карта моих успехов»: создать вместе с ребёнком «карту», на которой будут отмечены его маленькие и большие успехи (например, «первое слово», «первый велосипед», «хорошая оценка», «помог другу»). Можно нарисовать символы или написать слова.

Позитивные утверждения:

«Волшебные слова»: предложить проговаривать позитивные утверждения о себе. Например: «Я хороший», «Я сильный», «Я могу», «Я любим», «Я справлюсь». Проговорить их вместе, глядя друг другу в глаза. Можно записать их на красивых листочках и повесить на видное место.

«Я — это я»: Психолог предлагает закончить предложения: «Я люблю себя за...», «Я ценю в себе...», «Я горжусь собой, потому что...».

Завершение:

«Что нового я узнал о себе?»: Краткое подведение итогов.

«Моё самое сильное качество на сегодняшний день»: Ребёнок называет одно из своих сильных качеств.

Договорились о следующей встрече.

Занятие 5: «Мои эмоции — мои помощники»

Ход занятия:

Приветствие и «эмоциональная разминка»:

«Карусель настроений»: назвать несколько эмоций (радость, грусть, злость, страх). Предложить ребёнку показать, как выглядит его тело, когда он испытывает эти эмоции. Например, радость — тело лёгкое, подвижное. Грусть — плечи опущены. Злость — кулаки сжаты.

«Моё настроение сегодня»: спросить, какое у ребёнка сейчас настроение, и попросить его выбрать соответствующую карточку с эмоцией.

Аппаратная коррекция: Классикор:

Объяснить ребенку, что мы сейчас будем смотреть “красивые картинки” и слушать приятную музыку, которая поможет нам чувствовать себя спокойно и хорошо. Посадить ребенка удобно, включить программу..

Техники релаксации и снятия напряжения:

«Дышим как...»: обучение простым дыхательным упражнениям.

«Надуваем шарик»: Глубокий вдох через нос, живот надувается, как шарик. Медленный выдох через рот, шарик сдувается. Повторить несколько раз.

«Свеча»: Представьте, что вы дуете на свечу. Длинный, медленный выдох.

«Цветочек»: Вдох — нюхаем цветочек (через нос). Выдох — дуем на одуванчик (через рот).

«Мышечная релаксация»: «Напрягаем и расслабляем». Поочередно напрягать и расслаблять разные части тела: кисти рук, плечи, ноги. «Представь, что ты каменеешь, а потом снова становишься мягким».

«Волшебная вода»: предложить ребёнку представить, что он погружается в тёплую спокойную воду и всё его напряжение уходит. Слушаем вместе спокойную красивую музыку.

Осознанность и управление эмоциями:

«Стоп-слово»: научить ребёнка использовать «стоп-слово» (например, «Стоп!», «Тише!»). Когда он почувствует, что его захлестывают эмоции, он может мысленно произнести это слово, сделать глубокий вдох и выдох.

«Что чувствует моё тело?»: Помочь ребёнку научиться замечать, как эмоции проявляются в теле. «Когда ты злишься, где у тебя болит/сжимается?» (например, в животе, в груди). «Когда ты радуешься, где ты чувствуешь тепло?».

«Переключатель»: предложить ребёнку, когда он испытывает неприятные эмоции, сделать что-нибудь приятное: послушать музыку, посмотреть в окно, поиграть с любимой игрушкой.

Аппаратная коррекция: БОС-терапия:

Мы будем снова учиться быть спокойными.

Завершение:

«Моя копилка релаксации»: положите в «копилку» одну из техник, которая больше всего понравилась ребёнку (например, «надувание шарика»).

«Что нового я узнал сегодня?»: Подведение итогов.

Договорились о следующей встрече.

Занятие 6: «Я справлюсь! Работа с тревогой и страхами»

Ход занятия:

Приветствие и «Разминка для храбрецов»:

«Что такое страх?»: «Давай представим, что страх — это маленький жучок, который иногда появляется. Как он выглядит? Где он сидит?» (можно нарисовать). Важно не стигматизировать страх.

«Карта смелости»: предложить нарисовать «карту», на которой отмечены места, где ребёнок чувствует себя смелым.

Аппаратная коррекция: Классикор:

Объяснить ребенку, что мы сейчас будем смотреть “красивые картинки” и слушать приятную музыку, которая поможет нам чувствовать себя спокойно и хорошо. Посадить ребенка удобно, включить программу.

Идентификация страхов:

«Мои страхи»: предложить ребёнку нарисовать свои страхи. Можно использовать тёмные цвета, но затем предложите добавить что-то светлое (например, звёздочку, цветок). Не нужно подробно расспрашивать о каждом страхе, важно дать ребёнку возможность выразить его.

«Воображаемый друг-страх»: «Если бы твой страх был персонажем, как бы его звали? Что бы он делал?» (например, «Сердитый монстр, который шепчет страшные вещи»). Такой игровой подход снижает интенсивность страха.

Стратегии преодоления страхов:

«Волшебный щит»: «Давай придумаем для тебя волшебный щит, который будет защищать тебя от страха». Это может быть что-то реальное (например, любимая игрушка) или воображаемое (например, щит из света).

«Сила позитивных мыслей»: «Когда появляется страх, что мы можем ему сказать?». Придумайте вместе с ребёнком позитивные утверждения, которые помогут ему справиться со страхом. Например: «Я смелый», «Всё хорошо», «Я в безопасности».

«Дыхание против страха»: использовать дыхательные техники, которые вы освоили на прошлом занятии, чтобы снять тревогу.

«Поиск поддержки»: «К кому ты можешь обратиться, когда тебе страшно?». Обсудить, кто из взрослых может помочь.

Аппаратная коррекция: БОС-терапия:

Мы продолжаем учиться быть спокойными.

Завершение:

«Моя копилка смелости»: положите в «копилку» что-нибудь, что символизирует смелость (например, нарисованный щит, маленький талисман).

«Что я могу сделать, когда мне страшно?»: Ребёнок называет одну из техник, которую он может применить.

Договорились о следующей встрече.

Занятие 7: «Вместе мы сильнее»

Ход занятия:

Приветствие и «Игра в команде»:

«Эхо»: издайте какой-либо звук (хлопок, свист), а ребенок его повторяет. Затем ребенок издает звук, а вы его повторите. Это игра на взаимодействие.

«С чего начинается дружба?»: обсудить, что такое дружба, как её заводить и что важно в отношениях.

Аппаратная коррекция: Классикор:

Объяснить ребенку, что мы сейчас будем смотреть “красивые картинки” и слушать приятную музыку, которая поможет нам чувствовать себя спокойно и хорошо. Посадить ребенка удобно, включить программу.

Социальные навыки и эмпатия:

«Зеркало чувств»: игра, в которой один ребёнок изображает какую-то ситуацию (например, кто-то расстроился), а другой должен угадать, что он чувствует, и предложить поддержку. Психолог выступает в роли «ведущего» и помогает.

«Ситуации из жизни»: предложить ребёнку обсудить типичные ситуации, в которых возникают конфликты или непонимание (например, «Ты хочешь поиграть, а друг хочет заняться чем-то другим», «Тебя обидели»). Обсудите, как можно разрешить такую ситуацию, не обижая других.

«Помощь другому»: «Представь, что твой друг грустит. Что ты можешь сделать, чтобы ему помочь?». Акцентируйте внимание на действиях, которые приносят радость другим.

Укрепление связей:

«Моя семья — моя крепость»: обсудить, кто входит в семью ребёнка (мама, бабушка, дедушка, братья/сёстры). Что ему нравится в его семье? Что он может сделать, чтобы порадовать своих близких? Можно нарисовать «семейное дерево».

«Я — часть большого мира»: обсудить с ребёнком, что есть и другие люди, которые заботятся о нём (учителя, воспитатели, друзья). Чувство принадлежности к сообществу.

Завершение:

«Что я могу сделать сегодня, чтобы порадовать кого-то?»: Конкретное действие, которое может совершить ребёнок.

«Мои лучшие качества в общении»: Ребёнок называет одно из своих положительных качеств, связанных с общением.

Договорились о следующей встрече.

Занятие 8: «Моё будущее — яркое!»

Ход занятия:

Приветствие и «Путешествие в мечту»:

«Волшебный компас»: «Представь, что у тебя есть волшебный компас, который указывает путь к твоей мечте. Куда он будет указывать?» (можно нарисовать компас, указывающий на облако мечты).

«Что такое мечта?»: обсудить, что такое мечта и чем она отличается от цели.

Аппаратная коррекция: Классикор:

Объяснить ребенку, что мы сейчас будем смотреть “красивые картинки” и слушать приятную музыку, которая поможет нам чувствовать себя спокойно и хорошо. Посадить ребенка удобно, включить программу.

Постановка целей:

«Моя карта желаний/целей»: создать коллаж из вырезок из журналов, картинок, рисунков, которые символизируют мечты и цели ребёнка (например, «Хочу научиться играть на гитаре», «Хочу поехать в летний лагерь», «Хочу вырасти сильным и добрым»). Важно, чтобы цели были небольшими и достижимыми.

«Мои маленькие шаги»: разбить одну из целей на маленькие, понятные шаги. Например, если цель — научиться играть на гитаре, то первый шаг — «посмотреть, как играют на гитаре», второй — «послушать песни под гитару». Для каждого шага — «я смогу это сделать».

Визуализация будущего:

«Я через год»: «Представь, что прошёл год. Какой ты? Что ты умеешь? Чего ты достиг?». Можно нарисовать себя через год.

«Мой счастливый день»: «Опиши или нарисуй свой идеальный счастливый день». Это помогает сосредоточиться на позитивных аспектах будущего.

Завершение:

«Что я могу сделать уже сегодня, чтобы приблизиться к своей мечте?»: Конкретное действие, связанное с постановкой цели.

«Моя главная мечта сейчас»: Ребёнок называет одну из своих мечтаний.

Договорились о следующей встрече.

Занятие 9: «Мои ресурсы и моя поддержка»

Ход занятия:

Приветствие и упражнение «Я — источник силы»:

«Энергетический заряд»: «Представь, что ты — батарейка, которая заряжается каждый день. Что тебя заряжает?» (это его внутренние ресурсы: навыки, знания, настроение).

«Мой внутренний огонёк»: «Давай представим, что внутри тебя есть маленький огонёк, который всегда горит. Он дарит тебе тепло и силу». (можно нарисовать).

Аппаратная коррекция: Классикор:

Объяснить ребенку, что мы сейчас будем смотреть “красивые картинки” и слушать приятную музыку, которая поможет нам чувствовать себя спокойно и хорошо. Посадить ребенка удобно, включить программу.

Внутренние ресурсы:

«Моя копилка суперспособностей»: снова возвращаемся к «Копилке достижений» и «Сундуку сокровищ». Обсудите, какие «суперспособности» (навыки, качества) помогали ребёнку в прошлом и какие помогут ему в будущем.

«Моя личная “аптечка”»: что ребёнок может сделать сам, когда ему плохо? (например, глубоко подышать, порисовать, послушать музыку, обнять любимую игрушку). Составить список «волшебных средств» для самопомощи.

Внешние ресурсы и поддержка:

«Моя команда поддержки»: «Кто из окружающих тебя людей может помочь тебе, когда тебе трудно? (мама, папа, бабушка, друг, учитель, психолог)». Составьте «карту» или список людей, на которых ребёнок может положиться.

«Мой телефон доверия»: «К кому ты можешь обратиться, если тебе совсем плохо, и ты не знаешь, что делать?». Обсудите, как можно попросить о помощи. «Я не знаю, как справиться с этим, можешь мне помочь?».

«Где искать помощь?»: Расскажите о других доступных ресурсах (детских телефонах доверия, кружках, секциях, где можно найти друзей и поддержку).

Аппаратная коррекция: БОС-терапия:

Мы продолжаем учиться быть спокойными.

Завершение:

«Кто мне может помочь?»: Ребёнок называет одно-два имени или вид помощи.

«Мой самый главный ресурс»: Ребёнок называет один из своих внутренних или внешних ресурсов.

Договорились о следующей встрече.

Занятие 10: «Шаг к Свету: прощание и новый путь»

Ход занятия:

Приветствие и «подведение итогов нашего путешествия»:

«Карта нашего пути»: вспомнить вместе, какие темы вы обсуждали на протяжении интенсива. Можно нарисовать «карту» с отмеченными «станциями» (темами занятий).

«Мои главные открытия»: «Что самое важное ты узнал за время наших встреч?»

Аппаратная коррекция: Классикор:

Объяснить ребенку, что мы сейчас будем смотреть “красивые картинки” и слушать приятную музыку, которая поможет нам чувствовать себя спокойно и хорошо. Посадить ребенка удобно, включить программу.

Оценка достижений:

«Моя копилка достижений полна!»: посмотреть вместе на «Копилку достижений» и «Копилку релаксации». Обсудите, какие новые «сокровища» приобрёл ребёнок.

«Я уже не тот, что был раньше»: предложить ребёнку сравнить себя в начале интенсива и сейчас. «Что изменилось? Что стало лучше?»

«Сертификат героя»: можно вручить ребёнку символический «Сертификат героя», подтверждающий, что он прошёл курс «Шаг к свету» и научилсяправляться с трудностями.

Планирование будущего:

«Мой новый маршрут»: «Что ты будешь делать дальше? Какие навыки ты будешь применять?». Помогите ребёнку сформулировать 1–2 конкретных действия, которые он будет совершать.

«Обращение к себе в будущем»: предложить ребёнку написать письмо себе в будущее (например, через полгода или год), в котором он напомнит себе о своих сильных сторонах и о том, как онправлялся с трудностями.

Диагностический этап:

Проведение диагностики психического состояния ребенка по итогу прохождения программы

Символическое завершение:

«Зажигаем новый огонёк»: можно использовать свечу. Ребёнок задувает свою «проблему» (например, страх) и зажигает «огонёк надежды» на будущее.

«Прощальный подарок»: можно подарить ребёнку что-то символическое (например, камень с позитивной надписью, маленькую игрушку, книгу). Ребёнок тоже может сделать психологу небольшой подарок (например, нарисовать рисунок).

Объятия и пожелания.

Важно: при работе с детьми, потерявшими отца, ключевым моментом является не столько «заполнение» пробелов, сколько активация внутренних

ресурсов ребёнка, его силы духа и умения находить опору в себе и окружающих. Ваша задача — стать проводником на этом пути.

По завершении интенсива “Шаг к Свету”, дети, прошедшие программу, достигают ряда важных результатов, направленных на их психологическое благополучие и адаптацию:

1. Психоэмоциональная стабилизация:

- снижение уровня тревожности и страхов: дети демонстрируют более спокойное поведение, уменьшается количество проявлений страха, фобий, навязчивых состояний;
- улучшение эмоционального состояния: снижается выраженность депрессивных симптомов, плаксивости, раздражительности. Увеличивается способность к выражению положительных эмоций, радости, интереса;
- навыки саморегуляции: дети осваивают и активно применяют техники релаксации, осознанного дыхания, мышечного расслабления (в том числе с помощью БОС-терапии), что позволяет им самостоятельно справляться с негативными эмоциями и стрессом.

2. Развитие когнитивных функций:

- улучшение концентрации внимания: дети становятся более усидчивыми, легче концентрируются на задачах, меньше отвлекаются;
- развитие памяти: улучшается способность к запоминанию и воспроизведению информации;
- стимуляция мышления: повышается активность мыслительных процессов, способность к логическому рассуждению, поиску решений.

3. Укрепление самооценки и уверенности в себе:

- осознание своих сильных сторон: дети более четко видят свои положительные качества, таланты и достижения;
- повышение самооценки: формируется более позитивное отношение к себе, снижается самокритика;

- уверенность в своих силах: дети чувствуют себя более способными справляться с жизненными трудностями, ставить и достигать цели.

4. Социальная адаптация и межличностные отношения:

- улучшение навыков общения: дети легче вступают в контакт, выражают свои мысли и чувства, слушают других;
- развитие эмпатии: улучшается способность понимать и сопереживать чувствам других людей;
- укрепление связей: повышается качество отношений с близкими (родителями, другими членами семьи, друзьями), укрепляется чувство принадлежности.

5. Работа с утратой и формирование позитивного будущего:

- проживание горя: дети научаются безопасно выражать свои чувства, связанные с утратой, и интегрировать этот опыт в свою жизнь.
- сохранение позитивных воспоминаний: создается “безопасное пространство” для воспоминаний об отце, что способствует сохранению связи и уменьшению боли утраты.
- формирование позитивного взгляда на будущее: дети обретают надежду, начинают ставить реалистичные цели и верить в свои силы для их достижения.
- ощущение безопасности и защищенности: благодаря комплексной работе, включая аппаратные методики, дети чувствуют себя более защищенными и уверенными в окружающем мире.

Использование аппаратных методик (БОС и Классикор) в рамках интенсива:

- БОС-терапия эффективно способствует обучению навыкам саморегуляции, снижению физиологических проявлений тревоги, развитию мышечного расслабления и концентрации, что стало фундаментом для дальнейшей психологической работы.

- Классикор помогает создать благоприятный эмоциональный фон, способствует снижению общего напряжения, развитию эмпатии и формированию позитивного настроя.

Данная программа “Шаг к Свету” свидетельствуют о том, что комплексный подход, сочетающий психотерапевтическую работу с аппаратными методами, является высокоэффективным в оказании помощи детям, пережившим столь глубокую утрату. Дети получают не только психологическую поддержку, но и практические инструменты для дальнейшей жизни, которые помогут им с достоинством справляться с вызовами и строить свое будущее.

Каждый ребенок, пройдя этот интенсив, делает свой важный “Шаг к Свету”, обретая внутреннюю силу и надежду.