

Полезные техники и упражнения из опыта работы для снятия детской тревожности

Техника «Рисование истории»

Задачами данной техники являются диагностика, разрешение внутренних конфликтов, снижение эмоционального напряжения.

В ходе работы ребенку предлагается нарисовать иллюстрацию к какой-либо истории. Затем психолог проводит с ребенком обсуждение. Если предложенный ребенком сюжет носит проблемный характер, ему предлагается нарисовать рисунок на тему, например, «Если бы эта история продолжилась, то, как бы развивались события?» или «Что бы ты изменил в этой истории к лучшему?» и т.п.

Упражнение «Превращение страха»

Материал: бумага, ножницы, карандаши или краски, белая гуашь.

Под руководством психолога дети вырезают и раскрашивают маски кого-нибудь «страшного». Детям предлагается стать могущественными волшебниками и из страшного сделать веселое. «Страшные» маски закрашиваются белой гуашью и «превращаются» в веселые.

Упражнение «Игра наоборот»

Приготовьте ватман и журналы, из которых можно вырезать картинки. Предложите детям сделать большую картину. Тему он может придумать самостоятельно, а можно работать, не привязываясь к конкретному сюжету. Обозначьте правила игры: нужно наклеивать картинки на ватман, выполняя инструкции взрослого с точностью до наоборот. Например, взрослый диктует: наклей пальму в центр, а ребенок, согласно правилам упражнения делать все наоборот, должен приклеить ее в любое другое место.

Эта техника обычно очень веселит детей — им нравится, когда можно специально нарушать правила, которые они всегда привыкли соблюдать — они знают, что сделают все не так, как было сказано и им ничего за это не будет. Таким образом, ребенок получает новый опыт, пробует себя в нем и для него повышаются шансы, что в реальной ситуации, он не станет так тревожиться, когда случайно сделает ошибку или захочет поступить по-своему.

Упражнение «Клякса»

Цель упражнения: развитие способности осознавать и вербализировать свое состояние, находить слова для его обозначения.

Материал: гуашь разных цветов, кисточки, бумага, стакан с водой.

Ребёнок берёт немного краски того цвета, какого ему хочется, и капает на лист бумаги. Психолог задаёт вопрос ребёнку о том, что ему напоминает клякса («На кого или на что похоже? Страшное оно или смешное, злое или доброе?»). Далее ребенку предлагается дорисовать кляксу, превратить в полноценный позитивный рисунок, используя разные цвета.

Упражнение «Семь характеристик»

Цель упражнения: развитие самопознания, выявление собственных проблем и индивидуальных особенностей.

В течение 10 минут вам необходимо написать в столбик 7 своих характеристик, ответив на вопрос «Какой я?». После этого напишите напротив каждой из них противоположную ей по значению, но без приставки «не».

Теперь внимательно посмотрите на два получившихся у вас списка: какому литературному герою могут принадлежать 7 характеристик из первого списка, а какому — из второго. Теперь отметьте, какие характеристики из двух столбцов вы принимаете в себе и в других людях, какие считаете неприемлемыми для себя, а к каким относитесь нейтрально? (первый герой — ваш прототип).

Упражнение «Сейф для страхов»

Для того, чтобы аккуратно прикоснуться к теме страха, дать ребенку отдых и контроль над страшными воспоминаниями и снами: можно соорудить (нарисовать, вылепить, сделать из коробки) сейф для страшных воспоминаний. Не называя воспоминания - дать метафору -просто смять бумагу, или взять темные листы бумаги, камни, шишки сложить их в сейф, ключ от которого будет либо у взрослого, либо у самого ребенка. Сделать из спичек и разноцветных ниток «ловцов снов» или вырезать ажурную снежинку, чтоб как фильтр, впитывала бы страшные образы, не подпуская их к ребенку.

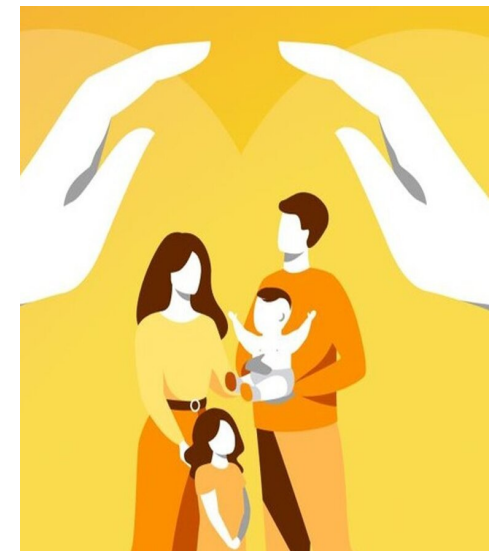
Подготовила:

Бродяная А.А., педагог-психолог

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Городского округа Балашиха
«Средняя общеобразовательная школа №2»
имени Героя Российской Федерации А.В. Крестьянинова»

БУКЛЕТ

«Психологическая помощь детям из семей участников СВО»



г. Балашиха – 2025

Целью работы педагога-психолога образовательной организации по оказанию помощи детям и обучающимся, переживающим уход родителей и близких ему людей на военные действия, состоит в уменьшении негативного эмоционального фона посредством осознания своих чувств, переживаний и выражения их, ослабления состояния фрустрации, моделировании будущего.

Алгоритм действий при оказании психологической помощи в образовательной организации

- I. Мониторинг психологического состояния
- II. Работа с острой стрессовой реакцией
- III. Работа с потерей
- IV. Психологическое сопровождение.

Алгоритм работы психолога с ребенком:

- 1. Получить сведения от родителей, педагога о мобилизации отца или другого члена семьи.
- 2. Наблюдать за изменением психоэмоционального состояния ребенка и оценивать его.
- 3. Пригласить мать обучающегося (лицо ее заменяющее, других родственников) на беседу для выявления уровня психоэмоционального состояния и выяснения ресурсов для улучшения психологического состояния обучающегося и его матери.
- 4. Провести беседу с обучающимся, цель которой – дать ему ощущение безопасности, опоры на взрослого. После окончания беседы задать вопрос, все ли ему понятно. Если он задаст вопросы, обязательно ответить ему.
- 5. При ухудшении учебы у обучающегося дать рекомендации педагогам, которые могут, обговорив заранее с обучающимся, временно снизить к нему требования и дать возможность сдать задание в другой раз.
- 6. Проводить психологическую работу с обучающимся на снятие тревожности и повышение уверенности, повышение эффективности его действий во время и после травмы, уменьшение неприятных и болезненных проявлений, вызванных травмирующим событием, профилактика развития нежелательных последствий травмирующего события.
- 7. Обучение обучающихся позитивному внутреннему диалогу. Важно обучить его разговаривать с самим собой в позитивном ключе.
- 8. Обучать методам само- и взаимопомощи.
- 9. При необходимости рекомендовать родителям учащегося получить консультацию специалиста (врач-психиатр, невролог, психоневролог).

ПРИ ПОСТУПЛЕНИИ ОБРАЩЕНИЯ, ГДЕ У РЕБЕНКА ПРОЯВЛЯЕТСЯ КРИЗИСНОЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ, СНАЧАЛА МЫ РАБОТАЕМ С СОСТОЯНИЕМ, А ПОТОМ С ПРОБЛЕМОЙ.

КАК ОКАЗАТЬ ПОДДЕРЖКУ:

Не рекомендуется:

- Не стоит переживать! Горе (печаль, страх и пр.) оно всегда таким и является и каждый будет переживать. А от вас это прозвучит как - «мне все равно, что случилось».
- Все образумиться и встанет на свои места. Уже нет – когда возникают проблемы, вернуть все на прежние места не получится.
- Не стоит плакать. С физиологической точки зрения слезы это нормально, так организм справляется со стрессом.
- Не стоит приводить пример людей, которым еще хуже. Будет то ощущение, что проблемы обесценивают.

Рекомендуется:

- Побуждайте к вербализации
 - Не останавливайте переживания, плач
 - Информировать о возможных этапах переживания
 - Привлекайте и анализируйте ресурсы
- Работайте с эмоциональным состоянием.



ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

ТРЕВОГА - отрицательно окрашенная эмоция, выражающая ощущение неопределённости, ожидание отрицательных событий, трудно определяемые предчувствия.

Как проявляется?	Что делать?	Не делать?	Зачем мы это делаем?
Внутреннее напряжение, проявляющееся вербально (невербальные проявления уточняем вопросами).	Вербализовать чувства, задавать уточняющие вопросы, чтобы понять причины тревоги.	Не убеждать, что тревожиться незачем, особенно если это не так. Не оставлять одного. В ситуациях повышенной тревожности ребенку лучше не быть одному (особенно при звонках в Ночное время). Присутствие с ним необходимо до снижения симптомов тревожности.	Помогаем справиться с тревогой, чтобы она не длилась долго, вытягивая из ребенка силы, лишая возможности отдыха, парализуя его деятельность

СТРАХ - внутреннее состояние, обусловленное грозящим реальным или предполагаемым бедствием

Как проявляется?	Что делать?	Не делать?	Зачем мы это делаем?
Поверхностное дыхание, снижение самоконтроля поведения	При текущем страхе при обращении родителя, не оставлять ребенка одного, быть рядом одного до снижения симптомов страха. Дышать глубоко и ровно, возможно применение дыхательных техник. Проявить заинтересованность, понимание. Активное слушание	Не оставлять одного при ощущении небезопасности. Не пытаться убедить, что страх неоправданный. Не обесценивать страх «не думай об этом», «это глупости», «так не бывает» и пр.	Помогаем справиться со страхом: чем быстрее ребенок справится со страхом, тем меньше вероятность, что он закрепится на долгое время.