



# *План*

*психологических техник и форм работы с  
гражданами ДНР и ЛНР,*

*находящихся в пунктах временного размещения  
на территории Ростовской области*

# Визуализация – работа с актуальными состоянием

Блок	Дошкольники	Младшие школьники	Подростки	Взрослые
<p>Визуализация – работа с актуальным состоянием</p>	<p>На занятии детям рассказывают о том, какая связь есть между цветами, светом и настроением. На примере погоды, что они могли замечать, что когда на улице ярко светит солнце даже зимой настроение гораздо лучше, а когда погода пасмурная и дождь – может быть грустно и не хочется ничего делать. Когда мы надеваем футболку или куртку своего любимого цвета – нам становится лучше и веселее.</p> <p>Цвета есть теплые и холодные. Теплые цвета это красный, желтый, оранжевый, холодные цвета синий, зеленый и фиолетовый.</p> <p>Теплые цвета поднимают нам настроения, делают нас активными и веселыми, а холодные цвета (например, зеленый) успокаивают.</p>	<p>Занятие начинается с пояснение о значении цвета и его связи с эмоциональным состоянием. Рассказывается о 5 базовых эмоциях – злость, страх, радость, зависть, благодарность.</p> <p>Рассказываются основные ассоциации с цветами, которые существуют – есть цвета, которые поднимают настроение, а есть цвета, которые его снижают и портят. Каждому цвету принято приписывать какой-то характер и какую-то эмоцию.</p> <p>Красный энергия, зеленый спокойствие, желтый радость и спокойствие.</p> <p>Объяснить, что психика так устроена, что для нее нет разницы, происходит что-то в воображении или в реальности, именно поэтому мы так часто мечтаем.</p>	<p>Занятие начинается с пояснения о значении цвета и его связи с эмоциональным состоянием. Рассказывается о 5 базовых эмоциях – злость, страх, радость, зависть, благодарность.</p> <p>Рассказываются основные ассоциации с цветами, которые существуют.</p> <p>Объяснить, что психика так устроена, что для нее нет разницы, происходит что-то в воображении или в реальности. С этим связано изменение нашего состояния, если мы посмотрели страшный фильм или фантазировали о чем-то приятном. Визуализация позволяет ребенку изменять свое состояние почти в любом месте, так, например, будучи уставшим на уроках, можно представить как они закончатся и можно будет заняться любимым делом. Можно подробно представить себя в этом занятии, во что я буду одет, с кем я буду этим заниматься, что именно я буду делать. Это позволит почувствовать себя лучше, и учебный день будет гораздо приятнее.</p> <p>Перед волнительными экзаменами или другими событиями можно представлять, как ребенок будет себя чувствовать, когда это закончится.</p>	<p>Как работает визуализация, в каких случаях к ней лучше всего обращаться – направлена на эмоциональное состояние больше всего. Психике нет принципиальной разницы, происходит что-то в реальности или в воображении. Сказки, которые мы читаем детям перед сном, есть своего рода визуализация, так как ребенок представляет себя на месте главного героя, который всех побеждает, справляется со своими бедами и т.д.</p>



# Визуализация – работа с актуальными состоянием

Блок	Дошкольники	Младшие школьники	Подростки	Взрослые
<p>Визуализация – работа с актуальным состоянием</p> <p>Примеры упражнений:</p>	<p>Предлагается нарисовать свое настроение. Завершение: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Q0Dxq0VtIEY">https://www.youtube.com/watch?v=Q0Dxq0VtIEY</a></p> <p>Мальшарики, серия Радуга, про настроение и цвет.</p> <p>Слепить состояние, дать ему имя, сделать с ним все, что хочется.</p> <p>Нарисовать мечту, любимый подарок и т.д.</p> <p>Нарисовать любимого персонажа в какой-либо ситуации (особенное, если это переживания о будущем).</p>	<p>Отрисовывание состояния.</p> <p>Упражнение: произвольное рисование своего состояния, попросить детей не думать о том, что именно нарисовать, а дать свободу своим рукам. Психолог предлагает подумать, на что похож получившийся образ, у всех ли детей образы одинаковые. Психолог предлагает дополнить рисунок чем-то, что хочется ребенку своим любимым цветом.</p> <p>Рассказать, что они могут так рисовать в любом состоянии – оставлять грусть и злость на листочках, а радость и веселье усиливать этими рисунками.</p> <p>Визуализация цвета на спокойствие: Представляют, как желтый цвет распространяется по телу из центра груди к краям. Почувствовать тепло от цвета, которое растекается по всему телу. Как себя чувствуют потом.</p> <p>Завершение: Рисунок «Моя мечта» Нарисовать мечту, любимый подарок и т.д.</p> <p>Рисунок цветка: ребенок рисует, родитель потом дополняет (солнце, лейку с водой, больше листочков, больше цвета) можно делать параллельно в обе стороны.</p> <p>Рисунок обложки книжки про себя, о чем эта книжка.</p>	<p>Какого цвета твое настроение, где оно сейчас находится, если плохое – представляем, как выходит, если хорошее – представляем, как распространяется.</p> <p>Визуализация настроения как погодного явления, которое всегда меняется и может проходить – облачное небо, которое становится солнечным.</p> <p>Психолог предлагает детям визуализационную технику на ресурс (образ «Дерево»), которая начинается с мышечной релаксации. Полученный образ фиксируется в рисунке. В инструкции к образу обращается внимание детей, что к этому образу они могут обращаться в любое удобное и комфортное время. Они всегда могут в него вернуться. После завершения дети описывают свое состояние.</p> <p>Завершение: что узнали нового, когда им может этот навык пригодится.</p>	



# Физические упражнения для саморегуляции

Блок	Дошкольники	Младшие школьники	Подростки	Взрослые
<p>Физические упражнения для саморегуляции</p>	<p>Мышцы и настроение связаны, когда мы злимся, тело напрягается и сжимается, когда мы спокойные или радостные мышцы расслаблены. Все дети сжимают кулачки, как можно сильнее – психолог комментирует как меняется состояние, расслабляют кулачек и руки целиком, психолог комментирует.</p>	<p>Занятие начинается с объяснения того, каким образом движение влияет на наш организм, какие изменения происходят, рассказывается о влиянии этих изменений на наше настроение (почему нам весело после того, как мы побегали, попрыгали и т.д.). Рассказ про сброс состояния через движение, когда тело напряжено его можно расслабить, если «потрястись», потянуться.</p>	<p>Занятие начинается с объяснения, что любое эмоциональное состояние начинается в теле, и его же можно через физические упражнения изменить, дать ему возможность выйти. Объяснение, что для качественного восстановления тела, необходимо учитывать свое эмоциональное состояние. Реализовать его на физическом уровне, потом переключиться на отдых и расслабление.</p>	<p>Занятие на формирование понимания, что тело и психика связаны, что эмоции в первую очередь имеют физиологическую основу. Когда тело истощено, мы эмоционально не очень продуктивны. Рассказать о важности удовлетворения физических потребностей в любом возрасте. Влияние физического состояния на когнитивные способности – движение позволяет улучшить концентрацию внимания и т.д. Привести примеры необходимых физических упражнений на разные эмоциональные состояния: Злость и стресс – активная нагрузка физическая. Стресс – техники сбрасывания напряжения – растряссти тело, пройтись пешком, подняться по лестнице, пробежаться в пространстве</p>



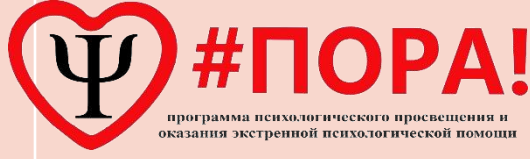
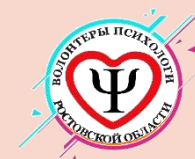
# Физические упражнения для саморегуляции

Блок	Дошкольники	Младшие школьники	Подростки	Взрослые
<p>Физические упражнения для саморегуляции</p> <p>Примеры упражнений:</p>	<p>Макаронины в кастрюле – дети изображают из себя макароны и сначала находятся в спокойном состоянии – лежат на дне кастрюли, потом начинает бурлить вода и они начинают активно двигаться – подпрыгивать, крутиться, перемещаться в пространстве и т.д. Всю активность психолог сопровождает, принимает участие, проговаривает собственные действия и поведение. Обратит внимание детей как поменялось их настроение.</p> <p>Возвращение себе телесных ощущений необходимо при стрессе, в особенности комфортных и безопасных ощущений.</p> <p>Построить город группой: каждый ребенок изображает дом или здание в городе. В инструкции психолог говорит, что у дома есть фундамент, который должен быть крепким (это про возвращение опоры). Когда город будет построен, психолог «заходит» в город и спрашивает каждую «постройку», что это, проверяет устойчивость здания, плотность стен, форму крыши и т.д. – психолог последовательно «прощупывает» ребенка снизу в верх (аккуратно)</p> <p>Объятье – дается задание на объятье себя: так же как я обнимаю других, самое крепкое объятье и самое нежное объятье.</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=bu5xLUGCFIg">https://www.youtube.com/watch?v=bu5xLUGCFIg</a></p> <p>Мальшарики, серия про разминку.</p>	<p>1-2 упражнение на аэробную нагрузку (почувствовать, как бьется сердце до упражнения и после, как изменяется активность и настроение);</p> <p>1-2 упражнение на расслабление растяжку (почувствовать, как бьется сердце до упражнения и после, как изменяется активность и настроение)</p> <p>Упражнение на сканирование тела на предмет напряжения, и актуальной физической потребности.</p> <p>Завершение: чему мы научились (викторина)</p>	<p>Упражнения на высокую физическую активность – для злости, тревоги, возбуждения – попросить подростков придумать свои варианты, что они могут делать в данных условиях – пробежаться, убраться, выполнить зарядку, потанцевать и т.д.</p> <p>Упражнения на низкую физическую активность с элементами релаксации. Прогрессивная нервно мышечная релаксация.</p> <p>Упражнение на сканирование тела на предмет напряжения, и актуальной физической потребности.</p>	



# Дыхательные упражнения для саморегуляции

Блок	Дошкольники	Младшие школьники	Подростки	Взрослые
<p>Дыхательные упражнения для саморегуляции</p>	<p>Элементарные представления о кислороде – маленькие частички из воздуха, которые наполняют все тело и дают энергию и питание, так же как вода и еда.</p> <p>Всем детям предлагается вспомнить, как они дышат, когда напуганы, для демонстрации работы легких психолог показывает на воздушном шарике, как меняется состояние легких (дышит в шарик сам, потому что дети могут заработать так гипоксию).</p> <p>Зевание то, что мы делаем интуитивно иногда, когда устали или нам скучно.</p> <p>Позевать группой.</p>	<p>Занятие на формирование представление о роли легких в общем функционировании тела. Зачем нужно дыхание, что происходит с телом, если мы быстро дышим, как меняется состояние, когда медленно дышим – что происходит с телом и настроением.</p> <p>Важность кислорода для организма – почему нам сложно что-то делать в душных комнатах, почему мы начинаем интенсивно зевать, когда нахватает кислорода – мозг понимает, что вокруг мало кислорода и пытается взять его по больше через зевание.</p>	<p>Занятие на формирование представление о роли легких в общем функционировании тела. Зачем нужно дыхание, что происходит с телом, если мы быстро дышим, как меняется состояние, когда медленно дышим – что происходит с телом и настроением.</p> <p>Объяснение влияния гипервентиляции, почему во время стресса мы можем начать дышать слишком быстро и почему это нам мешает. Каким образом дыхание может нас успокаивать. Вспомнить, что интуитивно мы дышим так, как это требуется. Резко выдыхаем, если надо сосредоточиться, медленно выдыхаем, если нужно успокоиться.</p> <p>Рассказ о том, как сон влияет на нашу эффективность и работоспособность. Есть совы, а есть жаворонки, кто из детей к какой категории относится. Сформировать понимание, что личный режим сна может быть индивидуален, но может регулироваться за счет способов расслабления и дыхания, в том числе. Расслабленное дыхание улучшает засыпание (вспомнить, что в душных помещениях хочется спать, но просыпаешься уставшим из-за недостатка кислорода)</p>	<p>Описать влияние количества поступаемого кислорода на то, как работает организм, какие эмоции испытываем. С примером панической атаки – снижение интенсивности дыхания снижает паническую симптоматику.</p> <p>Влияние сна на состояние организма, информирование об особенностях графика дня подростков (про их тенденцию засыпать позже), которая нормативна.</p>



# Дыхательные упражнения для саморегуляции

Блок	Дошкольники	Младшие школьники	Подростки	Взрослые
<p>Дыхательные упражнения для саморегуляции</p> <p>Примеры упражнений:</p>	<p>Игра на регуляцию дыхания, все дети по очереди дуют на колоду карт, так чтобы сдуть карты, проигрывает тот, кто сдует последнюю карту, что позволяет включиться в регуляцию дыхания осознано.</p> <p>Родитель своим примером регулирует дыхание ребенка. Ребенок подстраивается под родителя интуитивно. Родитель может дышать специально громче, для обращения внимания ребенка на процесс.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на активацию – тушим свечку резко</li> <li>- на успокоение – надо затушить много свечек на торте</li> <li>- играем в волка из трех поросят – дышим все сильнее и сильнее</li> </ul>	<p>Дыхательные упражнения на активацию. Начать упражнение в спокойном состоянии, потом подышать несколько циклов интенсивно, обсудить, как поменялось состояние, как себя чувствуют эмоционально и физически.</p> <p>Показать технику дыхания грудью и животом. Дети пробуют. Рассказать какая у них разница.</p> <p>Дыхательные упражнения на расслабление – дыхание цветов – представить, что перед вами вкусно пахнущий цветок, дышать так, как будто бы пытаются почувствовать его запах.</p>	<p>Обучить навыку дыхания в ладошки для снижения гипервентиляции.</p> <p>Техника дыхание цветов</p> <p>Техника 6-7-8</p> <p>Техника квадратного дыхания.</p> <p>Техника интенсивного дыхания для активации.</p>	<p>Обучить навыку дыхания в ладошки для снижения гипервентиляции.</p> <p>Техника дыхание цветов</p> <p>Техника 6-7-8</p> <p>Техника квадратного дыхания.</p> <p>Техника интенсивного дыхания для активации.</p>

