

**Типовой план мероприятий по психологической помощи гражданам,
пережившим кризисную ситуацию и травмирующее событие**

Задача	Мероприятия	Сроки выполнения	Ответственный
Подготовительный этап			
Провести комплексную диагностику с целевой группой для определения необходимости, и целесообразности предоставления им услуг по психологическому сопровождению. Определить психоэмоциональный статус, выявить проблемные зоны	Опрос, анкетирование с использованием методик САН и Спилбергера-Ханина	Не более 7 дней	Психолог
Практический этап			
Познакомиться с участниками занятия, настроить на положительное общение. Обучение навыкам и приемам релаксации.	Занятие 1-2 <ul style="list-style-type: none"> • Аутогенная тренировка. • Упражнение «Знакомство». • Упражнение «Клубок». • Упражнение «Успокой свое тело». • Упражнение «Очищение от тревог». • Получение обратной связи 	Не менее 21 дня	Психолог
Освоение навыков и приемов релаксации.			Психолог
Обучение приемам эмоциональной саморегуляции	Занятие 3-4 <ul style="list-style-type: none"> • «Рисунок страха». • Упражнение «Маска». • Упражнение «Самомассаж». • Получение обратной связи 		Психолог
Освоение приемов эмоциональной саморегуляции			Психолог
Обучение дыхательным техникам	Занятие 5-6 <ul style="list-style-type: none"> • Внутреннее сосредоточение. • Диафрагмальное дыхание. • Упражнения «Концентрация на дыхании». • Упражнение «Руки». • Упражнение «Огненное дыхание». • Получение обратной связи 		Психолог
Освоение навыков дыхательных упражнений			Психолог
Обучение навыкам эмоциональной саморегуляции	Занятие 7-8		Психолог

Освоение навыков эмоциональной саморегуляции	<ul style="list-style-type: none"> • Ресурсные состояния, распознавании тревожных триггеров • Упражнение «Место для отступления». • Рефлексия 		Психолог
Обучение навыкам эмоциональной саморегуляции Снятие эмоционального напряжения для укрепления психологического здоровья	Занятие 9 <ul style="list-style-type: none"> • Аутотренинг. • Ароматерапия. • Рефлексия 		Психолог
Снятие внутреннего напряжения и тревожности, релаксация, поиск внутреннего ресурса, актуализация чувств, развитие рефлексии и повешение самооценки.	Занятие 10-11 <ul style="list-style-type: none"> • Арт-терапия «9 маленьких мандал». • Упражнение «Маски». • Релаксация «Водопад». • Рефлексия 		Психолог
Освоение навыков эмоциональной саморегуляции			Психолог
Обучение навыкам эмоциональной саморегуляции Научить способу разрядки психо-эмоционального состояния, снять эмоциональное и мышечное напряжение.	Занятие 12 <ul style="list-style-type: none"> • Упражнение «Мусорное ведро». • Арт-терапевтическое упражнение «Круги». • Релаксация «Храм тишины». • Рефлексия 		Психолог
Освоение навыков эмоциональной саморегуляции Снятие эмоционального и мышечного напряжения.	Занятие 13 <ul style="list-style-type: none"> • Психогимнастика. • Упражнение «Росток». • Упражнение «Танец заземления». • Упражнение «Джаз тела». • Рефлексия 		Психолог
Предоставление индивидуальных рекомендаций по результатам прохождения курса и заключительной диагностики	Занятие 14 <ul style="list-style-type: none"> • Обсуждение результатов. • Получение обратной связи. • Предоставление общих и индивидуальных рекомендаций 		Психолог
Аналитический этап			

Выявление актуального психоэмоционального состояния и уровня ситуативной тревожности после проведения коррекции. Оценка динамики и анализ эффективности	Диагностическое обследование. Опрос, анкетирование с использованием методик САН и Спилбергера-Ханина.	Не более 2 недель	Психолог
---	--	-------------------	----------