



**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАЗВИТИЮ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ДОБРОВОЛЬЧЕСТВА (ВОЛОНТЕРСТВА)
НА ТЕРРИТОРИИ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

2023 год





Методические рекомендации по развитию психологического добровольчества (волонтерства) на территории Ростовской области (далее – Методические рекомендации)

Методические рекомендации предназначены для органов исполнительной власти, специалистов органов местного самоуправления, курирующих развитие добровольчества (волонтерства), руководителей муниципальных, ресурсных центров добровольчества (волонтерства) и социальных франшиз «Добро.Центр», добровольцев (волонтеров) и организаторов добровольческой (волонтерской) деятельности, а также иных заинтересованных организаций и лиц. Данные материалы содержат информацию о ключевых понятиях психологического добровольчества (волонтерства), принципах его организации и осуществления, а также о направлениях добровольческой (волонтерской) деятельности и их особенностях.

Организации, принимавшие участие в разработке Методических рекомендаций:



комитет по молодежной политике Ростовской области.



государственное автономное учреждение Ростовской области «Донской волонтерский центр».



ресурсный центр добровольчества (волонтерства) в сфере психологического направления добровольчества (волонтерства) на базе государственного бюджетного учреждения социального обслуживания населения Ростовской области «Центр социальной помощи семье и детям г. Ростова-на-Дону».

комитет по молодежной политике Ростовской области, тел.: +7 (863) 244-23-43

государственное автономное учреждение Ростовской области «Донской волонтерский центр», тел.: +7 (863) 285-04-21

государственное бюджетное учреждение социального обслуживания населения Ростовской области «Центр социальной помощи семье и детям г. Ростова-на-Дону», тел.: +7 (863) 267-05-04





СОДЕРЖАНИЕ

1. Терминология	4
2. Становление движения волонтеров-психологов в России и Ростовской области	5
3. Ресурсный центр развития добровольчества в сфере психологии на территории Ростовской области	7
4. Принципы психологического добровольчества	8
5. Социальный эффект добровольчества в сфере психологии.....	8
6. Порядок взаимодействия Ресурсного центра развития добровольчества в сфере психологии с муниципальными центрами добровольчества Ростовской области и иными заинтересованными организациями.....	9
7. Психологическая поддержка. Цели оказания психологической поддержки. Общие принципы общения с пострадавшими, простые приемы их психологической поддержки	9
8. План психологических техник и форм работы с гражданами	14





1. Терминология

Добровольческая (волонтерская) деятельность – форма бескорыстного социального служения, добровольная социально направленная, общественно полезная деятельность, осуществляемая путем выполнения работ, оказания услуг без получения денежного или материального вознаграждения.

Доброволец (волонтер) – физическое лицо, осуществляющее добровольную социально направленную, общественно полезную деятельность без получения денежного или материального вознаграждения.

Добровольческая (волонтерская) организация – социально ориентированная некоммерческая организация (или незарегистрированное объединение граждан, созданное автономно либо на базе какой-либо организации, в том числе в рамках программ корпоративного волонтерства), для которой добровольческая (волонтерская) деятельность выступает основным или одним из основных видов деятельности. Добровольческая (волонтерская) организация системно привлекает добровольцев (волонтеров) к участию в добровольческой деятельности выбранных направлений и форм и осуществляет руководство ими в процессе такого участия.

Организатор добровольческой (волонтерской) деятельности – физическое лицо, группа лиц или организация, которая привлекает на постоянной или временной основе добровольцев (волонтеров) к участию в добровольческой (волонтерской) деятельности и осуществляет руководство их деятельностью в процессе такого участия. При этом организатором добровольческой (волонтерской) деятельности может выступать как добровольческая (волонтерская), так и любая другая организация, нуждающаяся в услугах добровольцев (волонтеров) для решения стратегических, текущих или ситуативных задач.

Добровольчество (волонтерство) в сфере психологии – добровольческая (волонтерская) деятельность, направленная на оказание безвозмездной психологической поддержки или психологической помощи социально-уязвимым слоям населения, а также психологическое просвещение.

Психологическая поддержка – это система приемов, которая позволяет людям, не обладающим психологическим образованием, помочь окружающим (и себе), оказавшись в экстремальной ситуации, справиться с психологическими реакциями, которые возникают, в связи с этим кризисом или катастрофой.





Психологическая помощь – это устранение причин эмоциональных проблем и коррекция неправильного поведения с помощью специальных методов психотерапии.

2. Становление движения волонтеров-психологов в России и Ростовской области

Работа по оказанию добровольческой психологической помощи началась во время пандемии COVID-19 в рамках Общероссийской акции взаимопомощи #МЫВМЕСТЕ (далее – Акция #МЫВМЕСТЕ). Сформированное волонтерское объединение психологов постоянно преобразовывалось и развивалось на базе Всероссийского общественного движения «Волонтеры-медики» (далее – движение, ВОД «Волонтеры-медики»). В 2020 и 2021 годах на базе движения помощь россиянам оказывали порядка 1 300 психологов России.

Во время пандемии через горячую линию по психологической помощи поддержку получили более 210 000 россиян, свыше 1,8 миллионов человек ознакомились с работой службы в чат-ботах, более 8 000 психологов оставили заявки на оказание волонтерской помощи. Чат-боты по оказанию психологической поддержки до сих пор активно функционируют в популярных мессенджерах:

Телеграм: https://t.me/psy_myvmeste_bot;

ВКонтакте: https://vk.com/psy_myvmeste;

Вайбер: <https://ftlp.pw/lp/9B09S94O/>.

Тенденцию в оказании качественной психологической помощи ВОД «Волонтеры-медики» решили продолжить. Именно поэтому движение добровольцев подписало двухстороннее соглашение о сотрудничестве с «Центром экстренной психологической помощи МЧС России». Работа велась по направлению «Психологическая помощь населению».

Основанная цель направления психологической службы волонтеров-медиков – помочь людям справиться с причинами паники, рассказать им про эффективные методики борьбы со стрессом и постараться максимально стабилизировать психологическое состояние обратившихся за помощью. Оказывать помощь имеют право добровольцы с профильным образованием и опытом работы с клиентами.

В 2022 году в период проведения специальной военной операции психологическую работу с населением переняла на себя старейшая гуманитарная организация России – Российский Красный Крест (далее – РКК). РКК в рамках акции #МЫВМЕСТЕ открыл набор волонтеров-психологов для оказания психосоциальной поддержки семьям мобилизованных и всем, кто испытывает тревогу из-за мобилизации.

Психосоциальная поддержка нужна для защиты личности от разрушительного поведения и психологических последствий стресса, она способствует возникновению чувства личного контроля и самоуважения,





сохраняет психологическое здоровье. Это человеческая, поддерживающая и практическая помощь людям в кризисной ситуации или после нее.

Психосоциальная поддержка – одно из новых и активно развивающихся направлений деятельности РКК. В Международном Обществе Красного Креста и Красного Полумесяца психосоциальная поддержка стала приоритетным направлением развития в конце 20 века. В Россию это направление пришло в 2004 году в связи с трагедией в Беслане. Сейчас программа работает в нескольких регионах, список которых постоянно пополняется.

В рамках направления психосоциальной поддержки РКК ставит перед собой те же задачи, что и другие национальные общества и действует в единой концепции, принятой в Международной Федерации Обществ Красного Креста и Красного Полумесяца. А именно: удовлетворять потребности в психологической поддержке и психосоциальной помощи; помогать людям справиться с неблагоприятными последствиями стресса; предотвращать появление психологических и психосоциальных проблем.

В Ростовском региональном отделении РКК волонтеры-психологи работают по пяти направлениям: консультирование в чат-боте; ответ на звонки горячей линии; проведение групп поддержки; индивидуальное психосоциальное сопровождение; обучение навыкам оказания первой психологической помощи. Работа в чат-боте и на горячей линии организована удаленно, а индивидуальные консультации проводятся очно.

С 2022 года на территории Ростовской области на постоянной основе функционирует ресурсный центр добровольчества в сфере психологического направления волонтерства на базе государственного бюджетного учреждения социального обслуживания населения Ростовской области «Центр социальной помощи семье и детям г. Ростова-на-Дону» (далее – Ресурсный центр).

С момента введения режима чрезвычайной ситуации на территории Ростовской области (19 февраля 2022 года) в связи со значительным увеличением прибытия граждан из приграничных с Ростовской областью территорий Ресурсным центром организована активная работа по оказанию помощи вынужденным переселенцам, размещенным в пунктах временного размещения (далее – ПВР): обучено 3 команды, 252 волонтера-психолога Донского края, еще 218 добровольцев (волонтеров) прошли обучение онлайн; организована круглосуточная работа добровольцев в ПВР; проведены еженедельные занятия (консультации, тренинги) с детьми и взрослыми в стационарных ПВР (городов Азова, Шахты, Новочеркасска, Неклиновского района); организовано круглосуточное дежурство в палаточном лагере МЧС вблизи автомобильного пункта пропуска «Весело-Вознесенка», также организовано круглосуточное дежурство на «горячей линии» ГУ МЧС России по Ростовской области. Всего было оказано более 67 тыс. психологических консультаций, а также принято более 9 тыс. звонков по «горячей линии» МЧС.

С августа 2022 года волонтеры-психологи Ресурсного центра начали обучение участников гуманитарных миссий. Всего прошло 85 миссий, обучено





более 2 тыс. человек, также проведено около 600 консультаций волонтеров по возвращению.

В июле состоялось торжественное открытие Ресурсного центра, в рамках которого прошел образовательный семинар для волонтеров-психологов Ростовской области. Главная задача семинара – это повышение количества волонтеров-психологов и подготовка специалистов к работе с людьми в условиях ЧС.

3. Ресурсный центр развития добровольчества в сфере психологии на территории Ростовской области

Ресурсный центр добровольчества в сфере психологии – это региональная организация, которая занимается поддержкой и развитием волонтерства в сфере психологии. Такая организация координирует волонтеров, снабжает их методическими материалами, а также обучает лидеров волонтерских объединений эффективному управлению. В Ростовской области Ресурсный центр функционирует на базе государственного бюджетного учреждения социального обслуживания населения Ростовской области «Центр социальной помощи семье и детям г. Ростова-на-Дону». Руководителем Ресурсного центра является Асатуров Сергей Размикович, тел.: +7-988-250-47-16, ВКонтакте: <https://vk.com/sr.psycholog>.

Ресурсный центр в социальной сети ВКонтакте: <https://vk.com/psy61>;

Ресурсный центр в единой информационной системе в сфере развития добровольчества «ДОБРО.РФ»: <https://dobro.ru/project/10039737>.

Задачи ресурсного центра развития добровольчества в сфере психологии:

- создание условий для всестороннего развития добровольчества в сфере психологического направления добровольчества волонтерства;
- проведение мероприятий, направленные на популяризацию добровольческой деятельности в сфере психологического направления волонтерства в Ростовской области;
- внедрение системы мер нематериального поощрения добровольцев;
- оказание организационной, информационной, методической и иной поддержки деятельности добровольческим организациям в сфере психологического направления волонтерства в Ростовской области;
- осуществление системного учета добровольцев, уровня их компетенций, опыта, проектов и практик, в том числе в единой информационной системе в сфере развития добровольчества «ДОБРО.РФ» в Ростовской области;

Направления деятельности ресурсного центра развития добровольчества в сфере психологии:

1. Поддержка и анализ:

- методическая поддержка НКО;





- совершенствование подготовки добровольцев (волонтеров) психологов;
 - консультации по вопросам взаимодействия НКО и органов исполнительной власти;
 - аналитика в сфере психологического добровольчества (волонтерства);
 - мониторинг потребности в добровольчестве (волонтерстве);
 - выявление и распространение успешных практик.
2. Психологическая поддержка;
 3. Психологическое просвещение;
 4. Психологическая помощь.

4. Принципы психологического добровольчества

1. *Добровольность* – никто не может быть принужден к занятию добровольческой деятельностью. Добровольческая деятельность осуществляется по собственной инициативе волонтера.

2. *Безвозмездность* – труд волонтера не оплачивается, однако по обоюдному согласию могут быть компенсированы расходы волонтера, связанные с его деятельностью (затраты на питание, транспорт и т.д.);

3. *Добросовестность* – волонтер, взявший на себя обязательство провести ту или иную работу, должен довести ее до конца.

4. *Законность* – деятельность волонтера не должна противоречить законодательству РФ.

5. *Самосовершенствование* – доброволец всегда открыт для приобретения новых знаний и навыков.

6. *Нравственность* – доброволец соблюдает морально-этические принципы.

7. *Равенство* – добровольцы признают равные возможности участия каждого в коллективной деятельности.

8. *Востребованность* – доброволец помогает только там, где это действительно необходимо.

5. Социальный эффект добровольчества в сфере психологии

1. Реализация личностного и профессионального потенциала граждан, заинтересованных в добровольческой деятельности в сфере психологии.

2. Повышение качества и скорости решения социально значимых проблем.

3. Формирование у профильных добровольцев приверженности к будущей профессии и расширение базы социальных контактов.





6. Порядок взаимодействия Ресурсного центра развития добровольчества в сфере психологии с муниципальными центрами добровольчества Ростовской области и иными заинтересованными организациями

Ресурсный центр является организацией, аккумулирующий добровольческих ресурсов в сфере психологии на территории Ростовской области. Привлечение, отбор и учет волонтеров ведется через единую информационную систему в сфере добровольчества «ДОБРО.РФ» (далее – «ДОБРО.РФ»).

Для того, чтобы присоединиться к региональному сообществу волонтеров-психологов Ростовской области необходимо:

подать заявку на ДОБРО.РФ по ссылке: <https://dobro.ru/project/10039737>. После чего волонтер попадает на поэтапное обучение для работы волонтером-психологом;

обратиться напрямую в Ресурсный центр: государственное бюджетное учреждение социального обслуживания населения Ростовской области «Центр социальной помощи семье и детям г. Ростова-на-Дону» 344011, Ростовская область, г. Ростов-на-Дону, ул. Варфоломеева, 99, тел.: 8 (863) 267-40-55, почта: 2670515@mail.ru, интернет-платформа: <https://2670515.ru/>.

В случае, если кандидат имеет профессиональное образование, то может оказывать психологическую помощь социально уязвимым слоям населения, если образование отсутствует – психологическую поддержку.

7. Психологическая поддержка. Цели оказания психологической поддержки. Общие принципы общения с пострадавшими, простые приемы их психологической поддержки

Психологическая поддержка может быть направлена:

- на другого – помощь человеку, попавшему в беду;
- на результат – урегулирование ситуации, предотвращение возникновения сходных реакций у других людей;
- на себя – снятие собственной тревоги, связанной с тем, как поступить, как вести себя в ситуации, когда другой нуждается в психологической поддержке.

Знание и понимание того, что происходит с человеком, как ему помочь и как помочь себе способствуют формированию психологической устойчивости.

1. Психическое состояние и поведение человека в экстремальной ситуации отличается от повседневного.

Чаще всего отмечается частичная или полная утрата: способности к целенаправленной деятельности (какие действия необходимы в данной ситуации, их планирование); способности к критической оценке окружающего и своего поведения (оценке собственной безопасности, степени угрозы, своих





возможностей); способности вступать в контакт с окружающими (отстранение от контакта, замкнутость, либо наоборот, повышенная говорливость, которая на самом деле не имеет под собой задачу войти в контакт с другим человеком). Подобные изменения – одни из самых распространенных последствий, наблюдаемые у тех, кто часто не имеет физических травм и повреждений, но кто тем или иным образом вовлечен в экстремальную ситуацию. Это люди, которые непосредственно пострадали или те, кто оказался рядом с ними.

2. Ключевые моменты, которые надо учитывать при оказании психологической поддержки.

Стремление помочь – это естественное желание любого человека. Вовремя протянутая рука может помочь человеку справиться с самыми страшными событиями в жизни. Но необходимо помнить о следующем:

- Позаботьтесь о собственной безопасности. Реально оцените внешние условия, свое состояние и силы, перед тем как принять решение, что вы готовы помочь.

- Пострадавший может в первую очередь нуждаться в оказании первой помощи и медицинской помощи. Необходимо убедиться, что у человека нет физических травм, проблем со здоровьем, и только тогда оказывать психологическую поддержку.

- Если вы чувствуете, что не готовы оказать человеку помощь, вам страшно, неприятно разговаривать с ним, не делайте этого. В случае если вы чувствуете неуверенность в том, что сможете помочь (либо в том, что вы правильно понимаете, какие конкретно действия необходимо предпринять) обратитесь за помощью к профильным специалистам.

- Если вы решили подойти к человеку, который нуждается в помощи, вам необходимо в первую очередь представиться и сказать, что вы готовы ему помочь.

- Необходимо внимательно относиться к тому, что и как вы собираетесь сказать:

- говорить нужно спокойным и уверенным голосом, четкими и короткими фразами, в побудительном наклонении;

- в речи не должно быть сложно построенных фраз, предложений;

- следует избегать в речи частицу «не», а также исключить такие слова как «паника», «катастрофа», «ужас» и т.п.

- Сохраняйте самообладание. Будьте готовы к тому, что вы можете столкнуться с различными эмоциональными реакциями и поступками. Они могут быстро сменять друг друга, а некоторые слова и действия могут быть направлены на вас. Кроме этого, многие реакции могут характеризоваться эмоциональным заражением. А значит, под их влиянием можете оказаться и вы. В данном случае особенно важно сохранять спокойствие.

3. Приемы оказания психологической поддержки в случае проявления той или иной реакции у пострадавшего.





Различают следующие острые стрессовые реакции: плач, истероидную реакцию, агрессивную реакцию, страх, апатию.

Плач. Признаки:

- человек уже плачет или готов разрыдаться;
- подрагивают губы;
- наблюдается ощущение подавленности.

Плач – это та реакция, которая позволяет в сложной кризисной ситуации выразить переполняющие человека эмоции. Нужно дать этой реакции состояться.

Помощь при плаче:

– по возможности не оставляйте пострадавшего одного, необходимо позаботиться о том, чтобы рядом с ним кто-то находился, желательно близкий или знакомый человек.

– поддерживайте физический контакт с пострадавшим (это поможет человеку почувствовать, что кто-то рядом, что он не один). Постарайтесь выразить человеку свою поддержку и сочувствие. Не обязательно делать это словами, можно просто сесть рядом, дать почувствовать, что вы вместе с ним сочувствуете и сопереживаете. Можно просто держать человека за руку, иногда протянутая рука помощи – значит гораздо больше, чем сотни сказанных слов.

– дайте пострадавшему возможность говорить о своих чувствах.

– Воздержитесь от советов, во многих случаях они могут вызвать негативную реакцию со стороны пострадавшего.

– Если реакция плача затянулась, и слезы уже не приносят облегчения, помогите пострадавшему немного отвлечься: сконцентрировать внимание на глубоком и ровном дыхании, вместе с этим выполнять какую-либо несложную деятельность.

Истероидная реакция (истерика). Признаки:

- чрезмерное возбуждение;
- множество движений, театральные позы;
- эмоционально насыщенная, быстрая речь;
- крики, рыдания.

Необходимо отметить, что довольно часто в разных источниках можно встретить информацию о том, что истероидная реакция не отражает истинных переживаний человека, а является симуляцией или грубой формой манипуляции, направленной на привлечение к себе внимания окружающих. В связи с этим человек не нуждается в помощи. Подобная точка зрения является некорректной.

Помощь при истероидной реакции:

Четко оцените, насколько безопасно для вас будет оказывать помощь в данной ситуации, и что вы можете сделать для обеспечения большей безопасности. Сохраняйте спокойствие, не демонстрируйте сильных эмоций. Воздержитесь от эмоциональных реакций даже в том случае, если вы слышите оскорбления и брань, обращенные к вам. Говорите с пострадавшим спокойным голосом, постепенно снижая темп и громкость своей речи. Демонстрируйте





благожелательность, не вступайте с пострадавшим в споры и не противоречьте ему. Если вы чувствуете внутреннюю готовность и понимаете, что это необходимо, отойдите с пострадавшим от окружающих и дайте ему возможность выговориться. Включите пострадавшего в какую-нибудь деятельность, связанную с физической нагрузкой.

В некоторых случаях агрессию можно снизить, объяснив пострадавшему негативный исход подобного поведения. Такой прием действенен, если:

- У пострадавшего нет цели получить выгоду от агрессивного поведения;
- Пострадавшему важно, чтобы подобный негативный исход не произошел;
- Пострадавший понимает, что негативный исход действительно может последовать.

В случае если вы встретили пострадавшего, демонстрирующего агрессивное поведение, необходимо обратиться к нему внимание специалиста правоохранительных органов.

Страх. Признаки:

- напряжение мышц (особенно лицевых);
- сильное сердцебиение; учащенное поверхностное дыхание;
- сниженный контроль собственного поведения.

Страх – это проявление базового инстинкта самосохранения. Он оберегает нас от рискованных, опасных поступков. Переживание чувства страха знакомо каждому человеку. В некоторых случаях страх становится опасным для человека. Это происходит тогда, когда он: не оправдан (переживание страха слишком интенсивно в сравнении с опасностью, по отношению к которой он возник); настолько силен, что лишает человека способности думать и действовать. Иногда страх может перерасти в панику. Панический страх, ужас может побудить к бегству, вызвать оцепенение, агрессивное поведение. Человек в страхе может вцепиться в какие-либо опасные предметы, забираться в небезопасные места, лишая себя возможности спастись в экстремальной ситуации. При этом он плохо контролирует свои действия и не осознает происходящее вокруг, что уже опасно для самого пострадавшего и окружающих его людей. Велика вероятность эмоционального заражения паникой.

Помощь при страхе:

Необходимо быть рядом с человеком, дать ему ощущение безопасности: страх тяжело переносить в одиночестве. Если страх настолько силен, что парализует человека, то предложите ему выполнить несколько простых приемов. Например, задержать дыхание, а затем сосредоточиться на спокойном медленном дыхании; осуществить простое интеллектуальное действие (этот прием основан на том, что страх – эмоция, а любая эмоция становится слабее, если включается мыслительная деятельность). Когда острота страха начинает спадать, говорите с человеком о том, чего именно он боится, не нагнетая эмоции, а наоборот, давая возможность человеку выговориться (когда человек «проговаривает» свой страх, он становится не таким сильным).





При необходимости предоставьте человеку информацию о том, что происходит вокруг, о ходе работ, если вам кажется, что сказанная информация будет полезна для человека и поможет улучшить его состояние (информационный голод провоцирует усиление страха).

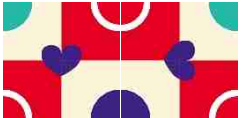
Апатия. Признаки:

- непреодолимая усталость, когда любое движение, любое сказанное слово дается с трудом;
- равнодушие к происходящему;
- отсутствие, каких бы то ни было, эмоциональных проявлений;
- заторможенность.

Помощь при апатии:

Создайте для пострадавшего условия, в которых он мог бы отдохнуть и набраться сил, чувствовал себя в безопасности (например, проводите его к месту отдыха, по возможности помогите ему удобно устроиться). Если это по каким-то причинам невозможно, то необходимо помочь человеку мягко выйти из этого состояния. Для этого можно предложить ему самомассаж (или помочь ему в этом) активных биологических зон – мочек ушей и пальцев рук. Говорите с пострадавшим мягко, медленно, спокойным голосом, постепенно повышая громкость и скорость речи. Постепенно задавайте пострадавшему вопросы, на которые он может ответить развернуто. Предложите пострадавшему какую-либо незначительную физическую нагрузку (пройтись пешком, сделать несколько простых физических упражнений) или вовлеките его в посильную для него совместную деятельность (например, оказать посильную помощь другим пострадавшим: принести чай или воду и т.д.).



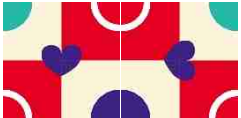


8. План психологических техник и форм работы с гражданами

Визуализация – работа с актуальным состоянием

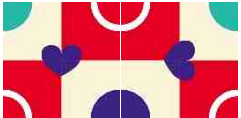
Блок	Дошкольники	Младшие школьники	Подростки	Взрослые
Визуализация – работа с актуальным состоянием	<p>На занятии детям рассказывают о том, какая связь есть между цветами, светом и настроением. На примере погоды, что они могли замечать, что, когда на улице ярко светит солнце даже зимой настроение гораздо 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. Цвета есть теплые и холодные. Теплые цвета это красный, желтый, оранжевый, холодные цвета синий, зеленый и фиолетовый. Теплые цвета поднимают нам настроения, делают нас активными и веселыми, а холодные цвета (например, зеленый) успокаивают.</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. 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. Красный энергия, зеленый спокойствие, желтый радость и спокойствие. 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. Рассказываются основные ассоциации с цветами, которые существуют. Объяснить, что психика так устроена, что для нее нет разницы, происходит что-то в воображении или в реальности. 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>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>





Блок	Дошкольники	Младшие школьники	Подростки
<p>Визуализация – работа с актуальным состоянием</p> <p>Примеры упражнений:</p>	<p>Предлагается нарисовать свое настроение.</p> <p>Завершение:</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=Q0Dxq0VtIEY</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>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>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:</p> <p>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»</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.</p> <p>Полученный образ фиксируется в рисунке.</p> <p>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.</p> <p>После завершения дети описывают свое состояние.</p> <p>Завершение: что узнали нового, когда им может этот навык пригодится.</p>

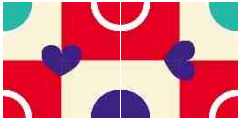




Физические упражнения для саморегуляции

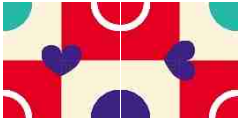
Блок	Дошкольники	Младшие школьники	Подростки	Взрослые
Физические упражнения для саморегуляции	<p>Мышцы и настроение связаны, когда мы злимся, тело напрягается и сжимается, когда мы спокойные или радостные мышцы расслаблены. Все дети сжимают кулачки, как можно сильнее – психолог комментирует как меняется 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.</p> <p>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.</p> <p>Влияние физического состояния на когнитивные способности – движение позволяет улучшить концентрацию внимания и т.д.</p> <p>Привести примеры необходимых физических упражнений на разные эмоциональные состояния:</p> <p>Злость и стресс – активная нагрузка физическая.</p> <p>Стресс – техники сбрасывания напряжения – растрясти тело, пройтись пешком, подняться по лестнице, пробежаться в пространстве</p>





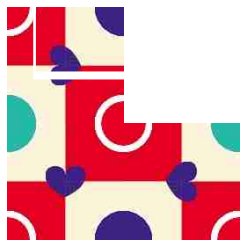
Блок	Дошкольники	Младшие школьники	Подростки
Физические упражнения для саморегуляции Примеры упражнений:	<p>Макаронины в кастрюле – дети изображают из себя макароны и сначала находятся в спокойном состоянии – лежат на дне кастрюли, потом начинает бурлить вода и они начинают активно двигаться – перемещаться в пространстве и т.д. Всю активность психолог сопровождает, принимает участие, проговаривает. Обратит внимание детей как поменялось их настроение. 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. Обнять – дается задание на объятье себя: так же как я обнимаю других, самое крепкое объятье и самое нежное объятье.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=bu5xLUGCFIg 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</p> <p>– 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>

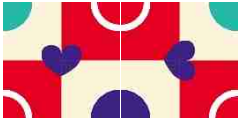




Дыхательные упражнения для саморегуляции

Блок	Дошкольники	Младшие школьники	Подростки	Взрослые
Дыхательные упражнения для саморегуляции	<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 представления 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. 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 представления 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. 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 успокоится. 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.</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>





Блок	Дошкольники	Младшие школьники	Подростки	Взрослые
Дыхательные упражнения для саморегуляции Примеры упражнений:	<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> <p>– на активацию – тушим свечку резко</p> <p>- на успокоение – надо затушить много свечек на торте</p> <p>- играем в волка из трех поросят – дышим все сильнее и сильнее</p>	<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>

