Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Комаричский механико-технологический техникум»

«Утверждаю»
Директор ГБПОУ КМТТ
_____Гоголь И.В.
« 01 »09 2026г

Программа

психологической поддержки детей и семей военнослужащих участников СВО: адаптация и реабилитация

Разработана: педагог – психолог Викарная С.И.

2026г

Аннотация

В данный момент дети, чьи родители оказались мобилизованы для участия в СВО, сталкиваются с травматическим опытом практически ежедневно, вне зависимости от того, есть ли регулярное общение с мобилизованным родителем, или оно отсутствует. Самыми тяжелыми случаями являются ситуации, когда близкий человек признан без вести пропавшим или погиб при выполнении боевого задания. Жизнь этих детей приобрела особенности, которые зачастую непонятны их сверстникам, а также их педагогам и просто знакомым. Семьи, в частности, несовершеннолетние, испытывают непрекращающийся травматический стресс, и в этих условиях продолжают жизнедеятельность в соответствии с социальным положением, то есть, продолжают учиться, общаться со сверстниками и педагогами, выполнять домашние задания, заниматься привычной деятельностью. При этом, зачастую, уклад семейного быта полностью оказывается измененным. Таким образом, в период, когда большинство сверстников свое внимание фокусируют на планировании дальнейшего обучения, построения карьеры и приобретения социально значимых навыков, эта категория молодых людей оказывается в состоянии постоянного давления со стороны собственных перманентных переживаний.

Особенностями психоэмоционального состояния детей и подростков, оказавшихся в ситуации мобилизации одного из родителей, являются повышенная тревожность, отстраненность от окружающих, повышенная возбудимость и более яркие эмоциональные реакции на учебные раздражители.

Находясь в зоне, близкой к ведению военных действий на территории, новых территорий нашей страны, учебные заведения нашей области чаще других регионов сталкиваются не просто с наличием детей и подростков, чьи родители мобилизованы, но так же, с тем, что эти несовершеннолетние достаточно часто видят в обычной жизни военнослужащих, колонны военной техники, военные вертолеты и самолеты, чаще других оказываются вблизи работающих сил ПВО. Все это добавляет тревожности и не дает выйти из состояния постоянного стресса.

Именно эти факты являются причиной создания данной программы.

Особенностью данной программы является выбор возраста несовершеннолетних.

Данная программа направлена на оказание помощи молодым людям (15-18 лет), столкнувшимся с этой проблемой. Особенностью данного возраста является неумение выражать собственные эмоциональные реакции, что усугубляется состоянием разобщения с окружающим миром, обусловленным изменением жизненной ситуации семьи. В связи с этим, одним из направлений работы является оказание помощи в приобретении навыков эмоциональной саморегуляции, умения обращать внимание на себя, свои переживания, констатировать свои эмоции и выражать их в спокойной форме. Так же, в программе внимание направлено на работу над развитием навыков

В том числе, поводом для создания программы послужили обращения классных руководителей учащихся о сужении круга общения и, в некоторых случаях, снижения мотивации к обучению.

Проведение групповых занятий в рамках программы подразумевает доступность психолого-педагогической помощи в виде личных консультаций как учащимся

Программа рассчитана на 10 недель (10 групповых встреч по 2 академических часа, а так же - индивидуальные встречи с участниками программы и их родителями по запросу). Длительность обусловлена особенностями образовательной нагрузки студентов техникума.

В рамках программы запланирована подготовка участниками совместно с куратором и педагогом - психологом серии классных часов, посвящённых истории России в годы ВОВ. Классные часы проводятся участниками после окончания программы, и приурочены к годовщине памятного военного парада на Красной площади 1941 года (так же, они могут быть приурочены к любой выдающейся дате, связанной с героическим событием России).

Целью данной программы является психологическая помощь подросткам, попавшим в описанную жизненную ситуацию, для адаптации к социуму в изменившихся условиях.

Задачи программы:

- снижение уровня тревожности участников программы;
- улучшение их успеваемости;
- снижение уровня напряжённости в группах;
- создание прочных коммуникативных связей между участниками программы;
- привлечение внимания педагогов к необходимости особенного внимания к данной категории учащихся;
- обеспечение информирования учащихся об организациях, предоставляющих комплексную помощь семьям ветеранам и участникам СВО;
- формирование у участников программы понимания, что они не одни встречаются с данной ситуацией, и не одиноки при ее проживании.

Перед началом регулярных групповых занятий программой предусмотрены следующие мероприятия:

1. Беседы с классными руководителями \ кураторами групп, в которых учатся участники программы с целью выяснить, изменилось ли поведение, успеваемость и отношение к учебной деятельности несовершеннолетнего после мобилизации родителя.
2. Встречи с членами семьи несовершеннолетнего (по желанию).
3. Тестирование по А.М. Прихожан.

После окончания групповой работы программа предусматривает тестирование по методике Ю.А. Зайцева (вариант для 16-18 лет).

На результативность программы в данном случае могут влиять следующие факторы:

- желание\нежелание самих участников;
- отношение к программе родителей участников и руководства учебного заведения;
- уровень загруженности участников в учебной и внеурочной деятельности;
- отношения в семье, в том числе, наличие\отсутствие регулярного контакта с мобилизованным родителем.

Эффективность программы возможна при следующем распределении ответственности:

- педагог-психолог: обеспечение своевременного тестирования, организация групповых занятий, подбор времени для возможных личных консультаций для участников программы, проведение бесед с родителями и педагогами;
- родители: в случае наличия личного общения с педагогом-психологом - откровенное обсуждение, выполнение рекомендаций;
- педагоги учебного заведения: предоставление достоверной информации о посещаемости, успеваемости и отношениях в коллективе.

Необходимые ресурсы: помещение, достаточно просторное для проведения психо-гимнастических упражнений, проектор для демонстрации презентации, подготовленная презентации, материалы для проведения занятия «воинская слава моей страны» (в программе использована презентация к работе «Увековечены их имена», а так же аппаратура для демонстрации презентации.

Полное описание психо-лингвистичесиких упражнений находится в приложении 1.

Ссылка на презентацию, использованную в качестве учебного материала в занятии №5, находится в приложении 2.

№	Тема занятия	Цель занятия	Основные элементы занятия	Кол-во часов
1	Знакомство	- Установить благоприятную психологическую атмосферу в группе, - Повысить взаимное доверие участников	1. Знакомство в игровой форме 2. Введение правил группы 3. Беседа о семье и изменяющихся условиях жизни 4. Упражнение «Мы похожи» 5. Рефлексия	1
2	Проживаем эмоции	- Расширить знания участников об эмоциональной сфере, - Донести важность внимательного отношения к своим переживаниям	1. Упражнение «Замороженный» 2. Обсуждение знаний об эмоциях, важности их проживания и выражения 3. Упражнение «Красный и зеленый карандаши» 4. Рефлексия	1
3	Саморегуляция	- Познакомить участников с психологическими способами снятия эмоционального напряжения	1. Беседа о стрессе, его причинах и месте в жизни 2. Упражнение «Стаканчик», обсуждение результатов 3. Упражнения на восстановление психоэмоционального равновесия «Семь свечей» и «Ритм» 4. Рефлексия	1
4	Моя семья	- Обсудить с участниками особенности семейных ценностей в условиях СВО, - Оказать содействие в формировании практических навыков построения внутрисемейных взаимоотношений	1. Графический тест «Ладошка», обсуждение результатов 2. Беседа о семейных взаимоотношениях, об изменении психоэмоционального климата в семье в условиях мобилизации одного из ее членов 3. Упражнение «Маятник» 4. Рефлексия	1
5	Воинская слава моей страны	- Способствовать формированию у участников понятия об активной гражданской позиции и гражданском долге - расширить знания участников об истории страны с опорой на факты о ВОВ	1. Беседа о малоизвестных фактах ВОВ 2. Онлайн экскурсия по местам массовых захоронений погибших в годы ВОВ в г. Ростове-на-Дону «Увековечены их имена» 3. Рефлексия	1
6	Мы вместе	- Донести до участников информацию о государственных службах и организациях, занимающихся оказанием различной	1. Обсуждение возможных жизненных ситуаций, в которых необходима помощь; о нефункциональности замалчивания и отказа от решения проблем	1

		помощи семьям ветеранов и участников СВО - Инициировать создание участниками совместного мероприятия на патриотическую тему	2. Просмотр отрывка мультфильма «12 месяцев», беседа об отличии просьбы и требования, и об отличии результата в обоих случаях 3. Упражнение «Только вместе» 4. Работа над разработкой классного часа	
7	Эмоциональный интеллект	- Способствовать умению участников определять собственную позицию в ситуациях, вызывающих эмоциональный отклик - Научить участников определять и снижать свой уровень тревожности	1. Беседа с элементами лекции об эмоциональном интеллекте 2. Упражнение «Зеркало», обсуждение 3. Упражнение «Зажимы по кругу», обсуждение 4. Работа над информационным наполнением классного часа 5. Рефлексия	1
8	Позитивная «Я-концепция»	- Способствовать улучшению навыков самонаблюдения участников - Сформировать у участников понимания о важности самопознания и самосовершенствования	1. Упражнение «Превращения» 2. Беседа о самосознании и самопознании как о сложных психологических процессах 3. Упражнение «Фоксировка» 4. Работа над графическим оформлением презентации к классному часу 5. Рефлексия	1
9	Помощь и сплоченность	- Способствовать развитию эмпатии и активного слушания у участников - Улучшить навыки командной работы	1. Беседа о поддержке как явлении, ситуациях, когда она необходима и возможных ее источниках 2. Упражнение «Яблоко» 3. Работа над уточнением текста презентации классного часа 4. Рефлексия	1
10	Завершение программы	- Обобщить информацию, затронутую в программе, а также – обратную связь участников - Обеспечить окончательную готовность материалов для проведения классного часа	1. Проведение итогового тестирования 2. Обсуждение, что стало самым важным в процессе работы для каждого из участников программы 3. Репетиция проведения классного часа	1

Протокол
стандартизированного (нестандартизированного) наблюдения за детьми ветеранов (участников) СВО

Наименование образовательной организации

_____

Класс / группа _____

Информация об обучающемся:

Фамилия, имя, отчество_____

Дата рождения: _____

№ п/п	Причины для отнесения обучающегося в группу ППВ	Признаки наблюдения	Отметка о наличии[5]	Форма документа[6]	Наличие справок от профильных специалистов[7]
1.	Сниженные адаптационные способности (проблемы социальной адаптации)	Необщительность в группе сверстников		психологическое заключение (справка)	-
		Отказ посещать образовательную организацию			
		Появившиеся трудности в учебной деятельности			
		Нетипичные эмоциональные реакции			

№ п/п	Причины для отнесения обучающегося в группу ППВ	Признаки наблюдения	Отметка о наличии[5]	Форма документа[6]	Наличие справок от профильных специалистов[7]
2.	Неудовлетворительное психологическое состояние, в том числе, обусловленное пережитым травмирующим событием, гибелью родственников или близких лиц, ИЛИ кризисное состояние, возникшее в результате воздействия психотравмирующей ситуации, перенесенных тяжелых заболеваний, физических травм, медицинского вмешательства и др.	Избегающее поведение, связанное с травмирующим фактором		психологическое заключение (справка)	отметка о наличии / отсутствии справок (заключений) профильных специалистов
		Подавленность, апатия, пассивность			
		Желание все время находиться со взрослым			
		Замкнутость, скрытность			
		Психосоматическая симптоматика			
		Повторяющиеся воспоминания, кошмары, связанные с психотравмирующей ситуацией			
3.	Склонность к аддиктивному поведению	Раздражительность		психологическое заключение (справка)	отметка о наличии / отсутствии справок (заключений) профильных специалистов
		Замедленный или наоборот ускоренный темп речи			
		Зависимость от гаджетов (в ущерб другим видам деятельности)			
		Плохое самочувствие			
		Нездоровый-неопрятный внешний вид			

№ п/п	Причины для отнесения обучающегося в группу ППВ	Признаки наблюдения	Отметка о наличии[5]	Форма документа[6]	Наличие справок от профильных специалистов[7]
4.	Склонность к девиантному поведению	Конфликтность, агрессивность	п	психологическое заключение (справка)	
		Игнорирование поручений педагогов			
		Вызывающее поведение			
		Эмоциональная неустойчивость: частая смена настроения			
		Экстремальный досуг			
5.	Склонность к суицидальному поведению	Подавленность, отрешенность, апатия		психологическое заключение (справка)	отметка о наличии / отсутствии справок (заключений) профильных специалистов
		Прямые высказывания о намерении ухода из жизни, размышления об отсутствии ценности жизни			
		Повышенная чувствительность к словам других людей			
6.	Нарушения в развитии (в случае, если это несовершеннолетний)	Нарушение когнитивных функций (внимание, мышление, память, речи)		психологическое заключение (справка)	медицинское заключение (справка), заключение ППк / ПМПК / ЦПМПК*.[8]
		Трудности в обучении (отставание от образовательной программы)			
		Повышенная утомляемость			
		Трудно контролируемое собственное			

№ п/п	Причины для отнесения обучающегося в группу ППППВ	Признаки наблюдения	Отметка о наличии[5]	Форма документа[6]	Наличие справок от профильных специалистов[7]
		эмоциональное состояние			
7.	Сниженная самооценка	Повышенная самокритика		психологическое заключение (справка)	-
		Подавленное настроение, изоляция от окружающих, замкнутость			
		Проявление тревоги при нахождении в обществе			
		Навязчивые негативные мысли о своей внешности			
8.	Проявления депрессивного состояния	Подавленное настроение		психологическое заключение (справка)	-
		Частая изоляция от социума, замкнутость			
		Нарушение сна, питания. Перестал ухаживать за собой			
		Жалобы на головные боли, боли в животе, трудности с дыханием			
9.	Посттравматичес кое стрессовое расстройство	Трудности со сном (кошмары, плач во сне)		психологическое заключение (справка)	отметка о наличии / отсутствии справок (заключе-ний) профильных специалисто в
		Признаки поведения, характерные для более раннего возраста			
		Навязчивые воспоминания о травме (рисунки, письма)			
		Подавленный эмоциональный фон			
		Трудности с контролированием			

№ п/п	Причины для отнесения обучающегося в группу ПППВ	Признаки наблюдения	Отметка о наличии[5]	Форма документа[6]	Наличие справок от профильных специалистов[7]
		эмоций: гнев, агрессивное поведение			
		Острая реакция на громкие звуки			
		Частые проявления страхов			

Классный руководитель (воспитатель / куратор группы / заместитель декана по воспитательной работе) _____/ Фамилия, имя, отчество

Педагог-психолог / психолог

_____/ Фамилия, имя, отчество Дата

заполнения протокола _____

[4] Форма Примерного протокола стандартизированного (нестандартизированного) наблюдения является ориентировочной, может быть дополнена в зависимости от типа образовательной организации.

[5] Столбец «отметка о наличии» Примерного протокола заполняется на обучающегося из семьи ветерана (участника) СВО классным руководителем (воспитателем / куратором группы / заместителем декана по воспитательной работе) на основе наблюдений педагогических работников и родителей (законного представителя), не участвующего в СВО.

[6] Столбец «Форма документа» заполняется педагогом-психологом / психологом образовательной организации.

[7] В столбец «Наличие справок от профильных специалистов» вносится классным руководителем (воспитателем / куратором группы / заместителем декана по воспитательной работе) информация о наличии / отсутствии на несовершеннолетнего обучающегося справок (заключений) от профильных специалистов.

[8] * ППк – психолого-педагогический консилиум образовательной организации; ПМПК – психолого-медико-педагогическая комиссия; ЦПМПК – центральная психолого-медико-педагогическая комиссия

Приложение1

Об особенностях взаимодействия с детьми ветеранов (участников) СВО при пережитой ими острой фазе утраты на разных возрастных этапах (рекомендации педагогическим работникам)

В подростковом возрасте повышается риск обращения к неадаптивным формам совладания со стрессовой ситуацией – аутоагрессивному поведению, употреблению психоактивных веществ, а также противоправному и провокационному поведению. Переживания беспомощности и нестабильности мира могут быть очень болезненны в этом возрасте: эмоциональное оцепенение, проблемы в общении со сверстниками, депрессия, антисоциальное поведение, проблемы в обучении, суицидальные мысли, избегание каких-либо напоминаний о травматическом событии.
Кроме того, в общении с детьми – родственниками жертв военных действий, родственниками людей, погибших (умерших) при исполнении обязанностей военной службы (службы), необходимо постоянное соблюдение следующих правил всеми участниками образовательных отношений:

– Нельзя формировать у обучающегося идею о привлекательности смерти. Следует быть очень осторожным в описании причин смерти родителя. Не стоит рассказывать о смерти родителя как о сценарии, который захочет повторить обучающийся. Абсолютно недопустимо озвучивать любые тезисы, даже минимально напоминающие «Он герой, потому что отдал жизнь», «Он любил тебя, потому и отдал за тебя жизнь», «Своей смертью он доказал, что он хороший человек» и прочие тезисы, героизирующие или восхваляющие факт смерти. Конструктивнее уделять больше внимания жизни и достижениям умершего. Каким он был человеком, каким хотел воспитать своего ребенка, каковы были его жизненные ценности. Таким образом, мы можем сделать упор на положительные стороны жизни и сохранить в памяти обучающегося именно самые лучшие моменты, которые остались от его родителя.

– Недопустимо и описывать погибшего (умершего) родителя в негативном ключе. Для ребенка родитель в подавляющем большинстве случаев остается фигурой, с которой он себя во многом идентифицирует. Абсолютно недопустимо озвучивать тезисы наподобие «Он погиб, потому что слабо боролся», «Он подвел своих товарищей», «Он глупо поступил». Даже в случае, если в вашем восприятии существуют весомые причины для этого. Разрушение положительного эмоционального образа родителя в восприятии ребенка – это дополнительная травматизация его психики, итак переживающей потерю.

Приложение 2

Занятие 1.

Знакомство в игровой форме

Участникам предлагается перемещаться по комнате и поприветствовать всех находящихся в ней людей одним из способов. Важно, что считаются только взаимные приветствия. Каждый вид приветствия может быть использован только однажды.

Варианты приветствия: кивок, объятия, рукопожатие одной рукой, двумя руками, намастэ, поцелуй в обе щеки, касание кончиками пальцев

Упражнение «Чем мы похожи»

Члены группы сидят в кругу. Педагог приглашает в круг одного из участников на основе какого-либо реального или воображаемого сходства с собой. Например: «Света, выйди, пожалуйста, ко мне, потому что у нас с тобой одинаковый цвет волос (или мы похожи тем, что мы жители Земли, или мы одного роста и т.д.). Света выходит в круг и приглашает выйти кого-нибудь из участников таким же образом. Игра продолжается до тех пор, пока все члены группы ни окажутся в круге.

Занятие 2

Упражнение «Замороженные»

Участники изображаются из себя замороженных – не двигаются, не говорят, ничего не выражают. Один из участников выходит в середины и старается какими-либо действиями вызвать реакцию. Непозволительно дотрагиваться до участника, оскорблять. Тот, кто «разморозился» присоединяется к ведущему и вызывает реакцию у остальных.

Упражнение «Красный и зеленый карандаши»

Часть1

Группа садится по кругу. Один из участников должен рассказать сидящему слева от себя о какой-то своей проблеме или затруднении. В ответ последний должен реагировать с позиции «красного карандаша» - критика, советчика.

Затем «красный карандаш» рассказывает о своей проблеме следующему участнику. Каждый следующий участник делает то же самое.

Часть 2

Каждый участник группы рассказывает сидящему справа от него о своей проблеме или затруднении. Его партнер говорит то, что считает нужным, стараясь выразить поддержку говорящему.

Далее все повторяется до тех пор, пока все участники группы не побывают соответственно в роли оказывающего поддержку и принимающего ее.

Вопросы для обсуждения:

- В каком случае легче было реагировать на происходящее (в каком труднее), когда вы были «красным» или «зеленым» карандашом?

- Какими словами вы оказывали поддержку? Какие чувства испытывали при этом?

Занятие 3

Упражнение «Стаканчик»

В начале упражнения предупредить участников, что во время его выполнения все будут учиться справляться со стрессом и управляемо переживать его.

Показать участникам на вытянутой руки бумажный стаканчик и предложить мысленно положить в него что-то хорошее (приятное воспоминание или желание), и неожиданно его смять. В этот момент педагогу необходимо быть максимально внимательным к участникам группы, и в случае чрезмерно эмоциональной реакции оказать поддержку.

Вопросы для обсуждения:

- Было ли то, что сейчас произошло похоже на стресс?

- Что такое стресс?

- Как стресс влияет на вашу жизнь?

- Исчезли ли хорошие воспоминания или желания в момент смятия стаканчика? Какой из этого можно сделать вывод?

Упражнение «Семь свечей»

Предложить участникам удобно расположиться на стульях\креслах\ ковриках и некоторое время спокойно и глубоко дышать. Затем предложить представить, что примерно на расстоянии одного метра от них находятся по 7 горящих свечей. Далее – сделать глубокий вдох и на выдохе затушить одну из них, при этом представляя, как пламя свечи дрожит и гаснет. И так повторить 7 раз.

Упражнение лучше всего выполнять под спокойную негромкую музыку, в полузатенённом помещении.

Упражнение «Ритм»

(направлено на управление тонусом мышц через движение)

Предложить участникам задать ритм всему организму с помощью монотонных ритмичных движений (движения большими пальцами рук в «полузамке», перебирание бусинок на ваших бусах, перебирание четок, пройдите по кабинету \коридору несколько раз, делая на два шага вдох, и на пять шагов – выдох).

Занятие 4

Графический тест «Ладошка».

Цель использования в программе – направить размышления участников на семью и родных людей.

Предложить участникам обвести свою ладонь на листе и разместить на ней себя и своих родных.

Интерпретация:

Указательный палец – член семьи, занимающий лидирующую, руководящую позицию

Средний палец – член семьи, который несет ответственность за всех остальных членов семьи.

Большой палец – член семьи, который отвечает за материальное состояние всех членов семьи.

Мизинец – член семьи, которого все жалеют.

Безымянный палец – член семьи, которому меньше всех уделяют внимание. На ладошке – член семьи, который любит быть в центре внимания.

Упражнение «Маятник»

Предложить участникам встать в круг вплотную друг к другу (плечо к плечу), лицом в центр круга. Один участник входит в круг, закрывает глаза и расслабляется. Остальные, вытянув руки перед собой, покачивают стоящего в центре участника из стороны в сторону своими ладошками, не давая ему упасть (1-2 минуты). Далее выбирается следующий участник

Обсуждение: Кто смог расслабиться, снять зажимы? Кто не боялся упасть? Кто полностью доверился участникам игры? Оцените степень своего доверия по десятибалльной шкале. Оцените характер прикосновений (жесткие, мягкие, грубые и т. д.). Высказывают свои ощущения и чувства все желающие.

Занятие 6

Упражнение «Только вместе»

(В ходе этой игры дети получают возможность почувствовать то же что и партнёр. Для этого им необходимо настроиться друг на друга. Лучше, если у детей будет возможность выполнить это упражнение с разными партнёрами)

Предложить участникам разбиться на пары и встать спина к спине. Затем медленно, не отрывая своей спины от спины партнёра, сесть как можно ниже, по возможности - на пол. Далее – встать таким же образом. Важно постараться определить с какой силой нужно опираться на спину партнёра, чтобы обоим было удобно.

Вопросы для обсуждения:

- Нашли ли идеальное сочетание давления и чувствования?

- Что было самым трудным в этом упражнении?

Занятие 7

Упражнение «Зеркало»

Предложить двум участникам выйти вперед. Один из них будет «зеркалом» другого.

Первый участник выполняет несложные действия, а второй должен их повторить максимально точно.

Желательно, чтобы все участники побывали в обеих ролях.

Вопросы для обсуждения:

- в какой роли вам было удобнее?

- какую роль, с вашей точки зрения, проще выполнять?

- какая из ролей дает лучший результат при долгосрочном оценивании?

Упражнение «Зажимы по кругу»

Участники идут по кругу. По команде психолога напрягают левую руку, левую ногу, правую руку, правую ногу, обе ноги, поясницу, все тело.

Напряжение в каждом отдельном случае должно быть сначала слабым, потом постепенно нарастать до предела. В таком состоянии предельного напряжения участники двигаются несколько секунд (15-20), потом по команде психолога сбрасывают напряжение – полностью расслабляют напряженный участок тела.

Занятие 8

Упражнение «Превращение»

Участники сидят в кругу. Ведущий предлагает участникам завершить следующие предложения: «Если бы я был книгой, то я был бы... (словарем, томиком стихов...)»; «Если бы я был едой, то я был бы... (кашей, пирожком, картошкой)»; «Если бы я был взрослым, то я был бы...» (другие варианты – песней или музыкой, явлением природы, видом транспорта...).

Упражнение «Фокусировка»

Обратить внимание участников на то, что упражнение выполняется за 10-15 мин. до начала ответственного мероприятия.

Предложить участникам удобно расположиться на стуле. Отдавая самому себе команды, сосредоточить свое внимание на том или ином участке тела и почувствовать его теплоту.

Например, по команде «Тело!» сосредоточиться на своем теле, по команде «Рука!» – на правой\левой руке, «Кисть!» – на кисти правой\левой руки, «Указательный палец!» – на указательном пальце правой\левой руки и, наконец,

по команде «Кончик пальца!» – на кончике указательного пальца правой\левой руки. Команды следует подавать самому себе с интервалами 10-12 сек.

Занятие 9

Упражнение «Яблоко»

Трое желающих участников вывязывают глаза. Перед ними на стол выкладывают два знакомых предмета. Цель - наощупь определить, что это за предметы, предварительно придя к общему мнению. Обсуждать необходимо, не снимая повязки с глаз.

Возможно продолжение с другими участниками и предметами. Обсуждение:

- было ли легко идентифицировать предметы?
- было ли легко найти общий язык при обсуждении?
- пришлось ли внимательно слушать соседей? Как это повлияло на результат?

Приложение 3

Текст теста личностной тревожности для подростков (с 10-17 лет)

(А.М.Прихожан)

Инструкция: в таблице перечислены ситуации, обстоятельства, с которыми ты встречаешься в жизни. Некоторые из них могут быть для тебя неприятными, так как могут вызвать тревогу, беспокойство или страх.

Внимательно прочти каждое предложение, представь себя в этих обстоятельствах и обведи кружком одну из цифр справа — 0, 1, 2, 3 или 4 — в зависимости от того, насколько эта ситуация для тебя неприятна, насколько она может вызвать у тебя беспокойство, опасения или страх.

Если ситуация совершенно не кажется тебе неприятной, обведи цифру **0**.
Если она немного тревожит, беспокоит тебя, обведи цифру **1.**

Если беспокойство и страх достаточно сильны, и тебе хотелось бы не попадать в такую ситуацию, обведи цифру **2.**

Если ситуация очень неприятна и с ней связаны сильные беспокойство, тревога, страх, обведи цифру **3.**

При очень сильном беспокойстве, очень сильном страхе обведи цифру **4.**

Уважаемые студенты ваша задача - представить себе каждую ситуацию (себя в этой ситуации), определить, насколько она может вызвать у тебя тревогу, беспокойство, страх, опасения, и обвести одну из цифр, определяющих, насколько она для тебя неприятна.

		Нет	**Немного**	**Достаточно**	**Значительно**	**Очень**
1.	Отвечать у доски	0	1	2	3	4
2.	Оказаться среди незнакомых ребят	0	1	2	3	4
3.	Участвовать в соревнованиях, конкурсах, олимпиадах	0	1	2	3	4
4.	Слышать заклятия	0	1	2	3	4
5.	Разговаривать с директором школы/колледжа	0	1	2	3	4
6.	Сравнивать себя с другими	0	1	2	3	4
7.	Учитель смотрит по журналу, кого спросит	0	1	2	3	4
8.	Тебя критикуют, в чем-то упрекают	0	1	2	3	4
9.	На тебя смотрят, когда ты что-нибудь делаешь (наблюдают за тобой во время работы, решения задачи)	0	1	2	3	4
10.	Видеть плохие сны	0	1	2	3	4
11.	Писать контрольную работу, выполнять тест по какому-нибудь предмету	0	1	2	3	4

12.	После контрольной, теста — учитель называет отметки	0	1	2	3	4
13.	У тебя что-то не получается	0	1	2	3	4
14.	Смотреть на человека, похожего на мага, колдуна	0	1	2	3	4
15.	На тебя не обращают внимания	0	1	2	3	4
16.	Ждешь родителей с родительского собрания	0	1	2	3	4
17.	Тебе грозит неуспех, провал	0	1	2	3	4
18.	Слышать смех за своей	0	1	2	3	4
19.	Не понимать объяснений учителя	0	I	2	3	4
20.	Думаешь о том, чего ты сможешь добиться в будущем	0	1	2	3	4
21.	Слышать предсказания о космических катастрофах	0	1	2	3	4
22.	Выступать перед зрителями	0	1	2	3	4
23.	Слышать, что какой-то человек «напускает порчу» на других	0	1	2	3	4
24.	С тобой не хотят играть	0	1	2	3	4
25.	Проверяются твои способности	0	1	2	3	4
26.	На тебя смотрят как на маленького	0	1	2	3	4
27.	На экзамене тебе достался 13-й билет	0	1	2	3	4
28.	На уроке учитель неожиданно задает тебе вопрос	0	1	2	3	4
29.	Оценивается твоя работа	0	1	2	3	4
30.	Не можешь справиться с домашним заданием	0	1	2	3	4
31.	Засыпать в темной комнате	0	1	2	3	4
32.	Не соглашаешься с родителями	0	1	2	3	4
33.	Берешься за новое дело	0	1	2	3	4
34.	Разговаривать со школьным психологом	0	1	2	3	4
35.	Думать о том, что тебя могут «сглазить»	0	1	2	3	4
36.	Замолчали, когда ты подошел (подошла)	0	1	2	3	4
37.	Слушать страшные истории	0	1	2	3	4
38.	Спорить со своим другом (подругой)	0	1	2	3	4
39.	Думать о своей внешности	0	1	2	3	4
40.	Думать о призраках, других страшных, «потусторонних» существах	0	1	2	3	4

Ключ к шкале личностной тревожности для подростков А.М.Прихожан

Субшкала	**Пункты шкалы**
Школьная тревожность	1 5 7 11 12 16 19 28 30 34
Самооценочная тревожность	3 6 8 13 17 20 25 29 33 39
Межличностная тревожность	2 9 15 18 22 24 26 32 36 38
Магическая тревожность	4 10 14 21 23 27 31 35 37 40

Сумма сырых баллов по видам тревожности дает бал по уровню общей тревожности.

Сырые баллы по видам тревожности и по общей тревожности переводятся в стены (1-10 баллов). А.М. Прихожан предлагает выделять пять уровней личностной тревожности:

1. «чрезмерного спокойствия» - 1-2 балла,
2. соответствующего норме – 3 -6 баллов,
3. несколько завышенного – 7-8 баллов,
4. очень высокого – 9 баллов,
5. явно завышенного -10 баллов.

Нормальный (оптимальный) уровень тревожности рассматривается как необходимый для эффективного приспособления к действительности (адаптивная, конструктивная тревожность).

Высокий уровень тревожности является субъективным показателем проявления психического неблагополучия. Как отмечают исследователи, у людей с повышенным уровнем тревожности наблюдаются сходные черты характера. Они обычно беспокойны и склонны к цикличности мышления, обладают аналитическим складом ума и подвержены мучительным навязчивым страхам. В характере таких людей наблюдается стремление к полной определенности во всем и завышенные требования к себе и окружающим. Одобрение окружающих и попытка постоянного самоконтроля становятся важнейшим критерием их самооценки. Постоянное ожидание, связанное со страхом негативных событий, занимает значительное место в их сознании, и при малейшей угрозе или необычных обстоятельствах оно проявляется в бурной реакции на происходящее.