



**Министерство просвещения Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Армавирский государственный педагогический университет»**

«УТВЕРЖДАЮ»
Проректор
по молодежной политике
и воспитательной деятельности

« » _____ 2025 г.

ПРОГРАММА

Психологического сопровождения студентов, возвращающихся из зоны СВО

Программу составила: доцент кафедры психологии
и коррекционной педагогики
Олешко Т.И.

Армавир 2025



1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Аннотация программы

Участники специальной военной операции находятся в специфических условиях: это длительное пребывание в зоне боевых действий, угроза для их жизни и жизни других людей, истощение организма. Это приводит к необходимости получения психологической помощи как участникам СВО, так и членам их семей.

Нарушения, развивающиеся после пережитой психологической травмы, затрагивают все уровни человеческого функционирования (физиологический, личностный, уровень межличностного и социального взаимодействия) и приводят к стойким личностным изменениям не только у людей, непосредственно переживших стресс, но и у членов их семей, а также очевидцев.

Арт-терапия — это мощный инструмент психологической разгрузки, позволяющий через творчество мягко проработать сложные переживания.

Арт-терапия для участников СВО представляет собой психологический метод, который использует творческие практики, такие как рисование, музыка, песочная или танцевально-двигательная терапия, для помощи в проработке травматических переживаний, снижения стресса и улучшения эмоционального состояния. Этот подход помогает справляться с посттравматическим стрессовым расстройством (ПТСР) и другими психологическими последствиями боевых действий, особенно в ситуациях, когда сложно выразить эмоции словами.

Практическая значимость данной психокоррекционной программы состоит в том, что предложенные упражнения и результаты исследования могут быть использованы педагогами-психологами системы высшего образования для организации работы со студентами участниками СВО, склонными к проявлению тревожности, страхов, депрессии, ПТСР.

Цели программы:

1. Создание благоприятных условий для повышения уровня жизнестойкости обучающихся вернувшихся из зоны СВО;
2. Создание благоприятной психологической атмосферы в коллективе; помощь студентам вернувшимся из зоны СВО в быстрой адаптации в ФГБОУ ВО «Армавирский государственный педагогический университет»;
3. Осуществление комплекса организационных, культурно-массовых и профилактических мероприятий;
4. Пропаганда здорового образа жизни среди студентов.

Задачи программы:

1. Повышать психолого-педагогическую компетентность всех участников образовательных отношений.
2. Создать условия для развития адаптивного поведения студентов, направленного на усвоение алгоритмов конструктивного поведения и готовности к его преобразованию.
3. Проводить занятия, тренинги с учетом критериев: когнитивного (осмысление и оценка ситуации), поведенческого (навыки преодоления),



4. мотивационного и эмоционального
(эмоциональное реагирование в сложной жизненной ситуации).

5. Способствовать развитию у обучающихся позитивного осознания собственной личности и личности других людей.

6. Способствовать развитию навыков совладания со стрессом участников образовательных отношений.

7. Организовать комплексное психолого-педагогическое сопровождение индивидуально-психологических особенностей учащихся.

8. Способствовать развитию критичности восприятия и оценки ситуации, способности к принятию решений.

9. Способствовать развитию эмоционального интеллекта у всех участников образовательных отношений.



2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1 Сроки и этапы реализации программы

Данная программа рассчитана на срок от 1 до 2 месяцев (8 недель) с условием проведения обязательной первичной и итоговой диагностики с целью оценки эффективности реализации психокоррекционной программы.

Также в рамках реализации программы выделяется несколько основных этапов:

1.Диагностический

Комплексная психологическая диагностика обучающихся (наблюдение, мониторинг актуального психического состояния, углубленная психодиагностика) (при необходимости);

2.Методический

Данный этап характеризуется созданием методического сопровождения всех мероприятий психокоррекционной программы и подготовкой рекомендаций. Сбор информации о численности и составе обучающихся, вернувшихся из зоны СВО. Мониторинг психологического состояния.

3.Просветительский

Психологическое просвещение обучающихся, других участников образовательных отношений и педагогического состава в вопросах обучения и воспитания студентов, переживших травматическое событие);

4.Коррекционно-развивающий

В рамках этого этапа осуществляется системное психологическое сопровождение коррекционно-развивающих занятий. Коррекционные занятия

– Коррекционно-развивающая работа с обучающимися, в том числе работа по восстановлению и реабилитации;

5.Консультационный.

– Психологическое консультирование участников образовательных отношений;

Психолого-педагогическое сопровождение данной целевой группы основывается на Алгоритме действий, который включает в себя рекомендации по следующим направлениям:

- по проведению мониторинга психологического обучающихся ветеранов (участников) СВО;
- по реализации основных направлений психолого-педагогического сопровождения ветеранов (участников) СВО в период обучения;
- по организации и проведению мероприятий, направленных на формирование в образовательной организации необходимого психологического климата для сохранения и (или) восстановления психологического здоровья ветеранов (участников) СВО;
- по оказанию экстренной психологической помощи, психологической



очном и дистанционном режиме;

- по обеспечению информирования ветеранам (участникам) СВО, членов их семей, педагогических работников образовательной организации о возможности и ресурсах получения психологической помощи, психолого-педагогической поддержки.

2.2 Методы и техники работы

В качестве методов психокоррекции выступают изотерапия, метод создания мандалы, глинолечение, маскотерапия, нейрографика, работа с метафорическими ассоциативными картами.

Изотерапия как метод психологической помощи появилась сравнительно недавно, около 50 лет назад, но уже успела доказать свою эффективность. Благодаря рисунку подросток может выразить все свои эмоции, чувства и переживания с помощью изображений, линий, форм и цветов на бумаге или холсте. Для рисования используется все, что оставляет след на бумаге [4].

Изотерапия предоставляет широкие возможности для выражения идей и фантазий, которые всегда можно расширить, добавив дополнительный лист бумаги или создав целую серию картин, олицетворяющих одну единую историю. Творческие материалы также имеют важное значение, поэтому при работе с подростками важно иметь различные по форме, текстуре, цвету и жесткости материалы: карандаши, краски, кисти, мелки и т.д. Так, например, для работы с подростком на снятие психоэмоционального напряжения жесткие карандаши не подойдут, необходимы карандаши, имеющие мягкий стержень и яркий цветовой оттенок, для таких случаев лучше всего подходят акварельные карандаши.

Мандала представляет собой круг, имеющий границы и наполненный различным цветом и рисунками. Очерченная граница является неким олицетворением защиты нашего физического и психологического пространства. Спонтанная работа с частями мандалы, с ее цветом и формой способствует изменению состояния сознания человека, вызывает у него различные психосоматические реакции и открывает возможности для духовного роста личности.

Нередко в процессе работы с мандалой может возникать внутреннее сопротивление. Это связано с тем, что не всегда люди готовы к изменениям в своей жизни. Энергия по мере приближения к центру мандалы нарастает и в последствии вырывается с мощным импульсом, который сменяется чувством свободы, радости и спокойствия [1].

Особую эффективность данная методика продемонстрировала в теме работы с личными границами подростков, испытывающими трудности в их отстаивании. Кроме того, техника рисования мандалы может быть использована в сочетании с другими методами арт-терапии, например, с музыкой.



зареккомендовавшая себя в работе с подростками.

Особенностью глинотерапии является то, что особую ценность имеет не сам результат, а процесс творчества.

Глина - это природный материал, мягкий, податливый и свободный в использовании, подросток сам в процессе замешивания может контролировать его плотность, придавать определенную форму. Глина в арт-терапевтической практике используется для отреагирования чувств и эмоций, проработки психосоматических реакций. Также стоит отметить, что сам процесс замешивания глины уже носит терапевтический характер, так как в процессе знакомства с материалом подростку приходится обдумывать, выбирать, контролировать и принимать решения.

Глинотерапия позволяет воссоздать символический образ чувства или эмоционального переживания, полноценно его прожить. Подросток обращается к своим ресурсам, изучает новые способы поведения в процессе реагирования, понимания и улучшения своего травмирующего опыта. Чаще всего после работы фигуры уничтожаются, но могут и быть использованы в работе повторно [16].

Преимуществом глинотерапии является то, что она позволяет отреагировать те эмоции и чувства, которые порой очень сложно описать словами, поэтому она особенно актуальна в работе с подростками, которые могут испытывать трудности при описании своего психоэмоционального состояния или вовсе не иметь желания выстраивать контакт со специалистом.

Данная методика позволяет глубинно отреагировать проблемы, связанные с травматическими переживаниями, потерями, горем, а также может использоваться при работе с гиперактивностью.

Маскотерапия – это арт-терапевтическая методика, позволяющая работать с различными сторонами своей личности, внутренними процессами и психосоматическими проявлениями. Процесс создания и примерки маски позволяет увидеть себя с новой стороны, примерить на себя ту или иную роль, которую в реальной жизни хотелось бы сыграть.

Также данный метод можно использовать в работе с внутриличностными конфликтами и различными состояниями, например, тревожности, агрессии, страха или болезни. Оценка себя в этих состояниях и возможность контроля данного процесса позволяет сделать соответствующие выводы о необходимости присутствия того или иного состояния в жизни человека, определить его цели и функции.

Маска может выполнена из бумаги или картона с олицетворением того или иного состояния посредством использования красок. Ряд упражнений может предусматривать рисование маски на лице у человека или рисование маски клиента терапевтом на основе анализа его психоэмоционального состояния.

Стоит отметить, что работа с телом человека оказывает более глубинную

работу и исключает механизм контроля ситуации, поэтому данный тип работы предусматривает большой уровень доверия к терапевту.

Нейрографика - это графический метод организации мышления, трансформации своего состояния и отношения к проблеме без слов и понятийного процесса. Это контакт со своим внутренним пространством через рисование. Основу языка составляют 4 элемента-архетипа: круг, треугольник, квадрат и специальная нейрографическая линия, обладающая двумя характеристиками. Именно она позволяет менять шаблоны и открывать новые возможности на пути к цели, трансформировать сложившиеся нейронные связи и создавать новые. Это главный принцип работы нейрографики [9].





2.3 Календарно-тематический план мероприятий программы

<i>№ п/п, Направление</i>	<i>Название мероприятия</i>	<i>Содержание мероприятия</i>	<i>Сроки</i>
1. Методическое	Анализ ситуации	Сбор информации о численности и составе обучающихся, вернувшихся из зоны СВО. Мониторинг психологического состояния целевой группы.	Сентябрь
2. Диагностическое	Мониторинг психологического состояния обучающихся, вернувшихся из зоны СВО.	Углубленная диагностика психо-эмоционального состояния	Сентябрь-ноябрь
		Индивидуальная диагностика по запросу	В течение года
3. Консультирование	1. Консультирование педагогов 2. Консультирование обучающихся	Консультативные беседы по запросам обучающихся. Примерные темы: <ul style="list-style-type: none"> • Стратегии успеха в трудных жизненных ситуациях • Регуляция стресса • Работа с тревогой • Поиск ресурсов в кризисной ситуации 	В течение года
4. Коррекционно-развивающее	Индивидуальная коррекционно-развивающая работа проводится со студентами, у которых выявлены признаки неблагополучия: высокий уровень тревожности, признаки	Коррекция эмоционального неблагополучия обучающихся. Снижение выраженности тревоги, предупреждение усугубления эмоциональных трудностей. Используемые методы: -Отреагирование (вербализация, изображение, пластилинография,	Ноябрь-февраль



	<p>депрессии и т.д.) эмоционального неблагополучия обучающихся. Реализация коррекционной программы «Волшебная сила: арт-терапия».</p>	<p>сказкотерапия, драматизация); -Релаксационные техники -Арт-терапия Занятие 1. Карта моих чувств Занятие 2. Я и 3 сферы жизни Занятие 3. Моя территория Занятие 4. Мое напряжение Занятие 5. Я и мои цели Занятие 6. Скульптура моего образа «Я» Занятие 7. Скульптура моего страха Занятие 8. Как я могу себя поддержать? Занятие 9. Какой Я? Занятие 10. Я и моя проблема.</p>	
--	---	--	--



3. Ожидаемые результаты

- Создание образовательной среды, способствующей росту успешности каждого ученика, сохранению его физического и психологического здоровья;
- Совершенствование системы работы по выявлению и поддержке обучающихся, оказавшихся в трудной жизненной ситуации;
- Увеличение количества учащихся (на всех уровнях обучения), имеющих высокие показатели адаптивности, уверенности в себе, развитые волевые качества, высокий уровень социальной компетентности, развитые коммуникативные умения;
- Создание методических рекомендаций для педагогов, кураторов групп по проблемам формирования навыков жизнестойкости обучающихся;

Список литературы

1. Диагностика в арт-терапии. Метод «Мандала» / Под ред. А.И. Копытина Психотерапия. - 2016. – М. – 142 с.
2. Ингерлейб М. Метафорические ассоциативные карты. Полный курс для практики / М. Ингерлейб. – Санкт-Петербург : Питер, 2020. – 192 с.
3. Копытин, А.И. Теория и практика арт-терапии / А.И. Копытин. – Москва : Питер, 2002. – 368 с.
4. Копытин А.И. Арт-терапия детей и подростков /А.И. Копытин, Е.Е. Свистовская. – Москва : Когито-Центр, 2017. - 201 с.
5. Копытин А.И. Техники ландшафтной арт-терапии /А.И. Копытин, Б. Корт. – Москва : Когито-Центр, 2013. - 104 с.
6. Копытин А.И. Методы арт-терапии в преодолении последствий травматического стресса / А.И. Копытин. – Москва : Когито-Центр, 2014. - 203с.
7. Копытин А.И. Современная клиническая арт-терапия: учебное пособие /А.И.Копытин. – Москва : Когито-Центр, 2015. – 526 с.
8. Копытин А.И. Методы арт-терапевтической помощи детям и подросткам. Отечественный и зарубежный опыт / А.И. Копытин. – Москва : Когито-Центр, 2012. – 286 с.
9. Нейрографика: как управлять своей жизнью с помощью рисования [Электронный ресурс] // - Электрон. дан. – URL: <https://www.psychologies.ru/articles/neyrografika-kak-upravlyat-jiznyu-s-promoschyu-risovaniya/> (дата обращения: 20.05.2025).
10. Никитин В.Н. Арт-терапия: учебное пособие / В.Н. Никитин – Москва : Когито–Центр, 2014. – 328 с.



11. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты/ Д.Я. Райгородский// Бахрах. - 1998. – Самара. – 664 с.
12. Руссо Ж.Ж. Педагогические сочинения: В 2 т. / Ж.Ж. Руссо// Педагогика. - 1981. – Т.1. – М. – 590 с.
13. Спилбергер Ч. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревожности/ Ч. Спилбергер// Тревога и тревожность: хрестоматия. - 2008. – Спб. – С.85-99.
14. Тарарина Е. Шкатулка мастера. Практикум по арт-терапии / Е. Тарарина. – Москва : Вариант, 2017. – 208 с.
15. Тарарина Е. Глубинная арт-терапия. Практики трансформаций / Е. Тарарина. – Москва : Вариант, 2018. – 236 с.
16. Цукерман Г.А. Психология саморазвития / Г.А. Цукерман., Б.М. Мастеров// Питер. - 1995. – М. – 288 с.



Приложение № 1

Примерный перечень оснований для отнесения (участников) СВО в группу ПППВ

№ п/ п	Причины отнесения обучающихся в группу ПППВ	Источники сведений
1.	Сниженные адаптационные способности (проблемы социальной адаптации)	Психологические заключения (справки).
2.	Неудовлетворительное психологическое состояние, в том числе, обусловленное пережитым травмирующим событием, ИЛИ кризисное состояние, возникшее в результате воздействия психотравмирующей ситуации, перенесенных тяжелых заболеваний, физических травм, медицинского вмешательства и др.	Психологические заключения (справки), справки (заключения) профильных специалистов.
3.	Склонность к аддиктивному поведению	Психологические заключения (справки), справки (заключения) профильных специалистов.
4.	Склонность к девиантному поведению	Психологические заключения (справки).
5.	Склонность к суицидальному поведению	Психологические заключения (справки), справки (заключения) профильных специалистов.
7.	Сниженная самооценка	Информация от педагога, психолога.
8.	Проявления депрессивного состояния	Информация от педагога, психолога.



Приложение № 2

Примерный протокол стандартизированного (нестандартизированного) наблюдения за студентами вернувшимися с СВО

Наименование образовательной организации _____

Группа _____

Информация об обучающемся:

Фамилия, имя, отчество _____

Дата рождения: _____

№ п/п	Причины для отнесения обучающегося в группу ПППВ	Признаки наблюдения	Отметка о наличии	Форма документа	Наличие справок от профильных
1.	Сниженные адаптационные способности (проблемы адаптации)	Необщительность в группе		психологическое заключение (справка)	-
		Отказ посещать вуз			
		Появившиеся трудности в обучении			
		Нетипичные эмоциональные			



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			
4.	Склонность к девиантному у поведению	Конфликтность, агрессивность		психологи- ческое заклучени е (справка)	
		Игнорирование поручений			
		Вызывающее поведение			
		Эмоциональная неустойчивость: частая смена настроения			
		Экстремальный досуг			
5.	Склонность к суицидальному поведению	Подавленность, отрешенность, апатия		психологи- ческое заклучени е (справка)	отметка о наличии / отсутствии справок (заклучений) профильных специалистов
		Прямые высказывания о намерении ухода из жизни, размышления об отсутствии ценности жизни			
		Повышенная чувствительность к словам других людей			
6.	Сниженн ая самооцен ка	Повышенная самокритика		психологи ческое заклучени е (справка)	-
		Подавленное настроение, изоляция от окружающих, замкнутость			
		Проявление тревоги при нахождении в			



		обществе			
		Навязчивые негативные мысли о своей внешности			
7.	Проявления депрессивно го состояния	Подавленное настроение		психологи ческое заключени е (справка)	-
		Частая изоляция от социума, замкнутость			
		Нарушение сна, питания. Перестал ухаживать за собой			
		Жалобы на головные боли, боли в животе, трудности с дыханием			



9.	Посттравматическое стрессовое расстройство	Трудности со сном (кошмары, плач во сне)		психологическое заключение (справка)	отметка о наличии / отсутствии справок (заключений) профильных специалистов
		Признаки поведения, характерные для более раннего возраста			
		Навязчивые воспоминания о травме (рисунки, письма)			
		Подавленный эмоциональный фон			
		Трудности с контролем эмоций: гнев, агрессивное поведение			
		Острая реакция на громкие звуки			
		Частые проявления страхов			

Куратор группы _____ / _____

Психолог _____ / _____

Дата заполнения протокола «___» _____ 20__ г.



Приложение № 4

Рекомендации педагогу в ситуации кризисного состояния обучающегося

Ситуации	Внешние признаки	Помощь
Алгоритм помощи в ситуациях вины	Возможно выражение чувства печали, грусти. Попытка уйти, изолироваться. Отказ от участия в мероприятиях.	<p>Убедите обучающегося, что с вами он может быть откровенен.</p> <p>Уточните, с чем связано возникшее чувство: возможно обучающийся переживает, что веселится в то время, как кто-то страдает или погиб.</p> <p>Помогите проговорить все то, что хочет сказать обучающийся, но возможно стесняется / стыдиться: такое бывало раньше? Когда примерно началось, с чем связано? Как считаешь, что было бы правильным в этой ситуации?</p> <p>В чем твоя ответственность и как может проявиться твоя свобода в этой ситуации? (для детей дошкольного и младшего школьного возраста: что можно делать во время игры?).</p> <p>Можно привести чувство вины в благодарность – и тому, перед кем ты чувствуешь вину тоже станет легче.</p>
Алгоритм помощи в ситуациях обиды	Отказ от общения. Противопоставление себя другому обучающемуся (коллективу). Конфликтное общение. Отчужденность. Возможно демонстративное поведение (сесть одному, отказаться от	<p>Где живет твоя обида (в теле)? Как ты себя чувствуешь в такой момент?</p> <p>А как хотелось бы чувствовать себя?</p> <p>Можем мы оставить твою обиду в этой комнате хотя бы до окончания праздника? С кем было бы не обидно общаться сейчас и в чем можно принять участие, чтобы тебе стало лучше?</p>



	ролей и проч.)	
<p>Алгоритм помощи в ситуациях одиночества</p>	<p>Уклонение избегание общения Отказ от участия в совместной деятельности под различными предложениями. Отталкивающее поведение. Неловкость в присутствии других. Неспособность устанавливать связи / контакты.</p>	<p>Тебе нравится быть одному? Хочется, чтобы это заметили другие? Для чего? С кем бы сейчас хотелось бы пообщаться? Постоять рядом? Тебе хочется на всех обидеться, потому что ты один, а все веселятся? Во что можем поиграть (в чем поучаствовать), чтобы тебе было не так одиноко?</p>



Приложение № 5

Конспекты психокоррекционных занятий программы

Занятие 1. Карта моих чувств.

Цель занятия: выражение своих мыслей, чувств, эмоций и переживаний с помощью линий, форм и цветов на бумаге.

Задачи:

1. Определить подавленные чувства и эмоции;
2. Проанализировать внутреннее эмоциональное состояние;
3. Развить интерес к себе и возможностям регуляции своего эмоционального состояния.

Продолжительность занятия: 90 минут.

Необходимое оборудование: листы А4, цветные карандаши, цветные мелки.

Вводная часть:

«Добрый день, уважаемые студенты! Рады вас приветствовать на данном курсе. Вы большие молодцы, что приняли решение сюда прийти, ведь не каждый готов найти в себе силы встретиться с самим собой. Но, прежде чем начать, я предлагаю вам немного познакомиться друг с другом. Сейчас я прошу каждого назвать свое имя и прилагательное на первую букву вашего имени, которое как вам кажется в наибольшей степени вас характеризует. Итак, готовы? Тогда поехали!» (10 минут).

Основная часть:

«Теперь, когда мы все с вами познакомились, я предлагаю вам выполнить следующее упражнение. Каждый из нас, сталкиваясь с различными ситуациями в жизни, по-своему на них реагирует, но иногда этого отреагирования может не произойти. Чем это может грозить? Если человек не проживает эмоции и чувства своевременно, они начинают иметь накопительный эффект, и впоследствии это способно грозить возникновением очень сильной эмоции, нервным срывом или даже болезнью. Сегодня я предлагаю вам немного поизучать свои чувства и эмоции. Для этого вам необходимо приготовить 2 листа бумаги формата А4 и 9 цветных карандашей или мелков – белого, черного, красного, синего, зеленого, оранжевого, желтого, коричневого и фиолетового цветов.

Я прошу разделить первый лист на 9 квадратов, и каждому квадрату присвоить одно из следующих чувств – радость, интерес, удовольствие,



спокойствие, печаль, обида, вина, злость и страх. Теперь я предлагаю вам присвоить каждому квадрату свой цвет. Каждый карандаш можно использовать только один раз.

На втором листе я прошу вас нарисовать контур человека и разукрасить его в любом порядке, но при условии, что каждый цвет будет использован. Итак, инструкция понятна? Тогда приступаем!»

Работа с рисунком – 20 минут.

Обсуждение результатов работы, анализ рисунков - 40 минут.

Заключительная часть

«Благодарю вас, ребята, за сегодняшнюю работу и прошу вас сказать несколько слов о нашем занятии. Как вы себя чувствуете? С каким настроением уходите? Что вам понравилось? Что не понравилось?» (20 минут).

Занятие 2. Я и 3 сферы жизни (упражнение «Я и 3 сферы жизни».

Цель занятия: изучение подростками актуального состояния в разных сферах жизни.

Задачи:

1. Определить внутреннее эмоциональное состояние в разных сферах жизни;
2. Определить ресурсы, способствующие эмоциональному балансу;
3. Осознать конструктивные направления и стратегии движения в каждой из сфер.

Продолжительность занятия: 90 минут.

Необходимое оборудование: портретные и ресурсные метафорические ассоциативные карты, листы А4, цветные карандаши, цветные мелки.

Вводная часть:

«Добрый день, уважаемые студенты. Приветствую вас на нашем сегодняшнем занятии. Прошу вас немного поделиться тем, как вы себя чувствуете? Как вы себя чувствовали после прошлого занятия? Какое у вас настроение? Настроены ли вы на работу? Чего бы хотелось от сегодняшнего занятия?» (10 минут).

Основная часть:

«Сегодня будем изучать то, как вы себя чувствуете в различных сферах жизни, вы можете рассмотреть такие сферы, как «я и семья», «я и партнерские отношения», «я и образование», «я и саморазвитие» и т.д. После того, когда вы определите для себя те сферы жизни, которые вам бы хотелось рассмотреть, я



предлагаю вам вытянуть карты из двух колод и расположить их в следующем порядке:

1. Карты каждой сферы располагаются по горизонтали.

1. Первая карта из портретной колоды отвечает на вопрос: «Как я выгляжу сейчас в этой сфере жизни?»

2. Вторая карта из ресурсной колоды отвечает на вопрос: «Какой ресурс поможет мне прийти к желаемому балансу в этой сфере?»

3. Третья карта из портретной колоды отвечает на вопрос: «Как я буду выглядеть и чувствовать себя в данной сфере, используя этот ресурс и применяя такую стратегию?»

Работа с метафорическими ассоциативными картами – 20 минут.

Анализ полученных результатов – 20 минут.

Фиксация состояния через рисунок – изобразить свой портрет в каждой из рассмотренной сфере жизни – 30 минут.

Заключительная часть

«Благодарю вас, ребята, за сегодняшнюю работу и прошу вас сказать несколько слов о нашем занятии. Как вы себя чувствуете? С каким настроением уходите? Что вам понравилось? Что не понравилось?» (20 минут).

Занятие 3. Моя территория

Цель занятия: осознание своих личных границ и своего окружения.

Задачи:

1. Определить основной круг межличностных контактов;
2. Оказать помощь в определении своих личных границ и их структуру;
3. Осознать конструктивные направления и стратегии работы по выстраиванию своих личных границ.

Продолжительность занятия: 90 минут.

Необходимое оборудование : листы А4 и А3, цветные карандаши, цветные мелки.

Вводная часть:

«Добрый день, уважаемые студенты. Приветствую вас на нашем сегодняшнем занятии. Прошу вас немного поделиться тем, как вы себя чувствуете? Как вы себя чувствовали после прошлого занятия? Какое у вас настроение? Настроены ли вы на работу? Чего бы хотелось от сегодняшнего занятия?» (10 минут).

Основная часть:



«Сегодня я вам предлагаю рассмотреть то, как вы себя чувствуете во взаимодействии с различным социальным окружением – это, может быть, семья, друзья, одногруппники и т.д.

Для начала я вам предлагаю взять лист А4 и написать ответы на следующие вопросы, это может быть слово, образ и др.:

1. Кем я являюсь для семьи?
2. Кем я являюсь для друзей?
3. Кем я являюсь для одногруппников?
4. Кем я являюсь для своих знакомых, друзей моих друзей?
5. Кем я являюсь для своего города или страны?
6. Кто я на планете Земля?
7. Кем я являюсь для Вселенной?
8. Кто я являюсь для самого себя?

После того, как вы ответите на приведенные вопросы, я предлагаю вам взять лист формата А3 и нарисовать во весь лист круг, а в нем круг поменьше и т.д. Всего должно получиться 8 кругов. Далее вам необходимо разукрасить их и нарисовать внутри каждой зоны те узоры, которые бы вам хотелось, если вам достаточно цвета, то можете остановиться на этом.

Рисование мандалы – 10 минут.

Интерпретация мандалы (сопоставление мандалы и ответов на вопросы) - 20 минут.

Итак, сегодня я предлагаю вам выполнить еще одно упражнение и для него нам понадобятся цветные карандаши или мелки и лист А4.

1. Нарисуйте на этом листе самый лучший день в вашей жизни, отразите в этом рисунке самые радостные моменты. А теперь передайте ваш рисунок соседу справа.
2. Посмотрите на полученный вами рисунок и подумайте, чего на нем не хватает, дорисуйте этот элемент. Передайте рисунок соседу справа.
3. Нарисуйте на полученном вами рисунке деталь, которая никак не относится по смыслу к рисунку, но вызывает положительные эмоции. Передайте рисунок соседу справа.
4. Нарисуйте на полученном вами рисунке деталь, которая никак не относится по смыслу к рисунку, но вызывает отрицательные эмоции. Верните рисунок автору и передайте его на 3 человека назад.
5. Посмотрите на свой рисунок и ответьте на следующие вопросы:
 - Какие чувства он у вас вызывает?
 - Нравится ли вам вмешательство в ваш рисунок?



- Понравилось ли вам вмешиваться в рисунки других участников? Какие чувства вы испытывали?
- Что вам нравится в вашем рисунке?
- Что вам не нравится в вашем рисунке?

Работа с рисунками – 20 минут. Интерпретация рисунков – 10 минут.

Заключительная часть: Благодарю вас, за сегодняшнюю работу и прошу вас сказать несколько слов о нашем занятии. Как вы себя чувствуете? С каким настроением уходите? Что вам понравилось? Что не понравилось?» (20 минут).

Занятие 4. Мое напряжение (упражнение «Работа на жатой бумаге»)

Цель занятия: безопасное отреагирование внутреннего напряжения.

Задачи:

1. Осознать источник внутреннего напряжения;
2. Сформировать опыт управления внутренним напряжением;
3. Развить эмоциональный интеллект.

Продолжительность занятия: 90 минут.

Необходимое оборудование: листы А3, цветные карандаши, цветные мелки, акварель, гуашь, кисти, стаканчики с водой.

Вводная часть:

«Добрый день, уважаемые студенты. Приветствую вас на нашем сегодняшнем занятии. Прошу вас немного поделиться тем, как вы себя чувствуете? Как вы себя чувствовали после прошлого занятия? Какое у вас настроение? Настроены ли вы на работу? Чего бы хотелось от сегодняшнего занятия?» (10 минут).

Основная часть:

«Сегодня я вам предлагаю поработать с вашим напряжением, постараться осознать его источники и сформировать опыт управления им.

Для начала я вам предлагаю подумать и сформулировать ситуацию, которая вызывает у вас напряжение, причем это происходит с определенной периодичностью. Возьмите в руки лист формата А3. Думая о сформулированной проблеме, начинайте мять, сжимать лист, совершайте любые действия, которые приведут к скомканности и мятости листа, но только не порвите его. После этого разровняйте скомканный лист на столе и расположите его горизонтально. На этом жатом листе по диагонали от нижнего левого угла до правого верхнего угла создайте три рисунка на темы:

1. Что чувствуют другие люди, когда они вызывают у меня напряжение?
2. Что чувствую я, когда длительное время пребываю в напряжении?



3. Как я чувствую состояние выхода из напряжения?

Рисунки важно создавать именно в этой последовательности.

Создание рисунков – 20 минут.

Далее я вам предлагаю ответить на следующие вопросы:

1. Какой вред вам наносит напряжение?
2. Для чего вы позволяете себе входить в напряжение? Что получаете взамен? Какая вторичная выгода для вас в напряжении? Что вы позволяете себе не делать, когда входите в напряжение?
3. В каких сферах жизни вы чаще всего входите в напряжение?
4. Какое количество людей из вашего близкого окружения часто пребывает в напряжении? Как это влияет на вас?
5. Знаете ли вы, как остановить напряжение, когда вы ему уже поддались?
6. Что по жизни помогает вам преодолевать напряжение и не пребывать в нем длительное время?
7. Какие свои идеи, наконец-то, вы сможете воплотить в жизнь, если чувства напряжения в ней станут меньше?

Анализ работ – 40 минут.

Заключительная часть:

«Благодарю вас, за сегодняшнюю работу и прошу вас сказать несколько слов о нашем занятии. Как вы себя чувствуете? С каким настроением уходите? Что вам понравилось? Что не понравилось?» (20 минут).

Занятие 5. Я и мои цели (упражнение «Мои цели, мечты, желания»)

Цель занятия: осознание своих целей и желаний, разделение своих целей и целей других людей.

Задачи:

1. Определить цели, которые хотелось бы достичь в ближайшее время (год, полгода, месяц);
2. Разделить свои цели и цели, навязанные окружением.

Продолжительность занятия: 90 минут.

Необходимое оборудование: универсальные и портретные/абстрактные метафорические ассоциативные карты, листы А4, цветные карандаши, цветные мелки.

Вводная часть:



«Добрый день, уважаемые студенты. Приветствую вас на нашем сегодняшнем занятии. Прошу вас немного поделиться тем, как вы себя чувствуете? Как вы себя чувствовали после прошлого занятия? Какое у вас настроение? Настроены ли вы на работу? Чего бы хотелось от сегодняшнего занятия?» (10 минут).

Основная часть:

«Сегодня я вам предлагаю немного помечтать и сформулировать несколько целей,

которых вам хотелось бы достичь в ближайшее время.

Возьмите лист формата А4 и нарисуйте на нем таблицу, состоящую из 3 колонок:

Цели

Что поможет?

Что буду чувствовать?

1. Сейчас внимательно подумайте, чтобы вам хотелось сегодня рассмотреть, и напишите в первую колонку 3 цели на ближайший год (полгода, месяц).

2. Достаньте из универсальной колоды закрытым способом для каждой цели метафорическую карту и, глядя на нее, задайте себе вопрос: «Что мне поможет достичь цели?». Запишите ответ во вторую колонку.

3. Достаньте из портретной/абстрактной колоды закрытым способом для каждой цели метафорическую карту и, глядя на нее, задайте себе вопрос: «Как я буду себя чувствовать, если все случится?». Запишите ответ в третью колонку.

Благодаря третьему вопросу мы можем понять, насколько цель верна, наша она или нет. Если в процессе выполнения упражнения возникают неприятные чувства, то:

- мы можем подкорректировать цель;

- совсем отказаться от цели (если цель нам не нравится или поняли, что она не наша);

- понять, что возможны трудности и подумать о том, как их можно минимизировать.

Когда вы нашли те цели, которые для вас комфортны и вызывают приятные чувства, нарисуйте образ этих целей на листе формата А4.

Работа с метафорическими ассоциативными картами и таблицей – 40 минут.

Фиксация состояния через рисунок – 20 минут.



Заключительная часть:

«Благодарю вас, за сегодняшнюю работу и прошу вас сказать несколько слов о нашем занятии. Как вы себя чувствуете? С каким настроением уходите? Что вам понравилось? Что не понравилось?» (20 минут).

Занятие 6. Скульптура моего образа «Я»

Цель занятия: безопасное отреагирование чувств и эмоций, познание себя в различных сферах жизнедеятельности.

Задачи:

1. Познакомиться с глиной как с психотерапевтическим материалом;
2. Осознать сферы своей жизнедеятельности через взаимодействие с глиной;
3. Обеспечить безопасное проживание своих чувств и эмоций.

Продолжительность занятия: 90 минут.

Необходимое оборудование: глина сухая для творчества, вода для замешивания, лотки для замешивания, клеенка.

Вводная часть:

«Добрый день, уважаемые студенты. Приветствую вас на нашем сегодняшнем занятии. Прошу вас немного поделиться тем, как вы себя чувствуете? Как вы себя чувствовали после прошлого занятия? Какое у вас настроение? Настроены ли вы на работу? Чего бы хотелось от сегодняшнего занятия?» (10 минут).

Основная часть:

«Сегодня мы будем изучать себя посредством взаимодействия с таким материалом, как глина. Глина – это природный и гармоничный материал, даже если вы никогда ранее не взаимодействовали с ней, она покажется вам родной за счет своей структуры. Первоначально, мы с вами постараемся с ней немного познакомиться, прочувствовать ее в своих руках.

Теперь, когда вы познакомились поближе с данным материалом, я прошу вас слепить из вашего кусочка глины фигуру человека.

Посмотрите на вашу фигуру. Какие чувства она у вас вызывает? Составьте рассказ про вашу фигуру, опираясь на следующие вопросы:

1. Это мужчина или женщина?
2. Сколько ему (ей) лет?
3. Какой это человек?



4. Что он (она) чувствует?
5. Чтобы ему (ей) хотелось сделать?
6. Чтобы хотелось в ней изменить?

Измените фигуру так, как вам хочется, постарайтесь сделать ее устойчивой. Если фигура вас устраивает побудьте немного с ней, постарайтесь прочувствовать ее. Когда вы почувствовали, что вам достаточно времени, проведенного вместе, сформируйте из вашей фигуры шар, одновременно желая себе тех сил и ресурсов, которых вам в данной ситуации не хватает. Далее зафиксируйте данное состояние, сделав из шара куб. Заверните ваш куб в мокрую тряпку, чтобы вы всегда могли обратиться к вашей фигуре и использовать глину повторно.

Изучение глины как материала – 10 минут. Создание фигуры человека – 15 минут.

Ответы на вопросы – 10 минут. Коррекция фигуры – 15 минут. Интерпретация результатов – 20 минут.

Заключительная часть:

«Благодарю вас, за сегодняшнюю работу и прошу вас сказать несколько слов о нашем занятии. Как вы себя чувствуете? С каким настроением уходите? Что вам понравилось? Что не понравилось?» (20 минут).

Занятие 7. Скульптура моего страха

Цель занятия: безопасное отреагирование чувств и эмоций, осознание своих тревог и страхов.

Задачи:

1. Сформировать образ своего страха;
2. Выстроить контакт со своим страхом;
3. Обеспечить безопасное проживание своих чувств и эмоций.

Продолжительность занятия: 90 минут.

Необходимое оборудование: глина сухая для творчества, вода для замешивания, лотки для замешивания, клеенка, листы А4, ручки.

Вводная часть:

«Добрый день, уважаемые студенты. Приветствую вас на нашем сегодняшнем занятии. Прошу вас немного поделиться тем, как вы себя чувствуете? Как вы



себя чувствовали после прошлого занятия? Какое у вас настроение? Настроены ли вы на работу? Чего бы хотелось от сегодняшнего занятия?» (10 минут).

Основная часть:

«Сегодня я вам предлагаю вновь обратиться к глине и встретиться со своих страхом, познакомиться с ним, поизучать, осознать его и выстроить с ним контакт. Но для начала нам необходимо замешать глину или размять ту, которую вы забрали с собой на прошлом занятии, побыть с этим материалом, прочувствовать его.

Теперь, когда материал готов, подумайте и выпишите на лист бумаги 5-10 ваших страхов. После того как вы напишите ваши страхи, необходимо из них выбрать 2 самых сильных. Когда вы выполните это задание, выберите тот страх, с которым вы сегодня будете работать.

Если вы сделали свой выбор, сконцентрируйтесь на этом страхе, прочувствуете его, возьмите вашу глину и вылепите из нее образ этого страха. После создания образа ответьте себе на следующие вопросы:

1. Какие мысли, чувства, ощущения он у меня вызывает?
2. В каких ситуациях он проявляется?
3. Как часто?

Далее попробуйте оживить свой страх и составить о нем небольшой рассказ от 1-го лица, опираясь на следующие вопросы:

1. Какой это страх? Кто ты? Как тебя зовут?
2. Сколько тебе лет?
3. Почему ты выбрал именно его (ее)?
4. Для чего ты нужен (имя подростка)?
5. Что нужно сделать, чтобы от тебя избавиться?

А теперь я предлагаю вашим страхам немного познакомиться друг с другом, встаньте со своих мест и возьмите фигуру вашего страха. Каждый раз, когда вы будете встречать кого -то на своей пути, перемещаясь по комнате, вы должны рассказывать ту историю о страхе, которую вы сочинили только что, начиная со слов: «Здравствуйте меня зовут...(имя страха)».

Как вы себя чувствуете? Получилось ли у вас поговорить от имени страха? Трудно ли вам это далось или легко? Вы не раз сегодня говорили о предназначении своего страха, а как вы думаете для чего вообще к человеку приходит страх? Какой образ вам приходит, размышляя над этим вопросом?



Вылепите этот образ из вашей фигуры, если образ не приходит, то вылепите фигуру вашего страха только меньшего размера и ответьте на следующие вопросы:

1. Что я буду делать с этим знанием?
2. Какие действия я должен совершить?
3. Поблагодарите ваш страх.
4. Пропишите конкретный план действий борьбы с вашим страхом.
5. Проговорите: «У меня был страх...(какой страх?)...и я с ним справился благодаря тому, что...

Изучение глины как материала – 10 минут. Создание образа страха – 10 минут. Анализ образа страха – 15 минут. Знакомство страхов – 15 минут. Коррекция образа страха – 15 минут.

Заключительная часть:

«Благодарю вас, за сегодняшнюю работу и прошу вас сказать несколько слов о нашем занятии. Как вы себя чувствуете? С каким настроением уходите? Что вам понравилось? Что не понравилось?» (15 минут).

Занятие 8. Как я могу себя поддержать? (упражнение «Внутренняя опора»)

Цель занятия: поиск внутренних и внешних ресурсов для оказания самоподдержки в ситуациях тревоги и страха.

Задачи:

1. Определить свои внутренние и внешние ресурсы;
2. Обеспечить безопасное проживание своих чувств и эмоций.

Продолжительность занятия: 90 минут.

Необходимое оборудование: универсальные и ресурсные метафорические ассоциативные карты, листы А3, цветные карандаши, цветные мелки.

Вводная часть:

«Добрый день, уважаемые студенты. Приветствую вас на нашем сегодняшнем занятии. Прошу вас немного поделиться тем, как вы себя чувствуете? Как вы себя чувствовали после прошлого занятия? Какое у вас настроение? Настроены ли вы на работу? Чего бы хотелось от сегодняшнего занятия?» (10 минут).

Основная часть:



«Сегодня я вам предлагаю поговорить о хорошем, о том, что нас наполняет, делает сильнее, заставляет двигаться вперед – о наших жизненных ресурсах. Но, прежде чем, эти ресурсы отыскать необходимо сосредоточиться на волнующей вас ситуации, закройте глаза, прочувствуйте ее.

Далее вытяните из универсальной колоды закрытым или открытым способом одну или несколько карт как ответ на вопрос: «Что я чувствую в этой ситуации?». Опишите и озвучьте вашу карту (карты) от 1-го лица.

После вытяните карту из универсальной колоды закрытым способом с вопросом: «Чего мне не хватило, чтобы справиться с ситуацией?». Опишите карту.

Затем вытяните из ресурсной колоды открытым способом 1-3 карты, отвечающие на вопрос: «Как я могу себя поддержать?», и еще 2 карты с вопросом: «Что мне поможет укрепить мою внутреннюю опору?», «На что в своей жизни я сейчас могу опереться?». Опишите и проанализируйте ваши карты.

Выложите свои ресурсные карты на лист формата А3 и нарисуйте вокруг них рисунок, который бы объединял эти ресурсы.

Работа с картами – 30 минут. Работа с рисунком – 15 минут. Интерпретация рисунка – 15 минут.

Заключительная часть:

«Благодарю вас, за сегодняшнюю работу и прошу вас сказать несколько слов о нашем занятии. Как вы себя чувствуете? С каким настроением уходите? Что вам понравилось? Что не понравилось?» (20 минут).

Занятие 9. Какой Я?

Цель занятия: выражение своих мыслей, чувств, эмоций, переживаний и социальных ролей с помощью линий, форм и цветов на маске, вырезанной из бумаги.

Задачи:

1. Определить свои социальные роли;
2. Осознание позиций, в которых проявляется та или иная социальная роль;
3. Обеспечить безопасное проживание своих чувств и эмоций.

Продолжительность занятия: 90 минут.



Необходимое оборудование: листы А4, гуашь, акварель, кисти, стаканчики с водой, ножницы, зеркало.

Вводная часть:

«Добрый день, уважаемые студенты. Приветствую вас на нашем сегодняшнем занятии. Прошу вас немного поделиться тем, как вы себя чувствуете? Как вы себя чувствовали после прошлого занятия? Какое у вас настроение? Настроены ли вы на работу? Чего бы хотелось от сегодняшнего занятия?» (10 минут).

Основная часть:

«Сегодня я вам предлагаю посмотреть на себя с различных точек зрения, увидеть те социальные роли, которые вы играете каждый день, но которые, возможно, вы даже не замечаете. И для начала нам необходимо подготовить основу для творчества – маску. Возьмите ножницы, листы формата А4 и вырежьте 4 маски:

Маска № 1 – это Я;

Маска № 2 – Я себя таким не знаю;

Маска № 3 – Я себя такого боюсь;

Маска № 4 – Я не хочу, чтобы меня таким видели.

Далее примерьте эти маски, посмотрите на себя в зеркало и ответьте на следующие вопросы:

1. Какие чувства вызывает у меня эта маска?
2. Какой я в этой маске?
3. Нравится ли мне эта маска?
4. В каких ситуациях я надеваю эту маску?

Создание масок – 20 минут. Примерка масок – 20 минут. Интерпретация масок – 20 минут.

Заключительная часть:

«Благодарю вас, за сегодняшнюю работу и прошу вас сказать несколько слов о нашем занятии. Как вы себя чувствуете? С каким настроением уходите? Что вам понравилось?

Что не понравилось?» (20 минут).

Занятие 10. Я и моя проблема.

Цель занятия: построение новых нейронных связей при отработке проблемы.



Задачи:

1. Сформировать запрос, проблему;
2. Найти новые пути решения проблемы через построение новых нейронных связей;
3. Обеспечить безопасное проживание своих чувств и эмоций.

Продолжительность занятия: 90 минут.

Необходимое оборудование: листы А4, цветные карандаши, цветные мелки, фломастеры, черные ручки.

Вводная часть:

«Добрый день, уважаемые студенты. Приветствую вас на нашем сегодняшнем занятии. Прошу вас немного поделиться тем, как вы себя чувствуете? Как вы себя чувствовали после прошлого занятия? Какое у вас настроение? Настроены ли вы на работу? Чего бы хотелось от сегодняшнего занятия?» (10 минут).

Основная часть:

«Сегодня я вам предлагаю побыть наедине с собой и отдаться творчеству, расслабиться и поизучать свое внутреннее пространство. Определите для себя ситуацию, которая вас на данный момент волнует, сформулируйте вашу проблему, закройте глаза и сосредоточьтесь на этом состоянии, какие чувства и эмоции она у вас вызывает? А теперь возьмите ручку, лист бумаги, с одной стороны которой запишите вашу проблему, а с другой резкими движениями в течение 3-4 секунд выместите свои чувства и эмоции в виде линий, при желании можете закрыть глаза или даже покричать.

Посмотрите на лист перед вами образовалось большое количество линий и пересечений, их нужно скруглить, каждый уголок этого рисунка, если уголок слишком мелкий, можно его закрасить полностью. Понаблюдайте за своим состоянием, какие мысли вам приходят в голову? Дайте им место, поразмышляйте над ними.

Когда вы скруглили вашу фигуру, попробуйте ее закрепить в пространстве вашего рисунка, нарисуйте линии, которые бы сделали вашу фигуру более устойчивой. Далее посмотрите на ваш рисунок и обведите в круг, ту часть фигуры, которая вам не нравится. Также сгладьте все углы.

Когда все углы сглажены, формы вашего рисунка вас устраивают, наполните его цветом, разукрасьте.

Работа с рисунком – 40 минут. Анализ рисунков – 20 минут.

**Заключительная часть:**

«Благодарю вас, за вашу работу, наш курс подошел к концу, прошу вас сказать несколько слов о том, что было с вами, что было полезным. Как вы себя чувствуете? С каким настроением уходите? Что вам понравилось? Что не понравилось? Благодарю вас за участия и желаю вам большего тепла и счастья» (20 минут).