

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

Задача	Мероприятия	Сроки выполнения	Ответственный
Подготовительный этап			
Провести комплексную диагностику для разработки индивидуального плана психологической коррекции и психологического сопровождения	<ul style="list-style-type: none"> • Проективный тест «Несуществующее животное». • Рисуночный тест «Человек под дождём». • Методика определения самооценки, Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейн. • Восьмицветовой тест Люшера. • Опросник «Самочувствие, активность настроение» (САН). • Детская шкала проявлений тревожности, А.М. Прихожан. • Методика «Определение уровня тревожности», Спилбергер. 	до 14 дней	Психолог
Практический этап			
Разработать и реализовать план коррекционных занятий и индивидуальных консультаций		Не менее 21 дня	Психолог
Создать благоприятную психологическую атмосферу, знакомство с участниками группы	Занятие 1 <ul style="list-style-type: none"> • Разминка. Игра «Поезд». • Упражнение «Знакомство». • Игра «Социальные истории». • Упражнение «Атомы и молекулы». • Игра «Кривляки». • Релаксация «Дыхательные упражнения». • Рефлексия. 		Психолог
Снять психоэмоциональное напряжение, снять мышечные зажимы. Повысить доверие к людям	Занятие 2 <ul style="list-style-type: none"> • Разминка. Упражнение «Пожалуйста». • Упражнение «Мы с тобой похожи...Мы с тобой отличаемся...». • Игра «Составь фразу». • Упражнение «Сосчитать до 10». • Игра «Кривляки». • Игра «Угадай, что написано». • Релаксация «Полет к звездам». • Упражнение «Волшебная страна чувств». • Рефлексия. 		Психолог

<p>Развить коммуникативные навыки, навыки эмпатии, доброжелательного отношения участников друг к другу</p>	<p>Занятие 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка. Упражнение «Салат». • Упражнение «Дистанция общения». • Игра «Живые картинки». • Упражнение «Позиции общения». • Игра-упражнение «Побег из тюрьмы». • Релаксация «Дыхательные упражнения». • Игра «Поддержка». • Рефлексия. 		<p>Психолог</p>
<p>Развить невербальные способы коммуникаций, снять напряжение</p>	<p>Занятие 4</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка. Упражнение «Тень». • Игра «Передай по кругу». • Игра «Объясни жестами». • Упражнение «Прикосновение». • Игра «Поменяйтесь местами те, кто...». • Игра «Спящие королевы». • Релаксация «Минута тишины». • Арт-терапевтическое упражнение «Два цвета». • Рефлексия. 		<p>Психолог</p>
<p>Развить навыки группового взаимодействия; снять эмоциональное напряжение</p>	<p>Занятие 5</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка. Упражнение «Здравствуйте те, кто...». • Упражнение «Снежный ком». • Игра «Друг к дружке». • Игра «Кто я? Что я?». • Упражнение «Повернуться в одну сторону». • Упражнение «Вавилонская башня». • Релаксация «Тихое озеро». • Упражнение «Рисунок страха». • Рефлексия. 		<p>Психолог</p>
<p>Сплотить группу, через телесный контакт, развить умение безоценочно относиться друг к другу, снять мышечное напряжение</p>	<p>Занятие 6</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка. Упражнение «Клубок». • Упражнение «Покажи эмоцию». • Игра «Интервью». • Игра «Счет без 3 и 8». • Упражнение «Путаница». • Игра «Рисунок с поводырем». • Релаксация «Водопад». • Арт-терапевтическое упражнение «Маски». • Рефлексия. 		<p>Психолог</p>
<p>Развить и повысить</p>	<p>Занятие 7</p>		

коммуникативную компетентность, повысить самооценку участников	<ul style="list-style-type: none"> • Разминка. Упражнение «Поймай палец». • Упражнение «Отношение к объекту». • Упражнение «Антивремя». • Упражнение «Подарок». • Игра «Ассоциации». • Упражнение «Тень». • Релаксация «Воздушный шарик». • Упражнение «Комплименты». • Рефлексия. 		Психолог
Снизить уровень тревожности, актуализировать эмоциональные и когнитивные компоненты переживаний, сновидений, поиск внутреннего ресурса	<p>Занятие 8</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка. Игра «Летел лебедь». • Игра «Вася-Вася». • Упражнение «А я еду, а я рядом». • Упражнение «Путаница». • Игра «Телеграф». • Релаксация «Лесная прогулка». • Арт-терапевтическое упражнение «Сказка о бабочке сновидений». • Рефлексия. 		Психолог
Выработать стратегии преодоления трудных жизненных ситуаций	<p>Занятие 9</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка. Упражнение «Счет без 4 и 9». • Упражнение «Нож и масло». • Упражнение «Очередь». • Упражнение «Продолжи фразу». • Игра «Жизнь». • Релаксация «Полет высоко в небе». • Упражнение «Моргалочки». • Упражнение «Спина к спине». • Рефлексия. 		Психолог
Развить позитивную и конструктивную «Я-концепцию», адекватную самооценку	<p>Занятие 10</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка. Упражнение «Грузим баржу». • Упражнение «Подарок». • Упражнение «Образ Я». • Игра «Летел лебедь». • Игра «Объясни слово» («Alias»). • Релаксация «Порхание бабочки». • Упражнение «Моя вселенная». • Рефлексия 		Психолог
Способствовать осознанию собственных желаний и возможных направлений развития, формировать смыложизненную ориентацию	<p>Занятие 11</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка. Упражнение «Тактильное письмо». • Упражнение «Я на перекрестке дорог». • Упражнение «Мир, в котором я хочу жить». • Упражнение «Броуновское движение». 		Психолог

	<ul style="list-style-type: none"> • Релаксация «Цветок». • Рефлексия. 		
Развить эмоциональный интеллект, снизить уровень тревожности, снять психо-эмоциональное напряжение	<p>Занятие 12</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка. Упражнение «Одним словом». • Игра «Барамелька». • Упражнение «4 персонажа». • Игра «Котосовы». • Упражнение «Мусорное ведро». • Релаксация «Храм тишины». • Арт-терапевтическое упражнение «Круги». • Рефлексия. 		Психолог
Выработать стратегии преодоления трудных жизненных ситуаций, освоить навыки использования личностных ресурсов для преодоления травмирующих ситуаций, формировать позитивную установку на отношение к окружающему миру	<p>Занятие 13</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка. Упражнение «Узнай по рукопожатию». • Игра «Колечко». • Упражнение «Жизненная прямая». • Упражнение «Позитивные качества». • Упражнение «Узнай чувство». • Упражнение «Замороженный». • Рекомендации. • Релаксация «Необычная радуга». • Рефлексия. 		Психолог
Совершенствовать вербальные и невербальные средства общения, повысит эффективность взаимодействия детей в группе	<p>Занятие 14</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка. Упражнение «Бип». • Упражнение «Сиамские близнецы». • Игра «Шуршунчики». • Упражнение «Маятник». • Игра «Активити». • Релаксация «Дыхательное упражнение». • Коллективный рисунок «Наш город». • Рефлексия. 		Психолог
Аналитический этап			
Провести оценку результатов реализации программы		до 14 дней	Психолог

<p>Выявить актуальность психоэмоционального состояния и уровня ситуативной тревожности после проведения коррекции. Оценка динамики и анализ эффективности</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Проективный тест «Несуществующее животное». • Рисуночный тест «Человек под дождём». • Методика определения самооценки, Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейн. • Восьмицветовой тест Люшера. • Опросник «Самочувствие, активность настроение» (САН). • Детская шкала проявлений тревожности, А.М. Прихожан. • Методика «Определение уровня тревожности», Спилбергер. • Анализ эффективности, проведенных мероприятий. 		
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--