



**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
СЕВАСТОПОЛЯ**

Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи

299058 Севастополь, ул. Героев Бреста 13, 41-27-30, 42-14-42

Электронный адрес: cppmsp@sev.gov.ru

СОГЛАСОВАНО

на заседании педагогического совета

УТВЕРЖДЕНО

Директор _____

Протокол №

от «___» _____ 20__ г.

Приказом №

от «___» _____ 20__ г.

ПРОЕКТ

**психологической помощи, направленный на снижение тревожности,
обусловленной утратой близкого на СВО
«Время Героев»**

срок реализации – 2 месяца (8 занятия)

Разработал авторский коллектив в составе:

педагог – психолог:

Приходько Христина Руслановна

Канушкина Екатерина Олеговна

Сапсаева Мария Геннадьевна

г. Севастополь

2025г.

АННОТАЦИЯ

Проект «Время героев» представляет собой специализированное психологическое вмешательство, направленное на коррекцию высокого уровня тревожности у детей и подростков 6–18 лет, обусловленной потерей близкого человека в ходе специальной военной операции. Цель проекта — снижение психоэмоционального напряжения, связанного с травмой утраты, и адаптация к новым жизненным условиям через интеграцию арт-терапевтических и проективных методик.

Проект реализуется в комбинированном формате, включающем индивидуальные, групповые и совместные с родителями занятия. В процессе работы используются следующие методы: лепка из пластилина, работа с песком и манкой, создание аппликаций и рисунков. Данные техники обеспечивают безопасные условия для отреагирования подавляемых эмоций, проработки чувства вины и страха, а также формирования позитивного образа будущего.

Ключевым элементом проекта является финальное занятие, в ходе которого ребенок совместно с родителем создает художественный образ погибшего героя и пишет о нем рассказ. Творческие работы участников публикуются в сборниках «Герои России глазами детей» и «Современный защитник Отечества», что способствует социальному признанию личного подвига и трансформации личной утраты в коллективную память.

Проект предназначен для психологов, работающих с детским горем и последствиями травматического стресса.

Содержание

I. Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка.....	4
1.1.1 Описание проекта.....	5
1.1.2 Актуальность проекта.....	5
1.1.3 Новизна проекта.....	6
1.1.4 Отличительные особенности проекта.....	7
1.1.5 Адресат проекта.....	9
1.1.6 Объем проекта.....	9
1.1.7 Формы обучения	9
1.1.8 Режим занятий	9
1.1.9 Срок освоения проекта	9
1.2 Цель и задачи проекта	9
1.3 Педагогическая целесообразность проекта.....	10
1.4 Планируемые результаты освоения проекта.....	13

II. Содержательный раздел

2.1 Психолого-педагогические особенности детей 6-18 лет.....	17
2.2.1 6-9 лет.....	20
2.2.2 10-13 лет.....	23
2.2.3 14-18 лет.....	26
2.2 Социально-психологические особенности целевой аудитории	28
2.3 Содержание, методы, формы работы.....	31
2.4 Структура занятий.....	34
2.5 Тематическое планирование психологических занятий.....	35
2.6 Планы-конспекты психологических занятий.....	32
2.7 Виды и формы работы	68
2.8 Взаимодействие с семьёй обучающегося	72
2.9 Способы определения результативности проекта.....	74
2.10 Система организации внутреннего контроля за реализацией проекта.....	76
2.11 Факторы, влияющие на достижение результатов проекта.....	78
2.12 Продукт проекта.....	79

III. Организационный раздел

3.1 Требования к специалистам, их права и обязанности.....	85
3.2 Описание способов, которыми обеспечивается гарантия прав её участников.....	86
3.3 Методическое обеспечение и рекомендации по реализации проекта.....	87
Заключение.....	91
Список используемой литературы.....	93

I. Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка

Проект имеет психолого-педагогическую, а именно арт-терапевтическую направленность, так как в процессе реализации проекта используются проективные методики.

Проект разработана в соответствии с:

1. Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». (ред. от 28.12.2024)
2. Государственной проектом Российской Федерации «Развитие образования» до 2030 года (постановление Правительства РФ от 26.12.2017 № 1642).
3. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
4. Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (утвержденной Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р);
5. Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным проектам».
6. Постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
7. Письмом Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к проектам дополнительного образования детей».
8. Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ».
9. Законом города Севастополя от 23 января 2015 года № 107-ЗС «Об образовании в городе Севастополе».
10. Уставом, локальными нормативными актами ГБУ ЦППМСП.
11. Положением ГБУ ЦППМСП «О Программе дополнительного образования».

1.1.1 Описание проекта

Проект предлагает бережный и экологичный формат психологической работы с детьми, переживающими утрату близкого человека в условиях СВО. Её основу составляют проективные методики — особый язык, на котором ребенок может рассказать о своих переживаниях, минуя ограничения слов. Когда внутренний мир ребенка переполнен болью, страхом, тоской, гневом и тревогой, вербализовать эти сложные чувства бывает практически невозможно. Они застревают внутри, проявляясь в виде психосоматических симптомов, ночных кошмаров, повышенной тревожности или замкнутости.

Творчество в данном случае становится тем самым безопасным мостом между внутренним и внешним миром. Оно предоставляет ребенку не просто канал для выражения, а целую территорию для исследования своих эмоций. Здесь не действуют правила грамматики или логики; здесь допустимо всё. Ярость можно вложить в яростное отрывание кусков бумаги для аппликации, а безысходную грусть — в холодную и податливую массу глины, которую долго и бесцельно мнут в руках. Страх, воплощенный в виде слепленного из пластилина чудовища или нарисованного темного пятна, перестает быть всеобъемлющим и неуловимым — его можно рассмотреть, переделать или даже уничтожить, обретая символический контроль над ситуацией.

Через игру и спонтанное творчество дети не расслабляют свою нервную систему, а постепенно учатся распознавать свои чувства, называть их и принимать их как часть себя. Процесс создания и трансляции образов позволяет переработать травматический опыт, не погружаясь в него с головой. С каждым занятием, с каждой новой «работой» ребенок по крупицам открывает в себе внутренние ресурсы, о которых раньше не подозревал. Он узнаёт, что, несмотря на боль и потерю, в нем самом живут силы, помогающие справляться с трудностями, — сила фантазии, способность к созиданию и умение находить утешение в контакте с миром через краски, песок и форму. Таким образом, проект не стирает боль утраты, но помогает выстроить с ней новые, поддерживающие отношения, находя точку опоры в собственной душе.

1.1.2 Актуальность проекта

В современной социальной реальности Российской Федерации значительное количество детей столкнулось с травмой утраты близкого человека, участвовавшего в специальной военной операции. Эта ситуация породила уникальный комплекс психологических проблем, требующих специализированного подхода. Традиционные методы психологической

помощи часто оказываются недостаточно эффективными в работе с детским горем, которое проявляется не столько открытой печалью, сколько повышенной тревожностью, школьной дезадаптацией, соматическими симптомами и поведенческими нарушениями.

Особую актуальность программе придает то, что дети переживают не только личную трагедию, но и находятся под влиянием общественного контекста, где тема СВО обладает высокой социальной значимостью. Это создает двойную нагрузку на психику ребенка: с одной стороны - личное горе, с другой - ожидания социума относительно «правильного» способа переживания этой утраты. Многие дети подавляют свои истинные чувства, что приводит к усилению тревожных состояний и формированию дезадаптивных копинг-стратегий.

Отсутствие специализированных программ, учитывающих как психологические особенности детского горя, так и специфику утраты в контексте военных действий, создает серьезный пробел в системе психолого-педагогического сопровождения. Разработанная проект призвана заполнить этот пробел, предлагая системный подход к помощи детям, переживающим утрату близкого человека в результате СВО.

1.1.3 Новизна проекта

Научная и практическая новизна проекта заключается в следующем:

1. Синтез современных подходов к работе с травмой утраты и проективных методик

Проект органично объединяет современные достижения в области психологии горя (модель двойного процесса переживания утраты Штубба и Шора, теорию продолженных связей Класа и Вальтера) с классическими проективными техниками, что создает уникальный методологический базис для работы именно с детской аудиторией.

2. Специфическая фокусировка на утрате в контексте СВО

В отличие от универсальных программ по работе с утратой, данная проект учитывает особенности переживания смерти, имеющей статус "героической" в общественном сознании. Это позволяет работать с такими специфическими проблемами, как:

- ✓ Конфликт между личным горем и общественными ожиданиями
- ✓ Трудности выражения «негероических» чувств (злости, обиды, разочарования)
- ✓ Формирование идентичности в условиях «наследства героя»

3. Разработанная система поэтапной работы с использованием проективных методик

Проект предлагает четкую этапность психологической работы:

- ✓ Этап установления безопасности и эмоционального контейнирования
- ✓ Этап актуализации и выражения чувств через проективные техники
- ✓ Этап трансформации образа утраты и создания «продолженной связи»
- ✓ Этап интеграции опыта и ориентации в будущее

4. Разработанный комплекс авторских проективных методик

В программе представлены уникальные проективные методики, адаптированные для работы с темой утраты в контексте СВО.

1.1.4 Отличительные особенности проекта

Проект психологической помощи детям, переживающим утрату близкого человека в результате специальной военной операции (СВО), обладает рядом фундаментальных отличительных особенностей, обусловленных уникальностью и сложностью самой травмы. Это не просто проект по снижению тревожности или работе с горем; это комплексный подход, направленный на исцеление глубокой, многослойной психологической раны, нанесенной в контексте коллективной травмы и социальной неопределенности. Ключевым инструментом в данной программе выступают проективные методики, такие как лепка из глины, пескотерапия, аппликации и другие виды творчества, которые позволяют обойти защитные механизмы и язык, который у ребенка может быть просто отсутствовать для описания пережитого ужаса.

Первой и центральной отличительной чертой является работа с травмой, осложненной контекстом насилия и общественного раскола. Утрата произошла не в результате естественных причин, а в следствие насильственных действий, что порождает не только горе, но и интенсивный страх, чувство несправедливости, гнев, а порой и внутренний конфликт, связанный с общественной оценкой происходящего. Тревожность ребенка в этом случае — это не просто беспокойство; это страх за собственную безопасность и безопасность оставшихся близких, ощущение хрупкости и непредсказуемости мира. Проективные методики идеально подходят для работы с этим. Например, в пескотерапии ребенок может создавать и разрушать миры, проигрывая сценарии хаоса и контроля, тем самым символически возвращая себе чувство управления. Лепка из глины позволяет физически выразить сдерживаемую агрессию, ярость или страх — можно смять, разорвать, сплющить материал, трансформируя непереносимые эмоции в тактильный опыт.

Вторая особенность — акцент на невербальном выражении непередаваемых переживаний. Слова часто бессильны перед лицом такой травмы. Ребенок, особенно младшего возраста, может не иметь доступа к сложной палитре чувств, связанных с горем и травмой. Проективные

методики становятся его языком. Через фигурку, слепленную из глины, которая прячется в «норке», он может выразить свое желание спрятаться от мира. Через хаотичные, темные аппликации из рваной бумаги — передать ощущение внутреннего хаоса и разрушения. Психолог в этой модели работает не как интерпретатор, а как сопровождающий, который помогает ребенку находить смыслы в его собственных творениях, задавая поддерживающие вопросы: «Что чувствует этот герой?», «Что ему нужно сейчас больше всего?». Это позволяет проработать травму, минуя сопротивление и рациональные барьеры.

Третья отличительная черта — создание «контейнера безопасности» в условиях внешней нестабильности. Процесс творчества — лепки, игры с песком, создания коллажей — сам по себе обладает успокаивающим, структурирующим эффектом. Эти занятия требуют концентрации на «здесь и сейчас», что является мощным антидотом тревоге, которая всегда устремлена в будущее. Ритуализированность процесса (достать глину, подготовить песок, разложить материалы) создает предсказуемую и, следовательно, безопасную среду. В этом безопасном пространстве ребенок получает возможность заново пережить и переработать утрату. Он может вылепить прощальную сцену, которую не успел увидеть в реальности, создать символ памяти об ушедшем или построить в песочнице «идеальный мир», где нет боли. Это прямой путь к снижению тревожности, так как он дает психике инструмент для совладания с непереносимым опытом.

Четвертая особенность — проработка темы неоконченного прощания и нарушения ритуалов. В ситуации гибели на СВО традиционные ритуалы прощания часто нарушены или отсутствуют. Это приводит к тому, что горе «застревает», а тревожность подпитывается чувством нереальности произошедшего и незавершенности. Проективные методики позволяют создать эти ритуалы символически.

Ребенок может слепить памятный подарок для ушедшего папы, написать ему письмо и сделать для него бумажный конверт-аппликацию, построить в песочнице «место памяти». Эти действия являются мощным терапевтическим актом, помогающим психике признать факт утраты и начать процесс интеграции потери в свою жизнь, что напрямую снижает уровень тревоги, связанной с отрицанием и вытеснением.

Пятый аспект — работа с экзистенциальными страхами и картиной мира. Утрата близкого в таких обстоятельствах рушит базовое доверие к миру. Возникают вопросы о справедливости, безопасности, добре и зле. Творческие проективные методики позволяют исследовать эти темы на дистанции. Ребенок может создавать в своих работах добрых и злых

персонажей, строить крепости для защиты, проигрывать сражения между силами разрушения и созидания. Через метафору он находит собственные ответы или учится жить с вопросами, что является ключевым для снижения экзистенциальной тревоги.

Таким образом, отличительные особенности данной проекта заключаются не в простом наборе техник, а в глубоком, экологичном и соответствующем контексту применении проективных методик для работы со специфической, острой травмой. Она направлена на то, чтобы дать ребенку голос там, где слова отказывают, создать опору там, где почва ушла из-под ног, и помочь перевести травматический опыт в опыт памяти и принятия, что является единственно верным путем к снижению разрушительного уровня тревожности и возвращению к жизни.

1.1.5 Адресат проекта

Дети в возрасте от 6 до 18 лет, пережившие утрату отца, брата, бабушки или другого значимого взрослого в связи с СВО.

1.1.6 Объем проекта

Проект рассчитан на 2 месяца, всего 8 занятий.

1.1.7 Формы обучения

Форма обучения очная. Работа проходит в индивидуальной и подгрупповой форме. В подгруппе не более 6 человек.

1.1.8 Режим занятий

Занятия проходят 1 раз в неделю. Продолжительность занятий – 1 час.

1.1.9 Срок освоения проекта

Срок освоения проекта составляет 2 месяца (8 занятий).

1.2 Цель и задачи проекта

Цель проекта: Гармонизация психоэмоционального состояния ребенка и снижение деструктивного уровня тревожности через создание условий для безопасного отреагирования, осмысления и интеграции травматического опыта утраты, используя проективные методики (лепка из глины, пескотерапия, аппликации и др.) как основной язык диалога с внутренним миром ребенка.

Данная цель достигается через последовательную реализацию четырех взаимосвязанных блоков задач: коррекционных, образовательных, развивающих и воспитательных. Каждый блок, опираясь на целительную силу невербального самовыражения, вносит свой уникальный вклад в процесс восстановления личности ребенка.

I. Коррекционные задачи

(Направлены на снижение негативной симптоматики и трансформацию травматического опыта)

1. Снижение уровня тревожности, страхов и психоэмоционального напряжения.
2. Проработка чувства вины, обиды и гнева, связанных с утратой.
3. Формирование адекватного отношения к факту потери и завершение «незавершенного гештальта».
4. Снижение страхов, связанных с темой смерти, неопределенности и повторной потери.

II. Образовательные задачи (психообразовательные)

(Направлены на предоставление знаний о нормативных реакциях на утрату и развитие эмоционального интеллекта)

1. Дать детям понятную, соответствующую возрасту информацию о стадиях переживания горя.
2. Обучить распознаванию, принятию и вербализации своих эмоциональных состояний.
3. Помочь понять разницу между физической смертью и сохранением памяти, связи на уровне чувств и ценностей.

III. Развивающие задачи

(Направлены на укрепление личностных ресурсов, адаптационных способностей и построение будущего)

1. Развитие навыков адаптации к новым жизненным условиям и совладания со стрессом (копинг-стратегий).
2. Укрепление самооценки, чувства самопринятия и личной идентичности.
3. Формирование позитивного и реалистичного образа будущего.
4. Развитие коммуникативных навыков и способности обращаться за социальной поддержкой.

IV. Воспитательные задачи

(Направлены на формирование ценностно-смысловой сферы, связи с семьей и обществом)

1. Воспитание уважения к памяти близкого человека и семейной истории.
2. Формирование ценности жизни, resilience (стойкости) и умения находить опору в себе и своих корнях.
3. Развитие эмпатии, способности к состраданию и взаимопомощи.
4. Воспитание чувства патриотизма и гражданской ответственности через личную историю и память.

1.3 Педагогическая целесообразность проекта

Педагогическая целесообразность настоящей проекта проистекает из фундаментального понимания того, что неотработанная психологическая травма, особенно травма утраты в столь экстремальных обстоятельствах, создаёт непреодолимый барьер на пути целостного развития личности ребёнка и его успешной интеграции в образовательное и социальное пространство. Проект не является альтернативой академическому обучению; напротив, она выступает его необходимым фундаментом, без которого все педагогические усилия могут оказаться тщетными. Её целесообразность доказывается через прямое воздействие на ключевые компетенции и личностные структуры, определяющие способность ребёнка к обучению, социализации и самореализации.

В первую очередь, проект педагогически целесообразен, поскольку она целенаправленно создает психологические предпосылки для эффективного учебного процесса. Высокий уровень тревожности, сопровождающий посттравматическое состояние, физиологически истощает нервную систему, блокирует когнитивные функции, такие как память, внимание и концентрация. Ребёнок, мыслями постоянно находящийся в прошлом или в тревожных фантазиях о будущем, неспособен усваивать новый материал на уроке. Его психика занята выживанием, а не познанием. Проективные методики, используемые в программе, выполняют роль «переключателя» и «стабилизатора». Лепка из глины, работа с песком или создание аппликаций требуют фокусировки на тактильных ощущениях и процессе «здесь и сейчас». Этот сенсорный опыт оказывает выраженный успокаивающий эффект, снижая уровень кортизола и позволяя парасимпатической нервной системе вернуть состояние относительного покоя. Последовательно снижая уровень деструктивной тревоги, проект освобождает психические ресурсы, которые могут быть направлены на обучение. Учитель в классе получает не ребёнка, «зависшего» в своих переживаниях, а ученика, чьё внимание постепенно возвращается в учебную реальность.

Кроме того, проект напрямую способствует развитию эмоционального интеллекта и рефлексии, что является одной из ключевых метапредметных образовательных задач. Современный образовательный стандарт ориентирован не только на передачу знаний, но и на формирование гармоничной, осознающей себя личности. Травма утраты вызывает хаос непонятных и пугающих чувств: гнев, смешанный с тоской, вину, обиду на весь мир. Ребёнок не в силах ни назвать, ни управлять этим водоворотом. Проективные методики служат идеальным инструментом для структурирования этого хаоса. Создавая из глины «фигуру страха» или «комочек гнева», ребёнок производит операцию объективации — он выносит

непереносимое внутреннее переживание вовне и превращает его в объект, который можно рассмотреть, изменить или даже уничтожить. С помощью психолога он учится распознавать, что эта бесформенная глина — это его злость, а этот тёмный песок в углу песочницы — его печаль. Этот процесс является краеугольным камнем в развитии эмоционального интеллекта: идентификация, называние и принятие своих эмоций. Данный навык, сформированный в терапевтическом пространстве, переносится затем в повседневную жизнь и учебную деятельность, помогая ребёнку лучше понимать себя и окружающих, конструктивно разрешать конфликты и адекватно реагировать на стресс.

Следующий аспект педагогической целесообразности заключается в формировании и развитии ключевых личностных компетенций, блокируемых травмой. Травматический опыт часто приводит к выученной беспомощности, ощущению потери контроля над собственной жизнью. Это состояние катастрофически снижает мотивацию к достижению целей, в том числе учебных. Зачем стараться, если от тебя ничего не зависит? Проективное творчество — это всегда акт созидания и управления. Ребёнок является богом своего песочного мира, он решает, каким будет его глиняное изделие, он своими руками создаёт аппликацию из ничего.

Этот опыт порождает глубокое, на невербальном уровне, убеждение: «Я могу влиять на реальность. Я — творец». Успех, пережитый в процессе создания арт-объекта, пусть и маленький, становится противовесом от чувства беспомощности. Проект целенаправленно развивает креативность, вариативность мышления и способность к принятию решений — качества, абсолютно необходимые для решения нестандартных задач в учёбе и в жизни.

Далее, проект педагогически обоснован в контексте сохранения и развития социальных связей ребёнка. Травма утраты может вызывать как агрессивные вспышки, так и социальную аутизацию — уход в себя. И то, и другое разрушительно для климата в детском коллективе. Тревожный, замкнутый или, напротив, вспыльчивый ребёнок рискует стать изгоем, что усугубляет его состояние и полностью блокирует социальный вектор развития. Групповые формы работы в рамках проекта (совместные проекты в песочнице, создание коллективных панно-аппликаций) мягко и под руководством психолога восстанавливают социальные навыки. Дети учатся невербальному взаимодействию, кооперации, уважению к границам и творчеству другого человека. Они видят, что другие переживают схожие чувства, что снижает ощущение собственной уникальности в страдании и рождает чувство принадлежности к группе. Этот опыт терапевтической

социализации является тренировочной площадкой для возвращения в школьный коллектив. Ребёнок приобретает навыки, необходимые для установления и поддержания здоровых отношений со сверстниками и учителями.

Наконец, проект является педагогически целесообразной, так как она выполняет важнейшую воспитательную функцию — помогает ребёнку выстроить новую, жизнеспособную картину мира и систему ценностей. Трагедия, связанная с СВО, рушит базовое доверие к миру, представления о справедливости и безопасности. Без проработки этих экзистенциальных вопросов у ребёнка может сформироваться циничное, деструктивное или депрессивное мироощущение. Через метафоры творчества проект помогает собрать этот шаткий и разрушенный мир заново. Построение «безопасного места» в песочнице, лепка фигурок-защитников, создание аппликации «Древо жизни» или «Мои ресурсы» — все это действия, направленные на восстановление картины мира, в которой, несмотря на боль и утрату, есть место для безопасности, красоты, поддержки и будущего. Она воспитывает не смирение, а устойчивость, способность интегрировать самый тяжёлый опыт в свою жизненную историю, не ломаясь под его тяжестью.

Таким образом, педагогическая целесообразность данной проекта заключается в её системном и профилактическом воздействии. Это не просто «лечение» травмы, а комплексное психолого-педагогическое вмешательство, которое расчищает завалы, оставленные трагедией, и восстанавливает саму почву, на которой только и возможно дальнейшее развитие, обучение и воспитание целостной, способной к жизни и творчеству личности. Инвестируя ресурсы в такую программу, образовательная система инвестирует в будущую академическую успеваемость, психологическое здоровье и социальное благополучие целого поколения детей, переживших самое тяжелое испытание.

1.4 Планируемые результаты освоения проекта

Результаты реализации проекта представляют собой системные изменения в состоянии и развитии ребенка, достигаемые за счет целенаправленного воздействия проективных методик. Они структурированы по трем взаимосвязанным направлениям.

I. Коррекционные результаты

Данная группа результатов направлена на преодоление деструктивных симптомов, снижение остроты переживания травмы и гармонизацию эмоционального состояния.

1. Снижение уровня тревожности и страхов.

- ✓ Физиологический уровень: Уменьшение соматических проявлений тревоги (тики, боли в животе, головные боли, трудности с засыпанием).
 - ✓ Эмоциональный уровень: Снижение фонового напряжения, появление способности переживать состояния спокойствия и расслабленности, особенно после сеансов работы с сыпучими материалами (песок, манка) и глиной, которые оказывают непосредственный сенсорно-успокаивающий эффект.
 - ✓ Поведенческий уровень: Снижение проявлений избегающего поведения, гиперактивности или апатии как следствия снижения внутреннего напряжения.
2. Отреагирование и трансформация деструктивных эмоций.
- ✓ Проработка горя: Острая, невыносимая боль от утраты трансформируется в интегрированное чувство грусти и светлой памяти через ритуальные действия (создание «подарка» или «места памяти» из глины/пластилина, прощальной сцены в песочнице).
 - ✓ Снижение интенсивности гнева и агрессии: Ребенок осваивает безопасные каналы для выражения злости (разминание, разрывание глины, создание обрывной аппликации), что приводит к уменьшению вспышек раздражительности в повседневной жизни.
 - ✓ Нивелирование чувства вины и ответственности за произошедшее: Через проективные методики (например, создание истории в песочнице) ребенок переигрывает травматический сценарий и символически снимает с себя бремя необоснованной вины.
3. Проработка травматического опыта и завершение гештальта «неоконченного прощания».
- ✓ Ребенок получает возможность символически попрощаться с близким, что не всегда возможно в реальности, через создание прощальных образов, писем в виде коллажей или лепку символических подарков.
 - ✓ Образ ушедшего человека постепенно перестает быть источником панической тревоги и становится частью личной истории, интегрированной в психику.

II. Образовательные (психопросветительские) результаты

Эта группа результатов связана с приобретением ребенком новых знаний о себе и своих состояниях, а также освоением практических навыков саморегуляции.

1. Расширение эмоционального словаря и развитие способности к идентификации чувств.
- ✓ Ребенок научается распознавать, называть и различать сложную палитру своих переживаний (тоска, гнев, вина, обида, тревога). Это

происходит через их проекцию на творческий продукт: «Эта темная и колючая фигура из пластилина — похожа на мой гнев», «Этот серый и сыпучий песок — как моя усталость».

- ✓ Он начинает понимать, что все чувства, даже негативные, имеют право на существование и могут быть выражены социально приемлемым способом.
2. Формирование базовых знаний о цикличности и естественности эмоций, в том числе горя.
- ✓ Через метафоры творчества (например, создание аппликации «Разные цвета моего дня» или смены ландшафтов в песочнице) ребенок усваивает, что эмоции непостоянны, они приходят и уходят, как сменяются сюжеты в его работах. Это снижает страх перед интенсивными переживаниями и дает надежду на их завершение.
3. Освоение простых навыков саморегуляции и управления тревогой «здесь и сейчас».
- ✓ Ребенок неосознанно, а затем и осознанно, начинает использовать элементы арт-практик для самоуспокоения. Например, он запоминает, что тактильные ощущения от пересыпания крупы или манки помогают ему успокоиться, и может воспроизвести это действие в стрессовой ситуации.
 - ✓ Он осваивает техники телесной разрядки через работу с глиной и пластилином, понимая, что физическое действие может снизить эмоциональное напряжение.

III. Развивающие результаты

Эти результаты ориентированы на укрепление психологических ресурсов личности, развитие новых компетенций и построение перспективы будущего.

1. Развитие способности к символизации и метафорическому мышлению.
- ✓ Это ключевой навык, являющийся основой для переработки травмы. Ребенок учится переводить непереносимый внутренний опыт (боль, страх) в символические формы (образы, фигурки, сюжеты), с которыми можно работать, трансформировать и интегрировать. Этот навык становится мощным инструментом совладания с трудностями на протяжении всей жизни.
2. Развитие креативности и поиска новых поведенческих стратегий.
- ✓ Травма «замораживает» психику, заставляя ребенка проигрывать одни и те же травмирующие сценарии. Творчество, где нет правил, ломает эти шаблоны. Опыт создания, разрушения и нового создания (например, в песочнице или при лепке) учит гибкости, вариативности и

поиску нестандартных решений, что проецируется и на жизненные ситуации.

3. Формирование и укрепление личностных ресурсов и «образа Я-сильного».

- ✓ Через создание арт-объектов, символизирующих силу и защиту («слепи своего защитника», «построй неприступную крепость» из песка, создай аппликацию «Мои суперсилы» из крупы), ребенок формирует внутренний образ себя как человека, способного справляться с трудностями.
- ✓ У него формируется позитивное самоощущение и уверенность в своих силах, основанная на реальном опыте творческого преодоления.

4. Развитие коммуникативных навыков и способности обращаться за поддержкой.

- ✓ В процессе индивидуальной и особенно групповой работы ребенок учится вербализовать свои переживания, связанные с творчеством, делиться ими с психологом и другими детьми. Это развивает эмпатию, умение слушать и слышать, а также дает понимание ценности поддержки, что является критически важным для построения будущих социальных связей.

Таким образом, системное достижение коррекционных, образовательных и развивающих результатов позволяет не просто купировать симптомы тревожности, а провести глубокую работу по восстановлению целостности личности ребенка, помогая ему не только справиться с болью утраты, но и обрести внутренние опоры для дальнейшего развития и построения полноценной жизни.

II. Содержательный раздел

2.1 Психолого-педагогические особенности детей 6-18 лет

2.1.1 Психологические возрастные особенности детей в возрасте 6-9 лет

Психологические возрастные особенности детей в возрасте 6-9 лет представляют собой важный этап в их развитии. Этот период охватывает начальную школу и характеризуется значительными изменениями в различных аспектах психики, включая когнитивное, эмоциональное и социальное развитие. Дети в этом возрасте становятся более независимыми, активно исследуют окружающий мир и начинают осваивать новые навыки.

Физическое развитие

В возрасте 6-9 лет дети продолжают расти и развиваться физически. Их моторные навыки становятся более совершенными: они учатся лучше контролировать свои движения, что позволяет им более уверенно выполнять различные физические задания. В этом возрасте дети активно занимаются физической активностью, играют в подвижные игры, осваивают спортивные навыки. Развитие мелкой моторики также играет важную роль, особенно в контексте подготовки к школьной деятельности — дети учатся писать, рисовать, вырезать и клеить.

Физическое развитие связано с общим состоянием здоровья. Важно отметить, что в этот период дети становятся более восприимчивыми к заболеваниям, так как их иммунная система еще не полностью сформирована. Родители и педагоги должны следить за состоянием здоровья детей, обеспечивая им правильное питание и достаточную физическую активность.

Когнитивное развитие

Когнитивные способности детей в возрасте 6-9 лет значительно развиваются. В этом возрасте начинается активное обучение в школе, что способствует формированию базовых академических навыков. Дети начинают осваивать чтение, письмо и математические операции. Они становятся более любознательными и заинтересованными в изучении окружающего мира, задают множество вопросов и стремятся получить на них ответы.

Важной особенностью когнитивного развития в этом возрасте является переход от конкретного мышления к более абстрактному. Дети начинают понимать сложные концепции, такие как время, пространство и причинно-следственные связи. Однако их мышление все еще остается эгоцентричным — они могут не всегда учитывать точку зрения других людей.

Развитие памяти также играет ключевую роль. Дети учатся запоминать информацию и использовать ее в различных ситуациях. Важно создавать условия для тренировки памяти через игры и занятия, которые способствуют развитию аналитического мышления.

Эмоциональное развитие

Эмоциональная жизнь детей в возрасте 6-9 лет становится более насыщенной. В этом возрасте дети начинают осознавать свои эмоции и учатся их выражать. Они могут испытывать широкий спектр чувств: радость, грусть, гнев, страх, зависть и т.д. Эмоциональная стабильность может варьироваться — некоторые дети могут быть более чувствительными и подверженными эмоциональным колебаниям.

Дети начинают развивать эмпатию — способность понимать и сопереживать другим людям. Они могут проявлять заботу о своих друзьях и близких, что является важным шагом в социальном развитии. Однако в то же время дети могут испытывать трудности с управлением своими эмоциями, что иногда приводит к конфликтам или агрессивному поведению.

Важно отметить, что в этом возрасте дети часто ищут одобрения со стороны взрослых и сверстников. Их самооценка может зависеть от внешних факторов, таких как успехи в учебе или отношениях с друзьями. Поддержка со стороны родителей и педагогов имеет решающее значение для формирования положительной самооценки у детей.

Социальное развитие

Социальные связи становятся особенно важными для детей в возрасте 6-9 лет. Друзья и сверстники начинают играть ключевую роль в жизни ребенка. В этом возрасте дети активно взаимодействуют друг с другом, формируя группы и сообщества. Они учатся сотрудничать, делиться и разрешать конфликты. Эти навыки являются основой для формирования успешных социальных отношений в будущем.

Дети начинают осознавать социальные нормы и правила поведения. Они учатся различать хорошее и плохое, что способствует формированию их моральных ценностей. Важно, чтобы взрослые помогали детям осваивать эти нормы через примеры и обсуждения. Однако социальное развитие может быть связано с определенными трудностями. Дети могут сталкиваться с проблемами принятия в коллективе, что может вызывать у них чувство одиночества или неуверенности. Конфликты с друзьями также могут быть источником стресса. Важно поддерживать открытое общение между детьми и взрослыми, чтобы помочь им справляться с этими ситуациями.

Поиск идентичности

В возрасте 6-9 лет дети начинают осознавать свою индивидуальность и уникальность. Они задаются вопросами о том, кто они есть, какие у них интересы и как они отличаются от других. Этот процесс поиска идентичности включает в себя экспериментирование с разными ролями и образами.

Дети могут проявлять интерес к различным видам деятельности — от спорта до искусства — что помогает им лучше понять свои предпочтения и склонности. Важно поддерживать их стремление к самовыражению и предоставлять возможности для развития их увлечений.

Влияние семьи

Семья продолжает оставаться важным источником поддержки и влияния на детей в этом возрасте. Родители играют ключевую роль в формировании ценностей и норм поведения у своих детей. Открытое общение о чувствах, ожиданиях и границах помогает укрепить отношения между детьми и родителями.

Важно учитывать мнение ребенка и давать ему возможность выражать свои мысли и чувства. Это создает безопасную атмосферу для самовыражения и способствует формированию уверенности в себе.

Взаимодействие с другими членами семьи также имеет значение. Дети учатся взаимодействовать с братьями и сестрами, развивают навыки компромисса и сотрудничества. Эти навыки будут полезны им в будущем при взаимодействии с друзьями и коллегами.

Проблемы возраста

Несмотря на все положительные аспекты этого периода, дети в возрасте 6-9 лет могут сталкиваться с различными проблемами. Одной из наиболее распространенных является низкая самооценка. Дети могут сравнивать себя с другими сверстниками и чувствовать себя недостаточно хорошими или успешными, что может приводить к депрессии или тревожным расстройствам.

Тревожные расстройства также часто встречаются среди детей этого возраста. Страхи и фобии могут мешать им вести полноценную жизнь и общаться с окружающими. Иногда тревога может проявляться в форме панических атак или избегания определенных ситуаций.

Рискованное поведение — еще одна проблема этого возраста. Это может включать необдуманные действия во время игр или попытки проверить границы дозволенного. Дети могут не осознавать всех последствий своих действий или чувствовать давление со стороны сверстников.

Психологические особенности детей в возрасте 6-9 лет являются важным аспектом их развития и формирования личности. Этот период характеризуется интенсивными физическими, эмоциональными и социальными изменениями. Дети начинают искать свою идентичность, формируют социальные связи и развивают когнитивные способности. Поддержка со стороны взрослых играет ключевую роль в обеспечении здорового развития детей в этом возрасте. Понимание особенностей психологического развития поможет создать безопасную среду для самовыражения и самоопределения детей, что будет способствовать их успешному развитию в будущем.

2.2.1 Психологические возрастные особенности детей в возрасте 10-13 лет

Психологические возрастные особенности детей в возрасте 10-13 лет представляют собой важный этап в их развитии, когда происходят значительные изменения как в физическом, так и в психическом плане. Этот период часто называют предподростковым или ранним подростковым возрастом и характеризуется переходом от детства к подростковому возрасту. В этом возрасте дети начинают проявлять большую самостоятельность, развивают свои социальные навыки и формируют более сложные системы ценностей.

Физическое развитие

В возрасте 10-13 лет происходит активное физическое развитие. У детей наблюдаются значительные изменения в росте и весе, а также в развитии вторичных половых признаков. У девочек этот процесс может начинаться раньше, чем у мальчиков. Эти физические изменения могут оказывать влияние на самооценку детей, их уверенность в себе и восприятие своего тела. Дети начинают осознавать, что их внешность может влиять на то, как их воспринимают сверстники и взрослые.

Физическое развитие также включает в себя увеличение координации движений и улучшение моторики. Дети становятся более ловкими и активными, что позволяет им участвовать в различных спортивных и игровых мероприятиях. Однако с ростом физической активности могут возникать и новые риски, такие как травмы или переутомление.

Эмоциональное развитие

Эмоциональная жизнь детей в возрасте 10-13 лет становится более сложной и разнообразной. В этом возрасте дети начинают осознавать и выражать широкий спектр эмоций: радость, грусть, гнев, страх, стыд и т.д.

Они могут испытывать сильные эмоциональные колебания, что связано с гормональными изменениями, а также с социальными взаимодействиями.

Дети начинают лучше понимать свои эмоции и эмоции окружающих. Это развитие эмпатии позволяет им строить более глубокие отношения с друзьями и членами семьи. Однако в то же время эмоциональная неустойчивость может приводить к конфликтам с окружающими. Дети могут испытывать трудности в управлении своими чувствами, что может вызывать агрессию или замкнутость.

Социальное развитие

Социальные связи становятся особенно важными для детей в этом возрасте. Друзья и сверстники начинают играть ключевую роль в жизни ребенка. Они становятся основным источником поддержки и понимания, а также влияют на формирование норм поведения и ценностей. В этом возрасте дети активно ищут одобрения со стороны своих сверстников и стремятся быть частью группы.

Дети начинают осознавать сложности социальных взаимодействий. Они могут сталкиваться с проблемами принятия, предательства или конфликтов с друзьями. Это может вызывать эмоциональный стресс и неуверенность в себе. Важно отметить, что в этом возрасте дети начинают развивать навыки командной работы и сотрудничества, что является важным аспектом их социального развития.

Когнитивное развитие

Когнитивные способности детей в возрасте 10-13 лет значительно развиваются. Они начинают мыслить более абстрактно и критически, способны анализировать сложные ситуации и принимать более взвешенные решения. В этом возрасте дети становятся более заинтересованными в учебе и познании окружающего мира. Они начинают задавать вопросы о том, как устроен мир, что способствует развитию их любознательности.

Дети также начинают развивать навыки планирования и организации. Они могут ставить перед собой цели и разрабатывать стратегии для их достижения. Это развитие когнитивных навыков позволяет детям лучше справляться с учебными заданиями и повышает их уверенность в своих способностях.

Тем не менее, несмотря на значительное развитие когнитивных способностей, дети этого возраста все еще могут иметь трудности с концентрацией внимания и управлением временем. Им может быть сложно организовать свое время между учебой, увлечениями и общением с друзьями.

Поиск идентичности

Поиск идентичности становится актуальным для детей в возрасте 10-13 лет. Они начинают задаваться вопросами о том, кто они есть, какие у них интересы и какие ценности для них важны. Это может проявляться в экспериментировании с внешним видом, стилем общения или увлечениями. Дети могут пробовать разные роли — от «хорошего ученика» до «бунтаря», что является частью процесса самоопределения.

В этом возрасте дети также начинают осознавать свою принадлежность к различным социальным группам — друзьям, классу, спортивной команде и т.д. Это может приводить к конфликтам между желанием быть частью группы и стремлением сохранить свою индивидуальность.

Влияние семьи

Семья продолжает играть важную роль в жизни детей в этом возрасте. Хотя дети стремятся к большей независимости и могут вступать в конфликты с родителями по поводу правил и ожиданий, поддержка со стороны семьи остается критически важной. Родители должны находить баланс между предоставлением свободы и контролем над поведением своих детей.

Открытое общение о чувствах, ожиданиях и границах помогает укрепить отношения между детьми и родителями. Важно учитывать мнение ребенка и давать ему возможность выражать свои мысли и чувства. Это создает безопасную атмосферу для самовыражения и самоисследования.

Проблемы предподросткового возраста

Несмотря на все положительные аспекты этого периода, предподростковый возраст также связан с различными проблемами. Одной из наиболее распространенных является низкая самооценка. Дети могут сравнивать себя с другими сверстниками и чувствовать себя недостаточно хорошими или успешными, что может приводить к депрессии или тревожным расстройствам.

Тревожные расстройства также часто встречаются среди детей этого возраста. Страхи и фобии могут мешать им вести полноценную жизнь и общаться с окружающими. Иногда тревога может проявляться в форме панических атак или избегания определенных ситуаций.

Рискованное поведение — еще одна проблема предподросткового возраста. Это может включать употребление алкоголя или наркотиков, участие в опасных играх или рискованное поведение на улице. Дети могут не осознавать всех последствий своих действий или чувствовать давление со стороны сверстников.

Психологические особенности детей в возрасте 10-13 лет являются важным аспектом их развития и формирования личности. Этот период характеризуется интенсивными физическими, эмоциональными и

социальными изменениями. Дети начинают искать свою идентичность, формируют социальные связи и развивают когнитивные способности. Важно поддерживать открытое общение между детьми и взрослыми, чтобы помочь им справиться с трудностями этого возраста. Понимание особенностей психологического развития поможет создать безопасную среду для самовыражения и самоопределения детей, что будет способствовать их здоровому развитию в будущем.

2.1.3 Психологические возрастные особенности подростков в возрасте 14-18 лет

Психологические возрастные особенности подростков в возрасте 14-18 лет представляют собой важный этап в процессе формирования личности. Этот период характеризуется значительными изменениями как в физическом, так и в психическом развитии. Подростки начинают активно искать свою идентичность, испытывают эмоциональные колебания и формируют социальные связи, что влияет на их поведение и восприятие окружающего мира.

Физическое развитие

В возрасте 14-18 лет подростки переживают завершающую стадию полового созревания. У мальчиков и девочек происходят различные физические изменения, которые могут влиять на их самооценку и восприятие себя. У мальчиков увеличивается мышечная масса, развиваются вторичные половые признаки, у девочек происходит формирование фигуры и менструальный цикл. Эти изменения могут вызывать как положительные, так и отрицательные эмоции. Некоторые подростки могут ощущать неуверенность из-за изменений в своем теле, что может приводить к проблемам с самооценкой и социальной адаптацией.

Эмоциональное развитие

Эмоциональная жизнь подростков становится более насыщенной и сложной. В этом возрасте они начинают осознавать и переживать широкий спектр эмоций: от радости и восторга до грусти и гнева. Подростки часто испытывают резкие перепады настроения, что связано с гормональными изменениями и стрессами, связанными с учебой, отношениями и самоопределением.

Важным аспектом эмоционального развития является формирование способности к эмпатии — пониманию чувств других людей. Подростки начинают осознавать, что их действия могут оказывать влияние на окружающих, что открывает перед ними новые горизонты в межличностных отношениях. Однако это также может привести к конфликтам, особенно если

подросток не умеет управлять своими эмоциями или не понимает чувств других.

Социальное развитие

Социальные связи становятся особенно важными для подростков в этом возрасте. Друзья и сверстники начинают играть ключевую роль в жизни подростка. Они становятся основным источником поддержки и понимания, а также влияют на формирование ценностей и норм поведения. Подростки часто стремятся к независимости от родителей и ищут одобрения среди своих сверстников. Это может проявляться в желании следовать моде, участвовать в различных социальных группах или заниматься активностями, которые могут быть непонятны или не одобрены взрослыми.

В то же время подростки начинают осознавать сложности социальных взаимодействий. Они могут сталкиваться с проблемами принятия, предательства или конфликтов с друзьями, что может приводить к эмоциональному стрессу. Важным моментом является то, что подростки часто сравнивают себя с другими, что может негативно сказаться на их самооценке.

Когнитивное развитие

Когнитивные способности подростков значительно развиваются в этот период. Они начинают мыслить более абстрактно и критически, способны анализировать сложные ситуации и принимать более взвешенные решения. Это также время, когда подростки начинают задаваться философскими вопросами о жизни, справедливости и своем месте в мире. Они могут обсуждать социальные проблемы, интересоваться политикой и активно участвовать в общественной жизни.

Тем не менее, когнитивное развитие не всегда сопровождается зрелостью в принятии решений. Подростки могут действовать импульсивно или недооценивать последствия своих действий, что иногда приводит к рискованному поведению. Это связано с тем, что области мозга, отвечающие за контроль импульсов и принятие решений, еще не полностью развиты.

Поиск идентичности

Одной из ключевых задач подросткового возраста является поиск идентичности. Подростки начинают задаваться вопросами о том, кто они есть, какие у них ценности и как они хотят быть воспринятыми окружающими. Это может проявляться в экспериментировании с внешним видом, стилем общения или увлечениями. Подростки могут пробовать разные роли — от «хорошего ученика» до «бунтаря», что является частью процесса самоопределения. Поиск идентичности также включает в себя осознание своей сексуальной ориентации и гендерной идентичности.

Подростки могут испытывать внутренние конфликты по этому поводу, особенно если они чувствуют давление со стороны общества или семьи. Открытое обсуждение этих тем с доверенными взрослыми может помочь подросткам лучше понять себя и свои чувства.

Влияние семьи

Семья продолжает играть важную роль в жизни подростка, хотя влияние родителей может изменяться. Подростки стремятся к большей независимости и могут вступать в конфликты с родителями по поводу правил и ожиданий. Важно понимать, что в этот период родители должны находить баланс между поддержкой и предоставлением свободы. Открытое общение о чувствах, ожиданиях и границах помогает укрепить отношения между родителями и подростками.

Поддержка со стороны семьи может значительно облегчить процесс поиска идентичности и эмоционального развития. Когда родители готовы слушать и принимать своего ребенка таким, какой он есть, это создает безопасную атмосферу для самоисследования и экспериментов.

Проблемы подросткового возраста

Несмотря на все положительные аспекты этого периода, подростковый возраст также связан с различными проблемами. Одной из наиболее распространенных является депрессия. Подростки могут испытывать чувство одиночества, безысходности или подавленности, что может быть связано с высоким уровнем стресса из-за учебы или социальных взаимодействий.

Тревожные расстройства также часто встречаются среди подростков. Страхи и фобии могут мешать им вести полноценную жизнь и общаться с окружающими. Иногда тревога может проявляться в форме панических атак или избегания определенных ситуаций.

Рискованное поведение — еще одна проблема подросткового возраста. Это может включать употребление алкоголя или наркотиков, участие в опасных играх или сексуальные риски. Подростки могут не осознавать всех последствий своих действий или чувствовать давление со стороны сверстников.

Психологические особенности подростков в возрасте 14-18 лет являются важным аспектом их развития и формирования личности. Этот период характеризуется интенсивными физическими, эмоциональными и социальными изменениями. Подростки ищут свою идентичность, формируют социальные связи и развивают когнитивные способности. Важно поддерживать открытое общение между подростками и взрослыми, чтобы помочь им справиться с трудностями этого возраста. Понимание

особенностей психологического развития поможет создать безопасную среду для самовыражения и самоопределения подростков, что будет способствовать их здоровому развитию в будущем.

2.2 Социально-психологические особенности целевой аудитории (детей с высоким уровнем тревожности, обусловленной утратой)

Психологические особенности детей, переживших потерю близкого человека, представляют собой сложный и многогранный процесс, который требует внимательного подхода со стороны родителей, педагогов и специалистов в области психологии. Утрата близкого человека — это тяжелое испытание для любого человека, а для ребенка, чья психика еще формируется, это может стать особенно травмирующим событием. Важно понимать, что каждый ребенок уникален и его реакция на утрату будет зависеть от множества факторов, включая возраст, уровень развития, личные особенности и поддержку окружающих.

Эмоциональные реакции

Дети могут испытывать широкий спектр эмоций в результате потери. Это может быть горе, печаль, гнев, страх, вина и даже облегчение. Однако выражение этих эмоций может отличаться от того, что наблюдается у взрослых. Младшие дети (до 6 лет) могут не осознавать всей тяжести утраты и воспринимать смерть как нечто временное. Они могут задавать вопросы о том, когда же умерший вернется, и не понимать, что это навсегда.

Дети дошкольного возраста могут проявлять свои чувства через игру. Например, они могут разыгрывать сцены с куклами или игрушками, где один персонаж «уходит», а другой «плачется». Это может быть способом обработки их собственных чувств и понимания ситуации.

Дети школьного возраста (6-12 лет) начинают более осознанно воспринимать концепцию смерти. На этом этапе они могут испытывать магическое мышление — полагать, что их мысли или действия могли как-то повлиять на произошедшее. Например, они могут думать: «Если бы я не сказал это, возможно, бабушка осталась бы жива». В этом возрасте часто наблюдается также чувство вины за то, что они не смогли предотвратить утрату или за то, что у них были негативные мысли о покойном.

Подростки (12-18 лет) обычно имеют более зрелое понимание смерти как необратимого события. Тем не менее, они могут испытывать сильные эмоциональные реакции и задаваться вопросами о смысле жизни и справедливости. Для подростков характерна повышенная чувствительность и

стремление к самовыражению, что может проявляться в поиске поддержки у друзей или в художественном творчестве.

Поведенческие изменения

Утрата близкого человека может привести к изменениям в поведении ребенка. Это может проявляться в агрессии, замкнутости или регрессии к более ранним стадиям развития. Например, ребенок может начать сосать палец или бояться темноты, хотя ранее таких проблем не было. Эти изменения могут быть попыткой справиться с эмоциональной болью или способом привлечь внимание взрослых.

Также могут возникнуть проблемы с учебой. Дети могут испытывать трудности с концентрацией внимания, снижением успеваемости и потерей интереса к учебным занятиям. Социальные взаимодействия также могут измениться: некоторые дети становятся более замкнутыми и изолированными, в то время как другие могут искать поддержку у сверстников или взрослых.

Важно помнить, что такие изменения являются нормальной реакцией на стрессовую ситуацию. Однако если они продолжаются длительное время или становятся серьезными, это может указывать на необходимость профессиональной помощи.

Когнитивные аспекты

Понимание концепции смерти у детей зависит от их возраста и когнитивного развития. Младшие дети могут не осознавать постоянство утраты и могут думать, что умерший человек просто уехал. Важно объяснять детям правду о смерти простым и доступным языком. Например, можно сказать: «Бабушка больше не может прийти к нам, потому что она стала звездой на небе». Это помогает детям понять ситуацию без излишнего страха.

Дети школьного возраста начинают осознавать необратимость смерти и могут задавать вопросы о том, что происходит после смерти. Это время может быть подходящим для обсуждения религиозных или философских взглядов на жизнь и смерть. Подростки обычно имеют более зрелое понимание этих вопросов и могут быть заинтересованы в глубоких обсуждениях о смысле жизни и справедливости.

Социальная поддержка

Поддержка со стороны родителей и других значимых взрослых играет ключевую роль в процессе горевания. Открытое общение о чувствах и переживаниях помогает детям справиться с утратой. Важно создать безопасную атмосферу для обсуждения чувств, где ребенок сможет свободно выражать свои эмоции без страха осуждения.

Родители должны быть готовы слушать и отвечать на вопросы детей честно и тактично. Иногда дети могут не задавать вопросы напрямую, но их поведение может говорить о том, что они нуждаются в поддержке. Важно также помнить о том, что каждый ребенок переживает горе по-своему; некоторые могут хотеть говорить об утрате, в то время как другие могут предпочитать молчание.

Кроме того, важно обратить внимание на то, как утрата повлияла на семейную динамику. Все члены семьи могут переживать горе по-разному, и это может вызвать напряжение между ними. Семейные встречи могут стать хорошей возможностью для совместного обсуждения чувств и поддержки друг друга.

Профессиональная помощь

В некоторых случаях может потребоваться профессиональная помощь для ребенка и семьи. Психотерапия может помочь ребенку справиться с горем и научиться выражать свои чувства здоровым образом. Специалисты могут использовать различные методы работы с детьми, включая арт-терапию, игровую терапию и когнитивно-поведенческую терапию.

Важно также учитывать культурные аспекты горевания. В разных культурах существуют свои традиции и обряды, связанные с утратой. Эти практики могут помочь детям осознать смерть как часть жизни и дать им возможность выразить свои чувства в контексте культурных норм.

Психологические особенности детей, переживших потерю близкого человека, являются сложным процессом, который требует чуткости и понимания со стороны взрослых. Эмоциональные реакции детей могут варьироваться от печали до гнева и чувства вины; поведенческие изменения могут проявляться в виде агрессии или замкнутости; когнитивные аспекты зависят от возраста ребенка и его понимания смерти. Поддержка со стороны родителей и профессионалов играет ключевую роль в процессе горевания. Открытое общение о чувствах и создание безопасной атмосферы для обсуждения утраты помогут детям справиться с горем и начать процесс исцеления.

2.3 Содержание, методы и формы работы, используемые в процессе реализации проекта

Проект психологической помощи, направленная на снижение тревожности и переработку травмы утраты у детей, выстраивается как последовательное, поэтапное путешествие от хаоса и боли к обретению внутренней опоры и интеграции опыта. Её содержание, методы и

организационные формы тесно взаимосвязаны и подчинены главной цели — создать безопасное пространство, где ребенок может выразить невыразимое и восстановить нарушенную картину мира.

Содержание проекта логически делится на несколько взаимосвязанных этапов, каждый из которых решает специфические задачи.

Начальный этап содержания полностью посвящен установлению безопасности и построению терапевтического альянса. Ребенок, переживший травму, особенно нуждается в ощущении предсказуемости и контроле над происходящим. Содержание занятий на этом этапе избегает прямого обращения к теме утраты и фокусируется на знакомстве с материалами и средой. Это фаза недирективного экспериментирования: ребенку позволено просто трогать, пересыпать, исследовать свойства глины, песка, манки, бумаги без цели создать конкретный продукт. Через это содержание ребенок получает ответы на внутренние вопросы: «Здесь мне ничто не угрожает?», «Можно ли доверять взрослому, который здесь находится?», «Что я могу и чего не могу делать с этими материалами?».

Следующий содержательный блок — исследование и символическое выражение эмоционального состояния. После обретения базового доверия проект мягко подводит ребенка к отреагированию сложных чувств. Содержание строится на метафорических заданиях, которые позволяют проецировать внутренние переживания вовне. Ребенку могут предложить создать «Карту моих чувств» из цветной бумаги, где каждый цвет символизирует определенную эмоцию, или слепить из пластилина «Фигуру моего страха», или изобразить в песочнице «Мир, который сейчас внутри меня». На этом этапе в творчестве детей закономерно появляются символы тревоги: темные цвета, хаотичные, рваные формы, фигурки, изолированные в углах или за барьерами. Содержание этого блока позволяет легализовать и дать форму подавленному страху, гневу, растерянности и печали.

Центральный и наиболее деликатный содержательный модуль — проработка темы утраты и отношений с ушедшим близким. Это содержание вводится только при сформированном устойчивом доверии. Оно носит ритуальный, символический характер и направлено на трансформацию образа утраты. Задания могут включать создание «Подарка на прощание» из глины, построение «Места памяти» в песочнице с использованием значимых миниатюр, изготовление аппликации «Самое светлое воспоминание» или «Невысказанные слова» в виде коллажа. Через эти действия ребенок получает возможность завершить гештальт неоконченного общения, выразить любовь, тоску или даже гнев, и символически попрощаться,

переводя образ близкого из статуса «погибшего на войне» в статус «хранимого в памяти».

Завершающий содержательный этап — поиск ресурсов и построение перспективы будущего. После проработки боли содержание проекта сознательно смещается в сторону восстановления личностных сил и формирования образа будущего. Ребенок участвует в создании «Копилки моих сил» из глины, строит в песочнице «Остров безопасности» или «Самую надежную крепость», создает аппликацию «Мои суперспособности» или «Дорога, по которой я хочу идти». Это содержание помогает идентифицировать внутренние и внешние опоры (друзей, семью, увлечения), восстановить веру в себя и наметить цели, в которых есть место не только горю, но и надежде, радости и новым смыслам.

Методы работы являются тем инструментарием, который наполняет содержание жизнью и позволяет реализовать его на практике. Все используемые проективные методы обладают уникальным сочетанием диагностического и коррекционного потенциала.

Пескотерапия и манкатерапия выступают фундаментальными методами для установления контакта и работы с глубинными слоями психики. Песочница, как ограниченное пространство, символизирует безопасные рамки, внутри которых ребенок является полноправным творцом. Манка, будучи более мягким и податливым материалом, часто служит идеальным посредником для самых тревожных и недоверчивых детей. Работа с сыпучими материалами позволяет бессознательно создавать и трансформировать ландшафты внутреннего мира, проигрывать сценарии угрозы и безопасности, обретая символический контроль над хаосом. Психолог в этом процессе выступает в роли внимательного свидетеля, который не интерпретирует, а лишь помогает ребенку осмыслить созданное.

Лепка из глины и пластилина — это наиболее телесно-ориентированные и экспрессивные методы. Глина, как природный, плотный материал, идеально подходит для отреагирования сильных, архаичных чувств: ярости, гнева, отчаяния. Ребенок может не только создавать формы, но и деструктурировать их — с силой мять, сплющивать, разрывать, что является легальным и безопасным способом высвобождения деструктивной энергии. Пластилин, будучи более мягким, лучше подходит для тонкой работы и создания детализированных образов, например, фигурки ушедшего человека или символа памяти. Тактильный контакт с материалом сам по себе оказывает мощный сенсорный и успокаивающий эффект, снижая соматические проявления тревоги.

Аппликация и коллаж из бумаги и других материалов (ткань, нитки, природные материалы) работают с метафорами сборки, целостности и фрагментации. Процесс вырезания, обрывания бумаги и компоновки деталей в единую композицию символизирует попытку собрать свою жизнь, распавшуюся на осколки после утраты, в новую, пусть и иную, целостность. Этот метод более структурирован, чем работа с песком, и хорошо подходит для детей, которым сложно справляться с полной свободой творчества. Он позволяет работать с темой личных границ, идентичности («Коллаж "Кто я сейчас?"») и поиска своего места в изменившейся реальности.

Формы работы определяют организационный контекст применения методов и раскрытия содержания.

Индивидуальная форма работы является основной, особенно на начальных этапах и в период острой проработки травмы. Она обеспечивает максимальный уровень конфиденциальности, безопасности и позволяет психологу выстроить глубокий, доверительный контакт, полностью фокусируясь на уникальном процессе одного ребенка. Эта форма незаменима для работы с самыми болезненными переживаниями, страхами и чувством вины.

Групповая форма работы (в малых группах до 6) подключается на этапе поиска ресурсов и развития социальных навыков. Она обладает мощным терапевтическим потенциалом благодаря групповой динамике. Совместное создание песочной композиции, коллективного коллажа «Наши надежды» или большой скульптуры учит детей кооперации, эмпатии и дает мощный опыт «разделенной боли» — понимания, что он не одинок в своем горе. Группа становится моделью общества, в котором ребенок заново учится выстраивать связи.

Таким образом, системное сочетание продуманного содержания, адекватных проективных методов и гибких форм работы создает целостную среду для исцеления. Эта проект не стирает память о потере, но помогает перевести травматический опыт из статуса открытой раны, отравляющей жизнь тревогой, в статус интегральной части личной истории, с которой можно жить дальше, сохраняя любовь и светлую память.

2.4 Структура занятий

Каждое занятие проекта выстроено по единой, предсказуемой для ребенка структуре, которая сама по себе является терапевтической, так как создает ощущение безопасности, ритма и контролируемости происходящего. Эта структура включает в себя четыре обязательных элемента: вводную

часть, динамическую паузу, основную часть (работа с проективной методикой) и завершающую часть.

1. Вводная часть (продолжительность: 10-15% времени занятия)

Вводная часть предназначена для плавного перехода ребенка из внешнего мира в безопасное пространство кабинета психолога и настройки на предстоящую работу. Её основная задача — установление эмоционального контакта, снятие первоначального напряжения и формирование рабочего альянса. Начинается занятие с ритуала приветствия, который повторяется из раза в раз, что создает у ребенка чувство стабильности и ожидания. Это может быть простое рукопожатие, обмен условным знаком (например, «дай пять») или зажигание специального «ритуального» светильника. Далее психолог предлагает ребенку «отметиться» или «поделиться своим настроением». Это можно сделать с помощью простых вопросов («Какая погода у тебя в душе сегодня: солнечно, облачно или идет дождь?»), либо с помощью небольшого проективного инструмента — например, выбора одной из нескольких карточек с разными цветами или абстрактными изображениями, которые символизируют его текущее состояние. Психолог безоценочно принимает любой ответ ребенка, нормализуя его переживания. Завершается вводная часть кратким и понятным анонсом предстоящей деятельности: «Сегодня мы с тобой будем исследовать песочный мир (или лепить из глины, создавать коллаж)». Эта часть задает безопасный и предсказуемый тон всему занятию.

2. Динамическая пауза (продолжительность: 5-10% времени занятия)

Динамическая пауза является необходимым буфером между настройкой и глубокой работой. Она позволяет ребенку сбросить мышечное напряжение, высвободить накопившуюся энергию и подготовить тело и психику к погружению в проективную деятельность. Для детей с высоким уровнем тревожности характерно избыточное напряжение в теле, и динамическая пауза помогает его снизить. Упражнения подбираются с учетом возможности символического отреагирования агрессии или страха, но в строго контролируемой и безопасной форме. Это может быть «тряска» — интенсивное встряхивание руками и ногами, чтобы «стряхнуть» с себя все тревоги; «битва с драконом» — игра с боксерской грушей или подушкой, куда можно «собирачительно» выплеснуть гнев и раздражение; упражнения на дыхание с надуванием воздушных шариков или сдуванием воображаемых одуванчиков. Психолог активно участвует в этом процессе, показывая пример и поддерживая игровой, несерьезный настрой. Пауза помогает предотвратить возможные диссоциативные реакции и способствует интеграции телесного и эмоционального опыта.

3. Основная часть (продолжительность: 60-70% времени занятия)

Это ядро занятия, где происходит основная терапевтическая работа с использованием проективных методик. В этой части ребенок получает возможность через творчество соприкоснуться со своими глубинными переживаниями, связанными с утратой и тревогой. Структура основной части выглядит следующим образом:

✓ Представление материалов и темы

Психолог знакомит ребенка с материалами (песок, глина, манка, пластилин, бумага для аппликаций) и предлагает тему или задание, которое формулируется как метафора, а не как прямое указание. Например, не «слепи своего папу», а «создай образ самого сильного защитника»; не «нарисуй свое горе», а «каким цветом и формой была бы твоя грусть, если бы она стала предметом?».

✓ Процесс творчества.

Ребенок погружается в самостоятельную работу. Психолог занимает позицию внимательного, принимающего наблюдателя и сопровождающего. Он воздерживается от прямых советов и оценок, но может выполнять вспомогательную функцию (подать ножницы, помочь замесить твердую глину). Ключевая роль психолога на этом этапе — создавать «держашее» пространство, быть свидетелем процесса, обеспечивая ребенку полную свободу самовыражения. Он может делать эмпатические комментарии, отражающие действия и возможные чувства ребенка: «Я вижу, ты очень старательно утрамбовываешь этот песок», «Похоже, эта фигурка хочет спрятаться в самый дальний угол».

✓ Обсуждение и вербализация

После завершения работы психолог мягко предлагает ребенку рассказать о том, что у него получилось. Это делается через вопросы, направленные на описание творения, а не на его анализ: «Расскажи про этот мир, который ты создал?», «Что происходит с этим героем?», «Какая история могла бы случиться с этой фигуркой?». Психолог помогает ребенку найти слова для тех чувств и образов, которые были спроецированы вовне, тем самым способствуя их осознанию и интеграции.

4. Завершающая часть (продолжительность: 10-15% времени занятия)

Эта часть критически важна для закрепления позитивного опыта и возвращения ребенка в реальность в стабильном эмоциональном состоянии. Её задача — подвести символический итог, зафиксировать достижения и плавно завершить процесс.

✓ Ритуал завершения работы.

Происходит бережное «закрытие» созданного произведения. Если это песочница, ландшафт может быть аккуратно разровнен, символизируя завершение процесса на сегодня. Глиняная фигурка занимает свое почетное место на полке. Готовый коллаж или рисунок подписывается и помещается в папку ребенка. Этот ритуал дает ощущение законченности и порядка.

✓ Рефлексия и обратная связь.

Психолог кратко резюмирует занятие, акцентируя внимание не на эстетике работы, а на усилиях, смелости и чувствах ребенка: «Сегодня ты очень сосредоточенно работал с глиной, и у тебя получился сильный образ», «Мне было важно быть рядом с тобой, пока ты создавал этот песочный мир». Ребенка также просят поделиться одним словом или ощущением, с которым он уходит.

✓ Ритуал прощания.

Так же, как и начало, конец занятия маркируется повторяющимся, приятным действием. Это может быть тот же условный знак, тушение свечи, выбор «смайлика» на выход или простое, теплое пожелание. Этот ритуал очерчивает границы терапевтического пространства и оставляет у ребенка чувство защищенности и предсказуемости до следующей встречи.

Такая четкая, повторяющаяся структура каждого занятия является надежным каркасом, внутри которого ребенок может позволить себе спонтанность и встречу с самыми сложными переживаниями, зная, что в любой момент его поддержат и мягко проводят до безопасного завершения.

2.5 Тематическое планирование психологических занятий

№ п/п	Тема	Основное содержание	Основные формы работы	Занятие основного этапа
1	Мой внутренний мир и моя опора	Первичная диагностика эмоционального состояния, установление доверительного контакта и создание безопасных условий для дальнейшей работы со снижением тревожности и проживанием утраты.	Беседа, проективные методики	Проективная методика «Нарисуй себя», «Нарисуй свою семью»
2	Сад моего сердца	Проработка чувств, связанных с утратой и тревогой, через	Беседа, проективные	Проективная методика

		метафору сада.	методики	«обрывная аппликация»
3	Острова моего сердца	Проработка чувств горя, тоски и тревоги через создание пластилинового ландшафта внутреннего мира.	Беседа, проективные методики	Проективная методика с использованием пластилина
4	Сосуд моих чувств: лепка из глины как путь к себе	Проработка чувств горя, тоски и тревоги через создание глиняного сосуда-оберега.	Беседа, проективные методики	Проективная методика с использованием глины
5	Сад памяти и остров спокойствия	Проживание эмоций через творчество: работа с манкой как способ снижения тревожности и проживания утраты	Беседа, проективные методики	Проективная методика с использованием манки
6	Страна памяти и надежды	Проработка чувств горя и тревоги через работу с песком в юнгианской песочнице	Беседа, проективные методики	Проективная методика с использованием песка
7	Карта моего сердца: памяти и надежды	Проработка чувств, связанных с утратой и тревогой, через аппликацию несколькими видами круп.	Беседа, проективные методики	Проективная методика с использованием аппликации крупой
8	Портрет моего Героя: история в красках и словах	Создание портрета героя и совместное с родителем написание рассказа об ушедшем родственнике.	Беседа, рисование, написание рассказа	Совместное написание рассказа и создание рисунка к рассказу

2.6 Планы-конспекты психологических занятий

Занятие 1. «Мой внутренний мир и моя опора»

Тема: Первичная диагностика эмоционального состояния, установление доверительного контакта и создание безопасных условий для дальнейшей работы со снижением тревожности и проживанием утраты.

Цель занятия: Установление психологического контакта с ребенком, первичная диагностика уровня тревожности, особенностей самовосприятия и внутрисемейных отношений, а также создание начальных условий для снижения эмоционального напряжения.

Задачи занятия:

1. Диагностические:

- ✓ Изучить текущий уровень тревожности ребенка с помощью методики «Волшебная страна чувств» (адаптированная проективная методика).
- ✓ Получить первичную информацию о самовосприятии и самооценке ребенка через анализ рисуночного теста «Нарисуй себя».
- ✓ Исследовать особенности восприятия ребенком семейной ситуации, его места в семье и потенциальных источников поддержки или напряжения через анализ рисуночного теста «Нарисуй свою семью».
- ✓ Наблюдать за поведением ребенка в процессе деятельности: уровень концентрации, тревожности, агрессии, спонтанности высказываний.

2. Психокоррекционные и развивающие:

- ✓ Создать безопасную, доверительную и принимающую атмосферу.
- ✓ Снизить уровень ситуативной тревожности, связанной с новой обстановкой и самим фактом знакомства с психологом.
- ✓ Начать формирование у ребенка чувства безопасности и уверенности в том, что его переживания важны и имеют право на существование.
- ✓ Дать ребенку начальный опыт вербализации своих чувств в поддерживающей обстановке.

3. Образовательные:

- ✓ В мягкой форме познакомить ребенка с тем, что на занятиях можно говорить о разных чувствах, в том числе сложных.
- ✓ Нормализовать опыт переживания грусти, тревоги и других эмоций, связанных с утратой.

Целевая аудитория: Дети 6-18 лет, переживающие утрату (потерю близкого человека, питомца, развод родителей, переезд, тяжелую болезнь) и/или демонстрирующие признаки повышенной тревожности. Занятие может проводиться индивидуально или в небольшой группе.

Необходимое оборудование и материалы:

- ✓ Тихий, уютный кабинет с детским столом и стулом, соответствующим росту ребенка.
- ✓ Стандартные листы белой бумаги формата А4 (не менее 3-4 листов).
- ✓ Набор цветных карандашей (не менее 12 цветов, включая простой карандаш). Фломастеры и ручки не рекомендуются, так как они не позволяют оценить силу нажима.

- ✓ Бланк методики «Волшебная страна чувств»: заранее нарисованный контур острова, разделенный на несколько частей, с подписями-пиктограммами: «Радость», «Грусть», «Страх», «Злость», «Спокойствие».
- ✓ Протокол для ведения записей психологом.
- ✓ Влажные салфетки для рук
- ✓ Спокойная, ненавязчивая фоновая инструментальная музыка.
- ✓ Часы или таймер.

Структура и ход занятия: (описано индивидуальное занятие, возможно проведение в небольшой группе)

1. Этап: Организационный. Установление контакта (10 минут)

Задача: Снять первичное напряжение, познакомиться, создать мотивацию к работе, объяснить правила и цели встречи в доступной форме.

Ход: Психолог встречает ребенка, приветствует его и приглашает в кабинет. Не стоит сразу сажать его за стол. Можно предложить осмотреться, показать, где что лежит.

Беседа: «Здравствуй, [имя ребенка]! Меня зовут [имя психолога]. Это мой кабинет, здесь мы с тобой можем спокойно поговорить, поиграть, порисовать. Здесь действуют особые правила: все, что мы с тобой тут обсуждаем, остается между нами (если нет угрозы жизни и здоровью). Ты можешь говорить все, что думаешь, не боясь, что тебя осудят. Если тебе что-то не понравится, ты всегда можешь сказать «стоп». Сегодня наша первая встреча, и я бы хотела с тобой познакомиться поближе, узнать, какой ты, что тебе интересно, а также узнать про твой внутренний мир – про твои чувства. Ты согласен?».

Неформальная беседа: Для разрядки обстановки можно коротко спросить о нейтральных вещах: «Как тебе погода сегодня?», «Какую музыку/мультфильмы ты любишь?».

!Важно – слушать активно и проявлять искренний интерес.

2. Этап: Первичная диагностика тревожности. Методика «Волшебная страна чувств» (10 минут)

Задача: Получить первичную проективную оценку преобладающих эмоциональных состояний ребенка, в частности, уровня тревожности (страха) и грусти.

Ход: Психолог достает бланк с контуром острова.

Инструкция: «Представь, что это – карта Волшебной страны, где живут разные чувства. Вот здесь живет Радость (показать), здесь – Грусть, тут обитает Страх, здесь – Злость, а в этой части – Спокойствие. Каждое чувство хочет, чтобы его часть острова была раскрашена в свой цвет. Как ты

думаешь, какого цвета Грусть? А Страх? А Радость? Давай раскрасим эти территории теми цветами, которые им подходят».

Процесс: Ребенок раскрашивает части острова. Психолог наблюдает: выбор цвета (черный, коричневый, темно-фиолетовый для грусти и страха может указывать на интенсивность переживаний), сила нажима, тщательность закрашивания. Важно: это проективная методика, и ее данные рассматриваются только в комплексе с другими.

Вопросы после задания: «Какое чувство на этой карте самое большое? Какое – самое маленькое? С каким чувством тебе самому находиться проще всего? А какое чувство тебе бы не хотелось встречать на своем пути?». Ответы фиксируются.

3. Этап: Динамическая пауза «Дерево под ветром» (5 минут)

Задача: Снять мышечное и эмоциональное напряжение, возникшее во время диагностики, дать ребенку возможность подвигаться, символически отразить тему устойчивости перед трудностями.

Ход: Психолог предлагает встать и сделать несколько упражнений.

«Представь, что ты – крепкое, сильное дерево. Твои ноги – это корни, они крепко держатся за землю (поставь ноги на ширине плеч, слегка согни колени, почувствуй устойчивость).

Поднимается сильный ветер. Твое тело – ствол – гнется, но не ломается. Покачайся из стороны в сторону, с плавными движениями рук.

Ветер стихает. Ты снова выпрямляешься. Твои ветви-руки тянутся к солнцу. Сделай глубокий вдох и выдох.

А теперь представь, что с ветки падает спелый плод или красивый листок – это символ того, что тебе больше не нужно нести. Мягко наклонись и «урони» этот груз с рук на пол. Выпрямись. Теперь ты стал чуть легче и свободнее».

4. Этап: Рисуночная диагностика. Тест «Нарисуй свою семью» (15 минут)

Задача: Диагностика эмоционального климата в семье, положения ребенка в системе семейных отношений, возможных источников поддержки и конфликтов.

Ход: Психолог дает ребенку чистый лист А4 и карандаши.

Инструкция: «Нарисуй, пожалуйста, свою семью». Если ребенок уточняет: «Какую семью?», ответ: «Нарисуй тех, кого ты считаешь своей семьей». Эта инструкция особенно важна в ситуации утраты, так как позволяет ребенку самому решить, включать ли ушедшего члена семьи в рисунок.

Процесс: Психолог наблюдает: порядок рисования членов семьи, их расположение на листе, размер фигур, пропуск кого-либо из реально

живущих членов семьи или включение умерших, дистанция между фигурами, наличие/отсутствие себя, прорисовка деталей (рук, лица), использование цвета. Во время рисования можно задавать нейтральные уточняющие вопросы: «Кто это?», «Что вы здесь делаете?».

5. Этап: Рисуночная диагностика. Тест «Нарисуй себя» (10 минут)

Задача: Изучение самовосприятия ребенка, его самооценки, наличия внутренних конфликтов и тревог.

Ход: После завершения первого рисунка, психолог дает новый лист бумаги.

Инструкция: «А теперь нарисуй, пожалуйста, себя». Инструкция также дается в свободной форме.

Процесс: Анализируется: размер фигуры (очень маленький может говорить о зажатости, низкой самооценке), расположение на листе (смещение в угол – тревожность), наличие/отсутствие частей тела, прорисовка лица (отсутствие рта – трудности в общении, большие затемненные глаза – страхи), общая энергия рисунка (сильный/слабый нажим), соответствие рисунка возрасту. Важно сравнить, как изображен сам ребенок на рисунке «семья» и на рисунке «себя».

6. Этап: Завершающая беседа и рефлексия (10 минут)

Задача: Подвести итоги занятия, снять возможное напряжение после диагностических процедур, вербализовать в мягкой форме полученную информацию, закрепить позитивный опыт взаимодействия.

Ход: Психолог благодарит ребенка за работу.

Беседа: «Спасибо тебе большое! Ты сегодня очень здорово потрудился. Давай посмотрим на твои рисунки. Мне было очень интересно увидеть твой мир таким, каким его видишь ты. (Опираясь на комментарии ребенка, можно мягко обобщить). Я вижу, что для тебя важна твоя семья, и что иногда тебе бывает грустно/тревожно. Это абсолютно нормально, особенно когда в жизни происходят тяжелые события. Здесь, в этом кабинете, мы можем вместе учиться справляться с этими чувствами».

Важно: Не давать интерпретаций и оценок («ты нарисовал себя маленьким, значит, у тебя низкая самооценка»). Вместо этого использовать «Я-сообщения» и гипотезы: «Я заметила, что ты нарисовал папу вдали от всех. Интересно, почему?».

Завершение: «Наше время сегодня подошло к концу. Мы увидимся с тобой на следующей неделе, и мы сможем заняться чем-то еще интересным, например, лепкой или игрой. Как тебе такая идея?». Ребенку ясно сообщается о том, что занятия будут продолжаться. Ритуал прощания.

Критерии анализа и интерпретации (для психолога):

✓ Анализ «Волшебной страны»

Доминирование темных цветов в зонах «Грусть» и «Страх», чрезмерно большая площадь этих зон, вербальные комментарии ребенка о «страшных» чувствах – маркеры высокого уровня тревоги и горя.

✓ Анализ «Рисунка семьи»

Отсутствие кого-либо из членов семьи, изоляция фигуры ребенка, ее маленький размер, размещение между взрослыми как «буфера», штриховка фигур, отсутствие рук (чувство бессилия) – признаки неблагополучия. Включение умершего члена семьи может говорить о незавершенности grief процесса.

✓ Анализ «Рисунка себя»

Непропорциональная, роботизированная, незавершенная фигура, слабая прорисовка, сильный нажим или штриховка в области сердца/живота, изображение себя со спины – возможные индикаторы внутреннего неблагополучия, низкой самооценки, тревоги.

Занятие 2. Сад моего сердца

Тема: Проработка чувств, связанных с утратой и тревогой, через метафору сада.

Цель занятия: Создание условий для экологичного выражения и проживания сложных чувств (грусти, тоски, тревоги, страха), связанных с опытом утраты, через технику обрывной аппликации с целью снижения эмоционального напряжения и поиска внутренних ресурсов.

Задачи занятия:

1. Образовательные:

- ✓ Познакомить детей с метафорой «Сада сердца» как образа внутреннего мира, где есть разные растения (чувства и воспоминания).
- ✓ Обучить технике обрывной аппликации как безопасному способу выражения сложных эмоций.

2. Развивающие:

- ✓ Развивать эмоциональный интеллект: способность распознавать, называть и принимать свои чувства.
- ✓ Развивать мелкую моторику и сенсомоторную интеграцию через работу с бумагой.
- ✓ Развивать воображение и творческое мышление.

3. Воспитательные:

- ✓ Воспитывать бережное и уважительное отношение к своим переживаниям и переживаниям других.

- ✓ Формировать понимание, что все чувства имеют право на существование.

4. Психокоррекционные:

- ✓ Снизить уровень тревожности и эмоционального напряжения.
- ✓ Создать символическое пространство для выражения чувств, связанных с утратой (потеря близкого, питомца, переезд, расставание с друзьями).
- ✓ Помочь найти и визуализировать внутренние ресурсы и «опоры» в настоящем.
- ✓ Способствовать процессу интеграции опыта утраты в личную историю ребенка.

Целевая аудитория: Дети 6-18 лет (индивидуально или в малой группе до 5-6 человек). Важно, чтобы группа была закрытой и психологически безопасной.

Необходимое оборудование и материалы:

- ✓ Листы плотной бумаги формата А3 (основа для аппликации, один на каждого ребенка).
- ✓ Цветная бумага самых разных оттенков (включая темные, серые, коричневые и яркие, светлые тона).
- ✓ Клей-карандаш или ПВА с кисточкой (для каждого ребенка).
- ✓ Простой карандаш.
- ✓ Влажные салфетки для рук.
- ✓ Спокойная, релаксирующая инструментальная музыка (звуки природы, флейта, фортепиано).
- ✓ Колокольчик или поющий тибетский колокольчик для обозначения начала и конца этапов.
- ✓ Готовый пример аппликации «Сад сердца» от ведущего.

Структура и ход занятия:

1. Этап: Организационный. Ритуал приветствия (5 минут)

Задача: Создать безопасную, доверительную атмосферу, настроить группу на работу.

Ход: Ведущий приветствует детей, звонит в колокольчик, обозначая начало занятия. Проводится ритуал приветствия «Цветок моего настроения». Детям предлагается выбрать из коробки лепестков того цвета, который соответствует их текущему настроению, и, назвав свое имя и цвет, приклеить его на общий плакат-центр, создавая один большой цветок для всей группы. Ведущий принимает любой выбор цвета без оценок, подчеркивая, что все настроения важны. Озвучиваются правила группы: правило поднятой руки,

правило «стоп» (можно не участвовать в упражнении), конфиденциальность (что говорится в группе, остается в группе).

2. Этап: Введение в тему. Беседа «Сад моего сердца» (10 минут)

Задача: Подвести детей к метафоре внутреннего мира, нормализовать наличие разных, в том числе сложных, чувств.

Ход: Ведущий начинает беседу: «Ребята, у каждого из нас внутри есть особое место, похожее на сад или парк. В этом саду растут самые разные растения – это наши чувства, мысли, воспоминания. Есть там яркие, солнечные цветы – это радость, веселье, любовь. Есть сочная зеленая трава – это спокойствие и уверенность. Но в любом саду бывает разная погода. Иногда набегают тучи, идет дождь, и появляются другие растения – колючие кустарники тревоги, серые камни грусти, увядшие цветы, которые напоминают нам о чем-то или о ком-то, кого сейчас с нами нет. Сегодня мы с вами создадим такой сад своего сердца. И в нем будет место для всех растений-чувств, потому что каждое из них по-своему важно и нужно».

3. Этап: Инструктаж и создание обрывной аппликации (25 минут)

Задача: Реализация творческого процесса как средства выражения и отреагирования чувств.

Ход:

1. Демонстрация. Ведущий показывает свою готовую аппликацию и объясняет технику: «Сегодня мы не будем пользоваться ножницами. Мы будем отрывать кусочки бумаги пальцами. Это поможет нашим рукам и нашей душе почувствовать облегчение. Можно отрывать бумагу медленно, аккуратно, а можно – резко и быстро, если есть такое желание».
2. Создание фона. Дети выбирают лист-основу А3. Ведущий предлагает начать с создания фона – неба и земли. Можно использовать технику обрывной аппликации мелкими кусочками, создавая плавные переходы цветов. «Какого цвета небо в вашем саду сегодня? Оно ясное и голубое? Или на нем есть облака, или, может быть, оно серое, вечернее? А земля? Она сухая или плодородная?»
3. Проработка темы утраты и тревоги. «А теперь давайте найдем в нашем саду место для того увядшего цветка или того дерева с опавшими листьями, которое напоминает нам о потере, о чем-то грустном, о том, чего или кого сейчас нет. Каким цветом оно может быть? Какое оно на ощупь? Не бойтесь использовать темные, серые, коричневые цвета. Это важная часть вашего сада». Этот этап проходит под спокойную музыку. Ведущий наблюдает, поддерживает, но не вмешивается в процесс без необходимости.
4. Поиск ресурсов. «А теперь посмотрите вокруг этого увядшего растения. Может быть, рядом пробивается новая травка? Или на старом дереве есть

маленький зеленый листок? Или просто солнце светит на него и согревает? Давайте добавим в наш сад то, что дает нам силы, то, что нас поддерживает и радует сейчас. Это могут быть цвета, которые вам нравятся, символы (сердце, солнце), просто яркие пятна».

4. Этап: Динамическая пауза «Садовник и цветок» (5 минут)

Задача: Снятие мышечного и эмоционального напряжения, физическое отреагирование, символическое действие по «уходу» за своим садом.

Ход: Ведущий предлагает детям встать и превратиться в садовников.

«Представьте, что вы – Садовник, который пришел ухаживать за своим садом. Покажите, как вы тянетесь к высоким веткам деревьев, чтобы их поправить (потягивания вверх).

Теперь прополите сорняки вокруг вашего хрупкого цветка (наклоны вперед, имитация прополки).

Поливайте свои растения из тяжелой лейки (имитация ношения и наклона лейки, с напряжением рук).

А теперь представьте, что вы – сам цветок в своем саду. Сожмитесь в комочек – вы маленькое семечко в земле. Почувствуйте, как солнечный луч согревает вас, и вы начинаете медленно-медленно расти. Тянетесь через толщу земли (медленно выпрямляетесь), расправляете свои листочки (руки в стороны) и наконец раскрываете свой прекрасный бутон (поднимаете руки вверх, раскрываете ладони, тянетесь всем телом). Глубокий вдох, выдох».

5. Этап: Завершение аппликации и рефлексия (10 минут)

Задача: Завершить творческий процесс, помочь детям вербализовать и осмыслить свой опыт.

Ход: Дети возвращаются к своим аппликациям и, если есть желание, добавляют последние штрихи. Затем по желанию каждый может показать свою работу и рассказать о ней.

Вопросы для рефлексии (не все сразу, выбрать -2-3):

- ✓ «Как тебе было создавать свой сад?»
- ✓ «Расскажи про это растение (указать на темный элемент)? Что оно для тебя значит?»
- ✓ «Что в твоём саде тебе особенно нравится? Что дает тебе силу?»
- ✓ «Если бы в твой сад пришел добрый волшебник, что бы ты у него попросил для него?»

Ведущий благодарит каждого за рассказ и подчеркивает значимость и красоту всех, даже самых темных, частей сада. Важно, чтобы рассказ был добровольным.

6. Этап: Ритуал завершения «Солнечный лучик» (5 минут)

Задача: Закрепить позитивный опыт, создать ощущение поддержки и завершенности занятия.

Ход: Ведущий: «Ребята, давайте подарим друг другу и своим садам немного тепла и света». Дети встают в круг, по очереди поворачиваются к соседу справа и «передают» ему воображаемый солнечный лучик (можно мягкое перышко или гладкий камушек), говоря простые слова поддержки, например: «Твой сад очень красивый» или «Я желаю тебе мира».

Ведущий звонит в колокольчик, объявляя занятие окончанным, и прощается с группой.

Занятие 3 «Острова моего сердца»

Тема: Проработка чувств горя, тоски и тревоги через создание пластилинового ландшафта внутреннего мира.

Цель занятия: Содействие снижению эмоционального напряжения и создание условий для безопасного выражения, и интеграции чувств, связанных с утратой, через тактильные и символические методы работы с пластилином.

Задачи занятия:

1. Образовательные:

- ✓ Познакомить детей с метафорой «Островов сердца» как части внутреннего мира, которая хранит воспоминания и чувства, связанные с утратой.
- ✓ Закрепить понимание, что все чувства (грусть, злость, страх, светлая печаль) являются нормальной и естественной реакцией на потерю.

2. Развивающие:

- ✓ Развивать способность к символизации и визуализации сложных эмоциональных состояний.
- ✓ Развивать мелкую моторику, тактильную чувствительность и сенсомоторную интеграцию, что напрямую связано с регуляцией эмоциональной сферы.
- ✓ Развивать навыки самонаблюдения и рефлексии.

3. Воспитательные:

- ✓ Формировать бережное и уважительное отношение к своему внутреннему миру и переживаниям других людей.
- ✓ Воспитывать эмпатию и принятие через групповое обсуждение и наблюдение за работами других.

4. Психокоррекционные:

- ✓ Снизить уровень тревожности и мышечного напряжения через работу с пластилином.

- ✓ Обеспечить символический «контейнер» для чувств, связанных с утратой, путем их воплощения в пластилиновой форме.
- ✓ Помочь отделить болезненные воспоминания от ресурсных, найти «опорный» остров в своем внутреннем мире.
- ✓ Способствовать процессу принятия и трансформации образа утраты, не стирая его, но находя ему новое место в своей жизни.

Целевая аудитория: Дети 6-18 лет (индивидуально или в малой группе до 5-6 человек). Занятие особенно эффективно для детей, которым сложно вербализовать свои чувства.

Необходимое оборудование и материалы:

- ✓ Пластилин разнообразных цветов, включая классические, а также специально подобранные для темы: оттенки серого, коричневого, синего, черный, белый, а также яркие и светлые тона (золотой, серебряный, салатовый, нежно-голубой). Важно, чтобы пластилин был качественным, мягким и приятным в работе.
- ✓ Пластиковые доски для лепки (одна для каждого ребенка).
- ✓ Стека или зубочистки для прорисовки деталей.
- ✓ Основа для композиции – плотный картон формата А4 или А3 (можно использовать одноразовые картонные тарелки, создавая круглый «остров»).
- ✓ Влажные салфетки для рук.
- ✓ Спокойная, медитативная фоновая музыка (звуки океана, шум прибоя, флейта, арфа).
- ✓ Колокольчик для обозначения начала и конца этапов.
- ✓ Небольшие готовые символы (бусины, блестки, перья, красивые камушки) для финального декора (по желанию детей).
- ✓ Примерная готовая работа ведущего – «Остров Памяти».

Структура и ход занятия:

1. Этап: Организационный. Ритуал приветствия «Клубок чувств» (5 минут)

Задача: Создать безопасную, доверительную атмосферу, помочь детям обозначить свое эмоциональное состояние на начало занятия.

Ход: Ведущий приветствует детей и звонит в колокольчик. «Здравствуйте, мои юные мореплаватели! Сегодня мы с вами отправимся в путешествие по морю наших чувств. Но для начала давайте познакомимся с тем, что каждый из нас принес с собой сегодня». Проводится ритуал «Клубок чувств». Ведущий берет клубок мягких ниток. Он называет свое имя и цвет пластилина, который, как ему кажется, соответствует его настроению прямо сейчас (например: «Меня зовут Анна, и мое настроение сегодня похоже на

кусочек серо-голубого пластилина, потому что я немного задумчива»). Кончик нитки он держит в руках, а клубок передает следующему ребенку. Так, передавая клубок, каждый называет свое имя и «цвет настроения». В конце между всеми участниками образуется паутинка. Ведущий говорит: «Посмотрите, мы все сейчас связаны друг с другом. В нашем путешествии мы можем быть друг для друга поддержкой».

Далее клубок сматывается, и озвучиваются правила группы: правило поднятой руки, правило «стоп» и конфиденциальность.

2. Этап: Введение в тему. Беседа «Море чувств и Острова Памяти» (10 минут)

Задача: Подвести детей к метафоре внутреннего мира как архипелага островов, нормализовать переживания, связанные с утратой.

Ход: Ведущий начинает беседу на ковре, включает музыку со звуками моря. «Представьте, что внутри каждого из нас есть бескрайнее море. Это море наших чувств. Иногда оно спокойное и лазурное, а иногда в нем поднимаются штормы и волны – это наша тревога, злость, страх. В этом море есть особые острова. Это Острова Памяти. На них хранится все самое важное, что было в нашей жизни. Есть яркие, солнечные острова, полные радости. А есть другие – может быть, туманные, скалистые, или острова, на которых растут увядшие деревья. Эти острова связаны с тем, чего или кого-то очень дорогого сейчас с нами нет. Мы можем грустить, когда думаем о них, нам может быть больно и тревожно. Сегодня мы создадим такой Остров Памяти из пластилина. Мы не будем его уничтожать или переделывать. Мы просто примем его таким, какой он есть, и найдем для него место в нашем море».

3. Этап: Инструктаж и создание пластилиновой композиции (25 минут)

Задача: Обеспечить процесс символического воплощения чувств утраты и тревоги через лепку.

Ход:

1. Демонстрация и настройка. Ведущий показывает свою работу – «Остров Памяти». Объясняет: «Сначала мы создадим море вокруг нашего острова. Какое оно? Спокойное и прозрачное? Или бурное и темное? Выбирайте цвета, которые вам подходят». Дети начинают с разминания пластилина и создания фона-моря на картоне.

2. Создание Острова Утраты. «А теперь слепим сам остров. Какой он? Большой или маленький? Высокий и недоступный, как скала? Или плоский и пустынный? Какой он формы? Есть ли на нем что-то, что символизирует вашу потерю? Может быть, это дерево с опавшими листьями? Или пустой дом? Или просто камень, на котором вы можете написать стекой имя или

слово? Не бойтесь использовать темные, холодные цвета. Ваш остров имеет право быть именно таким, какой он есть сейчас». Этот этап проходит под спокойную музыку. Ведущий наблюдает, при необходимости помогает размять жесткий пластилин, поддерживает невербально.

3. Поиск следов света и надежды. «А теперь давайте внимательно посмотрим на наш остров. Даже на самом темном острове есть хоть маленький лучик. Может быть, это цветок, пробивающийся сквозь камни? Или раковина на берегу, внутри которой жемчужина? Или просто звезда, которая светит над ним с неба? Или лодка, которая означает, что мы можем посещать этот остров, когда захотим, и уплыть с него. Добавьте на свой остров или в море рядом с ним что-то, что дает вам хоть каплю надежды или спокойствия».

4. Этап: Динамическая пауза «Морское путешествие» (5 минут)

Задача: Снять физическое напряжение, связанное с интенсивной работой и концентрацией, символически «дистанцироваться» от созданного образа и вернуться к нему с новыми силами.

Ход: Ведущий предлагает детям встать и отойти от своих работ.

«Мы долго плыли к нашему острову. Давайте сейчас станем нашими кораблями. Потопайте ногами – это наш моторчик.

Поднимается шторм! Сильно качает волнами (делаем наклоны и покачивания корпусом в разные стороны).

Чтобы корабль не перевернулся, нужно крепко держать штурвал (круговые движения руками, напряжение в кистях).

Шторм стихает. Мы видим на горизонте наш остров. Тянемся всем телом, чтобы разглядеть его получше (потягивания на носочках, рука «козырьком»).

Мы приплыли. Бросаем якорь – глубоко приседаем.

И теперь, отдохнувшие, мы возвращаемся к нашим островам, чтобы завершить их».

5. Этап: Завершение композиции и рефлексия (10 минут)

Задача: Помочь детям осмыслить созданный образ, вербализовать (если готовы) свои переживания и завершить работу.

Ход: Дети возвращаются к своим композициям. Им предлагается добавить последние штрихи, возможно, использовать декоративные элементы (бусины, блестки). Затем по желанию каждый может представить свой «Остров Памяти» группе.

Вопросы для рефлексии (ведущий выбирает 2-3, исходя из состояния ребенка и готовности группы):

- ✓ «Как тебе было лепить твой остров? Что было легко, а что сложно?»
- ✓ «Если бы у твоего острова было название, как бы он назывался?»

- ✓ «Расскажи про эту часть острова (указать на темный или сложный элемент). Что она для тебя значит?»
- ✓ «Что в твоей работе тебе нравится больше всего? Что дает тебе чувство надежды или спокойствия?»
- ✓ «Если бы ты мог взять с этого острова один сувенир на память, что бы это было?»

Ведущий благодарит каждого за смелость и искренность, подчеркивает уникальность и глубину каждой работы. Акцент делается на том, что ребенок не одинок в своих переживаниях.

6. Этап: Ритуал завершения «Общий океан» (5 минут)

Задача: Интегрировать индивидуальный опыт в групповой, создать чувство общности и поддержки, позитивно завершить занятие.

Ход: Ведущий: «Ребята, посмотрите, у каждого из нас есть свой остров и свое море. Но все наши моря являются частью одного большого океана – океана Жизни. Давайте сейчас очень бережно поставим наши работы в центр круга. Посмотрите, какой у нас получился большой, разнообразный и по-своему прекрасный архипелаг». Дети выставляют работы. Ведущий предлагает им положить ладони на свои сердца, почувствовать их биение, сделать глубокий вдох и выдох. «Мы берем с собой силу и мудрость, которые сегодня обрели. Спасибо вам за путешествие». Ведущий звонит в колокольчик, объявляя занятие оконченным.

Занятие 4 «Сосуд моих чувств: лепка из глины как путь к себе»

Тема: Проработка чувств горя, тоски и тревоги через создание глиняного сосуда-оберега.

Цель занятия: Создание безопасного пространства для выражения и трансформации сложных чувств, связанных с утратой, через работу с глиной как природным, пластичным материалом, способствующим снижению тревожности и интеграции опыта потери.

Задачи занятия:

1. Образовательные:

- ✓ Познакомить детей с метафорой «Сосуда чувств» как внутреннего вместилища для всех переживаний, как радостных, так и горьких.
- ✓ Сформировать понимание цикличности жизни и естественности процессов трансформации (на примере свойств глины: от мягкой до затвердевшей).

2. Развивающие:

- ✓ Развивать способность к символическому мышлению и метафорическому выражению эмоциональных состояний.
- ✓ Развивать тактильную чувствительность, сенсомоторную координацию и кинестетический интеллект через глубокое взаимодействие с глиной.
- ✓ Развивать навыки эмоциональной регуляции через физическое воздействие на материал (разминание, давление, лепка).

3. Воспитательные:

- ✓ Воспитывать уважительное и бережное отношение к своему внутреннему миру и к творческому процессу других участников.
- ✓ Формировать эмпатию и понимание, что каждый человек переживает утрату по-своему, и все способы являются нормальными.

4. Психокоррекционные:

- ✓ Снизить уровень тревожности и мышечного напряжения через катарсическое воздействие работы с глиной (возможность мять, давить, изменять форму).
- ✓ Обеспечить символический акт «собираения по частям» и «создания новой целостности» после переживания утраты через лепку сосуда.
- ✓ Помочь отделить интенсивные эмоции от самого себя, воплотив их в материальном объекте, и обрести над ними чувство контроля.
- ✓ Создать внешний опорный объект (сосуд), который может служить якорем стабильности и напоминанием о внутренней силе.

Целевая аудитория: Дети 6-18 лет (индивидуально или в малой группе до 5-6 человек). Работа с глиной особенно показана детям с высоким уровнем мышечного напряжения и тем, кто затрудняется в вербальном выражении чувств.

Необходимое оборудование и материалы:

- ✓ Натуральная глина для лепки (достаточно мягкая и пластичная, подготовленная заранее). Комок глины размером с крупный кулак на каждого ребенка.
- ✓ Клеенки или пластиковые подносы для рабочих мест.
- ✓ Стеки для глины разной формы.
- ✓ Емкости с водой и губки для смачивания рук и глины.
- ✓ Влажные полотенца или салфетки для рук.
- ✓ Фартуки или старые рубашки для защиты одежды.
- ✓ Спокойная, медитативная фоновая музыка без слов (звуки природы, поющие чаши, флейта, этнические мотивы).
- ✓ Колокольчик или тибетская поющая чаша для обозначения переходов между этапами.

- ✓ Декоративные элементы для завершающего этапа (по желанию): гладкие камушки, бусины, стеклышки, нитки, сухие травы.
- ✓ Готовый пример незавершенного сосуда от ведущего.

Структура и ход занятия:

1. Этап: Организационный. Ритуал приветствия «Глиняное сердце» (10 минут)

Задача: Создать безопасную, доверительную атмосферу, настроить на тактильный контакт с материалом, помочь детям обозначить свое эмоциональное состояние.

Ход: Ведущий приветствует детей и звонит в колокольчик. «Здравствуйте, дорогие путешественники. Сегодня у нас особенный день – день знакомства с волшебным материалом, который хранит в себе силу земли. Это глина». Дети рассаживаются вокруг общего стола, перед каждым – комок глины под салфеткой. Ведущий предлагает ритуал приветствия: «Давайте поздороваемся не только друг с другом, но и с глиной. Закройте глаза. Положите ладони на свой комок. Почувствуйте его температуру, влажность, текстуру. Как будто вы знакомитесь с живым существом. Теперь откройте глаза. Давайте по кругу представимся: назовем свое имя и одним словом опишем, какая наша глина на ощупь (прохладная, живая, упругая, нежная)».

Будьте готовы к тому, что некоторые дети захотят забрать свой остров домой, а некоторые – оставить или даже символически «уничтожить». Обсудите этот выбор и предоставьте его ребенку.

Ведущий принимает все ответы, нормализуя любые ощущения. Затем озвучиваются правила группы: правило «можно/нельзя» (можно мять глину так, как хочется, нельзя мешать другому), правило поднятой руки и правило «стоп».

2. Этап: Введение в тему. Беседа «Вместилище чувств» (10 минут)

Задача: Подвести детей к метафоре сосуда как контейнера для переживаний, нормализовать весь спектр чувств, связанных с утратой.

Ход: Ведущий начинает беседу, держа в руках свой комок глины. «С давних времен люди использовали глину для создания сосудов. В них хранили воду, зерно, мед. Сосуд – это не просто предмет. Это вместилище, форма, которая может удерживать в себе что-то важное. Сегодня мы с вами будем создавать особый сосуд. Это будет Сосуд ваших чувств. Внутри каждого из нас есть самые разные переживания. Есть светлые и радостные, как летнее солнце. А есть тяжелые, горькие, темные, колющие – те, что связаны с потерей, с тем, что кто-то ушел, что-то дорогое закончилось. Часто мы не знаем, куда их деть, и они переполняют нас, вызывая тревогу и боль.

Наш глиняный сосуд сможет стать такимместилищем. Он сможет удержать в своих стенках и светлую память, и горькую печаль. Мы не будем прятать эти чувства. Мы дадим им место, создав для них свой собственный, уникальный и прочный сосуд».

3. Этап: Инструктаж и работа с глиной «Лепка сосуда-оберега» (30-35 минут)

Задача: Обеспечить процесс физического и символического создания «местилища» для сложных чувств.

Ход:

1. Разминка и установление контакта с материалом. «Прежде чем создавать сосуд, давайте познакомимся с глиной поближе. Сильно помните ее в руках. Почувствуйте, как она поддается. Скатайте шар. А теперь расплющите его в лепешку. Сожмите в кулаке. Глина терпит все, что мы с ней делаем. Она принимает любую форму. Так и наши чувства – они могут быть разными, и это нормально». Этот этап очень важен для сброса мышечного и эмоционального напряжения.
2. Формирование сосуда. «А теперь давайте создадим основу для нашего сосуда. Не обязательно делать его идеально ровным и гладким. Он может быть любым. Он может быть с трещинками, неровностями, шероховатостями. Может, он будет похож на пещеру или на старый, потрескавшийся кувшин. Его форма может отражать то, что вы чувствуете. Вы можете использовать технику жгутов, вытягивать сосуд из цельного куска или просто создать углубление в шаре. Главное – чтобы у него было внутреннее пространство, полость, куда можно что-то положить».
3. Символическое наполнение и декор. «Теперь, когда основа готова, давайте подумаем о стенках нашего сосуда. Что они хранят? Какие следы оставили на них переживания? Вы можете оставить на поверхности отпечатки своих пальцев, процарапать стекой узоры, слова, символы. Может быть, это будут символы памяти о том, кого или чего нет с вами. А может, вы добавите элементы, которые будут защищать этот сосуд – как оберег. Это ваше личное пространство, и вы сами решаете, как оно будет выглядеть». Ведущий наблюдает, помогает технически, но не вмешивается в творческий замысел.

4. Этап: Динамическая пауза «Гончарный круг» (5 минут)

Задача: Снять статическое напряжение с мышц спины, шеи и кистей рук, провести символическую связь между телом и процессом творения.

Ход: Ведущий предлагает детям встать и отойти от столов.

«Представьте, что вы – мастера-гончары, а пол под вами – это огромный гончарный круг. Поставьте ноги на ширине плеч.

Начинаем медленно вращаться вокруг своей оси, как глина на круге. Руки плавно поднимаются в стороны, чтобы сохранять равновесие (медленные повороты корпуса).

А теперь представим, что мы – сама глина. Ноги – это основа. Начинаем медленно «расти» вверх, как сосуд, который вытягивают из комка. Медленно поднимаемся из приседа, вытягивая позвоночник, поднимая руки над головой и соединяя ладони.

Теперь наш сосуд готов и хочет обрести прочность. Сожмите все мышцы тела на несколько секунд, затаив дыхание, а затем с громким выдохом «сбросьте» напряжение, расслабившись и мягко опустив руки.

Сделаем глубокий вдох и выдох. И теперь, отдохнувшие, вернемся к нашим сосудам».

5. Этап: Завершение работы и рефлексия «История моего сосуда» (15 минут)

Задача: Помочь детям осмыслить созданный образ, вербализовать пережитый опыт и символически завершить процесс создания.

Ход: Дети возвращаются к своим работам. Им предлагается дать имя своему сосуду и, если они хотят, добавить последние штрихи или декоративные элементы.

Вопросы для рефлексии (ведущий задает их мягко, без давления, выбирая 2-3):

- ✓ «Какое имя получился твой сосуд? Почему?»
- ✓ «Расскажи о его поверхности. Какие следы и узоры ты оставил и что они могут означать?»
- ✓ «Если бы в этот сосуд можно было положить на хранение одно чувство, связанное с утратой, что бы это было?»
- ✓ «Что было самым трудным в процессе лепки? А что принесло облегчение?»
- ✓ «Как ты думаешь, что делает твой сосуд прочным? В чем его сила?»

Ведущий внимательно слушает, благодарит каждого за искренность и смелость. Важно подчеркнуть, что сам факт создания этого сосуда – это акт большой внутренней силы.

6. Этап: Ритуал завершения «Дар Земли» (5 минут)

Задача: Закрепить позитивный опыт, создать чувство общности и поддержки, символически вернуть энергию группе.

Ход: Ведущий: «Наше занятие подходит к концу. Мы с вами сегодня были как древние мастера, которые силой своих рук и сердца превратили кусок земли во что-то осмысленное и ценное. Давайте встанем в круг и возьмемся за руки. Давайте поблагодарим друг друга за работу и доверие. Мы все

сегодня прикоснулись к чему-то очень важному внутри себя. Давайте сделаем глубокий вдох, и на выдохе пошлем волну благодарности и поддержки по нашему кругу, слегка сжав руки соседей». Ведущий звонит в колокольчик. «Вы можете забрать свои сосуды с собой. Они будут хранить тепло ваших рук и вашу историю. Помните, что внутри вас есть сила создавать и преобразовывать даже самую тяжелую глину в нечто цельное и настоящее. Спасибо вам».

✓ Рекомендации ведущему (особенности работы с глиной):

1. Важно самому погрузиться в процесс и работать со своей глиной, создавая атмосферу мастерской, а не урока.
2. Глина – материал, который может сопротивляться. Это прекрасная метафора. Помогайте детям, которые расстраиваются из-за трещин или сломанных деталей, говоря: «Глина – живая, ее всегда можно смочить и исправить, соединить заново. Так и мы можем учиться «чинить» себя после потрясений».
3. Акцентируйте внимание на процессе, а не на результате. Ценность – в самом акте лепки, в тактильных ощущениях, в возможности выразить себя невербально.
4. Будьте готовы к тому, что некоторые дети могут захотеть не забирать сосуд, а ритуально уничтожить его (размять обратно). Обсудите с ними это желание. Возможно, для них это акт освобождения. Предложите альтернативу – оставить сосуд у ведущего на время.
5. Процесс сушки и возможного обжига можно обсудить как метафору укрепления через время и испытания.

Занятие 5 «Сад памяти и остров спокойствия»

Цель занятия: Создание безопасного психологического пространства для символического выражения чувств, связанных с утратой, и совместного поиска ресурсов для снижения тревожности у ребенка и его родителя.

Задачи занятия:

1. Коррекционно-терапевтические

- ✓ Снизить эмоциональное и мышечное напряжение у ребенка и родителя через работу с сенсорным материалом (манкой).
- ✓ Обеспечить условия для косвенного, метафорического выражения сложных чувств (горя, тоски, тревоги, любви), связанных с ушедшим близким.
- ✓ Способствовать укреплению детско-родительской связи через опыт совместного творчества и безмолвного диалога.

2. Образовательные

- ✓ Познакомить участников (и ребенка, и родителя) с техникой манкатерапии как способом саморегуляции и выражения эмоций в моменты сильной тревоги или грусти.
- ✓ Помочь ребенку и родителю в расширении эмоционального словаря через ассоциацию чувств с образами и тактильными ощущениями.

3. Развивающие

- ✓ Развивать у ребенка и родителя способность к символизации и метафорическому мышлению как здоровому механизму переработки травматического опыта.
- ✓ Стимулировать диалогическое взаимодействие и эмпатию между ребенком и родителем на невербальном уровне.
- ✓ Формировать у пары «ребенок-родитель» общий позитивный опыт совладания с трудными чувствами, который станет для них опорой в будущем.

Необходимое оборудование и материалы:

- ✓ Стол или рабочая поверхность, достаточная для комфортной работы пары «ребенок-родитель».
- ✓ Манка (основной материал) в глубоком подносе или индивидуальной емкости для каждой пары. Важно, чтобы ее было достаточно для погружения рук. Манка должна быть сухой и чистой.
- ✓ Небольшие емкости с манкой разных оттенков (можно слегка подкрасить пищевыми красителями или гуашью в пастельные, спокойные тона: голубой, светло-зеленый, песочный, нежно-желтый). Это необязательно, но добавляет выразительности.
- ✓ Различные инструменты для рисования на манке: кисточки с разным ворсом, палочки, пластиковые гребешки, ситечко.
- ✓ Небольшие миниатюрные фигурки-символы: камешки, ракушки, бусины, деревянные фигурки животных, птиц, звездочки, сердечки, маленькие свечи-таблетки (используется только с согласия и под строгим контролем психолога), перья.
- ✓ Аромолампу с успокаивающими маслами (лаванда, мята, апельсин) – при отсутствии аллергии.
- ✓ Спокойная, инструментальная фоновая музыка (звуки природы, фортепиано, флейта).
- ✓ Влажные салфетки для рук.

Ход занятия:

1. Вводная часть (10 минут)

Приветствие и ритуал начала.

Психолог приветствует участников, предлагает удобно расположиться вокруг стола. Звучит вступительная фраза, задающая безопасный и метафоричный тон: «Здравствуйте. Я рада видеть вас сегодня здесь. Это наше особое пространство, где можно замедлиться, прислушаться к себе и друг другу. Сегодня мы будем работать с волшебным песком – манкой. Она мягкая, приятная на ощупь и может принимать любые формы, как и наши чувства».

Упражнение «Знакомство с манкой».

Психолог предлагает каждой паре свою емкость с манкой. Задание: молча, в течение 3-4 минут, просто знакомиться с материалом. Пересыпать его между пальцами, пропускать сквозь пальцы, делать отпечатки ладоней, рисовать произвольные линии. Психолог комментирует: «Не нужно сразу что-то создавать. Просто почувствуйте, какая она на ощупь – теплая или прохладная, шершавая или гладкая. Поэкспериментируйте. Посмотрите, как она движется». Это упражнение направлено на сенсорную интеграцию, снятие первоначального напряжения и установление контакта с материалом.

2. Динамическая пауза (5 минут)

Упражнение «Морской прибой и тихий бриз».

Психолог предлагает встать и отойти от стола, чтобы сменить деятельность. «А сейчас давайте представим, что наша комната – это берег моря. Мы с вами – это и море, и ветер. Давайте вместе создадим маленький шторм».

Шторм: Активно трясем руками, поднимаем и опускаем их, издаем звук ветра «ш-ш-ш-ш», топаем ногами. Это позволяет отреагировать мышечное напряжение, возможную агрессию.

Штиль: Постепенно утихаем. «Шторм утихает. Волны становятся все спокойнее и спокойнее». Делаем плавные, медленные движения руками перед собой, как будто разглаживаем воду.

Тихий бриз: Поднимаемся на носочки, тянемся руками вверх, к «небу», делаем глубокий вдох и на выдохе медленно опускаемся, издавая очень тихий звук «фффффф». Повторяем 2-3 раза.

Эта пауза метафорически отражает цикл сильных эмоций и их затухание, давая телу опыт успокоения после напряжения.

3. Основная часть (30 минут)

Психолог приглашает участников вернуться к манке.

✓ Этап 1: «Создание острова спокойствия».

Психолог дает инструкцию: «Сейчас я предлагаю вам, не договариваясь словами, вместе создать на поверхности манки ваш общий «Остров спокойствия». Это место, где вам обоим хорошо, безопасно и спокойно. Вы

можете использовать руки, инструменты, чтобы создать рельеф: горы, долины, реку. Не спешите. Создавайте этот остров вместе, чувствуя друг друга». Психолог наблюдает за процессом: как пара взаимодействует, уступает ли друг другу, кто берет на себя инициативу. Важно, чтобы родитель следовал за ребенком, поддерживая его идеи. На этом этапе создается ресурсное состояние и безопасная база для дальнейшей, более деликатной работы.

✓ Этап 2: «Сад памяти».

После того как «остров» создан, психолог мягко вводит тему памяти. Он расставляет на столе миниатюрные фигурки и символы.

Инструкция: «У каждого из нас в сердце живет память о самых дорогих людях. Иногда эта память – светлая и теплая, как солнышко, иногда – тихая и грустная, как осенний лист. Я предлагаю вам выбрать несколько фигурок или камешков, которые могут стать символами вашей памяти об ушедшем близком человеке. Вы можете поместить их на ваш «Остров спокойствия», превратив его в «Сад памяти». Сделайте это так, как подсказывает вам ваше сердце. Не нужно ничего говорить, просто будьте в этом процессе рядом».

Это ключевой момент занятия. Психолог наблюдает, как пара совершает этот ритуал: бережно ли расставляют символы, делают ли это вместе или по очереди, возникает ли между ними невербальный диалог (взгляд, кивок). Данное действие является символическим актом прощания, интеграции образа, ушедшего в текущую жизнь и соединения памяти с ресурсным состоянием спокойствия.

4. Завершающая часть (15 минут)

Обсуждение и рефлексия.

Психолог благодарит участников за работу и предлагает, если есть желание, поделиться впечатлениями. Вопросы задаются в поддерживающем, не навязчивом ключе, обращаясь и к ребенку, и к родителю:

- ✓ «Каким получился ваш остров? Что вам особенно нравится в нем?»
- ✓ «Что вы чувствуете сейчас, глядя на ваш Сад памяти?»
- ✓ «Что было самым приятным в процессе совместной работы?»

Психолог не интерпретирует и не оценивает, а лишь принимает любые ответы, нормализуя чувства. Если участники молчат, можно просто сказать: «Иногда слова не нужны, и это нормально. Важен сам опыт, который вы прожили сегодня вместе».

✓ Ритуал завершения.

Психолог предлагает провести небольшой ритуал, чтобы символически завершить занятие. «Давайте вместе, очень бережно, ладонями разровняем поверхность манки в вашем подносе, поблагодарив ее за помощь. Мы можем

сохранить в памяти образ нашего Сада, а манка будет готова к новой истории». После этого участники протирают руки влажными салфетками.

Занятие 6 «Страна памяти и надежды»

Цель занятия: Создание безопасного группового пространства для символического выражения чувств, связанных с утратой, снижение уровня тревожности и формирование поддерживающей среды среди сверстников через технику совместного построения песочного мира.

Задачи занятия:

Коррекционно-терапевтические задачи:

- ✓ Снизить эмоциональное и мышечное напряжение через тактильный контакт с песком и структурированную деятельность.
- ✓ Обеспечить условия для безопасного, косвенного выражения сложных чувств (горя, тоски, страха, гнева), связанных с утратой, через проективные методы песочной терапии.
- ✓ Способствовать снижению чувства изоляции и уникальности собственного горя через опыт совместной работы в группе сверстников, переживающих схожие ситуации.
- ✓ Создать возможность для символического завершения гештальта «неоконченного прощания» через ритуал построения и трансформации групповой композиции.

Образовательные задачи:

- ✓ Познакомить детей с техникой пескотерапии как инструментом саморегуляции и выражения эмоций в моменты тревоги и грусти.
- ✓ Способствовать расширению эмоционального словаря через ассоциацию чувств с образами и сюжетами, созданными в песочнице.
- ✓ Сформировать у детей понимание цикличности чувств и их динамики (от хаоса к порядку) на примере трансформации групповой песочной композиции.

Развивающие задачи:

- ✓ Развивать способность к символизации и метафорическому мышлению как здоровому механизму переработки травматического опыта.
- ✓ Стимулировать развитие социальных навыков: кооперации, эмпатии, умения договариваться и уважать границы другого в процессе совместного творчества.
- ✓ Формировать у детей навыки рефлексии и вербализации своих чувств в безопасной обстановке.

Необходимое оборудование и материалы:

- ✓ Одна большая общая песочница (ящик с песком) стандартного размера 50х70х8 см, дно и борта которой выкрашены в голубой цвет. Песок должен быть чистым, просеянным, достаточно влажным для лепки. Размер песочницы принципиально важен для организации группового взаимодействия.
- ✓ Обширная коллекция миниатюрных фигурок (не менее 200 штук), рассортированных по категориям в открытые коробки так, чтобы все дети имели к ним доступ:
- ✓ Люди: фигурки людей разного возраста и пола, представители разных профессий (в том числе военные, врачи, спасатели), сказочные и мифологические персонажи (как добрые, так и нейтральные, архетипические).
- ✓ Животные: дикие и домашние, хищники и травоядные, птицы, рыбы, насекомые, сказочные существа (драконы, единороги).
- ✓ Растения: деревья, цветы, кусты, искусственная трава, миниатюрные горшочки с растениями.
- ✓ Символические объекты: кристаллы, ракушки, камни, стеклянные шарики, перья, яйца, сокровища, сердечки.
- ✓ Строения и архитектура: дома, замки, башни, крепостные стены, мосты, ворота, заборы, изгороди.
- ✓ Транспорт: машины, самолеты, корабли, лодки, повозки.
- ✓ Емкости и артефакты: миниатюрные сундуки, шкатулки, кувшины, амфоры, книги, свитки.
- ✓ Вода в кувшине с распылителем для увлажнения песка.
- ✓ Совочки, лопатки, грабли для работы с песком – по количеству участников.
- ✓ Спокойная, инструментальная фоновая музыка (звуки природы, кельтские арфы, флейта, фортепиано).
- ✓ Влажные салфетки для рук.
- ✓ Колокольчик или поющий тибетский колокол для обозначения начала и конца этапов работы.

Ход занятия:

1. Вводная часть (10 минут)

Ритуал начала и установление правил группы.

Психолог приветствует детей. Занятие начинается с создания четких и понятных границ. «Здравствуйте, дорогие путешественники. Я рада видеть вас сегодня в нашей Песочной Стране. Это особенное место со своими правилами, которые помогают всем чувствовать себя в безопасности». Психолог совместно с детьми проговаривает правила:

1. Нельзя намеренно разрушать то, что создают другие.
2. Песок остается в песочнице.
3. Фигурками мы не бросаемся.
4. У нас нет «правильных» или «неправильных» миров. Любой мир, созданный тобой, имеет право на существование.
5. Каждый имеет право пропустить ход или просто наблюдать.

Этот этап критически важен для снижения тревожности, так как создает предсказуемую и структурированную среду.

Знакомство с песком и фигурками. «Мое имя в песке».

Психолог предлагает детям подойти к песочнице и молча, в течение нескольких минут, просто познакомиться с песком: потрогать его, пропустить между пальцами, сделать отпечатки ладоней. Далее следует упражнение на установление контакта: «А сейчас каждый из вас по очереди может написать пальцем или палочкой свое имя на песке и выбрать одну фигурку, которая сейчас откликается вашему настроению. Не обязательно объяснять почему». Дети по кругу выполняют задание. Это позволяет каждому «заявить» о себе в группе, почувствовать свою значимость и начать процесс проекции внутреннего состояния вовне.

2. Динамическая пауза (5 минут)

Упражнение «Песчаные великаны и ветер перемен».

Психолог предлагает детям отойти от песочницы и встать в круг. «Сейчас мы с вами превратимся в жителей Песочной страны. Иногда в нашей стране дуют сильные ветры, а иногда наступает полный штиль. Давайте представим это. По моей команде «Ветер!» мы начинаем активно двигаться, трясти руками и кистями, как будто мы – песчинки в урагане. Можно издавать звук ветра «у-у-у-у-у». Отлично! А теперь – «Штиль». Мы замираем на месте, делаем глубокий вдох и медленный выдох, как успокаивающееся море». Упражнение повторяется 2-3 раза. Затем психолог усложняет: «А теперь представьте, что вы – Великаны, которые ступают по песочной стране. Делаем большие, тяжелые шаги на месте, поднимая колени высоко. А теперь – легкий Ветерок, который едва колышет песок – двигаемся на цыпочках очень плавно и тихо». Эта пауза позволяет отреагировать мышечное напряжение, дает телу опыт перехода от хаоса к порядку и регулирует уровень энергии в группе.

3. Основная часть (30 минут)

Этап 1: Создание «Страны Памяти» (индивидуальная работа в общем пространстве).

Психолог дает первую инструкцию, используя метафору. «Сейчас у каждого из вас есть время, чтобы создать в нашем общем песочном мире

свой собственный уголок. Это может быть уголок ваших воспоминаний, ваших снов или просто чувств. Это ваше личное пространство в нашей общей стране. Вы можете использовать любые фигурки и строить любой ландшафт. Помните о правилах и уважайте границы соседей». Дети расходятся по разным углам песочницы и начинают творить. Психолог наблюдает за процессом, отмечая, как дети организуют пространство, какие фигурки выбирают, как относятся к близости друг друга. На этом этапе происходит индивидуальная проекция травмы и начало ее объективации.

Этап 2: «Мост в Надежду» (групповая работа).

После того как индивидуальные уголки созданы, психолог вводит новый сюжет. Он звонит в колокольчик, привлекая внимание. «В нашей Стране Памяти появилась необходимость. Жителям разных уголков стало трудно добираться друг до друга. Им не хватало поддержки и общения. Я предлагаю вам всем вместе построить то, что соединит ваши миры. Это может быть система дорог, мосты, общий парк или площадь в центре – то, что вы решите вместе. Ваша задача – договориться и создать это общее». Этот этап является ключевым. Он мягко выводит детей из состояния изоляции в своем горе и стимулирует кооперацию, взаимопомощь и поиск совместных решений. Дети учатся договариваться, уступать, предлагать идеи, что само по себе является мощным терапевтическим актом. Построение «моста» или «дороги» является универсальным символом связи, преодоления разобщенности и движения вперед.

4. Завершающая часть (15 минут)

Групповое обсуждение «Путешествие по нашей стране».

Психолог благодарит всех за работу и предлагает совершить «экскурсию» по созданной стране. Дети по желанию могут рассказать о своем уголке или о том, что они делали в общем строительстве. Вопросы задаются в поддерживающем ключе: «Что за история живет в этом уголке?», «Как вашему герою (или фигурке) живется в этом мире?», «Что было самым трудным/интересным в строительстве мостов?».

Психолог активно нормализует все чувства и образы: «Да, иногда в памяти есть темные леса, и это нормально», «Как важно, что вы смогли построить этот мост поддержки друг для друга».

Ритуал завершения «Сохраним образ в сердце».

Психолог предлагает бережный способ завершения работы, который не травмирует детей. «Наше путешествие подходит к концу. Давайте сейчас каждый мысленно поблагодарит свой уголок и общую страну за то, что они нам подарили. Мы можем сохранить их образ в своем сердце. А теперь, в знак того, что ничто не вечно и все в этом мире может трансформироваться,

мы все вместе, очень бережно, разровняем ладонями поверхность песка, поблагодарив его за помощь. Наша страна возвращается в состояние покоя, чтобы в следующий раз принять новые образы». После этого дети вытирают руки влажными салфетками. Психолог прощается с группой, еще раз подчеркивая их смелость и способность к совместной работе.

Занятие 7 «Карта моего сердца: памяти и надежды»

Цель занятия: Создание безопасного группового пространства для символического выражения чувств, связанных с утратой, снижение уровня тревожности и формирование поддерживающей среды среди сверстников через технику создания коллективной и индивидуальной аппликации из крупы.

Задачи занятия:

Коррекционно-терапевтические задачи:

- ✓ Снизить эмоциональное и мышечное напряжение через тактильный контакт с различными видами крупы и структурированную творческую деятельность.
- ✓ Обеспечить условия для безопасного, косвенного выражения сложных чувств (горя, тоски, тревоги, любви), связанных с утратой, через метафору «карты внутреннего мира».
- ✓ Способствовать снижению чувства изоляции через опыт совместного творчества в группе сверстников, переживающих схожие ситуации.
- ✓ Создать возможность для символического завершения гештальта "неоконченного прощания" через ритуал создания "подарка памяти" из природных материалов.

Образовательные задачи:

- ✓ Познакомить детей с техникой аппликации из крупы как инструментом саморегуляции и выражения эмоций в моменты тревоги и грусти.
- ✓ Способствовать расширению эмоционального словаря через ассоциацию чувств с различными фактурами, формами и цветами крупы.
- ✓ Сформировать у детей понимание многообразия чувств и их связи с внутренними ресурсами через метафору "разных зерен" в композиции.

Развивающие задачи:

- ✓ Развивать способность к символизации и метафорическому мышлению через создание персональной "карты сердца".
- ✓ Стимулировать развитие мелкой моторики, концентрации внимания и усидчивости через работу с мелкими материалами.

- ✓ Формировать у детей навыки кооперации и эмпатии через создание общего группового панно.

Необходимое оборудование и материалы:

- ✓ Различные виды крупы и природных материалов в глубоких прозрачных контейнерах (не менее 8-10 видов): гречневая крупа (темно-коричневая), рис (белый и коричневый), пшено (желтое), манная крупа (белая), кукурузная крупа (ярко-желтая), горох (зеленый), фасоль (красная и белая), семена подсолнечника, семена тыквы, макароны различной формы, сухие листья, мелкие камешки.
- ✓ Плотные листы картона формата А3 для индивидуальной работы (по количеству детей).
- ✓ Клей ПВА в пластиковых баночках с узкими горлышками или в бутылочках с дозатором.
- ✓ Кисточки для клея (по количеству детей).
- ✓ Простые карандаши.
- ✓ Подносы или клеенки для работы, чтобы собрать рассыпанную крупу.
- ✓ Влажные салфетки для рук.
- ✓ Большой лист ватмана или обоев для создания общего группового панно.
- ✓ Спокойная, инструментальная фоновая музыка (звуки природы, фортепиано, флейта).
- ✓ Коробка с "волшебными предметами" - мелкими символическими фигурками, бусинами, ракушками, которые можно добавить в аппликацию.

Ход занятия:

1. Вводная часть (15 минут)

Ритуал начала и установление правил группы.

Психолог приветствует детей. "Здравствуйте, дорогие путешественники. Сегодня мы с вами отправимся в необычное путешествие - мы будем создавать карты. Но не географические, а карты наших сердец и чувств. У нас есть важные правила: каждый имеет право на свои чувства, мы не критикуем работы друг друга, и мы бережно относимся к материалам". Психолог знакомит детей с различными видами крупы, предлагая потрогать их, описать ощущения. "Каждая крупинка - как отдельное чувство или воспоминание. Одни - гладкие и спокойные, другие - шершавые и тревожные. Сегодня мы будем создавать из них целые миры".

Упражнение "Зернышко моего настроения".

Психолог предлагает каждому ребенку выбрать из всех круп одну, которая больше всего соответствует его текущему настроению, и насыпать

небольшую горсть в общую мисочку. "Давайте создадим наше общее групповое настроение. Каждый добавляет свою крупу, и мы посмотрим, что получится". Этот ритуал позволяет каждому ребенку "заявить" о своем состоянии, почувствовать свою значимость в группе и увидеть, что все настроения имеют право на существование.

2. Динамическая пауза (5 минут)

Упражнение "Превращения зернышка".

Психолог предлагает детям встать в круг. "Сейчас мы с вами превратимся в зернышки. Сначала мы маленькие-маленькие, сидим на земле, обхватив колени руками. Но вот пошел теплый дождь, светит солнце, и мы начинаем прорастать - медленно-медленно поднимаемся, тянемся к солнцу. Превращаемся в большой сильный колосок - поднимаем руки высоко-высоко над головой и тянемся. А теперь подул сильный ветер - мы раскачиваемся из стороны в сторону, но не падаем. Ветер стихает, и мы снова стоим ровно, сильные и красивые. А теперь представьте, что вы - птицы, которые клюют зернышки - делаем быстрые движения головой, "клюем". Молодцы! Теперь мы снова превращаемся в детей". Эта пауза позволяет отреагировать мышечное напряжение, метафорически показывает цикл жизни и дает возможность почувствовать свою силу и устойчивость.

3. Основная часть (30 минут)

Этап 1: Создание индивидуальной "Карты моего сердца".

Психолог раздает детям листы картона и карандаши. "Сейчас каждый из вас создаст карту своего сердца. Вы можете разделить ее на части или создать целый образ. Одна часть может быть посвящена памяти о самом дорогом человеке, другая - вашим грустным чувствам, третья - вашим силам и надеждам. Не обязательно рисовать четкие контуры - вы можете создавать образы сразу крупой". Дети начинают работать. Психолог напоминает: "Помните, у нас есть разные "краски" - разные крупы. Темные - для грустных чувств, светлые - для спокойных, яркие - для сильных и радостных". В процессе работы психолог наблюдает за выбором материалов детей, комментируя их выбор поддерживающе: "Я вижу, ты выбрал гладкий рис для этой части карты", "Ты используешь много разных фактур, это интересно".

Этап 2: Создание общего группового панно "Острова надежды".

Когда индивидуальные работы подходят к завершению, психолог предлагает перейти к коллективной работе. На середину стола кладется большой лист ватмана. "А сейчас давайте создадим общий остров надежды. Каждый из вас может добавить в него что-то важное - может быть, это будет символ поддержки, может быть, общее воспоминание, а может быть, просто красивый элемент, который подарит радость другим". Дети по очереди

подходят и добавляют элементы в общее панно. Этот этап способствует сплочению группы, создает опыт совместного творчества и символизирует взаимную поддержку.

4. Завершающая часть (10 минут)

Групповое обсуждение «Экскурсия по картам сердца».

Психолог предлагает желающим показать свою «Карту сердца» и рассказать о ней. Вопросы задаются в поддерживающем ключе: «Что для тебя означает эта часть твоей карты?», «Какое чувство живет в этой фактуре?», «Что было самым трудным/интересным в создании этой карты?». Психолог активно нормализует все чувства и образы: «Да, иногда в нашем сердце есть места, где живет тихая грусть, и это нормально», «Как важно, что рядом с грустью есть место для твоих сил и надежд».

Ритуал завершения «Зерно памяти».

Психолог предлагает бережный способ завершения работы. «Наше путешествие подходит к концу. Давайте каждый выберет одно зернышко из своей работы или из наших общих материалов, которое станет вашим «зерном памяти» или «зерном надежды» на сегодня. Вы можете положить его в карман и унести с собой». Дети выбирают зернышки. Психолог благодарит всех за работу и смелость. «Спасибо вам за эти удивительные карты. Вы помогли друг другу сегодня, создавая общий остров надежды. Помните, что даже самое маленькое зернышко может дать росток». После этого дети помогают привести рабочее место в порядок.

Занятие 8 «Портрет моего Героя: история в красках и словах» (занятие рассчитано на 1,5 часа)

Цель занятия: Создание завершающего арт-объекта (рисунка и рассказа) как акта символического увековечения памяти погибшего близкого, способствующего интеграции опыта утраты, снижению тревожности и укреплению детско-родительских связей через совместную творческую деятельность.

Задачи занятия:

Коррекционные:

- ✓ Создать безопасное психологическое пространство для совместного выражения чувств (горя, гордости, любви, тоски) ребенком и родителем.
- ✓ Снизить уровень тревожности, связанной с темой потери, через структурированную и наполненную смыслом творческую деятельность.

- ✓ Способствовать проработке и вербализации сложных эмоций, связанных с утратой, в процессе обсуждения и написания истории.
- ✓ Закрепить положительные эмоциональные состояния (гордость, чувство связи, любовь), связанные с образом близкого человека.

Развивающие:

- ✓ Развивать навыки невербального (рисунок) и вербального (рассказ) выражения мыслей и чувств.
- ✓ Активизировать когнитивные процессы (память, внимание, воображение) в процессе припоминания и визуализации образа близкого.
- ✓ Развивать способность к структурированию повествования и выделению ключевых, значимых событий и качеств личности.
- ✓ Совершенствовать навыки совместной деятельности и коммуникации между ребенком и родителем.

Воспитательные:

- ✓ Воспитывать уважение к памяти погибшего, к семейной истории и личному подвигу.
- ✓ Формировать ценностное отношение к понятиям «долг», «честь», «мужество», «Отечество» через призму личной семейной истории.
- ✓ Способствовать осознанию ребенком своей принадлежности к семье, чья история является частью истории страны.
- ✓ Создать чувство социальной значимости и признания подвига семьи через перспективу публикации работы в общероссийском сборнике.

Необходимое оборудование и материалы:

- ✓ Просторное, хорошо освещенное помещение с удобными столами и стульями для пар (ребенок + родитель).
- ✓ Листы акварельной бумаги формата А3 для рисования (по одному на пару).
- ✓ Наборы качественных материалов для рисования на выбор: гуашь, акварельные краски, кисти разных размеров, палитры, стаканчики-непроливайки для воды.
- ✓ Простые карандаши, ластик.
- ✓ Чистые листы бумаги формата А4 для написания рассказа (по одному на пару).
- ✓ Ручки с чернилами приятного цвета (синие, фиолетовые).
- ✓ Салфетки бумажные и влажные для рук.
- ✓ Музыкальный центр или колонка для фонового сопровождения.
- ✓ Заготовленные бланки для согласия на публикацию материалов.

- ✓ Торжественно оформленная коробка или шкатулка для сбора готовых работ.

Ход занятия:

1. Организационный этап. Ритуал входа в безопасное пространство. (5 минут)

Психолог приветствует всех участников – детей и их родителей. Подчеркивается особая, торжественная и в то же время теплая атмосфера заключительной встречи. Ведущий напоминает о правилах группы: конфиденциальность, уважение к чувствам друг друга, право на свои эмоции. Объявляется тема и конечная цель занятия – создание Портрета и Истории для будущей книги. Участникам предлагается занять свои места.

2. Вводная беседа и мотивация. «Собираем образ». (5 минут)

Психолог предлагает паре (ребенку и родителю) ненадолго закрыть глаза и мысленно представить человека, которому будет посвящена работа. Для помощи в визуализации задаются наводящие, но мягкие вопросы: «Каким вы его запомнили больше всего? В какой обстановке? Он улыбается? Он серьезен? Во что он был одет? Что любил делать? Какой у него был характер? Какая у него была самая яркая черта – сила, доброта, чувство юмора, спокойствие?». Ведущий акцентирует внимание не на обстоятельствах гибели, а на живых и светлых воспоминаниях, на личностных качествах. После этого пары делятся друг с другом (не со всей группой) 1-2 самыми яркими ассоциациями или воспоминаниями, которые возникли.

3. Динамическая пауза. «Наполним кисти силой». (5 минут)

Перед началом рисования проводится телесно-ориентированная разминка, направленная на снятие мышечного зажима в руках, плечевом поясе и на энергетизацию. Психолог предлагает:

- ✓ «Стряхнуть» напряжение с кончиков пальцев, с кистей рук, с плеч.
- ✓ Сделать несколько плавных круговых движений плечами вперед и назад.
- ✓ «Размять кисти», как будто готовим их к тонкой работе: интенсивно потереть ладони друг о друга, чтобы они стали теплыми.
- ✓ Выполнить упражнение-метафору: «Представьте, что ваша рука – это кисть. А теперь эта кисть набирает краску из огромной палитры. Какого цвета будет краска? Силы? Мужества? Любви? Светлой памяти? Наберите этой краски полную кисть и сделайте ею широкий, плавный мазок в воздухе, словно рисуя солнце или большой добрый СИМВОЛ».

4. Основная практическая часть. Часть 1: Создание рисунка «Портрет Героя». (30 минут)

Участники приступают к совместному рисованию. Важно, чтобы процесс был именно совместным: ребенок и родитель договариваются о композиции, могут вместе прорисовывать детали, советоваться. Психолог не вмешивается в творческий процесс, но оказывает мягкую поддержку, помогает преодолеть «страх белого листа», напоминая, что важна не фотографическая точность, а передача чувства, характера, души. В качестве фонового сопровождения звучит спокойная, возвышенная инструментальная музыка. Психолог может мягко направлять: «Не забудьте про глаза – какие они были? Что в них можно было увидеть?», «Каким фоном вы хотите окружить своего героя? Может, это его родной дом, или символ его профессии, или просто свет, который он излучал?».

5. Основная практическая часть. Часть 2: Написание рассказа «Наша история». (30 минут)

После того как рисунок в основном завершен, паре предлагается перейти к написанию текста. Это может быть небольшой рассказ, эссе, письмо или даже стихотворение. Форма свободная. Психолог предлагает возможные опорные точки для текста, которые можно использовать по желанию:

- ✓ Как зовут твоего Героя?
- ✓ Какой он был в жизни? (самые запомнившиеся черты характера)
- ✓ Какой самый светлый или веселый момент, связанный с ним, ты помнишь?
- ✓ Чему ты у него научился?
- ✓ Что бы ты хотел ему сказать сейчас?
- ✓ Почему ты им гордишься?

Ребенок и родитель совместно пишут текст, обсуждая формулировки. Ребенок может быть главным автором, а родитель – помощником и хранителем фактов.

6. Завершающий этап. Ритуал презентации и передачи в Книгу Памяти. (10 минут)

Пары по желанию представляют свою готовую работу (рисунок + зачитанный отрывок из рассказа) всей группе. Это делается не для критики, а как акт признания и общего единения. Психолог благодарит каждую семью за смелость, искренность и проделанную работу. Подчеркивается, что созданный арт-объект – это не просто рисунок и текст, а материализованная память, которая теперь будет жить не только в их сердцах, но и станет достоянием других людей, вдохновляя их. Все работы торжественно, с уважением, помещаются в специальную шкатулку или папку,

символизирующую передачу в будущую книгу. Участники заполняют бланки согласия на публикацию.

7. Рефлексия и ритуал завершения. (5 минут)

Психолог предлагает участникам поделиться одним словом или короткой фразой, которая отражает их состояние после занятия. Высказываниями обмениваются и дети, и родители. Ведущий резюмирует, подчеркивая силу, любовь и единство, которые проявились в ходе занятия, и еще раз благодарит всех за доверие и работу в рамках всей проекта. Занятие завершается общим ритуалом (например, все берутся за руки и совершают символический «общий вздох» – глубокий вдох и медленный выдох, как знак завершения этапа и начала нового пути).

2.7 Виды и формы работы

Данная проект построена на комплексном использовании различных видов и форм психологической работы, интегрированных вокруг проективных методик. Их сочетание позволяет создать гибкую, многоуровневую систему поддержки, которая учитывает индивидуальные особенности каждого ребенка и обеспечивает максимально бережное погружение в процесс переработки травмы.

Виды работы (Методы и их психологическое назначение)

Виды работы определяют конкретные методики и их терапевтическое содержание, фокусируясь на том, что именно используется для достижения психологических целей.

1. Лепка из глины

Данный вид работы относится к наиболее глубоким и экспрессивным методам. Глина — это материя, обладающая весом, плотностью и природной пластичностью, что делает её идеальной для работы с сильными, часто подавляемыми эмоциями.

Психологическое назначение:

- ✓ Отреагирование агрессии и гнева. Активное разминание, сплющивание, удары по глине позволяют легально и безопасно выразить деструктивные импульсы, связанные с чувством несправедливости и ярости от произошедшего.
- ✓ Создание устойчивых, долговечных форм. Процесс лепки символизирует попытку обрести опору и стабильность. Создание «подарка» для ушедшего близкого, «хранилища памяти» или фигуры-защитника помогает материализовать и закрепить позитивные образы и связи.

- ✓ Тактильная стимуляция и снятие напряжения. Работа с прохладной, влажной глиной оказывает мощный сенсорный эффект, помогая снизить уровень тревоги и вернуть ощущение «здесь и сейчас».

2. Лепка из пластилина

В отличие от глины, пластилин — более мягкий и управляемый материал, что делает его подходящим для решения иных задач.

Психологическое назначение:

- ✓ Проработка детализированных образов и сцен. Пластилин позволяет создавать более мелкие и сложные фигурки, что полезно для воссоздания конкретных воспоминаний или моделирования семейных ситуаций.
- ✓ Символическая трансформация. Ребенок может легко видоизменять свою работу: «исправлять» фигурки, объединять их, разделять. Это символизирует возможность изменений и поиска новых решений для внутренних конфликтов.
- ✓ Работа с контролем. Управляемость пластилина дает ребенку, пережившему хаос утраты, ощущение контроля над процессом творчества.

3. Обрывная аппликация

Этот метод, где изображение создается не с помощью ножниц, а путем обрывания кусочков бумаги, обладает уникальным терапевтическим потенциалом.

Психологическое назначение:

- ✓ Символика фрагментации и сборки. Процесс отражает внутреннее состояние ребенка, чья жизнь «разорвана» на части утратой. Собирая целостный образ из отдельных обрывков, он метафорически восстанавливает свою целостность.
- ✓ Легализация агрессии. Сам акт обрывания бумаги является социально приемлемым способом проявления агрессии и злости. Рвать бумагу на мелкие кусочки — значит давать выход сдерживаемому напряжению.
- ✓ Развитие принятия. Неровные, рваные края учат принимать «неидеальность» и своей работы, и себя в новой реальности, где больше нет близкого человека.

4. Пескотерапия (Sandplay) и манкатерапия

Работа с сыпучими материалами (песком и манкой) является основой для проекции содержаний бессознательного.

Психологическое назначение:

- ✓ Создание безопасного контейнера. Песочница с голубым дном является физическим и символическим ограничением, внутри которого можно безопасно размещать любой, даже самый травматичный опыт.
- ✓ Проигрывание сценариев и архетипов. Ребенок, используя миниатюрные фигурки, выстраивает в песке или манке миры, отражающие его внутреннее состояние. Он может создавать и разрушать ландшафты, проигрывать сражения между добром и злом, строить и хоронить — всё это символические действия по переработке травмы.

- ✓ Регуляция психофизиологического состояния.

Манка, как более мягкий и приятный на ощупь материал, часто служит «входными воротами» для самых тревожных детей. Пересыпание ее через пальцы, погружение рук оказывает медитативное, успокаивающее действие, снижая сердечный ритм и мышечное напряжение.

5. Аппликация из крупы

Этот вид работы сочетает в себе тактильную стимуляцию и метафорическое осмысление.

Психологическое назначение:

- ✓ Метафора ресурсов и многообразия жизни. Разные виды крупы (греча, рис, пшено, горох) символизируют разнообразие чувств, воспоминаний, внутренних и внешних опор. Создавая изображение, ребенок наглядно видит, что, несмотря на боль утраты, в его жизни остаются и другие «зерна» — ресурсы.
- ✓ Развитие терпения и мелкой моторики. Кропотливая работа по выкладыванию узора требует сосредоточенности, что отвлекает от тревожных мыслей и способствует состоянию потока.
- ✓ Символическое «засевание» будущего. Этот процесс может быть истолкован как метафора надежды и постепенного роста, который возможен даже после самой суровой «зимы».

Формы работы (Организационный контекст)

Формы работы определяют, в каком составе и в каком контексте проводятся занятия.

1. Индивидуальная форма

Это основная и часто стартовая форма работы, особенно на этапе установления контакта и проработки острой боли.

Назначение: Обеспечивает максимальный уровень безопасности, конфиденциальности и доверия. Психолог может полностью сфокусироваться на уникальном процессе одного ребенка, гибко подбирая методики в соответствии с его актуальным состоянием. Эта форма

незаменима для работы с глубинными страхами, чувством вины и другими интенсивными переживаниями, которые ребенок не готов демонстрировать перед кем-либо.

2. Групповая форма (в малых группах до 6 человек)

Эта форма подключается после того, как ребенок прошел этап индивидуальной работы и обрел некоторую внутреннюю стабильность.

Назначение:

- ✓ Групповая динамика и поддержка. Опыт «разделенной боли» обладает мощным терапевтическим эффектом. Ребенок видит, что он не одинок в своем горе, что снижает чувство изоляции и стигматизации.
- ✓ Развитие социальных навыков. Совместные проекты (например, создание общего «Города надежды» в песочнице или коллективного панно «Мы помним») учат детей кооперации, эмпатии, умению договариваться и уважать границы друг друга.
- ✓ Моделирование новых отношений. Группа становится безопасным полигоном для восстановления и тренировки навыков общения, которые могли быть нарушены из-за травмы.

3. Совместная работа с членами семьи (семейные сессии)

Эта форма является ключевой для интеграции опыта ребенка в семейную систему.

Назначение:

- ✓ Укрепление детско-родительской связи. Совместное творчество (например, лепка «Нашего семейного древа» или создание общего коллажа «Наши ресурсы») помогает пережить чувство единства и поддержки, которые могли быть ослаблены горем.
- ✓ Оптимизация семейной коммуникации. Арт-процесс дает возможность невербального диалога о потере, что часто бывает проще, чем прямое обсуждение. Родитель через творчество ребенка может увидеть его внутренний мир и лучше понять его переживания.
- ✓ Психологическое просвещение. Психолог может показать семье на материале совместной работы, как поддержать ребенка, и обучить их простым техникам арт-терапии для использования в домашних условиях.

Сочетание этих видов и форм работы создает целостную экосистему помощи, где проективные методики становятся тем универсальным языком, на котором ребенок может рассказать о своей боли, а разнообразие организационных контекстов обеспечивает ему поддержку на всех уровнях: личностном, социальном и семейном.

2.8 Взаимодействие с семьёй обучающегося

Эффективность проекта для ребенка, переживающего утрату, напрямую зависит от тесного и системного взаимодействия с его семьей. Семья в данном контексте сама находится в состоянии острого горя и стресса, поэтому работа с ней должна быть деликатной, структурированной и направленной на усиление ее поддерживающей функции. Взаимодействие выстраивается по нескольким взаимодополняющим направлениям.

1. Индивидуальные консультации и встречи с родителями/опекунами

Это основная и наиболее глубокая форма работы с семьей, носящая конфиденциальный характер.

Первичная консультация (до начала работы с ребенком):

Цель: Сбор анамнеза, оценка семейной ситуации, установление доверительного контакта, формирование реалистичных ожиданий.

Содержание: Психолог выясняет обстоятельства утраты, как ребенок реагировал на потерю, как изменилось его поведение, какие симптомы тревоги проявляются. Важным аспектом является оценка собственного эмоционального состояния родителя и его готовности к сотрудничеству. Психолог объясняет суть проективных методик, их целительный смысл и то, как родитель может поддержать ребенка дома, не вторгаясь в терапевтический процесс.

Промежуточные индивидуальные консультации (регулярно, раз в 2-4 недели):

Цель: Обсуждение динамики состояния ребенка, получение обратной связи от родителя, корректировка стратегии поддержки, работа с трудностями.

Содержание: Психолог в общих чертах (без нарушения конфиденциальности детской терапии) информирует родителя о том, какие темы и эмоции проявляются в творчестве ребенка. Совместно анализируется, как это отражается на повседневной жизни. Особое внимание уделяется работе с чувством вины и беспомощности у самого родителя. Психолог может дать конкретные рекомендации: как реагировать на ночные кошмары, как отвечать на сложные вопросы ребенка о смерти, как создать дома «уголок безопасности» по аналогии с терапевтическим пространством.

Итоговая консультация (по завершении проекта):

Цель: Подведение итогов, закрепление результатов, разработка стратегии поддержки ребенка в будущем.

Содержание: Психолог дает итоговую обратную связь о пройденном ребенком пути, об изменениях в его состоянии. Акцент делается на сильных сторонах ребенка и его новых навыках совладания с тревогой. Родитель получает рекомендации на будущее: как продолжать использовать элементы

творчества в общении, как поддерживать память об ушедшем близком, не активизируя при этом острую тревогу, на какие сигналы в поведении ребенка стоит обращать внимание.

2. Совместные арт-терапевтические сессии (ребенок + родитель)

Эта форма работы является мощным инструментом восстановления и укрепления детско-родительской связи, нарушенной травмой.

Цель: Создание безопасного пространства для невербального диалога, проработка общих тем горя и поиска ресурсов, улучшение взаимопонимания.

Содержание: Психолог предлагает парные задания с использованием проективных методик. Например:

- ✓ Совместная лепка из глины или пластилина: «Слепите общий символ вашей поддержки друг для друга» или «Создайте место, где вам обоим хорошо и спокойно».
- ✓ Парная работа в песочнице: «Постройте вместе ваш идеальный мир», где можно наблюдать, как родитель и ребенок распределяют роли, уважают ли границы друг друга.
- ✓ Создание общего коллажа или аппликации из крупы: «Наша семья: прошлое, настоящее и будущее» или «Копилка наших общих радостей и сил».

В процессе психолог выступает фасилитатором, помогая партнерам услышать друг друга на языке творчества, а не слов.

3. Обратная связь после занятия (регулярная, краткая)

Это оперативный канал связи, который поддерживает родителя в курсе процесса без излишнего погружения в детали.

Цель: Информирование, снятие тревоги родителя, мини-просвещение.

Формы:

- ✓ Краткая устная беседа (5-7 минут) после занятия.

Психолог сообщает об общем эмоциональном состоянии ребенка на занятии (например, «Сегодня было много спокойной сосредоточенности» или «Сегодня была возможность выразить злость через лепку, и это важный этап»). Важно говорить не о содержании работы, а о процессе и эмоциях.

- ✓ Дозированная демонстрация творческого продукта.

Иногда психолог может показать родителю работу ребенка (с согласия самого ребенка), чтобы проиллюстрировать прогресс. Например: «Посмотрите, в начале проекта его фигурки прятались в углу, а сегодня он построил для них открытый, защищенный дом. Это говорит о высоком чувстве безопасности».

- ✓ Рекомендация на неделю.

Дается одно простое задание или принцип взаимодействия. Например: «На этой неделе попробуйте просто вместе перебирать крупу, не обсуждая ничего важного. Это поможет и вам, и ребенку успокоиться».

4. Дистанционные консультации и поддержка

Эта форма обеспечивает гибкость и оперативность помощи, что особенно важно в состоянии хронического стресса.

Цель: Быстрая поддержка в кризисные моменты, ответы на срочные вопросы, поддержка связи при невозможности очной встречи.

Формы:

✓ Чат/мессенджер для кратких вопросов.

Оговариваются правила: канал предназначен для кратких запросов (например, «Ребенок второй день не спит, что делать?»), а не для длительных обсуждений. Психолог отвечает в рабочее время, давая краткие, конкретные рекомендации.

✓ Видеоконсультации.

Проводятся по предварительной записи в формате полноценной индивидуальной встречи. Они незаменимы, если родитель сам находится в тяжелом состоянии и не может приехать, или если возникает острая необходимость обсудить сложную ситуацию.

✓ Информационная рассылка.

Родителям могут высылаться краткие статьи, памятки или ссылки на ресурсы по темам: «Как говорить с ребенком о смерти», «Игры и ритуалы, снижающие тревогу», «Как заботиться о себе, переживая горе».

Общий принцип всего взаимодействия с семьей — партнерство и эмпатия. Психолог не оценивает и не учит жизни, а становится поддерживающим проводником и для ребенка, и для его близких, помогая всей системе семьи найти новые точки опоры и язык для общения после пережитой трагедии. Через проективные методики семья учится не только понимать ребенка, но и заново открывать друг для друга ресурсы поддержки и совместного преодоления горя.

2.9 Способы определения результативности проекта

Оценка эффективности проекта требует комплексного подхода, сочетающего как объективные диагностические инструменты, так и анализ субъективных качественных изменений в творчестве и поведении ребенка. Для программ, основанных на проективных методиках, особенно важен последний аспект, так как глубинные преобразования часто сначала проявляются именно в символической форме.

Анализ продуктов творческой деятельности (качественный анализ)

Это ключевой и наиболее специфичный для арт-терапевтической проекта метод оценки.

- ✓ Ведение терапевтической фото-видео документации. Каждое творение ребенка (песочная композиция, глиняная скульптура, аппликация) фотографируется с одного ракурса. Это позволяет в динамике отслеживать изменения.
- ✓ Символики. Смещение от символов хаоса, разрушения, изоляции (темные цвета, заборы, закопанные фигурки, рваные, неструктурированные формы в аппликации) к символам порядка, безопасности, жизни и ресурса (появление мостов, охраняемых крепостей, источников воды в песочнице, целостных и гармоничных образов в лепке, использования ярких цветов в аппликациях из крупы).
- ✓ Сюжета. Эволюция от травматических, застывших сюжетов к историям с развитием, преодолением препятствий и позитивным финалом.
- ✓ Структуры композиции. Изменения в использовании пространства (от заполнения углов и краев к освоению центра), появление баланса и гармонии.
- ✓ Ведение дневника наблюдений психологом: Фиксация поведенческих и эмоциональных реакций ребенка в процессе работы:
- ✓ Эмоциональный фон: Снижение уровня напряжения, появление спонтанных положительных эмоций, способность выдерживать более сильные чувства без диссоциации.
- ✓ Способность к работе: Увеличение концентрации внимания, переход от быстрой, хаотичной смены деятельности к способности завершать начатое.
- ✓ Вербализация: Развитие способности рассказывать историю о своем творении, связывать его со своими переживаниями.

2. Обратная связь от значимого окружения (качественная оценка)

Структурированное интервью с родителями/опекунами до и после проекта. Вопросы направлены на выявление изменений в повседневной жизни ребенка.

- ✓ Сон и аппетит: Улучшился ли сон, снизилась ли частота ночных кошмаров, нормализовался ли аппетит.
- ✓ Поведение: Снизилась ли раздражительность, плаксивость, агрессивность или, наоборот, апатия. Появилась ли способность заниматься самостоятельной игрой.
- ✓ Социальная активность: Проявляет ли ребенок больше интереса к общению со сверстниками, возвращается ли к старым увлечениям.

- ✓ Тема утраты: Как ребенок теперь говорит об ушедшем близком – с прежней острой болью и тревогой или с большей долей светлой печали и принятия.

2.10 Система организации внутреннего контроля за реализацией проекта

Образовательная организация несет в установленном законодательством Российской Федерации порядке ответственность за реализацию в полном объеме дополнительных программ в соответствии с учебным планом и графиком учебного процесса, качество образования своих обучающихся.

Контроль над реализацией дополнительных программ, проводится организацией в целях обеспечения необходимого качества и эффективности деятельности образовательных организаций. Организация внешнего контроля осуществляется на основании законодательства Российской Федерации, нормативных правовых актов публично-правовых образований, осуществляется на основании локальных нормативных актов образовательной организации. Образовательная организация самостоятельно разрабатывает и применяет систему контрольных мероприятий по анализу и оценке организации, обеспечения, проведения, содержания и эффективности учебного процесса, качества реализации дополнительной программы.

Организация внутреннего контроля должна быть направлена на решение следующих задач:

1. установление соответствия содержания занятий этапу подготовки обучающихся, планам подготовки, дополнительной программе;
2. содействие методически правильному планированию занятий;
3. своевременному предупреждению о неблагоприятных воздействиях на организм и психологию обучающихся, связанных с нарушениями методических и санитарно-гигиенических правил организации, обеспечения и осуществления образовательного процесса;
4. оценку уровня методической подготовленности преподавательского состава;
5. выявление, обобщение и распространение передового опыта образовательной организации по реализации дополнительных программ.

Внутренний контроль должен проводиться систематически, объективно и сочетаться с оказанием методической помощи: любые замечания целесообразно делать только после проведения занятия или мероприятия, при этом не рекомендуется делать их в присутствии обучающихся и сторонних лиц.

Проверки качества и эффективности организации и ведения занятий могут быть плановыми (отражаемыми в годовом и месячном планах работы образовательной организации, график проведения которых доводится до сведения педагогов) и внеплановыми.

Рекомендуется организовывать проверку и оценку деятельности педагога не менее шести раз в течение календарного года. Проверяться должна работа с каждой группой, внесенной в список педагога, при этом проверки для их объективности необходимо осуществлять в разные дни недели на основании утвержденного расписания занятий.

Общую организацию внутреннего контроля осуществляет руководитель образовательной организации, непосредственный контроль – его заместители по направлениям работы, заведующий структурным подразделением, а также иные должностные лица в соответствии с их полномочиями.

Работникам образовательной организации, в должностные обязанности которых входит осуществление функций контроля, рекомендуется осуществлять внутренний контроль по следующим показателям:

1. комплектование групп образовательной организации;
2. оценка количественного и качественного состава обучающихся;
3. посещаемость обучающимися дополнительных занятий в соответствии с расписанием, утвержденным директором образовательной организации;
4. выполнение обучающимися программных требований, качество знаний, навыков и умений, плановых заданий и планируемого результата;
5. уровень психологической подготовленности обучающихся;
6. содержание и эффективность дополнительных занятий;
7. соответствие документации, разрабатываемой педагогом на занятие или на цикл занятий, и утвержденных планов подготовки по реализации в организации соответствующей проекта;
8. соответствие методических принципов и приемов, реализуемых и применяемых педагогами в ходе занятий, современным методикам и технологиям;
9. соблюдение правил техники безопасности и охраны труда, санитарно-гигиенических требований при подготовке и проведении образовательного процесса, а также мер по профилактике и предотвращению травматизма.

По результатам проведения внутреннего контроля составляется итоговый документ (аналитическая справка, справка о результатах внутреннего контроля, доклад о состоянии дел по проверяемому вопросу или

документ иной формы, установленной в образовательной организации), который должен содержать следующие сведения:

1. дата, время, продолжительность и место проведения проверки; основание для осуществления контроля (с указанием реквизитов и наименования приказа о проведении проверки);
2. вопросы, подлежащие контролю;
3. фамилия, имя, отчество (при наличии) лица, проводившего проверку;
4. фамилия, имя, отчество (при наличии) и должность лица, в отношении которого проводилась проверка;
5. сведения о результатах проверки, в том числе о выявленных нарушениях федеральных государственных требований, санитарно-эпидемиологических правил и нормативов, требований техники безопасности и охраны труда и о лицах, допустивших указанные нарушения;
6. сведения об ознакомлении или отказе в ознакомлении с документом по итогам проверки лица, в отношении которого проводилась проверка;
7. подпись должностного лица, проводившего проверку.

Документ о результатах внутреннего контроля оформляется непосредственно после завершения проверки и доводится до сведения лица, в отношении которого проводилась проверка, под роспись об ознакомлении либо об отказе в ознакомлении. Проверяемое лицо вправе сделать запись в итоговом документе о несогласии с результатами контроля в целом или по отдельным фактам и выводам.

Результаты внутреннего контроля рекомендуется фиксировать в соответствующих журналах внутреннего контроля образовательного процесса и журналах учета групповых занятий в образовательной организации.

2.11 Факторы, влияющие на достижение результатов проекта

Факторы, влияющие на достижение результатов проекта, можно разделить на 2 категории: внешние и внутренние.

Внешние – те, которые связаны с внешними обстоятельствами или внешней по отношению к дошкольному образованию средой. Они оказывают влияние на качество дополнительного образования (положительное или отрицательное), но являются плохо контролируруемыми и регулируемыми.

Среди них можно выделить:

1. социально-экономические;
2. демографические;
3. конкурентные (наличие или отсутствие конкуренции, например, со стороны частного сектора в сфере образования);

4. уровень развития детей на «входе» в дополнительное образование (так называемые исходные данные);
5. влияние семьи и др.

Включение внешних факторов в систему оценки дополнительного образования нецелесообразно, но их необходимо учитывать при анализе результатов оценки.

Внутренние факторы – те, которые непосредственно входят в объем и содержание понятия качества дополнительного образования и, в соответствии с принципом системности, оказывают влияние друг на друга и на качество дополнительного образования в целом.

Они отражают соответствие (несоответствие, частичное соответствие) фактического состояния дополнительной образовательной проекта, условий её реализации и результатов её освоения установленному образовательному стандарту.

Данные факторы являются в значительной степени контролируемыми и поддающимися регулированию.

2.12 Продукт проекта

В сердце каждой национальной трагедии, помимо боли утраты, рождается тихая, но неумолимая сила — сила памяти, любви и продолжения жизни. Специальная военная операция стала суровым испытанием для всей страны, но особенно остро ее последствия ощутили на себе дети, потерявшие своих отцов, братьев, дядь. Для них мир раскололся на «до» и «после», а горечь утраты часто смешивается с чувством растерянности, страха и детской тревогой. Как прожить эту боль? Как сохранить связь с тем, кто больше не вернется? Как трансформировать горе в светлую память, а тревогу — в опору?

Именно на эти сложнейшие вопросы призван ответить проект психологической помощи «Время Героев». Его миссия — не просто оказать поддержку, а создать живой, осязаемый мост между миром ушедшего Героя и миром ребенка, оставшегося без его поддержки. Главным инструментом в этой тонкой и глубокой работе стали два уникальных издания: книга-альбом «Герои России глазами детей» и художественно-мемориальный сборник «Современный защитник Отечества». Это не просто книги; это терапевтические инструменты, памятники личной памяти и коллективный портрет поколения, выстоявшего перед лицом испытаний.

Книга «Герои России глазами детей»: Исцеление кистью и словом

Эта книга является сердцем проекта, его самым интимным и эмоциональным продуктом. Ее концепция строится на основе арт-терапии и нарративных

практик, которые позволяют ребенку выразить неподъемные для детской психики переживания через доступные ему каналы — рисунок и рассказ.

Содержание и форма:

1) Детские рисунки и портреты: Это основа книги. Детям было предложено нарисовать своего героя. Не парадный, официальный портрет, а тот образ, который живет в их сердце. Кто-то изобразил отца в военной форме, с оружием в руках на фоне боевой техники. Другой — вспомнил, как папа играл с ним в футбол, грилил шашлык на даче или просто читал книгу перед сном. Эти рисунки, возможно, неидеальны с точки зрения академического искусства: где-то линии дрожат, где-то цвета слишком яркие или, наоборот, приглушены. Но в этой «неидеальности» и заключена их величайшая правда и сила. Каждый штрих, каждый цветовой выбор — это частичка души ребенка, его тоска, его любовь, его попытка удержать близкого человека в зримом образе.

2) Истории от первого лица: Рядом с каждым рисунком размещена история, записанная со слов ребенка. Это не сухие биографические справки, а живые, трогательные воспоминания. «Мой папа самый сильный, он мог поднять меня одной рукой»; «Папа обещал научить меня рыбачить, и я верю, что он смотрит на меня с неба и помогает»; «Мама плачет, когда смотрит его фотографии, а я нарисовал его улыбающимся, потому что он всегда смеялся». Эти простые, искренние слова обладают терапевтическим эффектом. Проговаривая и фиксируя свои воспоминания, ребенок структурирует хаос переживаний, легитимизирует свою боль и признает право на светлую память.

3) Психологический эффект:

Создание такой книги для ребенка — это целый исцеляющий ритуал.

1. Проекция эмоций: Рисуя, ребенок проецирует на бумагу свои внутренние страхи, тоску и любовь. Это безопасный способ выплеснуть эмоции, которые он, возможно, боится или не умеет выразить словами.

2. Создание «якоря» памяти: Рисунок и записанная история становятся материальным, вечным «якорем». В моменты тревоги или грусти ребенок может вернуться к этой странице, прикоснуться к созданному им образу и почувствовать связь с отцом. Это снижает экзистенциальный страх забвения, который часто сопровождает утрату.

3. Чувство общности и поддержки: Когда ребенок видит, что его работа стала частью большой, важной книги, он понимает, что он не одинок в своем горе. Его боль и его память имеют ценность для общества. Это поднимает его самооценку, дает чувство принадлежности к большому делу — делу сохранения памяти Героев.

4. Трансформация роли: Из пассивного страдальца, объекта сочувствия, ребенок превращается в активного творца, летописца, хранителя наследия своего героя. Эта смена роли невероятно целительна.

Книга «Современный защитник Отечества»: Собирательный образ Героя

Если первая книга сфокусирована на личном, интимном переживании, то вторая — «Современный защитник Отечества» — выполняет более широкую, общественную и историческую миссию. Это собирательный портрет целого поколения защитников, увиденный глазами самых честных и добрых свидетелей — их детей.

Содержание и форма:

1) Галерея портретов: В этой книге собраны лучшие и самые пронзительные детские рисунки из всего проекта, систематизированные и представленные как единая галерея. Здесь можно увидеть не просто отдельные образы, а целый тип современного героя: сильного, мужественного, но при этом любящего отца и семьянина.

2) Обобщенные истории и цитаты: Текстовое наполнение строится на обобщении детских рассказов. Книга отвечает на вопросы: Каким он был, современный защитник? Какие ценности он нес? Что любил? О чем мечтал? Цитаты из детских историй становятся эпиграфами к разделам, раскрывающим разные грани его личности: «Воин», «Друг», «Муж», «Отец», «Сын».

3) Историко-патриотический контекст: Книга содержит вступительные статьи от психологов, историков, общественных деятелей, которые помогают осмыслить подвиг этих людей в широком контексте истории России, продолжающей традиции служения Отечеству.

4) Психологический и социальный эффект:

1. Легитимация подвига и утраты: Для семей погибших очень важно, чтобы жертва их близкого была признана и осмыслена обществом. Эта книга — такое признание в самой высокой, культурной форме. Она говорит: «Ваш герой не просто погиб, он вошел в историю, его образ будет жить в веках».

2. Формирование здорового образа защитника Отечества: В общественном сознании через искусство, созданное детьми, формируется глубоко человеческий, лишенный пафоса образ героя. Это не абстрактный «солдат», а конкретный человек с именем, характером и любящей семьей. Такой образ способствует здоровому, уважительному патриотизму, основанному не на агрессии, а на любви, памяти и сострадании.

3. Помощь в осмыслении: Для широкой аудитории, особенно для подростков и молодежи, книга становится мощным инструментом осмысления

происходящего. Она отвечает на вопрос «во имя чего?» не лозунгами, а живыми, эмоциональными историями о защите семьи, дома, Родины в самом широком смысле.

Синергический эффект проекта

Эти 2 книги создают целостную экосистему психологической реабилитации и исторической памяти.

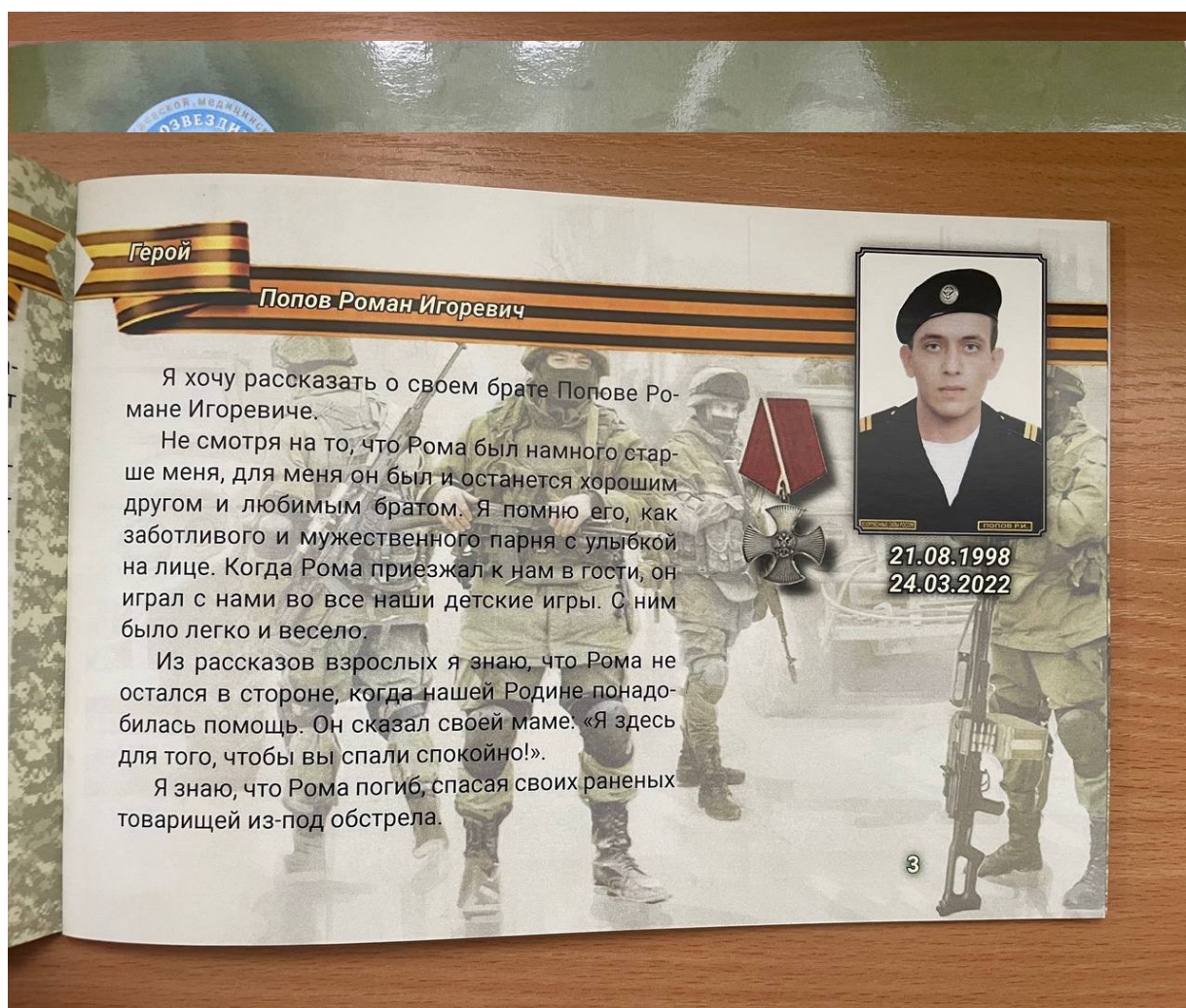
Внутри семьи: Процесс совместного создания материалов для книг (воспоминания, обсуждения, отбор рисунков) объединяет семью, оставшуюся без своего кормильца. Он дает повод говорить об ушедшем не с болью и слезами, а с творческим, созидательным настроем. Мать, помогающая ребенку сформулировать воспоминания, и сам ребенок проходят через катарсис, который невозможен в тишине и избегании болезненной темы.

В обществе: Книги становятся мостом между семьями погибших и обществом. Они позволяют тем, кто не столкнулся с утратой лично, по-настоящему, на эмоциональном уровне, понять масштаб трагедии и глубину подвига. Это воспитывает эмпатию, социальную сплоченность и ответственность.

В масштабах страны: «Время Героев» через свои продукты создает бесценный исторический архив. Летопись, написанная детьми, — это самый честный и беспристрастный документ эпохи. Через десятилетия эти книги будут служить не только памятником, но и учебником мужества, любви и стойкости для будущих поколений.

Проект «Время Героев» и его книги — «Герои России глазами детей» и «Современный защитник Отечества» — это гораздо больше, чем благотворительная акция или мемориальное издание. Это тонко выстроенная, многоуровневая система психологической помощи, где творчество становится языком, на котором ребенок может говорить о самом сокровенном и болезненном. Это акт сопротивления забвению и отчаянию. Это способ превратить тяжелое горе в светлую, вечную память, дающую силы жить дальше.

В каждом штрихе детского карандаша, в каждой строчке, наполненной любовью, — не только слезы по утрате, но и жизнеутверждающий шепот: «Помни. Живи. Я люблю тебя».



III. Организационный раздел

3.1 Требования к специалистам, их права и обязанности

Должностные обязанности.

Осуществляет педагогическую деятельность в части реализации программ воспитания, направленную на социальную адаптацию обучающихся, оказание им психологической помощи и оптимизацию образовательного процесса. Проводит оценку индивидуально-психологических свойств обучающихся и других участников образовательного процесса, особенностей развития коллективов посредством психолого-педагогических измерений, обработки результатов, подготовки психологических заключений и рекомендаций.

Взаимодействует с субъектами, осуществляющими деятельность по оказанию психологической помощи. Проводит совместно с социальными педагогами, учителями-дефектологами, логопедами и другими специалистами углубленные психодиагностические обследования обучающихся, нуждающихся в психологической помощи и поддержке. Организует и проводит индивидуальную и групповую психологическую коррекцию, направленную на исправление (корректировку) особенностей личности и поведения обучающихся, которые приводят к психологическим проблемам. Ведет психологическое консультирование, направленное на содействие участникам образовательного процесса в разрешении психологических проблем личности и межличностных отношений. Оказывает психологическую помощь в подготовке к самостоятельной жизни и труду, социализации, самосовершенствовании и самореализации личности, профориентации обучающихся, профессиональной деятельности работников. Проводит работу по развитию способностей, формированию психологической культуры личности, обучению адекватным отношениям, решению деловых и межличностных конфликтов, оказанию помощи в экстремальных ситуациях.

Проводит психологическую профилактику, направленную на своевременное предупреждение возможных нарушений в становлении и развитии личности обучающихся и межличностных отношений. Содействует созданию благоприятного психологического климата в группах и коллективах. Оказывает помощь семье в гармонизации детско-родительских взаимоотношений, в эффективном воспитании детей, в решении внутрисемейных конфликтов. Ведет работу по распространению психологических знаний, повышению степени информированности

участников образовательного процесса о возможностях психологической помощи в образовательном процессе.

Проводит научно-методическую работу с педагогическими работниками, включающую психологическое обеспечение образовательных программ, проектов, планов; формирует банк методов и методик оказания психологической помощи. Принимает участие в психологической экспертизе педагогических инноваций, решений, предложений, учебников, обучающих программ и др.

Разрабатывает новые коррекционные и психопрофилактические проекта. Участвует в апробации новых психодиагностических методик. Принимает участие в конкурсных комиссиях, собеседованиях при приеме на работу и при аттестации педагогических работников. Повышает свою профессиональную компетентность. Ведет документацию по установленной форме и использует ее по назначению.

Должен знать.

Кодекс Российской Федерации об образовании, иные нормативные правовые акты, инструктивно-методические документы и информационно-аналитические материалы, относящиеся к сфере образования и деятельности педагога-психолога, прав и свобод личности, социальной защиты обучающихся; общую психологию, педагогическую психологию и общую педагогику, психологию личности и дифференциальную психологию, детскую и возрастную психологию, социальную психологию, основы дефектологии, психотерапии, сексологии; методы активного обучения, социально-психологического тренинга общения; современные методы индивидуальной и групповой профконсультации, диагностики, коррекции нормального и аномального развития ребенка; основы трудового законодательства; правила охраны труда и пожарной безопасности.

Квалификационные требования.

Высшее образование по профилям «Педагогика», «Педагогика. Профессиональное образование» по соответствующей специальности с присвоением квалификации по специальности «Психолог» или «Педагог-психолог» либо высшее образование по профилям «Педагогика», «Педагогика. Профессиональное образование» и переподготовка с присвоением квалификации «Педагог-психолог».

3.2 Описание способов, которыми обеспечивается гарантия прав её участников

В ходе проведения занятий по дополнительной образовательной программе, необходимо соблюдать права участников. В начале проведения

занятий педагог-психолог знакомит детей с правилами работы в паре или команде, основанными на принципах взаимоуважения, добровольности.

Помимо этого, специалист, реализующий технологию, действует, руководствуясь принципами:

1. Личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых (родителей (законных представителей), педагогических и иных работников центра) и обучающихся.
2. Уважение личности обучающегося.
3. Развивающего образования (ориентация на зону ближайшего развития ребенка).
4. Содействие и сотрудничество обучающихся и педагога, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.
5. Сотрудничество педагогов центра с семьёй.
6. Приобщение обучающихся к социокультурным нормам, традициям семьи.
7. Возрастная адекватность дополнительного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития).
8. Принципы дифференциации и индивидуализации воспитания и обучения обеспечивают развитие обучающихся в соответствии с его склонностями, интересами и возможностями.
9. Принцип комплексности, предполагающий решение любой задачи с учётом всех факторов: состояния здоровья, оказывающего влияние на работоспособность, сложности задания, времени проведения занятия, формы проведения, интенсивности работ, эмоционального состояния детей.
10. Индивидуализация дошкольного образования детей предполагает такое построение образовательной деятельности, которое открывает возможности для индивидуализации образовательного процесса и учитывает его интересы, мотивы, способности и психофизические особенности.

Педагог-психолог соблюдают правила взаимодействия педагога с участниками образовательного процесса, проявляют уважение, искреннюю заинтересованность, доброжелательность к каждому участнику воспитательно-образовательного процесса, учитывает культурный контекст и индивидуальные особенности каждого ребенка.

3.3 Методическое обеспечение и рекомендации по реализации проекта

I. Методическое обеспечение проекта

1. Материально-техническое оснащение:

- ✓ Специализированный кабинет психолога с зоной для арт-терапевтической работы

- ✓ Песочницы (для сухого и влажного песка) стандартного размера 50×70×8 см
 - ✓ Набор миниатюрных фигурок (архетипические образы, люди, животные, символы, природные объекты)
 - ✓ Натуральная глина для лепки, пластилин различных цветов
 - ✓ Кинетический песок и манка для сенсорной работы
 - ✓ Цветная бумага, картон, ножницы, клеи
 - ✓ Различные виды круп (греча, рис, пшено, горох) для аппликаций
 - ✓ Акварельные краски, гуашь, пастель, восковые мелки
 - ✓ Стеллаж для хранения материалов и готовых работ
2. Диагностический инструментарий:
- ✓ Стандартизированные методики: Шкала явной тревожности CMAS, тест школьной тревожности Филлипса
 - ✓ Проективные методы: "Рисунок семьи", "Несуществующее животное", методика "Кактус"
 - ✓ Карты наблюдения за поведением ребенка во время занятий
 - ✓ Дневник психолога для фиксации динамики изменений
 - ✓ Опросники для родителей для оценки изменений в поведении ребенка
3. Методические материалы:
- ✓ Разработанные протоколы каждого занятия с четкой структурой
 - ✓ Банк арт-терапевтических упражнений и техник
 - ✓ Картотека метафор и терапевтических сказок
 - ✓ Памятки для родителей по поддержке ребенка
 - ✓ Фотоархив для документации динамики творческих работ

II. Методические рекомендации по реализации проекта

1. Организационные аспекты:
- ✓ Оптимальный размер группы: до 6 человек для групповых занятий
 - ✓ Продолжительность занятия: 60 минут с учетом возрастных особенностей
 - ✓ Частота занятий: 1 раза в неделю
 - ✓ Рекомендуемая продолжительность проекта: 8 занятий
 - ✓ Обязательное условие: проведение первичной диагностики и заключение договора с родителями
2. Принципы работы с проективными методиками:
- ✓ Принцип безопасности: Создание предсказуемой и надежной среды
 - ✓ Принцип невмешательства: Уважение к творческому процессу ребенка без навязывания темпа и сюжета
 - ✓ Принцип ресурсности: Акцент на сильных сторонах и возможностях ребенка

- ✓ Принцип конфиденциальности: Сохранение в тайне содержания творческих работ

3. Этапы реализации проекта:

Подготовительный этап (1 неделя):

- ✓ Проведение диагностики уровня тревожности
- ✓ Знакомство с ребенком и семьей
- ✓ Заключение договора о сотрудничестве
- ✓ Подготовка материалов и пространства

Основной этап (6 недель):

- ✓ Постепенное движение от установления безопасности к проработке травмы
- ✓ Последовательное использование различных арт-методик
- ✓ Регулярная супервизия и межсессионная работа
- ✓ Ведение фото-документации творческих работ

Завершающий этап (1 неделя):

- ✓ Проведение итоговой диагностики
- ✓ Подготовка заключения для родителей
- ✓ Разработка рекомендаций для дальнейшей поддержки
- ✓ Ритуал завершения терапевтических отношений

4. Особенности работы с различными материалами:

Лепка из глины:

- ✓ Рекомендуется начинать с простого знакомства с материалом
- ✓ Постепенный переход от неструктурированных форм к осмысленным образам
- ✓ Важность тактильного контакта с материалом
- ✓ Возможность трансформации и изменения созданного образа

Пескотерапия и манкатерапия:

- ✓ Создание "свободного и защищенного пространства"
- ✓ Использование как сухих, так и влажных техник
- ✓ Наблюдение за выбором фигурок и построением композиции
- ✓ Фиксация изменений в песочных картинах

Обрывная аппликация:

- ✓ Акцент на процессе, а не результате
- ✓ Возможность выражения агрессии социально приемлемым способом
- ✓ Работа с метафорой "собираения себя по кусочкам"
- ✓ Использование разных фактур бумаги

Аппликация из крупы:

- ✓ Развитие мелкой моторики и концентрации внимания
- ✓ Метафорическое значение разных видов круп

- ✓ Создание ресурсных образов и символов
 - ✓ Возможность комбинирования с другими техниками
5. Рекомендации по взаимодействию с семьей:
- ✓ Проведение регулярных консультаций с родителями (1 раз в 2 недели)
 - ✓ Организация совместных арт-терапевтических сессий
 - ✓ Обучение родителей техникам эмоциональной поддержки
 - ✓ Информирование о динамике изменений без нарушения конфиденциальности
6. Критерии эффективности работы:
- ✓ Снижение уровня тревожности по данным диагностики
 - ✓ Появление ресурсных образов в творческих работах
 - ✓ Улучшение коммуникативных навыков ребенка
 - ✓ Положительная динамика по отзывам родителей и педагогов
 - ✓ Способность ребенка вербализировать свои чувства
7. Противопоказания и ограничения:
- ✓ Острые психотические состояния
 - ✓ Выраженные интеллектуальные нарушения
 - ✓ Отсутствие мотивации у ребенка
 - ✓ Неготовность родителей к сотрудничеству

III. Рекомендации по профилактике выгорания специалиста

- ✓ Регулярная супервизия и интервизия
- ✓ Соблюдение личных границ и рефлексия контрпереноса
- ✓ Чередование групповой и индивидуальной работы
- ✓ Использование техник саморегуляции
- ✓ Прохождение личной терапии при необходимости

Данное методическое обеспечение позволяет системно подойти к реализации проекта, обеспечивая как теоретическую обоснованность, так и практическую применимость всех элементов работы с детьми, переживающими травму утраты.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Реализация специализированной психологической проекта «Время героев», направленной на работу с детьми и подростками, переживающими высокий уровень тревожности вследствие утраты близкого человека в ходе СВО, подошла к своему логическому и смысловому завершению. Данная проект, основанная на принципах арт-терапии и проективных методик, стала для её участников не просто курсом занятий, а уникальным пространством для трансформации боли, страха и горя в силу, жизнестойкость и живую, светлую память.

На протяжении всего цикла работы, выстроенного в гибком формате, сочетающем индивидуальные, групповые и семейные сессии, решались сложнейшие психологические задачи. Через такие, казалось бы, простые, но глубоко ресурсные инструменты, как лепка из пластилина, работа с песком и манкой, создание аппликаций и рисунков, дети получали доступ к собственным переживаниям, которые часто невозможно выразить словами. Пластилин в их руках становился материей для воплощения невысказанной тоски, немого гнева или образа утраченной безопасности. Песок и манка превращались в поля сражений с собственными страхами и в ландшафты надежды, где можно было «стереть» травмирующий образ и создать новый. В групповых занятиях, через совместное творчество, участники обнаруживали, что они не одиноки в своем горе, находили поддержку и отзеркаливание своих чувств у сверстников, что являлось мощным антитезисом тревоге, порождающей ощущение изоляции.

Особое значение имели занятия с родителями, которые позволили синхронизировать эмоциональные состояния детей и их близких, создать общий язык для переживания трагедии и найти новые точки опоры внутри семьи. В условиях, когда традиционные формы поддержки и ритуалы прощания часто оказываются недоступны, именно арт-терапевтические практики стали тем самым ритуалом, который помог упорядочить хаос чувств.

Кульминацией проекта и её содержательным итогом стала финальная сессия, на которой ребенок вместе с родителем создавал не просто рисунок, а целостный образ своего героя. Этот процесс – совместное воспоминание, выбор сюжета, цветовой палитры, написание рассказа – имел огромный терапевтический и интегративный потенциал. Он позволил перевести трагическое событие из разряда несправедливой и ломающей судьбу потери в плоскость личного и семейного подвига, осмысленной жертвы и вечной гордости. Ребенок, рисуя и сочиняя, не просто «завершал гештальт», он выстраивал новый, прочный и здоровый тип связи с ушедшим близким –

связь, основанную не на боли и пустоте, а на любви, уважении и сохраненной в памяти истории.

Публикация этих творческих работ в книгах «Герои России глазами детей» и «Современный защитник отечества» придает личной истории каждого ребенка масштаб общественного признания и национальной значимости. Это мощнейший воспитательный и исцеляющий жест. Из состояния «я – ребенок, который потерял папу (брата, дядю) на войне» участник проекта переходит в статус «я – хранитель истории настоящего героя, чей подвиг важен для всей страны». Это кардинально меняет внутреннюю позицию с позиции жертвы обстоятельств на позицию наследника славы и продолжателя ценностей. Для ребенка увидеть свой рисунок и рассказ в книге – это акт подтверждения: «моя боль имеет смысл, память о моем герое будет жить вечно, а его жизнь и смерть не были напрасны».

Таким образом, проект «Время героев» достигла своей комплексной цели. В коррекционном аспекте она позволила значительно снизить уровень тревожности, проработать травму утраты и сложный клубок сопутствующих эмоций. В образовательном – дала детям и родителям язык для понимания своих переживаний и нормализовала их. В развивающем – укрепила личностные ресурсы, сформировала более позитивный образ будущего и навыки адаптации. В воспитательном – заложила фундамент патриотизма, основанного не на абстрактных лозунгах, а на глубокой личной сопричастности, гордости и осмысленном принятии таких ценностей, как долг, честь и самопожертвование.

Проект «Время героев» доказал, что даже самая тяжелая потеря может стать точкой роста, а любовь и память – самыми мощными источниками силы для продолжения жизни. Созданные детьми книги станут не только мемориальным памятником, но и живым свидетельством того, что даже в самом юном возрасте человек способен на величайшее мужество – мужество помнить, любить и жить дальше, неся в своем сердце светлую память о своем герое.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абрамова Г. С. Возрастная психология: Учебник для студентов. М.: Академический Проект, 2021. 323 с.
2. Александров А. А. Интегративная психотерапия. СПб. : Питер, 2019. 352 с.
3. Аракелов Н. Е. Тревожность: методы ее диагностики и коррекции. М.: Психология, 2019. № 1. № 2. С. 8–14.
4. Астапов В.М. Тревожность у детей. СПб. : Питер, 2019. 224 с.
5. Битнер А. Д. Страхи дошкольников. Пенза: Наука и Просвещение, 2017. № 3. С. 1033–1037.
6. Божович Л. И. Проблемы формирования личности. М.: Воронеж, 2005. 352 с.
7. Волков Б. Г. Задачи и упражнения по детской психологии. М.; Просвещение, 2019. 410 с.
8. Волкова Е. О. Специфика взаимодействия с тревожными детьми: дошкольное воспитание // Молодой учёный, 2018. № 10. С. 39 – 45.
9. Гурьев М. Е. Социально-психологический причины и особенности проявления страхов и тревог у детей и подростков // Фундаментальные и прикладные исследования: проблемы и результаты. 2015. № 9. С. 75–82.
10. Захаров А. И. Как преодолеть страхи у детей. М.; Педагогика, 2019. 64 с.
11. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Формы и методы работы со сказками. СПб.; Речь, 2008. 350 с.
12. Золотова Ф. Р. Сравнительный анализ школьной тревожности учащихся школ разного типа // Школьные технологии, 2019. № 1. С. 163–168.
13. Косачева Е. В. Особенности тревожных состояний у детей старшего дошкольного возраста // Молодой ученый? 2021. № 6. С. 162–164. 60
14. Костина Л. М. Методы диагностики тревожности. СПб.: Речь, 2019. 198 с.
15. Мазурова Н. В. Взаимосвязь тревожности детей дошкольного возраста и стиля семейного воспитания // Вопросы современной педиатрии, 2019. № 7. С. 82–88.
16. Немов Р. С. Психология: Учебник в 3 кн. Кн. 1 Общие основы психологии М., Просвещение, ВЛАДОС, 2005. 576 с.
17. Нехорошкова А. Н. Тревожность у детей: причины и особенности ее проявления // Современные проблемы науки и образования, 2022. № 1. С.471–472.
18. Петровский А. В. Введение в психологию. М.; Академия, 2019. 420 с.
19. Полшкова Т. А. Проблема ситуативной тревожности в психолого-педагогических исследованиях // Два комсомольца, 2018. № 5. С. 107–110.
20. Прихожан А. М. Причины, профилактика и преодоление тревожности // Психологическая наука и образование, 2008. №. 3. С. 11–17.

21. Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков // Психология природы и возрастная динамика, 2010. № 5. С.220–221.
22. Рубинштейн С. Я. Экспериментальные методики патопсихологии. М.: ЭКСМО-Пресс, 2011. 448 с.
23. Сабирова Р. Ш. Изучение особенностей страхов и тревоги у детей дошкольного возраста // Гаудеамус, 2021. № 9. С. 582–586.
24. Савина Е. М. Тревожные дети // Дошкольное воспитание, 2018. №. 4. С.10–12.
25. Снегирева Т. А. Детские рисунки глазами психолога // Обруч, 2021. № 5. С. 5–6.
26. Столяренко Л. Д. Психология: учебник для вузов. СПб.: Лидер, 2017. 592 с.
27. Тимофеева О. А. Проявление тревожности у детей старшего дошкольного возраста // Бюллетень науки и практики, 2017. №. 8. С. 497–501. 61
28. Фрейд З. Психоанализ и детские неврозы: психоаналитические этюды. Минск, 1991. 260 с.
29. Хабирова Е. Р. Тревожность и ее последствия // Экология человека, 2018. №. 4. С. 301–302.
30. Хорни К. Собрание сочинений: М. : Смысл, 1997. 21 с.
31. Хухлаева О. В. Практические материалы для работы с детьми 6-12 лет. Психологические игры, упражнения, сказки. М. : «Генезис», 2019. 248 с.
32. Ширванова Ф. В. Особенности проявления школьной тревожности. // Санкт-Петербургский образовательный вестник. 2019. №1-2. С. 29–30.
33. Шпет М. С. Психологическая природа и причины личностной тревожности // Научный альманах. 2019. № 11. С. 5–13.