

*Тема: Работа психолога с
тревогой, горем, утратой.*



**Педагог-психолог МБОУ
Сосновской СОШ №2
Хлопкова Наталия Викторовна**

Тревога – отрицательно окрашенная эмоция, выражающая ощущение неопределенности, ожидание отрицательных событий.

Тревожные расстройства имеют симптоматику:

- **физиологическую,**
- **психологическую,**
- **поведенческую**





Виды тревожных расстройств:

- Генерализованные (тревога и беспокойство без причины);
- Фобии (страхи);
- Панические атаки (внезапные приступы, отчаяние, ужас);
- Обсессивно-компульсивное расстройство (одержимость навязчивыми мыслями);
- Социальное тревожное расстройство (страх взаимодействия с обществом, нарушение социальной адаптации);
- Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) (следствие психотравмы – смерть, насилие).

Техники , используемые в работе :

1. Чашка эмоций

ЧАШКА ЭМОЦИЙ

В течение дня мы испытываем много разных эмоций. Заполни каждую чашку эмоций настолько, насколько ты ощущаешь в себе сегодня.

Используй разные цвета для каждой эмоции. Объясни, что заставило тебя так себя чувствовать, написав это на крышке



ЧАШКА СЧАСТЬЯ **ЧАШКА ГРУСТИ**

ЧАШКА ОДИНОЧЕСТВА **ЧАШКА ЗЛОСТИ**

Copyright©2019 RGS Resilience LLC. All rights reserved.



ЧАШКА ДРУЖЕЛЮБИЯ **ЧАШКА ТРЕВОГИ**

ЧАШКА БЕСПОКОЙСТВА

ЧАШКА ОБИДЫ **ЧАШКА СТРАХА**

Copyright©2019 RGS Resilience LLC. All rights reserved.





Техника « 5 шагов к спокойствию » *Хайди Хенсена*

1. **Самообъятие;**
2. **Самоподдерживающее упражнение Питера Левина;**
3. **Ментальный контейнер;**
4. **Похлопывание;**
5. **Воссоединение с нижней частью тела**



Проективная методика «Мой идеальный день»

Какой бы свой день вы смогли назвать идеальным? Вы можете его представить? Если да, то смело беритесь за перо и опишите его в мельчайших деталях.

Брайан Трейси сказал: «Каждую ночь, прежде чем уснуть, представляйте себе свой идеальный завтрашний день. Вы увидите, во многом так и будет».

Записанные мечты лучше и быстрее исполняются



Спасибо за внимание!

