

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



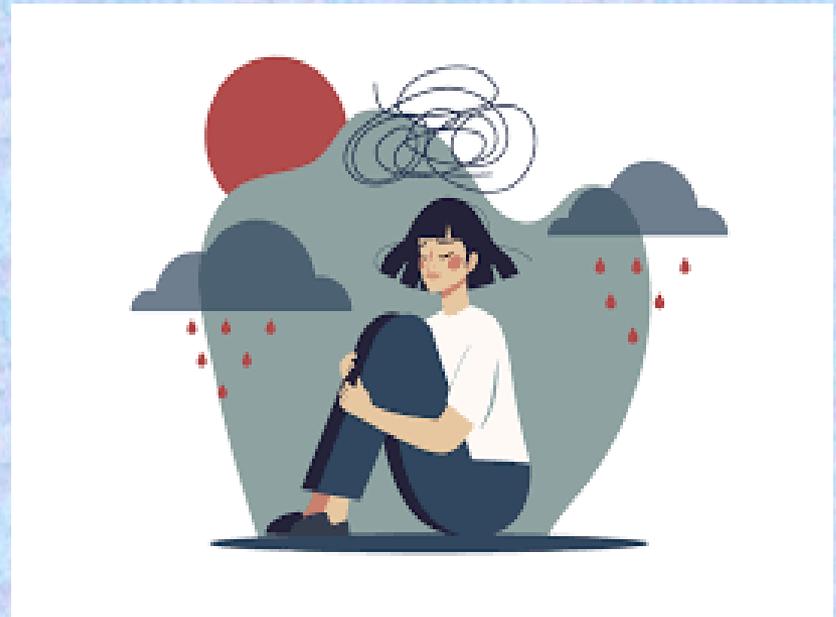
---

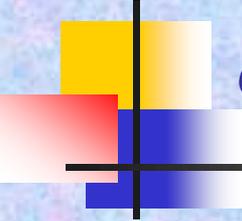
**Педагог-психолог МБОУ  
Сосновской СОШ №2  
Хлопкова Наталия Викторовна**

*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).

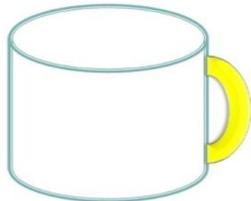
# Техники , используемые в работе :

## 1. Чашка эмоций

### ЧАШКА ЭМОЦИЙ

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

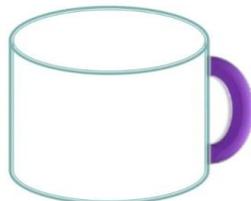
Используй разные цвета для каждой эмоции. Объясни, что заставило тебя так себя чувствовать, написав это на крышке



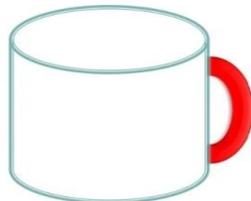
ЧАШКА СЧАСТЬЯ



ЧАШКА ГРУСТИ

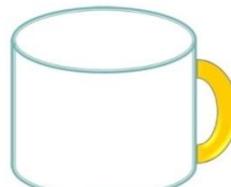


ЧАШКА ОДИНОЧЕСТВА

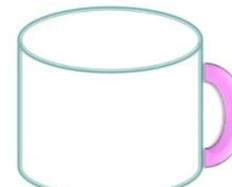


ЧАШКА ЗЛОСТИ

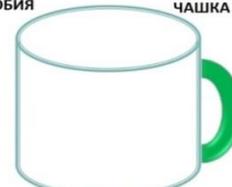
Copyright©2019 RGS Resilience LLC. All rights reserved.



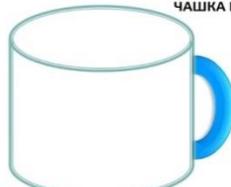
ЧАШКА ДРУЖЕЛЮБИЯ



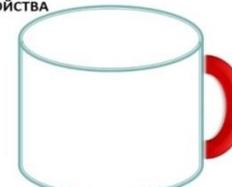
ЧАШКА ТРЕВОГИ



ЧАШКА БЕСПОКОЙСТВА



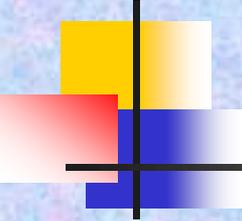
ЧАШКА ОБИДЫ



ЧАШКА СТРАХА

Copyright©2019 RGS Resilience LLC. All rights reserved.

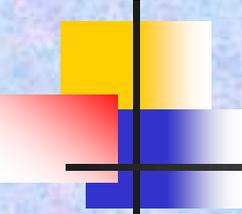




# *Техника « 5 шагов к спокойствию »* *Хайди Хенсена*

---

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



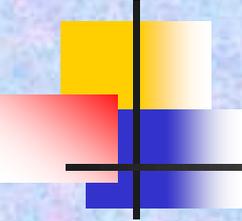
## Проективная методика «Мой идеальный день»

---

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!*

---

