

**СЕМИНАР
ТРЕВОЖНЫЕ РАССТРОЙСТВА У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ:
ЧЕМ ГРОЗЯТ И КАК ПОМОЧЬ**

Цель семинара: повышение профессиональных компетенций педагогов-психологов и классных руководителей в области раннего выявления, профилактики и психолого-педагогического сопровождения детей и подростков с тревожными расстройствами в условиях образовательной организации.

Задачи семинара

1. Актуализировать знания участников о клинико-психологических проявлениях тревожных расстройств у детей и подростков (возрастная динамика, маскированные формы).
2. Обучить дифференциации ситуативной тревоги и патологической тревожности (норма vs расстройство).
3. Познакомить с алгоритмом первичного скрининга и маршрутизации обучающихся с признаками тревожных расстройств (взаимодействие психолог – педагог – родитель – врач).
4. Отработать конкретные приёмы экстренной психологической помощи при острой тревоге (дыхательные техники, «заземление», снижение катастрофизации).
5. Предложить готовые инструменты для работы классного руководителя по созданию «безопасной среды» в классе.
6. Дать практические рекомендации по взаимодействию с семьёй тревожного ребёнка.

Форма проведения: онлайн-семинар

Аудитория: педагоги-психологи ОУ, классные руководители 5–11 классов

Планируемые результаты

Участники семинара будут знать:

- Ключевые критерии тревожного расстройства (по МКБ-11/DSM-5) в возрастном аспекте: от дошкольников до старшекласников.
- «Красные флаги»: соматические жалобы, избегание школы, перфекционизм, нарушения сна, иррациональные страхи.
- Типичные ошибки педагога, усиливающие тревогу (завышенные требования, публичная критика, игнорирование состояния).
- Маршрут помощи: психолог → консилиум → родитель → психиатр/психотерапевт.

Участники будут уметь:

- Проводить первичную оценку уровня тревоги (опросник Спилбергера-Ханина, шкала тревоги РНQ-4, наблюдение).
- Использовать не менее 5 приёмов снижения острой тревоги в учебной ситуации.
- Проводить классный час или родительское собрание по теме «Тревога – помощник или враг?».
- Консультировать родителей по режиму, снижению академизма и поддержке самостоятельности.

Сетка (план) семинара

Этап	Содержание	Формат
Вступление	Распространённость тревожных расстройств у школьников (данные ВОЗ, российские исследования).	Мини-лекция, опрос в чате «Сталкивались ли?»

Блок 1. Тревога нормальная и патологическая	Критерии дифференциации: длительность, интенсивность, дезадаптация. Возрастные формы: сепарационная тревога, генерализованная, социальная, панические атаки у подростков. Клинические «маски»: головные боли, тики, отказы от еды, прогулы.	Лекция с клиническими примерами
Блок 2. «Красные флаги» для классного руководителя	Что должно насторожить в поведении: частые опоздания, уход в туалет на уроке, дрожание рук, перепроверки, плач, отказ отвечать. Как наблюдать и фиксировать.	Разбор кейсов (2–3 примера из практики)
Блок 3. Первая помощь при острой тревоге	Упражнения: «Квадратное дыхание», «5-4-3-2-1» (заземление), «Мысленный стоп-кран», «Копилка успехов». Как снизить катастрофизацию через «А что самое страшное?».	Демонстрация техник, повторение в парах (режим breakout)
Блок 4. Системная работа в школе	Алгоритм: педагог заметил → направил к психологу → психолог проводит скрининг → консилиум → рекомендации родителю → направление к психиатру (при необходимости). Образцы документов: журнал наблюдений, бланк согласия.	Презентация схемы, ответы на вопросы
Блок 5. Профилактика выгорания педагога	«Тревога заразительна»: как педагогу сохранять спокойствие. Техники саморегуляции для работы с тревожными детьми.	Мини-практикум (дыхание)
Заключение. Рефлексия	Ответы на вопросы из чата. Раздача материалов: чек-лист «Красные флаги», памятка «Экстренная помощь», список литературы. Анонс следующего вебинара.	Обсуждение, обратная связь (опрос в чате)

Общая продолжительность: 1 час 25 минут (85 мин) + 5 мин на технические моменты – до 90 мин.