



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



РАЗРАБОТАНО СПЕЦИАЛИСТАМИ ФЕДЕРАЛЬНОГО КООРДИНАЦИОННОГО ЦЕНТРА ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

План проведения занятия для педагога с обучающимися 1-4 классов для проработки кризисного состояния

Целевая группа: обучающиеся 1-4 классов

Задание 1 (4 мин.)

Педагог начинает занятие с вопросов обучающимся: «Давайте начнем нашу встречу с быстрых вопросов и ответов. Сейчас я буду задавать вам вопрос, а вы, если согласны с моим вопросом, только поднимайте руку»

Педагог задает вопросы:

1. Кто сегодня выспался?
2. У кого утром было грустное настроение?
3. Кому нужна дружеская поддержка?
4. Кто говорил с родителями о произошедшем?
5. Кто испытывает грусть и огорчение по поводу последних событий?

Педагог по количеству ответов анализирует общее состояние обучающихся.

Задание 2 (2 мин.)

Педагог произносит следующие слова «Дорогие ребята, произошла трагедия. К большому сожалению, пострадало большое количество людей. Сейчас оказывается всевозможная помощь каждому пострадавшему, ими занимаются врачи и психологи, чтобы сохранить жизни каждого человека. Главное, что мы можем сейчас сделать – позаботиться о себе, родных и близких.

Я понимаю, что такие события могут вызывать тревогу, злость, страхи, и это нормально. Если вам плохо, вы можете поделиться с родителями, со мной или школьным психологом своими переживаниями. Можно в любое время суток позвонить по телефону доверия 8-800-600-31-14. Давайте запишем этот номер прямо сейчас к вам в дневник (блокнот, тетрадь). С вами поговорит опытный психолог, он поддержит и окажет помощь.

Сейчас мы с вами в безопасности. Я знаю, что много умных, смелых и сильных людей упорно работают, чтобы такого не происходило. Чтобы помочь вам лучше справляться со сложными эмоциями и настроиться на уроки, я предлагаю выполнить всем несколько простых упражнений.

Задание 3 (3 мин.)

Педагог показывает упражнения, направленные на саморегуляцию при наличии стрессовых переживаний и негативных эмоций, и выполняет упражнения вместе с обучающимися.

Упражнение 1. Сначала можно предложить ребенку встряхнуться, как делают собаки. Или потянуться, как кот, или попрыгать, как зайчик. Активное движение должно занимать примерно 2-3 минуты.



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



РАЗРАБОТАНО СПЕЦИАЛИСТАМИ ФЕДЕРАЛЬНОГО КООРДИНАЦИОННОГО ЦЕНТРА ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Упражнение 2. Дыхание «Свеча и цветок». Сначала педагог с ребенком должны задуть «свечу»: необходимо представить себе свечу, набрать полные легкие воздуха, взять «свечу» и быстро задуть ее. Вместо «свечи» можно взять в руки ручку или карандаш. Потом нужно сразу представить «цветок», взять его в руки и вдохнуть его аромат. После того, как вдохнули аромат цветка – задержать дыхание на три счета, потом сразу же снова гасить «свечу». Упражнение необходимо проделать два-три раза.

1. «Холодно - жарко»

«Представьте, что вы – медвежата. Мама-медведица ушла. Подул холодный северный ветер и пробрался сквозь щели в берлогу. Медвежата замерзли и начали дрожать – подожгите сильнее всем телом. Потом, чтобы согреться, медвежата сжались в маленькие клубочки – сожмитесь в клубочки как можно сильнее. Стало жарко. Медвежата расслабились. Опять подул северный ветер». Повторить упражнение 2-3 раза.

ИЛИ

2. «Насос и мяч»

«Представьте, что вы – сдутый мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом на полусогнутых ногах; руки, шея расслаблены. Тело наклонено немного вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). Сейчас я буду надувать мяч (педагог начинает «надувать мяч», сопровождая движения рук (они качают воздух) звуком «с»). С каждой подачей воздуха мяч надувается все больше. Услышав первый звук «с» мяч вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго «с» выпрямилось туловище, после третьего у мяча поднимается голова, после четвертого надулись щеки и приподнялись руки. Мяч надут». Насос перестал накачивать. Педагог выдергивает из мяча шланг насоса... «Из мяча с силой выходит воздух со звуком «ш». Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение».

Задание 4 (1 мин)

Подведение итогов: «Теперь вы знаете несколько упражнений, которые помогут вам, когда плохие эмоции будут побеждать хорошие. Главное помните, что вы не одни».



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



РАЗРАБОТАНО СПЕЦИАЛИСТАМИ ФЕДЕРАЛЬНОГО КООРДИНАЦИОННОГО ЦЕНТРА ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Приложение для педагога:

Как педагогу настроиться на занятия для проработки кризисного состояния

1. *Сохраняйте спокойствие*

Дети замечают эмоции взрослых, и в сложных разговорах им важно опереться на ваше спокойствие.

2. *Скажите о произошедшем простыми словами*

В разговоре подбирайте слова в соответствии с возрастом детей. Избегайте лишних подробностей о произошедшем, но и не скрывайте информацию.

3. *Дайте почувствовать безопасность*

Расскажите о том, что в момент теракта спецслужбы делали все для того, чтобы пострадавшие оказались в безопасности. Напомните, что в школе вы рядом, отвечаете за их безопасность и готовы их поддержать.

4. *Вместе с детьми вспомните, кто из взрослых отвечает за их безопасность* и кто помогает им, когда что-то случается; кому они могут обратиться за помощью и поддержкой (например, родители, родственники, учитель, спасатели, полицейские).

5. *Проявите интерес*

Расскажите о том, что после произошедшей трагедии каждый из нас может испытывать разные чувства (гнев, страх, разочарование, обиду). Все эти чувства нормальны, и дети всегда могут поделиться ими с родителями или учителем.

6. *Поговорите о саморегуляции*

Поговорите о том, как дети сами могут справиться с тревогой:

- с помощью спорта и физических упражнений;
- дыхательные упражнения;
- выражения эмоций через рисунки.

Спросите у детей, что еще им помогает справляться с негативными эмоциями.

7. *Отвечайте на вопросы*

Дети, особенно младшего возраста, могут задавать вопросы, которые могут показаться незначительными, но именно ответы на них помогают ребенку разобраться в ситуации и вернуть ощущение безопасности. Дети черпают много противоречивой информации из СМИ и сети Интернет, у них могут появиться уточняющие вопросы по тому, что они узнали из сторонних источников.

8. *Будьте честными*

Скрытие информации, или попытка ее «замаскировать» только повысит тревожность детей. Не обязательно раскрывать детям все подробности, особенно те, которые не влияют на трактование ситуации. Дети все равно узнают о случившемся, поэтому будет лучше, если о ситуации им расскажет доверенный взрослый. Это поможет избежать вторичной травматизации - информационной.

9. *Используйте методы саморегуляции своего состояния*

Большинство техник дыхания можно выполнять в любом месте, когда вы чувствуете в них необходимость. Но, если у вас есть возможность перейти в безопасное комфортное место для выполнения упражнений, – сделайте это.