

МАДОУ детский сад «Ёлочка»

ПРОГРАММА  
психолого-педагогического сопровождения  
детей из семей участников СВО  
«МЫ ВМЕСТЕ»



Педагог психолог:  
Метелёва Ю.В.

Поселок Ис  
2025 год

## Содержание

	Паспорт Программы	3
1	Пояснительная записка.	4
1.1	Цель, задачи Программы	5
1.2.	Психологические особенности детей дошкольного возраста из семей участников СВО	6
1.3	Мониторинг психологического состояния детей ветеранов (участников) СВО	8
2	Содержание Программы	10
2.1	Основные направления деятельности педагога-психолога психолого-педагогического сопровождения детей из семей ветеранов (участников) СВО	10
2.2	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование в образовательной организации необходимого психологического климата для сохранения и (или) восстановления психологического здоровья детей ветеранов (участников) СВО	10
2.3.	Психологическая помощь ребенку, переживающему потерю родителя, в детском саду.	14
2.4	Использование арт-терапии при работе с детьми, переживающими травматические ситуации	18
2.5	Упражнения, используемые для коррекционной помощи с детьми дошкольного возраста.	22
2.6	План работы по обеспечению психолого-педагогической помощи обучающимся из числа семей ветеранов (участников) СВО	26
3	Планируемые результаты. Мониторинг эффективности реализации Программы.	27
4	Список используемой литературы. Электронные ресурсы	29
5	Список приложений к Программе	31

## Паспорт Программы

Наименование программы	Программа психолого-педагогического сопровождения детей из семей участников СВО «Мы вместе»
Автор программы	Метелёва Юлия Викторовна, педагог – психолог
Сроки реализации программы	2025 - 2030 г.г.
Исполнители программы	Педагог-психолог, воспитатели обучающихся из семей участников (ветеранов) СВО
Цель, задачи программы	<p><b>Цель программы:</b> оказание психологической помощи и поддержки детям ветеранов (участников) СВО и членам их семей, создание благоприятных условий для повышения уровня жизнестойкости детей из семей участников (ветеранов) СВО.</p> <p><b>Задачи программы:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Организация психолого-педагогического сопровождения детей из семей ветеранов (участников) СВО.</li><li>2. Выявление детей, нуждающихся в повышенном психолого-педагогическом внимании (далее ПППВ)</li><li>3. Оказание квалифицированной психолого-педагогической помощи обучающимся из семей ветеранов (участников) СВО, нуждающихся в ПППВ.</li><li>4. Проведение профилактической и просветительской работы среди педагогического коллектива, обучающихся и их родителей (законных представителей).</li></ol>
Ожидаемый результат	Совершенствование системы работы по выявлению и поддержке обучающихся, оказавшихся в трудной жизненной ситуации. Повышение психологической компетентности.

## 1. Пояснительная записка

Наша страна переживает трудное время. На защиту Отечества встали военнослужащие и добровольцы, которые ежедневно ценой собственной жизни исполняют боевой долг. В жизни их семей присутствует важнейший момент – они ждут своего родного человека с военной операции, находятся в постоянном ожидании известий, переживании негативных эмоций и, значит, в состоянии стресса.

Психотравмирующее обстоятельство, как мобилизация родных и близких людей, является событием, за которое он не отвечает сам, он бессилён перед ним и не может его предотвратить или на него повлиять, поэтому его переживания более мучительны.

Основные проблемы таких детей: повышенная тревожность, ранимость, плаксивость, неуверенность в себе, различные негативные поведенческие реакции (агрессивность, конфликтность). Дома такой ребёнок может часто плакать, у него нарушается сон и аппетит. Все это конечно сказывается и на познавательной деятельности: наблюдается сложность сосредоточения внимания; быстрая утомляемость, отвлекаемость, боязнь любых даже незначительных перемен. Разлука с одним из родителей для всех детей разного возраста всегда психологически травматична, поэтому важно оказать им психологическую поддержку.

Министерство просвещения России совместно с Минобрнауки России разработали алгоритм сопровождение детей ветеранов (участников) СВО, в целях оказания психолого - педагогической помощи данной категорий детей (письмо от 11.08.2023 г. № АБ- 3386/07).

В соответствии с методическими рекомендациями образовательным организациям необходимо организовать психолого-педагогическое сопровождение детей ветеранов (участников) СВО. В организации сопровождения участвует команда специалистов, при этом педагог - психолог выступает организатором их взаимодействия.

## **1.1. Цель и задачи программы**

**Цель программы:** оказание экстренной психологической помощи и поддержки детям ветеранов (участников) СВО и членам их семей, создание благоприятных условий для повышения уровня жизнестойкости детей из семей участников (ветеранов) СВО.

### **Задачи программы:**

1. Организация психолого-педагогического сопровождения детей из семей ветеранов (участников) СВО.
2. Выявление детей, нуждающихся в повышенном психолого-педагогическом внимании.
3. Оказание квалифицированной психолого-педагогической помощи обучающимся из семей ветеранов (участников) СВО.
4. Проведение профилактической и просветительской работы среди педагогического коллектива, обучающихся и их родителей (законных представителей).

## **1.2. Психологические особенности детей дошкольного возраста из семей участников СВО**

В дошкольном возрасте дети еще не в состоянии осознать ситуацию. Но травмирующим для ребенка может быть все, что разрушает привычный мир и для возвращения к нормальной жизни важно восстановление игровой деятельности, следовательно, психологическая работа будет направлена именно на это. Дети до 3 лет еще не умеют хорошо говорить и выражать свои мысли и чувства. Это не значит, что малыши ничего не понимают – любая информация передается и воспринимается на невербальном уровне: они безусловно чувствуют и ощущают происходящее. У детей дошкольного возраста еще нет собственных навыков совладания с ситуацией, поэтому они практически полностью зависят от взрослого. После травматического события могут наблюдаться регрессия на более ранние поведенческие стадии, изменения режима питания и сна, необъяснимые боли, непослушание, гиперактивность, речевые нарушения, агрессия, отстранение. Ребенок может снова и снова, преувеличивая, рассказывать о травматическом событии. Дошкольники способны улавливать настроение и эмоции мамы и других членов семьи, «читая» их лица, слыша интонацию и наблюдая изменения в поведении. Многие дети обладают чувствительностью к настроению взрослых, а также остро реагируют на любое изменение в своей привычной среде: изменение в распорядке дня, переход в другую кроватку, переезд и другие изменения, в том числе испытывают психологический дискомфорт, тревогу и испуг, который царит в семье при мобилизации отцов и близких людей.

У воспитанников, чьи родители были задействованы в военных действиях, можно наблюдать тревожное состояние, причинами которого могут быть: неоднозначность, неопределенность, новизна, непредсказуемость.

Тревожность у воспитанников может проявляться в физическом, психическом плане и поведении: невозможность расслабиться, мышечное напряжение, скованность; суетливость, неусидчивость (повторяющиеся мелкие движения (кручение волос, обгрызание ногтей, покачивание ногами,

раскачивание на стуле), желание много говорить, или наоборот напряженное молчание; сложность сосредоточения внимания; трудности со сном (бессонница, беспокойный сон, кошмары); быстрая утомляемость; трудно контролируемые, цепляющиеся друг за друга мысли и образы; беспокойство перед началом важных событий; боязнь любых даже самых незначительных перемен; неуверенность в себе; отказ от новой деятельности «я не смогу»; - страхи различного генеза.

### **1.3. Мониторинг психологического состояния детей ветеранов (участников) СВО**

В отношении воспитанников, чьи родители (законные представители) являются ветеранами (участниками) СВО, в образовательной организации рекомендуется проводить мониторинг психологического состояния детей ветеранов (участников) СВО.

При выявлении признаков неблагоприятных и деструктивных состояний у воспитанников, нуждающихся в повышенном психолого - педагогическом внимании (далее – ПППВ), целесообразно организовать взаимодействие педагога - психолога с родителем (законным представителем), не участвующим в СВО.

Для осуществления мониторинга и контроля динамики состояния, а также организации эффективного психолого-педагогического сопровождения детей ветеранов (участников) СВО рекомендуется учитывать основания для отнесения данной целевой группы обучающихся в группу ПППВ (причины для отнесения воспитанников в группу ППВР и источники сведений) согласно таблице № 1.

Исходя из опыта работы педагога-психолога, индивидуальных характеристик личности ребенка возможно использование иных методик в практической деятельности.

№ п/п	Причины отнесения обучающихся в группу ПППВ	Источники сведений
1	Сниженные адаптационные способности (проблемы социальной адаптации)	Результаты наблюдений педагогических работников, родителей (законных представителей) обучающегося.
2	Нарушения в развитии	Медицинское заключение (справка), заключение ППк / ПМПк
3	Сниженная самооценка	Информация от педагога-психолога / психолога, информация от педагогических работников образовательной организации, родителей (законных представителей) обучающегося.
4	Сниженные адаптационные способности (проблемы социальной адаптации)	Результаты наблюдений педагогических работников, родителей (законных представителей) обучающегося.
5	Проявления депрессивного состояния	Информация от педагога-психолога / психолога, от педагогических работников образовательной организации, родителей (законных представителей) обучающегося.
6	Посттравматическое стрессовое расстройство	Психологические заключения (справки), справки (заключения) профильных специалистов. Информация от педагогических работников, родителей (законных представителей) обучающегося.

**Таблица № 1 Примерный перечень оснований для отнесения детей ветеранов (участников) СВО в группу ПППВ**

В ДОУ может применяться Протокол стандартизированного наблюдения психического состояния за детьми ветеранов (участников) СВО (далее – Протокол).

Протокол рекомендуется к заполнению на обучающегося из семьи ветерана (участника) СВО педагогу-психологу или воспитателям дошкольных образовательных организаций или на основе наблюдений родителей (законных представителей) обучающихся, не участвующих в СВО (Таблица 2).

## Протокол стандартизированного наблюдения за детьми ветеранов (участников) СВО

Группа \_\_\_\_\_ Фамилия, имя, отчество \_\_\_\_\_ Дата рождения: \_\_\_\_\_

№ п/п	Причины для отнесения, обучающегося в группу ПППВ	Признаки наблюдения	Отметка о наличии
1.	Сниженные адаптационные способности (проблемы социальной адаптации)	Необщительность в группе сверстников	
		Отказ посещать образовательную организацию	
		Появившиеся трудности в Учебной деятельности	
		Нетипичные эмоциональные реакции	
2.	Неудовлетворительное психологическое состояние, в том числе, обусловленное пережитым травмирующим событием, гибелью родственников или близких лиц, или кризисное состояние, возникшее в результате воздействия психотравмирующей ситуации, перенесенных тяжелых заболеваний, физических травм, медицинского вмешательства и др.	Избегающее поведение, связанное с травмирующим фактором	
		Подавленность, апатия, пассивность	
		Желание все время находиться со взрослым	
		Замкнутость, скрытность	
		Психосоматическая симптоматика	
		Повторяющиеся воспоминания, кошмары, связанные с психотравмирующей ситуацией	
3.	Склонность к аддиктивному поведению	Раздражительность	
		Замедленный или наоборот ускоренный темп речи	
		Зависимость от гаджетов (в ущерб другим видам деятельности)	
		Нездоровый / неопрятный внешний вид	
		Плохое самочувствие	

**Таблица 2 Протокол стандартизированного наблюдения за детьми ветеранов (участников) СВО**

4.	Склонность к девиантному поведению	Конфликтность, агрессивность	
		Игнорирование поручений педагогов	
		Вызывающее поведение	
		Эмоциональная неустойчивость: частая смена настроения	
		Экстремальный досуг	
5.	Нарушения в развитии	Нарушение когнитивных функций (внимание, мышление, память, речи)	
		Трудности в обучении (отставание от образовательной программы)	
		Повышенная утомляемость	
		Трудно контролируемое собственное эмоциональное состояние	
6.	Сниженная самооценка	Повышенная самокритика	
		Подавленное настроение, изоляция от окружающих, замкнутость	
		Проявление тревоги при нахождении в обществе	

**Таблица 2** Протокол стандартизированного наблюдения за детьми ветеранов (участников) СВО. Продолжение

8.	Проявления депрессивного состояния	Подавленное настроение	
		Частая изоляция от социума, замкнутость	
		Нарушение сна, питания	
		Жалобы на головные боли, боли в животе, трудности с дыханием	
9.	Посттравматическое стрессовое расстройство	Трудности со сном (кошмары, плач во сне)	
		Признаки поведения, характерные для более раннего возраста	
		Навязчивые воспоминания о травме (рисунки)	
		Подавленный эмоциональный фон	
		Трудности с контролем эмоций: гнев, агрессивное поведение	
		Острая реакция на громкие звуки	
		Частые проявления страхов	

**Таблица 2** Протокол стандартизированного наблюдения за детьми ветеранов (участников) СВО. Продолжение

*Примечание.* Работа с обучающимися, включенными в группу ПППВ, осуществляется командой педагогического коллектива образовательной организации, в которой педагог-психолог может выступать организатором взаимодействия, а также при необходимости рекомендуется привлекать других специалистов в рамках межотраслевого и межведомственного взаимодействия по вопросу сопровождения семей ветеранов (участников) СВО.

Проблема оценки актуального психологического состояния детей ветеранов (участников) СВО приобретает особую важность для качественного проведения ранней диагностики признаков стресса обучающихся, который отражается, прежде всего, на физиологическом состоянии (психосоматические проявления), когнитивных процессах (внимание, память, мышление), и психическом состоянии (раздражительность, апатия, усталость, чувство тревоги т.д.), поведенческих проявлениях (агрессия, снижение активности, вызывающее поведение).

**Опросник для оценки психического состояния ребенка  
Дошкольники (2-6 лет)  
© ГБУЗ НПЦ ПЗДП им. Г.Е. Сухаревой ДЗМ, 2023**

1. Раздражительность, агрессия	
2. Капризность, плаксивость, непослушание, нарушение правил	
3. Пассивность, беспомощность	
4. Немотивированная тревога	
5. Трудности концентрации, нарушения внимания, ранее не свойственные ребенку	
6. Тревожная привязанность (нежелание отпускать близкого взрослого из поля зрения, желание находиться все время рядом, страх, когда взрослый уходит из дома)	
7. Отказ от речи (мутизм), запинки в речи (заикание), монотонность речи, непривычное изменение громкости речи	
8. Навязчивые действия, ритуалы, повторяющиеся вопросы о безопасности («все будет хорошо?», «мы не умрем?») и т.д.)	
9. Отказ от игр, общения с детьми	
10. Регрессивное поведение (поведение, характерное для более младшего возраста – сосание пальца, энурез, энкопрез, лепет, речевые нарушения)	
11. Соматические проявления: тошнота, потливость, тремор, нарушения стула, головные боли, головокружения, энурез, энкопрез, тики	
12. Телесные проявления: замирания, вздрагивания, скованность позы, движений, замедленность движений, грустное, испуганное выражение лица, маскообразное лицо, двигательные стереотипии (раскачивание и др.)	
13. Нарушения сна (частые пробуждения, кошмары, ночные страхи, гиперсомния (чрезмерно длительный сон), страх засыпать)	
14. Нарушения аппетита (повышенный, отказ от еды, тошнота при приеме пищи)	

### Интерпретация:

Баллы	Результат	Маршрут
0-3	Признаки кризисного состояния не выражены	Наблюдение за состоянием, консультация медицинского психолога, врача педиатра, врача невролога при сохранении жалоб в течение 2-3 недель
4-6	Признаки кризисного состояния незначительно выражены	Консультация медицинского психолога, врача педиатра, врача невролога
7-9	Признаки кризисного состояния выражены умеренно	Консультация медицинского психолога, врача психиатра детского
10-14	Признаки кризисного состояния явно выражены	Консультация медицинского психолога, врача психиатра детского

## Опросный лист (Н. Артюхина, А.М. Щетинина)

Предлагаемый опросный лист предназначен для выявления особенностей эмоционального состояния ребенка. Он также позволит определить, благополучен или неблагополучен ребенок в эмоциональном плане. Прочитайте внимательно вопросы и из предложенных ниже вариантов ответа выберите нужный (подчеркните его).

1. Каково общее эмоциональное состояние ребенка чаще всего: а) жизнерадостен; б) спокоен; в) угрюм, подавлен.
2. Как ребенок адаптируется к новым условиям: а) легко; б) с затруднениями; в) трудно.
3. Как часто проявляет ребенок агрессивные формы поведения (кусаются, дерется, жестоко обращается с игрушками и др.): а) редко; б) иногда; в) часто.
4. Проявляет ли ребенок эмоции в неадекватных ситуациях (смеется, когда рассказывают грустную историю и др.): а) никогда; б) редко; в) часто.
5. Проявляет ли ребенок сочувствие, сопереживание к сверстникам, героям сказок и др.: а) всегда; б) редко; в) никогда.
6. Как ребенок общается со сверстниками:
  - а) активен, инициативен, общается с удовольствием, круг общения широкий; б) общается неуверенно, круг общения узкий; в) почти не общается, замкнут в себе.
7. Как общается ребенок с воспитателями и другими взрослыми:
  - а) свободно, раскованно; б) сдержанно, неуверенно; в) скованно, пассивно.
8. Характерна ли для ребенка боязнь безопасных предметов, чрезмерная осторожность: а) нет; б) иногда; в) часто.
9. Как часто ребенок проявляет капризы, упрямство: а) редко; б) иногда; в) часто.
10. Характерны ли для ребенка следующие проявления: замкнутость, тревожность: а) нет; б) в незначительной степени; в) да.
11. Способен ли ребенок управлять своими эмоциями (сдерживать смех в ситуации, где он неуместен и др.): а) почти всегда; б) редко; в) никогда.
12. Характерны ли для ребенка следующие вегетативные проявления: покраснение кожи, потливость, плохой сон и аппетит, энурез (недержание мочи), скованность движений и др.: а) никогда или очень редко; б) иногда; в) часто, почти всегда.

Обработка результатов: За каждый ответ, соответствующий букве А, начисляется 0 баллов, букве Б - 1 балл, букве В - 2 балла. Затем подсчитывается сумма баллов.

**Интерпретация:** если получилось в сумме от 0 до 12 баллов, то можно констатировать, что ребенок эмоционально благополучен. Если же сумма равна 13-18 баллам, то можно полагать, что ребенок не вполне эмоционально благополучен. Показатели от 19 до 24 баллов свидетельствуют об эмоциональном неблагополучии. *Примечание.* Данный опросник может быть предложен для заполнения воспитателям, которые работают с ребенком, и родителям или другим взрослым, хорошо знающим этого ребенка.

**Методика «Незаконченные предложения» Д. Сакса и С. Леви (модифицированный вариант, адаптированный в лаборатории медицинской психологии Ленинградского НИИ им. Бехтерева)**

За основу для построения данной методики был принят тест Сакса-Сиднея, адаптированный в лаборатории медицинской психологии Ленинградского НИИ им. Бехтерева, и проведена собственная адаптация для диагностики уровня личностной и речевой тревожности у детей дошкольного возраста с нарушением речевого развития. Исходя из диагностических целей в перечень предложений были включены ситуации, в которых дошкольник мог бы испытывать эмоциональные переживания, в том числе связанные с собственной речью.

Этот метод является разновидностью ассоциативного эксперимента и основан на механизме проекции. Достоинством данного метода является то, что ребенку не задаются прямые вопросы по поводу его тревоги, а значит, ребенок с меньшей вероятностью будет прибегать к психологической защите. В ходе эксперимента ребенку предлагается послушать предложение и сразу, не задумываясь, продолжить его первой пришедшей в голову мыслью.

Эксперимент должен проходить в быстром темпе. Есть три варианта методики.

Был предложен следующий перечень предложений:

Методика помогает выявить отношения к родителям, братьям, сестрам, к детской формальной и неформальной группам, учителям, к своим собственным способностям, а также выявление целей, ценностей. Конфликтов и значимых переживаний. Психологу следует дословно фиксировать ответы испытуемого.

**Бланк утверждений и ответов**

ФИ \_\_\_\_\_ ДООУ / группа \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

*Инструкция к тесту:* «На бланке теста необходимо закончить предложения одним или несколькими словами».

1. Лучше всего я ...
2. Мне бы хотелось...
3. Моя мама чаще всего ...
4. Мои друзья меня часто ...
5. Я стесняюсь, когда ...
6. Когда я дома один, то ...
7. В детском саду я обычно ...
8. Когда все ругаются ...

9. Я занимаюсь с логопедом, потому что ...
10. Не люблю, когда меня ...
11. Когда бывает темно, я ...
12. Взрослые думают, что я говорю ...
13. Мой папа иногда ...
14. Есть дети, которые ...
15. Незнакомые люди меня ...
16. Чаще всего мне хочется нарисовать ...
17. Моя воспитательница ...
18. Мне бывает страшно, когда ...
19. Я люблю смотреть фильмы про ...
20. Мне часто снится ...
21. Когда я говорю неправильно ...
22. Когда я вырасту ...

В ходе анализа ответов ребенка можно выделить ситуации и сферы жизни, в которых ребенок испытывает тревогу, страх или дискомфорт и наличие речевой тревожности. Они представлены в виде шкал:

1. Шкала отношения к себе: предложения № 1, 2, 10, 23.
2. Шкала общей тревожности и страхов: 5, 6, 8, 12, 16, 17, 19, 20, 21.
3. Шкала речевой тревожности: 9, 13, 22.
4. Шкала отношения к родителям: 3, 14.
5. Шкала отношения к сверстникам: 4, 15.
6. Шкала отношения к детскому саду: 7, 11, 18.

За каждый «тревожный» ответ присваивается 1 балл. По каждой шкале определяется сумма полученных баллов. Далее высчитывается общее число тревожных ответов и уровень личностной тревожности.

## Диагностика уровня тревожности. Методика «Ступени» В.Г. Щур



**Цель:** диагностика уровня тревожности.

*Ход выполнения диагностики:* Ребенку нужно дать лист бумаги, на котором нарисованы 7 ступенек, где средняя ступенька имеет форму площадки и объяснить задачу: «Три нижние ступеньки - для плохих детей (чем ниже, тем хуже), на площадке - не плохие и не хорошие, а на три верхние ступеньки – для хороших детей (чем выше, тем лучше)». Каждая ступенька имеет, тем самым, определенную содержательную характеристику. Задача ребенка состоит в том, что он, основываясь на своем мировосприятии и ощущениях должен поставить себя на какую-то ступень и объяснить свой выбор.

*Инструкция для ребенка:* «Если всех детей расставить на этих ступеньках, то на трех верхних ступеньках оказываются хорошие дети: добрые, умные, сильные, послушные - чем выше, тем лучше. Так на ступеньке 1 находятся просто хорошие дети, на ступеньке 2 - очень хорошие, на ступеньке 3 - лучшие. Ты знаешь, что есть очень хорошие дети, есть плохие, есть средние. Вот на этой лесенке (Показывается листок бумаги с нарисованной лесенкой) средние дети находятся посередине, вот на этой площадке (показать площадку).

Эти дети не плохие, и не хорошие, а средние. А на трех нижних ступеньках находятся плохие дети - чем ниже, тем хуже. Снизу площадки находятся плохие дети, на 2 строчке снизу - очень плохие, на 3 снизу - худшие. - Понял? Давай повторим (повторяется с ребенком расположение ступенек). А теперь поставь себя на ту ступеньку, которую ты, по твоему мнению, занимаешь. Покажи, куда бы ты поставил себя, на какую ступеньку? (Чтобы легче было выполнить задание можно поместить на ту или иную ступень картинку с изображением мальчика или девочки). - Почему ты поставил себя на эту ступеньку?

*Оценка результатов диагностики.* В норме ребенок должен ставить себя не ниже, чем на вторую строчку сверху, то есть нормой является самооценка в 6 баллов. 7 или 5 баллов не является отклонением от нормы, а свидетельствуют об очень хороших или просто хороших отношениях ребенка в семье и в дошкольном учреждении. Самооценка от 1 до 3 баллов, т.е. отнесение ребенком себя к «плохим» детям, является важным признаком неблагополучного социального развития и, в первую очередь, является показателем неблагоприятного опыта социальных взаимодействий. Скорее всего, отрицательная самооценка связана с неблагополучными семейными отношениями или отрицательным отношением родителей к самому ребенку или связана с неблагоприятным опытом общения ребенка в дошкольном учреждении. Необходимо выяснить конкретные причины негативной самооценки, потому что на этом основании можно прогнозировать успешность включения ребенка в коллектив и строить программу коррекции образа «Я» ребенка.

Выявленные трудности и психологические проявления переживаний детей ветеранов (участников) СВО свидетельствуют о необходимости своевременной адресной, индивидуально ориентированной психологической помощи, организации превентивных действий в формате адресных психолого-педагогических программ и технологий (профилактические, просветительские, развивающие, коррекционно - развивающие).

## 2. Содержание Программы

### 2.1. Основные направления деятельности педагога-психолога образовательного учреждения по психолого-педагогическому сопровождению детей из семей ветеранов (участников) СВО

Детям ветеранов (участников) СВО в образовательной организации обеспечено их психолого-педагогическое сопровождение в образовательном процессе, индивидуальное консультирование и педагогическая поддержка.

В своей профессиональной деятельности педагоги-психологи руководствуются положениями профессионального стандарта «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)», утвержденного приказом Минтруда России от 24 июля 2015 года №514н.

Программа включает в себя следующие направления деятельности:

- **психодиагностическое** – в рамках данного направления осуществляется выявление обучающихся, нуждающихся в ПППВ, а также углубленная диагностика детей, входящих в группу ПППВ;

- **консультационное** – в процессе реализации данного направления организуется собеседование с воспитателями по результатам мониторинга психологического состояния обучающихся из семей ветеранов (участников) СВО; индивидуальное консультирование родителя (законного представителя), не принимающего участие в СВО, обучающегося, входящего в группу ПППВ; обсуждение с ними результатов диагностик, планируемых и реализованных мероприятий в рамках индивидуального сопровождения и оказания психологической помощи;

- **просветительское** – в рамках данного направления организуется повышение психологической компетентности родителей (законных представителей) обучающихся, других участников образовательных отношений и педагогического состава в вопросах обучения и воспитания детей, переживших травматическое событие;

- **профилактическое** – в рамках данного направления осуществляется разработка и распространение информационно-

разъяснительных материалов (памяток, буклетов, рекомендаций и далее), проведение семинаров, практикумов для участников образовательных отношений по вопросам сохранения и (или) восстановления психологического здоровья детей, переживших травматическое событие;

- **коррекционно-развивающее** – в процессе реализации данного направления проводятся индивидуальные, а также групповые коррекционно-развивающие занятия с целью развития личности, укрепления и совершенствования психологического здоровья обучающихся из семей ветеранов (участников) СВО, нормализации межличностных отношений, развития чувства безопасности и преодоления неуверенности в себе.

## **2.2. Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование в образовательной организации необходимого психологического климата для сохранения и (или) восстановления психологического здоровья детей ветеранов (участников) СВО**

В план мероприятий по психолого-педагогическому сопровождению обучающихся в условиях современных вызовов, психологической поддержки обучающихся и их родителей (законных представителей), оказанию психологической помощи несовершеннолетним, прибывающим с новых территорий субъектов Российской Федерации, включаются мероприятия по психолого-педагогическому сопровождению детей ветеранов (участников) СВО.

Данные мероприятия направлены в том числе на формирование благоприятного психологического климата, необходимого для сохранения и (или) восстановления психологического здоровья детей ветеранов (участников) СВО. Психологический климат предполагает создание условий, при которых все участники образовательных отношений чувствуют поддержку со стороны друг друга.

Для того, чтобы создать благоприятный психологический климат в образовательной организации, воспитателю совместно с педагогом - психологом важно проводить мероприятия, направленные на

формирование позитивного отношения обучающихся к учебному процессу, на обучение коммуникативным навыкам, навыкам саморегуляции, совладания в трудных и проблемных ситуациях, а также на создание системы психологической поддержки.

Вышеперечисленные меры помогают воспитанникам развивать способность к сопереживанию, уважению и принятию других людей. Включение таких тем в беседы с обучающимися может также способствовать формированию уважительных отношений между обучающимися и педагогами.

Кроме того, важно, чтобы воспитанники учились самопознанию и взаимопониманию в первую очередь. Это можно достичь путем разработки и реализации программ психологического сопровождения (коррекционно - развивающих программ, профилактических и просветительских программ, общеразвивающих программ дополнительного образования и т.д.), направленных на формирование коммуникативных навыков и развитие эмоционального и социального интеллекта. На таких занятиях педагоги могут ставить вопросы эффективного общения, выражения чувств, умения справляться с негативными эмоциями, навыков самоконтроля и саморегуляции, управления своим поведением, способов разрешения конфликтов, организации взаимодействия, понимания и принятия индивидуальных и культурных различий.

При ведении образовательной деятельности важно предпринимать усилия по созданию безопасной атмосферы для воспитанников, где они могут свободно высказывать свои мысли и выражать чувства. Важна работа с переживаниями воспитанников, помощь им в выражении эмоций, понимание того, что все чувства имеют право на существование и нормальны в тяжелой ситуации.

Педагог-психолог, как непосредственный участник педагогической команды, осуществляя психолого-педагогическое сопровождение и

выстраивая взаимоотношения между всеми участниками образовательных отношений, сможет эффективно реализовать поставленную задачу.

Организация помощи воспитанникам силами сверстников может помочь справиться с переживаниями и вложить в сознание мысль о том, что его чувства ценятся другими людьми.

При проведении мероприятий каждому педагогу рекомендуется учитывать следующие особенности:

1. Все участники образовательных отношений могут иметь непосредственное отношение к СВО, включая родственников жертв военных действий, родственников людей, погибших (умерших) при исполнении обязанностей военной службы (службы), граждан, выехавших из зоны проведения СВО и приграничных территорий, причем со всех сторон конфликта.

2. Необходимо помнить, что при обсуждении СВО и любых связанных с ней тем может вызывать у обучающихся сильные эмоциональные реакции (тревога, гнев, страх и иные), и эти реакции надо учитывать при планировании любых воспитательных, профилактических и иных мероприятий.

3. Педагогический коллектив образовательной организации должен быть готов к тому, чтобы помочь обучающимся справиться с эмоциональными реакциями и ответить на их вопросы. Важно при этом проявлять уважение ко всем точкам зрения, предоставить обучающимся право высказываться и быть выслушанным.

4. Эффективнее любых слов часто оказывается активное слушание. Важнее пытаться понять обучающегося и дать ему понимание, что принимают его чувства, а не донести ему какую-то мысль. Эмпатическое и терпеливое слушание лучше всего позволяет создать атмосферу доверия в процессе общения.

5. Важно не навредить обучающемуся, и без того переживающему тяжелейшие стрессогенные ситуации. Целесообразно рассматривать

агрессивное поведение детей ветеранов (участников) СВО в контексте проблемы, избегать стереотипов. Важно выказывать заботу о состоянии обучающегося, при этом не переусердствовать, не поспешить, не перейти к ложным выводами интерпретациям.

б. Педагогу-психологу важно проводить психологическое просвещение среди детей ветеранов (участников) СВО, погибших (умерших) при исполнении обязанностей военной службы (службы), в общеобразовательных организациях, профессиональных образовательных организациях и образовательных организациях высшего образования. Как в индивидуальном, так и в групповом обсуждении рекомендуется освещать вопросы психологии горя, конструктивного преодоления скорби, способов совладания и психологической самопомощи.

В работе со всеми детьми ветеранов (участников) СВО важно соблюдать следующие рекомендации для педагога:

– уважайте потребность в уединении, если воспитанник не хочет общаться; если он не может усидеть на месте, дайте ему возможность подвигаться; когда воспитанник не может совладать со своими эмоциями, помогите ему выразить свои чувства, разобраться в них; в случае потери контроля над поведением введите ясные и четкие ограничения, вместе с тем дайте возможность ребенку овладеть позитивными формами разрешения ситуации.

– создавайте как можно более безопасную атмосферу, в которой воспитанники знают, что все чувства имеют право на существование и нормальны в столь тяжелой ситуации, в том числе и вина, боль, которую они чувствуют; возможно прояснение ложных трактовок, которые могут вести к неадекватному восприятию события, где пересмотр приоритетов, переоценка ценностей (чему можно научиться в этой ситуации, что действительно важно в жизни) могут помочь справиться с переживаниями, переключиться на продуктивную деятельность на примере взрослого.

Психолого-педагогическое сопровождение воспитанников целевой

группы, находящихся в кризисных состояниях, предполагает соблюдение организационных требований к проведению профилактических, диагностических и консультационных мероприятий, следование принципам деятельности педагога-психолога в кризисной ситуации, алгоритмам оказания психологической помощи с учетом эмоционального состояния участников образовательных отношений.

В целом, создание благоприятного психологического климата в образовательной организации является важной задачей, которая требует комплексного подхода и систематической работы, содержательных мероприятий, направленных на сохранение и (или) восстановление психологического здоровья детей ветеранов (участников) СВО.

### **2.3. Психологическая помощь ребенку, переживающему потерю родителя, в детском саду.**

Смерть всегда является тяжелым испытанием, независимо от её причины (болезнь, авария, старость, стихийное бедствие и т.д.). Особенно трагична смерть молодых людей, у которых остаются дети. Супруг или супруга подчас глубоко поглощены собственным горем и не могут уделить ребенку необходимого ему внимания. Вместе с тем, ребенок в это время больше всего нуждается в оставшемся у него родителе. Хотя переживание потери близкого человека неодинаково у родителя и у ребенка, родитель может быть полезным примером в том, как он переносит эту смерть.

Первой реакцией взрослого на случившееся является попытка защитить ребенка от реальности с тем, чтобы он не испытывал горе: «Он же маленький – он ничего не понимает». Однако специалисты говорят, что даже двухлетний малыш чувствует печаль при потере родителя. И, если смерть не воспринята ребенком и ему не удалось справиться со своим горем в детстве, в дальнейшем это может стать причиной поведенческих и эмоциональных расстройств.

У детского горя свои особенности - отсроченность, скрытость,

неожиданность, неравномерность (С.А. Шефов «Психология горя»). Ребёнок может не выражать открыто свои переживания (например, может не плакать), но у него могут наблюдаться признаки скрытого переживания утраты в виде действий, изменений поведения, невротических симптомов (обгрызание ногтей, сосание пальцев, кончика подушки, тряпочки и т.д.). В качестве тревожных симптомов можно выделить неуправляемое поведение, острую чувствительность к разлуке, галлюцинации, бессонницу, полное отсутствие каких-либо чувств.

Детское горе проходит ряд стадий: шок и оцепенение, отрицание, поиски, гнев, вина, страдание, реорганизация и завершение. Начальная шоковая реакция может иметь разные проявления: молчаливый уход, малоподвижность и заторможенность, автоматические движения, суетливую активность. Сразу после случившегося ребенок просто не в состоянии поверить в то, что больше никогда не увидит своего близкого. Поэтому он пытается найти родителя. Отчаяние наступает, когда малыш осознает невозможность возвращения умершего. Ребенок начинает плакать, кричать, отвергать любовь других людей. Только внимание, терпение и любовь могут преодолеть это состояние. Насколько глубоко ребенок будет переживать горе, зависит от его возраста и уровня интеллектуального и эмоционального развития. Детско-родительские взаимоотношения также имеют значение. Один принцип применим ко всем возрастам: необходимо быть честными и разделить с ребенком его настоящие чувства. Этот способ общения сблизит родителя и ребенка со всеми его проблемами.

Психологи выделяют возрастные особенности переживания горя детьми в дошкольный период. Возраст до двух лет. Смерть не воспринимается ребенком. Он замечает отсутствие родителя и эмоциональные переживания тех людей, которые о нем заботятся. Малыш может стать раздражительным, плаксивым, возможны расстройства кишечника, энурез, временная задержка развития. Детей раннего возраста

нужно чаще брать на руки, ведь прикосновение, физический контакт, разговор с ребенком дают ему ощущение комфорта, тепла и любви. Родителю и близким людям важно играть с ребенком спокойные игры, которые немного отвлекут от душевной боли и облегчат состояние.

Возраст от двух до трех лет. Дети на третьем году жизни знают, что если родного человека нет рядом, то его можно позвать или найти. Поэтому, ребенку может потребоваться время для того, чтобы осознать, что мать или отец не возвращается. Дети нуждаются в надежном окружении, соблюдении режима дня (питание, сон).

Возраст от трех до пяти лет. Понимание смерти ограничено. Детям четвертого года нужно объяснить, что папа (мама) умер и никогда не вернется. Иногда родители, чтобы смягчить или упростить сообщение о смерти, говорят: «Мама спит и не может проснуться».

При этом они не задумываются о том, что тем самым могут вызвать у ребенка страх и нежелание идти спать, так как он будет бояться, что никогда не проснется. Для ребенка до пяти лет нет еще устойчивого представления о смерти как о чем-то необратимом. Умерший человек продолжает жить, только в какой-то другой форме (например, Алмаз считает, что его папа живет на звездочке и смотрит на него сверху). В этом возрасте могут появляться психосоматические (нарушения работы желудочно-кишечного тракта, мочевого пузыря, головные боли, кожные высыпания), эмоциональные (страх темноты, отсутствия родителя, страх, что ребенка кто-нибудь заберет, приступы гнева, тревоги, плача) и поведенческие (драки, ломание игрушек) расстройства. Дети среднего дошкольного возраста могут также думать, что они виноваты в смерти родителя (был непослушным, обидел, громко кричал).

В разговоре с малышом необходимо уверить его, что это не так. Полезно вспоминать с детьми позитивные или особенные вещи, которые родитель делал с ними (игры, совместные поделки, прогулки, праздники).

Возраст от шести до восьми лет. Дети также могут испытывать

трудности в понимании реальности смерти. Они ощущают чувства неопределенности и ненадежности, при этом стараются оставшегося родителя «не отпускать из поля зрения». Многие дети не знают, как выразить свое горе, для них характерны вспышки гнева, агрессии. Если смерть была внезапной или неожиданной, нужно объяснить это ребенку, выбрав для этого спокойное или знакомое место. Для разговора с ребенком могут подойти такие слова:

Иногда случается так, что люди, которых мы любим, болеют, умирают, или с ними случается что-то плохое, и нам кажется, что мы в этом виноваты. Мы напуганы и поэтому боимся об этом кому-либо рассказать, потому что нам кажется, что мы плохие люди. Можешь ли ты на самом деле заставить что-то произойти только одним желанием? Нет. Иногда мы желаем, чтоб кто-то ушёл из нашей жизни, умер или чтобы с ним случилось что-нибудь плохое, но одним желанием мы не можем заставить это произойти. Помнишь, ты пожелал, чтобы стол подпрыгнул в воздух и разбился, но это не произошло. В том, что случилось нет твоей вины. Я знаю, что ты чувствуешь, знаю, что твой отец (мама) любил тебя, и ты никогда не забудешь его.

В качестве одного из способов оказания помощи ребенку можно использовать сказкотерапию. А. Гнездилов считает, что, когда ребенок «...теряет близкого, для него теряют смысл сказки со счастливым концом». Терапевтические сказки должны быть направлены на описание ощущений потери, горевания, постепенного возврата к жизни. При создании сказки для ребенка, переживающего потерю, можно обратиться к образам ангелов, мудрецов. Основной мыслью данных сказок является «идея бесконечной жизни». Сказка для ребенка создается индивидуально, учитывая возрастные, поведенческие особенности, детали сложившейся ситуации. В работе с дошкольниками можно использовать сказку «Орленок» Т.А. Шевченко, сказки Р.М. Ткач, а также метафорические карты, например, «Детство» (Ю. Святенко).

## **2.4. Использование арт-терапии при работе с детьми, переживающими травматические ситуации**

«Сказкотерапия – не единственная дорожка к страдающей душе» (А.В. Гнездилов). В работе рекомендуется использовать элементы рисования из программы Уильяма Стила и Патриции Дж. Кордас «Какого цвета твоя боль?». Рисование (на бумаге, на поверхности песка в песочнице) является безопасным, не несущим угрозы способом общения, дает возможность установить контакт, переводит ребенка из пассивного положения в активное в процессе психологического сопровождения. Процесс рисования создает условия для рождения чувства контроля ситуацией, так как рисунок можно изменить, стереть или выкинуть.

Рисование или создание песочной картины в песочнице с использованием фигурок можно рассматривать с позиции терапевтического подхода серийного рисования, при котором психолог время от времени встречается с ребенком и просит его «просто нарисовать картинку». Постепенно формируются особые терапевтические отношения между психологом и ребенком, проблемы находят символическое выражение в рисунках и в результате возникает возможность исцеления душевных ран (Дж. Аллан. Ландшафт детской души). К. Г. Юнг указывал, что в игры дети нередко осуществляют спонтанную разработку предметов фантазии, имеющие непосредственное отношение к их психологическим проблемам.

В ходе работы ребенок часто останавливает свой выбор на одной символической теме и использует ее в ряде рисунков (песочных картин). Этот символический образ не остается неизменным, но претерпевает изменения, указывая на наличие внутренней динамики. Использование рисунков может помочь ребенку перейти к непосредственному обсуждению болезненных переживаний, связанных с потерей близкого человека.

На первых встречах рисунки или песочные картины отражают

внутренний мир ребенка, ощущение потерю внутреннего контроля и существование чувств отчаяния и безысходности.

Постепенно эмоциональная напряженность в изображениях возрастает. Болезненные переживания прорываются, у ребенка появляется желание поделится своим отчаянием и страхами. Позже в нарисованных или песочных картинах появляются положительные образы (забавные сценки, символ самости – мандала), символизирующие окончание процесса переживания острого горя.

Ребёнку очень важно разделить с кем-то свое горе, поговорить об этом с тем, кто понимает его состояние без слов, кто не дает «полезных» советов, кто готов сопереживать. Задача психолога – помочь пережить горе, постепенно изменяя отношение к себе и жизни. Рисование позволяет ребенку ощутить и понять самого себя, свободно выразить свои мысли и чувства, освободиться от сильных переживаний. Рисование - это не только отражение в сознании детей окружающей их действительности, их бытия в мире, но и выражение отношения к этой действительности, ее моделирование и трансформация. Дети и подростки любят рисовать, и они легко откликаются на предложение психолога рисовать вовремя встреч. Рисуя, ребенок дает выход своим чувствам и переживаниям, желаниям и мечтам, перестраивает свои отношения в различных ситуациях и безболезненно соприкасается с некоторыми пугающими, неприятными и травмирующими образами.

Детям присущи некоторые особенности, которые позволяют психологу широко использовать арт-терапию и рисование, в частности. Во-первых, дети в большинстве случаев затрудняются в вербализации своих проблем и переживаний. Невербальная экспрессия для них более естественна, и рисование особенно важно для тех, кто не может «выговориться». Во-вторых, дети более спонтанны и менее способны к рефлексии своих чувств и поступков. Поэтому отражение в рисунке ситуации, их бытия в мире, их чувства и переживания легко доступны для

восприятия, анализа и трансформации. В-третьих, живость и богатство детской фантазии безграничны. Творческое воображение ребенка способно развивать как реальные, жизненные и практические истории на основе обсуждения рисунков, так и сказочные, фантастические сюжеты, после проговаривания которых появляются силы для существования в ситуации, которую дети не могут изменить.

Достоинство метода рисования заключается не только в том, что рисование позволяет максимально выразить себя и отыграть психотравмирующие ситуации, но и в том, что оно требует согласованного участия многих психических функций. Нельзя недооценивать также непосредственное воздействие на организм цвета, линий, формы.

**Цель использования арт-терапии:** помочь ребёнку начать осознавать себя и своё существование в мире. Необходимо организовывать занятия с ребенком 1 раз в неделю по 35 -40 минут.

***Примерная схема проведения занятия:***

I. Вступительная беседа

II. Основная работа Тема. Рисование.

III. Обсуждение нарисованной картины.

Дополнительно: можно подготовить дополнительные задания на развитие интеллекта и познавательных функций, посильных для ребёнка, чтобы он уходил успешным, укрепляя уверенность в себе, повышая самооценку.

Для работы используются: листы плотной альбомной бумаги цветными карандашами. (Дети любят фломастеры, краски, но в данной технологии лучше использовать мягкие цветные карандаши шести основных цветов: красного, черного, синего, зелёного, коричневого). В наборе нет простого карандаша, но, если ребёнок попросит – ему можно дать его.

***Этапы процесса рисования:***

Прояснение отношения ребёнка к процессу рисования, к самой

работе. Взрослый просит, чтобы ребёнок делился своими ощущениями, чувствами, по отношению к работе. В результате ребёнок начинает лучше себя осознавать, то, что он делает.

Описание рисунка с точки зрения ребёнка. Ребёнок делится впечатлениями о самом рисунке, описывает его так, как ему хочется. Обсуждение содержания рисунка. Его части, детали, появившиеся образы людей, предметов, животных. Проговариваются чувства, вызванные изображённой ситуацией.

Описание рисунка с использованием слова «Я». Взрослый просит ребёнка описать рисунок так, как будто картинкой является он сам. Что он чувствует?

Идентификация. Выбираются важные для предметов на рисунке для того, чтобы он идентифицировал их с чем-то или кем-то.

Работа с героями рисунка. Ребёнку предлагается вести диалог между двумя героями его рисунка или противоположными сторонами образа или предмета (например, добро-зло, любовь-ненависть, горе-радость, либо печальная и счастливая сторона образа).

Обсуждение цветовой гаммы рисунка. Психолог просит обратить внимание на цвет: что он означает, о чём говорит.

Установление параллелей с ситуациями жизни и их обсуждение. На этом этапе рисунок откладывается и прорабатываются реальные ситуации или рассказы, вытекающие из рисунка или возникающие в ходе беседы.

В процессе работы осуществляется наблюдение за внешними проявлениями: особенностями оттенка голоса, положением тела, выражением лица, жестами, дыханием. Молчание ребенка может означать контроль, обдумывание, припоминание, тревогу, страх, осознание чего-либо, сопротивление.

Примерные вопросы:

- Кто это? Сколько ему лет? Где он живёт? Что делает? Как себя чувствует?

- Кто этим пользуется? Кто тебе ближе всех? Что заставило его так переживать?

- Как завершилась ситуация? Что происходит сейчас? Что нужно сделать, чтобы побороть страх? Снизить тревогу?

- Представь, что это делаешь ты. Как это? Что будет потом?  
Примерные темы рисования:

«Установление контакта. Свободное рисование» (Ребёнок рисует то, что хочет), «Мой дом, моя семья», «Автопортрет в полный рост», «Несуществующее животное», «Я переживаю/ Моя боль/ То, что меня волнует», «Я боюсь/ Мой страх/ Это меня испугало», «Сон, который меня взволновал», «Я и мои друзья», «Мой лучший друг», «То, о чём я мечтаю/ Три желания/ Золотая рыбка/ Ромашка желаний/ Цветик-семицветик», «Я такой счастливый, я такой довольный/ Счастье/ Самый счастливый день/ Моя радость/ Что заставляет моё сердце петь», «Это я... /Автопортрет в лучах солнца», «Моё будущее».

## **2.5. Упражнения, используемые для коррекционной помощи с детьми дошкольного возраста.**

При любой травматизации (столкновение с опытом, который ребёнку не по силам выдержать и событиями, в которых он не может активно реагировать) ребёнок может терять контакт с какой-то из своих «частей» - не чувствовать границ тела, переживать резкие эмоциональные скачки, «зависать» в реакциях. Может появиться страх от того, что раньше не вызывало тревоги. У нас может появиться ощущение, что ребёнок потерял свою идентификацию.

1. Рисуем ладошки. Ладонка как мандала, возвращающая и укрепляющая «Я». Простой способ безопасно возвращаться «в себя» - обрисовывание ладошек и любые игры с ладошками. Отпечатки в тесте, глине, песке, любой крупе, отпечатки на бумаге. Вырезание, разрисовывание ладошки дает ощущение и заполнение внутренней территории.

2. Лепка. С детьми ними обязательно лепить - из глины, теста, хуже - пластики и пластилина. Лепка трансформирует напряжение, снимает зажимы, дает ощущение контроля (что важно для тех, кто потерял контроль над ситуацией, жизнью, реальностью), лепка полезна при любых психосоматических болезнях.

3. Играем в дерево. Детки, пережившие травматизацию, часто перестают чувствовать контакт ножек с землей (теряют опору, заземленность). С ними хорошо играть (рисовать, лепить, пританцовывать) цветы и деревья - уделяя внимание корням и крепкому стволу.

Игры в «выращивание великанских ног» - представляя, что ноги становятся огромными и крепко удерживают в равновесии, не давая раскачиваться от ветра (ветер - это метафора изменений, событий, на которые мы повлиять не можем), чем ярче представляем (нарисуем, помассируем) эти великанские ноги, тем сильнее эффект. Спать лучше укладывать таких деток, давая опору ножкам (например, положим под ноги скрученное в валик полотенце).

4. Что у тебя в руке? Дети после травматизации пытаются все контролировать. С ними важно говорить о планах, составлять расписания, делать коллажи мечты и прочее. Важно помнить, что в практиках они не закрывают глазки, боясь ослабить контроль. Многих взрослых раздражает, что они все время что-то вертят в руках (роняя и ломая). Для того, чтобы снять напряжение в ручках, одновременно ослабить контроль и вернуть безопасность - нужно дать детям в руки массажное колечко, эспандер, хлебный мякиш, шарики, наполненные мукой (крахмалом).

5. Сейф для страхов. Для того, чтобы аккуратно прикоснуться к теме страха, дать ребенку отдых и контроль над страшными воспоминаниями и снами: можно соорудить (нарисовать, вылепить, сделать из коробки) сейф для страшных воспоминаний. Не называя воспоминания - дать метафору - просто смять бумагу, или взять темные листы бумаги, камни, шишки и

сложить их в сейф, ключ от которого будет либо у взрослого, либо у самого ребенка. Сделать из спичек и разноцветных ниток «ловцов снов» или вырезать ажурную снежинку, чтоб как фильтр, впитывала бы страшные образы, не подпуская их к ребенку.

6. Ангел. Вырезать из бумаги ангела для защиты ребенка, которому можно дать имя, делая его более одушевленным и личным, повесить над кроватью, на стене или сделать гирлянду из ангелов.

7. Строим домики. Дети ищут убежища в «изначально безопасном месте» - матке. С ребенком полезно делать халабуды, домики, играть в прятки, такой ребенок любит перекрываться одеялом или простынкой. Можно использовать телесную практику «Колыбелька», которая возвращает контур безопасности и дает ресурс. Взрослый сидит на полу, обнимая сидящего перед ним ребенка за спинку (обхватывая ногами и руками), чуть покачиваясь и шепча что-то теплое в ушко.

8. Рисуем домик. Любое рисование и делание домиков возвращает ощущение границ, но очень аккуратно, если известно, что дом ребенка был разрушен.

9. Крыло ангела. Когда ребенку нужно почувствовать безопасность, отстраниться от большого количества людей, почувствовать поддержку, можно положить правую руку на левое плечо. Так обозначается личная территория и возникает ощущение прикосновения друга к плечу.

10. Грустное деревце. Дети часто не могут попросить о поддержке и объяснить, что их беспокоит. Если ребенка «превратить» в деревце, которое обижено, повреждено и грустит, потом спросить, что для него сделать - поставить опору - палочку (себя), подвязать веточку (погладить по ручке), полить (погладить сверху вниз), поставить забор (стать вокруг) - ребенок получит необходимый ресурс.

11. Раскрасим. Дети в состоянии тревоги могут бояться рисовать что-то на «свободную тему». Им можно давать раскраски с четкими «жирными» границами. Можно с ними рисовать внутри бумажной

тарелки, рисовать нестандартными «кисточками» - спонжиками, ватными палочками, зубными щетками. Следующий этап - капать акварельной краской на влажную бумагу. Затем, обводить высохшую форму, придумывая, на что эта форма похожа.

## 2.6. План работы по обеспечению психолого-педагогической помощи обучающимся из числа семей ветеранов (участников) СВО

*(Психолого-педагогическое и методическое сопровождение реализации основных и дополнительных образовательных программ).*

№ п/п	Мероприятия	Сроки	Ответственные
<b>Методическая работа</b>			
1	Анализ ситуации в МАДОУ д/с «Ёлочка» сбор информации о численности и составе обучающихся, чьи родители являются участниками (ветеранами) СВО		
2	Анализ методической базы для оказания психологической поддержки обучающимся: <ul style="list-style-type: none"> <li>• конкретизация направлений психологической поддержки в соответствии с методической базой;</li> <li>• разработка индивидуальных программ сопровождения обучающихся;</li> <li>• подбор методик для работы с обучающимися;</li> <li>• подготовка оборудования и материалов для проведения занятий</li> </ul>	Сентябрь	Педагог психолог
<b>Диагностическая работа</b>			
3	Мониторинг психологического состояния детей участников (ветеранов) СВО с целью выявления группы ПППВ (повышенного психолого-педагогического внимания)	Сентябрь Декабрь Май	Педагог психолог
4	Углубленная диагностика (по результатам уже проведенной диагностики или при необходимости)	В течение года	Педагог психолог
5	Наблюдение за детьми участников (ветеранов) СВО с целью мониторинга эмоционального состояния	В течение года	Педагог психолог Воспитатели
<b>Консультирование</b>			
6	Консультирование педагогов по работе в группах, которые посещают дети участников (ветеранов) СВО	В течение года	Педагог психолог Воспитатели
7	Консультирование обучающихся	В течение года	Педагог психолог

	из семей участников (ветеранов) СВО по актуальной тематике (совладение с трудностями, симптомами тревоги, поиск ресурсов в кризисной ситуации)		Воспитатели
8	Консультирование родителей по актуальной для них тематике	В течение года	Педагог психолог
Коррекционно – развивающая работа			
9	Индивидуальная работа с детьми группы ПППВ (по необходимости)	В течение года	Педагог психолог
10	Коррекционно-развивающие занятия в группах, которые посещают обучающиеся из семей участников (ветеранов) СВО на темы: <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Методы самопомощи в стрессовых ситуациях»</li> <li>• «Учимся поддерживать друг друга в сложных ситуациях»</li> <li>• «Осознаем ли мы друг друга»</li> <li>• «Как же чудесно устроен этот мир»</li> </ul>	В течение года	Педагог психолог
Психологическое просвещение			
11	Информирование воспитателей об особенностях психолого-педагогического сопровождения детей из семей участников (ветеранов) СВО	В течение года	Педагог психолог
12	Повышение психологической компетенции родителей (законных представителей) в вопросах кризисных ситуаций и состояний	В течение года	Педагог психолог
13	Размещение на сайте МАДОУ д/с «Ёлочка» методических материалов и адресов помощи в кризисных ситуациях	В течение года	Педагог психолог

### **3. Планируемые результаты. Мониторинг эффективности реализации Программы.**

1. Своевременное выявление нарушения поведения, отклонений в развитии и трудностей в обучении.

2. Поддержание психологической безопасности и комфортности среды образовательной организации.

3. Осведомленности субъектов образовательной среды о способах получения психологической и иных видов помощи в стенах образовательного учреждения и иных организациях.

4. Благоприятный уровень эмоционального состояния обучающихся из семей ветеранов (участников) СВО.

5. Повышение степени адаптационных способностей у обучающихся в стрессовых, конфликтных ситуациях с опорой на собственные ресурсные качества.

6. Приобретение обучающимися умения сотрудничать и строить доверительные отношения с другими людьми, освоение навыков работы в коллективе.

Мониторинг эффективности реализации Программы разрабатывается образовательной организацией самостоятельно и проводится не реже 1 раза в полугодие в январе и июне месяце.

#### 4. Список используемой литературы

1. Алямовская В.Г., Петрова С.Н. Предупреждение психоэмоционального напряжения у детей дошкольного возраста. - М.: Речь, 2010.
2. Гаврючина Л. В. Здоровье сберегающие технологии в ДОУ. – М., 2008.
3. Ганичева И.В. Телесно-ориентированные подходы к психокоррекционной и развивающей работе с детьми 5-7 лет. – М.-2011.
4. Грабенко Т. М., Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. «Чудеса на песке. Песочная игротерапия». [http://pedlib.ru/Books/3/0001/3\\_0001-1.shtml](http://pedlib.ru/Books/3/0001/3_0001-1.shtml).
5. Епанчинцева О.Ю. Роль песочной терапии в развитии эмоциональной сферы детей дошкольного возраста. – СП «Детство-Пресс» - 2010.
6. Копилка возможностей. Психологическая игра для развития социального интеллекта. Мухаматулина Е.А., Ушакова Т.О. – М.: Генезис, 2022.
7. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира. <http://www.koob.ru/kryazheva/>.
8. Локтионова А.И. Жизнеспособность и социальная адаптация подростков. – Москва: Изд-во «Институт психологии РАН».
9. Методические рекомендации «Остров детства». Т. Зинкевич-Евстигнеева, Н. Данилова. – Санкт-Петербург, 2010.
10. Муругова А.О. Эмоциональные и поведенческие реакции подростков в трудных жизненных ситуациях /А.О. Муругова //Современная психология: проблемы и решения: сборник статей Международной научно-практической конференции. – Москва, 2018.
11. Овчарова Р.В. Методология исследования жизнеспособности личности/Вестник Курганского гос. ун-та, 2019.
12. Панфилова М. А. Игротерапия общения. Тесты и коррекционные игры. Практическое пособие. – М., 2001.
13. Программа «Психологическая помощь детям участников СВО». Соловьева Д.Ю., Санкт-Петербург.
14. Программа психолого-педагогического сопровождения обучающихся, находящихся в трудной жизненной ситуации «Пусть всегда буду я!». Вдовина Е.Г. КГБУ «Алтайский краевой центр ППМС-помощи» – Барнаул, 2017.
15. Сазонова Н.П., Новикова Н.В. Преодоление агрессивного поведения старших дошкольников в детском саду и семье. - СП«Детство-Пресс» - 2010.
16. Сапожникова О.Б., Гарнова Е.В. Песочная терапия в развитии дошкольников. – Сфера- 2014.
17. Сборник методических разработок по формированию жизнестойкости обучающихся: метод.пос./Сост.: Вдовина Е.Г., Моисеева Т.А. – Барнаул, 2015.

18. Семенович А.В. Нейропсихологическая профилактика и коррекция. Дошкольники. – М.: Дрофа, 2014.
19. Слободяник Н.П. Формирование эмоционально-волевой регуляции у учащихся начальной школы: 60 конспектов занятий: Практическое пособие. – Москва: Айрис-пресс, 2004. - 176с.
20. Хухлаева О.В. Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет психологические игры, упражнения, сказки: пособие. - М.: Генезис, 2013.
21. Чистякова М.И. Психогимнастика. <http://log-in.ru/books/psikhogimnastika-chistyakova-m-a-prakticheskaya-psikhologiya/>
22. Авторская сказкотерапия. Дым старинного камина (сказки доктора Балун) / А. В. Гнездилов. - Санкт-Петербург: Речь, 2003. - 290 с.23

### Электронные ресурсы

1. Барышева Г.А. Особенности миграционной политики. Проблемы, поиски, решения: сборник научных трудов Международной молодежной конференции/ Томский политехнический университет. -Томск: Изд-во Томского политехнического университета,2012.  
<https://portal.tpu.ru/science/konf/migration/Migration%20S-M%20materials.pdf>
2. Зубкова Н.Ф. «Жизнь после войны. Психологическое сопровождение детей, эвакуированных из зоны военных действий в образовательных организациях [http://serpcpmss.ucoz.ru/publ/stati/n\\_f\\_zubkova\\_zhizn\\_posle\\_vojny\\_psikhologicheskoe\\_soprovozhdenie\\_detej\\_ehvakuirovannykh\\_iz\\_zony\\_voennykh\\_dejstvij\\_v\\_obrazovatelnykh\\_organizacijakh/3-1-0-73](http://serpcpmss.ucoz.ru/publ/stati/n_f_zubkova_zhizn_posle_vojny_psikhologicheskoe_soprovozhdenie_detej_ehvakuirovannykh_iz_zony_voennykh_dejstvij_v_obrazovatelnykh_organizacijakh/3-1-0-73)
3. Круглый стол «Боевая психическая травма: помощь военнослужащим и их семьям»  
<https://www.youtube.com/live/hFoGIA Yzt9g?app=desktop&feature=share&t=194>
4. Методические рекомендации для педагогов и специалистов образовательных организации по работе с детьми, прибывших из зон боевых действий / Авт.-сост. Е.И. Шарапова, Е.О. Студинской  
<https://vsegda-ryadom.ru/forspecialists/materials/metodicheskierekomendacii-dlya-pedagogov-i-specialistov-obrazovatelnyh-organizacij-po-rabotesd>
5. Осухова Н. Между войной и миром. Психологическое сопровождение детей, эвакуированных из зоны военных действий в Чеченской Республике // Школьный психолог, 2002. - № 11,12.  
<https://psy.1sept.ru/article.php?ID=200201108>
6. Паскал В.В. Психологическая помощь ребёнку, пережившему смерть близкого человека  
<http://www.school2100.ru/upload/iblock/b50/b50e6878af986186245bbed78fe80e46.pdf>

## Список приложений к Программе

- 1 Об особенностях взаимодействия с детьми ветеранов (участников) СВО при пережитой ими острой фазе утраты на разных возрастных этапах (рекомендации педагогическим работникам).
- 2 Рекомендации педагогу в ситуации кризисного состояния обучающегося.
- 3 Конспекты коррекционно – развивающих занятий, направленных на развитие стрессоустойчивости и жизнестойкости, снятие эмоционального напряжения.
- 4 Конспекты коррекционно - развивающих занятий, направленных на формирование положительного и доброжелательного отношения, уменьшение негативного эмоционального фона, нормализации психологического состояния, формирование безопасной поддерживающей социальной среды.
- 5 Информация для участников образовательных отношений о возможности получения психологической помощи.

## Приложение №1

### Об особенностях взаимодействия с детьми ветеранов (участников) СВО при пережитой ими острой фазе утраты на разных возрастных этапах(рекомендации педагогическим работникам)

При взаимодействии с детьми дошкольного возраста важно учитывать следующее:

1. У детей дошкольного возраста еще нет собственных навыков совладания с ситуацией, поэтому они практически полностью зависят от взрослого. После травматического события могут наблюдаться регрессия на более ранние поведенческие стадии, изменения режима питания и сна, необъяснимые боли, непослушание, гиперактивность, речевые нарушения, агрессия, отстранение. Ребенок может снова и снова, преувеличивая, рассказывать о травматическом событии.

2. Печаль – это одна из естественных эмоций. Если обучающийся хочет и готов поговорить о своих чувствах, не препятствуйте, поддержите его в этом начинании. Обучающемуся важно услышать, что вы готовы понять его состояние.

3. Если обучающийся хочет поговорить о самом факте смерти, используйте простые для него слова, не допускающие недосказанности или двусмысленности. Не передавайте обучающемуся подробности смерти его близкого, если вы узнали их от родителей (законных представителей). Старайтесь следить, чтобы в его окружении также никто этого не делал.

4. Если обучающийся не хочет говорить об умершем, посещать места, связанные с ним, не настаивайте, не упрекайте обучающегося в этом.

5. Избегайте обсуждать чересчур серьезные или страшные для обучающегося вещи, если есть вероятность, что он может услышать. Не стоит делать этого, даже если кажется, что обучающийся слишком увлечен, чтобы слушать, или слишком мал, чтобы понимать.

6. По возможности не оставляйте обучающегося одного в течение дня, особенно, если он просит об этом. Если профессиональная необходимость того требует, сообщите обучающемуся, что уходите на определенное время, а потом вернетесь.

7. Не надо загружать обучающегося, например, сведениями о геополитических стратегиях и национальных интересах. Масштабные, комплексные и трудноразрешимые проблемы могут дополнительно увеличивать тревожность обучающегося перед незнакомыми системами взаимоотношений и социальными институтами. Постарайтесь по мере возможности включать обучающегося в тот распорядок дня, который был у него до утраты.

8. Если родители (законные представители) обучающегося обратятся к вам с вопросом, как сделать так, чтобы обучающийся не забыл умершего близкого человека, предложите им иметь наготове фотографию или другие памятные вещи. Когда обучающийся будет готов, он может попросить рассказать ему об ушедшем человеке.

9. Дети могут испытывать иррациональный страх преждевременной смерти, не понимая, что это такое и как она наступает. Идея смерти еще не полностью находит понимание у маленьких детей. Осознание реальности и близости смерти может быть травмирующим.

Для этого всегда необходимо проговаривать с ребенком, что именно означает смерть, как она происходит, и как люди справляются со смертью близких.

10. К другим типичным для этого возраста реакциям относятся страх сепарации (утраты) с родителями, беспричинный плач, неподвижность.

## Приложение 2

### Рекомендации педагогу в ситуации кризисного состояния обучающегося.

Ситуации	Внешние признаки	Помощь
Алгоритм помощи в ситуациях вины	Возможно выражение чувства печали, грусти, слезы, плач, попытка уйти, изолироваться, отказ от участия в празднике.	Убедите обучающегося, что с вами он может быть откровенен. Уточните, с чем связано возникшее чувство: возможно обучающийся переживает, что веселится в то время, как кто-то страдает или погиб. Помогите проговорить все то, что хочет сказать обучающийся, но возможно стесняется / стыдиться: такое бывало раньше? Когда примерно началось, с чем связано? Как считаешь, что было бы правильным в этой ситуации? В чем твоя ответственность и как может проявиться твоя свобода в этой ситуации? (для детей дошкольного возраста: что можно делать во время игры?). Можно привести чувство вины в благодарность – и тому, перед кем ты чувствуешь вину тоже станет легче.
Алгоритм помощи в ситуациях обиды	Отказ от общения. Противопоставление себя другому обучающемуся (коллективу). Конфликтное общение. Отчужденность. Возможное демонстративное поведение (сесть одному, отказаться от ролей и пр.)	Где живет твоя обида (в теле)? Как ты себя чувствуешь в такой момент? А как хотелось бы чувствовать себя? Можем мы оставить твою обиду в этой комнате хотя бы до окончания праздника? С кем было бы не обидно общаться сейчас и в чем можно принять участие, чтобы тебе стало лучше?
Алгоритм помощи в ситуациях одиночества	Избегание общения. Отказ от участия в совместной деятельности под различными предложениями. Отталкивающее поведение. Неловкость в присутствии других. Неспособность устанавливать связи/контакты.	Тебе нравится быть одному? Хочется, чтобы это заметили другие? Для чего? С кем бы сейчас хотелось бы пообщаться? Постоять рядом? Тебе хочется на всех обидеться, потому что ты один, а все веселятся? Во что можем поиграть (в чем поучаствовать), чтобы тебе было не так одиноко?

## Приложение №3

### Конспекты коррекционно – развивающих занятий, направленных на развитие стрессоустойчивости и жизнестойкости, снятие эмоционального напряжения

**Контингент:** дети участников СВО.

**Количественный состав:** группы до 15 человек.

**Формы и методы работы:** основной формой работы является групповое занятие с элементами психологического тренинга. Основное содержание групповой работы составляют игры, психотехнические упражнения, упражнения с элементами арт-подхода, психогимнастика, релаксационные методы, продуктивно-творческая деятельность.

**Количество занятий:** 10.

**Длительность занятий:** 40-60 минут.

**Материально-техническая база.** Для занятий должна быть предоставлена комната с двумя зонами: учебной и игровой. Учебная зона (парты или столы, стулья) необходима для выполнения рисунков и сочинения письменных историй. Игровая зона (достаточное пространство для проведения игр) необходима для проведения игр и театрализованных мини-представлений.

Необходимое оборудование: ватман с правилами группы, канцелярские принадлежности по количеству участников, (ручки, простые карандаши, цветные карандаши, акварельные краски, бумага формата А4, А3),

**Планируемый результат:** сохранение и укрепление психологического здоровья детей участников СВО.

#### Занятие 1 «Сближение»

**Цель:** Создание благоприятной психологической атмосферы, знакомство с участниками группы.

**Материал:** бумага, цветные карандаши, фломастеры, булавочки по количеству участников для крепления визиток. **Ход занятия:** Участникам предлагается занять места в кругу.

**Упражнение «Электричка»** **Цель:** Сплотить группу, повысить взаимное доверие участников.

**Ход упражнения:** Участники изображают «электропоезд», встав в колонну и положив руки на плечи стоящим впереди. Все, кроме первого, закрывают глаза. Этому «поезду» нужно проследовать от одной стены помещения до другой через препятствия, которые можно изобразить с помощью стульев. Игра повторяется несколько раз, чтобы дать возможность каждому побыть и в роли препятствий, и в составе

«поезда». В конце проводим обсуждение:

-Кому кем больше понравилось быть — «локомотивом», «вагонами»; с чем это связано?

Какие эмоции у кого возникали при движении в составе «электрички»? Каким реальным жизненным ситуациям можно уподобить эту игру?

### **Упражнение «Круг»**

**Цель:** познакомиться с участниками занятия, настроить на положительное общение.

**Ход упражнения:** участникам предлагается по очереди назвать своё имя и сказать, что он любит, а что нет. Например: «Я люблю мороженое, но не люблю конфеты». Далее участникам предлагается изготовить свои визитки. Затем все участники крепят свои визитки так, чтобы остальным участникам было видно. Мы познакомились друг с другом и продолжая нашу работу, хочется сказать, что любая группа начиная своё совместное дело, вырабатывает определённые правила поведения и вашему вниманию предлагается несколько правил поведения в группе, которые можно изменить или дополнить:

- Правило «Я» (разговор ведётся только от своего лица).
- Правило «Дисциплина» (посещение занятий без опозданий, участие во всех упражнениях, предлагаемых ведущим).
- Правило «СТОП» (при нежелании высказывать свои сокровенные чувства можно помолчать).
- Правило «Один говорящий» (одновременно может говорить только один человек).
- Правило «Уважение».
- Правило «Конфиденциальность» (любая информация личного характера об участниках должна остаться в группе и не обсуждаться за её пределами).
- Правило «Наказания за нарушения» (предлагают сами участники).

### **Упражнение «Атомы и молекулы»**

**Цель:** Сплотить коллектив, установить доверительные отношения.

**Ход упражнения:** Необходима небольшая первичная настройка: группу просят закрыть глаза и представить, что каждый человек – маленький атом, а атомы, как известно, способны соединяться и образовывать молекулы, которые представляют собой достаточно устойчивые соединения. Далее следуют слова ведущего: «Сейчас вы откроете глаза и начнете беспорядочное движение в пространстве. По моему сигналу (сигнал оговаривается) вы объединитесь в молекулы, число атомов в которых я также назову. Когда будете готовы, откройте глаза». Участники начинают свободное перемещение в пространстве и, услышав сигнал ведущего, объединяются в молекулы. Подвигавшись, некоторое время цельным соединением, молекулы вновь распадаются на отдельные атомы. Затем ведущий снова дает сигнал, участники снова объединяются и т.п. Завершающее число должно быть по количеству учеников, чтобы объединились все участники.

### **Упражнение «Сиа́мские близнецы»**

**Цель:** Научить участников гибкости в общении друг с другом, способствовать возникновению доверия между ними. **Материалы:** Повязка, лист бумаги, карандаш, точилка, ножницы.

**Ход упражнения:** Скажите детям следующее. «Разбейтесь на пары, встаньте плечом к плечу, обнимите друг друга одной рукой за пояс, правую ногу поставьте рядом с левой ногой партнера. Теперь вы сросшиеся близнецы: две головы, три ноги, одно туловище, и две руки. Попробуйте походить по помещению, что-то сделать, сесть на стул, встать, порисовать, поточить карандаш, разрезать лист бумаги, попрыгать, похлопать в ладоши и по т.д.» Чтобы «третья» нога действовала «дружно», ее можно скрепить либо веревочкой, либо резинкой. Кроме того, близнецы могут «срастись» не только ногами, но спинками, головами и др.

### **Релаксация «Дыхательные упражнения»**

**Цель:** Снизить психоэмоциональное напряжение и снять мышечные зажимы.

**Ход упражнения:** Сидя или стоя постарайтесь, по возможности, расслабить мышцы тела и сосредоточить внимание на дыхании. На счет 1-2-3-4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна). На следующие четыре счета проводится задержка дыхания, затем плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6.

**Рефлексия.** Получение обратной связи. Участники по кругу высказываются о том, как они себя чувствовали на занятии, что понравилось, что нет.

## **Занятие 2 «Доверялка»**

**Цель:** Ближе познакомить участников, повысить доверие друг к другу.

**Материалы:** доска, мел, музыкальный проигрыватель, карточки с буквами, цветные карандаши, бланки «Волшебная страна чувств».

**Ход занятия:** Участникам предлагается занять места в кругу.

### **Упражнение «Пожалуйста»**

**Цель:** Поднять настроение, преодолеть скованность и настроиться на дальнейшие упражнения.

**Ход упражнения:** Все участники игры вместе с ведущим становятся в круг. Ведущий говорит, что он будет показывать разные движения (физкультурные, танцевальные, шуточные), а играющие должны их повторять лишь в том случае, если он к показу добавит слово «пожалуйста». Кто ошибется, выбывает из игры.

### **Упражнение «Мы с тобой похожи...Мы с тобой отличаемся...»**

**Цель:** Познакомить участников друг с другом, повысить доверие друг к другу. Показать, что все люди чем-то похожи и чем-то отличаются друг от друга.

**Ход упражнения:** вначале участники беспорядочно ходят по комнате и говорят каждому встречающемуся по 2 фразы, начинающиеся со слов:

- Ты похож на меня тем, что...
- Я отличаюсь от тебя тем, что...

По окончании проводится обсуждение, обращается внимание на то, что было легко и что было трудно делать, какие были открытия. В итоге делается вывод о том, что все мы, в сущности, похожи и в то же время разные, но мы имеем право на эти отличия, и никто не может нас заставить быть другими.

### **Игра «Составь фразу»**

**Ход игры:** Каждому участнику выдается 2-3 карточки с буквами (в зависимости от количества участников и длины фразы), из которых все участники должны составить какую-то фразу.

### **Упражнение «Сосчитать до 10»**

**Цель:** сплотить участников. Научить быть внимательнее друг к другу.

**Ход упражнения:** участникам, не глядя друг на друга, необходимо называть по порядку числа от 1 до 10. При этом участникам неизвестно, кто начинает счет, и кто называет следующее число; один участник не может называть два числа подряд; если следующее по порядку число назовут одновременно несколько участников, счет начинается сначала, с единицы. Запрещается каким-либо способом договариваться между собой. Ведущий подчеркивает, что каждый должен постараться уловить настроение других и решить стоит

ли ему говорить или лучше промолчать. Особо подчеркивается, что чем сплочённые группа, тем легче справиться с заданием.

### **Упражнение «Маятник»**

**Цель:** создать атмосферу доверия и поддержки в группе.

**Ход упражнения:** встать всем в круг вплотную друг к другу (плечо к плечу), лицом в центр круга. Один участник входит в круг, закрывает глаза и расслабляется. Остальные, вытянув руки перед собой, покачиваю! стоящего в центре участника из стороны в сторону своими ладонками, не давая ему упасть (1-2 минуты). Пусть через процедуру пройдут все. Обсуждение: Кто смог расслабиться, снять зажимы? Кто не боялся упасть? Кто полностью доверился участникам игры? Оцените степень своего доверия по десятибалльной шкале. Оцените характер прикосновений (жесткие, мягкие, грубые и т. д.). Высказывают свои ощущения и чувства все желающие.

Материалы: Коробка с игрой. Ход игры: Согласно инструкции.

### **Релаксация «Полет к звездам»**

**Цель:** снять психоэмоциональное напряжение, снять мышечные зажимы.

**Материалы:** Аудиозаписью релаксационной музыки.

**Ход упражнения:** Когда рождается человек, то на небе загорается его звезда, чтобы светить ему весь его век. Она горит так ярко, что её спасательной энергии хватает на долгие-долгие годы, она оберегает нас, спасает, даёт надежду и силы. И сегодня я предлагаю совершить вам путешествие, но это будет необычное путешествие, мы совершим полёт к звезде, к своей звезде. Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте глубокий вдох и выдох... Вы чувствуете, как ваши ноги постепенно отрываются от земли, а тело становится невесомым, очень лёгким... и вы начинаете медленно-медленно подниматься вверх, к небу. Посмотрите вниз: всё, что раньше вас окружало (дома..., улицы..., деревья...,парки..., машины...) всё становится маленьким, едва заметным.

А если вы поднимите голову вверх, то увидите всё то, что раньше казалось недостижимым, далёким. Вот - приближающееся небо. Вы летите сквозь пушистые облака, потрогайте их руками, пусть их прохлада останется на ваших ладонях. Вы стремительно летите мимо холодных комет, а сейчас пролетаете мимо солнца.

Почувствуйте его приятное тепло, пусть оно согреет вас. Вы путешествуете по огромному небесному миру, встречаете различные звёзды... А где же Ваша звезда?.. Вот...она... Посмотрите, какая она? Большая или маленькая? Холодная как лёд или горячая, как пламя костра? Какого она цвета? Может быть голубая, жёлтая, красная?.. Какой она формы? Круглая или остроконечная?

Дотроньтесь до своей звезды и попросите у неё всё то, в чём вы нуждаетесь, что вам так необходимо: попросите добра, счастья, спокойствия, здоровья, умиротворения, хорошего настроения...

А теперь обязательно улыбнитесь ей и поблагодарите свою звезду за всё: за то, что она просто существует, она ваша, светит только для вас, что она сопровождает вас всю А теперь нам необходимо возвращаться домой. Попрощайтесь со своей звездой и пообещайте, что теперь, в минуты грусти, отчаяния, тревоги вы будете помнить, что у вас есть ОНА..., вы будете помнить, что это - источник сил, энергии, света, добра...

Почувствуйте, как постепенно тяжелеют ваши ноги, а тело становится грузным... вы начинаете свой путь обратно, домой. Вы летите сквозь пушистые облака, потрогайте их руками, пусть их прохлада останется на ваших ладонях. Вы стремительно летите мимо холодных комет, а сейчас пролетаете мимо Солнца.

Если вы поднимите голову вверх, то увидите всё то, что раньше казалось огромным, могущественным (звёзды, кометы, планеты, облака), постепенно становится всё меньше и меньше... Вот – приближающаяся Земля. Реки, озёра, луга, парки, дома, люди... всё - становится более крупным, более заметным...Сохраните в памяти эти чувства, которые вы испытали сегодня... И пусть ваша звезда далеко, но каждый раз, как только вы устали, или у вас грустное настроение, или вам просто нужны свежие силы...просто навестите ее, совершите это необычное путешествие...Когда я досчитаю до 5, вы сможете открыть глаза и снова оказаться в этой комнате...жизнь, что она даёт вам силы и энергию...

### **Упражнение «Волшебная страна чувств»**

**Цель:** исследовать психоэмоциональное состояния участников группы.

**Материалы:** бланк для проведения упражнения, цветные карандаши.

**Ход упражнения:** далеко-далеко, а может быть, и близко, есть волшебная страна, и живут в ней чувства: Радость, Удовольствие, Страх, Вина, Обида, Грусть, Злость и Интерес. Живут они в маленьких цветных домиках. Причем каждое Чувство живет в домике определенного цвета. Кто – то живет в красном домике, кто – то в синем, кто – то в черном, кто– то в зеленом... Каждый день, как только встает солнце, жители волшебной страны занимаются своими делами.

Но однажды случилась беда. На страну налетел страшный ураган. Порывы ветра были настолько сильными, что срывали крыши с домов и ломали ветви деревьев. И вот ураган закончился, ветер стих. Жители вышли из укрытий и увидели свои домики разрушенными. Конечно, они были очень расстроены, но слезами, как известно, горю не

поможешь. Взяв необходимые инструменты, жители вскоре восстановили свои домики. Но вот беда – всю краску унес ветер. У тебя есть цветные карандаши.

Пожалуйста, помоги жителям и раскрась домики. Спасибо тебе от лица всех жителей. Ты восстановил страну. Настоящий волшебник! Но дело в том, что во время урагана жители были так напуганы, что совсем забыли, в домике какого цвета жил каждый из них.

Пожалуйста, помоги каждому жителю найти свой домик. Закрась и напиши название чувств, соответствующим цвету его домика. Спасибо! Ты не только восстановил страну, но и помог жителям найти свои домики. Теперь им хорошо, ведь очень важно знать, где твой дом. Но как же ты будешь путешествовать по этой стране без карты? Ведь каждая страна имеет свою территорию и границы. Территория страны наносится на карту. Посмотри – вот карта страны чувств (ведущий показывает силуэт человека). Но она пуста. После восстановления страны карта еще не исправлена. Пожалуйста, возьми свои волшебные карандаши. Они уже помогли тебе восстановить страну, теперь помогут и раскрасить карту.

**Рефлексия:** Участники по кругу высказываются о том, как они себя чувствовали на занятии, что понравилось, что нет.

### **Игра «Живые картинки»**

**Цель:** развитие памяти и наблюдательности, улучшение эмоционального фона группы.

**Материалы:** 32 карточки с картинками.

**Ход игры:** В ходе игры один из участников переворачивает какую-нибудь карту, а остальные пытаются отгадать, какую карту он перевернул. Игрок, которому быстрее всех удастся понять, какая картинка «оживла», добавляет одну из своих карт на стол.

### **Упражнение «Позиции общения»**

**Цель:** участники должны убедиться, что эффективность слушания и производимое на собеседника впечатление зависят не только от слушания как такового, но и от взаимного расположения собеседников.

**Ход упражнения:** участники разбиваются на пары. Один участник в каждой паре – говорящий, второй – слушающий. Участники сидят напротив друг друга и по команде ведущего начинают рассказывать о своих увлечениях между собой. Через минуту по команде ведущего их взаиморасположение меняется – говорящий встает, слушающий продолжает сидеть, рассказывая о семье. Еще через минуту следует новое изменение – теперь оба участника стоят, повернувшись друг к другу спиной, и рассказывают о школе. Потом роли говорящего и слушающего меняются, и упражнение повторяется.

Обсуждение. При каком расположении собеседника было легче говорить? А легче слушать? Как вы думаете, почему при изменении взаимного расположения меняется эффективность общения?

#### **Релаксация «Дыхательные упражнения»**

**Цель:** Снизить психоэмоциональное напряжение и снять мышечные зажимы.

**Ход упражнения:** представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10-15 см. висит пушинка. Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.

#### **Игра «Поддержка»**

**Цель:** Развивать навыки общения, оказывать разные виды помощи и уходить от шаблонов

**Материалы:** коробка с игрой.

**Ход игры:** один игрок вытягивает карточку с ситуацией, а остальные вытягивают карточку “типа” поддержки. Остальные игроки должны оказать поддержку в озвученной ситуации именно того типа, который достался им на карточке. В конце игры можно оценить, какого вида поддержку сложнее всего оказывать, какого легче, какая поддержка работает для игрока лично. Можно узнать, какого типа поддержка требуется партнеру. Как можно в принципе оказывать поддержку разных видов или поддержку одного и того же вида разными способами и формами.

**Рефлексия:** участники по кругу высказываются о том, как они себя чувствовали на занятии, что понравилось, что нет.

### **Занятие 3 «Рабочая группа»**

**Цель:** развитие навыков работы в группе, сотрудничества.

**Материалы:** листики бумаги и ручки/карандаши, «Корова 006», газета.

**Ход занятия:** участники встают в круг и приветствуют друг друга.

#### **Упражнение «Дотронься до...»**

**Цель:** Эмоционально разогреть группу.

**Ход упражнения:** ребятам предлагается найти в комнате и дотронуться до:

- стеклянного;
- металлического;
- прозрачного;
- теплого;
- красного цвета и т. д.

#### **Упражнение «Объявление»**

**Материалы:** листики бумаги и ручки/карандаши.

**Ход упражнения:** ведущий предлагает участникам дать о себе объявление в газету.

Объявление должно быть коротким, но нести максимум информации об авторе. Затем объявление зачитывается и проводится обсуждение, что является основным: желание помочь кому-то, получить что-то или заявить о своих способностях. Ведущему здесь важно подчеркнуть, что совершенно неважно, хотел ли подросток похвалиться своими способностями или объявить о своем стремлении помогать другим, главное, он о себе заявляет. Нужно напомнить ребятам о правилах: в объявлении не должно содержаться информации жестокого или аморального характера. Застенчивым ребятам нужно помочь, так как из-за заниженной самооценки они не могут найти в себе что-то положительного, что могло бы заинтересовать других.

#### **Упражнение «Лабиринты»**

**Цели:** развивать умение работать в паре.

**Материалы:** Напечатанные на листе бумаги лабиринты по количеству участников, карандаш.

**Ход упражнения:** «Сейчас мы будем проходить лабиринты. Для этого вы должны объединиться в пары и определить, кто будет первым закрывать глаза и карандашом прочерчивать путь, а кто будет ему помогать в этом, смотря на сам лабиринт и сообщая товарищу с помощью слов «влево», «вправо», «вверх», «вниз» и т. д. правильный путь».

После того, как все пары выполняют задание, ведущий предлагает детям поменять ролями в паре и, теперь, наоборот, от центра лабиринта найти выход за его пределы. В конце можно обсудить в какой роле было комфортнее выполнять задание.

### **Упражнение «Остров»**

**Цель:** сплотить участников группы, установить тактильный контакт.

**Материалы:** газета.

**Ход упражнения:** Перед упражнением ведущий расстилает на полу газету. Затем говорит: «Представьте себе, что вы оказались на острове. Начался прилив. Для того, чтобы спастись, надо поместиться всем на оставшемся маленьком клочке земли. Таким островом спасения для нас будет служить газета». Какие вы ребята молодцы. Как хорошо друг друга поддерживали в трудную минуту. Ветер утих, волны отступили.

### **Релаксация «Большое доброе животное»**

**Цель:** гармонизировать эмоциональный фон группы, сплотить участников.

**Ход упражнения:** участники встают в круг и берутся за руки. Ведущий тихим голосом говорит: «Мы — одно большое, доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит!». Все прислушиваются к своему дыханию, дыханию соседей. «А теперь подышим вместе!» Вдох — все делают шаг вперед. Выдох — все делают шаг назад. Вдох — все делают два шага вперед, выдох — все делают два шага назад. «Так не только дышит животное, так же четко и ровно бьется его большое доброе сердце. Стук — шаг вперед, стук — шаг назад».

#### **Занятие 4 «Друг с другом»**

**Цель:** развивать навыки группового взаимодействия; учить снимать эмоциональное напряжение.

**Материалы:** коробка с игрой «Кто я? Что я?», Цветные карандаши, ватман, заготовленные заранее индивидуальные задания на листиках бумаги, листы бумаги А4, краски, кисти, баночки с водой, музыкальный проигрыватель.

**Ход занятия:** участники садятся на стулья), которые стоят по кругу.

#### **Упражнение «Здравствуйте те, кто...»**

**Ход упражнения:** ведущий говорит какое-то утверждение. Те ребята, которые согласны, в ответ на утверждение отвечают «Здравствуйте!». Например:

- Здравствуйте те, у кого хорошее настроение!
- Здравствуйте те, кто вкусно позавтракал!
- Здравствуйте те, кто нашел здесь друзей!
- Здравствуйте те, кто готов к активной работе!

#### **Упражнение «Снежный ком»**

**Цель:** установить благоприятную эмоциональную атмосферу, тренировать память.

**Ход упражнения:** все садятся в круг. Первый участник должен представиться, то есть назвать себя по имени. Кроме того, он сопровождает свои слова жестом или движением, которое его характеризует: это может быть кивок головой, взмах руки и так далее. Задача второго участника, прежде чем представиться самому, полностью воспроизвести все, что делал и говорил предыдущий. Следующие по кругу участники повторяют имена и жесты всех своих предшественников по принципу снежного кома.

#### **Игра «Друг к дружке»**

**Цель:** способствовать взаимодействию детей друг с другом.

**Ход упражнения:** «Сейчас вы будете играть в одну очень интересную игру, во время которой все нужно делать очень-очень быстро. Вы покажете мне, насколько внимательно вы меня слушаете и насколько быстро можете сделать то, что я буду вам говорить. Сейчас у вас ровно 5 секунд, чтобы выбрать себе партнера и быстро-быстро пожать ему руку...

А теперь я буду говорить, какими частями тела надо очень быстро «поздороваться» друг с другом: Правая рука к правой руке!

Нос к носу! Спина к спине!

Ну что ж, это вы смогли сделать быстро. А теперь запомните, пожалуйста, следующее. Каждый раз, когда я крикну «Друг к дружке!», вам нужно быстро-быстро найти себе нового партнера и пожать ему руку. А после этого я снова буду называть части тела, которыми вы должны будете дотронуться друг до друга.

Итак:

Друг к дружке! Ухо к уху!

Бедро к бедру!

Пятка к пятке!

### **Упражнение «Надоедливый муравей»**

**Цель:** расслабление общего внутреннего состояния.

Представьте, что вы в лесу. Сидите на пенечке. Под ногами мягкая трава. На пальцы ног залез муравей и бегаёт по ним. Почувствуйте, где он бегаёт. Глубоко вдохните, задержите дыхание, напрягите руки, ноги 1-2. А теперь движением ноги стряхните муравья, выдох. (2 раза). Мы увидели, что человек может переживать разные чувства и эмоции. Некоторые нам нравятся, некоторые – нет. Но это не значит, что они плохие или ненужные.

**Обсуждение:** Какие эмоции вы испытывали во время выполнения упражнения? Как вы думаете, зачем нужны эмоции, которые нам не нравятся?

### **Упражнение «Повернуться в одну сторону»**

**Цель:** развивать навыки группового взаимодействия, снять эмоциональное напряжение.

**Ход упражнения:** участники свободно рассредоточиваются в пространстве таким образом, чтобы расстояние между соседями составляло не менее 70-80 см, и встают лицом одним направлением (например, все стоят лицом к двери). Далее по хлопку ведущего все одновременно выполняют прыжок на месте. В прыжке можно повернуться в любую сторону на 90, 180, 270 или 360 градусов. Каждый сам решает, куда и насколько ему повернуться, разговаривать об этом нельзя. После прыжка участники смотрят друг на друга (при этом можно общаться с помощью мимики и жестов, но не слов) и по очередному хлопку, вновь закрыв глаза, совершают следующий прыжок из того положения, в которое приземлились ранее. Задача: после очередного прыжка все участники должны приземлиться, повернувшись лицом все в одну сторону (не важно, в какую именно).

**Обсуждение:** Что вызывало трудности в начале упражнения? Можно полнить упражнение, действуя по принципу «каждый сам за себя»? Какие действия обеспечили успешное выполнение этого задания? Каким образом вы поняли замысел других участников и передали им свой замысел?

### **Упражнение «Подарок в моей жизни».**

**Цель:** снять физическое и эмоциональное напряжение, вызвать положительные эмоции.

**Материалы:** для работы каждому участнику потребуются один-два альбомных листа формата А3, гуашь, акварель, кисти, стакан с водой, коробка цветного пластилина.

### **Инструкция:**

Нарисуйте самый яркий «подарок» в вашей жизни. Когда работа будет завершена, создайте образ этого подарка из пластилина. Придумайте название композиции, расскажите историю этого подарка.

Можно предложить участникам арт-терапевтической сессии закрыть глаза и под звуки негромко звучащей лирической мелодии вспомнить подарки, которые они получали и дарили, а также эмоциональную окраску сопутствующих этому ситуаций. Выбрать из калейдоскопа воспоминаний самое яркое и изобразить его на листе бумаги любыми изобразительными материалами и средствами. Вместо узнаваемого изображения объектов можно рисовать настроение.

После того как работы завершены, всем предлагается пересесть на стулья, стоящие по кругу, и расположить свои композиции (живописную картину и образ подарка из пластилина) внутри круга.

Далее участники по очереди рассказывают «историю подарка».

На заключительном этапе занятия пластилиновые образы подарков можно дарить.

### **Релаксация «Тихое озеро»**

**Цель:** снять эмоциональное и физическое напряжение, вызвать положительные эмоции.

**Материалы:** аудиозапись спокойной музыки.

Ход упражнения: «Сядьте поудобней, закройте глаза и слушайте меня. Представьте себе чудесное солнечное утро. Вы находитесь возле тихого, прекрасного озера. Слышно лишь ваше дыхание и плеск воды. Солнце ярко светит, и это заставляет вас чувствовать себя все лучше и лучше. Вы чувствуете, как солнечные лучи согревают вас. Вы слышите щебет птиц и стрекотание кузнечика. Вы абсолютно спокойны. Солнце светит, воздух чист и прозрачен. Вы ощущаете всем телом тепло солнца. Вы спокойны и неподвижны, как это тихое утро. Вы чувствуете себя спокойными счастливыми, вам лень шевелиться. Каждая клеточка вашего тела наслаждается покоем и солнечным теплом. Вы отдыхаете... А теперь открываем глаза. Мы снова в моем кабинете, вы хорошо отдохнули, у вас бодрое настроение, и приятные ощущения не покинут вас в течение всего дня».

## **Занятие 5 «Эмоциональные нотки»**

**Цель:** Продолжать развивать коммуникативные навыки.

**Материалы:** пластилин.

**Ход занятия:** участники встают в круг и приветствуют друг друга.

### **Упражнение «Калейдоскоп»**

**Цель:** Снизить напряженность, создать эмоциональную разрядку.

**Ход упражнения:** Все участники выстраиваются в полукруг. Водящий выходит лицом к участникам. Игроки называют водящему по очереди цвет, который каждый из них предпочитает. Затем водящий отворачивается, игроки быстро меняются местами. Когда водящий повернется, ему нужно сказать, какому игроку какой цвет нравится. Следующим водящим будет тот, чей цвет не угадали, а затем — все остальные.

### **Упражнение «Мой сосед слева»**

**Цель:** Развивать умение находить положительные качества в других людях.

**Ход упражнения:** ведущий предлагает внимательно посмотреть на соседа слева, и назвать то, что у того хорошо получается. Круг должен замкнуться. По окончании ведущий спрашивает, приятно ли вам было слышать от других положительные оценки своих умений. Могут возникнуть затруднения в отношении отверженных. Нужно напомнить ребятам, что не бывает так, чтобы человек ничего не умел делать.

### **Упражнение «Покажи эмоцию».**

**Цель:** развитие эмоциональной сферы, умение определять эмоции.

**Ход упражнения:** упражнение выполняется в круге. Тренер с помощью мимики и жестов передаёт эмоцию участнику, находящемуся слева. Тот — следующему участнику, и так до конца круга. Последний участник в круге сообщает, что за эмоцию он получил. Упражнение можно повторить с разными эмоциями 3–4 раза.

### **Упражнение «Необитаемый остров»**

**Цель:** Формирование умения принимать оценку себя со стороны.

**Ход упражнения:** Участникам дается ситуация: на необитаемый остров забрасывается группа из, трех человек, задача — выжить. А выжить можно только рядом с людьми, которые умеют что-то делать, обладают замечательными личными качествами. Каждый из участников должен выбрать себе двух напарников и объяснить свой выбор.

Одни и те же ребята могут выбираться несколько раз. В заключение ведущий говорит, что ему хотелось бы взять на остров с собой всех ребят, потому что они все необыкновенные и обладают огромным количеством прекрасных человеческих качеств. Заметки для ведущего: В группе могут оказаться ребята, которых не выбрал никто, в этом случае на «необитаемый остров» с ними отправляется ведущий, объясняя свой выбор.

### **Релаксация «Марионетка»**

**Цель:** снять мышечное и эмоциональное напряжение.

**Ход упражнения:** «Представьте, что вы превратились в кукол, которые выполняют те движения, которые нужны кукловодам – так называют актеров кукольного театра. Встаньте прямо и замрите в позе куклы. Ваше тело стало твердым, как у Буратино. Напрягите плечи, руки, пальцы. Представьте, что они деревянные. Напрягите ноги и колени, пройдитесь так. Ваше тело словно деревянное. Напрягите лицо и шею. Наморщите лоб, сожмите челюсти.

А теперь скажите себе: «Расслабься и размякни». Мышцы расслабляются. Напряжение уходит. Можно помассировать одной рукой другую, затем кончиками пальцев погладить лицо».

### **Упражнение «Воздушный шарик»**

**Цель:** снять напряжение, успокоить детей. Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: "Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу". Упражнение можно повторить 3 раза.

**Рефлексия:** Участники по кругу высказываются о том, как они себя чувствовали на занятии, что понравилось, что нет. Какие упражнения было труднее выполнять. Почему?

## **Занятие 6 «Только спокойствие»**

**Цель:** снижать уровень тревожности, пробудить активность при взаимодействии участников.

**Материалы:** музыкальный проигрыватель, листы бумаги А4 с силуэтным изображением бабочки, краски, кисти, баночки с водой, карандаши, фломастеры, аудиозапись со спокойной музыкой. **Ход занятия:** Участники становятся в круг и приветствуют друг друга.

### **Игра «Летел лебедь»**

**Ход игры:** участники становятся в круг, правая ладонь каждого игрока кладется на левую ладонь соседа справа. На ударный слог считалочки по кругу нужно хлопать по ладони соседа слева. Считалочка может быть, например, такая:

Летел лебедь

По синему небу, Сломал крыло, Сказал число.

Тот, чья очередь хлопать, называет число. Начиная со следующего игрока, считаем участников по кругу. Игрок, стоящий за последним из "пересчитанных", должен успеть отдернуть ладонь, прежде чем тот по ней хлопнет. Проигравший выбывает.

### **Упражнение «Продолжи фразу».**

**Ход упражнения:** Участникам группы предлагается продолжить фразу: «Я, как и все мы...».

### **Упражнение «Путаница»**

**Цель:** смоделировать в группе проблемную ситуацию, требующую коллективного решения, упражнение способствует повышению уровня сплоченности участников, «ломая» пространственные барьеры между ними. Кроме того, оно позволяет пронаблюдать распределение ролей в команде (кто выдвигал идеи, кто их воплощал, кто организовывал взаимодействие других участников, кто самоустранился от работы).

**Ход упражнения:** участники стоят в тесном кругу, и по команде ведущего каждый из них берется левой рукой за левую руку соседа справа, а правой рукой – за правую руку человека, стоящего напротив. После этого им дается задание распутаться, не отпуская руки; разрешается только проворачивать кисти относительно друг друга. Игра «Телеграф»

### **Релаксация «Лесная прогулка»**

**Цель:** снять мышечное и эмоциональное напряжение.

**Материалы:** Аудиозапись со звуками леса.

**Ход упражнения:** «Удобно расположитесь на стуле и закройте глаза. Представьте себе, что вы в лесу, где много деревьев, кустарников и всевозможных цветов. В самой чаще стоит белая каменная скамейка, присядем на нее... Прислушайтесь к звукам... Вы слышите

пение птиц, шорохи трав. Почувствуйте запахи: пахнет влажная земля. Ветер доносит запах сосен. Запомните свои ощущения. Чувства, захватите их с собой, возвращаясь из путешествия. Пусть они будут с вами весь день».

### **Занятие 7 «Вместе веселее»**

**Цель:** вырабатывать стратегии преодоления трудных жизненных ситуаций; продолжать совершенствовать навыки

**Материалы:** музыкальный проигрыватель.

**Ход занятия:** участники встают в круг, приветствуют друг друга.

#### **Игра «Счет без 4 и 9»**

**Цель:** снять эмоциональное напряжение, настроить группу на работу, тренировать внимание.

**Ход упражнения:** находясь в кругу, участники считают по очереди, пропуская задуманные числа (число «три» и «восемь»). Тот, кто ошибся, выходит из круга. Более сложный вариант упражнения: пропускаются все числа, которые содержат в себе «три» или делятся на три, вместо пропускаемых чисел участники хлопают в ладоши.

**Упражнение «Очередь»** Цель: Развивать непосредственное коммуникативное поведение.

**Ход упражнения:** Из группы выбирается 1 человек водящий, остальные становятся друг за другом (в очередь). Водящий должен пройти к прилавку магазина без очереди. Он завязывает разговор с каждым стоящим, пытаясь достичь своей цели. «Очередь» при этом имеет игровую задачу не пропустить «Нахала» к покупке. Затем производится общее обсуждение. Анализируется каждый коммуникативно-содержательный момент игры: кто из стоящих в очереди уступил, и кто не пропустил «нахала», какие средства были применены водящим (просьба, угроза, шантаж).

#### **Арт-терапевтическое упражнение «Защитный контейнер»**

**Цель:** снижение эмоционального напряжения, регулирование поведения и соматических проявлений, связанных с травматическим стрессом.

**Материалы:** бумага для рисования формата А3, масляная пастель или карандаши разных цветов, гуашевые краски, кисточки, палитра, вода.

#### **Инструкция по выполнению упражнения Подготовка**

1. Подумайте, какие неприятные мысли, воспоминания, чувства, неприятные физические ощущения или поведенческие проявления вы хотели бы нейтрализовать путем контейнирования.
2. Попытайтесь мысленно представить себе контейнер, в который вы могли бы убрать эти неприятные мысли, чувства, ощущения или фрагменты поведения. Какого размера

может быть этот контейнер, как он выглядит, из чего он сделан, где располагается? Чем более ярко вы представите себе его форму, тем более эффективно он будет работать. Эта форма может быть, как реальной, так и фантастической или волшебной. Ваш контейнер может иметь определенный

«замок» на входе и выходе. Вы можете им воспользоваться, когда достаточно стабилизируетесь и захотите встретиться с тем, что вас когда-то травмировало или смущало для того, чтобы переосмыслить свой опыт и извлечь из него определенные уроки. Некоторые примеры контейнирующих форм следующие:

- надежно закрывающаяся комната, расположенная в конце длинного коридора; волшебный ларец или мешок, позволяющий надежно удерживать внутри любую энергию;
- облако, которое образуется путем конденсирования (сгущения) неприятных чувств, мыслей и воспоминаний, и медленно перемещаясь по небу, уносит вдаль или сублимирует негативную энергию;
- надувной шарик, в который в момент выдоха может быть помещена неприятная информация.

1. Изобразите тот контейнер, которые вы представили.
2. Представьте и изобразите то место, в котором он находится.
3. Рассмотрите рисунок и, если хотите, добавьте детали, которые могли бы сделать контейнер более эффективным и надежным.

### **Описание и самоанализ**

1. Опишите нарисованный контейнер. Постарайтесь конкретизировать его признаки и место расположения.
2. Поясните, почему эти признаки и место расположения для вас важны.
3. Опишите те мысленные шаги, которые вы совершаете, помещая неприятные мысли или переживания в контейнер. Например, вы можете представить и описать, как вы придаете определенную форму этим чувствам и мыслям, заворачиваете или связываете их, а затем помещаете в контейнер и надежно закрываете вход.

**Примечание:** в дальнейшем вы можете упражняться, с закрытыми глазами представляя, как вы это делаете. Вы можете пользоваться этим приемом, когда будут возникать какие-либо новые неприятные ситуации. Вы можете пополнять набор контейнеров, предназначенных для разных мыслей, чувств или воспоминаний, изображая их, либо возвращаться к уже созданным рисункам, чтобы их доработать или изменить.

### **Релаксация «Полет высоко в небе»**

**Цель:** снять эмоциональное напряжение.

**Материалы:** Аудиозапись с медитативной музыкой.

**Ход упражнения:** «Займите удобное положение. Закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите медленно и легко. Представьте, что вы находитесь на ароматном летнем лугу. Над вами теплое летнее солнце и высокое голубое небо. Вы чувствуете себя абсолютно спокойными и счастливыми. Высоко в небе вы видите птицу, парящую в воздухе. Это большой орел с гладкими и блестящими перьями. Птица свободно парит в небе, крылья ее распростерты в стороны. Время от времени она медленно взмахивает крыльями. Вы слышите звук крыльев, энергично рассекающих воздух. Теперь пусть каждый из вас вообразит, что он – птица. Представьте, что вы медленно парите, плывете в воздухе и ваши крылья рассекают воздух. Наслаждайтесь свободой и прекрасными ощущениями парения в воздухе. А теперь, медленно взмахивая крыльями, приближаетесь к земле. Вот вы уже на земле. Откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение и прекрасное ощущение полета, которое сохранится на весь день».

### **Упражнение «Моргалочки»**

**Цель:** Создать двигательную разрядку; тренировать навыки невербальной коммуникации; развивать сплочение группы.

**Ход упражнения:** Участники сидят в кругу, у одного из них нет стула. Все, подмигивая друг другу, должны найти партнеров, с которыми поменяются местами, а тот, у кого нет стула, должен успеть занять освободившееся место.

### **Упражнение «Спина к спине»**

**Цель:** Отработать навык общения в непривычной обстановке.

**Ход упражнения:** необходимо разбиться на пары и сесть спиной к спине друг к другу и в таком положении в течение 5 минут поддерживать разговор на заданную тему.

**Обсуждение:** было ли это похоже на знакомые житейские ситуации, например, телефонный разговор? в чем отличия? Легко ли было вести разговор? Какой получается беседа – более откровенной или нет?

**Рефлексия:** участники по кругу высказываются о том, как они себя чувствовали на занятии, что понравилось, что нет. Какие упражнения было труднее выполнять. Почему?

## **Занятие 8 «В движении»**

**Цель:** развивать позитивную и конструктивную «Я-концепцию», адекватную самооценку.

**Материалы:** мяч, листы бумаги А4, цветные карандаши, ручки.

**Ход занятия:** участники садятся на стулья (пуфики), которые стоят по кругу, приветствуют друг друга.

**Материалы:** Мяч.

### **Упражнение «Грузим баржу»**

**Ход упражнения:** «Представьте себе, что в центре нашего круга находится баржа. А мы с вами собираемся на ней в необычный поход. Перед отплытием баржи мы ее грузим, чтобы приготовить к путешествию. Что можно грузить на баржу? Все, что угодно, даже ненужные в походе вещи. Одно условие при погрузке – каждый участник называет слово, начинающиеся на одну букву. (Например, кот, кошелек, катамаран.) Тот, кто держит мяч, грузит баржу, называя слов, и бросает мяч любому игроку. Мяч – это передача хода. Тот, кто ловит мяч, продолжает загрузку баржи. Важно не повторяться в словах.

### **Упражнение «Подарок»**

**Цель:** повысить самооценку участников, их настроение и атмосферу в группе.

**Ход упражнения:** участники тренинга рассаживаются в круг, и психолог предлагает каждому участнику по кругу без слов при помощи жестов, мимики, позы подарить следующему участнику подарок. Тот участник, которому подарили подарок, благодарит и дарит свой подарок следующему участнику.

**Обсуждение:** поняли ли вы, какой подарок вам подарили? Было ли вам приятно получить этот подарок?

### **Упражнение «Образ Я»**

**Цель:** соединить вербальные и невербальные компоненты выразительности самооценочной позиции.

**Ход упражнения:** каждому участнику предлагается произнести слово «Я» с только ему присущей интонацией, мимикой, жестами. Нужно сделать это так, чтобы одним словом как можно полнее выразить восприятие своего «Я», свою индивидуальность и свое место в мире.

### **Релаксация «Порхание бабочки»**

**Цель:** снять эмоциональное и мышечное напряжение.

**Ход упражнения:** «Закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите легко и спокойно. Представьте себе, что вы находитесь на лугу в прекрасный летний день. Прямо перед собой вы видите великолепную бабочку, порхающую с цветка на цветок. Проследите за движением ее крыльев. Движения ее крыльев легки и грациозны. Теперь пусть каждый

вообразит, что он – бабочка, что у него красивые и большие крылья. Почувствуйте, как ваши крылья медленно и плавно движутся вверх и вниз. Наслаждайтесь ощущением медленного и плавного парения в воздухе. А теперь взгляните на пестрый луг, над которым вы летите. Посмотрите, сколько в нем ярких цветов. Найдите глазами самый красивый цветок и постепенно начинайте приближаться к нему. Теперь вы чувствуете аромат своего цветка. Вдохните еще раз его аромат... и откройте глаза. Расскажите о своих ощущениях».

### **Упражнение «Моя вселенная»**

**Цель:** продолжать совершенствовать навыки самопознания и осознания своей уникальности.

**Материалы:** листы бумаги А4, цветные карандаши, ручки

**Ход упражнения:** участники рисуют на листе бумаги солнце и в центре солнечного круга пишут крупную букву «Я». Затем от этого

«Я» – центра своей вселенной – надо прочертить линии к звездам и планетам:

- Мое любимое занятие...
- Мой любимый цвет...
- Мое любимое животное...
- Мой лучший друг...
- Мой любимый звук...
- Мой любимый запах...
- Моя любимая игра...
- Моя любимая одежда...
- Моя любимая музыка...
- Мое любимое время года...
- Что я больше всего на свете люблю делать...
- Место, где я больше всего на свете люблю бывать...
- Мой любимый певец или группа...
- Мои любимые герои...
- Я чувствую у себя способности к...
- Человек, которым я восхищаюсь больше всего на свете...
- Лучше всего я умею...
- Я знаю, что смогу...
- Я уверен в себе, потому что...

Подводя итог, говорим о том, что «звездная карта» каждого показывает, что у всех много возможностей, много того, что делает каждого из нас уникальным, и того, что нас

объединяет. Поэтому мы нужны друг другу, и каждый человек может добиться в жизни успеха и сделать так, чтобы другим людям рядом с ним было веселее и радостнее жить.

**Рефлексия:** участники по кругу высказываются о том, как они себя чувствовали на занятии, что понравилось, что нет. Какие упражнения было труднее выполнять. Почему? Что нового, полезного вы узнали для себя сегодня?

### **Занятие 9 «Слушаю вас...»**

**Цель:** развивать навыки эмпатии, активного слушания, толерантности.

**Материалы:** мяч, клубок ниток, музыкальный проигрыватель

**Ход занятия:** участники встают в круг, приветствуют друг друга.

#### **Упражнение «Клубок»**

**Цель:** сплотить коллектив.

**Материалы:** клубок ниток.

**Ход упражнения:** вся группа стоит в круге. Участники передают друг другу клубок ниток, проговаривая, что значит для него данный человек, произнося пожелания, слова благодарности (любому участнику, не обязательно соседу справа или слева). Постепенно середина круга превращается в узор из натянутых нитей. Когда круг завершен, каждый участник натягивает свою нить, и группа минуту стоит с закрытыми глазами, стремясь прочувствовать другого человека.

#### **Упражнение «Путаница»**

**Цель:** смоделировать в группе проблемную ситуацию, требующую коллективного решения, упражнение способствует повышению уровня сплоченности участников, «ломая» пространственные барьеры между ними. Кроме того, оно позволяет пронаблюдать распределение ролей в команде (кто выдвигал идеи, кто их воплощал, кто организовывал взаимодействие других участников, кто самоустранился от работы).

**Ход упражнения:** участники стоят в тесном кругу, и по команде ведущего каждый из них берется левой рукой за левую руку соседа справа, а правой рукой – за правую руку человека, стоящего напротив.

После этого им дается задание распутаться, не отпуская руки; разрешается только проворачивать кисти относительно друг друга.

#### **Упражнение «Имена качества»**

**Цель:** создать позитивный настрой на работу.

**Материалы:** мяч.

**Ход упражнения:** участники стоят в кругу. Кому достанется мяч называет свое имя и 1-2 положительных качества.

### **Упражнение «Поддержка»**

**Цель:** развивать навыки эмпатии

**Ход упражнения:** участники садятся по кругу. Каждый участник группы рассказывает сидящему справа от него о своей проблеме или затруднении. Его партнер говорит то, что считает нужным, стараясь выразить поддержку говорящему. Далее все повторяется до тех пор, пока все участники группы не побывают соответственно в роли оказывающего поддержку и принимающего ее.

Вопросы для обсуждения: В каком случае легче было реагировать на происходящее (в каком труднее), когда вы были «красным карандашом» или «поддержкой»? Какими словами вы оказывали поддержку? Какие чувства испытывали при этом?

### **Релаксация «Цветок»**

**Цель:** снять эмоциональное и мышечное напряжение.

**Материалы:** Аудиозапись с медитативной музыкой.

**Ход упражнения:** «Сядьте на корточки, опустите голову и руки. Представьте, что вы семечки, из которых вырастут прекрасные цветы. Вот теплый луч солнца достиг земли и согрел в ней семечко. Из семечка проклюнулся росток. Из ростка вырос прекрасный цветок. Встаньте, поднимите и разведите руки в стороны. Нежится цветок на солнышке. Подставляет теплу и свету каждый лепесток, поворачивая головку вслед за солнцем. Приподнимите подбородок, представьте, что вы смотрите на солнышко из-под опущенных век, улыбнитесь, медленно поворачивайте голову вправо-влево. А теперь расскажите о том, что вы чувствовали, когда были цветками»

**Рефлексия:** участники по кругу высказываются о том, как они себя чувствовали на занятии, что понравилось, что нет. Какие упражнения было труднее выполнять. Почему? Что нового, полезного вы узнали для себя сегодня?

### **Занятие 10 «И напоследок...»**

**Цель:** развивать эмоциональный интеллект; снижать уровень тревожности; учить способам снятия психоэмоционального напряжения.

**Материалы:** карточки размером с визитную карточку с напечатанными на них названиями эмоций, листы бумаги А4, разделенные на 4 части, цветные карандаши, листы бумаги А5 с нарисованным мусорным ведром, ручки, рулон плотной бумаги. Разнообразные изобразительные материалы и средства в достаточном количестве: карандаши, фломастеры, краски, гуашь, кисти, баночки с водой, ластик.

**Ход занятия:**

**Упражнение «Одним словом»**

**Цель:** подчеркнуть важность интонаций в процессе коммуникации.

**Материалы:** карточки размером с визитную карточку с напечатанными на них названиями эмоций.

**Ход упражнения:** участникам раздаются карточки, на которых написаны названия эмоций, их нельзя показывать другим участникам группы. Далее каждый по очереди произносит только одно слово: «Ага», «Алло» или «Здравствуйте!» с интонацией, соответствующей эмоции, написанной на карточке участника. Вся группа отгадывает, какую эмоцию пытался изобразить участник.

Вопросы для обсуждения:

Насколько легко удавалось угадать эмоцию по интонациям? В реальной жизни, насколько часто в телефонном разговоре вы по интонации с первых слов понимаете, в каком настроении находится ваш собеседник?

#### **Упражнение «4 персонажа»**

**Цель:** обратить внимание участников внутрь себя, прислушаться к себе; исследовать осознанные и неосознанные аспекты самопрезентации.

**Материалы:** листы

**Ход упражнения:** нарисуйте, пожалуйста, себя в виде человека, неодушевленного предмета, животного и растения. Я не буду проверять, как вы умеете рисовать, просто хочу по-больше о вас узнать. После выполнения задания, необходимо спросить участников о персонажах (кто это; где живет; можно просто попросить рассказать о персонаже).

#### **Упражнение «Мусорное ведро»**

**Цель:** научить способу разрядки психоэмоционального состояния.

**Материалы:** листы бумаги А5 с нарисованным мусорным ведром, ручки.

**Ход упражнения:** в жизни каждого человека ежедневно накапливается усталость, раздражительность, происходят неприятные ситуации, которые портят настроение. Я предлагаю вам вспомнить, что неприятного произошло с вами в ближайшее время, что или кто испортил вам настроение. Всем этим “плохим” “заполните свое мусорное ведро” (ребята записывают свои ситуации на бумажном изображении ведра, тем самым “заполняя мусорное ведро” и освобождаясь от негативных эмоций). А теперь вы с легкостью можете избавиться от этого мусорного ведра по своему усмотрению: порвать его, смять или выбросить.

#### **Релаксация «Храм тишины»**

**Цель:** снять эмоциональное и мышечное напряжение.

**Ход упражнения:** вообразите себя гуляющим на одной из улиц многолюдного и шумного города. Ощутите как ваши ноги ступают по мостовой. Обратите внимание на других прохожих, выражения их лиц, фигуры. Возможно, некоторые из них выглядят встревоженными, другие спокойны или радостны. Обратите внимание на звуки, которые вы слышите. Обратите внимание на витрины магазинов: Что вы в них видите? Вокруг очень много спешащих куда-то прохожих. Может быть, вы увидите в толпе знакомое лицо. Вы можете подойти и поприветствовать. А может быть, пройдете мимо. Остановитесь и подумайте, что вы чувствуете на этой шумной улице? Теперь поверните за угол и прогуляйтесь по другой улице. Это более спокойная улица. Чем дальше вы идете, тем меньше вам встречается людей. Пройдя еще немного, вы заметите большое здание, отличающееся по архитектуре от других. Вы видите на нем большую вывеску "Храм тишины". Вы понимаете, что этот храм - место, где не слышны никакие звуки, где никогда не было произнесено ни единого слова. Вы подходите и трогаете тяжелые резные деревянные двери. Вы открываете их, входите и сразу же оказываетесь окруженными полной и глубокой тишиной. Побудьте в этом храме, в тишине. Потратьте на это столько времени, сколько вам нужно. Когда вы захотите покинуть храм, толкните двери и выйдите на улицу. Как вы сейчас себя чувствуете?

#### **Коллективный рисунок «Наш город»**

**Цель:** развивать творческие способности участников; формировать коммуникативные навыки; расширять возможности установления контакта в различных ситуациях общения;

**Материалы:** ватман, краски, кисти, баночки с водой, ручкумаги А4, разделенные на 4 части, цветные карандаши

**Ход упражнения:** «Предлагаю нарисовать город нашей группы и поселить себя в нем. В городе может быть инфраструктура – кафе, магазины и т.д. В черте города может быть лес, река, озеро, парк. Не ограничивайте себя в творчестве» После того, как участники закончат рисовать, рисунок города кладется в центр круга.

#### **Обсуждение:**

Почему ты выбрал данное место для "строительства" своего дома?

Ты поместил себя в центр листа на краю? Почему? С кем рядом ты построил свой дом?

Участники "поселили" свои персонажи в свои дома или в построенные кем-то другим? И почему? Какую лепту ты внес в общий рисунок?

Какую роль ты выполнял в процессе работы? Какую роль выполняли другие? Выявился ли лидер в процессе работы? Комфортно ли тебе было работать с другими участниками группы?

В конце упражнения участникам предлагается написать у домов других участников добрые пожелания. Рефлексия: Подведение итогов занятий.

- Что дали мне занятия?
- Что я узнал нового?
- С какими мыслями, чувствами я покидаю группу?

## Приложение №4

### Коррекционно - развивающие занятия, направленные на формирование положительного и доброжелательного отношения, уменьшение негативного эмоционального фона, нормализации психологического состояния, формирование безопасной поддерживающей социальной среды

#### ЗАНЯТИЕ 1. Добро и зло

**Цель:** Раскрыть сущность понятий «добро» и «зло», показать, каким эмоциональным состояниям они соответствуют, учить дифференцировать эмоциональный мир человека по мимике, жестам, пантомимике.

##### Ход занятия

1. Слушание музыки разной по характеру;
2. Знакомство со сказочными персонажами;
3. Беседа о добрых и злых людях;
4. Тренинг эмоций;
5. Рисование на тему: «Добрый и злой»
6. Пение песни В. Шаинского «Улыбка»

#### ЗАНЯТИЕ 2. Наше настроение

**Цель:** Познакомить детей с понятием «настроение» и его проявлением у добрых и злых людей, показать в доступной форме изменчивость настроения, учить детей понимать настроение другого человека, познакомить со способами управления и регуляции настроения.

##### Ход занятия

1. Анализ детских рисунков;
2. Диагностика настроения детей;
3. Упражнение «волшебный мешочек»
4. Упражнение « Расскажи о своём настроении»;
5. Чтение и беседа по вопросам по рассказу « Нюша и Маша» С.И.Семенака

##### Тема: «Моё настроение»

**Цель:** формировать умение понимать собственное эмоциональное состояние, выразить свои чувства и распознавать чувства других людей через мимику, жесты, выразительные движения, интонации.

##### Задачи:

1. Познакомить детей с понятием «настроение» и его проявлением у добрых и злых людей.
2. Показать в доступной форме изменчивость настроения.
3. Учить детей понимать настроение другого человека.

**Оборудование:** разноцветные карточки для цветка настроений, карточки с изображением животных.

##### Ход занятия:

1. Упражнение «Мимическая гимнастика».

Ребёнку предлагается выполнить ряд упражнений для мимических мышц лица. Сморщить лоб, поднять брови (удивление). Расслабиться. Сохранить лоб гладким в течение одной минуты. Сдвинуть брови, нахмуриться (сержусь). Расслабиться. Полностью расслабить брови, закатить глаза (а мне всё равно - равнодушие). Расширить глаза, рот открыт, руки сжаты в кулаки, всё тело напряжено (страх, ужас). Расслабиться. Расслабить веки, лоб, щёки (лень, хочется подремать). Расширить ноздри, сморщить нос (брезгливость, вдыхаю неприятный запах). Расслабиться. Сжать губы, прищурить глаза (презрение). Расслабиться. Улыбнуться, подмигнуть (весело, вот я какой!).

2. Упражнение «Разноцветное настроение».

Сейчас я научу вас раскрашивать свое настроение. Я открою вам такой секрет. Оказывается, каждое настроение имеет свой цвет. Посмотрите – у меня есть разноцветные

карточки. Мы разложим их по кругу. Получился цветик-восьмицветик – цветок настроений. Каждый лепесток – разное настроение:

красный – бодрое, активное настроение – хочется прыгать, бегать, играть в подвижные игры;

желтый – веселое настроение – хочется радоваться всему;

зеленый – общительное настроение – хочется дружить с другими детьми, разговаривать и играть с ними;

синий – спокойное настроение – хочется спокойно поиграть, послушать интересную книгу, посмотреть в окно;

малиновый – мне трудно понять свое настроение, и не слишком хорошее, и не слишком плохое;

серый – скучное настроение – не знаю чем заняться;

коричневый – сердитое настроение – я злюсь, я обижен;

черный – грустное настроение – мне грустно, я расстроен.

Дети обозначают цветом свое настроение.

- Спасибо, мне очень приятно, что у многих из вас сейчас хорошее настроение. А тем ребятам, у кого оно не очень хорошее, мы сейчас поможем.

**3. Упражнение «Хочу быть счастливым».**

Воспитатель рассказывает детям сказку:

«Жил-был зайка, который очень волновался, вырастет ли он счастливым, и поэтому часто спрашивал у своей мамы:

- Мам! Я стану счастливым?

- Не знаю, сыночек. Я бы очень этого хотела, но сама не знаю, — отвечала мама.

- А кто знает? — допытывался зайка.

- Может быть, небо, может быть, ветер. А может быть, солнце. Они далеко, высоко, им виднее, — отвечала мама улыбаясь.

И тогда наш зайка решил сам поговорить с небом, ветром, солнцем. Залез он самую высокую березу в их дворе и закричал:

- Эй, небо! Эй, ветер! Эй, солнце! Я хочу быть счастливым!

И услышал он глухой сильный голос, чей он был, он так и не понял, но запомнил на всю жизнь:

- Ты хочешь быть счастливым — значит, будешь счастливым!»

После того как дети послушают сказку, задаются вопросы о том как дети понимают счастье, как можно стать счастливым.

**4. Упражнение «Разные голоса».**

Воспитатель заранее готовит карточки с рисунками кошки, собаки, поросенка и т.п. Дети берут карточки из стопки и озвучивают то животное, которое нарисовано на их карточке.

Сначала надо произнести эти звуки с нейтральной интонацией, а затем — передавая голосом чувство (гнев, радость, нежность и т.п.). Остальные участники угадывают, какое чувство изображает каждый ребенок.

**5. Игра «На что похоже настроение?»**

Участники игры по очереди говорят, на какое время года, погоду, природное явление похоже их сегодняшнее настроение. Начать сравнения лучше взрослому: «Мое настроение похоже на белое пушистое облачко в спокойном голубом небе», затем передать мяч следующему участнику.

**6. Подведение итогов занятия.**

**Упражнение на релаксацию.**

Сядьте поудобнее. Вытянитесь и расслабьтесь. Закройте глаза, погладьте себя по голове и скажите себе: «Я очень хороший» или «Я очень хорошая».

Представьте себе чудесное солнечное утро. Вы находитесь возле тихого прекрасного озера. Чуть слышно ваше дыхание. Вдох-выдох. Ярко светит солнце, и вы чувствуете себя всё лучше и лучше. Вы чувствуете, как солнечные лучи согревают вас. Вы абсолютно

спокойны. Светит солнце, воздух чист и прозрачен. Всем телом вы ощущаете тепло солнца. Вы спокойны и неподвижны. Вы чувствуете себя спокойным и счастливым. Вы наслаждаетесь покоем и солнечным теплом. Вы отдыхаете... Вдох-выдох. А теперь откройте глаза. Потянулись, улыгнулись и проснулись. Вы хорошо отдохнули, у вас бодрое и весёлое настроение, и приятные ощущения не покинут вас в течение всего дня. Всем спасибо за занятие!

### **ЗАНЯТИЕ 3. Учимся справляться с гневом**

**Цель:** Учить детей различать эмоции злости и радости, упражнять в регуляции своего эмоционального состояния; познакомить детей со способами выражения отрицательных эмоций и управления ими.

#### **Ход занятия**

- 1.Игра « Цветик- семицветик»;
- 2.Игра « Гневная гиена»;
- 3.Психогимнастика« Разъярённая медведица»;
- 4.Игра « Кляксы»
5. Рисование «Злость» .

### **ЗАНЯТИЕ 4. Учимся доброжелательности**

**Цель:** .развивать стремление к дружелюбию по отношению к другим, учить правильно выражать своё эмоциональное состояние в поведении, развивать положительную самооценку воспитывать чувство доброжелательности

#### **Ход занятия**

- 1.Игра «Давайте познакомимся»
- 2.Беседа « Зачем человеку друг?»
- 3.Игра « Волшебный мяч» « Моргалки», «Паутина»
- 4.Упражнения « Потопаем ногами», « Надует волшебный шарик злостью»;;
- 5.Игра « Волшебный ковёр», « Гусеница»
- 6.Коллективное рисование (создание проблемной ситуации)

### **ЗАНЯТИЕ 5.Поговорим о доброте**

**Цель:** Обобщить представления детей о доброте и эмоциональных состояниях, которые соответствуют этому понятию, вызвать стремление совершать добрые поступки,учить передавать эмоциональное состояние человека с помощью мимики, речи, рисунка. Продолжать знакомство детей со способами снятия напряжения.

#### **Ход занятия**

- 1.Игра « Угадай настроение по рисунку»;
- 2.Упражнение«Помоги волшебнику»;
- 3.Упражнение « Выручи из беды»;
- 4.Раскрашивание рисунков ;
5. Танец под польку « Старый добрый жук» ( из кинофильма « Золушка»)

### **ЗАНЯТИЕ 6.Чувства одинокого человека**

**Цель:** Учить детей анализировать своё эмоциональное состояние, формировать навыки саморегуляции поведения, контроля эмоций.

#### **Ход занятия**

- 1.Цветопись настроения;
- 3.Игра « Тень»;
- 4.Игра « Закончи предложение»
- 5.Знакомство с правилами: « Будь внимателен к другому»;
6. Слушание песни « А мне летать охота» ( Муз. М. Дунаевского)
7. Упражнение « Рисуем музыку».

### **ЗАНЯТИЕ 7. Животные – наши друзья**

Цель: развивать у детей чувство доброты, сопереживания, стремление поддерживать других, формировать доброжелательное отношение к животным, желание обрести в животном друга.

#### **Ход занятия**

1. Просмотр мультфильма «Варежка», беседа по содержанию; (или чтение рассказа)
2. Чтение загадки о кошке и приход кошки Марыси;
3. Игра: «Мышь и мышеловка»;
4. Чтение стихотворения И. Токмаковой «Ничья кошка» и Е. Благиной «Котёнок»;
5. Беседа по содержанию стихотворений;
6. Рисование на тему: «Мой котёнок» по точкам;
7. Пение детьми песенки про кота-мурлыку

### **ЗАНЯТИЕ.8. Друг в беде не бросит.**

Цель: Расширять и углублять представления детей о доброжелательном отношении к окружающим его людям, раскрыть значимость моральной поддержки товарищам, которая может быть выражена в сочувствии

#### **Ход занятия**

1. Игра «Подари мне комплимент» (картотека);
2. Игра «Эмпатия героев»;
3. Игра «ходим кругом»
4. Упражнение «Помоги другу»
5. Пение песни «Настоящий друг», муз. Б. Савельева
9. Ковёр мира
10. Песня «Ты да я, да мы с тобой» муз. В. Шаинского

### **ЗАНЯТИЕ 9. Учимся играть и работать дружно**

Цель: Учить умению контролировать своё поведение, совершенствовать себя как личность через общение с людьми, сдерживать себя и прислушиваться к мнению других, учить согласовывать свои действия с действиями партнёра при выполнении работы вдвоём

#### **Ход занятия**

1. Игра «Эхо»
2. Рисование «Раскрасим варежку вдвоём»,
3. Работа в парах «Найди отличия»
4. Чтение рассказа «Лабиринт», беседа по содержанию;
5. Знакомство с правилами «Как научиться играть без ссор и обид»
6. Работа в парах «Рисование вдвоём»
7. Игра «Закончи предложение...»

### **ЗАНЯТИЕ 10. «Как прекрасен этот мир!»**

Цель: Формировать дружелюбное отношение к окружающим, закреплять знания детей о поведении в конфликтных ситуациях, учить сознательно управлять своими эмоциями (обидами)

#### **Ход занятия**

1. Чтение сказки «Лиса и заяц», беседа по содержанию (Моделирование детьми сцены примирения лисы с зайцем)
2. Беседа «О чём я мечтаю»
3. Игра «Цветик – семицветик»
4. Танец «Маленьких Утят»
5. Рисование «Хоровод дружбы»
6. Песня «Как прекрасен этот мир!»

## Приложение №5

### **Информация для участников образовательных отношений о возможности получения психологической помощи.**

Предоставление экстренной анонимной кризисной помощи осуществляется по телефону 8 (800) 600-31-14 в круглосуточном режиме. Круглосуточная горячая линия функционирует на базе Федерального координационного центра по обеспечению психологической службы в системе образования Российской Федерации МГППУ.

Психологическая помощь и поддержка оказывается бесплатно, анонимно, конфиденциально.

Основными задачами сектора экстренного реагирования и психологического консультирования Федерального координационного центра по обеспечению психологической службы в системе образования Российской Федерации МГППУ являются:

- оказание психологической помощи обучающимся, находящимся в состоянии эмоциональной дезадаптации и испытывающим высокий уровень психологического стресса;
- профилактика состояний эмоциональной дезадаптации;
- развитие устойчивости к стрессу и формирование конструктивных навыков совладания с ним; - повышение социальной компетентности в проблемных и кризисных жизненных ситуациях.

При организации дополнительных мер поддержки обучающихся и их родителей (законных представителей) семей ветеранов (участников) СВО можно воспользоваться ресурсами государственного фонда поддержки участников специальной военной операции

«Защитники Отечества», созданного Указом Президента Российской Федерации от 3 апреля 2023 г. № 232 (далее – Фонд). Маршрутизация сопровождения участников СВО и членов их семей, контакты Фонда и филиалов Фонда размещены на сайте Фонда в сети Интернет и на официальных страницах Фонда в социальных сетях, куда можно обратиться по вопросам в рамках компетенции Фонда, установленной законодательством Российской Федерации.

В помощь педагогам-психологам и другим педагогическим работникам, а также обучающимся и их родителям (законным представителям) из числа семей ветеранов (участников) СВО предоставляются дополнительные онлайн ресурсы для обращения за психологической помощью (Таблица № 3).

## Дополнительные ресурсы для обращения за психологической помощью

Сервисы по оказанию психологической помощи/номер телефона	Время работы	Целевая аудитория
Горячая линия кризисной психологической помощи 8 (800) 600-31-14	круглосуточно	Экстренная психологическая помощь детям, подросткам их родителям (законным представителям), а также взрослым в кризисном состоянии
Общероссийская горячая линия детского телефона доверия 8 (800) 2000-122	круглосуточно	Психологическая помощь несовершеннолетним, а также их родителям (законным представителям) по вопросам обучения, воспитания и взаимоотношения
Круглосуточная экстренная психологическая помощь МЧС России 8 (495) 989-50-50	круглосуточно	Экстренная психологическая помощь детям, подросткам, их родителям (законным представителям), а также взрослым в кризисном состоянии, в том числе в случае возникновения чрезвычайных ситуаций
Анонимный телефон доверия ФГБУ «НМИЦ ПН им. В.П. Сербского» Минздрава России 8 (495) 637-70-70	круглосуточно	Психиатрическая помощь
Горячая линия по вопросам домашнего насилия 8 (495) 637-22-20	круглосуточно	Психологическая, социальная, юридическая помощь
Горячая линия по оказанию психологической помощи студенческой молодежи 8 (800) 222-55-71	круглосуточно	Психологическая помощь студенческой молодежи
Горячая линия Российского Красного Креста 8 (800) 700 44 50	круглосуточно	Психологическая помощь семьям мобилизованных и военнослужащих

<p>Горячая линия помощи родителям проекта быть родителем.рф 8 (800) 444-22-32 (доб. 714)</p>	<p>с 9.00 до 21.00 (по мск) в будни</p>	<p>Психологическая помощь родителям по вопросам обучения, воспитания и взаимоотношения с детьми</p>
<p>Чат-бот по оказанию психологической помощи Ссылка для входа: <a href="https://vk.com/psy_myvmeste">https://vk.com/psy_myvmeste</a></p>	<p>с 09:00 до 00:00 (по мск)</p>	<p>Сервис по оказанию бесплатной психологической поддержки населению</p>