



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

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

**Целевая группа:** обучающиеся 1-4 классов

### **Задание 1 (2 мин.)**

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

Педагог задает вопросы:

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

Педагог по количеству ответов анализирует общее состояние обучающихся.

### **Задание 2 (1 мин.)**

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

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

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

### **Задание 3 (3 мин.)**

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

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



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

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

1. «Холодно - жарко»

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

ИЛИ

2. «Насос и мяч»

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

**Задание 4 (1 мин)**

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



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

## **Приложение для педагога:**

### **Как педагогу настроиться на занятия для проработки кризисного состояния**

#### *1. Сохраняйте спокойствие*

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

#### *2. Скажите о произошедшем простыми словами*

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

#### *3. Дайте почувствовать безопасность*

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

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

#### *5. Проявите интерес*

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

#### *6. Поговорите о саморегуляции*

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

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

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

#### *7. Отвечайте на вопросы*

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

#### *8. Будьте честными*

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

#### *9. Используйте методы саморегуляции своего состояния*

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