



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 5-8 классов для проработки кризисного состояния

Целевая группа: обучающиеся 5-8 классов

Задание 1 (2 мин.)

Педагог начинает занятие с вопросов обучающимся: «Ребята, 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 выпался?
2. У кого утром было грустное настроение?
3. Кому хотелось сегодня идти в школу больше чем обычно?
4. Кто обсуждал с друзьями случившиеся события?
5. Кто из вас обсуждал на выходных со своими родителями последние новости?
6. Кому было трудно сосредоточиться, выполняя домашнее задание к понедельнику?

Педагог по количеству ответов анализирует общее состояние обучающихся. Если утвердительных ответов много, то педагогу целесообразно прокомментировать следующими словами: «Наше тревожное состояние является нормальной реакцией на трагические события. Мы сопереживаем, испытываем целый комплекс чувств: грусть, страх, боль, желание выплакаться, – это естественная человеческая реакция. Давайте немного поговорим об этом».

Задание 2 (2 мин.)

Педагог произносит следующие слова: «Наверняка вы уже слышали, что 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 – это не поддаваться панике, оказывать поддержку и заботиться о себе, родных и близких».

Прошу вас не распространять непроверенную информацию, которой сейчас много в средствах массовой информации, среди своих родных, близких и знакомых. А также воздержаться от участия в мероприятиях и встречах с большим количеством людей, поскольку на данный момент это небезопасно.

Если осмотреться, мы увидим, что вокруг происходит намного больше хорошего, чем плохого: врачи каждый день спасают здоровье и жизнь людей, пожарные и спасатели помогают выбраться из мест, где страшно, многие люди помогают тем, кто нуждается в защите и заботе – детям, пожилым людям, животным, ищут тех, кто потерялся и не может сам вернуться домой.

Я понимаю, что такие события могут вызывать тревогу, злость, панику, и это нормально. Если вам плохо, вы можете поделиться с родителями, со мной или школьным психологом своими переживаниями. В этой ситуации вы не одни. А по телефону доверия вы можете обратиться за психологической помощью анонимно

и бесплатно с мобильного телефона: 8-800-600-31-14. Телефон доверия работает даже в вечернее и ночное время, когда помощь может быть нужна особенно остро.

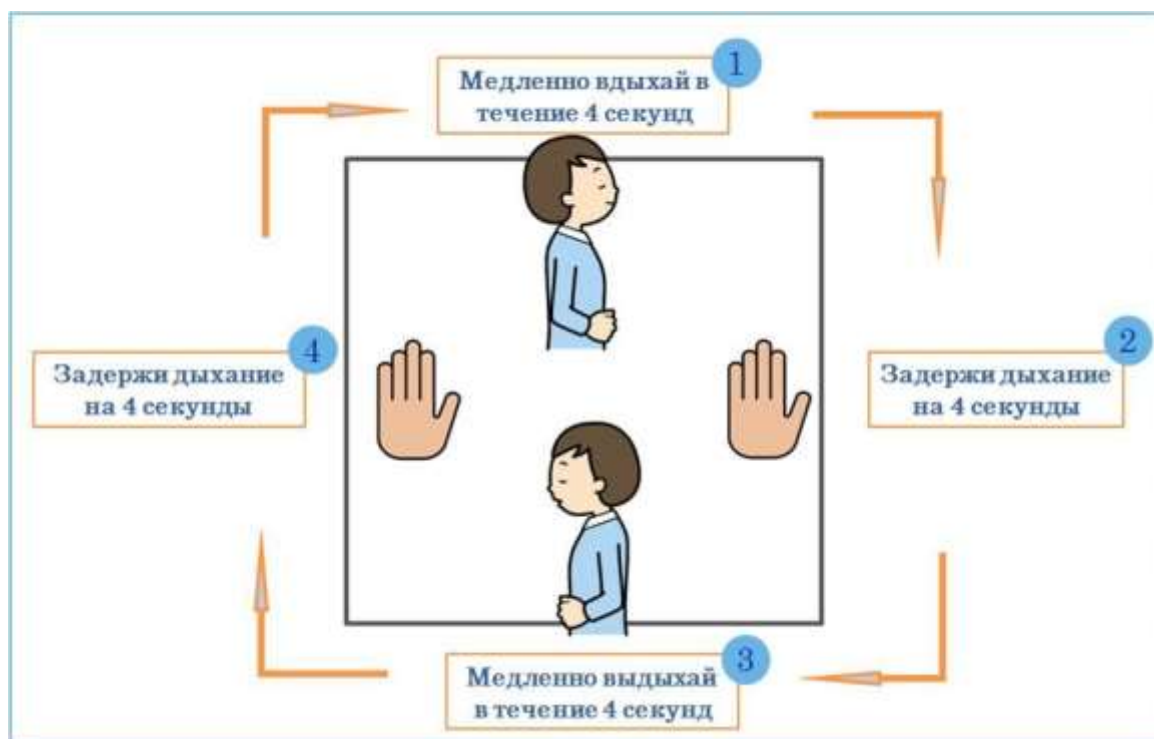
Чтобы помочь вам лучше справляться с возникнувшим напряжением и настроиться на учебные занятия, я предлагаю выполнить сейчас несколько простых упражнений, которые в дальнейшем будут вам полезны для преодоления негативных эмоций, например, тревоги, злости и паники».

Задание 3 (3 мин).

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

Упражнение «Квадратное дыхание»

1. Сядьте удобно: одну руку положите на живот, другую на колено, плечи и голова опущены, глаза закрыты.
 2. Сделайте глубокий вдох через нос на счет 1, 2, 3, 4 (растяните свой вдох на 4 секунды).
 3. Пауза/задержите дыхание на 1, 2, 3, 4 (пауза на 4 секунды); длинный выдох через рот на 1, 2, 3, 4 (растяните свой выдох на 4 секунды).
 4. Снова пауза/задержите дыхание на 1, 2, 3, 4 (пауза на 4 секунды).
- Повторить 4-6 раз весь цикл.



Упражнение «Брюшное дыхание»

1. Приложить ладони к животу и начать медленно вдыхать и выдыхать, считая до 10;



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»

2. Сконцентрироваться на дыхании: глубокий вдох, а затем выдох в 2 раза длиннее вдоха (при этом важно не думать о том, что вызывает негативные эмоции);
3. Несколько раз быстро втянуть воздух носом, после чего сделать продолжительный выдох ртом.

Задание 4 (1 мин)

Педагог подводит итоги занятия: «Ребята, теперь вы не только понимаете, какие чувства могут возникать при переживании подобной ситуации, но и знаете психологические техники, которые сможете применять самостоятельно, чтобы совладать с ними».

Приложение для педагога:

Как педагогу настроиться на занятие 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. Избегайте лишних подробностей о произошедшем, но и не скрывайте информацию.

3. *Дайте почувствовать безопасность*

Расскажите о том, что в момент теракта спецслужбы делали всё 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; к 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 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 произошедшем, поэтому будет лучше, если о ситуации им расскажет доверенный взрослый. Это поможет избежать вторичной травматизации.

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.