



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 9-11 классов для проработки кризисного состояния

Целевая группа: обучающиеся 9-11 классов

Задание 1 (2 мин.)

Педагог: «Добрый день! Давайте начнем нашу встречу с быстрых вопросов и ответов. Сейчас я буду задавать вам вопросы, а вы, если ответ утвердительный, только поднимайте руку. Поднимите руку те:

1. Кому было трудно сосредоточиться, выполняя домашнее задание к понедельнику?
2. Кто не хотел сегодня идти в школу?
3. Кто говорил с близкими или друзьями в выходные о произошедшем в пятницу вечером?
4. У кого есть постоянная потребность смотреть новостную ленту последние дни?
5. Кто не может справиться с накопившимся напряжением?»

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 такие масштабные трагические события. Мы сопереживаем, испытываем целый комплекс чувств: грусть, страх, боль, желание выплакаться – это естественная человеческая реакция, давайте немного поговорим об этом».

Задание 2 (3 мин.)

Педагог произносит следующие слова: «Вы знаете, что 22 марта 2024 г. в Московской области в концертном зале Крокус Сити Холл был осуществлен террористический акт.

Терроризм – это одна из форм организованного насилия, рассматриваемого как угроза или применение силы для причинения физического ущерба группе лиц. Конечно, мы знаем, что терроризм существует во всем мире, пока ни одной стране не удалось искоренить это страшное явление полностью.

Во многих странах, и в нашей в том числе, созданы силовые ведомства, направленные на пресечение готовящихся вооруженных нападений на людей, и многие из таких попыток предотвращаются! Наша страна прикладывает все возможные усилия для того, чтобы обеспечить безопасность людей на объектах транспорта, инфраструктуры, досуговых и развлекательных мероприятий, усиливает меры безопасности с учетом современных рисков и угроз, проводит учения о том, как действовать в сложной ситуации. Когда-нибудь террористическая угроза будет побеждена, но пока важно сохранять бдительность, помнить о необходимости соблюдать правила безопасного поведения.

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.



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»

Прошу вас воздержаться от распространения неофициальной информации, которой сейчас много в социальных сетях. А также воздержаться от участия в массовых мероприятиях, встречах, поскольку на данный момент это не безопасно.

Если кто-то пытается втянуть вас в разговор, распространяя неофициальную информацию, или пытается показать вам видеоматериалы с места трагедии, гибелью людей, – не спорьте, но старайтесь избегать погружения в травматический материал, обсуждения подробностей. Берегите силы. Они будут нужны для помощи себе и окружающим. Будьте внимательны друг к другу. Если заметили, что человеку плохо, окажите ему помощь или позовите взрослых. Взаимопомощь и взаимоподдержка сейчас важны как никогда.

Вы можете поделиться с родителями, со мной или школьным психологом своими переживаниями, в этой ситуации вы не одни!

Вы можете позвонить по телефону доверия 8-800-2000-122. С вами поговорят, поддержат и окажут помощь опытные психологи. Круглосуточно. Бесплатно и анонимно.

Чтобы помочь вам лучше справляться с возникающим напряжением и настроиться на учебные занятия, я предлагаю выполнить всем простые упражнения, которые в дальнейшем могут помочь вам преодолеть негативные эмоции.

Задание 3 (1 мин.)

Упражнение «Бабочка». Голову держим прямо и неподвижно, руку кладем на противоположное плечо или предплечье (левую ладонь на правое, правую на левое). По очереди необходимо хлопать себя по плечам (правое-левое). (Можно добавить движения глазами. Если по левому плечу хлопает правая рука, то глаза при неподвижной голове смотрят влево, если по правому плечу – левая рука, то глаза смотрят вправо). При этом важно говорить себе: «Я сильный, я смогу», «Я справлюсь».

Задание 4 (1 мин.)

Упражнение «Свеча и цветок». Сначала педагог с обучающимися должны задуть свечу: необходимо представить себе свечу, набрать полные легкие воздуха, взять «свечу» и быстро задуть ее. 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.

Задание 4 (1 мин)

Подведение итогов «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».



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 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 и 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, 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 произошедшем, 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.