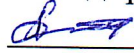


Согласовано

Зам. директора по ВР

 Картгишиева С.Г.

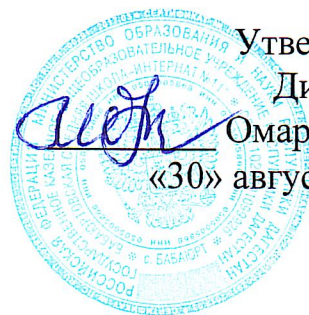
«30» август 2024г.

Утверждено

Директор

 Омаров И.М.

«30» август 2024г.



**ПЛАН ПЕДАГОГА - ПСИХОЛОГА
ПРОРАБОТКИ КРИЗИСНОГО СОСТОЯНИЯ УЧАЩИХСЯ
ГКОУ РД «Бабаюртовская средняя школа-интернат №11»
НА 2024-2025 УЧ.ГОД**

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.

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».

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.

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 выспался?
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 в понедельник?

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».

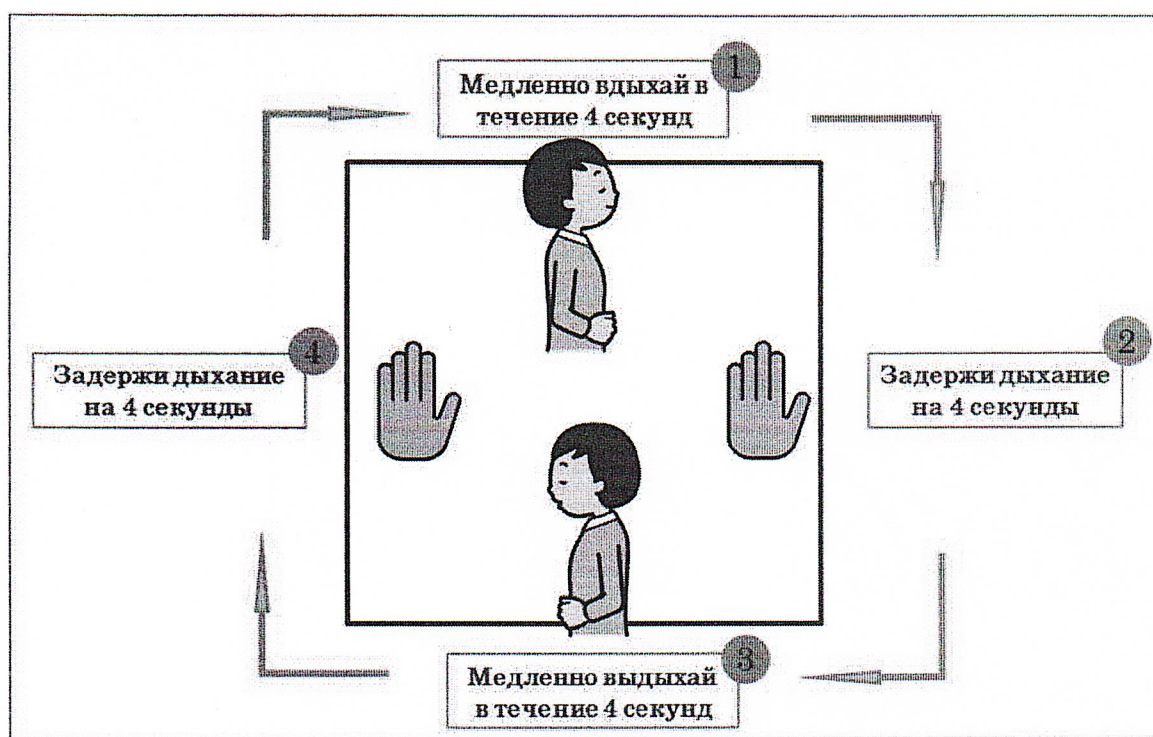
Задание 3 (3 мин).

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;



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

РАЗРАБОТАНО СПЕЦИАЛИСТАМИ ФЕДЕРАЛЬНОГО КООРДИНАЦИОННОГО ЦЕНТРА
ПО ОБРАЗОВАНИЮ 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*

Скрытие информации, или попытка ее «замаскировать» только повысит тревожность детей. Не обязательно раскрывать детям все подробности, особенно те, которые не влияют на трактование ситуации. Дети все равно узнают о 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.

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.

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».

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, перейдите в безопасное комфортное место для выполнения упражнений, сделайте это.