

**ПРИНЯТО:**

Педагогическим советом МБДОУ д/с № 150  
Протокол № 1  
от « 3 » 09 2026г.

**УТВЕРЖДЕНО:**

Заведующий МБДОУ д/с № 150  
О.С. Богданова  
Приказ № 127 од от 14.09 2026 г.



**ПРОГРАММА**  
**психолого-педагогического сопровождения**  
**обучающихся из семей ветеранов (участников) СВО**

г. Новосибирск, 2026

## **I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Адресная группа, показания и противопоказания
- 1.3. Цели и задачи программы. Направления работы
- 1.4. Принципы и подходы к формированию Программы
- 1.5. Планируемые результаты
- 1.6. Психолого-педагогическая диагностика
- 1.7. Сроки, этапы и форма реализации программы

## **II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

- 2.1. Подготовительный этап
- 2.2. Основной этап

## **III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

- 3.1. План работы по обеспечению психолого-педагогической помощи обучающимся из числа семей ветеранов (участников) СВО
- 3.2. Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребёнка
- 3.3. Организация развивающей предметно-пространственной среды
- 3.4. Кадровые условия реализации программы
- 3.5. Информационно-методическое обеспечение программы

# **I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

## **1.1. 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. Остро стоит вопрос по оказанию психологической помощи членам таких семей. Особое внимание нужно уделять психологическому здоровью подрастающего поколения, которые в отличие от взрослых, не обладают достаточной эмоциональной зрелостью и жизненным опытом, чтобы справиться со всеми нахлынувшими на них эмоциями. Они, как правило, в силу своих возрастных особенностей очень впечатлительны, легко возбудимы и могут плохо понимать, что происходит. Существует вероятность того, что признаки стресса (от легкого беспокойства до панического страха) могут проявиться у любого воспитанника дошкольного образовательного учреждения, чьи родители или близкие люди были мобилизованы.

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.

Программа психолого-педагогического сопровождения детей из семей ветеранов (участников) СВО разработана для детей дошкольного возраста, в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Указ президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей.
- Алгоритм сопровождения в дошкольных образовательных, общеобразовательных, профессиональных образовательных организациях и образовательных организациях высшего образования детей ветеранов (участников) специальной военной

операции, обучающихся в соответствующих организациях, в целях оказания таким детям необходимой помощи, в том числе психологической» (письмо от 11 августа 2023 года Министерства просвещения Российской Федерации, Министерства науки и высшего образования Российской Федерации №АБ-3386/07).

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ.
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования. Приказ Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155 (редакция от 08.10.2022 г.).
- Положением о службе практической психологии в системе Министерства образования Российской Федерации, профессиональным стандартом «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)».
- Распоряжение Минпросвещения России от 09.09.2019 N Р-93 "Об утверждении примерного Положения о психолого-педагогическом консилиуме образовательной организации".
- Устав муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения города Новосибирска «Детский сад № 150».

#### 1.2. Адресная группа. Психологические особенности детей дошкольного возраста из семей ветеранов (участников) СВО.

Программа предназначена для ППС детей из семьи ветеранов (участников) СВО, семьи участника СВО, педагогов.

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.

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); отказ от новой деятельности «я не смогу»; - страхи различного генеза.

### 1.3. Цели и задачи программы. Направления работы

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

Данная цель конкретизируется в следующих **задачах**:

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

Детям ветеранов (участников) СВО в образовательной организации обеспечено 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.

Для реализации поставленных целей и задач педагог-психолог строит свою работу по **следующим направлениям**:

- I. Диагностическо-аналитическое.
- II. Развивающее направление, коррекционно-развивающее направление
- III. Организационно- методическое (профилактическое).
- IV. Консультативно-просветительское.

Данные направления **тесно взаимосвязаны**, хотя каждое из направлений имеет свои задачи, структуру, содержание.

#### 1.4. Принципы и подходы к формированию Программы

**Принцип естественности.** Создание естественной стимулирующей среды, в которой ребенок чувствует себя комфортно и защищенно, свободно проявляя творческую активность. Удовлетворяя требованиям данного принципа, подбор заданий осуществляется с учетом возможностей ребенка, инструкция к заданию формируется в игровой сказочной форме. Исключается негативная оценка действий, идей и результатов деятельности ребенка, поощряется фантазия и творческий подход.

**Принцип оптимистического подхода** в коррекционной работе с детьми предполагает организацию атмосферы успеха для ребёнка, веру в её положительный результат, утверждение этого чувства в ребёнке, поощрение его малейших достижений.

**Принцип добровольности.** Ребенок играет по своему желанию.

**Принцип активности ведущего взрослого.** Взрослый в роли организатора, и непосредственного участника. Активность взрослого не должна тормозить конструктивную активность ребенка.

**Принцип проблемности** (создание проблемных ситуаций, активной познавательной детской деятельности, состоящей в поиске и решении сложных вопросов, требующих актуализации знаний, анализа, умения видеть за отдельными фактами явление, закон).

#### 1.5. Планируемые результаты

При условии успешной реализации программы у ребенка будет отмечаться положительная динамика психического развития, а именно:

- стабилизируется эмоциональное состояние ребенка, снизится уровень тревожности;
- повысится степень адаптационных способностей у обучающихся в стрессовых, конфликтных ситуациях с опорой на собственные ресурсные качества;
- у ребенка повысится умение сотрудничать и строить доверительные отношения с другими людьми.

У педагогического коллектива повысится профессиональная грамотность по работе с данной категорией детей, обучающихся и их

родителей (законных представителей).

У родителей (законных представителей) из семьи участника СВО стабилизируется эмоциональное состояние, снизится уровень тревожности.

#### 1.6. Психолого-педагогическая диагностика

Основные методики: Методики из диагностического комплекта Н.Я.Семаго, М.М.Семаго «Исследование особенностей развития познавательной сферы детей дошкольного и младшего школьного возрастов». «Тест тревожности» Р.Тэмбла, М.Дорки, В.Амена

Малоформализованные методы:

- педагогическое наблюдение за детской деятельностью (в том числе в специально созданных диагностических ситуациях);
- беседы с детьми;
- анализ продуктов детской деятельности.

Оценка эффективности реализации программы проводится в условиях ДООУ вовремя и после реализации развивающего, коррекционно-развивающей программы.

#### 1.7 Сроки, этапы и форма реализации программы

Продолжительность реализации рабочей Программы педагога-психолога: 2026-2027 учебный год.

Формы организации психологической работы включает сочетание, как индивидуальных, так и групповых занятий.

Оптимальный вариант проведения занятий. Количество занятий, имеет гибкий график, может меняться, в зависимости от поставленных целей и задач. Занятия посещают дети из семьи участников СВО, нуждающиеся в ПППВ.

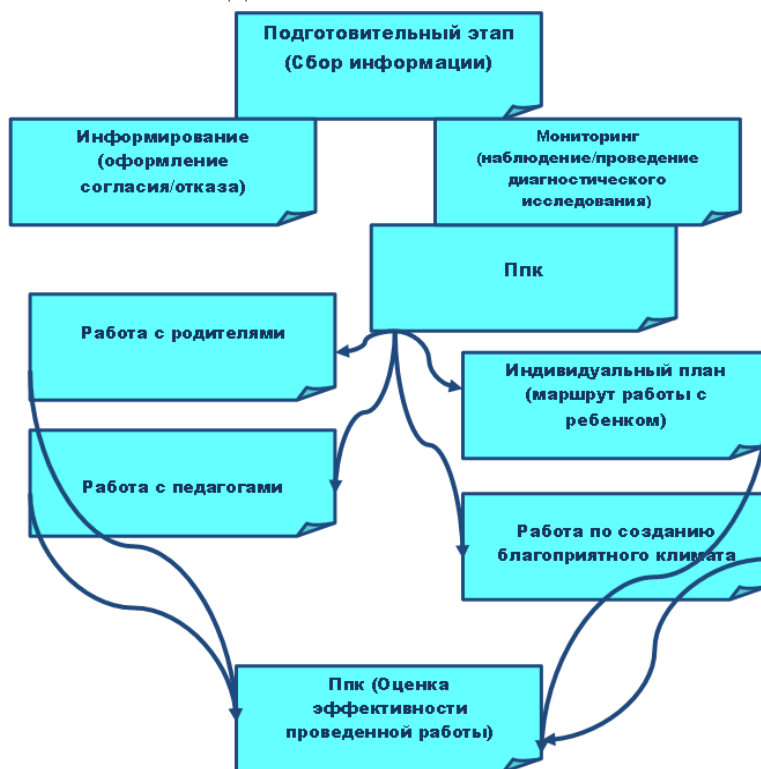
## II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

В программе отражены все виды деятельности работы педагога-психолога по следующим направлениям:

- I. Диагностическо-аналитическое.
- II. Развивающее направление, коррекционно-развивающее направление
- III. Организационно- методическое (профилактическое).
- IV. Консультативно-просветительское.

Алгоритм действий психолого-педагогического сопровождения и оказания психолого-педагогической помощи детям из семей ветеранов (участников) СВО подробно изложен в локальном акте, регламентирующий взаимодействие всех специалистов ДООУ.

## 2.1. Подготовительный этап



Подготовительный этап включает:

1. Формирование списочного состава и сбор информации о детях из семей ветеранов (участников) СВО.
2. Информирование участников образовательных отношений о возможностях получения психологической помощи.
3. Размещение информации на стендах, официальном сайте образовательной организации, в официальной группе образовательной организации в социальных сетях и иных доступных информационных ресурсах.

## 2.2. Основной этап

Основной этап включает:

1. Организация мониторинга (скрининга) психологического состояния детей из семей ветеранов (участников) СВО.

Воспитатели, совместно с психологом осуществляют контроль за психоэмоциональным состоянием обучающихся с фиксацией в «ИНДИВИДУАЛЬНОЙ КАРТЕ ДИНАМИЧЕСКОГО НАБЛЮДЕНИЯ». В случае явного эмоционального неблагополучия ребенка из семьи участника (ветерана) СВО воспитатель незамедлительно информирует руководителя образовательного учреждения и педагога-психолога.

Кроме этого, информация о детях, нуждающихся в ПППВ может поступать от родителя (законного представителя) обучающегося, не участвующего в СВО; воспитателей, профильных специалистов, социального педагога; администрации образовательной организации.

При выявлении признаков неблагоприятных и деструктивных состояний у обучающихся, нуждающихся в повышенном психолого-педагогическом внимании (далее – ПППВ), целесообразно организовать психолого-педагогическое сопровождение (далее – ППС).

Наряду с предложенным перечнем в качестве источников сведений могут выступать психологические заключения (справки), дополнительно – результаты наблюдений педагогических работников, родителей (законных представителей) обучающегося, а также справки (заключения) профильных специалистов (при наличии).

Работа с обучающимися, включенными в группу ПППВ, осуществляется командой педагогического коллектива образовательной организации, в которой педагог-психолог выступает организатором взаимодействия, а также при необходимости привлекаются другие специалисты в рамках межведомственного взаимодействия по вопросу сопровождения семей ветеранов (участников) СВО.

## 2. Проведение диагностических исследований, направленных на изучение актуального психологического состояния обучающегося и его личностных особенностей, с обучающимися, включенными в группу ПППВ.

Перед проведением диагностических исследований необходимо взять согласие законного представителя.

Основные методики: Методики из диагностического комплекта Н.Я.Семаго, М.М.Семаго «Исследование особенностей развития познавательной сферы детей дошкольного и младшего школьного возрастов». «Тест тревожности» Р.Тэмбла, М.Дорки, В.Амена

Малоформализованные методы:

- педагогическое наблюдение за детской деятельностью (в том числе в специально созданных диагностических ситуациях);
- беседы с детьми;
- анализ продуктов детской деятельности.

Для повышения эффективности диагностического направления собран пакет диагностических методик. Диагностический материал подбирался с учётом критериев: валидности, стандартности, надёжности. Все материалы, используемые в работе, сертифицированы, отвечают требованиям

эстетики и гигиены, психометрическим требованиям. Методики достаточно полифункциональные, но в тоже время ориентированы на определённые параметры той или иной сферы психического развития.

Оценка эффективности реализации программы проводится в условиях ДООУ вовремя и после реализации развивающего, коррекционно-развивающего направления.

### 3. Составление заключения по результатам диагностического обследования.

На каждого ребёнка, по результатам диагностики, нуждающегося в ПППВ заведена карта диагностического обследования, где кроме выявленных проблем, прописаны резервные возможности, а также отражены условия успешности и прописаны направления для дальнейшей развивающей работы.

### 4. Организация индивидуальных и групповых коррекционно-развивающих профилактических занятий:

- по формированию стрессоустойчивости и жизнестойкости с детьми из семей ветеранов (участников) СВО;
- с целью развития эмоциональной сферы детей, укрепления и совершенствования психологического здоровья обучающихся из семей ветеранов (участников) СВО, нормализации межличностных отношений, развития чувства безопасности.

#### *Задачи:*

- Стабилизировать эмоциональное состояние детей.
- Создать условия для снятия эмоционального напряжения.
- Научить позитивным выходам злости, агрессии, страхов перенос положительного опыта из группы в реальную окружающую обстановку ребенка.
- Развивать умение регулировать свое поведение.

#### *Организация занятий.*

Специфика коррекционно-развивающей работы с детьми из семей ветеранов (участников) СВО заключается в том, что эти дети находятся в остром эмоциональном состоянии. Их поведенческие проблемы обусловлены высоким уровнем эмоциональной и сенсорной депривации, высоким уровнем тревоги и страхов, высоким уровнем агрессии (аутоагрессии), высоким уровнем обиды. Эмоциональное неблагополучие может привести к психоэмоциональному напряжению и различным нарушениям поведения, поскольку дети еще не умеют расслабляться, предвидеть и контролировать ситуацию, и поэтому во многом зависимы от

окружающей их среды и взрослых.

Активность участников занятий носит особый характер, поскольку они вовлекаются в проигрывание специальных упражнений, направленных на стабилизацию эмоционального состояния. При проведении занятия акцент делается на создание атмосферы доверия и безопасности, и поэтому очень важно подчеркивать, что не существует неправильного или ошибочного выполнения упражнений. *Важно: оценивать ребенка запрещено!* Постоянное оценивание со стороны взрослого мешает детям раскрепоститься, выражать собственные мысли и чувства. Задача психолога организовать занятие так, чтобы ребенок хотел в нем участвовать, хотел вернуться.

*Методы:*

- Песочные игры - во многих случаях игра с песком выступает в качестве ведущего метода коррекционного воздействия. В других случаях - в качестве вспомогательного средства, позволяющего стимулировать ребенка, снизить эмоциональное напряжение.
- Элементы сказкотерапии –помогают скорректировать поведение, избавляют от страхов и способствует здоровому психоэмоциональному развитию. Рассказывание сказок, историй (извлеченных из литературных источников, придуманных взрослым или самим ребенком) от первого лица, где вместо главного персонажа «Я».
- Дыхательные упражнения: от правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Дыхательные упражнения увеличивают вентиляцию, лимфо- и кровоснабжение в легких, снижают спазм бронхов и бронхиол, улучшают их проходимость, способствуют выделению мокроты, тренируют умение произвольно управлять дыханием.
- Самомассаж влияет на нервную систему ребёнка, помогает снять общую усталость, помогает всем органам и системам работать бесперебойно и эффективно. Все упражнения должны выполняться на фоне позитивных ответных реакций ребенка.
- Глазодвигательные упражнения являются профилактикой зрительного утомления и снижения остроты зрения, обеспечивают улучшение кровоснабжения тканей глаза, повышает силу, тонус глазных мышц и глазодвигательных нервов, снимают переутомление зрительного аппарата, положительно влияют на общее психоэмоциональное состояние человека.
- Упражнения и этюды психогимнастики используются в ДООУ для развития эмоциональной сферы ребенка, укрепление его психического здоровья.

Психогимнастика выражает какой-либо образ фантазии, насыщенный эмоциональным содержанием. При выполнении упражнений упорядочивается психическая и двигательная активность ребенка, улучшается настроение, сбрасывается инертность самочувствия.

- Релаксационные методы – использование упражнений, основанных на методе активной нервно-мышечной релаксации Э. Джекобсона, дыхательные техники, кинестетические техники.
- Аутотренинг (с использованием стихов, записи звуков природы).

#### *Структура и содержание коррекционно-развивающих занятий.*

Структура группового занятия включает следующие элементы: ритуал приветствия, разминку, основное содержание, рефлекссию, ритуал прощания. Занятия строятся на материале, близком и понятном детям, связанном с актуальными для них проблемами.

| №  | Этапы занятия                                                                                                                                                                                                         | Комментарий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Ритуал приветствия                                                                                                                                                                                                    | Позволяет сплочать детей, создавать атмосферу группового доверия и принятия. Ритуал может быть придуман самой группой.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 2. | Разминка — воздействие на эмоциональное состояние детей, уровень их активности (психогимнастика, музыкотерапия, танцевальная терапия, цветотерапия, телесная терапия, пальчиковые игры.)                              | Разминка выполняет важную функцию настройки на продуктивную групповую деятельность. Она проводится не только в начале занятия, но и между отдельными упражнениями. Разминочные упражнения выбираются с учетом актуального состояния группы. Одни позволяют активизировать детей, поднять их настроение; другие, напротив, направлены на снятие эмоционального возбуждения.                                                                                                                                                                          |
| 3. | Основное содержание занятия — совокупность психотехнических упражнений и приемов, направленных на решение задач данного занятия (игры, упражнения на развитие ВПФ, игротерапия, сказкотерапия, проигрывание ситуаций) | Приоритет отдается многофункциональным техникам, направленным одновременно на развитие и коррекцию эмоционально-волевой сферы, социальных навыков, познавательных процессов. Важен порядок предъявления упражнений и их общее количество. Последовательность предполагает чередование деятельности, смену психофизического состояния ребенка: от подвижного к спокойному, от интеллектуальной игры к релаксационной технике. Упражнения располагаются в порядке от сложного к простому (с учетом утомления детей). Количество игр и упражнений 2—4. |
| 4. | Рефлексия занятия — оценка занятия (художественные способы выражения впечатления, беседы).                                                                                                                            | Две оценки: <u>эмоциональная</u> (понравилось — не понравилось, было хорошо — было плохо и почему) и <u>смысловая</u> (почему это важно, зачем мы это делали).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 5. | Ритуал прощания                                                                                                                                                                                                       | По аналогии с ритуалом приветствия.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

В ходе занятий при необходимости внутренняя структура программы может изменяться (замена тем, приемов и методов под актуальную проблему конкретного ребенка, некоторые занятия проводятся дважды для более углубленного коррекционного воздействия).

Самое главное условие эффективности занятий – добровольное участие в них детей. Симпатия и понимание создают атмосферу, в которой на первом плане будет не критика, а ребенок с его чувствами, неудачами, победами. Педагогом специально создаются ситуации успеха для каждого ребенка.

Занятия проводятся в комнате, где достаточно места для передвижения, для рисования, где есть игрушки, которые поступают в распоряжение детей.

#### *Оборудование.*

Необходимо музыкальное сопровождение, методические материалы для игр и упражнений (рисунки, фотографии, схемы, индивидуальные карточки и др.), реквизит для игр и этюдов, бумага разных форматов, краски, карандаши, фломастеры, небольшие сувениры для поощрений, наградений.

*Временные затраты:* количество занятий может варьироваться, в зависимости от эмоционального состояния воспитанника. Занятия проводятся

1 раз в неделю, оптимальная продолжительность каждого занятия – 20-30 минут.

*Форма проведения занятий:* индивидуальная, подгрупповая (до 5-х человек).

#### 5. Организация мероприятий по созданию благоприятного психологического климата в группах с детьми из семей ветеранов (участников) СВО.

Психологический климат предполагает создание условий, необходимых для сохранения и (или) восстановления психологического здоровья детей участников (ветеранов) СВО.

Для создания благоприятного психологического климата в ДОУ, организуются:

- мероприятия, направленные на формирование позитивного отношения обучающихся к образовательной деятельности, на обучение коммуникативным навыкам, навыкам саморегуляции в трудных и проблемных ситуациях, а также на создание системы психологической поддержки. Включение в совместную деятельность, беседы, чтение художественной литературы с обучающимися тематики по развитию способности к сопереживанию, уважению и принятию других людей может способствовать формированию уважительных отношений между обучающимися и педагогами.
- разрабатываются и реализуются программы психологического сопровождения (коррекционно-развивающие, профилактические, просветительские и т.д.), направленные 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.

- обеспечивается высокий уровень эмоциональной близости и теплоты общения педагогов с обучающимися, создание безопасной атмосферы для обучающихся, где они могут свободно высказывать свои мысли и выражать чувства, не боясь осуждения со стороны сверстников или педагогов.
- обеспечивается работа с переживаниями обучающихся, помощь им в выражении эмоций, понимание того, что все чувства имеют право на существование и нормальны в тяжелой ситуации.

При проведении мероприятий педагогами учитываются психологические особенности участников образовательных отношений, имеющих непосредственное отношение к СВО, и выполняются рекомендации для педагогов (Тетрадь взаимодействия).

6. Организация работы с педагогами, взаимодействующими с детьми из семей ветеранов (участников) СВО.

Организация работы с педагогами, взаимодействующими с ребенком (детьми) из семьи ветерана, участника СВО заключается в предоставлении рекомендаций и алгоритмов дальнейшей работы с ребенком, находящимся в ситуации мобилизации (утраты) родителя участника, ветерана СВО.

Деятельность педагога-психолога по психологическому сопровождению педагогического коллектива включает в себя:

- психологическое консультирование;
- психологическое просвещение (повышение психологической компетентности педагогического состава в вопросах обучения и воспитания детей, переживших травматическое событие);
- психопрофилактику (профессиональная деятельность, направленная на формирование в образовательной организации необходимого психологического климата для сохранения и (или) восстановления психологического здоровья обучающегося);
- психолого-педагогическое и методическое сопровождение процесса освоения основной и дополнительной образовательной программ обучающимися целевой группы (разработка психологических рекомендаций по формированию и реализации индивидуального плана – маршрута для обучающегося).

## 7. Работа с родителями (законными представителями), не принимающими участие в СВО.

Психологическое здоровье и психическое развитие ребенка дошкольного возраста, его эмоциональное благополучие, его переживания стрессовых ситуаций, в силу возрастных особенностей, практически полностью зависят от близкого взрослого. Поэтому работа с родителем (законным представителем), не участвующим в СВО является очень важной. Она направлена на улучшение психологического климата в семье, помощи родителю (законному представителю) в осознании и принятии своих негативных чувств и чувств ребенка; развитии навыков конструктивного общения с ребенком в стрессовой ситуации; информирование о возможностях получения психологической помощи, психолого-педагогической поддержки; поиск и обсуждение внешних и внутренних ресурсов для улучшения психологического состояния обучающегося и родителя (законного представителя), не участвующего в СВО.

В сложных случаях необходимо рекомендовать родителю (законному представителю) обратиться за консультацией к смежным специалистам (психиатру, психотерапевту, медицинскому (клиническому) психологу).

## 8. Проведение ППк.

В рамках подготовки к психолого-педагогическому консилиуму педагог-психолог готовит аналитическую информацию по выявленным детям, нуждающихся в ПППВ. В аналитической информации необходимо указать:

- какие признаки эмоционального неблагополучия выявлены у каждого ребенка ПППВ (по протоколу наблюдения, из личной беседы с обучающимися, по результатам углубленной диагностики);
- информацию о том, какую работу рекомендуется провести с каждым воспитанником.

Решением ППк является оценка нуждаемости в оказании психолого-педагогической помощи и организации индивидуального психолого-педагогического сопровождения.

В случае необходимости (признания нуждаемости в оказании психолого-педагогической помощи и организации индивидуального психолого-педагогического сопровождения) ППк осуществляется разработка и планирование стратегии индивидуального психолого-педагогического сопровождения детей из семей ветеранов (участников) СВО

План (маршрут) индивидуального сопровождения обучающегося разрабатывается на основе результатов углубленной диагностики с учетом индивидуально-психологических особенностей ребенка. В зависимости от выявленных проблем в план могут быть включены: индивидуальные психологические консультации ребенка и его родителя (законного представителя),

не принимающего участие в СВО; групповые и (или) индивидуальные коррекционно-развивающие занятия; профилактические и просветительские мероприятия.

Разработка и реализация плана индивидуального сопровождения обучающегося «группы риска» осуществляется с обеспечением преемственности и распределения ответственности между всеми специалистами сопровождения.

В особо сложных случаях, для реализации индивидуального сопровождения, могут быть подключены представители внешних организаций: психиатр, работник социальной службы, представитель органов опеки, представитель правоохранительных органов, специалисты центра психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи и др.

9. Информирование родителей (законных представителей) обучающихся группы ПППВ о решении ППк.

После проведения ППк необходимо ознакомить родителя (законного представителя) обучающегося группы ПППВ, не принимающего участие в СВО, с решением ППк (коллегиальное заключение) и планом индивидуального сопровождения ребенка. В ходе ознакомления необходимо получить от родителя (законного представителя) письменное согласие на оказание обучающемуся психолого-педагогической помощи. В случае отказа от оказания психолого-педагогической помощи ребенку оформляется письменный отказ.

При наличии письменного отказа родителей (законных представителей) от оказания ребенку психолого-педагогической помощи психологическое сопровождение осуществляется опосредовано: педагогом-психологом через просветительскую и профилактическую деятельность; воспитателями через систему воспитательных мероприятий в группе (индивидуальный педагогический подход, помощь в улучшении контактов в группе, в повышении статуса в группе и др.), педагогом, социальным педагогом через мониторинг социальной ситуации обучающегося.

10. Организация индивидуальной работы с родителем (законным представителем), не участвующим в СВО.

Индивидуальная работа направлена на улучшение психологического климата в семье, помощи родителю (законному представителю) в осознании и принятии своих негативных чувств и чувств ребенка; развитии навыков конструктивного общения с ребенком в стрессовой ситуации; информирование о возможностях получения психологической помощи, психолого-педагогической поддержки; поиск и обсуждение внешних и внутренних ресурсов для улучшения психологического состояния учащегося и родителя (законного представителя), не участвующего в СВО.

В сложных случаях необходимо рекомендовать родителю (законному представителю) обратиться за консультацией к смежным специалистам (психиатру, психотерапевту, медицинскому (клиническому) психологу).

11. Оценка эффективности реализации плана (маршрута) индивидуального психолого-педагогического сопровождения.

По окончании индивидуальной работы проводятся контрольные диагностические исследования (*методики прописаны выше*), позволяющие оценить эффективность реализации плана (маршрута) индивидуального психолого-педагогического сопровождения ребенка.

12. Организация повторного заседания ППк.

После завершения всех мероприятий по реализации планов индивидуального сопровождения детей из семей ветеранов (участников) СВО, нуждающихся в ПППВ, проводится повторное заседание ППк, на котором принимается решение:

- «О завершении оказания психолого-педагогической помощи»;
- «О внесении корректировок в план (маршрут) индивидуального психолого-педагогического сопровождения обучающегося и продолжении оказания психолого- педагогической помощи».

Решение о завершении оказания психолого-педагогической помощи может приниматься на основании:

- успешного прохождения всех коррекционно-развивающих мероприятий;
- наличия наблюдаемых положительных изменений в эмоциональной и поведенческой сферах ребенка (демонстрация признаков эмоциональной стабильности, отсутствие беспричинной раздражительности, контроль собственных эмоций, способность принимать обдуманные решения, умение игнорировать мелкие неприятности, отсутствие импульсивности, как в привычных, так и в кризисных ситуациях);
- стабильных благоприятных результатов диагностик;
- стабильных (в течение не менее полугода) объективных и субъективных признаков социальной адаптации (устойчивость интересов, ориентация на реализацию собственных замыслов в реальных социальных условиях, благополучные взаимоотношения со сверстниками, педагогами, взрослыми).

### III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

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

| №                                                                                           | Наименование мероприятия                                                                                                                                                                                                                                         | Ответственные                           | Сроки                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------|
| <b>Организация мониторинга психологического состояния детей ветеранов (участников) СВО</b>  |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                         |                                            |
| 1.                                                                                          | Анализ ситуации. Сбор информации о численности и составе обучающихся, чьи ближайшие родственники призваны на военную службу.                                                                                                                                     | Воспитатели<br>Педагог-психолог         | Сентябрь, корректировка ежемесячно         |
| 2.                                                                                          | Организация мониторинга психологического состояния детей ветеранов (участников) СВО                                                                                                                                                                              | Воспитатели<br>Педагог-психолог         | Ежемесячно                                 |
| 3.                                                                                          | Предоставление отчета о результатах мониторинга руководителю образовательной организации                                                                                                                                                                         | Педагог-психолог                        | Ежемесячно                                 |
| 4.                                                                                          | Формирование, корректировка списка детей ветеранов (участников) СВО нуждающихся в ПППВ                                                                                                                                                                           | Воспитатели,<br>педагог-психолог        | Ежемесячно                                 |
| 5.                                                                                          | Проведение индивидуальной углубленной диагностики детей, нуждающихся в ПППВ                                                                                                                                                                                      | Педагог-психолог                        | По мере необходимости                      |
| <b>Организация психолого-педагогического сопровождения детей ветеранов (участников) СВО</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                         |                                            |
| 6.                                                                                          | Организация заседаний ППк по разработке стратегий психолого-педагогического сопровождения детей, нуждающихся в ПППВ                                                                                                                                              | Председатель<br>ППк<br>Педагог-психолог | По мере необходимости                      |
| 7.                                                                                          | Разработка планов (маршрутов) индивидуального психолого-педагогического сопровождения детей, нуждающихся в ПППВ                                                                                                                                                  | Специалисты<br>сопровождения            | По решению<br>ППк                          |
| 8.                                                                                          | Создание благоприятного психологического климата и дружелюбной среды в детском коллективе группы обучающегося ветерана (участника) СВО                                                                                                                           | Воспитатели<br>группы                   | Систематически, в течение года             |
| 9.                                                                                          | Организация тесного взаимодействия с родителем, не принимающим участие в СВО                                                                                                                                                                                     | Воспитатели<br>группы                   | Систематически, в течение года; по запросу |
| 10.                                                                                         | Организация психологического консультирования педагогов и родителей (законных представителей) по вопросам обучения и воспитания детей, находящихся в ситуации расставания с родителем, участником СВО, переживших травматическое событие и (или) утрату родителя | Педагог-психолог                        | По мере необходимости, по запросу          |

|                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                           |                                                                            |                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| 11.                                                                                                                                                                                                             | Организация и реализация индивидуальных и (или) групповых коррекционно-развивающих занятий с детьми, нуждающимися в ПППВ                                                  | Педагог-психолог                                                           | В соответствии с планом сопровождения. Рабочая программа педагога-психолога |
| 12.                                                                                                                                                                                                             | Систематическое наблюдение за детьми и заполнение «ИНДИВИДУАЛЬНОЙ КАРТЫ ДИНАМИЧЕСКОГО НАБЛЮДЕНИЯ».                                                                        | Воспитатели, педагог-психолог                                              | Ежемесячно                                                                  |
| <b>Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование благоприятного психологического климата, сохранение и (или) восстановление психологического здоровья детей ветеранов (участников) СВО</b> |                                                                                                                                                                           |                                                                            |                                                                             |
| 13.                                                                                                                                                                                                             | Включение обучающегося в культурно-образовательное пространство и благоприятный микросоциум                                                                               | Старший воспитатель, профильные специалисты, воспитатели, педагог-психолог | В течение учебного года                                                     |
| 14.                                                                                                                                                                                                             | Практикум для педагогов, консультации «В группе есть ребенок участника СВО. Как увидеть эмоциональные трудности у ребенка и правильно на них реагировать»                 | Педагог-психолог                                                           | Индивидуальные консультации, по запросу                                     |
| 15.                                                                                                                                                                                                             | Разработка рекомендаций участникам образовательных отношений: общие рекомендации, игры и упражнения на снижение эмоционального напряжения, коррекция тревожности.         | Педагог-психолог                                                           | В течение учебного года<br>По запросу                                       |
| 16.                                                                                                                                                                                                             | Реализация программ на эмоционально-коммуникативное развитие.<br><br>«Разговор о важном»-мероприятия, с целью формирования духовно-нравственных, патриотических ценностей | Педагог-психолог<br><br>Воспитатели                                        | В течение уч. года<br><br>В течение уч. года                                |

| Оказание экстренной психологической помощи, коррекции и поддержки детям ветеранов (участников) СВО и членам их семей                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                       |                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------|
| 17.                                                                                                                                                                                                    | Разработка рекомендаций для педагогов об особенностях взаимодействия с детьми участников СВО при пережитой ими острой фазе утраты на разных возрастных этапах                                                                                                                                                                                                                                                  | Педагог-психолог                      | По мере необходимости – в течении года |
| 18.                                                                                                                                                                                                    | Разработка рекомендаций для педагогов «Как реагировать на проявления острых эмоциональных реакций ребенка»                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Педагог-психолог                      | По мере необходимости, по запросу      |
| 19.                                                                                                                                                                                                    | Организация постоянного наблюдения за психоэмоциональным состоянием ребенка, находящегося в ситуации утраты родителя участника СВО                                                                                                                                                                                                                                                                             | Воспитатели группы                    | По мере необходимости – в течении года |
| Организация сетевого и межведомственного взаимодействия для оказания необходимой помощи и поддержки детей ветеранов (участников) СВО                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                       |                                        |
| 20.                                                                                                                                                                                                    | Обеспечение взаимодействия с организациями здравоохранения в связи с необходимостью оказания экстренной специализированной медицинской помощи                                                                                                                                                                                                                                                                  | Старший воспитатель, педагог-психолог | В течении года, по мере необходимости  |
| 21.                                                                                                                                                                                                    | Обеспечение взаимодействия с органами социальной защиты в случае необходимости принятия дополнительных социальных мер поддержки обучающегося                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                       |                                        |
| Обеспечение информирования детей ветеранов (участников) СВО, членов их семей, педагогических работников о возможностях и ресурсах получения психологической помощи, психолого-педагогической поддержки |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                       |                                        |
| 22.                                                                                                                                                                                                    | Обеспечение информирования семей ветеранов (участников) СВО, членов их семей, педагогических работников:<br>- о возможностях получения психологической помощи, психолого-педагогической поддержки педагогических работников;<br>-о номерах круглосуточной экстренной анонимной кризисной помощи;<br>-о ресурсах государственного фонда поддержки участников специальной военной операции «Защитники Отечества» | Старший воспитатель, педагог-психолог | Стендовая информация                   |

### 3.2. Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребёнка

- Обеспечение эмоционального благополучия через непосредственное общение с каждым ребенком; через уважительное отношение к каждому ребенку, к его чувствам и потребностям;
- поддержка индивидуальности и инициативы детей через создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности; через создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей; через недирективную помощь детям, поддержку детской инициативы и самостоятельности в разных видах деятельности;

- использование в коррекционно-развивающей работе форм и методов, соответствующих возрастным и индивидуальным особенностям;
- защита детей от всех форм физического и психического насилия.

### 3.3. Организация развивающей предметно-пространственной среды

- Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает условия для проведения углубленной диагностики, максимальную реализацию развивающего пространства помещения, в котором проводятся диагностико-коррекционно-развивающие занятия.
- Оборудование подбирается в соответствии с возрастом, для ребёнка, в помещении соблюдается техника безопасности, помещение и его оснащение соответствуют требованиям.

Занятия проводятся в комнате, где достаточно места для передвижения, для рисования, где есть игрушки, которые поступают в распоряжение детей.

### 3.4. Кадровые условия реализации программы

Требования к исполнителю:

исполнитель программы должен:

- ✓ иметь базовое психологическое, педагогическое образование;
- ✓ хорошо знать «Возрастную психологию», «Специальную психологию» «Психолого-педагогическую коррекцию», «Психодиагностику»;
- ✓ владеть профессиональным психологическим инструментарием, психологически целесообразными методами и приемами работы с родителями детей, технологиями составления психологических заключений, технологиями разработки, реализации программ сопровождения и коррекционно-развивающих программ;
- ✓ иметь опыт работы с различными категориями детей.

В своей деятельности педагог-психолог должен ориентироваться на «Профессиональный стандарт педагога-психолога (психолога в сфере образования)» № 514н от 24.07.2015 г., иметь базовую фундаментальную подготовку в области коррекционной психологии и специальную подготовку в области конкретных методов коррекционного воздействия.

### 3.5. Информационно-методическое обеспечение программы

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. Епанчинцева О.Ю. Роль песочной терапии в развитии эмоциональной сферы детей дошкольного возраста. – СП «Детство-Пресс» - 2010.
5. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира. <http://www.koob.ru/kryazheva/>.
6. Программа «Психологическая помощь детям участников СВО». Соловьева Д.Ю., Санкт- Петербург.

7. Семенович А.В. Нейропсихологическая профилактика и коррекция. Дошкольники. – М.: Дрофа, 2014.
8. Хухлаева О.В. Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет психологические игры, упражнения, сказки: пособие. - М.: Генезис, 2013.
9. Чистякова М.И. Психогимнастика. <http://log-in.ru/books/psikhogimnastika-chistyakova-m-a-prakticheskaya-psikhologiya/>
10. Семаго Н.Я., Семаго М.М. Проблемные дети. Основы диагностической и коррекционной работы психолога. М.: АРКТИ, 2003.
11. Фопель К. С головы до пят. Подвижные игры для детей 3-6 лет.: Практическое пособие: Пер. с нем.: В 4-х томах. Т. 1.— М.: Генезис, 2010.
12. Методическое пособие «Программа психологического сопровождения детей и подростков, переживающих утрату и горе». Составители: Данилова Светлана Владимировна, начальник отдела, психолог МБУ «Форпост», Демина Галина Алексеевна, начальник отдела, психолог МБУ «Форпост».
13. Сборник методических рекомендаций для специалистов, осуществляющих работу с детьми, проживающими психэмоциональную травму «УТРАТА РОДИТЕЛЕЙ ДЕТСКАЯ ТРАВМА»

### 3.6. Список приложений к программе

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

**Приложение №2.** Примерный протокол наблюдения за детьми ветеранов (участников) СВО.

**Приложение №3.** ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КАРТА ДИНАМИЧЕСКОГО НАБЛЮДЕНИЯ (ежемесячная) за детьми ветеранов (участников) СВО

**Приложение № 4.** Схема выстраивания работы педагогов по педагогическому сопровождению детей ветеранов (участников) СВО в зависимости от статуса пребывания обучающегося в образовательной организации.

**Приложение №5.** Дополнительные ресурсы для обращения за психологической помощью.

**Приложение №6.** Памятка для специалистов системы образования и комиссий по делам несовершеннолетних и защите их прав на территории Новосибирской области о работе кабинетов медико-психологического консультирования для детей в возрасте до 17 лет включительно в Новосибирской области.

**Приложение №7.** Рекомендации воспитателям по созданию благоприятного климата, безопасной образовательной среды.

**Приложение №8.** Картотека психологических игр и упражнений на снижение эмоционального напряжения для детей дошкольного возраста.

**Примерный перечень оснований для отнесения детей ветеранов  
(участников) СВО в группу ПППВ**

| №<br>п/п | Причины отнесения обучающихся в группу<br>ПППВ                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Источники сведений                                                                                                                                                   |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.       | Сниженные адаптационные способности (проблемы социальной адаптации)                                                                                                                                                                                                                                                             | Психологические заключения (справки). Наблюдений педагогических работников, родителей (законных представителей).                                                     |
| 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. | Психологические заключения (справки), справки (заключения) профильных специалистов. Наблюдений педагогических работников, родителей (законных представителей).       |
| 3.       | Склонность к девиантному поведению                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Психологические заключения (справки), справки (заключения) профильных специалистов. Наблюдений педагогических работников, родителей (законных представителей).       |
| 4.       | Нарушения в развитии                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Медицинское заключение (справка), заключение ППк / ПМПК / ЦПМПК.                                                                                                     |
| 5.       | Сниженная самооценка                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Информация от педагога-психолога / психолога. Информация от педагогических работников образовательной организации, родителей (законных представителей) обучающегося. |
| 6.       | Проявления депрессивного состояния                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Информация от педагога-психолога / психолога. Информация от педагогических работников образовательной организации, родителей (законных представителей) обучающегося. |
| 7.       | Склонность к суицидальному поведению                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Информация от педагога-психолога / психолога. Информация от педагогических работников образовательной организации, родителей (законных представителей) обучающегося  |
| 8.       | Посттравматическое стрессовое расстройство                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Информация от педагога-психолога / психолога. Информация от педагогических работников образовательной организации, родителей (законных представителей) обучающегося  |

## Примерный (первичный) протокол наблюдения за детьми ветеранов (участников) СВО

Группа \_\_\_\_\_

Фамилия, имя, отчество \_\_\_\_\_

Дата рождения: \_\_\_\_\_

| №  | Причины для отнесения обучающегося в группу ПППВ                                                                                                                                                                                                                 | Признаки наблюдения                                                                                                                                                                                                                                                     | Отметка о Наличии (+,-) | Примечание |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|------------|
| 1. | Сниженные адаптационные Способности (проблемы Социальной адаптации)                                                                                                                                                                                              | Необщительность в группе<br><br>Отказ посещать школу<br><br>Появившиеся трудности в обучении<br><br>Нетипичные эмоциональные реакции                                                                                                                                    |                         |            |
| 2. | Неудовлетворительное психологическое состояние, в том числе, обусловленное пережитым травмирующим событием, гибелью родственников ИЛИ кризисное состояние, возникшее в результате воздействия психотравмирующей ситуации, перенесенных тяжелых заболеваний и др. | Избегающее поведение<br><br>Подавленность, апатия, пассивность<br><br>Желание все время находиться со взрослым<br><br>Замкнутость, скрытность<br><br>Психосоматическая симптоматика<br><br>Повторяющиеся воспоминания, кошмары, связанные с психотравмирующей ситуацией |                         |            |
| 3. | Склонность к девиантному поведению                                                                                                                                                                                                                               | Конфликтность, агрессивность<br><br>Игнорирование поручений<br><br>Вызывающее поведение<br><br>Эмоциональная неустойчивость                                                                                                                                             |                         |            |
| 4. | Нарушения в развитии                                                                                                                                                                                                                                             | Нарушение когнитивных функций (ВПФ)<br><br>Трудности в обучении<br><br>Повышенная утомляемость<br><br>Трудно контролируемое собственное эмоциональное состояние                                                                                                         |                         |            |
| 5. | Сниженная самооценка                                                                                                                                                                                                                                             | Повышенная самокритика<br><br>Подавленное настроение, изоляция от                                                                                                                                                                                                       |                         |            |

|    |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |
|----|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|    |                                            | <p>окружающих, замкнутость</p> <p>Проявление тревоги при нахождении в обществе</p> <p>Навязчивые негативные мысли о своей внешности</p>                                                                                                                                                                                                                   |  |  |
| 6. | Проявления депрессивного состояния         | <p>Подавленное настроение</p> <p>Частая изоляция от социума, замкнутость</p> <p>Нарушение сна, питания.</p> <p>Перестал ухаживать за собой</p> <p>Жалобы на головные боли, боли в животе, трудности с дыханием</p>                                                                                                                                        |  |  |
| 7. | Склонность к суицидальному поведению       | <p>Подавленность, отрешенность, апатия</p> <p>Прямые высказывания о намерении ухода из жизни</p> <p>Повышенная чувствительность к словам других людей</p>                                                                                                                                                                                                 |  |  |
| 8. | Посттравматическое стрессовое расстройство | <p>Трудности со сном (кошмары, плач во сне)</p> <p>Признаки поведения, характерные для более раннего возраста</p> <p>Навязчивые воспоминания о травме (рисунки, письма)</p> <p>Подавленный эмоциональный фон</p> <p>Трудности с контролем эмоций: гнев, агрессивное поведение</p> <p>Острая реакция на громкие звуки</p> <p>Частые проявления страхов</p> |  |  |

Воспитатель \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Педагог-психолог \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Дата заполнения протокола «\_»\_\_\_\_\_20\_\_\_\_

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КАРТА ДИНАМИЧЕСКОГО НАБЛЮДЕНИЯ(ежемесячная)

из семьи участника специальной военной операции

ФИ: \_\_\_\_\_ Возраст: \_\_\_\_\_ Статус ОВЗ \_\_\_\_\_

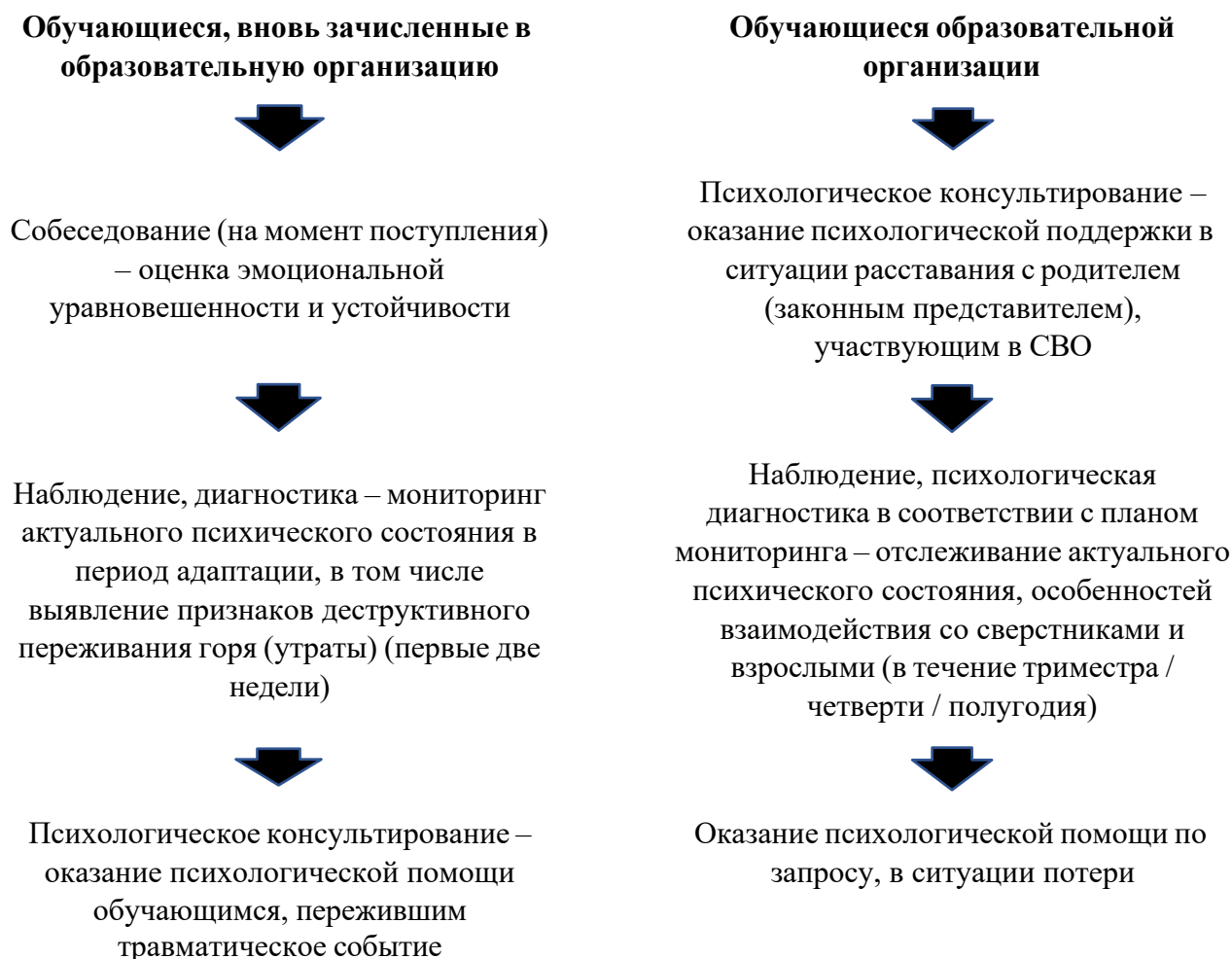
Группа: \_\_\_\_\_

Воспитатель: \_\_\_\_\_

Педагог-психолог \_\_\_\_\_

| Нарушения                 | Признаки неблагоприятного состояния/ Отметка о наличии |
|---------------------------|--------------------------------------------------------|
| Физиологические нарушения |                                                        |
|                           | Нарушения сна                                          |
|                           | Частые просыпания                                      |
|                           | Кошмары                                                |
|                           | Нарушения аппетита                                     |
|                           | Энурез                                                 |
|                           | Энкопрез                                               |
|                           | Боли в животе                                          |
|                           | Частые заболевания                                     |
| Поведенческие нарушения   | Тревожная привязанность к взрослым                     |
|                           | Регрессивное поведение                                 |
|                           | Нарушения общения                                      |
|                           | Трудности адаптации                                    |
| Эмоциональные нарушения   | Постоянное чувство тревоги                             |
|                           | Страхи                                                 |
|                           | Подавленное настроение                                 |
|                           | Агрессивность                                          |
|                           | Частые истерики                                        |
| Когнитивные нарушения     | Трудности запоминания                                  |
|                           | Трудности сосредоточения                               |
| Воспитатель               | Наблюдаются +<br>Не наблюдаются -                      |
| Педагог-психолог          | Наблюдаются +<br>Не наблюдаются -                      |

**Схема выстраивания работы педагогов  
по педагогическому сопровождению детей ветеранов (участников) СВО в  
зависимости от статуса пребывания обучающегося в образовательной  
организации**



**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                                                                          | кругло-суточно                   | 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                                                                           | кругло-суточно                   | 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                                                                          | кругло-суточно                   | 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                                                                          | кругло-суточно                   | Психиатрическая помощь                                                                                                                                                                        |
| Горячая линия по вопросам домашнего насилия                                  | 8 (495) 637-22-20                                                                          | кругло-суточно                   | Психологическая, социальная, юридическая помощь                                                                                                                                               |
| Горячая линия по оказанию психологической помощи студенческой молодежи       | 8 (800) 222-55-71                                                                          | кругло-суточно                   | Психологическая помощь студенческой молодежи                                                                                                                                                  |
| Горячая линия Российского Красного Креста                                    | 8 (800) 700 44 50                                                                          | кругло-суточно                   | Психологическая помощь семьям мобилизованных и военнослужащих                                                                                                                                 |
| Горячая линия помощи родителям проекта Бытьродителем.рф                      | 8 (800) 444-22-32 (доб. 714)                                                               | с 9.00 до 21.00 (по мск) в будни | Психологическая помощь родителям по вопросам обучения, воспитания и взаимоотношения с детьми                                                                                                  |
| Чат-бот по оказанию психологической помощи                                   | Ссылка для входа:<br><a href="https://vk.com/psy_myvmeste">https://vk.com/psy_myvmeste</a> | с 09:00 до 00:00 (по мск)        | Сервис по оказанию бесплатной психологической поддержки населению                                                                                                                             |
| Горячая линия «Поддержка семей, имеющих детей»                               | 8(800)555-89-81                                                                            | кругло-суточно                   | Психологическая помощь родителям по вопросам обучения, воспитания и взаимоотношения с детьми                                                                                                  |
| г. Новосибирск, Новосибирская область                                        |                                                                                            |                                  |                                                                                                                                                                                               |

|                                                                                                                                                                                     |                                                                                                 |                                             |                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| Телефон доверия экстренной психологической помощи                                                                                                                                   | 8 (383)276-35-16<br>8 (383)204-90-95<br>(с 14:00 до 08:00)                                      | кругло-<br>суточно<br>(с 14:00 до<br>08:00) | Психологическая помощь ( г. Новосибирск)                                          |
| МБУ Городской центр психолого-педагогической поддержки молодёжи «Родник»                                                                                                            | 8 (383) 276-02-12<br>8 (383) 276-02-11                                                          | с 9.00. до<br>17.00.                        | Психологическая помощь молодежи                                                   |
| Муниципальное казенное учреждение дополнительного профессионального образования города Новосибирска «Городской центр образования и здоровья «Магистр»                               | 8(383) 304-71-24                                                                                | с 9.00. до<br>17.00                         | Психологическая помощь детям, подросткам, их родителям (законным представителям). |
| Государственное бюджетное учреждение Новосибирской области – Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи детям «Областной центр диагностики и консультирования» | 8(383) 276-38-38<br>8-953-858-54-89<br>8- 913 -399 -48 -<br>27                                  | с 9.00. до<br>17.00                         | Психологическая помощь детям, подросткам, их родителям (законным представителям). |
| Центр психологического консультирования Института медицины и психологии НГУ                                                                                                         | 8-913-009-13-31<br><a href="https://vk.com/club171744825">https://vk.com/<br/>club171744825</a> | с 9.00. до<br>17.00                         | Экстренная психологическая поддержка в кризисных ситуациях                        |
| Государственное бюджетное учреждение здравоохранения Новосибирский областной Детский клинический психоневрологический диспансер                                                     | 8(383) 349-59-71                                                                                | с 8.00. до<br>20.00                         | Психиатрическая помощь                                                            |
| Научно-образовательный центр "Психологическое консультирование" при                                                                                                                 | 8-903-903-26-72                                                                                 | с 9.00. до<br>17.00                         | Психологическая помощь детям, подросткам, их родителям (законным представителям). |

|                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                             |                                         |                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| кафедре психологии и педагогики НГТУ                                                                                                                                                                                                                                        |                                                             |                                         |                                                                                   |
| Центр практической психологии НГПУ                                                                                                                                                                                                                                          | 8 (383) 244-00-77                                           | понедельник – четверг с 11.00 до 17.00) | Психологическая помощь молодежи                                                   |
| Муниципальное казенное учреждение «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Вера» МКУ Центр «Вера»                                                                                                                                                  | 8 (383) 373-53-56                                           | с 9.00. до 17.00                        | Психологическая помощь детям, подросткам, их родителям (законным представителям). |
| Муниципальное казённое учреждение Центр психолого — педагогической и социальной помощи детям «Дельфин» Болотнинского района Новосибирской области МКУ Центр «Дельфин»                                                                                                       | 8 (383) 492-18-07                                           | с 9.00. до 17.00                        | Психологическая помощь детям, подросткам, их родителям (законным представителям). |
| Муниципальное казенное образовательное учреждение Новосибирского района Новосибирской области для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи «Центр диагностики и консультирования «Янтарь» МКОУ ЦДиК «Янтарь» (центр сопровождения «Янтарь») | 8 (383) 348-36-09<br>8-953-774-15-01<br>8-913-910-11-91     | с 9.00. до 17.00                        | Психологическая помощь детям, подросткам, их родителям (законным представителям). |
| Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Центр дополнительного образования и психолого-педагогического сопровождения «Перспектива», г. Бердск МБОУ ДО «Перспектива»                                                                  | 8 (383) 415-00-12<br>8 (383) 415-00-02<br>8 (383) 415-00-36 | с 9.00. до 17.00                        | Психологическая помощь детям, подросткам, их родителям (законным представителям). |

**Памятка для специалистов системы образования и комиссий по делам несовершеннолетних и защите их прав на территории Новосибирской области о работе кабинетов медико-психологического консультирования для детей в возрасте до 17 лет включительно в Новосибирской области**

**Важное напоминание! В системе здравоохранения Новосибирской области работают кабинеты медико-психологического консультирования.**

В государственном бюджетном учреждении здравоохранения Новосибирской области «Новосибирский областной детский клинический психоневрологический диспансер» открыты кабинеты медико-психологического консультирования, в которых ведут прием медицинские психологи.

Медицинские психологи консультируют детей и их законных представителей, оказывают психологическую помощь в следующих ситуациях:

- тревожные переживания у детей (социальная, школьная тревожность);
- депрессивные переживания у детей (самообвинения, негативное восприятие окружающего мира и самовосприятие);
- эмоциональное напряжение;
- кризисные состояния (переживание стресса, невозможность справиться со сложными психологическими и социальными проблемами с потерей жизненных ориентиров, смыслов);
- суицидальные мысли;
- сниженная самооценка, неуверенность в себе, импульсивность.

Психологическое консультирование заключается в помощи ребенку разобраться в своих проблемах и вместе с ним, его законным представителям найти пути выхода из сложной ситуации.

Помимо консультации медицинские психологи кабинетов медико-психологического консультирования могут также провести экспериментально-психологическую диагностику эмоционального состояния и психических функций ребенка, а при выявлении значимых проблем предоставить информацию и маршрутизировать для обращения к врачам-специалистам.

**Где и как получить услугу?**

Кабинеты медико-психологического консультирования расположены по адресам:

- г. Новосибирск, ул. Инская, 65;
- г. Новосибирск, ул. Романова 23а;
- г. Новосибирск, ул. Новогодняя 4 (на базе ГБУЗ НСО «Детская городская клиническая больница №1»);
- г. Новосибирск, ул. Рассветная 5/1 (на базе ГБУЗ НСО «Городская клиническая поликлиника № 29»);
- г. Новосибирск, ул. Гоголя 24.

**Прием медицинские психологи ведут по предварительной записи. Запись осуществляется по телефонам: 8(383) 349-59-71, 8(383)296-57-52, Единой регистратуры - 122.**

Жители муниципальных районов и городских округов Новосибирской области могут обратиться также в кабинеты медико-психологического консультирования по месту жительства в центральную районную больницу, к которой прикреплены.

Направление для приема медицинского психолога от иного специалиста, включая медицинского работника, не требуется. Запись осуществляется при личном обращении законного представителя несовершеннолетнего или несовершеннолетнего в возрасте старше 15 лет и старше.

Консультации бесплатные.

Важно помнить, что отсутствие своевременной психологической помощи может привести к усугублению психического здоровья ребенка, глубоким личностным изменениям, которые будут нарушать его адаптацию в семье, социальной среде, обществе. Важно знать, что медицинский психолог не является врачом, не устанавливает диагноз, не может «поставить на учет», не оформляет несовершеннолетних под какие-либо виды наблюдения.

**Рекомендации воспитателям по созданию благоприятного климата,  
безопасной образовательной среды**

Одним из главных условий полноценного развития личности ребенка является его эмоциональное благополучие, поэтому воспитателю важно создать в группе благоприятный социально-психологический климат. Дети из семьи участников СВО особенно нуждаются в эмоциональном благополучии.

Психологический климат предполагает создание условий, необходимых для сохранения и (или) восстановления психологического здоровья детей участников (ветеранов) СВО.

В группах создание благоприятного микроклимата складывается из налаживания взаимодействия между ребенком и воспитателем, налаживания общения и доброжелательных взаимоотношений между детьми.

Первым шагом, который делает воспитатель, заинтересованный в создании благоприятной атмосферы в группе, является осознание и анализ обстановки в группе, своих собственных взаимоотношений с каждым ребенком, взаимоотношений между детьми.

Для налаживания взаимодействия с детьми воспитателю необходимо установить доверительные отношения и эмоционально их поддерживать, организовать сотрудничество (совместную деятельность взрослого и ребенка), а при возникновении конфликтных ситуаций применять позитивные способы их разрешения. Этому способствуют такие приемы как:

- ✓ обращение к каждому ребенку по имени и своевременная похвала;
- ✓ проявление внимания к настроению, успехам, неудачам детей и поддержание стремления к самостоятельности в играх или при выполнении режимных процедур;
- ✓ участие воспитателя в совместной деятельности с детьми как равноправного партнера.

Педагогическая практика имеет множество разнообразных методов и приемов для формирования положительных межличностных отношений, поддержания интереса детей к сверстникам, стимулирования эмоциональных контактов.

Используются различные игры и игровые упражнения, побуждающие детей говорить друг другу ласковые слова, видеть и подчеркивать друг в друге только хорошее, делать друг другу приятное. Созданию доброжелательных отношений между детьми способствует также совместный просмотр детских работ, фотографий, беседы о родителях детей.

Для разрешения и отвлечения детей от конфликтов между собой полезно:

- ✓ играть в хороводные игры;
- ✓ организовывать совместные сюжетно-ролевые игры с куклами и другими игрушками;
- ✓ организовывать рассматривание сюжетных картинок, иллюстраций в книгах; совместные наблюдения в природе, общественной жизни; коллективные работы художественного творчества; заучивание мирилок, потешек;
- ✓ использовать театральную деятельность.

Предметная среда должна быть яркой, красочной, привлекающей внимание ребенка, вызывающей у него положительные эмоции.

Формированию благоприятной обстановки в группе способствует создание единой системы традиций и ценностей: празднование дня рождения воспитанников, совместное изготовление несложных подарков для именинников, ритуалы начала и завершения дня.

- ✓ Стенд **«Здравствуй, я пришел!»** с фото детей - приходя в д/с, ребенок переворачивает лицом свое фото к окружающим, заявляя о своём присутствии в группе.
- ✓ **Уголок настроения** - Приходя утром в детский сад, дети отмечают свое настроение (к своей фотографии прикрепляют шарик соответствующего цвета). В течение дня, если настроение у ребенка меняется, то и цвет шарика на доске он тоже меняет.
- ✓ **Ковер мира** - Ковер постоянно находится в игровой зоне, и по мере необходимости дети его берут, раскладывают, садятся на него (каждый около своего имени) и на ковре обсуждают возникшие проблемы, ссоры (кто-то не уступил игрушку, кого-то не приняли в игру). Затем дети мирятся.
- ✓ Можно выбрать **эмблему и девиз** группы.
- ✓ **«Шкатулка добрых дел»**. Каждую пятницу подводить итоги добрых дел. За каждый хороший поступок дети кладут в нее красную фишку, за каждый плохой поступок — синюю. Таким образом, определяются количество добрых и злых дел и размышляют, почему так случилось. Общий анализ поступков объединяет и заставляет задуматься каждого ребенка над своими действиями и над своим «вкладом» в общие хорошие дела всей группы.
- ✓ **«Волшебный мяч»** - Дети встают в круг. Передавая по кругу «волшебный мяч», они называют доброе дело или с кем в группе дружат.
- ✓ **«Цветок успехов»** - В серединке цветка – фото ребенка, на лепестках его достижения.
- ✓ **«Звезда недели»**: в середине большой звезды - фото, на концах звезды записывается информация о ребенке, которой он гордится.
- ✓ **«Дерево добрых дел»**, панно с кармашками на каждого ребенка, куда вкладываются «фишки» за каждый добрый и полезный поступок, дело (в конце недели дети поощряются).
- ✓ **«Уголок уединения»**. Уголок уединения в детском саду необходим, ведь он обеспечивает возможность уединения ребенка во время длительного пребывания среди большого числа сверстников. Это важный момент, позволяющий предупредить чрезмерное возбуждение ребенка, ведущее к утомлению его нервной системы. Эффективность преобразования группового пространства и взаимодействие с ним, значительно усиливаются, если в этом процессе принимают участие сами дети.

**«Уголок уединения»** может включить:

- Обязательный атрибут - ПОДУШКИ, на которые ребенок сможет прилечь и отдохнуть.
- Отдельная категория игрушек и пособий может быть направлена на то, чтобы ребенок выплеснул негативные эмоции. С этим отлично справятся **«ПОДУШКИ для БИТЬЯ»**, **КОРОБОЧКИ «Спрячь все плохое»**, **СТАКАНЧИКИ для КРИКА**.
- **КОВРИК ЗЛОСТИ**. Если дети злятся, нужно потопать по коврику и злость пройдет.
- **МАССАЖНЫЕ МЯЧИ - «ЕЖИКИ»**. Нужно обучить детей разным способам катания мячиков в ладошках, по внешней и внутренней стороне рук. Такая игра с «ежиком» помогает ребенку снять мышечное напряжение и успокоиться.
- **МЕШОЧКИ НАСТРОЕНИЙ**. Если у ребенка плохое настроение, он может «положить» его в «грустный» мешочек, а из «веселого» мешочка «взять» хорошее настроение.
- **«КОВРИК ДРУЖБЫ» И «КОРОБОЧКА ДЛЯ ПРИМИРЕНИЯ»**.

Таким образом, у детей будет возможность по мере необходимости снять агрессивное состояние, психоэмоциональное напряжение, усталость, успокоиться, повысить настроение. Дети обучаются

приемам саморегуляции, приемлемым формам выражения агрессии, навыкам коммуникативного взаимодействия.

**При проведении мероприятий каждому педагогу рекомендуется учитывать следующие особенности:**

1. 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 других мероприятий.
2. 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.
3. Эффективнее любых слов часто оказывается активное слушание. Важнее попытаться 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.
4. Важно не навредить обучающемуся, переживающему тяжелейшие стрессогенные ситуации. Целесообразно рассматривать агрессивное поведение детей участников (ветеранов) СВО в контексте проблемы, избегать стереотипов. Важно высказывать заботу о состоянии обучающегося, при этом не переусердствовать, не поспешить, не перейти к ложным выводам и интерпретациям.

**Картотека психологических игр и упражнений для детей  
дошкольного возраста**

**Цель:** снижение эмоционального напряжения

**Категория детей:** дети с повышенным уровнем тревожности, с недостаточным уровнем развития произвольной регуляции, дети из семьи ветеранов (участников) СВО

**Аннотация**

Эмоциональные игры в детском саду направленные на снятие агрессии, помогают детям выплеснуть гнев, снять лишнее мышечное и эмоциональное напряжение, направить энергию в нужное, «созидающее» русло, настроить на спокойный и позитивный лад.

Дети выполняют определенные упражнения для того, чтобы утомить мышцы; а утомленные мышцы автоматически, без сознательных усилий, сами собой расслабляются. Остаётся лишь внимательно наблюдать за процессом расслабления. Эти игры можно проводить в качестве физ. минутки на занятии, во время свободной деятельности детей, в перерывах между занятиями или вечером.

**Актуальность**

Современные дети испытывают постоянный стресс и напряжение. Особая категория детей-дети из семьи ветеранов(участников) СВО. Причина такого состояния: отъезд родителя в зону СВО, и как следствие, смена привычного образа жизни ребенка. Всё это непременно сказывается на эмоциональном состоянии ребёнка и на общем состоянии здоровья детей. Поэтому игры и упражнения на снятие эмоционального напряжения очень необходимы в саду.

## ИГРЫ НА СНЯТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ ДЕТЕЙ

### «Воробьиные драки»

**Цель:** снятие физической агрессии.

Дети выбирают себе пару и «превращаются» в драчливых «воробьев» (приседают, обхватив колени руками). «Воробьи» боком подпрыгивают друг к другу, толкаются. Кто из детей упадет или уберет руки со своих колен, тот выбывает из игры. «Драки» начинаются и заканчиваются по сигналу взрослого

### «Минута шалости»

**Цель:** психологическая разгрузка.

Ведущий по сигналу (удар в бубен, свисток, хлопок в ладоши) предлагает детям пошалить: каждый делает, что ему хочется – прыгает, бегает, кувыркается и т.п. повторный сигнал ведущего через 1-3 минуты объявляет конец шалостям.

### «Злые добрые кошки»

**Цель:** снятие общей агрессии.

Детям предлагается образовать большой круг, в центре которого, на полу, лежит физкультурный обруч. Это «волшебный круг», в котором будут совершаться «превращения». Ребенок входит внутрь обруча и по сигналу ведущего (хлопок в ладоши, звук колокольчика, кивок головой) превращается в злую кошку: шипит и царапается. При этом выходить из «волшебного круга» нельзя. Дети, стоящие вокруг обруча, хором повторяют: «Сильнее, сильнее, сильнее...», - и ребенок, изображающий кошку, делает все более активные «злые» движения. По повторному сигналу ведущего действие заканчивается, дети разбиваются по парам и опять по сигналу взрослого превращаются в злых кошек. Если кому-то не хватило пары, то в игре может участвовать и сам ведущий. Категорическое правило: не дотрагиваться друг до друга! Если оно нарушается. Игра мгновенно останавливается, ведущий показывает пример возможных действий, после чего продолжает игру. По повторному сигналу «кошки» останавливаются и могут поменяться парами. На заключительном этапе игры ведущий предлагает «злым кошкам» стать добрыми и ласковым. По сигналу дети «превращаются» в добрых кошек, которые ласкаются друг к другу.

### «Жужа»

**Цель:** снятие общей коллективной агрессии.

Ведущий выбирает «Жужжу», которая садится на стул (в домик), остальные дети начинают дразнить жужжу, кривляясь перед ней

Жужжа, жужжа, выходи,

Жужжа, Жужжа, догони!

«Жужжа» смотрит из окошка своего домика (со стула), показывает кулаки, топает ногами от злости, а когда дети заходят на «волшебную черту», выбегает и ловит детей. Кого «жужжа» поймала, тот выбывает из игры (попадает в плен к «Жуже»).

### «Обзывалки»

**Цель:** знакомство с игровыми приемами, способствующими разрядке гнева в приемлемой форме при помощи вербальных средств.

Дети передают по кругу мяч, при этом называя друг друга разными необходимыми словами. Это могут быть названия деревьев, фруктов, грибов, цветов... Каждое обращение обязательно должно начинаться со слов «А ты...». Например, «А ты морковка». В заключительном круге упражнения

участники обязательно говорят своему соседу что-нибудь приятное, например, «А ты моя радость!»

### **«Рисуем стихотворение»**

**Цель:** снятие агрессивности, развитие выразительных движений.

Педагог предлагает детям инсценировать стихотворение. Он читает и повторяет, дети инсценируют.

Есть во дворе у нас мальчик Иван.

Он – ужасный хулиган!

Дразнит кошек и собак,

Не уймется он никак.

Ваня дерется со всеми подряд,

Встрече с ним никто не рад,

Скоро останется Ваня один,

Мы с ним дружить совсем не хотим!

### **«Тучки»**

**Цель:** снятие агрессивности, мышечного напряжения в области рук, развитие навыков само регуляции, воображения.

Из бархатной бумаги синего цвета вырезать тучи. Под музыку П. И. Чайковского «времена года» наклеить тучи на лист акварельной бумаги. Дождь нарисовать пальчиковыми красками синего и голубого цвета.

### **Хороводная игра «Зайка»**

**Цель:** снятие мышечного напряжения.

Дети становятся в круг, держась за руки. В центре круга стоит грустный зайка. Дети поют:

Зайка, зайка! Что с тобой?

Ты сидишь совсем больной.

Ты вставай, вставай, скачи!

Вот морковку получи! (2 раза)

Получи и попляши!

Все дети подходят к зайке и дают ему воображаемую морковку. Зайчик берёт морковку, делается весёлым и начинает плясать. А дети хлопают в ладоши. Потом выбирается другой зайка.

### **«Рисуем на ладошках»**

**Цель:** снятие напряжения в области мышц рук, формирование доверия.

Выполняется в парах. Ребята закрывают глаза, протягивают друг другу руки: один ладонями вверх, другой – вниз. Один представляет какой-то образ и пытается передать его второму, поглаживая его ладонями (например, море, ветер, двое под фонарем и т.д.). Затем пары меняются.

### **«Лягушки»**

**Цель:** на расслабление мышц лица.

Внимательно посмотрите, как я буду делать следующее упражнение. (Показать движение губ, соответствующее артикуляции звука «и», обратить внимание на напряжение и расслабление губ.) А теперь слушайте и делайте, как я.

Мы весёлые лягушки

Тянем губы прямо к ушкам!

Потяну – перестану!

Губы не напряжены

И расслаблены...

#### **«Ласковый мелок»**

**Цель:** Развитие навыков общения, снятие мышечного напряжения в области спины.

**Проведение:** Дети делятся на пары. Один ложится на пол. Другой – пальчиком на его спине рисует солнышко, цифру, дождик, букву. Первый должен догадаться, что нарисовано. После окончания рисования – нежным жестом руки «стереть» все нарисованное.

#### **«Мыльные пузыри»**

**Цель:** развитие воображения, выразительности движений, снятие напряжения.

**Описание игры:** Воспитатель или ребенок имитирует выдувание мыльных пузырей, а остальные дети изображают полет этих пузырей. Дети свободно двигаются. После команды «Лопнули!» дети ложатся на пол.

#### **«Ласковый ветерок»**

**Цель:** снятие напряжения в области мышц лица.

Дети сидят на стульчиках. Ведущий: «К нам в комнату залетел ласковый ветерок. Закроем глазки. Ветерок коснулся вашего личика. Погладьте его: лобик, щечки, носик, шею. Погладьте ласково волосики, руки, ноги, животик. Какой приятный ветерок! Откроем глазки. До свидания, ветерок, прилетай к нам еще

### **ШУТКИ – МИНУТКИ**

#### **«Шаронадуватель»**

Педагог обращается к детям: «Ребята! Я предлагаю всем нам сделать небольшую паузу. Отдохнуть и поиграть в игру «Шаронадуватель». Шаронадуватель – это профессия, которую придумали в сказочной стране (а может быть, просто, в сказке). Я расскажу вам о ней в стихотворении, а вы постарайтесь поддержать меня вдохами и выдохами (таковы правила игры). Просто слушайте внимательно. Я буду вам подсказывать – делать вдох и выдох, вы – повторяйте за мной». **Итак, начали:**

Я не летчик, не швея,

Даже не спасатель.

А профессия моя

Шаронадуватель!

Я вдыхаю глубоко... (глубокий вдох)

Выдыхаю смело... (выдох)

Разноцветные шары

Делаю умело!

Вот надую первый шар... (вдох, выдох, вдох, выдох)

Шар красивый красный.

Яркий словно огонёк,

Вовсе не опасный.

Вот надую шар второй... (вдох, выдох, вдох, выдох)

Что-то очень он тугой... (вдох, выдох, вдох, выдох)

Ох, какой упрямый!

Шар – зелёный самый!

А теперь и третий шар... (вдох, выдох, вдох, выдох)

Желтый словно солнце...(вдох, выдох, вдох, выдох)  
 Ой! Взметнулся и пропал –  
 Улетел в оконце! (машем ему рукой)  
 И четвертый я беру  
 Вам его я подарю!  
 Ярко-бирюзовый  
 Надуваю снова...(вдох, выдох, вдох, выдох)  
 Непослушный ты какой  
 Что сопротивляешься?  
 Воздух больше наберу...(глубокий вдох, выдох)  
 Что не надуваешься? ... (глубокий вдох, выдох)  
 Вот растет, растет мой шар... (глубокий вдох, выдох)  
 Наравне со мною стал! ... (глубокий вдох, выдох)  
 Бах! Бабах! Как сто хлопков! (все делают хлопок в ладоши)  
 Лопнул шар на сто клочков! (глубокий выдох)  
 Главное — не унывать!  
 Будем новый надувать! (все хлопают в ладоши)

### «Полёт»

Педагог: «Друзья! Давайте представим, что у нас выросли крылья! Мы можем летать. Как бы мы это сделаем? – **Мы подвигаемся, покружимся, поиграем в полёт!**»  
 У меня есть крылья за спиной (руки - за спину)  
 Я летать умею над землёй. (руки – вверх)  
 Я взмываю ввысь и мир - Эгей! (руки – высоко вверх, делаем взмахи)  
 На ладошке уместается моей.  
 Покружу немного в облаках. (машем руками, кружимся вокруг себя)  
 Устремлюсь стрелою вниз и – Ах! (приседаем)  
 Оседлаю кучевую тучу  
 поскачу на ней к небесной круче! (делаем короткие приседания – скачем!)  
 С кручи я вприпрыжку вниз сбегу. (бег на месте)  
 Крылышки почищу, отдохну. (руки опускаем вниз)  
 Пальчики как перышки расправляю, (встряхиваем кисти рук)  
 Распрямлюсь, встряхну себя немножко. (распрямляем спину, раздвигаем лопатки, вытягиваем шею)  
 ...Вам на память перышко оставлю  
 Мягкое, пушистое в ладошке. (сдуваем с ладошки воображаемое пёрышко, делаем глубокий вдох и выдох)

### «Цветок»

Педагог: «Ребята! Представьте, как здорово быть ...цветком! Вырасти из крохотного семечка, и радовать всех вокруг красотой и гармонией! Чувствовать, как тебя наполняет свет, сила и покой. Давайте прикоснёмся к таким ощущениям! Слушайте и повторяйте движения».  
 Семечко упало в землю (сели на корточки, склонили голову, охватили голову руками)  
 Тихо до весны спало. (ровно дышим – вдох и выдох, вдох и выдох)  
 Встрепенулось и проснулось, (встрепенулись, «подрожали», подняли голову)

Только солнышко взошло.  
 Потянулось: утро ль это? (потянули руки вверх, «к солнышку»)  
 И пошёл навверх росток (медленно встаем)  
 Посмотреть на лучик света  
 Воздуха вдохнуть глоток. (поднимаемся в полный рост, дышим ровно и глубоко)  
 Распустил листочки-ручки.  
 Ах, прекрасное растенье! (раскинули руки в стороны)  
 Набежали в небе тучки  
 и закапал дождь весенний. (плавно подвигали плечами, локтями, пальцами)  
 А потом бутон красивый  
 стал готовиться к раскрытию. (покачали головой, сделали наклоны головы вправо, влево, вперёд, назад)  
 Рос, крепчал, копил все силы –  
 Бах!!! Открылся! Посмотрите! (резко вскинули руки вверх, встали на цыпочки)  
 И качает ветерок  
 Первый луговой цветок! (раскачиваемся вправо, влево, улыбаемся!!!)

## ИГРЫ, УПРАЖНЕНИЯ ПО ПРОЖИВАНИЮ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ ДЕТЬМИ

### «Облака»

**Цель:** развитие воображения, выразительности движений, эмоционального состояния.  
*Описание игры:* воспитатель читает стихотворение, а дети изображают облака в соответствии с текстом.

По небу плыли облака, а я на них смотрел. И два похожих облака найти я захотел. Я долго всматривался в высь и даже щурил глаз. А что увидел я, то Вам все расскажу сейчас. Вот облачко веселое смеется надо мной:  
 - Зачем ты щуришь глазки так? Какой же ты смешной! Я тоже посмеялся с ним: - Мне весело с тобой! И долго-долго облачку махал я вслед рукой.  
 А вот другое облачко расстроилось всерьез: Его от мамы ветерок вдруг далеко унес. И каплями-дождинками расплакалось оно...  
 И стало грустно-грустно так, а вовсе не смешно. И вдруг по небу грозное страшилище летит и кулаком громадным сердито мне грозит.  
 Ох, испугался я, друзья, но ветер мне помог: так дунул, что страшилище пустилось наутек. А маленькое облачко над озером плывет, и удивленно облачко приоткрывает рот: - Ой, кто там в глади озера пушистенький такой. Такой мохнатый, маленький? Летим, летим со мной. Так очень долго я играл и вам хочу сказать, что два похожих облачка не смог я отыскать.

**«Садовник» Цель:** развитие воображения, выразительности движений.

*Описание игры:* воспитатель или ребенок играет роль садовника, который сажает, поливает, рыхлит цветы. Дети изображают цветы, которые растут от хорошего ухода садовника и тянутся к солнцу. Дети могут изображать конкретные цветы, которые они выберут.

**«Дожди» Цель:** развитие выразительности движений, пластики, воображения.  
*Описание игры:* дети встают в круг и, двигаясь друг за другом, по заданию воспитателя изображают дождь. Он может быть веселым, с солнышком, страшным ливнем с грозой, грустным, бесконечно

морозящим и т.п.

### «У моря»

**Цель:** развитие воображения, выразительности движений и речи, групповой сплоченности, эмпатии, снятие напряжения.

*Описание игры:* Воспитатель говорит: «Представьте, что вы сидите у моря. Теплое, ласковое солнышко. Мы загораем. Подставьте солнышку подбородок, слегка разожмите губы и зубы (вдох). Летит жучок, собирается сесть на язычок. Крепко закрыть рот (задержать дыхание). Энергично двигать губами и руками. Жучок улетит. Слегка открыть рот. Облегченно вздохнуть. Нос загорает, подставить нос к солнцу, рот полуоткрыт. Летит бабочка. Выбирает, на чей нос сесть (вдох). Сморщить нос, поднять верхнюю губу кверху, рот оставить полуоткрытым (задержать дыхание). Бабочка улетела. Расслабить мышцы губ и носа (выдох). Брови – качели. Снова прилетела бабочка. Пусть бабочка качается на качелях. Двигать бровями вверх-вниз. Бабочка улетела совсем. Спать хочется, расслаблены мышцы лица (в тени, полусвет).

### «Угадай

### настроение»

**Цель:** учить детей по мимике лица, жестам, позам, расположению партнеров в пространстве распознавать эмоциональное состояние человека.

*Описание игры:* дети садятся в круг. У воспитателя в руках коробка с фотографиями. Они лежат так, что изображений не видно. Коробка переходит из рук в руки. Каждый ребенок берет по одной фотографии, рассматривает ее, показывает остальным и отвечает на следующие вопросы: «Кто изображен на фото? Какое настроение у человека? Как ты определил его настроение? Почему возникло это настроение? Если настроение грустное, как бы ты помог этому человеку?»

### «Говорящие

### предметы»

**Цель:** развивать у ребенка способность к отождествлению себя с кем-то или с чем-то, учить детей сопереживать.: в ходе игры дети берут на себя разные роли и описывают свое состояние, причины действий, систему отношений с действительностью. Начинает первый ребенок: «Я не Саша, я шарик. Мне бы понравилось, если бы я был не одноцветным, а разукрашенным веселым узором. Мне бы хотелось, чтобы меня не держали на веревочке, а отпустили свободно летать, куда захочу». Продолжает следующий ребенок: «Я не Боря, я мяч. Я из резины и хорошо надут. Дети радуются, когда перебрасывают меня друг другу!» Педагог предлагает названия следующих предметов: пальто, автобус, мыло и т.п. Дети также предлагают свои варианты.

### «Надувала

### кошка

### мяч»

**Цель:** снятие эмоционального и мышечного напряжения.

*Описание игры:* дети находятся в расслабленной позе, они изображают сдувшиеся шарики. Воспитатель произносит текст: Надувала кошка шар, А котенок ей мешал: Подошел и лапкой-топ! А у кошки шарик -лоп! На слова: «надувала кошка шар...» дети выпрямляют туловище, надувают щеки. На сигнал «лоп» - «шарики» со звуком сдуваются и возвращаются в исходное положение.

### «Зеркало

### настроения»

**Цель:** развивать один из механизмов проникновения во внутренний мир другого человека – моторное проигрывание. Учить детей воспроизводить некоторые компоненты выразительного поведения партнера.

*Описание игры:* игра проводится в паре. Дети стоят лицом друг к другу. Один ребенок - зеркало. Другой - тот, кто смотрит в зеркало. Последний пытается с помощью мимики, жестов, поз отразить различные состояния (человек радуется, дует, удивляется, грустит, гордится и т.д.), а зеркало

повторяет выразительные движения партнера.

**«Обними и приласкай игрушку»**  
**Цель:** удовлетворить потребность детей в эмоциональном тепле и близости  
*Описание игры:* воспитатель вносит в группу одну или несколько мягких игрушек, например: куклу, собаку, медведя, зайца, кошку и т.д. Дети гуляют по комнате. По сигналу воспитателя они разбиваются на группы и проходят к той игрушке, которую хотели бы поласкать. Первый ребенок берет игрушку, обнимает ее, ласкает и говорит ей что-нибудь нежное и приятное. Затем ребенок передает игрушку своему соседу. Тот, в свою очередь, должен обнять игрушечного зверя и сказать ласковые слова. Игра может повторяться несколько раз.

## **ИГРЫ, ФОРМИРУЮЩИЕ НАВЫК БЕЗКОНФЛИКТНОГО ОБЩЕНИЯ**

### **«Доброе животное»**

**Цель:** способствовать сплочению детского коллектива, научить детей понимать чувства других, оказывать поддержку и сопереживать.

*Ход игры.* Ведущий тихим таинственным голосом говорит: «Встаньте, пожалуйста, в круг и возьмитесь за руки. Мы — одно большое доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит. А теперь подышим вместе! На вдох делаем шаг вперед, на выдох — шаг назад. А теперь на вдох делаем два шага вперед, на выдох — два шага назад. Так не только дышит животное, так же ровно и четко бьется его большое доброе сердце, стук — шаг вперед, стук — шаг назад, и т. д. Мы все берем дыхание и стук сердца этого животного себе».

### **«Паровозик»**

**Цель:** создание положительного эмоционального фона, сплочение группы, развитие произвольного контроля, умения подчиняться правилам других.

*Ход игры.* Дети строятся друг за другом, держась за плечи. «Паровозик» везет «вагончик», преодолевая различные препятствия.

### **«Дракон кусает свой хвост»**

**Цель:** сплочение группы.

*Ход игры.* Играющие стоят друг за другом, держась за талию впереди стоящего. Первый ребенок — это голова дракона, последний — кончик хвоста. Под музыку первый играющий пытается схватить последнего — «дракон» ловит свой «хвост». Остальные дети цепко держатся друг за друга. Если дракон не поймает свой хвост, то в следующий раз на роль «головы дракона» назначается другой ребенок.

### **«Жучок»**

**Цель:** раскрытие групповых отношений.

*Ход игры.* Дети встают в шеренгу за водящим. Водящий стоит спиной к группе, выставив из-под мышек свою руку с раскрытой ладонью. Водящей должен узнать, кто из детей дотронулся до его руки, и водит до тех пор, пока не угадает правильно. Водящего выбирают с помощью считалки.

### **«Объятия»**

**Цель:** научить детей физическому выражению своих положительных чувств, тем самым способствуя развитию групповой сплоченности. *Ход игры.* Воспитатель предлагает детям сесть в один большой круг.

Воспитатель. Дети, кто из вас еще помнит, что он делал со своими мягкими игрушками, чтобы выразить свое отношение к ним? Правильно, вы брали их на руки. Я хочу, чтобы вы все хорошо относились друг другу и дружили между собой. Конечно, иногда можно и поспорить друг с другом, но, когда люди дружны, им проще переносить обиды или разногласия. Я хочу, чтобы вы выразили

свои дружеские чувства к остальным детям, обнимая их. Быть может, будет такой день, когда кто-нибудь из вас не захочет, чтобы его обнимали. Тогда дайте нам знать, что вы хотите, пока же можно просто посмотреть, но не участвовать в игре. Тогда все остальные не будут трогать этого ребенка. Я начну с легкого маленького объятия и надеюсь, что вы мне поможете превратить это объятие в более крепкое и дружеское. Когда объятие будет доходить до вас, то любой из вас может добавить в него энтузиазма и дружелюбия.

Дети по кругу начинают обнимать друг друга, с каждым разом, если сосед не возражает, усиливая объятие.

После игры, задаются вопросы:

- Понравилась ли тебе игра?
- Почему хорошо обнимать других детей?
- Как ты себя чувствуешь, когда другой ребенок тебя обнимает?
- Берут ли тебя дома на руки? Часто ли это бывает?

### **«Аплодисменты по кругу»**

**Цель:** формирование групповой сплоченности.

*Ход игры.* Воспитатель. Ребята, кто из вас может представить, что чувствует артист после концерта или спектакля — стоя перед своей публикой и слушая гром аплодисментов? Возможно, он чувствует эти аплодисменты не только ушами. Быть может, он воспринимает овации всем своим телом и душой. У нас хорошая группа, и каждый из вас заслужил аплодисменты. Я хочу с вами поиграть в игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихонько, а затем становятся все сильнее и сильнее. Становитесь в общий круг, я начинаю.

Воспитатель подходит к кому-нибудь из детей. Смотрит ему в глаза и дарит свои аплодисменты, изо всех сил хлопая в ладоши. Затем вместе с этим ребенком воспитатель выбирает следующего, который также получает свою порцию аплодисментов, затем тройка выбирает следующего претендента на овации. Каждый раз тот, кому аплодировали, выбирает следующего, игра продолжается до тех пор, пока последний участник игры не получил аплодисменты всей группы.

## **РЕЛАКСАЦИОННЫЕ ТЕХНИКИ**

Релаксационные упражнения лучше проводить под спокойную музыку. Регулярное выполнение этих упражнений делает ребёнка более спокойным, уравновешенным, а также позволяет ребёнку лучше понять свои чувства. В результате ребёнок владеет собой, контролирует свои деструктивные эмоции и действия. Релаксационные упражнения позволяют ребёнку овладеть навыками само регуляции и сохранить более ровное эмоциональное состояние.

### **«Снежная баба»**

Из этого упражнения можно сделать небольшую игру, катая при этом по полу воображаемые комья снега. Затем вместе с ребёнком вы лепите снежную бабу.

Итак, «слепили мы во дворе снежную бабу. Красивая снежная баба получилась (нужно попросить ребёнка изобразить сн. бабу). Есть у неё голова, туловище, две руки, которые чуть торчат в стороны, и стоит она на двух крепких ножках... Ночью подул ветер холодный-холодный, и стала наша баба замерзать. Сначала у неё замерзла голова (попросить ребёнка напрячь голову и шею), потом плечи (напрячь плечи), потом туловище (ребёнок напрягает туловище). А ветер дует всё сильнее, хочет разрушить сн. бабу. Уперлась сн. баба своими ножками (сильно напрягает ноги), и не удалось ветру разрушить сн. бабу. Улетел ветер, наступило утро, выглянуло солнышко, увидело снежную бабу, решило её отогреть. Стало солнышко припекать, и начала наша баба таять. Сначала начала таять голова (ребёнок свободно опускает голову), потом плечи (расслабляет и опускает

плечи), потом руки (мягко опускает руки), потом туловище (ребёнок, как бы оседая, наклоняется вперёд), а потом и ноги (ноги мягко сгибаются в коленях). Ребёнок сначала садится, потом ложится на пол. Солнышко греет, снежная баба тает и превращается в лужицу, растекается по земле».

#### **«Апельсин»**

Ребенок лежит на спине, голова чуть набок, руки и ноги слегка расставлены в стороны. Попросите ребёнка представить, что к его правой руке подкатился апельсин, пусть он возьмет апельсин в руку и начнёт выжимать из него сок (рука должна быть сжата в кулак и очень сильно напряжена 8 – 10 сек.).

«Разожмите кулачок, откатите апельсин, ручка тёплая..., мягкая..., отдыхает...» Затем апельсин подкатился к левой руке. И та же процедура повторяется с левой рукой. Желательно делать упражнение 2 раза (при этом поменять фрукты)

#### **«Сдвинь камень»**

Ребёнок лежит на спине. Попросите его представить, что возле правой ноги лежит огромный тяжелый камень. Нужно хорошенько упереться правой ногой (ступнёй) в этот камень и постараться хотя бы слегка сдвинуть его с места. Для этого следует слегка приподнять ногу и сильно напрячь её (8 – 12 сек.) Затем нога возвращается в исходное положение; «нога тёплая..., мягкая..., отдыхает...». Затем тоже самое проделывается с левой ногой.

#### **«Черепаха»**

Упражнение делается лёжа, лучше на боку или животе. Попросите ребёнка представить, что он маленькая черепашка, которая лежит на жёлтом песочке (или мягкой травке) возле прозрачного ручейка (реки, озера или моря – по желанию ребёнка). Греет солнышко, черепашке тепло и хорошо. Ручки и ножки расслаблены, шейка мягкая... Вдруг появилась холодная туча и закрыла солнышко. Черепашке стало холодно и неудобно, и она спрятала ножки, ручки и шейку в панцирь (дети сильно напрягают спину, слегка выгибая её и изображая тем самым панцирь; а также напрягают шею, руки, ноги, как бы втягивая их под панцирь, 5 – 10 сек.). Но вот туча улетела, опять выглянуло солнышко, вновь стало тепло и хорошо. Черепашка согрелась, и её шея, ручки, ножки стали тёплыми и опять появились из-под панциря (спина расслабляется 5 – 10 сек.).

#### **«Расслабление в позе морской звезды»**

Попросите ребёнка закрыть глаза и представить место, где он любит отдыхать, где он всегда хорошо и безопасно себя чувствует. Затем пусть он представит, что находится в этом месте и делает там то, что хочет, от чего он испытывает удовольствие. Продолжительность упражнения 1 – 2 мин. В конце упражнения попросите ребёнка открыть глаза, потянуться несколько раз, сесть, глубоко вздохнуть и встать.

#### **«Муха»**

Цель: снятие напряжения с лицевой мускулатуры.

Пусть ребенок сядет удобно: руки свободно лежат на коленях, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представит, что на его лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Задача ребенка, не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

#### **«Лимон»**

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. За тем выполните

упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

### **«Сосулька», «Мороженое»**

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы — сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе на 1 —2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять, расслабляя постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального эмоционального состояния. Это упражнение можно выполнять, лежа на полу.

### **«Воздушный шар»**

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте, что вы — большой воздушный шар, наполненный воздухом. Пойдите в такой позе 1 —2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального эмоционального состояния.

И, наконец, при сильном нервно психическом напряжении вы можете выполнить 20 —30 приседаний либо 15 —20 прыжков на месте. Это позволит избавиться от возникшего напряжения. Данный метод снятия психоэмоционального напряжения широко используется как спортсменами, так и артистами перед ответственными выступлениями.