

# ПСИХОСОЦИАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА В КРИЗИСНОЙ СИТУАЦИИ



Методическое пособие  
для педагогов





# ПСИХОСОЦИАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА В КРИЗИСНОЙ СИТУАЦИИ

Методическое пособие  
для педагогов

Психосоциальная поддержка в кризисной ситуации. Методическое пособие для педагогов. — Детский фонд ООН UNICEF, Всеукраинский союз молодежных общественных организаций, «Христианская ассоциация молодых людей Украины» (УМСА Украины). — К., 2015. — 76 с.

Составители:

Сергей Богданов, психолог, психотерапевт, канд. психол. наук., заместитель руководителя центра исследований конфликтов и психоанализа Национального университета «Киево-Могилянская Академия».

Оксана Залеская, канд. психол. наук, рутер ІААР, член Киевской группы развития ІААР.

Редакторы:

Яна Дзюбенко, Нинель Стрелковская, Татьяна Котнева, Виктор Сербулов.

Дизайн и верстка:

Мария Прийдан.

В книге представлены теоретические и практические материалы о детских реакциях на травматические события, пути помощи ученикам в рамках образовательного процесса.

Материалы рассчитаны на психологов, социальных педагогов и учителей.

Издание распространяется бесплатно.

# СОДЕРЖАНИЕ

Для кого и для чего эта книга .....5

## ЧТО ТАКОЕ ТРАВМА?

Типичные (и нормальные) проявления психологической травмы.....	8
Сопутствующие проявления психологической травмы.....	9
Последствия реакций на травмирующее событие.....	11
Беречь себя — главное правило работы учителя.....	13
Как выстраивать учебный процесс с травмированными детьми.....	14
Как работать с деструктивными проявлениями.....	15
Как помочь горюющим детям в школе.....	19
Как справиться с потерей близкого человека: тезисы для педагогов и родителей.....	21
Супервизия в работе учителя: остановить выгорание.....	24
Советы родителям: памятка о чувствах.....	26
Советы родителям: памятка о расставании.....	33

## ОТ ТЕОРИИ К ПРАКТИКЕ: ИГРАЯ, ПРЕОДОЛЕВАЕМ КРИЗИС

Учим самопрезентации, знакомству и уверенности в общении.....	36
Учим осознавать и безопасно проявлять свои ощущения и чувства.....	43
Учим расслабляться и лучше чувствовать свое тело.....	57
Учим «самонастраиваться»: игры-медитации.....	68

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Родителям (законным представителям) школьников о проведении психологического исследования в образовательной организации.....	71
Согласие на проведение психологического исследования.....	73
Литература.....	74



## ДЛЯ КОГО И ДЛЯ ЧЕГО ЭТА КНИГА

Эта книга написана для людей, сталкивающихся и работающих с травмированными детьми: учителей, социальных работников и волонтеров. Конечно же, она может быть полезна и родителям. Но, прежде всего, книга написана для педагогов. Почему? Учителя каждый день видят своих учеников и учениц, а довольно часто — и их родителей. А значит, именно учителя первыми сталкиваются и, по сути, первыми «работают» с психологической травмой у детей, пережившими сложные и неоднозначные жизненные события. То есть прежде, чем такие дети попадут к школьному психологу или психотерапевту.

Конечно, это не значит, что учителя должны подменять школьных психологов, выполнять их задачи. Это значит, что, дополняя друг друга, учителя и школьные психологи могут создать благоприятные для восстановления условия в школе.

К тому же, не все дети, пережившие ужасные события, будут переживать травму так сильно, что им потребуется помощь психолога и психотерапевта. Психосоциальной поддержки от общения с друзьями, участия в общественной активности, позитивных переживаний дома и в школе для них может быть достаточно. Поддержка окружения очень важна, она помогает справиться с пережитым.

С другой стороны, поведение и психологическое состояние детей, травмированных сильным стрессом, может не только отличаться от поведения других учеников, но и становиться препятствием в учебном процессе.

Чтобы помочь учителям разобраться с особенностями стресса, психологической травмы, мы написали эту книгу. Если изложить тезисно, она о том, как важно в повседневной работе с детьми:

- 1) знать, что такое травматический стресс и уметь различать его проявления;
- 2) понимать потребности детей и родителей, переживших травмирующие события.
- 3) владеть самим и научить детей и родителей методикам саморегуляции и снижения травматического стресса;
- 4) уметь в рамках повседневного учебного процесса построить поддерживающие отношения с ребенком, которые будут способствовать его психологическому восстановлению;
- 5) знать, в каких случаях необходимо рекомендовать ребенку и его родителям обратиться за помощью к школьному психологу.

Мы постарались изложить всю основную информацию по теме, включая советы, практические рекомендации и памятку для родителей, чтобы педагог мог поделиться этими материалами с ними и понимал, что происходит в семье его учеников или воспитанников (разделы «Советы родителям»).

Но самое главное... После прочтения этой книги просим вас стараться не забывать, что все реакции ребенка, с которыми вы будете сталкиваться, — это **нормальные** реакции на **ненормальные** события.

Сергей Богданов,  
Оксана Залеская





## ЧТО ТАКОЕ ТРАВМА?

Почему мы говорим о травме как об определенных непрерывных реакциях? Воздействие сложных, неоднозначных или тяжелых событий зачастую никуда не «испаряется», не «проходит». Наоборот, травматические обстоятельства — это очень сильный опыт, который сказывается на мироощущении детей, подростков и даже взрослых. Так, людей продолжают мучить ощущение ужаса, повышенная тревожность и страх, беспомощность, физический стресс (например, учащенное сердцебиение, частое вздрагивание, боли в желудке, головокружение).

Комплекс подобных повторяющихся или непрерывных ощущений психологи называют «посттравматическими реакциями» на стресс. Они естественны, понятны и ожидаемы, однако могут привести к трудностям в повседневной жизни. Поэтому, чтобы помочь ребенку с посттравматическими реакциями, нужно знать их основные проявления.

# ТИПИЧНЫЕ (И НОРМАЛЬНЫЕ) ПРОЯВЛЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ТРАВМЫ

Существует три типа посттравматических реакций на стресс: навязчивые мысли, избегание и физическое возбуждение. Остановимся подробнее на каждом из них.



## **Навязчивые мысли**

Они проявляются в постоянных воспоминаниях о происшедшем и стрессовых размышлениях или образах пережитого, как во сне, так и наяву. Навязчивые реакции также проявляются в ухудшении эмоционального и физического состояния. Некоторые люди могут вести себя так, как будто ужасное событие повторяется снова и снова. Такую реакцию называют «флэшбэк», то есть повторяющийся ментальный образ, живое воспоминание о травмирующем переживании в прошлом.



## **Избегание**

Это проявление возникает как защита от навязчивых мыслей. Избегание выражается в попытках не говорить, не думать, не вспоминать травматические обстоятельства, а также избегать всего, что напоминало бы о них, включая места и людей, связанных с этим. Эмоциональность снижается вплоть до оцепенения, которое является защитным механизмом от стрессовых реакций на все, что вызывает воспоминания. В свою очередь это может вызывать ощущение отдаления от других людей, а потом приводить к социальной изоляции. Также может исчезать интерес к привычным и любимым видам деятельности.



## Физическое возбуждение

Это физические реакции, проявляющиеся в теле человека, как будто он сейчас опять находится в опасности. Такие люди все время «на чеку», то есть в ожидании травмы. Физическое возбуждение можно заметить по внезапному вздрагиванию, повышенной возбудимости, раздражительности или резких вспышках гнева, а также по трудностям в засыпании и беспокойном сне, проблемах с концентрацией внимания.

## СОПУТСТВУЮЩИЕ ПРОЯВЛЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ТРАВМЫ



## Горевание

Люди, побывавшие в сложных и тяжелых жизненных обстоятельствах, могут страдать от потери близких людей, дома, имущества и просто привычной среды.

Поэтому потеря кого-то и/или чего-то, важного для человека, вызывает переживание горя (горевание), что выражается в печали, озлобленности, вине или сожалении, тоске по умершим, страстном желании увидеть потерянного человека или вернуть потерянное имущество. Такие реакции приносят боль, особенно вначале. Но все же они нормальны! У разных людей они могут проявляться по-разному и длиться годами. Горевание — это здоровая и неизбежная реакция на событие, если утрачено что-то очень важное для человека. Со временем острота горевания снижается и даже приобретает вид более приятных воспоминаний об утраченном.



## **Осложненное переживание тяжелой утраты**

Многим людям пришлось пережить как травму, так и внезапную потерю близких. Такие люди подвержены более сильному переживанию горя. Человек может быть охвачен постоянными воспоминаниями о трагических обстоятельствах смерти. Это может привести к осложненному переживанию тяжелой утраты. Оно выражается во вторжении беспокойных образов утраты в позитивные воспоминания, которые препятствуют процессу нормального горевания. А ведь именно нормальное горевание позволяет человеку принять и привыкнуть к потере кого-то и/или чего-то дорогого для него. Осложненное переживание тяжелой утраты проявляется также в отказе от привычных позитивных видов деятельности или отношений из-за того, что они напоминают о потере. Поэтому осложненное переживание тяжелой утраты может препятствовать нормальной жизнедеятельности и естественному развитию ребенка и взрослого человека.



## **Депрессия**

Она отличается от посттравматического стресса и несет свои риски: проявляется в постоянном подавленном или раздражительном настроении, потере аппетита, трудностях в концентрации внимания, утрате интереса к привычным видам деятельности, утомляемости, ощущении ненужности или вины, безнадежности, а также иногда в мыслях о самоубийстве.



## **Физические симптомы болезни**

Наряду с психологическими реакциями, описанными выше, люди, пережившие травму, могут испытывать физические симптомы болезни даже при ее отсутствии. Они выражаются в головных, желудочных болях, внезапном сердцебиении, тяжести в груди,

проблемах с аппетитом и кишечных расстройствах. Физические симптомы часто сопровождаются реакциями посттравматическими, гореванием и депрессией. Но самое главное — то, что они сигнализируют нам о повышенном стрессовом состоянии.

## ПОСЛЕДСТВИЯ РЕАКЦИЙ НА ТРАВМИРУЮЩЕЕ СОБЫТИЕ

Проявления посттравматического стресса, горевания и депрессии бывают очень сильными и мешают нормальной жизнедеятельности. Вот самые типичные примеры.

- ✓ Навязчивые воспоминания могут вызывать необъяснимые для других нарушения концентрации и внимания, таким образом воздействуя на обучение, общение в школе или на работе.
- ✓ Попытки уйти от всего, что напоминало бы пережитое, мешают подросткам находить новые виды деятельности и интересы, планировать будущее.
- ✓ Раздражительность и болезненные реакции на напоминания о травме серьезно нарушают нормальное общение в семье и с друзьями. А если члены семьи вместе пережили травматические события, они сами друг для друга — травматическое напоминание, которое может стать причиной проблем.
- ✓ Проблемы со сном, концентрацией и вниманием плохо влияют на обучение и профессиональную деятельность.
- ✓ Ощущения эмоциональной подавленности и отчужденности могут приводить к употреблению алкоголя и наркотиков. Некоторые люди бросаются в авантюрные и опасные виды деятельности. Подростки могут слишком полагаться на своих друзей, отворачиваться от родителей и не советоваться с ними о том, что они собираются сделать, как поступить, что выбрать. Они часто непоследовательны в поведении, избегают или слишком агрессивно реагируют на все, что напоминает о случившемся.

- ✓ Депрессия приводит к неуспеваемости в школе и на работе, социальной изоляции, потере интереса к привычным видам деятельности, употреблению алкоголя и наркотических препаратов, неконтролируемому эмоциональному поведению, а в более серьезных случаях — к попыткам суицида.
- ✓ Переживание тяжелой утраты может привести к неспособности оплакивать и вспоминать. В этом случае люди страдают от страха пережить похожую судьбу или внезапную утрату близких, испытывают серьезные трудности в установлении новых отношений. Подростки могут реагировать на утрату проявлением чрезмерной самоуверенности и независимости от родителей и взрослых или, наоборот, зависимости и безынициативности.

Что усугубляет эти реакции? Многие продолжают сталкиваться с теми людьми, местами, знаками, запахами, внутренними переживаниями, которые напоминают о пережитой травме даже спустя годы. Это может вызывать стрессовые образы, переживания, размышления, эмоциональные и физические реакции. Вот типичные примеры таких напоминаний: внезапные громкие звуки, разрушенные здания, запах дыма, sireны скорой помощи, места, где пришлось пережить травму, люди с увечьями, похоронные процессии, годовщины трагических событий, передачи по радио и ТВ. Все это опять вызывает горевание. Ведь для людей, потерявших близких, некоторые ситуации и обстоятельства все еще продолжают «говорить» об отсутствии любимого человека. И даже спустя годы можно испытывать сильную печаль, пустоту и тоску по ушедшему.

### **Существуют разные напоминания об утрате:**

**1. «Пустые» ситуации** — ситуации, в которых все «говорит» об отсутствии ушедшего человека: пустое место за обеденным столом, общие некогда виды деятельности, особые поводы, например, день рождения или праздники. Для подростков напоминанием служат также перемены в их повседневной жизни, а особенно — появившиеся вследствие утраты трудности. Например, снижение дохода родителей, депрессия и уныние других родственников, нарушение структуры семьи, дополнительные обязанности, утра-

ченные возможности (занятия спортом, учеба, хобби, развлечения), а также отсутствие ощущения защищенности и безопасности.

**2. Реальные жизненные условия.** Усилия, направленные на противодействие реальным жизненным трудностям, существенно истощают выдержку и эмоциональные ресурсы, что в свою очередь снижает способность к восстановлению после стресса, горя и депрессии. Поэтому дети так болезненно реагируют на переезд, новую школу, отсутствие друзей, ограниченные семейные ресурсы и дополнительные обязательства. Эти лишения также служат напоминанием о прежней травме и утратах, что вновь вызывает пережитые чувства и симптомы, повышая общий уровень реакции. Дети, пережившие стресс, могут реагировать на все намного тяжелее, с большими трудностями возвращаясь к нормальному состоянию и подвергаясь большей вероятности рецидивов.

## БЕРЕЧЬ СЕБЯ — ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО РАБОТЫ УЧИТЕЛЯ

Именно вы помогаете справиться со сложными жизненными обстоятельствами ученикам, ведь обеспечивая нормальный учебный процесс, вы также улучшаете их состояние. Но, к сожалению, ваша работа в таких случаях — очень изматывающая и эмоционально затратная. К тому же, если вы пережили такой же травматический опыт, как ученики, общение с ними может напоминать о случившемся. Поэтому, чтобы поддерживать других людей, важно придерживаться главного правила психологического «самосохранения» — беречь себя. Пожалуйста, постарайтесь не пренебрегать им!

Как именно «беречь себя»?

**Во-первых,** оставляйте время для себя и своей семьи. Обязательно находите возможность и силы, чтобы отвлечься, провести время со своими родными или друзьями, даже если вы чувствуете себя крайне обязанным ученикам.

**Во-вторых,** следите за своим физическим состоянием: хорошо

питайтесь, высыпайтесь, в случае необходимости — пройдите лечение. Иногда очень трудно учить, если вы больны.

**В-третьих,** возьмите за правило устраивать или посещать регулярные встречи с группой других учителей, то есть общаться, поддерживать друг друга, обсуждать рабочие вопросы.

**В-четвертых,** не пренебрегайте поддержкой других учителей, а также предлагайте свою помощь. Так вы сможете заменять друг друга, если понадобится.

## КАК ВЫСТРАИВАТЬ УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС С ТРАВМИРОВАННЫМИ ДЕТЬМИ

Травматические события накладывают отпечаток как на учеников и учителей, так и на учебный процесс в целом. Это проявляется в том, что травмированные дети испытывают трудности с концентрацией, вниманием и поведением. Некоторые ученики могут быть слишком тихими и замкнутыми, а другие — гиперактивными. У многих возникают проблемы с успеваемостью.

Как облегчить процесс адаптации к учебному процессу? Вот несколько рекомендаций:

- ✓ на какое-то время планируйте уроки более короткими, менее интенсивными, а домашние задания — прежними по содержанию, но меньшими по объему;
- ✓ иногда полезно отложить некоторые уроки в начале учебного года и в дни, которые могут напоминать о случившемся (например, годовщина), а это время использовать для бесед о практических вещах, связанных с нормализацией жизни школы и учеников. Это поможет найти выход из сложившихся трудностей и улучшить способность детей справляться с факторами, напоминающими о травме;
- ✓ важно приглашать детей и родителей в школу, чтобы понять, какие проблемы влияют на ученика, и, таким образом, лучше



понимать причины изменений в его поведении и успеваемости;

- ✓ все учителя — еще и просто люди, поэтому, конечно же, отличаются в эмоциональных проявлениях. Самое важное — оставаться искренним. Дети очень хорошо замечают, как их учителя справляются с травмой. Поэтому совершенно нормально выражать свои естественные эмоции, например, грусть. Ведь ученикам важно понять, что в восстановлении могут нуждаться и дети, и взрослые — даже если на это потребуется больше времени, чем ожидалось.

## КАК РАБОТАТЬ С ДЕСТРУКТИВНЫМИ ПРОЯВЛЕНИЯМИ

Травмированные ученики могут проявлять раздражительность и агрессивное поведение в классе. Учителям бывает особенно трудно с такими детьми. Однако такое поведение является нормальной посттравматической стрессовой реакцией. Оно может быть также реакцией на специфические напоминания об утрате. К примеру, ученик, потерявший близкого друга, может проявлять беспокойство, когда другие ученики говорят о личных отношениях.

Некоторые дети младшего возраста бывают более агрессивными в играх. Важно помнить, что многие из них пережили травму, намного превосходящую по своему уровню их способность понять и справиться с пережитым. Иногда их поведение принимает формы того, что называют «реконструктивным поведением». Это означает, что ребенок проявляет (иногда излишне драматично) защитное поведение, которое, как ему кажется, могло бы изменить травматическое событие или его смертельный исход.

Один из способов контролировать агрессивное, деструктивное поведение — ясно понимать его причины. В то же время, вы можете попытаться помочь своим ученикам понять, почему они проявляют агрессию в той или иной ситуации. Можно предложить

такому ученику встретиться после уроков, чтобы наедине поговорить о том, что его беспокоит и вызывает злость. Объясните ребенку, что с ним происходит, и расскажите о способах контроля за своим поведением. Если же агрессивное поведение не исчезает, такому ученику может потребоваться специализированная помощь.

Остановимся подробнее на деструктивных или мешающих нормальной жизнедеятельности проявлениях.



### **Регрессивное поведение**

Дети могут быть более беспокойными, находясь отдельно от родителей, членов семьи или учителей. Они могут быть прилипчивыми, менее независимыми в том, что они делают, и иногда испытывать трудности в посещении школы. Даже подростки могут проявлять такое, казалось бы, неприсущее для своего возраста поведение. Родители могут усугублять эту реакцию, будучи в свою очередь также чрезмерно привязанными к своим детям после перенесенной травмы. Один из способов справиться с регрессивным поведением — предложить подростку составить план действий, чтобы он таким образом мог сам управлять процессом своего возвращения к нормальному состоянию. При этом следует понимать, что такой план должен быть гибким и допускать задержки, срывы и регресс время от времени. Воздерживайтесь от насмешек или суровой критики такого поведения. Если же регрессивное поведение не проходит или вы не видите улучшения, посоветуйте родителям обратиться за помощью к специалисту-психологу.



### **Дети могут быть замкнутыми или чрезмерно тихими**

Такие дети не представляют проблем в классе, однако они тоже страдают от стрессового или депрессивного состояния. Важно замечать таких детей и помогать им в такой же степени, как и

агрессивным. Им может потребоваться помощь в том, чтобы вернуться к прежнему поведению в классе и с друзьями. Им тоже нужно утешение и ободрение. Если таких учеников игнорировать, они станут более изолированными, неуспевающими в учебе и будут терять навыки нормальной социальной жизни. Вы также можете предложить им встретиться после уроков, чтобы поговорить о том, что их беспокоит и постоянно напоминает о случившемся.



### **Многие травмированные ученики могут страдать от бессонницы**

Такие дети часто просыпаются от малейшего шороха и долго не могут уснуть. Сон их прерывист и полон кошмаров, а проснувшись, они не чувствуют себя отдохнувшими. Невыспавшиеся ученики плохо концентрируются на уроках и проявляют повышенное раздражение. Если ребенок ведет себя таким образом в школе, нужно поинтересоваться у родителей или близких о том, как он спит.



### **Некоторым детям нужно много времени на выход из стресса**

У них «выздоровление» наступает постепенно, спустя недели, месяцы и годы. Поэтому очень важно вовлекать подростков и детей среднего школьного возраста в различные социальные виды деятельности.



### **Рискованное поведение**

Травмированные подростки часто ведут себя излишне авантюрно, намеренно рискованно, что приводит к опасным последствиям: авариям на дороге, употреблению алкоголя и наркотиков, преступлениям. Важно поговорить с учеником о возможности

таких рисков, о том, как они связаны с тяжелым событием и напоминаниями о нем, а также о необходимости быть особо осторожным на протяжении некоторого времени после пережитой травмы.



## **Мысли о самоубийстве**

Если вы замечаете по отдельным намекам и замечаниям, размышлениям, разговорам, что подросток думает о проблеме самоубийства, нужно отнестись к этому крайне серьезно. Поэтому так важно установить доверительные отношения, чтобы ребенок мог поделиться своими возможными мыслями о суициде. Таким ученикам может потребоваться специализированная помощь.



## **Пропуски занятий**

Сначала вам потребуется выяснить причины пропуска занятий. Если этой причиной является психологическая травма, то для такого ученика на некоторое время можно ввести измененную учебную программу, обращая внимание на особенности обучаемости и памяти ребенка. Этот подход может быть особо необходим для учеников, которые находятся в реабилитационном периоде после физической травмы или испытывают интенсивные всплески травматических воспоминаний, остро влияющие на обучение и поведение в школе.



## **Утрата дружеских отношений**

Когда дети теряют верных друзей или их дружеские отношения изменяются, они часто чувствуют себя «иными», одинокими, не такими, как все. Поэтому важно помочь им найти новых друзей или возобновить прежнюю дружбу. Здесь огромную роль играет вовлечение в разные виды классной (общественной) деятельности, восстанавливающей или рождающей чувство общности и гражданства.

Предложите детям поучаствовать в улучшении жизни школы и района проживания, а также в помощи другим людям. Эти виды деятельности очень важны для восстановления травмированных подростков, поскольку отвечают их внутренней потребности улучшить собственную жизнь и жизнь других. Школа — особое место, где они могут сделать первые шаги в этом направлении вместе с другими учениками и учителями.

### **Избегайте эмоционально окрашенных оценок!**

Это бывает очень сложно, но все же стоит быть очень осторожным с оценками личности ученика. Порой хочется назвать ребенка или подростка «проблемным» или «малолетним преступником», а также «тугодумным» или «трудно обучаемым», «немотивированным» или «незаинтересованным в учебе». Для того чтобы этого не случилось, важно признавать и держать в уме факт воздействия травматических событий, утрат и несчастий на поведение ребенка, а также то, что многие проблемы можно решить, давая поддержку и помощь.

## **КАК ПОМОЧЬ ГОРЮЮЩИМ ДЕТЯМ В ШКОЛЕ**

Школы выступают в роли второй семьи, ведь их рутинный режим — это островок постоянства в условиях, когда что-то серьезно изменилось или меняется. Если случилось непоправимое, обсудите это с семьей ученика, заручитесь разрешением самого ребенка и как можно скорее расскажите о горе одноклассника его «школьной семье».

Также о случившемся стоит рассказать всем родителям класса, так как им придется отвечать на вопросы о смерти своим детям, реагировать на их беспокойство по этому поводу применительно к собственной семье. Классный руководитель может поговорить с лучшими друзьями ребенка и обсудить способы поддержки и помощи, когда их одноклассник вернется к учебе. Такое открытое

признание облегчает ситуацию всем и, возможно, вместо попыток игнорировать ситуацию и избегать болезненных чувств, в будущем поощрит ребёнка говорить о них с друзьями.

Бывает, что после случившегося некоторые дети отказываются идти в школу, потому что страдают от неловкости встречи с одноклассниками и предполагаемых расспросов. Они чувствуют себя отличными от других и не понимают, как их встретят в классе. Также возможна повышенная привязанность и даже «прилипчивость» к оставшимся членам семьи из-за страха потерять ещё кого-то. У некоторых детей потеря вызывает пассивность и бездеятельность, другие же прибегают к агрессии и хулиганству как протесту против своих болезненных эмоций. Этим детям нужна отдельная помощь и поддержка, время приспособиться к ситуации, а также возможность проговорить беспокоящее их, когда они будут к этому готовы.

После возвращения ребёнка в школу нужно признать его утрату, но потом всё должно вернуться к обычному распорядку (насколько это возможно). Это значит, что не стоит излишне обращать внимание на случившееся и предоставлять особые привилегии горяющему. Почему? Школа — часто единственное место, где ребенок может отдохнуть от болезненных чувств и оплакивания. Но при этом, благодаря усилиям учителей, у ученика все равно остается возможность поговорить с понимающим взрослым, друзьями или побыть наедине с собой. Также классному руководителю важно регулярно рассказывать родителям о том, как ребёнок справляется в школе.

Изменения в поведении — нормальная реакция во время горевания. Они могут проявляться так:

- ✓ уязвимость и повышенная плаксивость по незначительному поводу;
- ✓ перепады настроения;
- ✓ уход в себя и мечтательность;
- ✓ психосоматические симптомы;
- ✓ отсутствие концентрации;

- ✓ плохая успеваемость;
- ✓ чрезмерное погружение в учебу.

Изменения в поведении не обязательно появятся сразу после утраты. Возможно, это произойдет спустя месяцы или годы, потому что дети по-разному переживают горе на разных этапах своего развития. Учителям нужно знать о дате смерти и быть внимательными к дням, предположительно трудным для ребёнка: годовщина смерти, день рождения умершего или, например, Новый год, который все стараются праздновать в семейном кругу.

## КАК СПРАВИТЬСЯ С ПОТЕРЕЙ БЛИЗКОГО ЧЕЛОВЕКА: ТЕЗИСЫ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ И РОДИТЕЛЕЙ

Существуют однозначные доказательства, что дети могут пережить боль утраты в окружении любви и заботы. Самое главное — слушать ребенка. Если мы действительно прислушиваемся к детям, они расскажут нам обо всем, что им нужно.

Ниже в форме памятки вы найдете основные рекомендации, как вести себя с ребенком, потерявшим близкого человека.

### **Детям нужны:**

- ✓ соответствующая возрасту фактическая информация;
- ✓ ясные, открытые объяснения, которые, возможно, необходимо будет неоднократно повторить;
- ✓ взрослые, способные показывать, проявлять свои чувства;
- ✓ возможность неоднократно задавать вопросы;
- ✓ помощь в выражении своих чувств через разговор, игру, рисование;

- ✓ советы, как реагировать на вопросы других детей и проявления скорби взрослыми;
- ✓ отдых от пребывания в компании родственников, охваченных горем;
- ✓ общая поддержка;
- ✓ знакомая рутина, которая поможет восстановить нормальное ощущение реальности.

### **Важны регулярные заверения:**

- ✓ что ребенок не виноват в смерти;
- ✓ что дети — желанны и любимы;
- ✓ что жизнь продолжается и не всегда будет такой печальной;
- ✓ что злость и печаль — нормальные реакции на горе;
- ✓ что оставшиеся члены семьи здоровы и, скорее всего, не умрут до старости.

### **Полезно:**

- ✓ не делать предположений;
- ✓ помнить, что дети почти всегда понимают больше, чем мы думаем;
- ✓ понимать, что дети считывают эмоции их окружения, язык тела и нечаянно слышат обрывки разговоров;
- ✓ понимать, что дети переживают утрату и смерть в разных ее аспектах;
- ✓ включать детей в процесс горевания семьи;
- ✓ разрешать детям делать свои взносы (помогать, делать поделки и т.д.);
- ✓ поощрять их (предварительно подготовив) в «прощании»: разрешать видеть тело, посещать похороны и могилу,



разговаривать об умершем человеке;

- ✓ создавать и обновлять воспоминания в последующие годы, годовщины и другие значимые дни;
- ✓ донести, что вы не исчезнете внезапно и подробно расскажете обо всех обстоятельствах, если будете уезжать;
- ✓ понимать, что плохое поведение — симптом спутанных эмоций;
- ✓ принимать детей;
- ✓ говорить детям, что вы в них цените, это укрепит их стрессоустойчивость и самооценку;
- ✓ дать им что-то особенное для заботы, например, домашнее животное;
- ✓ позволить веселиться и играть;
- ✓ по мере взросления заново проговаривать детям и подросткам детали смерти кого-то важного в их жизни: не для того, чтобы процесс горевания возобновился, а чтобы появился опыт переживания других чувств на следующих этапах развития.

### **Что препятствует детской скорби:**

- ✓ неспособность к гореванию родителей или опекунов;
- ✓ родительская неспособность переносить болезненные воспоминания;
- ✓ чрезмерная охваченность оплакиванием у родителей;
- ✓ недостаток постоянной родительской опеки, нестабильная семейная обстановка;
- ✓ страхи о родительской уязвимости и желание их защитить;
- ✓ тревога о собственной безопасности: например, страх смерти одинокого родителя;
- ✓ чувство смущения, вины и непонимания собственной роли ребенка в смерти близкого человека;

- ✓ амбивалентные чувства к умершему: возможно, умерший оскорблял ребенка или был к нему чрезмерно строг; или наоборот, ребенок получал огромное количество внимания и теперь страдает от его нехватки и т. д.;
- ✓ недостаток возможности в разделении чувств, то есть отсутствие симпатизирующего взрослого, учителя или друга;
- ✓ неуместные передачи ролей: «ты теперь — глава семьи», вынужденное соответствие родительским ожиданиям;
- ✓ другие утраты: недостаток денег, переезд, смена школы и друзей.

## СУПЕРВИЗИЯ В РАБОТЕ УЧИТЕЛЯ: ОСТАНОВИТЬ ВЫГОРАНИЕ

Выбирая помогающую профессию (врач, учитель, психолог, социальный работник), мы вступаем в отношения, отличные от обычных, повседневных. Особенность нашей работы заключается в том, чтобы уделять внимание потребностям других людей с полной самоотдачей, иногда достигая предела эмоциональных возможностей. Бывают моменты, когда мы начинаем сомневаться в своем выборе, вступая в неравный бой с проблемами или чувствуя опустошение и неспособность дать что-либо другим, а также когда ученики (клиенты, пациенты) не выражают благодарности. В такие трудные моменты кажется, что проще опустить руки и «смириться», не пытаясь проанализировать ситуацию. Именно в этих ситуациях нам и нужна супервизия. Что это такое?

Если буквально расшифровать это понятие, то оно означает «надзор». Но сегодня профессионалы понимают этот термин по-другому: супервизия — это синоним наставничества, помощи, профессионального общения с опытными коллегами. Для педагога супервизия — это своего рода терапия накопившихся чувств и проблем, возможность поделиться своими мыслями, сомнениями, раздражением и узнать взгляд со стороны, получить совет коллеги

или коллег. Поэтому она может дать шанс «подняться и оглядеться», отказаться от легкого пути обвинения других: учеников, клиентов, коллег, администрации, общества, а также от самообвинений. Именно супервизия может дать нам возможность начать поиск новых возможностей, открыть знания, рождающиеся из самых трудных ситуаций, и, конечно же, получить ПОДДЕРЖКУ. А это очень важная и необходимая часть заботы о себе. Таким образом, супервизия помогает нам быть открытыми для всего нового, то есть постоянно развивать самосознание и профессионализм.

Если мы игнорируем супервизорскую помощь, то можем испытывать очерствение, закостенелость, отгороженность. В самом крайнем проявлении эти чувства являются частью синдрома, который психологи называют термином «выгорание». Супервизия помогает остановить этот процесс, разорвав порочный круг: ощущение опустошенности ведет к отходу от высоких рабочих стандартов, потом рождает чувство вины и несоответствия, что, в свою очередь, приводит к еще большему отходу от стандартов, и так далее.

Поэтому супервизия — это центральная форма поддержки, когда мы можем сфокусироваться на своих трудностях в работе с учениками, понять свои бессознательные мотивы и трудности, разделить с супервизором или с супервизорской группой часть ответственности за работу. Существует индивидуальная, групповая и командная супервизии.

В школе супервизорская работа выполняет такие задачи:

- ✓ создать пространство поддержки и взаимопомощи;
- ✓ эффективнее справляться с трудностями и конфликтами, возникающими в союзе «учитель-ученик»;
- ✓ прорабатывать внутренние трудности, мешающие открытой коммуникации с учеником;
- ✓ находить новые и эффективные стратегии работы с травмированным учеником.



## СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ: ПАМЯТКА О ЧУВСТВАХ



### **Злость**

Злость зачастую появляется спонтанно, без видимой причины. Дети кричат, хлопают дверью, грубо отвечают на просьбы. Как правило, после неожиданной вспышки злости они чувствуют вину и жалеют о своих поступках. На самом деле, ребенок находится в отчаянии, что сам не в состоянии справиться со своими чувствами, и именно поэтому в этот момент очень нуждается в помощи.

#### **Что делать взрослым?**

Да, именно родителям бывает особенно трудно в таких ситуациях, но поможет понимание, что подобное поведение является

нормальной реакцией на стресс, травмы, а также специфические воспоминания о потере. Например, ребенок, потерявший близкого друга, может проявлять беспокойство, когда другие дети говорят о своих личных взаимоотношениях.

Старайтесь в такие моменты не ссориться. Ребенок злится не потому, что вас не любит или плохо воспитан. Эта злость — проявление травмы. Если вам удастся сдержаться, ребенок будет благодарен, ведь поймет, что вы понимаете его чувства и помогаете с ними справляться.

Вы также можете попробовать помочь детям понять, почему они проявляют агрессию и жестокость в той или иной ситуации. Для этого поговорите наедине о том, что беспокоит и вызывает злость. И в дальнейшем старайтесь следить за такими проявлениями и осторожно подсказывайте детям, как лучше контролировать свое поведение. Если же агрессия не исчезает, стоит обратиться за помощью к психологу.



## **Жестокость**

Некоторые дети младшего возраста в играх бывают более агрессивными и жестокими, чем старшие. Например, они дерутся, кусаются, толкаются, серьезно обижают других детей и взрослых.

Иногда жестокость начинается с проявлений беспокойства, возбуждения, которые постепенно нарастают. Ребенок ведет себя все наглее, перестает слушаться и реагировать на призывы «успокоиться». Бывает, что в игре он снова и снова повторяет пережитое, таким образом пытаясь уменьшить боль или изменить смертельный исход прошлого. Например, ребенок имитирует похороны, издевается над домашними животными или убивает насекомых. Постарайтесь понять. Жестокость в этом случае не связана с отсутствием морали или сочувствия к ближним.

К тому же, важно помнить, что многие дети пережили такую травму, которая сильно превосходит их способность понять и справиться с пережитым. Не имея лучшего способа преодолеть неприятные воспоминания и чувство беспомощности, ребенок

пытается овладеть своими чувствами, как бы «проигрывая» их, превращая страх и беспокойство в жестокость. Так он чувствует себя на мгновение увереннее и смелее.

### **Что делать взрослым?**

Поощряйте играть, заниматься спортом и помогайте найти выход чувствам. Старайтесь установить доверительные отношения. Для этого не ругайте, но и не потакайте жестокости. Не бойтесь говорить в таких случаях и о своих чувствах: «Меня огорчает, когда ты меня обижаешь». Старайтесь придерживаться одной ровной линии в своем поведении.

Важно также помочь ребенку выразить то, что он чувствует. Например: «Я вижу, что ты разозлился. Это нормально после того, что мы пережили. Некоторое время ты можешь чувствовать себя плохо, вспоминая о прошлом».

Будьте осторожны со своими словами. Иногда очень хочется сказать: «бандит», «тугодум» или что-нибудь в таком духе. Но, сказанные близким человеком, резкие слова, оценки могут стать настоящим клеймом или ярлыком. Это только усугубит травму и будет задерживать процесс «выздоровления». Поможет сдерживаться и постоянное осознание того, что ребенком движет не жестокость или «тупость», а те травматические события, потери и несчастья, которые он пережил. Также не стоит пренебрегать консультацией у психолога, чтобы справиться со многими проблемами, возникшими с деструктивным поведением.



### **Бессонница**

Дети часто просыпаются от тихого звука и долго не могут уснуть. Их сон прерывист и полон кошмаров, а проснувшись, они чувствуют себя уставшими. Невыспавшийся ребенок плохо концентрируется на уроках и часто бывает раздражен.

### **Что делать взрослым?**

В самое тревожное время вы временно можете спать с ребенком. Дайте ему понять, что вы рядом, а он — в безопасности.

Возможно, ребенок будет быстрее успокаиваться, если вы просто обнимете его.

Впоследствии в спокойной атмосфере обсудите, когда именно вы вернетесь к привычному образу укладывания и сна. Чтобы облегчить отвыкание от вашего присутствия, вы можете посидеть рядом с кроваткой, когда ребенок засыпает. Обязательно попросите, чтобы он говорил вам, когда снова станет страшно.



## Грусть

Потеря кого-то или чего-то, важного для человека, вызывает горевание (горе). Оно выражается в печали, озлобленности, вине или сожалении, тоске по умершим, страстном желании снова увидеть утраченного близкого или свои любимые вещи, игрушки. Ситуации или обстоятельства, напоминающие о потере, даже спустя годы могут вызвать эмоции горевания.

Есть несколько типов таких напоминаний. Один из них — «пустые» ситуации. Это ситуации, в которых все напоминает об отсутствии потерянного человека: пустое место за обеденным столом, совместные когда-то виды деятельности, особые поводы, например, день рождения или праздники.

Это нормальные реакции, которые могут проявляться по-разному у разных детей и длиться годами. Хотя и болезненное, особенно поначалу, горевание — это здоровая реакция на потерю, свидетельствующая о значимости утраченного. Со временем эти эмоции становятся менее острыми и наполняются более приятными воспоминаниями о прошлом.

Многим детям пришлось пережить как травму, так и потерю. А те из них, кто потерял близких внезапно, подвержены очень сильному гореванию. Ребенок может быть постоянно погружен в воспоминания о трагических обстоятельствах смерти, и это приводит к осложненному переживанию тяжелой утраты. Оно проявляется в отказе от того, что раньше доставляло удовольствие, или от отношений, которые напоминают о потере.

## Что делать взрослым?

Разговаривайте о своих чувствах с ребенком, чтобы «разговорить» его. Это нужно, чтобы дети через слова проявляли свое горе. Помогите ребенку понять, что именно мысли о прошлом вызывают плохое самочувствие. Учите его думать о приятном, рассказывая или читая истории, слушая вместе приятную музыку, напоминая, что вы заботитесь о вашей общей безопасности. Убеждайте ребенка, что в трагедии не было его вины.

Иногда дети не хотят думать, говорить и вспоминать о потерянном человеке. В этом случае не нужно давить: это также нормальная реакция. Кроме того, ребенок может избегать разговоров о смерти, чтобы не огорчать вас. Просто дайте ему понять, что вы рядом.

Важно также помогать ребенку избегать напоминаний о потере, которые вызывают очень сильные неприятные эмоции. Не забывайте, что некоторым детям требуется длительное время, чтобы справиться с потерей.



### Отстраненность

Отстраненность возникает как защитная реакция от навязчивых воспоминаний. Она проявляется в попытках не говорить о травматических событиях, не думать, не вспоминать о них и избегать всего, что напоминало бы о пережитом, включая места и людей, связанных с ним. Эмоциональность снижается до оцепенения. Это защита от стрессовых реакций на все, что вызывает воспоминания о травме.

Кроме этого, появляется ощущение отдаления от других, что может привести к социальной изоляции. Также может исчезать интерес к привычным и любимым видам деятельности.

Некоторые дети могут быть замкнутыми или чрезмерно тихими. Взрослым может показаться, что с ними нет никаких проблем. Однако они могут испытывать сильный стресс или глубокую печаль. Важно заметить, понять это и помогать им так же, как и агрессивно настроенным. Им может понадобиться помощь в том, чтобы вер-



нуться к прежнему поведению в классе и с друзьями. Не забывайте, что такие дети также нуждаются в утешении и ободрении.

### **Что делать взрослым?**

Для начала просто не волнуйтесь, если то, что ребенок любил раньше, перестало приносить ему удовольствие. Можно наедине с ним поговорить о том, что беспокоит и постоянно напоминает о случившемся. Если проигнорировать это состояние ребенка, он может стать более изолированным, вследствие чего будет испытывать сложности с адаптацией среди людей и достигать меньше успехов в учебе.

Возможно, ваш ребенок потерял верного друга или его дружеские отношения изменились. В этом случае важно помочь найти новых друзей или восстановить былую дружбу.

Для травмированных детей может быть особенно полезна общественная деятельность. Они часто чувствуют себя одинокими, не такими, как все. Подумайте, как привлечь ребенка к активной заботе о других детях и взрослых или к восстановлению разрушенного.

К тому же, можно запланировать приятное совместное времяпрепровождение, например, поездку к друзьям ребенка, если они живут не рядом с вами.



### **Плохие воспоминания**

Постоянные воспоминания о трагических событиях, мысли о пережитом, возвращение к травматической ситуации во сне и наяву — все это ухудшает эмоциональное и физическое состояние человека после травмы. Некоторые дети могут вести себя так, будто худшие события, которые когда-либо случались с ними, повторяются снова и снова. Такую реакцию называют «флэшбэк» — повторяющийся психический образ, живое воспоминание о травматическом переживании.

### **Что делать взрослым?**

Помогите ребенку понять, что именно напоминает о случив-

шемся. Люди, места, запахи, звуки или время суток? А потом объясните разницу между тем, что уже случилось, и тем, что вызывает воспоминания. Не уставайте говорить ребенку о том, что ему ничего не угрожает: говорите это столько, сколько понадобится.

Оградите ребенка от просмотра новостей о событии, так как это может вызвать страх, что все снова повторится. Отвечайте на все вопросы, не раздражаясь при этом. Расскажите, что происходит и как вы работаете над тем, чтобы ребенку опять не пришлось пережить ужас. Избегайте ужасающих подробностей и объясняйте любую неясную информацию, которая может тревожить ребенка.



## Страх

Дети, пережившие нечто ужасное, могут начать бояться того, чего не боялись раньше. Как правило, дети верят в то, что их родители — вездесущие и всемогущие, а поэтому защитят их от любых несчастий. Эта вера помогает им чувствовать себя в безопасности. Но после травматических событий эта вера уже не является такой непоколебимой. Без нее ребенку гораздо страшнее жить в этом мире, и множество событий может напомнить о бедствии: дождь, машины скорой помощи, шумные люди, испуганное выражение лица. Вы не виноваты: это вина пережитого горя.

### **Что делать взрослым?**

Беседуйте с ребенком о том, что вы сделаете, чтобы защитить его. Если что-то напоминает ему о пережитом и он думает, что это повторится снова, помогите понять разницу между тем, что происходит сейчас (дождь или резкий звук), и тем, что происходило во время бедствия. Если ребенок говорит о монстрах, помогите изгнать их: «Убирайся, чудовище! Не пугай мою девочку. Я сейчас накричу на монстра — и он уйдет. Вон отсюда!»

Ребенок еще не может оценить, действительно ли вы можете его защитить, но так вы сами напомните себе обо всем, что уда-

лось сделать для вашей совместной безопасности.

Иногда дети боятся, что с вами что-то случится. Такие страхи могут быть и у вас. Это естественная реакция для тех, кто пережил опасность. Если вы не были с ребенком во время бедствия, его страхи могут быть еще сильнее. Старайтесь чаще говорить о том, что вам сейчас ничего не угрожает.

Если опасность все же существует, расскажите, что прилагаете много усилий, чтобы ее избежать. Подумайте о тех, кто сможет позаботиться о ребенке, если с вами действительно что-то случится. Это поможет вам меньше волноваться. Постарайтесь делать как можно больше позитивного вместе, чтобы отвлечься от тревожных мыслей.

## СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ: ПАМЯТКА О РАССТАВАНИИ

Как подготовить ребенка к вашему отъезду? Сегодня это одна из самых актуальных тем. В нашей жизни появились не только командировки или отсутствие дома по каким-то другим делам, но и тревожные поездки, разлуки с друзьями, близкими людьми, с родным местом. Как быть, если ребенок сильно плачет при разлуке или не отпускает вас после тревожных событий даже в магазин?

Сначала давайте проясним, почему так происходит. Дело в том, что дети очень чувствительны к разлуке с близкими во время серьезных перемен, например смены места жительства, болезней, травматических событий, свидетелями или участниками которых они стали, потери значимых связей (например, близких родственников, друзей, любимой учительницы). В это время ребенок особенно уязвим и может вновь нуждаться в тесном и интенсивном контакте с родителями. Он может цепляться за вас, когда вы собираетесь уйти, испытывать страх при разлуке, хотеть быть с

вами везде и всюду. Причина проста: ребенку нужен стабильный, предсказуемый распорядок дня и ваша поддержка, которой он пытается заручиться с помощью более тесного телесного контакта. Так как расставаний не избежать, ваша задача — помочь детям справиться с тревогоми этого процесса.

Небольшие подсказки помогут облегчить ситуацию с расставанием.

- ✓ Необходимо говорить с ребенком о расставании, выслушивать его ответный протест, возможный гнев и капризы, оставаясь при этом спокойным. Возможно, подобных реакций и не будет, хотя они являются нормальными. Ребенок может реагировать на разлуку соматически: ухудшением поведения или интенсивным аффектом. Постарайтесь отражать эти проявления, например, говорите: «Ты сердисься потому, что тебе не хочется отпускать маму (папу), ты даже приболел (если это случится), так бывает». Или: «Людям, которые любят друг друга, всегда сложно расставаться». Можете комментировать: «Я помню о тебе, я люблю тебя и тогда, когда меня нет рядом».
- ✓ Во время разлуки не исчезайте тайно, но и не задерживайтесь надолго при расставании. Перед отъездом четко и ясно расскажите, почему не можете поехать вместе. Выслушайте протест ребенка, дайте ему выразить свои чувства, а потом сразу отразите их: «Я понимаю, что ты сейчас сердисься, но я должна идти, я уверена, все будет хорошо. Когда я вернусь, мы проведем целый день вместе». Ребенок вместе с кем-то из взрослых (няней, бабушкой и т.д.) может отмечать на календаре, сколько времени осталось до этого счастливого дня.
- ✓ Обменяйтесь с ребенком предметами (хорошо подойдут круглые предметы, камешки), которые будут напоминать вам друг о друге. Также можно сделать маленький альбомчик с вашими любимыми семейными фотографиями, чтобы ребенок листал его, когда станет грустно.
- ✓ Если вы планируете отсутствовать длительное время, запишите для ребенка сказки и пожелания на ночь, чтобы он мог слушать ваш голос перед сном. Очень важно прослушать записи вместе с ребенком несколько раз, чтобы он воспринимал их как возможность воссоздать ваш образ тогда, когда вы не рядом.

Иначе ребенок просто будет тревожиться и сердиться, слыша ваш голос и не видя вас.

- ✓ Звоните ребенку и беседуйте о том, как прошел день. Причем рассказывайте о своих делах тоже, а не только спрашивайте.
- ✓ Пишите письма в картинках, которые будут отражать вашу жизнь вдали от ребенка. Это даст ему возможность отвечать вам так же о себе. В определенном возрасте детям проще нарисовать, чем написать (к тому же, они просто любят рисовать), и вы как раз подадите пример своеобразной коммуникации. Письма-картинки можно отправлять по факсу. Если такой возможности нет, то подготовьте заранее несколько писем-приветствий, а кто-то из взрослых пусть вручает их и помогает ребенку готовить ответ.
- ✓ Подготовьте до отъезда маленькие сюрпризы, которые бабушка, няня или другой оставшийся с ребенком человек сможет прятать в разные места, а потом искать их вместе с ребенком.
- ✓ Говорите ребенку, что вы скучаете, но уверены, что ему хорошо, ведь он не один, а с близкими людьми. Акцентируйте внимание на том, какой он взрослый и самостоятельный, как много уже умеет, как хорошо справляется с трудностями. Говорите вслух о его новых достижениях, показывайте, как они вас радуют.
- ✓ Стройте планы о том, что будете делать вместе, когда вновь встретитесь.

Пожалуйста, обратите внимание! Если ребенок сильно тревожится при разлуке и долго не успокаивается после расставания, у него проявляются какие-либо симптомы, наблюдается поведение ребенка более младшего возраста (регрессивное поведение) продолжительное время, возможно, нужно обратиться к специалисту-психологу.



## ОТ ТЕОРИИ К ПРАКТИКЕ: ИГРАЯ, ПРЕОДОЛЕВАЕМ КРИЗИС



УЧИМ САМОПРЕЗЕНТАЦИИ,  
ЗНАКОМСТВУ И УВЕРЕННОСТИ  
В ОБЩЕНИИ

**«Что я больше всего люблю?»**

**Цель:** приобретение коммуникативных навыков, самораскрытие членов группы.

**Правила игры:** предложите детям поделиться тем, что они любят

больше всего на свете в определенной «категории». Раздайте каждому ребенку форму для письменных ответов (или продиктуйте ее пункты). После заполнения разбейте класс на небольшие группы, где дети будут обсуждать написанное. Вот такой может быть «форма» для заполнения:

### **Что я больше всего люблю?**

Мое любимое время года \_\_\_\_\_

Мое любимое животное \_\_\_\_\_

Мое любимое место \_\_\_\_\_

Мой лучший друг \_\_\_\_\_

Мой любимый вид спорта \_\_\_\_\_

Моя любимая книга \_\_\_\_\_

Мое любимое занятие \_\_\_\_\_

Мой любимый фильм \_\_\_\_\_

Моя любимая телепередача \_\_\_\_\_

Моя любимая одежда \_\_\_\_\_

Моя любимая музыка \_\_\_\_\_

Моя любимая песенка \_\_\_\_\_

Моя любимая игра \_\_\_\_\_

Мой любимый цвет \_\_\_\_\_

Мой любимый звук \_\_\_\_\_

Моя любимая игрушка \_\_\_\_\_

Мое любимое блюдо \_\_\_\_\_

Мой любимый запах \_\_\_\_\_

**Инструкция для детей:** «На свете есть то, что любите только вы. Вот здесь вы можете вписать словами или нарисовать все то, что вы любите больше всего на свете. Когда прозвенит колокольчик (можно придумать другой условный знак, например, хлопок ладонями), остановитесь. Если кто-то не закончил, продолжите дома и вклейте в свой альбом. А теперь объединитесь в группы по три человека и поделитесь своими записями, расскажите о том, что вы любите больше всего, своим друзьям».

## «Мой портрет и любимое имя»

**Цель:** эмоциональное раскрепощение, самораскрытие членов группы.

**Правила игры:** детям предлагается вспомнить, как называют их окружающие, то есть как называют их мама и папа, родственники, друзья. Потом нужно выбрать самое любимое имя и записать его в альбом. После этого детям предлагается нарисовать свой портрет.

**Инструкция для детей:** «У каждого человека есть свое имя, хотя некоторые из них повторяются. Наверное, в вашем классе и дворе есть мальчики и девочки, у которых одинаковые имена. Вы, скорее всего, замечали, что разные люди меняют или переименовывают ваше имя или что-то додумывают. Подумайте над этим и вспомните все те имена, которыми вас называют, а потом найдите то имя, которое больше всего вам нравится, и запишите его в тетрадь или альбом. Записали? А теперь здесь же нарисуйте себя, свой портрет».

## «Я — хвалюсь»

**Цель:** развитие у детей интереса к себе, навыков принимать и не осуждать себя слишком сильно, осознавать себя и других как уникальных людей.

**Правила игры:** детям нужно назвать по 2–3 дела, которые они могут делать лучше других.

**Инструкция для детей:** «Каждый человек умеет делать что-то лучше других. Но нередко окружающие люди даже не знают об этом. Сейчас мы с вами соберемся в большой круг, и каждый расскажет о тех вещах, которые получаются у него лучше всех. Называйте по два-три дела или умения. Внимательно слушайте друг друга, и вы увидите, как много мы все вместе умеем».



## «Это — Я»

**Цель:** посмотреть на себя со стороны, учиться выражать себя в движении.

**Правила игры:** дети образуют большой круг. Потом по очереди выходят в центр и называют свое имя. Затем возвращаются на место. Группа повторяет имя, манеру двигаться и говорить того, кто только что был в центре. Человек, чье имя называется, наблюдает за этим процессом со стороны. Начинать упражнение лучше ведущему.

**Инструкция для детей:** «Сейчас мы с вами, ребята, станем в большой круг и поиграем. Каждый по очереди будет выходить в центр и называть свое имя. Затем возвратится на свое место. А мы все вместе сразу же повторим его имя, манеру двигаться и говорить. Итак, начнем. Я буду первым».

## «Наши имена уникальны»

**Цель:** лучше узнать друг друга, повысить самооценку, облегчить знакомство и адаптацию в новом коллективе (если в классе много новичков или учителю необходимо познакомиться с новым классом; а также в любой новой группе).

**Правила игры:** сначала нужно провести вступительную беседу об именах, об их уникальности и значимости. Потом каждому ребенку дается картонная карточка, на одной стороне которой предлагается нарисовать «счастье», а на другой написать свое имя. Потом детей просят рассказать о своем рисунке, представить его. После завершения к карточкам предлагается прикрепить ленту и повесить на шею.

**Инструкция для детей:** «Имена — это что-то очень важное для каждого из нас. Они показывают, что мы особые, неповторимые. Даже если у других такие же имена, мы все равно уникальны. Ведь мы можем и говорить, как другие, и поступать, как другие,

но всегда останемся самими собой. Даже близнецы по характеру могут быть непохожими. Расскажите, что родители говорили вам про ваше имя, почему они его выбрали. А теперь нарисуйте на карточках, как вы представляете счастье, и расскажите, что у вас получилось. На обратной стороне напишите свое имя и наденьте карточку на себя» (лучше заранее прикрепить ленты к карточкам, чтобы можно было повесить их на шею).

## «Волшебный шар»

**Цель:** самопрезентация, возможность рассказать о себе и узнать больше о другом (для знакомства в классе, если много новичков, или учителю с новым классом, а также в любой новой группе).

**Правила игры:** детям предлагается рассказать что-то важное о себе, о том, что они любят, о своих хобби и т.д. Для того, чтобы игра происходила более непринужденно, можно предложить детям образ «волшебного шара»: передавать какой-нибудь мяч или шар по кругу. Тот, у кого шар, говорит о себе, так как шар «дает силу и уверенность».

**Инструкция для детей:** «Давайте познакомимся и расскажем что-нибудь о себе. Чтобы нам было проще, мы будем пользоваться вот этим волшебным шаром. Тот, кто возьмет его в руки, может что-то рассказать о себе, ведь этот волшебный шар дает силу и уверенность».

## «Разные приветствия»

**Цель:** установить контакт, создать эмоциональный комфорт.

**Правила игры:** участникам предлагается поздороваться самыми разными способами. Ведущий показывает, как это можно делать тремя способами:

1 способ — рукопожатие;

2 способ — прикоснуться носами (специальный эскимосский способ приветствия);

3 способ — объятия.

Затем дети пробуют использовать эти способы, чтобы приветствовать друг друга в игре.

**Инструкция для детей:** «Сейчас мы с вами будем здороваться. Но здороваться необычно, попробуем разные способы. Сначала давайте пожмем друг другу руки. Постарайтесь подойти к каждому. Хорошо! А теперь поздороваемся носами. Удивлены? Так здороваются эскимосы, представляете? Давайте я покажу, как именно. Понятно? Начинаем! Вы молодцы! А напоследок давайте крепко обнимем друг друга».

## «Паутинка»

**Цель:** углубить знакомство, формировать чувство общности, учиться поддерживать друг друга.

**Правила игры:** у ведущего клубок ниток. Он предлагает каждому рассказать что-нибудь о себе (любимой игрушке, животном, настроении и т.д.). Чтобы немного «разрядить атмосферу», ведущий первым рассказывает о себе, а потом зажимает свободный конец нити в руке и бросает клубок ребенку, сидящему напротив. Так клубок передается дальше, пока все дети не расскажут о себе. После этого нужно распустить «паутинку». Для этого каждый ребенок должен возвращать клубок предыдущему, называя его по имени и обозначая самое важное, что запомнилось о человеке.

**Инструкция для детей:** «Я бросаю тебе клубочек, расскажи нам что-нибудь о себе, но если ты не хочешь пока говорить, то просто возьми нить в руку, назови свое имя, а клубок передай другому».

## «База»

**Цель:** развитие доверия в группе, углубление знакомства.

**Правила игры:** один человек назначается «базой». Это означает, что он будет ходить в центре комнаты или класса с открытыми глазами, а все остальные закроют глаза и будут двигаться к центру

комнаты. Если они наталкиваются друг на друга, то говорят: «Привет!» Затем пожимают руки и двигаются дальше с закрытыми глазами. Если участник натывается на «базу», которая не отвечает на «привет», тогда нужно открыть глаза, взяться за руки с «базой» и ходить вдвоем с открытыми глазами. Все, кто открыли глаза, двигаются молча и не отвечают на приветствия, а также не отпускают руки поздоровавшихся. Нельзя подсказывать и касаться других в непозволительных местах. Игра заканчивается тогда, когда все открыли глаза и держатся за руки, как будто образуя цепочку.

**Инструкция для детей:** «Каждый день начинается с приветствия, и вы тоже будете здороваться, но особым образом: с закрытыми глазами. Когда все закроют глаза, я выберу одного из вас, кто будет базой, просто к кому-то притронувшись. Только база может ходить с открытыми глазами! Она ходит в центре, а все остальные с закрытыми глазами наоборот, идут из разных углов комнаты к центру. Если вы наталкиваетесь на кого-то, говорите: «Привет!» Потом пожмите руки и двигайтесь дальше с закрытыми глазами. Но, если вы натолкнулись на базу, то поймете это по тому, что она не имеет права ничего говорить. Тогда вы, не услышав ответного «привет», открываете глаза, берете базу за руку и уже вместе ходите с открытыми глазами. Когда все натолкнутся на базу и будут бродить с ней, взявшись за руки, то есть создавая большую цепочку, тогда игра и заканчивается».

## «Здравствуйте!»

**Цель:** узнать и запомнить имена всех участников группы или класса.

**Правила игры:** участники становятся в круг. Один из них обходит круг и хлопает по плечу другого. Тот, до кого дотронулись, также обходит круг, но в обратном направлении, пока не встретится с первым участником. Они три раза здороваются, называют свое имя и продолжают путь по кругу в обратном направлении, но уже бегом, чтобы успеть занять свободное место. Тот, кто остался без свободного места, снова обходит круг. Игра продолжается до тех пор, пока каждый из группы не примет участия, по крайней мере, один раз.

**Инструкция для детей:** «Давайте соберемся в круг! Один из нас, например Ваня, обходит нас и хлопает по плечу того, кого захочет. А тот, до кого Ваня дотронулся, обходит круг с другой стороны, пока не встретится с Ваней. Потом они должны поздороваться три раза, назвать свое имя и быстро бежать обратно, чтобы занять свободное место. Тот, кто не успел, обходит круг еще раз и выбирает нового участника».

## «Инициалы качеств»

**Цель:** узнать имена участников и создать приятную обстановку.

**Правила игры:** каждый называет свое имя и два своих положительных качества, название которых начинается с тех же букв, что имя и фамилия. Нужно попросить говорить детей не торопясь, чтобы дать возможность остальным запомнить имена.

**Инструкция для детей:** «Сейчас мы познакомимся, узнаем имена друг друга и самые важные качества, которые нас характеризуют. Попробуйте подобрать качества характера, которые вам подходят и начинаются на те же буквы, что ваши имя и фамилия. Например, Петр Антонов — приятный и активный. Ну что, начинаем!»



## УЧИМ ОСОЗНАВАТЬ И БЕЗОПАСНО ПРОЯВЛЯТЬ СВОИ ОЩУЩЕНИЯ И ЧУВСТВА

## «Отгадай настроение»

**Цель:** учиться различать чувства и мысли людей по выражению лица.

**Правила игры:** сначала участники разглядывают картинки, на которых изображены персонажи с разными выражениями лица.

Нужно определить, что за чувства выражают эти герои. Затем раздайте детям карточки или несколько карточек с определенным «настроением», чтобы они показывали его через мимику и жесты. Когда кто-то один показывает, остальные участники должны отгадать, что это за настроение.

**Инструкция для детей:** «Сейчас я покажу картинки, на которых изображены персонажи с различным настроением. Давайте попробуем отгадать, что это за настроения, а потом назовем их. Хорошо, а теперь я раздам карточки, внимательно посмотрите на них и определите, какое настроение показано. Никому не показывая, подумайте, как вы изобразите это настроение без слов. Ну что ж, начнем. Отгадайте, какое настроение показываю я. А теперь ваша очередь!»

## «Зеркало»

**Цель:** научиться по-разному выражать свои чувства, а также чувствовать настроение другого.

**Правила игры:** дети создают группы по два человека, и каждый из них по очереди играет роль «зеркала», в котором отражаются эмоции и чувства второго.

**Инструкция для детей:** «Сейчас мы поиграем в «Зеркало». Разбейтесь на пары, станьте друг против друга. Один из вас будет зеркалом, другой должен показывать разные эмоции и чувства. Тот, кто будет зеркалом, должен как можно точнее повторить движения партнера».

## «Передай улыбку по кругу»

**Цель:** эмоциональное раскрепощение, сплочение группы.

**Правила игры:** участники образуют круг, берутся за руки. Начинает игру ведущий: по часовой стрелке поворачивается к соседу со словами: «Я дарю тебе свою улыбку». При этом, конечно же, улыбается. Следующий участник повторяет тоже самое.

**Инструкция для детей:** «Сейчас, ребята, давайте встанем в большой и дружный круг и возьмемся за руки. Так, отлично! А теперь я начну, а вы продолжайте по часовой стрелке, по очереди. Нужно от всей души улыбнуться соседу слева и сказать ему: «Я дарю тебе свою улыбку!» Начинаем!»

## «Нарисуй свое настроение»

**Цель:** научиться выражать свои эмоции через рисунок.

**Правила игры:** предложите ребенку на бумаге карандашами или красками выразить, то есть нарисовать свое настроение.

**Инструкция для детей:** «Сегодня необычный день и необычное задание. Сейчас мы будем рисовать... настроение. Давайте попробуем сделать это! Берем бумагу, карандаши или краски, стараемся определить свое настроение и начинаем его рисовать!»

## «Магазин красок»

**Цель:** развивать умение выражать свое настроение и чувствовать состояние других людей.

**Правила игры:** вместе с участниками решите, какой цвет соответствует определенному настроению. После этого начинайте игру.

Сначала ведущий раздает роли:

- один покупатель;
- один продавец;
- все остальные становятся красками, которым нужно с помощью мимики изобразить заданный или выбранный цвет.

Как все должно происходить? Приходит покупатель, стучится.

Продавец: «Кто там?»

Покупатель: «Это я, покупатель».

Продавец: «За чем пришел?»

Покупатель: «За краской».

Продавец: «За какой?»

Покупатель: «За... *(называет краску)*».

Покупатель должен постараться по настроению, которое изображает ребенок-краска, определить заданный цвет. Если покупатель ошибается, то сам становится краской.

**Инструкция для детей:** «Ребята, сейчас мы с вами к каждому настроению подберем определенный цвет. Итак, к какому настроению подойдет красный цвет, как вы думаете? А зеленый? А фиолетовый? А теперь поиграем в магазин красок. Кто хочет быть покупателем? А кто — продавцом? А теперь пусть покупатель обращается к продавцу за краской, а продавец выбирает из красок кого-то, и уже потом наша краска показывает настроение. Начнем?»

## «Художник»

**Цель:** развитие внимания к окружающим людям.

**Правила игры:** один из участников — «художник». Он задумал нарисовать портрет друга. Он внимательно смотрит, выбирает «натуру», а потом поворачивается спиной к ребятам и начинает «рисовать», но делает это не красками и кистями, а словами, то есть описывает выбранного им человека. Остальные должны определить, кто был его моделью.

**Инструкция для детей:** «Эта игра называется «Художник». Сейчас мы выберем художника. Я отвернусь, а вы передавайте колокольчик по кругу. Как только я скажу «стоп», остановитесь. Тот, у кого окажется колокольчик, и будет художником. Так, художник у нас есть. Теперь твоя задача внимательно посмотреть на всех и выбрать того, чей портрет ты хотел бы нарисовать. Но портрет ты будешь рисовать не красками, а словами. Тебе нужно описать этого человека так, что бы мы его узнали. Понятно? Теперь повернись к нам спиной и начинай описывать!»



## «Поделись настроением»

**Цель:** развитие умения чувствовать другого человека.

**Правила игры:** участники становятся в круг и берут друг друга за руки. После того, как прозвонит колокольчик либо ведущий хлопнет в ладоши, каждый рассказывает о своем настроении, а остальные пытаются почувствовать его.

**Инструкция для детей:** «Сейчас, ребята, мы будем с вами делиться своим настроением. Станьте в круг, возьмитесь за руки. После того, как прозвонит колокольчик, начнем по очереди рассказывать о своем настроении. Попробуйте рассказывать красочно, полно, чтобы мы могли почувствовать настроение каждого».

## «Ссора»

**Цель:** устранение психологического дискомфорта, агрессии, формирование умения учитывать позицию другого.

**Правила игры:** дети разбиваются по парам. Дети в парах становятся спиной друг к другу и притопывают ногами, держа руки на поясе или за спиной. Потом они «мирятся»: поворачиваются друг к другу лицом, берутся за руки, улыбаются и обнимаются.

**Инструкция для детей:** «Разбейтесь по парам, ребята, станьте друг к другу спиной. Теперь представьте, что вы поссорились: топайте ногами, держа руки на поясе или за спиной. Когда прозвонит колокольчик, повернитесь друг к другу лицом, помиритесь, улыбнитесь и обнимитесь».

## «Вежливые слова»

**Цель:** развитие чувства уважения, вежливого отношения к людям.

**Правила игры:** игра проводится в кругу с мячом. Дети бросают друг другу мяч, говоря вежливые слова. Затем упражнение усложняется. Преподаватель предлагает называть только слова привет-

ствия (прощания, извинения, благодарности). В конце упражнения обсудите, какие чувства вызывают вежливые слова.

**Инструкция для детей:** «Давайте встанем в круг, возьмем мяч и поиграем! Будем бросать мяч друг другу. У кого оказался мяч, тот должен говорить вежливое слово. Хорошо! А теперь попробуем называть слова приветствия (прощания, извинения, благодарности). Ну что же, поиграли, а теперь давайте поговорим о том, какие чувства в нас вызывают вежливые слова».

## «Магазин вежливых слов»

**Цель:** развитие чувства уважения, вежливого отношения к людям.

**Правила игры:** для игры нужно сделать карточки, на которых написаны вежливые слова: благодарности («спасибо», «благодарю», «пожалуйста»), приветствия («здравствуйте», «добрый день», «доброе утро», «добрый вечер»), извинения («извините», «простите», «жаль»), прощания («до свидания», «до встречи», «спокойной ночи»). Ведущий расставляет карточки в определенном порядке на полках (или раскладывает на столе). Затем карточки убираются или перемешиваются, а дети должны по очереди расставить их по местам, навести порядок в «магазине».

**Инструкция для детей:** «На полках в магазине стояли вежливые слова. Но вдруг подул ветер — и все слова упали и перепутались. Надо их снова расставить по полкам. Давайте каждый по очереди поставит по одной карточке».

## «Комплименты»

**Цель:** развитие умения замечать положительные стороны другого, умение говорить комплименты.

**Правила игры:** дети становятся в два круга: один внешний, второй — внутренний, лицом друг к другу. Ребята внешнего круга говорят комплименты ребятам внутреннего круга, а они отвечают: «Спасибо, я знаю». Внешний круг движется по часовой стрелке,

пока ребята внешнего круга не скажут всем комплименты. Затем внутренний круг говорит комплименты внешнему.

**Инструкция для детей:** «Ребята, сейчас мы выстроимся с вами в два круга. Первый круг будет внутренним, его окружает еще один, внешний. Теперь сделайте так, чтобы вы все стояли друг напротив друга. Сейчас тот, кто стоит во внешнем кругу, говорит комплименты стоящему напротив, а тот в свою очередь отвечает «Спасибо, я это знаю». По звонку внешний круг передвигается на одну позицию по часовой стрелке, и уже новым ребятам произносят комплименты. И так до конца. Затем внутренний круг говорит комплименты внешнему».

## «Ты — хороший»

**Цель:** научиться замечать положительные стороны другого.

**Правила игры:** ребята разбиваются на пары и находят удобное место для беседы. Решают, кто будет первым. Затем в течение пяти минут один ребенок рассказывает второму о его самых лучших качествах, добрых делах и поступках. После звонка дети меняются, и второй ребенок рассказывает первому о его хороших качествах.

**Инструкция для детей:** «Ребята, разбейтесь на пары, сядьте друг напротив друга и решите, кто из вас будет первым. Задача первого игрока — рассказать своему партнеру, какие хорошие качества он заметил в нем. Затем по звонку вы меняетесь ролями».

## «Опиши друга»

**Цель:** развитие внимания к окружающим людям.

**Правила игры:** ребята разбиваются на пары. Одна пара выходит в центр комнаты, и эти два человека, стоя спиной друг к другу, по очереди описывают прическу, лицо и одежду другого. Остальные пары наблюдают и оценивают, кто оказался точнее при описании друга.

**Инструкция для детей:** «Ребята, разбейтесь на пары. Каждая пара по очереди выходит в круг, становится спинами друг к другу, и партнеры по очереди описывают прическу, лицо и одежду другого. А мы все будем решать, кто оказался точнее при описании друга».

## «Невидимка»

**Цель:** раскрепощение участников группы, развитие навыков самопрезентации.

**Правила игры:** ребята выбирают ведущего. Ведущий выходит за дверь. Оставшиеся в комнате договариваются между собой, кого из присутствующих участников группы они «задумывают». Ведущий входит и начинает спрашивать: «Если бы этот человек был деревом, то каким?» Тот, к кому он обратился, отвечает ему, имея в виду загаданного, так, как ему кажется, т. е. высказывает свое мнение. Вопросы могут быть самыми разными, но они должны задаваться только в описательной форме: «Если бы этот человек был домом, картиной, погодой, цветком, блюдом, видом транспорта...» Когда у ведущего возникает ощущение, что он знает, кого загадали, то пытается угадать. Угадывать можно до трех раз. Если он не угадал, ему об этом говорят. Затем выходит следующий ведущий. Ведущими могут быть все, кто захочет.

**Инструкция для детей:** «Сейчас мы поиграем в игру «Невидимка». Давайте выберем ведущего. Ведущий выходит за дверь, а все оставшиеся выбирают человека-невидимку. После звонка колокольчика ведущий возвращается и спрашивает кого-нибудь из нас: «Если бы этот человек был деревом, то каким?» Тот, к кому ведущий обратился, называет дерево, которое, по его мнению, похоже на загаданного человека-невидимку. Если ведущему непонятно, он может задать другие подобные вопросы участникам группы. Например: «Если бы этот человек был домом, картиной, погодой, цветком, блюдом, видом транспорта...» Потом ведущий должен отгадать человека-невидимку. Пробовать отгадать можно до трех раз».

## «Послушаем тишину»

**Цель:** развитие умения слушать, тренировка наблюдательности.

**Правила игры:** участники удобно располагаются в кругу, закрывают глаза и «слушают тишину». Нужно постараться услышать как можно больше различных звуков. Затем дети открывают глаза и делятся всем, что услышали.

**Инструкция для детей:** «Устройтесь поудобнее, закройте глаза и послушайте тишину вокруг вас, постарайтесь не разговаривать, не шуметь. Когда прозвенит колокольчик, тихонько откройте глаза. И мы поговорим о том, кто что услышал в тишине».

## «Мои ощущения в лучах солнца»

**Цель:** самопознание, усиление внутренних ресурсов.

**Правила игры:** участникам раздаются листы бумаги с нарисованным солнцем.

**Инструкция для детей:** «В центре солнышка, которое нарисовано у вас на листах, опишите или нарисуйте, как вы представляете себе ощущение, которое вы хотели бы испытать именно сейчас. Вдоль лучей напишите все, что нужно сделать или сказать, чтобы действительно ощутить это. Если не хватает лучей, добавьте их! Итак, подумайте, какое ощущение вам хотелось бы испытать прямо сейчас, и приступайте к работе».

## «Мой портрет в лучах солнца»

**Цель:** повышение самооценки, развитие уверенности в себе, самопознание.

**Правила игры:** участникам раздаются листы бумаги с нарисованным солнцем и предлагается нарисовать свой «портрет в лучах солнца».

**Инструкция для детей:** «Напишите свое имя или нарисуйте портрет в центре солнечного круга. Затем вдоль лучей напишите все то хорошее, что вы о себе знаете. Если нужно, добавьте лучей. А потом все, кто захочет, смогут поделиться своим портретом с нами».

## «Блокнот успехов»

**Цель:** повышение самооценки, развитие уверенности в себе, самопознание.

**Правила игры:** участники делятся на группы по три человека. Каждый в группе записывает в тетрадь свои успехи за неделю. Затем все по очереди делятся успехами в группе.

**Инструкция для детей:** «Сейчас разделитесь на группы по три человека. Сначала каждый из вас запишет в тетрадь все свои успехи за прошедшую неделю. Когда прозвенит колокольчик, остановитесь на том, что написали, и поделитесь своими успехами с друзьями в группе. Знаете, какое самое главное правило в этой игре? Рассказывать о своих успехах, даже небольших, с гордостью!»

## «Автобус с чувствами»

**Цель:** повышение эмоциональной компетенции, умение распознавать свои чувства и поддерживать другого.

**Правила игры:** дети едут в метафорическом автобусе. Ведущий предлагает создать такой автобус всем тем, кто испытывает радость, печаль, обиду, вину, счастье, усталость и т.д. Ребята становятся друг за другом, кладут руки на плечи друг другу и «едут», водитель-ведущий возглавляет цепочку. Он время от времени озвучивает разные чувства, и, если кто-то не испытывает какого-то чувства, то «выходит на остановке». Другие же наоборот «входят в автобус». Игра заканчивается, когда каждый хотя бы раз «проехался в автобусе».

**Инструкция для детей:** «Дети, давайте поиграем в игру «Автобус

с чувствами». Все, кто чувствует (радость, печаль, обиду, вину, счастье, усталость и т.д.), садятся в наш автобус. Для этого нужно встать друг за другом и взяться за плечи. Я стану впереди и поведу автобус. Следующая остановка будет тогда, когда я называю новое чувство. Кто не чувствует себя так, выходит из автобуса, а другие наоборот входят».

## «Дразнилки»

**Цель:** выражение агрессии социально приемлемым способом. Возможность обсудить ситуации, когда возникает злость и обида.

**Правила игры:** дети в свободном порядке двигаются по комнате и «дразнятся»: корчат друг другу рожицы (смешные, злые, обидные и т.д.). Важно, чтобы ведущий выполнял упражнение вместе с детьми, тем самым поощряя играть.

**Инструкция для детей:** «Мы сейчас поиграем в «Дразнилки». Игра очень простая, но иногда людям очень трудно в нее играть. Попробуем? Вы все ходите по комнате, как хотите и куда хотите, и, не останавливаясь, корчите друг другу рожицы, дразнитесь. Попробуйте это делать по-разному».

## «Маленькие пакости»

**Цель:** учиться выражать агрессию социально приемлемым способом. Возможность обсудить ситуации, когда возникает злость и обида.

**Правила игры:** дети в свободном порядке двигаются по комнате и устраивают друг другу «маленькие пакости» (легонько щипаются, дергают за косички, шлепают друг друга и т.д.). Важно, чтобы ведущий выполнял это упражнение вместе с детьми.

**Инструкция для детей:** «Поиграем в «Маленькие пакости». Для этого нужно свободно передвигаться по комнате и делать друг другу небольшие озорные пакости, например, легонько ущипнуть, пощекотать, дернуть за косичку, шлепнуть... Но следите за тем,

чтобы ваши пакости были веселыми и необидными. Будьте изобретательны».

## «Джебериш»

**Цель:** устранение психологического дискомфорта, агрессии, формирование умения понимать и учитывать позицию другого человека, безопасное проявление негативных чувств.

**Правила игры:** расскажите детям о чудесном языке, на котором можно сказать все, что думаешь — и плохое, и хорошее, поругаться и помириться. Этот язык называется «джебериш». Каждый очень легко может его выучить.

**Инструкция для детей:** «Если с кем-то повздоришь, мы часто пытаемся сдерживать свои чувства и эмоции. Я тоже так делаю. Давайте попробуем научиться выражать все плохое на тайном языке. Он придуман для того, чтобы можно было сказать все-все! И плохое, и хорошее. А потом помириться! Этот язык очень легко выучить — просто включайте фантазию! Смотрите, как это делаю я: «Харр! Я-я-я-я! Куздра-шуздра! Тратт! Тратт! Тратт! Дурррр! Мурррр! Фурррр!» Ну что? Попробуем поругаться и помириться на тайном языке «джебериш»?

## «Рык дракона»

**Цель:** устранение психологического дискомфорта, агрессии, безопасное проявление негативных чувств.

**Правила игры:** похоже на «джебериш», но в качестве тайного языка используйте звуки разгневанного дракона. Порычите друг на друга, чтобы «прорычать раздражение».

**Инструкция для детей:** «Сейчас мы с вами, как огнедышащие драконы! Поссорились, поругались или повздорили. Что же нам делать? А вот что: сказать об этом. Но не так, как мы сейчас говорим, а как драконы. Давайте порычим. Я начну: «Рррррр, арррр, ррр!!!» Кто мне ответит?»



## «Да–нет»

**Цель:** устранение психологического дискомфорта, агрессии, безопасное проявление негативных чувств.

**Правила игры:** если вы видите, что детям важно сопротивляться всему, что вы говорите, попробуйте поиграть в «да-нет». Когда вы говорите «да», дети должны отвечать «нет». И наоборот.

**Инструкция для детей:** «Давайте попробуем классную игру. На все, что я буду говорить и рассказывать, отвечайте «нет». А потом поменяемся ролями. Ну что — начнем?»

## «Редиска и огурец»

**Цель:** научиться выражать агрессию социально приемлемым способом, через игру.

**Правила игры:** устройте сеанс дразнилок и обзывалок, используя для этого только названия овощей и фруктов.

**Инструкция для детей:** «Я понимаю, иногда хочется назвать кого-то плохим словом. И даже вам — меня, а мне — вас. Давайте попробуем выразить наши обиды через названия овощей или фруктов. Например: «Эй ты, банан! А ты — редиска!»

## «Борьба спинами»

**Цель:** выражение агрессии социально приемлемым способом в безопасной обстановке.

**Правила игры:** дети разбиваются на пары, близкие по росту. Становятся спиной друг к другу и упираются спинами. Сначала просто прикасаются, потом медленно начинают взаимодействовать, как будто разговаривая телом. Потом взаимодействие становится сильнее, дети начинают бороться: активно, интенсивно, но аккуратно. Можно сменить партнеров несколько раз.

**Инструкция для детей:** «Выберите себе партнера, близкого вам

по росту. Повернитесь друг к другу спиной и обопритесь спинами. Постоите так немного. Теперь начните немного двигать спиной, как будто разговариваете. Затем двигайте спиной интенсивнее и можете побороться. Будьте аккуратны, делайте движения сильные, напористые, но осторожные. Затем опять уменьшите темп и закончите игру, просто легонько соприкасаясь спинами».

## «Волшебный дождь»

**Цель:** активизация воображения, возможность выразить агрессивные чувства в безопасной форме.

**Правила игры:** для игры необходимы газеты и яркие журналы. Игра состоит из трех этапов. Первый этап: предложите детям взять себе несколько журналов и газет. Затем решите, за какое время газеты будут разорваны на мелкие кусочки (но не больше 3–4 минут). По сигналу нужно остановиться. Второй этап: также вместе с детьми определите промежуток времени, когда можно всласть побросаться кусочками в друг друга, а также подбрасывать их вверх, устраивая «волшебный дождь». По сигналу нужно остановиться и перейти к третьему этапу. Опять же, за ограниченное время нужно собрать все кусочки в специальный пакет. В игре очень поможет звуковой таймер. Потом из кусочков можно сделать какие-то аппликации и коллажи.

**Инструкция для детей:** «Выберите себе несколько журналов и газет. Эти газеты и журналы необходимо порвать на мелкие кусочки. Но сначала мы должны определить время, за которое это нужно сделать. Начинаем по сигналу. Это первый этап игры. Теперь за это же время вы можете бросаться в друг друга, слепляя из кусочков шары, разбрасывать вокруг, подбрасывать вверх. Это второй этап игры. А теперь третий этап. За какое время вы сможете это убрать? Определили? Начинаем: быстро собирайте все кусочки в этот пакет!»



## УЧИМ РАССЛАБЛЯТЬСЯ И ЛУЧШЕ ЧУВСТВОВАТЬ СВОЕ ТЕЛО

### «Найти лидера»

**Цель:** развитие внимания к окружающим людям, эмоциональное раскрепощение и сплочение группы.

**Правила игры:** попросите детей сесть в круг. Все должны хорошо видеть друг друга.

Ведущий выбирает одного ребенка, который должен выйти или отойти в сторону, чтобы не слышать, о чем говорят другие. Ведущий выбирает лидера из оставшихся детей. Лидер придумывает движение, которое все повторяют и при этом не смотрят на него. Входит эксперт (участник, который выходил), и его задание — угадать, кто лидер. У него есть три попытки.

**Инструкция для детей:** «Давайте сядем в круг. Один из вас будет экспертом, и он сейчас выйдет. Мы пригласим его позже. Потом я назначу кого-то лидером. Он будет показывать всем нам движение, а мы — его повторять. При этом старайтесь не смотреть на лидера. А потом мы позовем эксперта обратно к нам, чтобы он отгадал, кто лидер, то есть кто задает движение».

### «Тропинка»

**Цель:** развитие внимания к окружающим людям, эмоциональное раскрепощение и сплочение группы.

**Правила игры:** участники становятся в круг и под музыку начинают двигаться. Дается команда «Копна»: все дети должны соединить руки над головой в центре круга. По команде «Кочка» дети приседают, положив руки на голову. При команде «Тропинка» — присоединяются по ходу движения, опустив голову и положив руки на плечи впереди стоящего. Упражнение повторяется несколько раз.

**Инструкция для детей:** «Сейчас мы будем играть в игру «Тропинка». Давайте станем в круг и начнем двигаться по кругу. Как только я скажу: «Копна», — вы все должны соединить руки над головой в центре круга. По команде «Кочка» вы приседаете, положив руки на голову. Как только я скажу: «Тропинка», — вы должны присоединиться друг к другу, опустив голову и положив руки на плечи стоящего впереди. Понятно? Давайте попробуем!»

## «Прикосновение»

**Цель:** развитие умения чувствовать другого человека через прикосновение.

**Правила игры:** один из участников садится в центре круга на стол, глаза его закрыты. Трое ребят по очереди подходят и притрагиваются к его рукам. Сидящий должен определить, кто именно к нему прикоснулся.

**Инструкция для детей:** «Сейчас мы с вами, ребята, будем узнавать друг друга через прикосновения. Один человек садится в центре круга, завязываем ему глаза. Будь внимателен, сейчас к тебе по очереди прикоснутся три человека, а твоя задача — угадать, кто именно, и назвать всех по именам».

## «Два барашка»

**Цель:** почувствовать дух противоречия, дух соперничества.

**Правила игры:** участники делятся на пары, опускаются на колени, опираясь руками в пол друг напротив друга. Затем упираются плечом в плечо и пытаются сдвинуть друг друга с места.

**Инструкция для детей:** «Сегодня мы поиграем в «Два барашка». Каждый выбирает, с кем он будет в паре. Теперь опуститесь на колени и упритесь плечом в плечо друг другу. Попробуйте сдвинуть друг друга с места, как два упрямых барашка».

## «Обнимашки»

**Цель:** эмоциональное сплочение группы, установление эмоционального контакта.

**Правила игры:** один участник нежно обнимает другого, третий обнимает уже эту пару, следующий обнимает уже троих и так до тех пор, пока не образуется одна большая «обнимашка».

**Инструкция для детей:** «Сейчас мы с вами попробуем создать наше общее объятие, такую большущую обнимашку для нас всех. Правда, здорово? Для этого сначала обнимутся два человека, теперь пусть к ним присоединится третий, затем — четвертый и так далее. Понятно? Начинаем!»

## «Восковая палочка»

**Цель:** достижение эмоционального раскрепощения группы, развитие доверия к другим.

**Правила игры:** группа образует круг, стоя близко друг к другу и выставив ладони на уровне груди. Руки согнуты в локтях. В центре — «восковая палочка». Ее ноги «прибиты» к полу, а костей у нее нет совсем. Это означает, что «восковая палочка», закрыв глаза, качается, а группа мягко передает ее от одного к другому. Игру можно сопровождать спокойной музыкой.

**Инструкция для детей:** «Ребята, становимся в круг близко-близко друг к другу, а руки держим перед собой, вот так. В центре будет стоять восковая палочка. Представьте, что у нее совсем-совсем нет костей, а ноги как бы прибиты к полу. Восковая палочка закрывает глаза, качается. Наша задача — тихонько и очень осторожно, чтобы не сломать, передавать ее друг другу».

## «Поделись»

**Цель:** учиться вербально и невербально выражать чувства.

**Правила игры:** дети разбиваются на группы по три человека. Задача каждого участника группы — сначала рассказать другим о своем самом радостном событии на прошлой неделе, а затем мимикой и жестами выразить самое грустное.

**Инструкция для детей:** «Ребята, разделитесь на группы по три человека. А теперь пусть каждый из вас сначала расскажет другим участникам группы о своем самом радостном событии на прошлой неделе, а затем мимикой и жестами выразит самое грустное».

## «Путаница»

**Цель:** активизация группы, переживание группового единства.

**Правила игры:** по предложенной детьми считалке выбирается ведущий, он выходит из комнаты. Остальные образуют круг и берутся за руки. Потом они начинают намеренно запутываться. Задача ведущего — распутать путаницу, не разжав рук детей.

**Инструкция для детей:** «Давайте выберем ведущего по считалке. Какую считалочку вы бы хотели использовать? Хорошо, а теперь поиграем: ведущий выходит из комнаты, а мы становимся в круг и беремся за руки. Потом, не разжимая рук, начинаем запутываться: кто как сумеет. Хорошо, а теперь зовем ведущего — и пусть он нас распутает!»

## «Готовим пиццу»

**Цель:** снять физическое и эмоциональное напряжение.

**Правила игры:** дети объединяются в пары и по очереди делают массаж друг другу, как бы готовя пиццу. Сначала они разминают «тесто»: хорошо, тщательно массируют каждый кусочек спины, потом крутят большой блин и делают начинку. Когда «пицца» готова, ее отправляют в «печь»: тот, кто делал массаж, растирает ладони и кладет их партнеру на спину между лопаток. В течение минуты он «запекает пиццу» — держит руки на спине друга.

**Инструкция для детей:** «Кто-то сейчас побудет «тестом», из кото-

рого его партнер будет печь пиццу. Месите тесто вот так: мягко, осторожно, старательно. Ведь нужно приготовить мягкое, эластичное тесто, без единого комочка! Потом «повар» раскатывает «большой блин» и готовит «начинку», спрашивая у «пиццы», что бы она хотела туда положить. Когда «начинка» готова, повар растирает свои ладони до появления тепла и кладет их в область между лопаток «пиццы», держит их там минуту. А теперь «повар» и «пицца» меняются ролями».

## «Повелитель погоды»

**Цель:** расслабление, снятие физического и эмоционального напряжения.

**Правила игры:** кто-то становится «повелителем погоды», а кто-то должен оказаться «местом погодных условий». «Место погоды» ложится, стоит или сидит, облокотившись на спинку стула, а «повелитель» делает массирующие движения по спине, сопровождая определенным текстом. Движения создаются под историю перехода солнечной погоды в дождливую, грозовую, ветреную, а потом опять солнечную. Затем «повелитель» и «место погоды» меняются ролями.

**Инструкция для детей:** «Начинать нужно с солнышка, приятного тепла (этому соответствуют легкие, поглаживающие прикосновения «повелителя»). Потом появляется ветерок, он дует все сильнее, нагоняет тучи (прикосновения «повелителя» становятся более динамичными, то есть он делает круговые движения руками по всей поверхности спины). Затем небо темнеет, гремит гром, начинается дождик, он усиливается, превращается в ливень, гремит гроза (движения «повелителя» усиливаются: это уже хлопки, щипки, стремительные круговые движения). Постепенно природа успокаивается, небо очищается, появляется солнышко, а на небе — радуга («повелитель» возвращается к нежным, ласковым, поглаживающим движениям). «Повелитель» может приговаривать: «Сейчас хорошая погода, светит солнышко, поют птички, веет легкий ветерок... Он становится сильнее, качаются деревья, начинается настоящий ураган! И вот крупные капли смывают все на

своем пути, потом дождь становится тише, ветер стихает, дождь прекращается... И вот снова поют птички, а на небе появляется радуга». Когда «повелитель» сделает массаж «месту погоды», вы меняетесь ролями».

## «Дерево и лось»

**Цель:** эмоциональная и физическая разрядка.

**Правила игры:** дети разбиваются на пары, где кого-то называем «деревом», а кого-то — «лосем». «Дерево» представляет себе, какие у него ветви, ствол, крепко ли оно стоит на земле. «Лось» представляет, какой он: молодой или взрослый, как себя чувствует. Потом лось хочет почесать рога и ноги о дерево. Затем игроки меняются ролями. В конце важно поделиться впечатлениями и ощущениями: каким был лось, каким — дерево, как они ощущали друг друга.

**Инструкция для детей:** «Представим, что Ваня — дерево, а Миша — лось. Дерево крепко держится в земле, а лось хочет почесать спинку, бока, рога о дерево, пободать и пощипать его. Потом меняемся ролями!»

## «Замри!»

**Цель:** снять физическое и эмоциональное напряжение, учиться осознавать процессы в теле, а также понимать разные темп, ритм и энергию.

**Правила игры:** дети выбирают себе образ какого-то животного и двигаются в его темпе, а потом замирают по команде ведущего. Можно повторить несколько раз.

**Инструкция для детей:** «Подумайте о животных, которых вы знаете, и выберите одного медленного (например, улитка, черепаха), одного побыстрее (например, курица, коза), одного быстрого (например, верблюд, слон, лошадь) и одного очень быстрого (например, леопард, заяц, собака).



Выбрали? Начинаем спокойно двигаться по комнате в любом направлении. Дышите спокойно во время движения. Теперь я буду просить вас двигаться с разной скоростью, как разные животные, и вы должны или ускоряться, или замедляться в зависимости от моих указаний. Сначала двигайтесь, как самое медленное животное, теперь чуть более быстрое... Не забывайте дышать спокойно и оставайтесь расслабленными. Не замедляйтесь, не ускоряйтесь, удерживайте ритм дыхания. Не врежьте в других детей, но двигайтесь во всех направлениях. Теперь ускоряйтесь, как быстрое животное, но не забывайте спокойно дышать, оставаться расслабленными. Теперь двигайтесь, как самое быстрое животное. А сейчас замрите! Повторим? Вам понравилось? *(Когда все усядутся на свои места)* Было сложно или просто? Почему?»

## «Автомойка»

**Цель игры:** активизировать воображение, учиться выражать агрессию социально приемлемым способом. По сути, это тот же массаж, облеченный в игровую форму (массажуется межлопаточная область).

**Правила игры:** участники садятся на корточки друг напротив друга, образуя коридор, который и является мойкой. Один из участников садится на корточки в начале коридора и представляет себя каким-нибудь автомобилем. Он рассказывает, какой марки автомобиль, какого цвета, какого года выпуска, какой ремонт нужен, какова степень загрязнения, в каких местах необходимо особенно тщательно вычистить и т. д. После этого машина движется через коридор, а коридор отмывает ее, чистит при помощи разнообразных массажных движений. После того, как участник пройдет весь коридор, он становится в конце, а через мойку идет следующий автомобиль. Возможны модификации: например, посудомоечная машина или химчистка.

**Инструкция для детей:** «Нам нужно разбиться на пары и присесть на корточки друг напротив друга, образуя коридор. Коридор — это автомойка. Кто первый будет автомобилем? Расскажи теперь, какой ты марки, какого цвета? А какой год выпуска? Тебе нужен

ремонт? А в каких местах тебя нужно помыть больше всего? Въезжай в наш коридор, а мы тебя помоем и почистим, как ты заказываешь! А теперь становись в конец коридора, ведь каждый из нас тоже хочет побыть автомобилем».

## «Передай движение»

**Цель:** развитие телесной чувствительности, передачи чувств с помощью движения.

**Правила игры:** все дети становятся в круг друг за другом, один ребенок — ведущий. Он делает какое-то движение, которое с закрытыми глазами все должны передавать по кругу, чтобы в конце оно вернулось к нему. Затем назначается другой ведущий.

**Инструкция для детей:** «Станьте в круг, друг за другом. Кто хочет быть ведущим? Ты? Хорошо. Ты сейчас придумаешь и сделаешь какое-то движение или просто прикоснешься к соседу, а он отправит движение дальше по кругу, чтобы оно вернулось к тебе. Мы все стоим с закрытыми глазами, чтобы лучше почувствовать это движение. Ведущий должен сказать, вернулось ли ему то движение, которое он посылал. С каждым новым кругом мы будем выбирать нового ведущего. Попробуйте посылать разнообразные движения».

## «Солдатики»

**Цель:** акцентировать разные телесные ощущения, контраст напряжения и расслабления (игра дает глубокое расслабление, снимает напряжение и стресс).

**Правила игры:** предложите детям поэкспериментировать с разными ощущениями. Сначала сильное напряжение и отсутствие какого-либо движения — «как солдаты на посту». Затем наоборот: максимальное расслабление, как будто «листочки болтаются на ветру». Повторите несколько раз, чередуя команды.

**Инструкция для детей:** «Сейчас мы будем экспериментировать! Будем чередовать ощущения очень сильного напряжения и безграничного расслабления. По команде «солдаты» будем выпрямляться, сильно-сильно напрягать все мышцы, не шевелиться и ничего не говорить! По команде «отмена» мы должны расслабиться и болтаться, как марионетки на веревочках. Когда будем болтаться, уже можно произносить разные звуки».

## «Бабочки»

**Цель:** акцентировать разные телесные ощущения, контраст напряжения и расслабления.

**Правила игры:** предложите детям поочередно узнать ощущения сначала активности и движения, как будто «бабочки порхают», а затем — пассивности замирания, то есть «бабочка села на цветок».

**Инструкция для детей:** «Представьте, что вы — красивые бабочки! Пока играет музыка, вы будете порхать с цветка на цветок, весело и активно! Как только музыка умолкнет (или я скажу «специальное» слово, о котором мы договоримся), вы остановитесь и замрете, как будто бабочка села на цветок».

## «Пингвины и фламинго»

**Цель:** активизация группы, телесное расслабление и раскрепощение.

**Правила игры:** сначала все дети становятся птицами фламинго, то есть двигаются медленно, делая размашистые шаги и такие же движения руками, как крыльями. Один из участников — пингвин — двигается быстро, но маленькими шажками, руки плотно прижаты к телу, а ладони вывернуты внутренней стороной наружу. Пингвин должен дотронуться головой (лбом) до фламинго, как будто щипая клювом, и в этот момент фламинго становится пингвином. Теперь он тоже с пингвином начинает ловить фламинго. Игра заканчивается, когда в пингинов превратятся все фламинго.

**Инструкция для детей:** «Эта игра связана с разными видами движений. Нужно быть внимательными. Сначала все ребята, кроме одного, превратятся во фламинго. Представьте себе этих птиц: как они вышагивают, как машут крыльями (*покажите*)... Фламинго двигаются очень медленно, делают большие шаги и широко размахивают руками. А участник-пингвин движется быстро, маленькими шажками, руки плотно прижаты к телу, как у пингинов (*покажите движения пингвина*). Как только пингвин дотронется до фламинго клювом (то есть головой), фламинго превращается в пингвина и тоже может ловить других фламинго. Игра заканчивается тогда, когда все станут пингвинами».

## «Закончи фразу»

**Цель:** научиться понимать и разграничивать разные чувства, а также осознавать взаимосвязи между действиями, отношениями и чувствами.

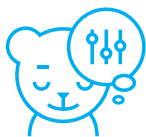
**Правила игры:** для игры нужен мяч или мягкая игрушка. Ведущий бросает мяч участнику игры и произносит начало фразы. Участник должен вернуть ему мяч, произнеся окончание предложения. Сначала все фразы придумывает взрослый ведущий (педагог), а в конце, когда дети хорошо поймут смысл игры, они сами могут быть ведущими. В «Закончи фразу» можно играть много раз.

Примеры фраз:

- Когда мне страшно, я...
- Когда я сержусь, я...
- Если меня обижают, я...
- Когда на меня кричат, я...
- Я чувствую злость, когда...

- Мне бывает страшно, когда...
- Я счастлив(-а), если...
- Я прыгаю от радости, когда...
- Я грущу, когда мама...
- Я печалюсь, если мои родители...
- Я завидую, когда...
- Я очень люблю...
- Я в ярости, если...
- Мне бы хотелось, чтобы мои друзья...
- Мне бы хотелось, чтобы мама...
- Мне бы хотелось, чтобы папа...
- Я озадачен(-а), когда...
- Я расстраиваюсь, если...
- Я смеюсь, когда...
- Я спокоен (спокойна), даже если...
- Мне нравится, когда...

**Инструкция для детей:** «Сейчас я буду бросать всем по очереди мяч, говоря начало фразы. Тот, к кому прилетел мяч, должен вернуть мне его, закончив эту фразу по-своему. Например, я говорю: «Я радуюсь, когда...». Человек, у которого мяч, оканчивает: «... мне делают подарки».



## УЧИМ «САМОНАСТРАИВАТЬСЯ»: ИГРЫ-МЕДИТАЦИИ

### «Безопасное место»

**Цель:** научить детей медитации, которая поможет им настраиваться на хорошие фантазии или воспоминания.

**Инструкция для детей:** «Сегодня мы научимся использовать наше воображение, чтобы создавать и запоминать приятные события, ощущения и образы. Когда мы чувствуем себя плохо, полезно представить место, где нам хорошо и мы в безопасности. Я попрошу вас вспомнить место, где вы чувствуете себя спокойно и счастливо. Это может быть реальное место, где вы были на каникулах, или место, о котором вы слышали и хотите там побывать. А еще это может быть место, которое вы выдумали.

Давайте начнем с того, что вы сделаете несколько глубоких вдохов. Теперь закройте глаза и дышите как обычно. Представьте место, где вы чувствуете себя спокойно, безопасно и счастливо (*пауза*). Представьте, что вы стоите или сидите там (*пауза*). Посмотрите по сторонам в своем воображении и запомните все, что видите (*пауза*). Запомните все детали (*пауза*). Посмотрите на разные цвета вокруг (*пауза*). Представьте, что вы ощупываете предметы вокруг себя (*пауза*).

Теперь посмотрите далеко вперед. Что там видно? Постарайтесь увидеть разные цвета, тени. Вы сейчас находитесь в своем **особом месте**, которое всегда можно представить и куда всегда можно попасть.

В этом **особом месте** вы чувствуете себя спокойно и уверенно. Представьте, что вы босиком стоите на земле. Запомните это ощущение (*пауза*). Начинайте медленно идти и запоминать все, что вас окружает. Что вы слышите (*пауза*)? Может, легкое приятное дуновение ветерка? Или звук моря? Или пение птиц? Светит

ласковое солнышко, правда? Почувствуйте теплые солнечные лучики на своем теле (*пауза*). Какие запахи вы ощущаете (*пауза*)? Может, это запах моря? Или цветов? Или вашей любимой еды (*пауза*)? В особом месте вы можете слушать, чувствовать и видеть вещи, которые вам приятны. Вы спокойны и счастливы.

Теперь представьте, что с вами рядом есть **кто-то особый** (*примечание: это может быть фантастический герой, герой мультфильма или вымышленный друг*). Этот кто-то — сильный и пришел сюда, чтобы помочь. Представьте, что вы вдвоем медленно гуляете и смотрите по сторонам (*пауза*). Каждый из вас счастлив быть рядом с этим человеком, ведь он — ваш друг и помощник, который может решить любые проблемы. Посмотрите еще раз вокруг. Запомните все это получше. Так вы сможете в любое время вернуться сюда снова. Ваш помощник всегда будет здесь, где бы вы ни были (*пауза*). Приготовьтесь открыть глаза и покинуть свое **особое место**. Один, два, три...»

## «Дерево»

**Цель:** формирование чувства опоры, устойчивости, объединение телесных и образных фантазий.

**Правила игры:** ребята свободно передвигаются по комнате, и каждый выбирает себе удобное место (рядом с другими или наоборот вдалеке, близко к окну или к стене). Потом все должны оказаться в таком месте, закрыть глаза и представить себя каким-нибудь деревом. Ведущий просит ребят представить, какие корни, ствол и крона у «их» дерева. Потом — как от корней движутся питательные соки и поднимаются по стволу к листочкам, как дерево наполняется жизненной энергией. А также как солнышко своими лучиками ласкает крону, согревает каждый листочек. После того, как ребята сделают это упражнение, нужно нарисовать свое дерево и показать его одноклассникам.

**Инструкция для детей:** «Сейчас, ребята, вы можете походить по комнате и выбрать то место, которое кажется вам наиболее комфортным. Каждый выбирает место для себя. Теперь останьтесь в своем удобном месте и закройте глаза. Представьте, что вы — это

дерево. Любое дерево, какое возникнет в вашем воображении. Попробуйте ощутить себя им. Почувствуйте корни, питательные соки, которые поднимаются вверх, к кроне. Почувствуйте ствол, крону, шелест листьев. Почувствуйте, как крепко корни держат вас, какой сильный и крепкий у вас ствол, но в то же время — гибкая и нежная крона. Почувствуйте, как солнышко согревает вас, а сейчас вернитесь в себя из этого образа. Теперь нарисуйте свое дерево».



# ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

## Родителям (законным представителям) школьников о проведении психологического исследования в образовательной организации

**Уважаемые родители!** Приглашаем вас и вашего ребенка принять участие в психологическом исследовании, которое проводится в рамках программы по оказанию психологической помощи детям в восстановлении психической стрессоустойчивости. Данное тестирование поможет лучше понять, с какими психологическими трудностями столкнулись дети в Украине вследствие военного конфликта и какая помощь им нужна в будущем. Ваше участие в тестировании поможет получить необходимые научные знания и улучшить оказание психологической помощи в школе.

Программа исследования и все методики прошли соответствующую экспертизу Украинского научно-методического центра практической психологии и социальной работы НАПН Украины.

Пожалуйста, внимательно прочтите эту информацию. Если у вас возникнет потребность в дополнительных разъяснениях, обратитесь к школьному психологу.

**Участие в исследовании является добровольным. Если вы или ваш ребенок решите по каким-либо причинам прекратить участие в исследовании, это не повлечет за собой никаких негативных последствий для учебного процесса.**

Пожалуйста, подписывайте добровольное согласие, если:

- вам понятны цели и порядок исследования;
- вы готовы дать согласие на свое участие и участие вашего ребенка;
- вы проинформированы о своих правах.

### Цели исследования

Определить уровень психосоциального стресса ребенка, его вли-

яние на психическое состояние и поведение, а также изучить эффективность программы психологической помощи в восстановлении стрессоустойчивости.

### **Как будет проходить исследование**

Перед началом занятий в рамках программы ваш ребенок, а также его классный руководитель получат следующие анкеты:

1. Оценка влияния события (заполняется ребенком), длительность 3–5 мин.
2. Опросник психосоциального стресса (заполняется ребенком), длительность 3–5 мин.
3. Сильные стороны и трудности (заполняется учителем), длительность 5 мин.

### **Польза от участия в исследовании**

При заполнении анкет во время психологического исследования вы сможете глубже вникнуть и переосмыслить состояние ребенка и тех трудностей, с которыми он сталкивается.

Но также возможно, что участие в этом исследовании не принесет дополнительной пользы вам и вашему ребенку.

### **Возможные риски**

Участие в тестировании не связано с рисками для здоровья вашего ребенка. Заполнение анкеты займет 10–15 минут. Предоставляемые тесты широко используются для исследования психологического состояния детей во многих странах.

### **Использование полученных данных**

Полученные данные будут использоваться исключительно для статистических целей. Даже при возможной публикации результатов, ваши имена не будут указываться, а идентичность — разглашаться. Доступ к данным, по которым может быть установлена связь вашей фамилии и имени с результатами исследования, будет только у школьного психолога вашего учебного заведения и у научного руководителя исследования.

## СОГЛАСИЕ НА ПРОВЕДЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ

Я, \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ г. р.,  
(законный представитель ребенка)

родитель \_\_\_\_\_,  
(фамилия, имя и отчество ребенка) (номер школы, класс)

даю добровольное согласие на проведение психологического исследования  
в лице психолога школы \_\_\_\_\_  
(психолог школы)

Мне объяснили тематику и цели тестирования, и я не имею возражений по порядку его проведения.

До меня доведены предоставленные моему ребенку в ходе тестирования права:

- 1) психологическое тестирование будет проводиться только после выражения родителем письменного согласия;
- 2) мне разъяснено, что результаты психологического тестирования носят конфиденциальный характер, не подлежат разглашению и будут доступны только школьному психологу и руководителю исследования;
- 3) в процессе проведения психологического тестирования ребенок имеет право отказаться отвечать на тот или иной вопрос или вообще отказаться от дальнейшего участия в исследовании;
- 4) перед началом психологического тестирования мой ребенок будет ознакомлен с тематикой вопросов, которые будут ему заданы.

После проведения тестирования педагогу и администрации выдаются только рекомендации по работе с конкретным ребенком.

Это исследование проводится в рамках психологического мониторинга образовательного процесса.

Родители имеют право ознакомиться с результатами тестирования у психолога.

Решение на прохождение моим ребенком психологического тестирования принимаю добровольно, без принуждения и без давления с чьей-либо стороны.

Дата \_\_\_\_\_, подпись \_\_\_\_\_, Ф. И. О.: \_\_\_\_\_

## ЛИТЕРАТУРА

1. Абрамова Г. С. Психолог в начальной школе. — Учеб.-практ. пособие / Г.С. Абрамова, Т. П. Гаврилова, А. Г. Лидерс и др.; Под ред. Т. Ю. Андрущенко. — Волгоград: Перемена, 1995. — 152 с.
2. Баканова А. А. Смерть и работа горя / Е. П. Кораблина, И. А. Акиндинова, А. А. Баканова [и др.] // Искусство исцеления души: этюды о психологической помощи / Е. П. Кораблина, И. А. Акиндинова, А. А. Баканова [и др.]. — СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена: Союз, 2001. — с. 182—212.
3. Вообрази себе. Поиграем, помечтаем. — М.: Эйдос, 1994. — 112 с.
4. Залесская О.В. Особенности образа тела у подростков с психосоматической патологией на примере бронхиальной астмы: Дис. к. психол. наук 19.00.10 Коррекц. психология, М.: Моск. гор. пед. ун-т, 2007. — 169 с.
5. Игры: обучение, тренинг, досуг. /под ред. Петрусинского В.В./ — М.: Новая школа, 1994.
6. Казанский О. А. Игры в самих себя: книга для учителя / О.А. Казанский. — 2-е издание. — М.: Роспедагенство, 1995. — 128 с.
7. Кэджосон Х., Шефер Ч. Практикум по игровой психотерапии. — СПб.: Питер, 2000. — 416 с.
8. Лэндрет Г. Л. Игровая терапия: искусство отношений. — М.: Институт практической психологии, 1998. — 368 с.

9. Малкина-Пых, И. Г. Экстремальные ситуации: справочник практического психолога / И. Г. Малкина-Пых. — М.: Эксмо, 2005. — 960 с.
10. Нагера У. Реакции детей на смерть значимых объектов // Журнал практической психологии и психоанализа. — М., 2002, №1.
11. Самоукина Н. В. Игры в школе и дома. — М.: Новая школа, 1995. — 144 с.
12. Сборник материалов по профилактике и психотерапии посттравматического стрессового расстройства у детей. / Залеская О. В., Коваленко Е. П., Худякова Н. Ю. и др.: ПАДАП, 2014. — 122 с.
13. Санджвеладзе Н. Травма и психологическая помощь / Н. Санджвеладзе, З. Беберашвили, Д. Джавахишвили [и др.]. — М.: Смысл: ЧеРо, 2005. — 180 с.
14. Семенович А. В. Нейропсихологическая диагностика и коррекция в детском возрасте. — М.: Издательский центр «Академия», 2002. — 232 с.
15. Стальфельт Пернилла. Книга о смерти. — М.: Открытый мир, 2007. — 20 с.
16. Тарабрина, Н. В. Практикум по психологии посттравматического стресса / Н. В. Тарабрина. — СПб.: Питер, 2001. — 272 с.
17. Черепанова Е. М. Психологический стресс: Помогите себе и ребенку. Книга для школьных психологов, родителей и учителей. — 2-е изд. — М.: Издательский центр «Академия», 1997. — 96 с.
18. Хегман Дж. Роль Другого в горевании // Журнал практической психологии и психоанализа. — М., 2002, №3.
19. Фигдор Г. Психоаналитическая педагогика. — М.: Издательство Института Психотерапии, 2000. — 288 с.

20. Фрид Амели. А дедушка в костюме? — М.: КомпасГид, 2010. — 32 с.

21. Brymer M., Taylor M., Escudero P., Jacobs A., Kronenberg M., Macy R., Mock L., Payne L., Pynoos R., & Vogel J. Psychological first aid for schools: Field operations guide, 2nd Edition, Los Angeles: National Child Traumatic Stress Network. 2012.





Всеукраинский союз молодежных  
общественных организаций  
«Христианская ассоциация молодых  
людей Украины» (YMCA Украины)

Детский фонд ООН (ЮНИСЕФ)

Представительство в Украине:  
01021, Киев, Кловский спуск, 5  
тел.: +38 044 254 24 50  
факс: +38 044 230 25 1

[www.unicef.org.ua](http://www.unicef.org.ua)

twitter: @unicef\_ua  
[facebook.com/unicef.ukraine](https://facebook.com/unicef.ukraine)  
[vk.com/unicefua](https://vk.com/unicefua)

