



Министерство образования
Иркутской области



Государственное автономное учреждение
Иркутской области «Центр психолого-
педагогической, медицинской и социальной
помощи»

г. Иркутск,
ул. Пискунова, 42,
телефон 8(3952)700-940



Психолого-педагогическое сопровождение обучающихся из числа семей участников (ветеранов) СВО

Ведущие семинара:

Чикичёва Оксана Николаевна, заместитель директора

Архипова Мария Сергеевна, педагог - психолог.

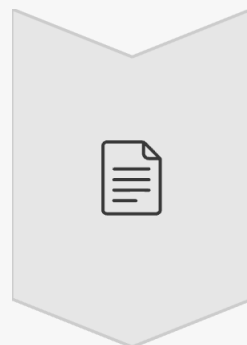
Пилат Виолетта Викторовна, педагог - психолог.

Иркутск, 2025



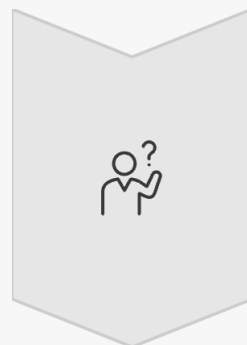


Структура семинара



НОРМАТИВНО-ПРАВОВАЯ БАЗА

Раскрытие и применение законодательства по психолого-педагогическому сопровождению обучающихся из числа семей участников (ветеранов) СВО



АЛГОРИТМ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ИЗ ЧИСЛА СЕМЕЙ УЧАСТНИКОВ (ВЕТЕРАНОВ) СВО

Методы и инструменты оказания психолого-педагогической помощи обучающимся из числа семей участников специальной военной операции



Ключевые компоненты качественного образования

Важными компонентами образовательного процесса, оказывающими существенное влияние на повышение качества образования и воспитания гармонично развитой и социально ответственной личности, являются психолого-педагогическое сопровождение и психолого-педагогическая помощь.

Процесс образования во многом определяет условия формирования психоэмоционального самочувствия ребенка в разные периоды возрастного развития, в разные его порой непростые условия проживания. Именно поэтому так важны навыки специалистов системы образования в своевременном распознании и адекватной оценке психологического состояния детей.



Комплексный подход к психолого-педагогическому сопровождению



Педагоги

Ежедневное взаимодействие с обучающимися,
первичное выявление трудностей



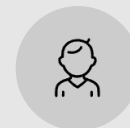
Психологи

Профессиональная диагностика
и коррекционная работа



Социальные институты

Межведомственное взаимодействие для
комплексной поддержки

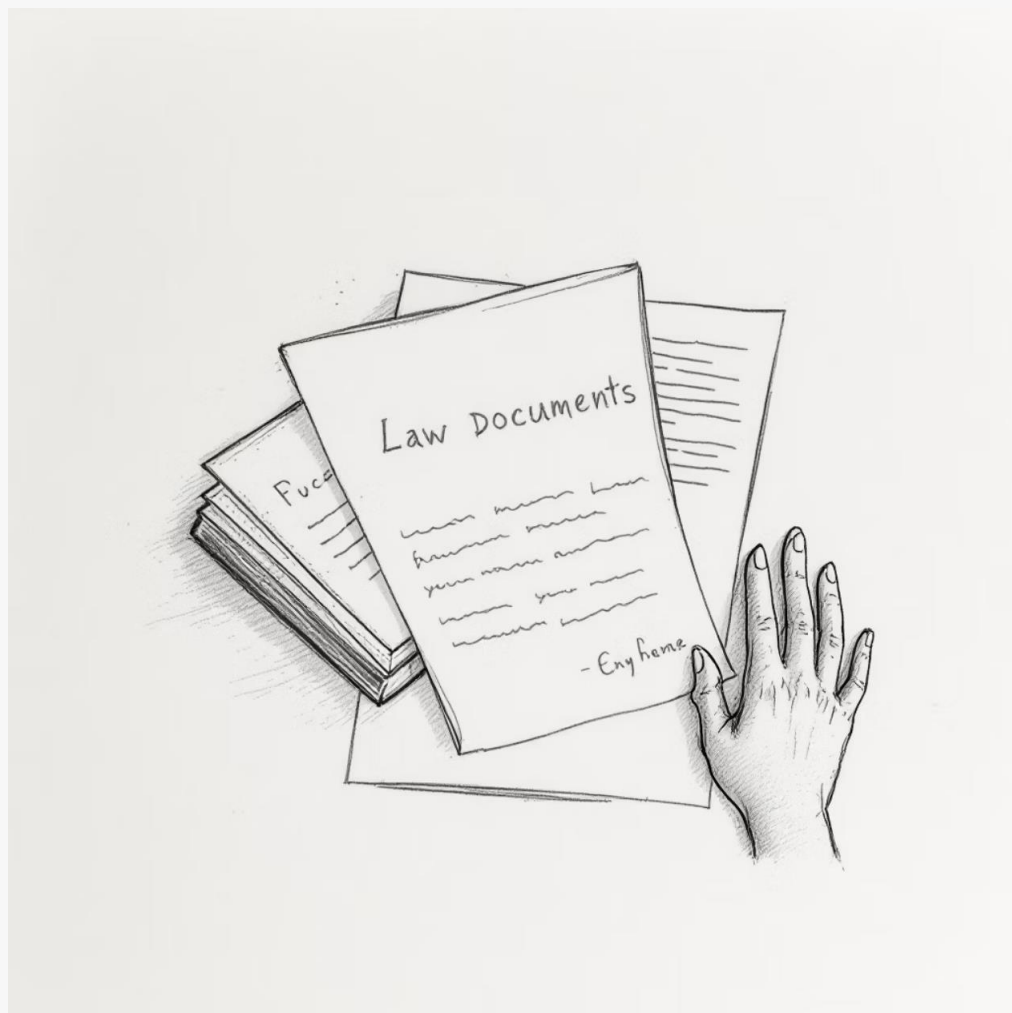


Ближайшее окружение

Обязательное включение семьи в
процесс сопровождения

Только реализация комплексного подхода, обеспеченная слаженным взаимодействием профессионалов разного профиля, позволяет осуществить выход ребенка в конструктивную жизнедеятельность. Это кропотливая работа, предусматривающая обязательное включение членов ближайшего окружения.

Правовые основы психолого-педагогической помощи



- Федеральный закон №273-ФЗ «Об образовании в РФ»

В соответствии со статьей 42 Федерального закона от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ психолого-педагогическая, медицинская и социальная помощь оказывается детям, испытывающим трудности в освоении основных общеобразовательных программ, своем развитии и социальной адаптации.

Психолого-педагогическая помощь направлена на предупреждение и разрешение конкретных затруднений и проблем в обучении и поведении, включая несовершеннолетних обучающихся, признанных в порядке, предусмотренном уголовно-процессуальным законодательством.

Концепция развития системы психолого-педагогической помощи до 2030 года

1

Особая целевая категория

Дети участников (ветеранов) специальной военной операции выделены как приоритетная группа для психологической поддержки

2

Утверждение Концепции

Министерство просвещения РФ утвердило документ 18 июня 2024 года №СК-13/07вн

3

План мероприятий

Пункт 42 включает комплекс дополнительных мероприятий по научно-методическому обеспечению организации психологической помощи

❏ **Важность и актуальность** психологической поддержки детей и иных членов семей участников (ветеранов) СВО подчеркивается на государственном уровне как стратегический приоритет развития образования

Основные нормативные правовые документы



Конституционные основы

- Конституция РФ (с изменениями от 04.10.2022), гарантирующая права детей и семей



Образование

- ФЗ №273 «Об образовании в РФ»,
- ФЗ №436 о защите детей от вредной информации,
- ФЗ №489 о молодежной политике



Федеральные законы

- ФЗ №98 о поддержке молодежных объединений,
- №181 о социальной защите инвалидов,
- №124 о гарантиях прав ребенка,
- №120 о профилактике безнадзорности

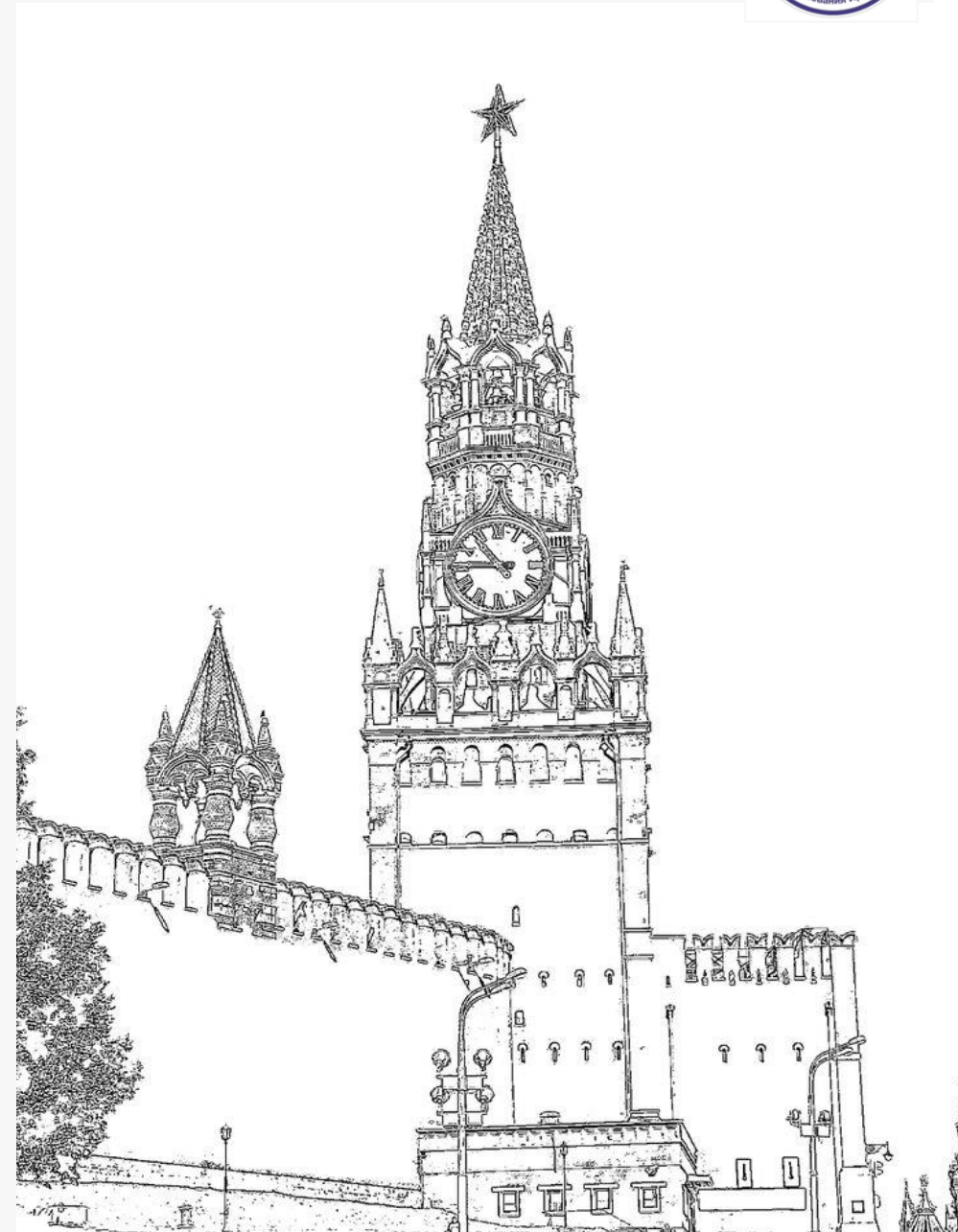


Социальная защита

- ФЗ №442 об основах социального обслуживания,
- Закон №3185-1 о психиатрической помощи,
- Семейный и Гражданский кодексы РФ

Указы Президента и постановления Правительства РФ

- Указ №809 от 09.11.2022 об утверждении Основ государственной политики по сохранению традиционных ценностей
- Распоряжение №1618-р от 25.08.2014 о Концепции государственной семейной политики до 2025 года
- Распоряжение №3711-р от 18.12.2021 о системе реабилитации инвалидов
- Указ №358 от 17.05.2023 о Стратегии комплексной безопасности детей до 2030 года
- Распоряжение №3233-р от 17.11.2023 о плане реализации Стратегии безопасности детей
- Приказ Минтруда №514н от 24.07.2015 о Профстандарте педагога-психолога
- Указ №309 от 07.05.2024 о национальных целях развития РФ до 2036 года
- Постановление №225 от 21.02.2022 об утверждении номенклатуры должностей педагогических работников





Приказы и письма Министерства просвещения РФ





Комплексная нормативно-правовая база обеспечивает системный подход к психолого-педагогической поддержке детей из семей участников СВО и создает условия для их гармоничного развития в образовательной среде



Комплексный алгоритм оказания психолого-педагогической помощи обучающимся из семей участников специальной военной операции в образовательных организациях

Алгоритм разработан для оказания психолого-педагогической помощи обучающимся из семей ветеранов (участников) СВО.

Включает рекомендации для администрации образовательных организаций, педагогических работников, классных руководителей, кураторов групп, социальных педагогов, педагогов-психологов и иных специалистов образовательных организаций.

Обучающиеся из числа семей участников (ветеранов) СВО, военнослужащих, погибших или получивших увечье при исполнении обязанностей военной службы, нуждаются в корректном, внимательном подходе с соблюдением требований по защите персональной информации и этических норм.



Ключевые направления работы



Мониторинг состояния

Проведение систематического мониторинга психологического состояния детей участников (ветеранов) СВО



Психолого-педагогическое сопровождение

Реализация основных направлений сопровождения в период обучения



Психологический климат

Формирование благоприятной среды для сохранения психологического здоровья



Межведомственное взаимодействие

Организация сетевого сотрудничества для комплексной поддержки



Информирование

Обеспечение доступа к ресурсам психологической помощи

Мониторинг психологического состояния



Проблема оценки актуального психологического состояния детей ветеранов (участников) СВО приобретает особую важность для качественного проведения ранней диагностики признаков стресса обучающихся. Стресс отражается на физиологическом состоянии (психосоматические проявления), когнитивных процессах (внимание, память, мышление), психическом состоянии (раздражительность, апатия, усталость, чувство тревоги) и поведенческих проявлениях (агрессия, снижение активности, вызывающее поведение).

Организация мониторинга

Классным руководителям, кураторам групп, заместителям деканов по воспитательной работе рекомендуется на постоянной основе проводить мониторинг психологического состояния детей ветеранов СВО.

При выявлении признаков неблагоприятных и деструктивных состояний у обучающихся, нуждающихся в повышенном психолого-педагогическом внимании (ПППВ), целесообразно организовать взаимодействие с педагогами-психологами, а также родителем (законным представителем), не участвующим в СВО.

Командная работа

Работа с обучающимися группы ПППВ осуществляется командой педагогического коллектива, где педагог-психолог выступает организатором взаимодействия.

При необходимости привлекаются специалисты в рамках межотраслевого и межведомственного взаимодействия.

Основания для отнесения в группу ПППВ



1

Сниженные адаптационные способности

Проблемы социальной адаптации. Источники: психологические заключения, результаты наблюдений педагогов и родителей

2

Неудовлетворительное психологическое состояние

Обусловленное пережитым травмирующим событием, гибелью родственников, кризисное состояние от психотравмирующей ситуации

3

Склонность к аддиктивному поведению

Выявляется через психологические заключения, справки профильных специалистов, наблюдения педагогов

4

Склонность к девиантному поведению

Определяется психологическими заключениями и информацией от педагогических работников

5

Склонность к суицидальному поведению

Требует особого внимания, выявляется специалистами и педагогами

6

Нарушения в развитии

Подтверждаются медицинским заключением, заключением ППк/ПМПк/ЦПМПк

7

Сниженная самооценка

Информация от педагога-психолога, педагогических работников, родителей

8

Проявления депрессивного состояния

Выявляется педагогом-психологом при участии педагогов и родителей

9

Посттравматическое стрессовое расстройство

Требует комплексной диагностики и подтверждения специалистами

Педагогу-психологу рекомендуется еженедельно докладывать непосредственному руководителю о результатах мониторинга психологического состояния детей ветеранов СВО, включенных в группу ПППВ.

Направления психолого-педагогического сопровождения



Деятельность педагога-психолога по психологическому сопровождению детей ветеранов (участников) СВО осуществляется в соответствии с профессиональным стандартом «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)», утвержденным приказом Минтруда России от 24 июля 2015 г. № 514н.

01

Комплексная психологическая диагностика

Наблюдение, мониторинг актуального психического состояния, углубленная психодиагностика обучающихся при необходимости

04

Психологическое просвещение

Повышение психологической компетентности родителей, педагогов в вопросах обучения и воспитания детей, переживших травматическое событие

07

Психолого-педагогическое сопровождение программ

Разработка рекомендаций по формированию индивидуальных учебных планов с учетом психологических особенностей обучающихся

02

Коррекционно-развивающая работа

Работа с обучающимися, включая восстановление и реабилитацию

05

Психопрофилактика

Сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся, формирование необходимого психологического климата

03

Психологическое консультирование

Консультирование всех участников образовательных отношений

06

Психологическая экспертиза

Оценка комфортности и безопасности образовательной среды, консультирование педагогов при выборе образовательных технологий

Психологическая диагностика

Психологическая диагностика — это процедура, проводимая психологом для выявления индивидуально-психологических особенностей личности. Выбор методик должен осуществляться *в соответствии с возрастными особенностями* обучающихся.

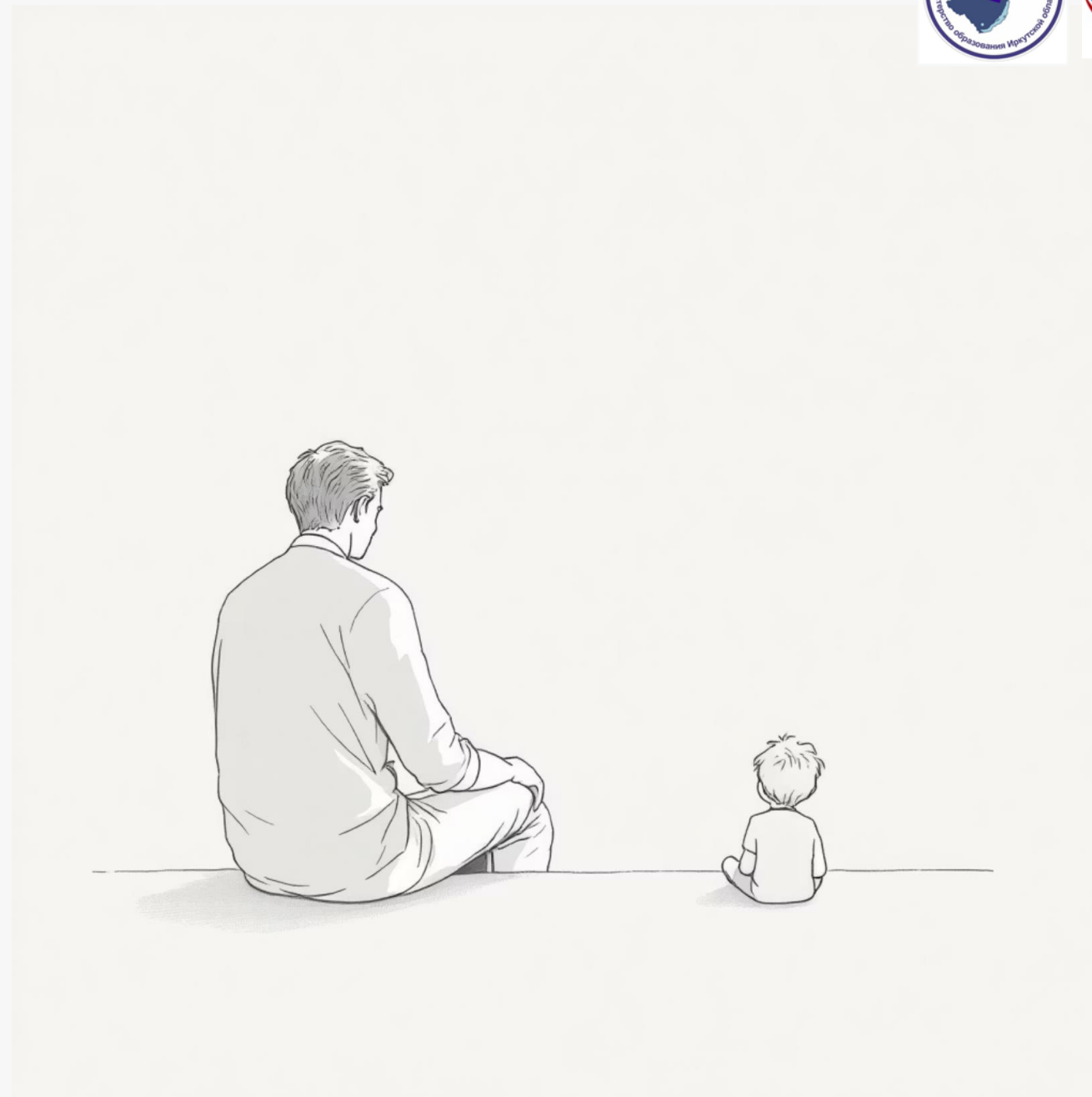
Основные последствия стресса: повышенная тревожность, беспомощность, низкая самооценка, трудности с концентрацией, агрессивность, внешний локус контроля, комплекс отверженности, трудности с эмоциональным интеллектом.



Влияние семейного воспитания

На психологическую атмосферу семьи влияют проблемы каждого члена семьи, особенно отца. Посттравматический стресс у отцов-участников боевых действий существенно влияет на их представления об отцовстве и процесс воспитания.

Травмированный отец может проявлять агрессию, авторитарный стиль воспитания, подавлять волю ребенка, игнорировать его потребности и давать негативный пример.



Основные риски для детей

Дети из семей участников (ветеранов) СВО подвержены целому *комплексу психологических рисков*, связанных с особыми условиями жизни их семей.

Повышенная тревожность

Постоянное беспокойство за жизнь и здоровье родителя, находящегося в зоне СВО, приводит к развитию устойчивых тревожных состояний. Дети могут испытывать страхи, связанные с разлукой, опасениями за будущее семьи, неопределенностью ситуации.

- Нарушения сна и аппетита
- Соматические проявления тревоги
- Навязчивые мысли и страхи

Эмоциональная нестабильность

Резкие перепады настроения, импульсивность, сложности с контролем эмоций – типичные проявления психоэмоционального напряжения. Ребенок может переживать гамму противоречивых чувств от гордости до страха, от надежды до отчаяния.

- Частые смены настроения
- Эмоциональные вспышки
- Замкнутость или агрессия

Снижение успеваемости

Постоянный стресс и эмоциональное напряжение негативно влияют на когнитивные функции: концентрацию внимания, память, способность усваивать новый материал. Ребенок может терять интерес к учебе, избегать школьных заданий.

- Трудности концентрации внимания
- Снижение мотивации к обучению
- Ухудшение памяти и работоспособности

Социальная изоляция

Дети могут чувствовать себя непонятыми сверстниками, испытывать стыд или, наоборот, демонстративность по отношению к своей ситуации. Это приводит к трудностям в построении дружеских отношений и социальной адаптации.

- Замкнутость и избегание контактов
- Конфликты со сверстниками
- Чувство одиночества и непонимания

Важно понимать, что эти риски могут проявляться как по отдельности, так и в комплексе, усиливая друг друга.

Задача школьного психолога – своевременно выявить эти проявления и организовать необходимую помощь.

Рекомендуемые психодиагностические методики



Диагностика тревожности и стресса

N п/п	Изучаемая характеристика	Психодиагностическая методика
1	Уровень тревожности	Методика "Многомерная оценка детской тревожности" Е.Е. Ромицыной
2	Уровень тревожности	Оценка ситуативной тревоги по Ч. Спилбергеру в адаптации Ю.Л. Ханина, вариант для подростков
3	Оценка психологического состояния	Опросник "Самочувствие - Активность - Настроение (САН)" В.А. Доскина, Н.А. Лаврентьевой, В.Б. Шарая, М.П. Мирошникова
4	Уровень стресса	"Шкала психологического стресса" Лемура - Тесье - Филлиона, адаптация Н.Е. Водопьяновой
5	Стрессоустойчивость	Тест "Самооценка стрессоустойчивости" Л.П. Пономаренко, Р.В. Белоусовой
6	Уровень самооценки	Экспресс-методика "Самооценка" С.В. Ковалева
7	Уровень самооценки	Тест на определение самооценки у подростков по методике Р.В. Овчаровой
8	Уровень самооценки и уровень притязаний	Методика "Диагностика самооценки и уровня притязаний Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан"

Шкала явной тревожности CMAS

Классическая методика для определения общего уровня тревожности и её основных проявлений у детей школьного возраста

Тест школьной тревожности Филлипса

Позволяет выявить специфические факторы тревожности, связанные со школьной ситуацией

Методика диагностики уровня школьной тревожности

Углубленный анализ различных аспектов школьной тревоги и их влияния на учебную деятельность

Шкала личностной тревожности

Оценка устойчивых личностных характеристик, определяющих склонность к тревожным реакциям

Комплексное использование данных методик дает возможность увидеть полную картину тревожности ребенка, отделить ситуативную тревогу от личностной особенности и выбрать оптимальную стратегию психологической поддержки.

Рекомендуемые психодиагностические методики



Диагностика личностных особенностей

9	Склонность к риску, импульсивности и эмпатии	Тест-опросник "Оценка склонности к риску, импульсивности и эмпатии у подростков" Т.В. Корниловой, А.А. Долныковой
10	Типы поведения в конфликтной ситуации	Тест "Оценка способов реагирования в конфликте" К.Н. Томаса, вариант оценивания по В.А. Хащенко для подростков
11	Работоспособность и утомление	Опросник для оценки острого физического утомления для подростков А.Б. Леоновой
12	Структура ценностных ориентаций личности для подростков	Модифицированный вариант методики "Уровень соотношения "ценности" и "доступности" в различных жизненных сферах" Е.Б. Фанталовой
13	Мотивация к достижению целей	Опросник "Потребность в достижении цели. Шкала оценки потребности в достижении успеха" Ю.М. Орлова

Склонность к риску, импульсивность и эмпатия

Цель: определить, насколько ребенок склонен к риску, импульсивным поступкам и способен понимать эмоции других людей.

Типы поведения в конфликтной ситуации

Цель: выявить предпочтительные способы реагирования ребенка в конфликте — склонность к сотрудничеству, соперничеству, компромиссу, уклонению или приспособлению.

Работоспособность и утомление

Цель: оценить уровень физической и психической работоспособности подростка, а также степень утомляемости в процессе деятельности.

Структура ценностных ориентаций личности

Цель: определить, какие жизненные ценности наиболее значимы для подростка и как он соотносит желаемое с реально доступным.

Мотивация к достижению целей

Цель: выявить стремление подростка к успеху, настойчивость в достижении целей и уровень мотивации к личным достижениям.

Рекомендуемые психодиагностические методики



Диагностика агрессивности и конфликтного поведения

14	Мотивация к избеганию неудач	Опросник "Мотивация к избеганию неудач" Т. Элерса
15	Мотивация одобрения	Методика диагностики самооценки мотивации одобрения Д. Марлоу, Д. Краун
16	Мотивация на приобретение знаний	Методика "Направленность на приобретение знаний" Е.П. Ильина, Н.А. Курдюковой
17	Уровень агрессивности, наиболее выраженные типы агрессивности	Опросник агрессивности Басса - Дарки
18	Уровень агрессивности	Тест агрессивности - опросник Л.Г. Почебут
19	Внешний локус контроля (экстернальность)	Шкала локуса контроля Роттера в адаптации А.Г. Шмелева
20	Конфликтность	Тест для подростков "Уровень конфликтности личности" Кноблоха - Фальконетта

1

Опросник Басса-Дарки

Выявляет различные формы агрессивных и враждебных реакций: физическую агрессию, косвенную агрессию, раздражение, негативизм, обиду, подозрительность, вербальную агрессию, чувство вины

2

Тест руки Вагнера

Проективная методика, позволяющая выявить скрытые агрессивные тенденции и общую направленность личности ребенка

3

Методика диагностики склонности к отклоняющемуся поведению

Оценка склонности к различным формам девиантного поведения, включая агрессию и насилие

Важно помнить: агрессия – чаще всего не нарушение. Иногда это защитная реакция психики на невыносимую ситуацию.

Задача психолога – помочь ребенку найти более конструктивные способы справиться со стрессом и выразить свои чувства.

Агрессивное поведение может быть формой выражения внутреннего напряжения, страха, беспомощности. Важно понимать, что стоит за агрессией ребенка, чтобы помочь ему найти конструктивные способы выражения эмоций.

Рекомендуемые психодиагностические методики



Диагностика эмоционального интеллекта и других характеристик

21	Конфликтность	Тест "Определение личностной агрессивности и конфликтности" Е.П. Ильина, П.А. Ковалева
22	Готовность к сотрудничеству	Тест "Уровень сотрудничества в детском коллективе" Д.Б. Эльконина
23	Готовность к сотрудничеству	Тест "Педагогическая диагностика готовности обучающихся к учебному сотрудничеству" Т.В. Луговой
24	Эмоциональный интеллект	Методика Н. Холла на определение уровня эмоционального интеллекта (опросник EQ)
25	Эмоциональный интеллект	Опросник эмоционального интеллекта "ЭМИн" Д.В. Люсина



Эмоциональный интеллект

Способность распознавать, понимать и управлять своими эмоциями, а также эмоциями других людей.
Включает в себя:

- Осознание собственных эмоций
- Контроль эмоциональных реакций
- Эмпатию и понимание чувств других
- Использование эмоций для мотивации

Эмоциональный интеллект – ключевая компетенция, определяющая способность ребенка адаптироваться к социальным изменениям, что помогает справляться с трудными жизненными ситуациями в будущем.

Диагностическая карта наблюдения за поведением ребенка

Структура карты наблюдения

- 1 Общие сведения**
Ф.И.О. ребенка, дата рождения, класс, информация о семье участника/ветерана СВО, контактные данные родителей
- 2 Результаты наблюдений**
Таблица для систематической фиксации наблюдений по ключевым параметрам с указанием даты, контекста ситуации и характера проявлений
- 3 Выявленные риски**
Перечень обнаруженных признаков психологического неблагополучия с оценкой степени их выраженности и влияния на жизнь ребенка
- 4 Рекомендации**
Предложения по организации психологической помощи: консультирование, коррекционные занятия, взаимодействие с семьей, привлечение других специалистов
- 5 План сопровождения**
Конкретные мероприятия с указанием сроков, ответственных лиц и ожидаемых результатов

Рекомендуемые психодиагностические методики

Доступ к полному перечню методик

Для вашего удобства мы подготовили полный систематизированный перечень всех 25 диагностических методик.

Сохраните перечень методик

Отсканируйте QR-код для получения доступа к полному перечню диагностических методик:



Психологическое консультирование

Работа с детьми из семей участников специальной военной операции требует особого внимания к *возрастным особенностям* и *учета семейного контекста*. Эффективность психологической поддержки напрямую зависит от правильно выбранного формата взаимодействия, который учитывает уровень развития ребенка, его эмоциональное состояние и степень готовности к работе с психологом.

До **12-13 лет** консультации проводятся с участием родителей.

Подростки **14-18 лет** участвуют самостоятельно. Важно создать доверительные отношения и безопасную среду, где ребенок может свободно выражать себя.

Цель консультативной работы — помощь в адаптации ребенка к новым условиям за счет активации его жизненных ресурсов.



Психологическое консультирование

Техника «Каракули»

Цель: установление контакта с ребенком, нейтрализация его защитных механизмов для дальнейшей работы.

Инструкция: участники располагаются вокруг листа бумаги. Затем психолог предлагает одному из участников (начиная с ребенка) нарисовать на листе каракули. Рисунок передается из рук в руки до тех пор, пока каждый участник не решит, что ему больше нечего к нему дорисовывать. После рисунок обсуждается участниками. Можно также сочинить сюжетную коллективную историю.

При *индивидуальной работе* с ребенком его партнером выступает психолог. При обсуждении рисунка больше внимания и времени уделяется высказываниям ребенка, нежели специалиста.

Ключевые преимущества

- Снижение тревожности и напряжения
- Создание безопасной атмосферы
- Диагностика эмоционального состояния
- Развитие творческого самовыражения
- Установление невербального контакта
- Формирование позитивного опыта взаимодействия



Психологическое консультирование

Упражнение «Диета хороших новостей»

Цель: формирование позитивного восприятия жизни, устойчивой жизненной позиции в ситуации неудачи.

Инструкция: «В течение дня запомни как минимум три своих мысли, эмоции, поступка, за которые ты мог бы похвалить себя. Вечером поделись с близкими (родителями, братьями, сестрами или другими важными для тебя людьми) этими своими воспоминаниями, чтобы пережить их снова. Если не удалось пообщаться с близкими, вспомни лучшие моменты прожитого дня в одиночестве, готовясь ко сну. Попробуй увидеть себя в этих обстоятельствах».

Задание предлагается ребенку как *приятное домашнее задание*, которое может ему помочь чувствовать себя лучше.



Коррекционно-развивающая работа

Коррекционно-развивающая работа направлена на исправление недостатков развития и поведения, а также на развитие личности несовершеннолетних.

Цель — устранить проблемные зоны в психологическом состоянии ребенка, выявленные при диагностике.



Длительность и количество занятий

Коррекционно-развивающее занятие должно длиться **не больше 45 минут**. Для младших школьников (6-9 лет) возможно сокращение до 30-35 минут, если специалист замечает признаки утомления или снижения внимания.

- Первые 5-7 минут – установление контакта, разогрев
- Основная часть 25-30 минут – работа с целевыми задачами
- Заключительные 5-10 минут – рефлексия и завершение

Количество занятий **определяет специалист**, соотнося оценку степени прогресса в улучшении состояния ребенка с обратной связью от него и его родителей.

Критерии оценки прогресса

Специалист оценивает динамику состояния ребенка по нескольким параметрам. Важно учитывать как объективные показатели (результаты диагностических методик), так и субъективную оценку самого ребенка и его семьи.

Завершение работы происходит постепенно, с возможностью поддерживающих встреч через определенные интервалы времени.



Коррекционно-развивающая работа

Дети из семей участников СВО часто испытывают *сложности с распознаванием и выражением своих ощущений и эмоций*, а также с *эмоциональной регуляцией*. Предлагаемые техники помогают научиться понимать **связь между чувствами и телесными ощущениями**, находить конструктивные способы работы с переживаниями.

Категория	Упражнение/ техника	Суть упражнения / техники
Дыхательные техники	Наблюдение за дыханием	Фокусировка внимания на естественном дыхании с внутренним проговариванием «вдох/выдох» в течение 30 секунд для успокоения.
	«Ходим и дышим»	Синхронизация дыхания с шагами: вдох на 2 шага, выдох — сначала на 2, затем на 3 и более шагов для удлинения выдоха и снижения тревоги.
	«Дыхание по квадрату»	Равномерный цикл: вдох → задержка → выдох → задержка (по 4 секунды каждый этап). Повторяется 10–20 раз для стабилизации нервной системы.
	«Грейпфрут»	Диафрагмальное дыхание: вдох через нос с «надуванием» живота (представляя шар в области пупка), выдох через рот — для расслабления и снятия напряжения.
	Дыхание с чередованием ноздрей	Чередование вдоха и выдоха через разные ноздри по строгой схеме — способствует балансу нервной системы и концентрации.
Техники заземления	«5-4-3-2-1»	Последовательное вовлечение органов чувств: 5 предметов (зрение), 4 тактильных ощущения, 3 звука, 2 запаха, 1 вкус — чтобы вернуть внимание в «здесь и сейчас» и прервать тревожные мысли.
	Буквальное заземление	Лёжа на полу, человек последовательно обращает внимание соприкосновение каждой части тела с поверхностью — это создаёт ощущение физической и эмоциональной опоры.
	«Сканирование тела»	Медленное «путешествие» внимания по телу снизу вверх: осознание ощущений в каждой части, проговаривание их названий и принятие без оценки — восстанавливает связь «тело–разум».

Эти упражнения формируют базовые навыки эмоциональной саморегуляции, которые необходимы для успешной адаптации к стрессовым ситуациям.

Коррекционно-развивающая работа

Двигательные техники

Способствуют снятию эмоционального и физического напряжения, развитию саморегуляции и уверенности в собственных возможностях через движение и телесное самовыражение.

Двигательные техники	Тряска	Энергичное, ритмичное встряхивание всего тела (можно под музыку) имитирует естественный механизм сброса стресса у животных после опасности.
	Спонтанный танец	Свободное, не оцениваемое движение под музыку, выражающее внутренние переживания — способ эмоциональной разрядки и самовыражения.
	«Бабочка»	Поочерёдное похлопывание себя по предплечьям (руки скрещены на груди) создаёт ритм, который успокаивает нервную систему и снижает тревогу.
	«ТРУД» (DBT)	Комплекс из 4 шагов: Т — резкое охлаждение лица; Р — напряжение и расслабление мышц; У — короткое физическое упражнение; Д — дыхательная техника. Вместе быстро снижают панику и стресс.

Арт-терапевтические упражнения

Помогают детям выразить внутренние переживания в творческой форме, снизить тревожность и лучше понять собственные эмоции.

Арт-терапия	«Рисунок тела»	Ребёнок рисует своё тело, затем обсуждает, как оно «живёт», что пропущено — это раскрывает его телесное восприятие и отношение к себе.
	«Раскрашивание мандалы»	Самостоятельное раскрашивание кругового узора (мандалы) в спокойной обстановке. Процесс способствует внутренней гармонии; интерпретация — по выбору цветов, композиции.
	«Рисование на стекле»	Временные рисунки гуашью на стекле легко стираются — это снижает страх ошибки, даёт ощущение контроля и безопасной эмоциональной разрядки.



Коррекционно-развивающая работа

Упражнения на работу со страхами

Направлены на осознание и преодоление страхов в безопасной игровой форме, формирование чувства защищенности и внутреннего контроля.

Работа со страхами	«Пожиратель страхов»	Ребёнок рисует страх и «помещает» его в игрушку или закрытую ёмкость — символически берёт страх под контроль и ограничивает его влияние.
	Письменная техника	Формулировка страха на бумаге, затем завершение фразы «Да..., но...» — помогает найти внутренний ресурс и противовес страху.
	«Из слона в мышь»	Последовательное уменьшение устрашающего образа на серии рисунков — страх теряет силу по мере уменьшения его размера.
	Мандалы страха/защиты	Раскрашивание мандалы либо цветами, ассоциирующимися со страхом, либо с безопасностью, с последующим диалогом.
	Упражнение «Страхи»	Ребёнок изображает страх на клеёнке, затем трансформирует его: делает смешным, «кормит», заштриховывает — это снижает его угрожающий характер.

Упражнения на повышение самооценки

Содействуют развитию позитивного отношения к себе, осознанию личных достижений и укреплению уверенности в своих силах.

Повышение самооценки (подростки)	Слабости = сильные стороны	Переписывание личных «недостатков» с позитивной интерпретацией (например, «упрямство» → «целеустремлённость») — формирует более мягкий взгляд на себя.
	«Лучшая версия себя»	Визуализация идеального «я» в безопасном месте: подробное представление обстановки, ощущений, состояния — создаёт внутренний ресурс на будущее.
	Укрощение внутреннего критика	Осознание критических мыслей, их персонификация (имя, образ, рисунок) — помогает отделить критика от себя и не принимать его слова как истину.
	Внутренний помощник	Создание образа, поддерживающего «внутреннего союзника» (реального или вымышленного), который даёт ободрение и противостоит критику — укрепляет уверенность.



Рекомендуемые упражнения и техники коррекционно-развивающей работы

Доступ к полному тексту каждого из
упражнений

Для вашего удобства мы подготовили
готовый файл с текстом каждого из
представленных упражнения и техник

Сохраните перечень методик

Отсканируйте QR-код для
получения доступа к полному тексту
упражнений и техник:



Психологическая профилактика и просвещение



Психологическое просвещение

Формирование позитивного отношения к психологической помощи и расширение кругозора в области психологии.



Психологическая профилактика

Предупреждение социально-психологических проблем, создание благоприятного климата и выявление детей группы риска.

Дети участников СВО могут демонстрировать нехарактерное поведение из-за стресса, что может привести к буллингу. Важно своевременно выявлять и устранять факторы, ведущие к отклонениям.

Формирование благоприятного психологического климата

Психологический климат предполагает создание условий, при которых все участники образовательных отношений чувствуют поддержку со стороны друг друга. Для создания благоприятного климата воспитателю, классному руководителю, куратору группы совместно с педагогом-психологом, социальным педагогом важно проводить мероприятия, направленные на формирование позитивного отношения к учебному процессу, обучение коммуникативным навыкам, навыкам саморегуляции, совладания в трудных ситуациях.



Коммуникативные навыки

Разработка и реализация программ психологического сопровождения, направленных на формирование навыков эффективного общения, выражения чувств, умения справляться с негативными эмоциями, способов разрешения конфликтов



Эмоциональный интеллект

Развитие эмоционального и социального интеллекта, навыков самоконтроля и саморегуляции, управления своим поведением, понимания и принятия индивидуальных и культурных различий



Безопасная атмосфера

Создание среды, где обучающиеся могут свободно высказывать мысли и выражать чувства, не боясь осуждения. Работа с переживаниями, помощь в выражении эмоций, понимание нормальности всех чувств в тяжелой ситуации

Важные принципы работы: Все участники образовательных отношений могут иметь непосредственное отношение к СВО. Обсуждение СВО и связанных тем может вызывать сильные эмоциональные реакции (тревога, гнев, страх). Педагогический коллектив должен быть готов помочь обучающимся справиться с эмоциями, проявляя уважение ко всем точкам зрения.

Межведомственное взаимодействие и дополнительные ресурсы



Специализированные службы

Федеральный координационный центр МГПШУ – круглосуточная горячая линия 8 (800) 600-31-14 для оказания экстренной анонимной кризисной помощи. Психологическая помощь оказывается бесплатно, анонимно, конфиденциально.

ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей» – горячая линия по вопросам урегулирования конфликтов в школе, медиации и примирения: 8 (800) 222-34-17 (9:00-18:00 МСК).
Онлайн-консультации через форму на сайте <https://fcprc.ru>

Фонд «Защитники Отечества» – дополнительные меры поддержки обучающихся и их родителей из семей ветеранов СВО. Маршрутизация сопровождения и контакты размещены на официальном сайте Фонда.

Дополнительные ресурсы

Экстренная психологическая помощь МЧС России: 8 (495) 989-50-50 (круглосуточно)

Анонимный телефон доверия ФГБУ «НМИЦ ПН им. В.П. Сербского»: 8 (495) 637-70-70

Горячая линия по вопросам домашнего насилия: 8 (495) 637-22-20

Горячая линия помощи студенческой молодежи: 8 (800) 222-55-71

Горячая линия Российского Красного Креста: 8 (800) 700-44-50

Чат-бот психологической помощи: https://vk.com/psy_myvmeste
(9:00-00:00 МСК)

Оказание адресной психологической помощи детям ветеранов СВО возможно в муниципальных и региональных центрах психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи при отсутствии педагога-психолога в образовательной организации или когда необходима специализированная помощь. Дети ветеранов СВО отнесены к уязвимой категории обучающихся и требуют комплексной помощи в социально-психологической адаптации.



Действующие программы повышения квалификации на территории Иркутской области

Повышение квалификации

С целью совершенствования психолого-педагогических компетенций педагогических работников при оказании психологической помощи и поддержки детям ветеранов СВО рекомендуется педагогам освоить дополнительные профессиональные программы повышения квалификации.

Программы должны быть направлены на формирование психологических компетенций в области оказания помощи обучающимся в стрессовых состояниях, состоянии утраты и при психоэмоциональных нарушениях вследствие переживания психотравмирующих событий.

Факультет психологии Иркутского государственного университета проводит обучение на курсах повышения квалификации:

«Психологические аспекты социальной помощи участникам боевых действий и членам их семей» и «Оказание психологической помощи участникам боевых действий и членам их семей»

По окончании курса обучающиеся получают удостоверение о повышении квалификации государственного образца.

По вопросам обучения Вы можете обратиться:

- Институт развития образования (сайт – <https://iro38.ru/>)
- Педагогический институт ИГУ (сайт – <https://pi.isu.ru/>)
- Факультет психологии ИГУ (сайт – <https://psy.isu.ru/> или эл.почта - shahova-irina@lenta.ru).





Наши контакты

Государственное автономное учреждение
Иркутской области

«Центр психолого-педагогической, медицинской и
социальной помощи»

г. Иркутск, ул. Пискунова, 42

тел.: 8(3952)700-940

e-mail: ogoucpmss@mail.ru

Сайт ГАУ ЦППМиСП

<http://cpmss-irk.ru/>



Благодарим Вас за внимание!