

Осенняя «Неделя психологии – 2023» (далее – Неделя психологии) как специально организованный комплекс мероприятий в общеобразовательной организации зарекомендовала себя в качестве эффективного инструмента создания психологически безопасного и развивающего образовательного пространства. Такое пространство формируется, в том числе, благодаря вовлечению всех участников образовательных отношений в деятельность, позволяющую лучше узнать самого себя, понять окружающих и научиться управлять своими состояниями.

В Указе Президента Российской Федерации от 17 мая 2023 г. № 358 «О Стратегии комплексной безопасности детей в Российской Федерации на период до 2030 года» в системе образования отмечен приоритет формирования развитой и социально ответственной личности, стремящейся к личностному, духовному, нравственному, интеллектуальному и физическому совершенству, ориентированной на создание семьи, продолжение рода, сохранение семейных ценностей.

Учитывая пристальное внимание государства к вопросам воспитания и образования детей и молодежи, а также к вопросам сохранения национальной и гражданской идентичности все проводимые мероприятия ориентированы на содействие духовно-нравственному воспитанию личности обучающихся, важным компонентом которого является ценностное самоопределение.

Вместе с тем, в быстро меняющемся мире особую значимость приобретают навыки жизнестойкости, быстрого принятия решений, эффективного общения, основанного на взаимопомощи и взаимоуважении, саморегуляции стрессоустойчивости. Проведение мероприятий Недели психологии в полной мере нацелено на решение этих развивающих задач.

К задачам Недели психологии относятся:

- повышение психологической компетентности участников образовательных отношений;
- создание условий для формирования и поддержания устойчивых дружеских отношений на основе принятия и взаимоуважения, содействие духовно- нравственному развитию и воспитанию личности, поддержание психологически безопасной образовательной среды;
- проведение мероприятий, направленных на формирование стрессоустойчивости, навыков саморегуляции и разрешения конфликтов, развитие навыков общения, в том числе в поликультурном контексте;
- актуализация знаний обучающихся, их родителей (законных представителей) о системе психологической службы общеобразовательной организации, направлениях работы педагога-психолога и социального педагога, возможностях обращения в психологическую службу;
- актуализация знаний и представлений участников образовательных отношений о возможностях применения в повседневной жизни достижений психологической науки, ее роли в организации образовательной среды.

В нашем детском саду Неделя психологии проходила с 20 по 24 ноября 2023 года. С детьми проводились игровые занятия, с педагогами – обучающие тренинги «Приемы, чтобы справиться со стрессом». Для родителей проводились индивидуальные беседы и консультации, в уголке размещена наглядная информация по теме.





Занятие (игровое) «Каждый ценен» (для детей дошкольного возраста)

Цель: развитие навыков общения, укрепление позитивного отношения к окружающим, развитие рефлексии и способности к осознанию своих чувств.

Форма проведения: игровое занятие.

Процедура проведения

Вступительная часть

Ведущий приглашает участников сесть в круг и рассказывает о предстоящем занятии.

Ведущий: «Здравствуйте, ребята! Сегодня мы собрались здесь, чтобы обсудить такую важную тему, как *ценность человеческой жизни*, добро и доброе отношение к друг другу. Сегодня мы с вами поговорим о том, что такое добро и сделаем это в виде небольших игр, а также узнаем, как делиться добром с другими людьми».

Далее ведущий предлагает перед началом поздороваться друг с другом способом, соответствующим тематике занятия.

Разминка

Упражнение 1 «Ласковый привет»

Время: 5 минут.

Цель упражнения: создание дружелюбной доверительной атмосферы, повышение настроения на совместную работу.

Ведущий предлагает участникам группы особым образом поздороваться друг с другом.

Ведущий: «Предлагаю Вам сейчас по кругу называть имя своего соседа и сказать ему что-то ласковое. Давайте я начну с себя и покажу, как это может звучать. Лиза, ты очень добрая и милая девочка, у тебя красивые глаза. Лиза, теперь ты можешь поблагодарить меня и продолжить, обращаясь к Паше, и сказать ему что-то доброе».

После того, как круг завершится и все поздороваются, ведущий предлагает перейти к следующему упражнению.

Основная часть

Упражнение 2 «Солнышко»

Время: 30 минут.

Цель упражнения: развитие позитивного отношения к себе и окружающим.

Ведущий просит участников нарисовать на бумаге солнышко с лучами (никаких правил и ограничений нет), в центре солнышка написать свое имя.

Ведущий: «Какое оно это солнышко? Яркое, теплое, дарит свет и радость, желтое и так далее. Если солнышко было бы вами, то какие были бы у него хорошие качества? Давайте подпишем каждый лучик солнышка, называя какое-то твоё замечательное качество. Какой ты?».

Участники подписывают каждый лучик тем словом, каким себя характеризуют. Несколько лучиков остаются неподписанными (их можно дорисовать), поэтому ведущий просит других участников назвать для каждого ребенка те хорошие качества, которые он в нем видит.

Ведущий: «Чтобы солнышко было полным, давайте поможем друг другу подписать оставшиеся лучики».

Каждый участник говорит своим соседям справа и слева, какое положительное качество он в них видит, например, «Я считаю, что ты добрый. Ты всегда помогаешь».

После упражнения рисунки развешиваются на доске, где они станут источником положительных эмоций и ресурсного состояния на протяжении занятия.

Упражнение 3 «Что такое доброта?»

Время: 30 минут.

Цель упражнения: развитие рефлексии, позитивного отношения к себе и окружающим.

Ведущий предлагает участникам занятия на листе бумаги изобразить ассоциацию к слову «Доброта».

Ведущий: «Мы с вами сейчас замечательно поздоровались и уже немножко прикоснулись к доброте, но давайте попробуем сейчас подумать и нарисовать на бумаге, что для меня значит «доброта». Если бы она была сказочным героем, то где бы она жила? Как бы она выглядела? Что бы она делала? С кем бы общалась? Неважно, как вы это нарисуете, главное, нарисовать, как вы видите сказочного героя по имени «Доброта».

Далее ведущий предлагает презентовать участникам свои рисунки и рассказать о сказочном герое «Доброта». После идет общее обсуждение.

Ведущий: «Покажите всем рисунок и расскажите о своем герое». После идет общее обсуждение:

- Что такое доброта?
- Какими бывают добрые поступки?
- Делали ли вы их сами и видели от других?
- Зачем нужна доброта?
- Как и когда можно показывать доброту?
- Что доброго вы сделали сегодня?

Упражнение 4 «Стул взаимоуважения»

Время: 10 минут.

Цель упражнения: развитие позитивного отношения к себе и окружающим. В центр круга участников ставится стул.

Ведущий: «Этот стул непростой, это стул взаимоуважения. Кто первым хочет посидеть на нем и получить от окружающих поддержку, теплые слова? Садись, Лена, закрой глаза и не открывай, пока я не скажу. А вы, ребята, тихонько подойдите и шепотом скажите Лене несколько приятных, поддерживающих слов. А теперь на цыпочках расходитесь. Лена, открывай глазки и скажи нам, как это – слышать слова поддержки от своих одноклассников? Хочешь ли ты сама поддержать следующего участника?»

Ведущий приглашает принять участие в упражнении остальных участников, те, кто уже занимал центральное место, присоединяются к группе, которая говорит слова поддержки. Желательно, чтобы каждый участник и побывал в центре действия, и сказал приятные слова другим участникам.

В конце упражнения *ведущий* предлагает всем участникам ответить на вопросы: «Получилось ли у вас проявлять уважение к тому, кто сидит в центре? Какие чувства вы испытывали, когда приятные, поддерживающие слова говорили вам?».

Упражнение 5 «Волшебный клубок»

Время: 20 минут.

Цель упражнения: развитие способности обучающихся к рефлексии своих эмоций.

Необходимые материалы: клубок толстых ниток.

Ведущий предлагает участникам занятия встать в круг и далее сообщает, что сейчас нужно будет, держась за нить клубка и передавая клубок дальше, рассказать о том, как каждый участник себя чувствует, что хотел бы пожелать для себя и что мог бы пожелать другому и далее передает клубок.

Ведущий: «Ребята, предлагаю сейчас каждому из вас взяться за нить клубка, но перед тем, как передать клубок дальше, вам нужно сказать, как вы себя чувствуете и что бы вы хотели пожелать себе сегодня и соседу справа. Давайте начнем с меня. Я чувствую радость от нашей встречи и желаю себе чувствовать такое настроение весь день, а тебе, Даша, я желаю весело и увлекательно провести эти выходные».

Если участнику трудно сформулировать ответ, он отправляет клубок ведущему, ведущий помогает участнику, предложив несколько вариантов пожеланий на выбор, и передает ему клубок обратно. Когда все участники передадут клубок, он возвращается ведущему и далее предлагается натянуть нити. Так образуется большой круг, где все участники связаны нитями добрых пожеланий. Ведущий предлагает участникам закрыть глаза и почувствовать себя одним целым, где каждый участник важен и значим, окутан нитями добра и заботы.

Ведущий: «Смотрите, какой красивый и большой круг заботы и доброты у нас получился! Давайте сейчас все вместе закроем глаза и почувствуем, как эта забота друг о друге, наше доброе отношение окутывают нас. Мы с вами единое целое, где тепло, безопасно и хорошо! Давайте сохраним это чувство в себе и будем к нему возвращаться каждый раз, когда нам будет не хватать доброты».

Далее ведущий предлагает участникам группы аккуратно по кругу передать нити, которые они держали в руках, соседу. В итоге, все нити должны оказаться у *ведущего*, который говорит: «Спасибо, что бережно отнеслись к нашим ниточкам заботы и доброты. Эти нити дали нам возможность увидеть добро и заботу по отношению к друг другу и стали наглядным символом доброго отношения».

Заключение

Упражнение 6 «Заряд»

Время: 15 минут.

Цель упражнения: рефлексия прошедшего занятия, прощание.

Ведущий: «Ребята, скажите, что нового вы открыли сегодня для себя в доброте? Как вы чувствуете доброту? Как можете поделиться ею с другими? Скажите, а вы благодарите других или себя за добрые дела?».

После того как прошло обсуждение, ведущий предлагает попрощаться в формате темы занятия.

Ведущий: «Возьмитесь за руки, чтобы у вас получился замкнутый круг. Сейчас нужно будет по очереди сжимать руку соседа и, таким образом, передавать заряд внимания по кругу. Сначала вы делаете это медленно, а потом все быстрее и быстрее, и в конце мы все поднимем руки вверх и будем аплодировать».

Занятие (игровое) «Волшебные превращения» (для детей дошкольного возраста)

Цель: формирование умений и навыков по сохранению и укреплению психического здоровья участников на основе овладения ими способов саморегуляции и активизации личностных ресурсов; развитие способности справляться с жизненными сложностями.

Форма проведения: игровое занятие.

Процедура проведения

Вступительная часть

Ведущий приглашает участников сесть в круг и рассказывает о предстоящем занятии.

Ведущий: «Здравствуйте, ребята! Сегодня мы с вами научимся, как можно успокоиться и расслабиться, а также как поддерживать себя, если тебе становится плохо. Рассмотрим разные ситуации, которые у вас бывают, и подумаем, как их решить».

Далее ведущий предлагает перед началом поздороваться друг с другом в формате тематики занятия.

Разминка

Упражнение 1 «Привет, сказочные герои»

Время: 7 минут.

Цель упражнения: приветствие, создание настроения на совместную работу.

Ведущий предлагает участникам занятия представить себя каким-то сказочным персонажем (героем русских народных сказок, например, Василиса Премудрая, Илья Муромец, героем сказок народов России) и от его имени поздороваться с группой.

Ведущий: «Ребята, давайте встанем в круг и поздороваемся сегодня необычным способом. Представьте себя каким-нибудь сказочным героем и поздоровайтесь по-геройски! А еще скажите, какое настроение сегодня у сказочного героя?».

Основная часть

Упражнение 2 «Росток»

Время: 20 минут.

Цель упражнения: обучение навыкам саморегуляции, поиск внутренних ресурсов совладания со стрессом.

Необходимый инвентарий: коврики гимнастические по количеству участников, просторное помещение.

Ведущий: «Ребята, расскажите мне, пожалуйста, как у вас сегодня начался день? Что вы ожидаете от него? А были ли у вас такие дни, которые начинались по-другому, может быть, не так хорошо, как этот? Чего в таких днях вам могло не хватать?»

Сейчас мы с вами отправимся в путешествие по стране фантазий, где вы сможете открыть для себя новые возможности обретения приятных ощущений, которые помогут любой непогожий день осветить лучами радости и хорошего настроения!

Чтобы начать наше путешествие, вам необходимо сесть на пол по кругу и закрыть глаза. А теперь представьте себя в виде какого-нибудь растения. Это может быть цветок, дерево, куст, травинка. Представьте росток выбранного растения. Представьте, как ростки пробиваются сквозь землю и тянутся навстречу теплым солнечным лучам, постепенно растут, как распускаются листья, раскрываются бутоны у цветов, распускаются почки на деревьях, зеленеют травинки».

Ведущий предлагает обучающимся в процессе представления росткови их роста обратить внимание на дыхание, дышать глубоко и медленно, чувствуя, как воздух проникает во все уголки тела. В процессе выполнения упражнения ведущий предлагает участникам занятия лечь на пол и развести руки в стороны.

Ведущий: «Наконец, ваше растение выросло, цветок распустился, дерево окрепло и дало

плоды, травинка наполнилась жизненной силой. Внимательно рассмотрите его, почувствуйте его запах, потрогайте, почувствуйте узоры, посмотрите, какое растение красивое».

Затем ведущий предлагает представить, какое восхищение чувствуют люди, когда видят это растение. Ведущий может озвучивать подобные реплики: «какое красивое растение, как оно мне нравится!»; «какой приятный аромат у этого цветка!»; «какая яркая зеленая трава!»; «какие у этого дерева интересные листочки!»; «как приятно сидеть под раскидистой кроной этого дерева» и т.д.

Ведущий предлагает участникам почувствовать, какое их растение красивое, удивительное, по-своему уникальное, запомнить это переживание и обращаться к этим образам в те моменты, когда становится грустно. Далее ведущий предлагает завершить упражнение: потянуться и открыть глаза.

В конце ведущий предлагает участникам поделиться образами, которые им представились, эмоциями, впечатлениями, а также тем, какая ресурсная картинка рисуется в их воображении в момент, когда им становится грустно.

Упражнение 3 «Хороший друг»

Время: 20 минут.

Цель упражнения: эмоциональное сближение участников, групповое сплочение.

Ведущий: «Подумайте о своем хорошем друге. Это может быть реальный человек, с которым вы на самом деле дружите. Если же у вас такого друга еще нет, то вы можете подумать о том, с кем только собираетесь подружиться. Что вы можете сказать об этом человеке? Что вы любите делать вместе? Как выглядит ваш друг? Что тебе больше всего нравится в нем? Что вы делаете для того, чтобы ваша дружба все больше и больше крепла? Подумайте над этими вопросами. Ответы на них вы можете записать на бумаге, можете нарисовать, а можете сделать и то, и другое. Теперь соберитесь в группы по четыре человека. Если хотите, можете показать друг другу свои рисунки и сочинения. А можете еще и рассказать, о чем выдумали, выполняя это упражнение. Внимательно выслушайте, что скажут вам остальные дети из вашей четверки». Анализ упражнения:

- Как человек находит друга?
- Почему так важны в жизни хорошие друзья?
- Есть ли у тебя друг в классе?

Упражнение 4 «Оловянный солдатик и тряпочка на ветру»

Время: 10 минут.

Цель упражнения: обучение навыкам саморегуляции.

Ведущий: «Ребята, сейчас вам нужно встать в круг так, чтобы между вами было свободное пространство, например, на расстоянии вытянутой руки. А теперь представьте, что вы как стойкий оловянный солдатик. Он стоит прямо, как натянутая струна. Попробуйте встать так прямо, будто к вашей спине прикрепили палку, и вы не можете согнуться. Попробуйте вытянуться всем телом вверх, при этом не отрывая ног от пола. Напрягитесь и побудьте в этом положении некоторое время».

В процессе упражнения ведущий показывает на своем примере, как выглядит поза оловянного солдатика и совместно с участниками занятия выполняет озвучиваемые действия. Также ведущий может оценивать, как стоят дети и поправлять их. После ведущий предлагает сменить позу.

Ведущий: «А теперь представьте, что вы тряпочка, которая развеивается на ветру, почувствуйте, как ваши руки, голова, спина расслабляются, и опуститесь верхней частью тела вниз. Согнитесь и почувствуйте расслабление в руках, шее и спине».

Ведущий демонстрирует позу и совместно с группой повторяет озвученное действие.

Ведущий: «Представьте, что на вас дует ветер, от которого вы медленно, плавно и расслабленно покачиваетесь. А теперь согните колени и продолжайте покачиваться».

Участники занятия несколько секунд повторяют действия за ведущим.

Далее ведущий предлагает им сменить позу на позу солдата, сгруппировавшись и вытянувшись, и так простоять 10 секунд, и изменить положение, повиснув в виде тряпочки на ветру, ощущая расслабление и легкость, и так побыть также 10 секунд. И так предлагается еще два раза (смена позы от оловянного солдатика до тряпочки и наоборот).

В конце *ведущий* предлагает: «А теперь встряхните руками, будто смахиваете себя воду, и отряхнитесь всем телом, как собака отряхивается от воды».

В завершение ведущий спрашивает: «Как вы чувствуете себя после этого задания? Вы можете повторять его после выполнения тяжелой умственной или физической работы, где вы долго не двигаетесь, находитесь в одном положении».

Заключение

Упражнение 5 «Волшебный карандаш»

Время: 5 минут.

Цель упражнения: прощание, рефлексия прошедшего занятия.

Необходимый инвентарий: карандаш.

Ведущий: «Ребята, у меня в руках волшебный карандаш. Его волшебство состоит в том, что, когда его держат в руках, нужно непременно рассказать о своих эмоциях и о том, что больше всего запомнилось за время занятия и обязательно в конце про себя загадать желание и никому о нем не рассказывать».

Таким образом участники дают обратную связь по занятию и загадывают желание.

Занятие (игровое) «Давайте дружить» (для детей дошкольного возраста)

Цель: обучение навыкам выстраивания устойчивых дружеских взаимоотношений внутри класса, совладания с конфликтными ситуациями, стимулирование заинтересованности в поисках путей выхода из конфликтных ситуаций.

Форма проведения: игровое занятие.

Процедура проведения

Вступительная часть

Ведущий приглашает участников сесть в круг и рассказывает о предстоящем занятии.

Ведущий: «Здравствуйте, ребята! Сегодня наша встреча будет посвящена обсуждению того, что делает нас похожими друг на друга, и того, что нас отличает, поговорим о том, как можно разрешить конфликтную ситуацию, если она уже произошла, как можно помириться и договориться, как укрепить нашу дружную группу».

Разминка

Упражнение 1 «Пересядьте все те, кто...» *Время:*

10 минут.

Цель упражнения: развитие понимания схожести между людьми.

Упражнение рекомендуется проводить в быстром темпе.

Ведущий: «Сейчас все, кто сделал то, что я перечислю, быстро встанут со своих стульев и постараются поменяться местами с другими вставшими участниками и постараться таким образом занять освободившееся место. Если фраза была про меня тоже, то и я постараюсь занять чей-нибудь освободившийся стул. Тот, кому стула не хватило – становится водящим. Итак, начнем! Поменяйтесь местами все те, кто сегодня успел позавтракать... не выспался... в одежде присутствует что-то желтое... и т.д.».

По окончании упражнения проводится краткое обсуждение, в ходе которого ведущий помогает участникам обменяться впечатлениями.

Основная часть

Упражнение 2 «Встреча киноклуба»

Цель: ознакомление младших школьников с эмоциями и работой с ними.

Время проведения: 45 мин.

Встреча начинается с введения в тему предстоящего просмотра путем обсуждения с участниками вопросов: Что такое эмоция? Вспомните, какие эмоции чаще всего вы испытывали за эту неделю?

Ведущий: «Спасибо за ваши ответы, можно сказать, что эмоции – это выражение нашего отношения (чувства) к происходящему вокруг нас или внутри нас. Все люди иногда бывают злыми и раздражительными, а иногда добрыми и веселыми. Эмоции бывают самыми разными. Какую роль играют положительные и отрицательные эмоции в нашей жизни? Поискать ответ на этот непростой вопрос нам поможет мультфильм «Крошка Енот».

Просмотр и обсуждение культурного образца: мультфильм «Крошка Енот» (реж. О. Чуркин, СССР, 1974 г., 0+)

Примерные вопросы для обсуждения после просмотра:

- Какие эмоции были у Крошки Енота в начале мультфильма?
- Что почувствовал крошка Енот, когда пришел на пруд?
- Как вы понимаете пословицу «У страха глаза велики?»
- Вспомните, были ли в вашей жизни похожие ситуации, когда выпреувеличивали опасность? Вы боялись чего-то, что оказалось неопасным?
- А когда испуганный крошка Енот прибежал домой, что мама посоветовала ему сделать?
- Как улыбка влияет на наше настроение?

- Какую роль играют в нашей жизни эмоции?

Происходит обсуждение. Далее ведущий обобщает. Вариант

1:

Предлагаются варианты, как справиться с негативными эмоциями безопасно:

- можно сильно сжать кулаки, напрячь мышцы рук, затем постепенно расслабляться, «отпуская» негатив;
- можно представить себя львом! «Он красив, спокоен, уверен в своих силах, голова гордо поднята, плечи расправлены. Его зовут как тебя, у него твои глаза, тело. Ты – лев!»;
- если начинаешь злиться, можно сделать несколько медленных вдохов- выдохов или сосчитать до 10;
- можно воспользоваться «чудо-вещами» для выплескивания негативных эмоций: чашка (в нее можно кричать) или листы бумаги (их можно мять, рвать, с силой кидать в мишень на стене).

Вариант 2:

Рефлексия «Дом эмоций»

Ребятам предлагается нарисовать дом и подписать элементы дома какими-либо эмоциями, которые чаще всего «живут» в этом доме. А из трубы пусть выходят все отрицательные эмоции, которые иногда проникают в этот дом (подписать их).

В завершение занятия ведущий благодарит участников за работу.

Упражнение 3 «Рыцарь и разбойник»

Время: 30 минут.

Цель упражнения: изучение стратегий поведения в конфликтных ситуациях, выявление конструктивных и неконструктивных стратегий решения конфликтов, обучение навыкам решения конфликтных ситуаций.

Ведущий разделяет участников на подгруппы.

Ведущий: «Ребята, а давайте сейчас рассчитаемся следующим образом, мы будем называться фруктами: апельсин, мандарин, арбуз, ананас, яблоко. Первый человек говорит ананас, второй – мандарин и так далее». Так все участники называются по очереди фруктами и далее ведущий предлагает разделить по названию фруктов на мини-группы.

Ведущий: «А теперь все, у кого выпал апельсин, собирайтесь в группу и вставайте в правый угол, все, кто назвался мандаринками, вставайте сюда...», так происходит распределение по мини-группам.

Ведущий: «Теперь ваша задача разыграть сценку, какую именно сценку я скажу каждой группе отдельно. Вам нужно будет подготовить сценку и показать ее в вашей группе, где вы расскажете, как в предложенной ситуации поступил бы разбойник и как – рыцарь. Сейчас вам нужно распределить роли, кто каким персонажем будет, обсудите, как вы будете разыгрывать сценку, и как будете готовы, покажите ее».

Далее ведущий дает каждой мини-группе задание разыграть сценку из предложенных ситуаций:

- у тебя отобрали игрушку, что можно сделать в такой ситуации;
- другие дети не позвали тебя с собой в игру;
- тебя толкнул сверстник, что можно сделать;
- одноклассник обидно тебя обзывает;
- одноклассник отказывается сидеть с тобой за одной партой и т.д.

После того, как все проиграли свои сценки, ведущий в общем кругу собирает обратную связь, предлагая участникам обсудить, что они чувствовали, находясь в роли хорошего и плохого персонажа, что говорили в этих ситуациях, как удавалось разрешить конфликт.

Ведущий: «Апельсинчики, расскажите какая у вас была ситуация? Как вам было в роли разбойника и рыцаря? Вам удалось разрешить проблему? Что помогало и было ли что-то, что мешало? Какие чувства вы испытывали?».

Также можно модифицировать данное упражнение и предложить проигрывать мини-сценки

в общем кругу, где другие участники должны понять, какой герой перед ними, и про что эта сценка. После возможно организовать общее обсуждение различных способов решения конфликтной ситуации. Также можно рассматривать поведение каждого героя и размышлять, как его действия влияют на разрешение проблемной ситуации.

Упражнение 4 «Помирись без слов»

Время: 30 минут.

Цель упражнения: обучение навыкам решения конфликтных ситуаций. Ведущий предлагает участникам объединиться в мини-группы.

Ведущий: «Давайте сейчас рассчитаемся на 5: 1,2,3,4,5 и снова 1,2,3,4,5, и т.д.

Теперь все, кому досталась единичка, объединитесь в команду, также объединитесь в команды у кого выпала 2, 3, 4 и 5».

Далее ведущий дает участникам задание проиграть различные ситуации, а остальные участники должны понять, про что она и как разрешилась.

Ведущий: «Сейчас я каждой группе покажу ситуацию, которую нужно будет разыграть так, чтобы другие участники смогли понять, про что она. Разыгрывать сценку необходимо без слов. В своей сценке вы должны показать предложенную ситуацию и вариант разрешения этой проблемной ситуации».

Примеры ситуаций:

- друг выпрашивает у тебя какую-то вещь, которую ты не хочешь отдавать;
- ты хочешь поиграть с другими детьми, но они отказываются принять тебя в свою компанию;
- одноклассник говорит тебе что-то, что тебя обижает;
- сосед по парте отвлекает тебя на уроке и не дает слушать учителя и т.д.

После завершения упражнения участники рассказывают о своих ощущениях и обсуждается, как им удалось прийти к примирению без слов.

Ведущий: «Скажите, как вам было без слов разыгрывать сценки и решать проблемную ситуацию? Какие чувства вы испытывали? Как вам удалось разрешить конфликт?».

Как реагировать ведущему в случае возникновения у ребенка:

1. Злости

Ведущий: «Положи ладонь на ту часть тела, где чувствуешь злость и начинайте медленно дышать через нос, выдыхать через рот. С каждым новым вдохом ты можешь почувствовать, как неприятное ощущение в обозначенной части тела становится все больше и больше, постепенно разрастаясь до размера всего тела. Проговаривай: «Я чувствую гнев. Я разрешаю себе его испытывать. Я принимаю гнев. Я его принимаю и осознаю». Постепенно неприятные ощущения пройдут.

2. Плача

Ведущий: «Грустить – это нормально. Можешь поплакать, если тебе хочется. Если ты готов поделиться своими переживаниями со мной или другими ребята, можешь рассказать, что тебя так расстроило». Дайте ребенку возможность пережить эмоции, высказать свою грусть, будьте рядом и поддержите его. «Вижу, что тебе тяжело» – эта простая фраза покажет ребенку, что вы его не игнорируете, а прекрасно видите и слышите. «Это было очень неприятно (тяжело, грустно)» – когда вы обращаете внимание на событие, которое спровоцировало слезы, вы помогаете осознать причину его эмоций и понять, что делать дальше.

3. Тревоги

Ведущий: «Расскажи мне, что тебя беспокоит. Как сильно ты беспокоишься? Я с тобой, ты в безопасности». Объясните ребенку, что беспокойство похоже на назойливую муху, которая летает вокруг него и заставляет волноваться. Придумайте вместе с ребенком несколько фраз, и пусть он обратится к этой «мухе»: «Уходи!» или «Я больше не хочу тебя слушать!» Пусть ребенок скажет это сначала тихо, а потом громко. Иногда ребенок может быть настолько обеспокоен, что он отвергает все попытки его успокоить. В таком случае покажите ему пример того, как справиться с тревогой. Говорите, что вы делаете и что при этом

чувствуете.

Упражнение 5 «Единый шаг»

Время: 10 минут.

Цель упражнения: сплочение группы, создание ресурсного состояния, создание атмосферы сплоченности в группе.

На полу изображаются две параллельные линии на расстоянии очень большого шага.

Ведущий: «Ребята, вам нужно будет перебраться на противоположную сторону «коридора» всем вместе и одновременно».

Важно предоставить участникам возможность заранее обсудить план действий, договориться. Обычно команды проявляют огромную изобретательность при выполнении задания: упрощая себе задачу, некоторые сначала собираются между полосами, а потом в один шаг синхронно оказываются на противоположной стороне (ведь в инструкции не сказано, что этого делать нельзя). Задача ведущего – поощрять любые проявления сплоченности и креативности, поддерживать позитивный настрой в ситуации неудачи.

Заключение

Упражнение 6 «Желание-прощание»

Время: 10 минут.

Цель упражнения: общение, прощание.

Ведущий: «Наше занятие подходит к концу, мы сегодня говорили про дружбу, конфликт, ссоры и способы их решения. Скажите, что самое важное вы готовы забрать с собой с нашего занятия? Отлично! Давайте тогда попрощаемся сегодня определенным образом. Я покажу как. Нужно спросить у соседа справа, как он хотел бы, чтобы с ним попрощались. Рита, скажи, как бы ты хотела, чтобы с тобой попрощались? Отлично! Рита, пока, желаю тебе отлично провести день! Рита, теперь спроси у Саши, как бы он хотел, чтобы с ним попрощались».

Банк упражнений для проведения занятий с педагогами, родителями(законными представителями) обучающихся

Упражнение 1.«ИМЯ – ДВИЖЕНИЕ»(по принципу «снежного кома»)

Цель упражнения: сплочение коллектива.

Время: 15 минут.

Необходимый инвентарий: музыкальное сопровождение.

Инструкция для ведущего. Ведущий предлагает участникам выполнить упражнение, направленное на знакомство и сплочение. Участникам предлагается встать в круг. И далее, по направлению часовой стрелки, поворачиваясь к друг другу лицом, выполнять задание. Первый начинает ведущий. После завершения упражнения участники делятся своими впечатлениями.

Инструкция для участников: «Меня зовут Мария, и я умею делать вот так... (показывает какое – то оригинальное движение). Второй участник повторяет имя и движение первого: «Вас зовут Маша, и вы умеете делать вот так..., а меня зовут Игорь, и я умею делать вот так... (показывает свое движение). Третий участник повторяет имена и движения двух предыдущих и добавляет свое.

И так до тех пор, пока последний участник не назовет свое имя и не прибавит к нему движение.

Примечание. Следует помогать участникам вспоминать имена присутствующих, следить, чтобы не использовались движения, которые могут поставить участников в глупую ситуацию.

Упражнение 2. «Мысли на бумаге»

Цель упражнения: развитие навыков саморегуляции эмоционального состояния.

Время: 15 минут.

Необходимый инвентарий: бумага формата А4, ручки/простые карандаши по количеству участников.

Инструкция для ведущего. Ведущий предлагает участникам выполнить упражнение, направленное на снижение эмоционального напряжения. Участники на листах бумаги записывают все мысли, которые «крутятся» в голове в хаотичном порядке, независимо от их важности, до ощущения, что «все, в голове ничего не осталось». После завершения упражнения участники делятся своими впечатлениями.

Инструкция для участников: «Управлять своим настроением», «легко расслабляться», «становиться бодрым и энергичным, когда это нужно» – звучит заманчиво, не правда ли? Все это возможно при применении техник психической саморегуляции. Психическая саморегуляция – это управление своим психоэмоциональным состоянием с помощью слов (мыслей), образов и телесных функций. Да, мы живем в сумасшедшем ритме, а саморегуляция часто ассоциируется с чем-то вроде аутогенной тренировки или медитации (оба метода очень эффективны, но действительно требуют времени на освоение и отработку навыка). Однако современная психология предлагает техники, которые могут занимать всего несколько минут и при этом быть эффективными.

И сегодня, мы с вами выполним упражнение, которое вы сможете применять самостоятельно для снижения эмоционального напряжения. Возьмите лист бумаги и постарайтесь выписать все мысли, которые «крутятся» в голове, выписывайте независимо от важности, пока не возникнет ощущение «что в голове ничего не осталось». Обратите внимание, как меняется ваше эмоциональное состояние.

После такого переноса информация остается во внешнем мире и нет необходимости удерживать ее в оперативной памяти».

Примечание. Это упражнение участники могут выполнять самостоятельно, например,

вечером, в конце дня. Мысли можно выписывать на лист бумаги, а можно создать документ на телефоне.

Упражнение 3. «Список общих качеств»

(составитель – Волков Д.С., Федеральный координационный центр по обеспечению психологической службы в системе образования Российской Федерации)

Цель упражнения: отработка техники регуляции эмоционального напряжения в общении, создание условий для формирования и поддержания устойчивых дружеских взаимоотношений на основе сходства.

Время: 25 минут.

Инструкция для ведущего. Ведущий предлагает выполнить упражнение, направленное на снижение уровня напряжения при общении, регуляцию эмоционального состояния и создание условий для формирования и поддержания устойчивых дружеских взаимоотношений на основе сходства. Ведущий демонстрирует выполнение упражнения. Участники общаются в парах, и по итогам беседы составляют список из 10 качеств, черт характера и признаков, объединяющих их с партнером. Затем участники представляют друг друга, зачитывая качества. После выполнения проводится обсуждение, и у участников появляется возможность поделиться впечатлениями, задать уточняющие вопросы ведущему.

Инструкция для участников: «Сейчас мы с вами выполним упражнение, которое направлено на тренировку навыка регуляции состояния эмоционального напряжения, повышение комфорта при общении, создание условий для формирования и поддержания устойчивых дружеских взаимоотношений на основе сходства. Упражнение дает возможность понять, что у вас с собеседником есть много чего общего. Для выполнения упражнения распределитель на пары. Ваша задача – обсудить в паре какую-либо ситуацию, новость или просто поговорить «за жизнь». Внимательно слушайте, что говорит партнер. Подумайте, что объединяет вас с этим человеком. На беседу вам дается 5 минут. После беседы возьмите листы и напишите список из 10 качеств, признаков, объединяющих вас с собеседником. На выполнение упражнения дается 5 минут.

Затем по очереди представьте своего партнера по упражнению, зачитывая составленный список. Участник, которому этот список адресован, должен реагировать, например, «я согласен» или «я подумаю над этим», если он сомневается. Давайте обсудим, что у вас получилось. Если возникли сложности при выполнении упражнения, то какие и почему».

Упражнение 4. «Я – дома, я – на работе» *Цель упражнения:*

оценка своей деятельности со стороны. Время: 15 минут.

Инструкция для ведущего. Ведущий предлагает участникам взглянуть со стороны на себя и свою профессиональную деятельность.

Инструкция для участников: «Следующее упражнение поможет Вам посмотреть на свои взаимоотношения с профессией как бы со стороны. Для этого разделите лист бумаги пополам. Составьте 2 списка определений (как можно больше) «Я дома» и «Я на работе».

Теперь, обратите внимание на похожие черты в соседних столбах, противоположные черты, отсутствие схожих черт, отметьте их для себя. Возможно составить списки определений «Дома я никогда», «На работе я никогда». Это позволит выйти на имеющиеся стереотипы поведения, мышления.

Давайте обсудим: какой список было составлять легче, какой получился объемнее, каково Ваше отношение к тому, что в характеристиках есть заметные различия? (*Обсуждение*).

Это упражнения позволит определить свое отношение к сложившейся ситуации, отметить возможную проблемность, «перекося» в распределении психической энергии».

Упражнение 5. «Ресурсы человека»

(авторы: Одинцова М.А, Захарова Н.Л., адаптировано для мероприятий Недели

психологии)

Цель упражнения: изучить и обнаружить ресурсные составляющие родителя (законного представителя), позволяющие успешно преодолевать жизненные трудности.

Форма проведения: круглый стол.

Время: 1 час.

Необходимый инструментарий: листы А4, ручки, карандаши.

Инструкция для ведущего: Занятие проводится в форме круглого стола, каждому участнику выдается 10 листов бумаги формата А4, карандаши и ручки. На экран выводится рисунок 1.

Ведущий: «Уважаемые родители! Высокий темп современной жизни предъявляет к человеку повышенные требования, требует соответствующей активности от личности, и не просто приспособительной активности, но активности преобразующей. Во многом этому способствуют внутренние ресурсы человека. В психологии это «сильные стороны» личности, которые увеличивают вероятность преодоления стрессов. Наряду с понятием ресурс зачастую используется понятие потенциал. Потенциал (от латинского *potentia* – сила) – источники, возможности, средства, запасы, которые могут быть использованы для решения какой-либо задачи, достижения определенной цели. В личностном потенциале заложены способности к творчеству, стремление к самосовершенствованию и саморазвитию. Личностный потенциал понимают и как внутреннюю физическую и духовную энергию человека, его деятельную позицию, направленность на творческое выражение и самореализацию. Наличие у нас личностного потенциала является необходимым условием успешности деятельности. Личностный потенциал – это система внутренних и внешних возобновляемых ресурсов личности, имеющих четкую структуру (Рис.1). Один из уровней этой структуры составляют личностные (внутренние) ресурсы, определяющиеся спецификой особенностей личности (темперамент, характер, способности). Другой уровень составляют внешние ресурсы (все, что относят к средовым ресурсам: окружающая обстановка, учебная, семейная и т.п.). Внешние и внутренние ресурсы в своей совокупности влияют образуют личностный потенциал.

Перед вами условная модель внутренних ресурсов человека, которая представляет соединение неких структурных элементов. К ним мы можем отнести физический компонент (энергopotенциал (жизненная сила), психомоторика); когнитивный компонент (мышление, воображение, и др.), эмоционально-волевой (чувства, интуиция, воля).



Рисунок 1. Структура внутренних ресурсов человека

Изобразите на отдельном листе бумаги каждый ресурсный компонент, можно в виде образа, предмета, явления и т.п. Подумайте, с какими жизненными трудностями этот ресурс вам помог справиться, обозначьте их на соответствующем данному ресурсу листе. На выполнение задания отводится 15 мин. Приступайте.

Проанализируйте, какой компонент ресурсной системы в вас является самым сильным, а какой слабым? Какой ресурс чаще используется при взаимодействии с детьми в сложных конфликтных ситуациях?

Теперь давайте обсудим. Выберите одну ситуацию и связанный с ней ресурс, которую готовы обсудить с группой».

Каждый родитель по очереди озвучивает ситуацию, затем ведущий спрашивает у остальных, сталкивались ли они с похожими обстоятельствами и какие ресурсы задействовали.

В конце занятия ведущий подводит итог: «Мы с вами рассмотрели ресурсную систему, проанализировали, как мы справляемся с различными жизненными обстоятельствами, а за счет обсуждения, смогли увидеть, как другие действуют в схожих ситуациях, тем самым расширили представление о способах преодоления трудностей, и ресурсах, которые можем в дальнейшем использовать. Благодарю вас за работу!»

Упражнение 5.1. «Ресурсы человека: Жизнестойкость»

(автор С. Мадди в адаптации Д.А. Леонтьева, адаптировано для мероприятий Недели психологии)

Цель упражнения: изучение и анализ аспектов жизнестойкости родителя (законного представителя).

Форма проведения: индивидуальная.

Время: 30 мин.

Необходимый инструментарий: бланки с вопросами теста, ключами и таблицей уровней выраженности.

Инструкция для ведущего: Подготовить заранее бланки с вопросами, ключами и таблицей уровней выраженности. Провести психодиагностику и помочь родителям (законным представителям) проанализировать полученные данные.

Ведущий: «Уважаемые родители! Мы познакомились с различными вашими ресурсами, а теперь давайте с помощью психодиагностического инструментария определим уровень вашей жизнестойкости, насколько вы вовлечены и активны в жизни, склонны ли все контролировать или наоборот, занимаете пассивную позицию. Ваши дети периодически сталкиваются с такими задачами, как психологическое тестирование. Сегодня у вас есть возможность на себе проверить, как оно работает! Перед вами тест на выявление уровня вашей жизнестойкости. К каждому утверждению дается четыре варианта ответов. При прочтении каждого предложения выберите один из вариантов и поставьте в бланке знак «+». Старайтесь отвечать искренне, результаты будете видеть только вы. Можно приступать, на выполнение задания отводится 10 минут!»

По завершении тестирования *ведущий* обучает обработке результатов: «Для подсчета результата, ответам на прямые пункты (номера утверждений представлены в таблице «Ключи» во втором столбце), присваиваются баллы от 0 до 3.

«Нет» – 0 баллов;

«Скорее нет, чем да» – 1 балл;

«Скорее да, чем нет» – 2 балла;

«Да» – 3 балла.

Ответам на обратные пункты присваиваются баллы от 3 до 0.

«Нет» – 3 балла;

«Скорее нет, чем да» – 2 балла;

«Скорее да чем нет» – 1 балл;

«Да» – 0 баллов.

Затем просуммируйте общий балл жизнестойкости и показатели для каждой из трех шкал (вовлеченности, контроля и принятия риска). Сравните полученные данные с показателями в таблице «Уровень выраженности» (высокий, средний или низкий).

Если у вас высокий уровень Вовлеченности, значит вы убеждены, что все, что происходит вокруг, дает возможность вам найти для себя что-то интересное и стоящее, вы получаете удовольствие от своей деятельности, работаете увлеченно, стараетесь быть в курсе всего происходящего, любите знакомиться с новыми людьми. Если низкий показатель – это говорит об ощущении «отгороженности» от окружающего мира, пассивности, бессмысленности своей работы. Вам не хватает упорства закончить начатые дела, вы тяжело сближаетесь с новыми людьми. Низкий показатель может свидетельствовать о том, что вы утомлены, давно не были в отпуске, или та деятельность, которой вы занимаетесь, вам не нравится, в силу каких-то обстоятельств забирает много ресурсов, вы не успеваете восстанавливаться. Может быть пора сменить работу на более интересную и увлекательную, чтобы повысить данный показатель, а следовательно, и общий уровень жизнестойкости.

Следующая шкала – Контроль. Высокие баллы свидетельствуют о том, что вы активно влияете на результат происходящего, даже если это влияние не абсолютно и успех не гарантирован. Такой человек контролирует ситуацию настолько, насколько это необходимо, ставить труднодостижимые цели и стремится их реализовать, причем уверен в том, что сможет воплотить в жизнь все, что задумал, упорен и настойчив, уверен в том, что может влиять на результаты происходящего вокруг. В целом такой человек чувствует себя хозяином жизни. Противоположность этому – ощущение собственной беспомощности, пассивность, возможно ощущение бессмысленности прилагаемых вами усилий в достижении цели.

Принятие риска – убежденность в том, что все, что с вами случается, способствует вашему развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, – неважно, позитивного или негативного. Вы рассматриваете жизнь как способ приобретения опыта, готовы действовать в отсутствие надежных гарантий успеха, склонны идти на риск. Человек, с высоким показателем по данной шкале, любит неожиданности, они дарят ему интерес к жизни, он охотно берется воплощать даже самые смелые идеи.

В противоположность этому – мечты о размеренной спокойной жизни, сожаление о прошлом, ощущение того, что жизнь проходит мимо, раздражительность по поводу резких перемен.

Сделайте анализ полученных вами результатов, подумайте, насколько описанные вами ранее ресурсы позволяют быть вовлеченным в различные события, контролировать и влиять на их исход, проявлять активность, рискованность, либо, пассивность в сложных жизненных ситуациях».

В завершение занятия ведущему необходимо получить обратную связь. Он задает вопросы о том, соответствуют ли полученные результаты по тесту представлению о себе, возможно есть вопросы, которые стоило бы рассмотреть в индивидуальной консультации с психологом (родители получают контакты для обращения). Ведущий обязательно поясняет, что высокий уровень жизнестойкости родителя положительно влияет и на детей.

Упражнение 6. «Приветствия»

(автор: К. Фопель, адаптировано для мероприятий Недели психологии)

Время: 10 минут.

Цель упражнения: знакомство участников группы, создание дружелюбной атмосферы, уважительного отношения друг к другу.

Участники здороваются друг с другом, используя ритуалы приветствия, принятые в разных культурах.

Ведущий: «У разных народов приняты разные жесты приветствия. Например, во Франции принято рукопожатие и поцелуй в обе щеки, в Испании – поцелуй в щеки, тогда как ладони лежат на предплечьях партнера, в Германии – это простое рукопожатие и взгляд в глаза, а в Малайзии – мягкое рукопожатие обеими руками, но при этом касание происходит только кончиками пальцев. Может быть, вы знаете еще какие-то приветствия?»

Ведущий дает возможность высказаться желающим, если такие есть.

Возможно, группа предложит еще несколько вариантов.

Ведущий: «Давайте сегодня попробуем несколько приветствий и узнаем что-то новое друг о друге.

Выберете один вариант приветствия из трех, который Вам больше нравится:

- легкий поклон со скрещенными на груди руками (Китай);
- легкий наклон головы, ладони сложены перед лбом (Индия);
- легкий наклон корпуса, руки и ладони вытянуты по бокам (Япония).

И еще у нас будет три вопроса, чтобы лучше узнать друг друга:

– Какой жанр кино Вам нравится?

– Какая книга Вам нравится?

– Каких животных Вы больше любите: кошек или собак?»

Ведущий может записать эти вопросы на доске, чтобы участники не забыли вопросы.

Ведущий: «А теперь давайте попробуем. Встаньте, пожалуйста, в круг. Кто хочет начать? Анна Ивановна, вы начинаете «круг знакомств»: выйдите на середину и поприветствуйте человека, стоящего справа. Человек справа, получается, это Вы, Олег Андреевич, отвечаете тем же приветствием и спрашиваете Анна Ивановну три вопроса. Анна Ивановна, Вы отвечаете. А затем, Олег Андреевич, Вы продолжайте со следующим участником. Таким образом, поучаствуют все, и мы узнаем друг друга немного лучше. Давайте начнем.»

Упражнение продолжается пока все не примут участие.

В конце упражнения *ведущий* подводит итог: «Мы с вами немного познакомились с приветствиями разных культур, попробовали некоторые из них, и узнали друг друга получше. Помогло ли это упражнение найти что-то, что Вас объединяет? Может быть, чей-то ответ Вас заинтересовал? Есть ли еще какие-то мысли или впечатления, которыми бы Вы хотели поделиться?»

Ведущий слушает желающих высказаться.

Ведущий: «На сегодня мы завершили, благодарю вас за работу!»



МИНИСТЕРСТВО
ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ



ПОЛЕЗНЫЕ ЭЛЕКТРОННЫЕ РЕСУРСЫ



Портал с материалами
к внеурочным занятиям
«Разговор о важном»
razgovor.edsoo.ru

Официальный сайт
Института изучения детства,
семьи и воспитания
институтвоспитания.рф



Сайт для родителей и детей
«Я - родитель»
ya-roditel.ru

Портал «Растим детей»
Навигатор
для современных родителей
растимдетей.рф



Официальная страница
ФГБОУ ВО МГППУ на RuTube

Библиотека дружбы

Уважаемые коллеги и родители (законные представители)!

Ниже мы предлагаем Вам подборку книг, которые могут быть использованы для совместного с родителями (законными представителями) и внеклассного чтения обучающимися различных возрастов.

Обучающиеся по программам дошкольного образования:

- Николай Носов – Приключения Незнайки и его друзей
- Григорий Остер – Котенок по имени Гав
- Эдуард Успенский – Дядя Федор, пес и кот
- Эдуард Успенский – Крокодил Гена и его друзья
- Лев Толстой – Рассказы для маленьких детей
- Ксения Беленкова – Секрет дружбы
- Владимир Сутеев – Под грибом

Обучающиеся по программам начального общего образования:

- Евгений Велтистов – Приключения Электроника
- Александр Волков – Волшебник Изумрудного города
- Виктор Драгунский – Денискины рассказы
- Владимир Железников – Чучело
- Аркадий Гайдар – Тимур и его команда
- Гавриил Троепольский – Белый Бим Черное Ухо

Обучающиеся по программам основного общего и среднего общего образования:

- Александр Дюма – Три мушкетера
- Эрх Мария Ремарк – Три товарища
- Виктор Астафьев – Конь с розовой гривой
- Максим Горький – Детство
- Вениамин Каверин – Два капитана

Психологическое консультирование в дистанционном формате

Экстренная психологическая помощь наиболее важна в формате безотлагательного взаимодействия с профильным специалистом в ситуации неопределенности, при кризисном состоянии обратившегося за помощью. Психологическое консультирование в дистанционном формате позволяет получить профессиональную помощь, основанную на принципах анонимности, конфиденциальности, доступности для абонентов. Ресурсами телефонного консультирования можно экстренно получить консультацию профессионального психолога, стабилизировать эмоциональное состояние и найти ресурсы для разрешения проблемной ситуации.

Телефонное консультирование особое значение приобретает в ситуации, когда очная психологическая помощь по разным причинам невозможна. Преимущества телефонного консультирования – это сведение до минимума влияний извне на человека, доступность, анонимность, конфиденциальность, экстренность оказания психологической помощи. Обращение абонентов на телефон доверия не опосредовано влиянием извне, и поэтому телефонное консультирование является одной из реальных форм получения экстренной психологической помощи в удобный для абонента момент.

При обращении абонент не обязан называть себя и свое местонахождение, предоставлять иные персональные данные, что в том числе позволяет обратившемуся свободно говорить о личных проблемах и сложных ситуациях.

Детский телефон доверия Федерального координационного центра по обеспечению психологической службы в системе образования Российской Федерации работает ежедневно, круглосуточно, без выходных и праздничных дней.

В настоящее время на базе сектора работают 6 линий:

1. Общероссийская горячая линия детского телефона доверия – 8(800)2000-122 – (круглосуточно) оказывается психологическая помощь детям, подросткам, родителям (законным представителям) и абонентам, находящимся в кризисном состоянии или кризисной ситуации;
2. Детский телефон доверия ФГБОУ ВО Московский государственный психолого-педагогический университет – 8-495-624-60-01 – (круглосуточно), оказывается психологическая помощь детям, подросткам, родителям (законным представителям) и абонентам, находящимся в кризисном состоянии или кризисной ситуации (по четвергам с 17:00 до 21:00 можно получить юридическую консультацию);
3. Горячая линия помощи родителям проекта [бытьродителем.рф](http://bytyroditelem.rf) – 8 (800) 444-22-32 – (понедельник – пятница, с 9:00 до 21:00) оказывает психологическую помощь родителям по вопросам обучения, воспитания и взаимоотношения с детьми;
4. Горячая линия кризисной психологической помощи 8 (800) 600-31-14 – (круглосуточно) – оказание экстренной помощи детям, подросткам родителям (законным представителям), а также взрослым в кризисном состоянии;
5. Горячая линия проекта [#МЫВМЕСТЕ](https://myvmeste.ru) – 8 (800) 200-34-11 (круглосуточно) ориентирована на оказание психологической помощи членам семей мобилизованных военнослужащих;
6. Горячая линия проекта «Верное направление» – 8 (800) 303-303-0 – (понедельник – воскресенье, с 6:00 до 18:00) оказывает психологическую помощь родителям (законным представителям) тяжелобольных детей, в том числе, имеющих инвалидность.



МИНИСТЕРСТВО
ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ



ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

БЕСПЛАТНО, БЕЗОПАСНО, АНОНИМНО, КРУГЛОСУТОЧНО

8 (800) 200-01-22

Общероссийская горячая линия
детского телефона доверия



Сайт ДТД



8 (495) 624-60-01

Детский телефон доверия
ФГБОУ ВО МГППУ

8 (800) 600-31-14

Горячая линия
кризисной психологической
помощи

8 (800) 200-34-11

Горячая линия
проекта #МЫВМЕСТЕ
(помощь семьям
мобилизованных)



Группа ДТД
ВКонтакте



МИНИСТЕРСТВО
ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ



Памятка для педагогов

«Приемы, чтобы справиться со стрессом»

Позаботьтесь о теле: без этого пункта у вас не будет сил на перемены и работу с эмоциями. Старайтесь ложиться и вставать в одно и то же время, достаточно питаться, двигаться, отдыхать на выходных.

Начните вести дневник эмоций: каждый день записывайте, какие эмоциональные события с вами произошли и как вы на них отреагировали. Это поможет замечать эмоции и работать с ними.

Составьте список ресурсных занятий – таких, после которых вы чувствуете себя наполненным. К примеру, это может быть чтение книг, вышивание, занятия спортом, занятия творчеством и т.д.

Планируйте дни так, чтобы каждый день делать что-то из своего «Ресурсного списка». Это поможет разнообразить жизнь вне работы и восстановиться после стресса.

Подумайте, какие у вас ценности. Как вам важно жить? Как вы хотите проявлять себя? Что придает вашей жизни смысл? Старайтесь менять жизнь так, чтобы она больше соответствовала вашим ценностям.

Уделяйте время общению с семьей и друзьями. Запланируйте время, которое регулярно будете проводить вместе с ними. Придумайте новые традиции, например раз в месяц ходите в кино, на ужин, в ресторан и т.д.

Техники самопомощи

Упражнение «Передышка»

Обычно, когда мы бываем чем-то расстроены, встревожены, мы начинаем сдерживать дыхание. Попробуйте высвободить дыхание. Закройте глаза, расправьте плечи, дышите через нос медленно, спокойно и глубоко. Насладитесь этим неторопливым глубоким дыханием, представьте себе, что с каждым выдохом все ваши неприятности улетучиваются.