

**Семинар-практикум для педагогов  
«Если папа – Защитник Отечества»  
(Как распознать эмоциональные трудности у ребенка  
и отреагировать на них)**

**Цель:** Расширить представления педагогов об особенностях работы с детьми участников СВО.

**Задачи:**

1. Познакомить педагогов с признаками эмоционального и психологического неблагополучия детей участников СВО;
2. Научить своевременно выявлять эмоциональные проблемы у детей;
3. Познакомить воспитателей с техниками преодоления острых эмоциональных реакций у ребенка.

**Подготовка к семинару:**

Подготовить «Список признаков эмоционального неблагополучия», рабочие листы, памятку для педагогов.

**Время проведения:** 40—45 минут.

**Ход семинара-практикума**

**1-й этап. Вступление.**

Педагог-психолог: Здравствуйте, уважаемые коллеги!

Цель нашего семинара - не только расширить ваши знания о психологических особенностях детей участников СВО, но и разобраться в том, какие действия вы можете предпринять, чтобы преодолеть эмоциональные трудности воспитанников.

Для начала предлагаю немного поиграть.

**Разминка**

Педагог-психолог:

Встаньте, пожалуйста, в круг. Сейчас я буду зачитывать утверждения, если вы согласны с ним, то выполните действие, которое я назову.

1. Если вы считаете, что ваше эмоциональное состояние помогает общаться с окружающими, похлопайте в ладоши (*дождитесь реакции педагогов*).
2. Если вы умеете слышать только хорошее, независимо от того, какие звуки произносятся вокруг, улыбнитесь соседу (*дождитесь реакции педагогов*).
3. Если вы полагаете, что при обучении важны эмоции, закройте и откройте глаза.
4. Если вы не можете удержаться от спора, когда люди не согласны с вами, топните ногой.
5. Если вы выражаете гнев тем, что стучите кулаком по столу, стукните.
6. Если вы можете удивить знакомых неординарным поступком, помашите рукой.

7. Если вы считаете, что не всегда получаете то хорошее, что заслуживаете, подпрыгните.

8. Если вы верите в то, что эмоции ваших воспитанников зависят от того, эмоциональны ли вы, потопайте ногами.

### **Вопросы для обсуждения**

1. Узнали ли вы что-то новое о ваших коллегах?

2. Узнали ли вы что-то новое о себе?

## **2-й этап семинара. Основная часть**

### ***Мини-лекция***

Педагог-психолог: Главный эффект событий мобилизации и военных действий для психики несовершеннолетних — страх и тревога, которые парализуют и отнимают силы. Дети, в отличие от взрослых, не обладают достаточной эмоциональной зрелостью и жизненным опытом, чтобы справиться с эмоциями. В силу своих возрастных особенностей они очень впечатлительны, легко возбудимы и могут плохо понимать, что происходит. Существует вероятность того, что признаки стресса могут проявиться у любого ребенка, чьи родители или близкие люди принимают участие в СВО. Обсуждение СВО и любых связанных с ней тем может вызывать у детей сильные эмоциональные реакции. Давайте попробуем их назвать (*Ответы педагогов*). Действительно это тревога, гнев, страх, апатия. Дома такой ребенок может часто плакать, у него нарушается сон и аппетит. Возникают трудности на занятиях: детям сложно сосредоточиться, они быстро устают и беспокоятся перед важными событиями. Они боятся любых перемен, отказываются от новой деятельности. Мы, как педагоги, должны быть готовы к тому, чтобы помочь детям справиться с различными негативными эмоциональными реакциями. Важно не навредить ребенку, который и без того переживает стрессогенные ситуации.

### **Упражнение «Признаки эмоционального неблагополучия детей участников СВО»**

Педагог-психолог: Чтобы своевременно и качественно оказать помощь детям участников СВО, необходимо уметь выявлять признаки их эмоционального и психологического неблагополучия. Такие признаки можно разделить на две группы. Первая — **внешние**. Это сложности, которые лежат в социуме. Вторая — **внутренние**. Это индивидуально психологические особенности личности, актуальное психоэмоциональное состояние ребенка.

Сейчас я предлагаю вам разделиться на две группы. Я раздам список признаков эмоционального и психологического неблагополучия детей. Первой группе необходимо выделить все внешние признаки, второй - все внутренние проявления.

*(Раздаем педагогам листы со списком признаков. (см ПРИЛОЖЕНИЕ) Педагоги работают в группах. В конце упражнения зачитывают свои ответы).*

Педагог-психолог: Чтобы своевременно выявлять внутренние признаки эмоционального неблагополучия ребенка, иногда достаточно просто пообщаться с ним и спросить: «Как дела?», «Как ты себя чувствуешь?», «Ты замерз?», «Ты голоден?». Такие вопросы позволят понять актуальное состояние ребенка и оценить степень его благополучия.

Вопросы для обсуждения:

1. Какие признаки оказалось легче выявить: внешние или внутренние?
2. Что может помочь выявить внутренние признаки эмоционального неблагополучия ребенка

### **Упражнение «Диалог с ребенком, который проживает ситуацию разлуки с родителем - участником СВО»**

Педагог-психолог: Разлука с одним из родителей для детей любого возраста всегда психологически травматична. Предлагаю вам потренироваться вести диалог с ребенком, находящимся в ситуации разлуки с родителем участником СВО. Сейчас каждый из вас получит лист с высказываниями. Напишите напротив каждой фразы, что бы вы ответили ребенку, чтобы помочь ему преодолеть стрессовую ситуацию.

*Раздайте педагогам листы с высказываниями. Дайте им 10 минут на упражнение. Педагоги работают самостоятельно и в конце упражнения зачитывают свои ответы. После того, как они зачитали ответы, предложите им проанализировать их. После зачитайте примеры, как вести диалог с ребенком, который проживает ситуацию разлуки с родителем участником СВО*

### **Правильные и неправильные ответы**

Если ребенок говорит	Можно ответить	Нельзя ответить
«Что если мои папа/близкие погибнет?»	«Я тоже очень переживаю из-за сложившейся ситуации. Сейчас делается все, чтобы твои близкие оказались в безопасности»	«Не переживай, все будет хорошо. Им там труднее, чем тебе здесь сейчас».
«Лучше бы со мной что-то случилось, чем с папой (мамой)!»	«Ты очень много значишь для своих родителей и друзей.	«Не говори глупостей, давай поговорим о чем –нибудь другом».

	Меня беспокоит твое настроение. Скажи мне, что происходит»	
«А если у меня что-то не получится?»	«Если не получится, я буду знать, что ты сделал все возможное»	Если не получится – значит, ты недостаточно старался.

Вопросы для обсуждения:

1. Легко ли было сразу найти ответ на высказывания?
2. На какие высказывания было сложнее всего ответить?
3. Были ли в вашем опыте подобные высказывания детей?

### **Упражнение «Эмоциональная поддержка»**

Педагог-психолог; Мы с вами уже говорили о том, что детям из числа семей участников СВО как никогда нужна поддержка взрослых. Давайте обсудим, с чего можно начать разговор с ребенком. (*Зачитайте участникам этапы разговора и примеры фраз, чтобы эмоционально поддержать дошкольника.*)

#### ***Структура разговора и примеры фраз***

##### ***1. Начало разговора:***

«Мне показалось, что ты выглядишь расстроенным, давай поговорим?»

##### ***2. Активное слушание***

«Правильно ли я понял(а), что...» Пересказать то, что ребенок рассказал вам, чтобы он убедился, что вы действительно поняли е суть услышанного и ничего не пропустили:

##### ***3. Расширение перспективы***

«Давай подумаем, что можно сделать сейчас для твоих близких, чтобы они меньше переживали за тебя? Как ты раньше справлялся с трудностями? Что бы ты сказал, если бы на твоём месте был твой друг?»

Педагог-психолог: Важно понимать, что если ребенок сразу не готов разговаривать про сложную ситуацию, не стоит настаивать на этом и говорить, что он должен с вами поделиться переживаниями. Но ребенку важно почувствовать ваше участие, расположение к нему. Когда ребенок замечает, что им интересуются, что он не безразличен, что ему хотят помочь, он начинает чувствовать себя уверенно, у него появляется чувство безопасности. Таким образом, ваше участие имеет вполне обозримые границы и может принести ощутимые плоды. Важно лишь вложить в такую работу искреннее сочувствие и душевное тепло Как вы думаете, что еще может сделать воспитатель, чтобы помочь ребенку участника СВО

чувствовать себя в детском саду комфортно?(Выслушайте ответы участников).

### **Упражнение «Как реагировать на острые эмоциональные реакции ребенка»**

Педагог-психолог: В зависимости от обстоятельств и травмирующего события у детей из числа семей участников СВО могут проявляться острые эмоциональные реакции. Например, истерика, непрекращающийся плач, приступы гнева, неконтролируемая тревога, панический страх. Предлагаю вам сейчас выполнить упражнения, которые помогут привести в чувство ребенка, находящегося в кризисном состоянии.

#### ***Упражнение «Контроль дыхания».***

Уменьшить физиологические симптомы тревоги можно через дыхание. Сделайте вместе с ребенком глубокий вдох животом на четыре счета и выдох на шесть счетов. Повторяйте в течение нескольких минут.

#### ***Упражнение «5-4-3-2-1».***

В состоянии острой тревоги человек закичивается на предмете переживаний и почти не способен отвлечься от него. Попросите ребенка перечислить пять вещей, которые он может видеть, четыре вещи, которые он может потрогать, три вещи, которые он может услышать, две вещи, которые он может обонять, и одну вещь, которую он может попробовать на вкус.

#### ***Упражнение «Проговаривание собственных эмоций».***

Осознанное проговаривание собственных эмоций — действенный способ нейтрализации отрицательных эмоций, так как в это время происходит торможение механизмов нервной системы. Попросите ребенка как можно более четко обозначить и назвать эмоции, что он испытывает.

Вербализованные эмоции и чувства ребенка должны получить принятие со стороны взрослого.

Педагог-психолог: Эти приемы помогут вам установить контакт и начать разговор с ребенком. Постарайтесь не слишком часто заверять его, что «все хорошо». Это может усугубить тревогу. Вместо этого помогите ребенку справиться с тревогой, объясните ему, что испытывать тревогу в некоторых ситуациях — это нормально.

Какие приемы эмоциональной поддержки воспитанников вы еще знаете и можете использовать в своей работе с детьми участников СВО? (*Ответы педагогов*)

Педагог-психолог: Верно вы отметили, что очень хорошо предложить ребенку сделать укрытие , «домик», где он сможет побыть один в защищенном месте. Можно вместе придумать и создать «оберег», защищающий папу, который можно отправить в письме или посылке, или отправить его фото. Педагоги могут предлагать ребенку лепить или рисовать в течение дня для выплеска негативных эмоций.

### **3-й этап. Завершение мероприятия**

Педагог-психолог: Я бы хотела рассказать вам 5 коротких и простых правилах общения с детьми участников СВО:

1. Если воспитанник не хочет общаться, не настаивайте
2. Если он не может усидеть на месте, дайте ему возможность подвигаться.
3. Если он не может совладать со своими эмоциями, помогите ему выразить свои чувства, разобраться в них.
4. Если ребенок не может контролировать свое поведение, введите для него ясные и четкие ограничения, помогите овладеть позитивными формами разрешения ситуации.
5. Создавайте как можно более безопасную атмосферу, в которой дети знают, что все чувства имеют право на существование и нормальны в столь тяжелой ситуации, в том числе боль, которую они чувствуют.

Педагог-психолог: Я надеюсь, что тема семинара-практикума не оставила вас равнодушными и вы почерпнули для себя что-то нужное и новое для работы с детьми из числа семей участников СВО. Благодарю за работу и прошу ответить:

1. Был ли сегодняшний семинар-практикум полезен для вас?
2. Что новое для себя вы открыли, чему новому научились?
3. Что из того, что вы узнали сегодня, вы будете использовать в своей работе?

*Раздача педагогам памяток, как реагировать на острое эмоциональное состояние ребенка.*

## **Как реагировать на острые эмоциональные реакции ребенка**

### ***Если ребенок плачет***

1. Не оставлять ребенка одного
2. Установить физический контакт с ребенком, дать ему почувствовать, что взрослый рядом
3. Применять приемы «активного слушания», чтобы убедить ребенка, что его слушают
4. © Не стараться успокоить плачущего ребенка, дать ему возможность выплакаться, выговориться
5. Не задавать вопросов, не давать советов

### ***Если ребенок в истерике***

1. Остаться с ребенком наедине, если это не опасно
2. Неожиданно сделать что-то, что может удивить ребенка: уронить предмет, резко повысить голос
3. Говорить с ребенком короткими фразами, уверенным- тоном |
4. После истерики, если есть возможность , уложить ребенка и дать ему отдохнуть

### ***Если ребенок впал в агрессию***

1. Увести его от окружающих
2. Выразить понимание чувств ребенка
3. Переключить внимание, предложить какое-либо задание
4. Сказать: «Ты ужасно злишься, тебе хочется все разнести. Давай вместе попытаемся найти выход

## **ПРИЗНАКИ**

### **эмоционального и психологического неблагополучия детей**

- Необщительность в группе сверстников
- Психосоматическая симптоматика
- Заниженная самооценка
- Замкнутость, скрытность
- Проявление тревоги при нахождении в обществе
- Вызывающее поведение
- Головные боли, боли в животе, трудности с дыханием
- Повторяющиеся воспоминания, связанные с психотравмирующей ситуацией
- Нездоровый / неопрятный внешний вид
- Навязчивые негативные мысли о своей внешности
- Нетипичные эмоциональные реакции: вспышки, гнева, агрессии или плача, истерики
- Неуверенность в себе Переживание чувства вины: «Все случилось из-за меня», «Это я виноват»
- Отказ посещать школу
- Замедленный или наоборот ускоренный темп речи
- Повышенная самокритика
- Игнорирование поручений педагогов
- Переживание собственной незначимости: «Я плохой, лучше бы меня не было»
- Эмоциональная неустойчивость: частая смена настроения
- Признаки поведения, характерные для более раннего возраста
- Нарушение когнитивных функций: внимания, мышления, памяти, речи
- Раздражительность
- Повышенная чувствительность к словам других людей
- Переживание беспомощности: «Я не могу ничего сделать»,  
и безнадежности: «У меня ничего не получится», «Ничего не исправить»

- Появившиеся трудности в учебной деятельности
- Трудности со сном: кошмары, плач во сне
- Нарушение питания
- Трудно контролируемое собственное эмоциональное состояние
- Прямые высказывания о намерении ухода из жизни. размышления об отсутствии ценности жизни
- — Желание все время находиться со взрослым
- Повышенная утомляемость
- ,— Подавленность, отрешенность, апатия
- Плохое самочувствие

### Ответы на задание

<b>Внешние признаки</b>	<b>Внутренние признаки</b>
Необщительность в группе сверстников	Психосоматическая симптоматика
Отказ посещать детский сад/школу	Повторяющиеся воспоминания, связанные с психотравмирующей ситуацией
Появившиеся трудности в учебной деятельности	Плохое самочувствие
Нетипичные эмоциональные реакции: вспышки гнева, агрессии или плача, истерики	Подавленность, отрешенность, апатия
Желание все время находиться со взрослым	Нарушение когнитивных функций: внимания, мышления, памяти, речи
Замкнутость, скрытность	Трудно контролируемое собственное эмоциональное состояние
Раздражительность	Повышенная самокритика
Замедленный или, наоборот, ускоренный темп речи	Заниженная самооценка
Нездоровый / неопрятный внешний вид	Неуверенность в себе
Игнорирование поручений педагогов	Проявление тревоги при нахождении в обществе
Вызывающее поведение	Навязчивые негативные мысли о своей внешности
Эмоциональная неустойчивость:	Головные боли, боли в животе,

частая смена настроения	трудности с дыханием
Прямые высказывания о намерении ухода из жизни, размышления об отсутствии ценности жизни	Переживание беспомощности: «Я не могу ничего сделать», и безнадежности: «У меня ничего не получится»,
Повышенная чувствительность к словам других людей —	Переживание чувства вины: «Все случилось из-за меня», «Это я виноват»
Повышенная утомляемость	Переживание собственной незначимости: «Я плохой, лучше бы меня не было»
Нарушение питания	
Трудности со сном: кошмары, плач во сне	
Признаки поведения, характерные для более раннего возраста	