

**Актуальность программы**

Стратегическими задачами государства на сегодняшний день является создание необходимых условий для полноценного, всестороннего, гармоничного формирования и развития детей, как поколения будущего, определяющего потенциал и ресурс страны в целом. В этой связи становится особенно важным учет абсолютно разных категорий детей и, в первую очередь, тех, кто оказался в социально уязвимом положении. Среди таких целевых категорий особое внимание исполнительным органам субъектов Российской Федерации, осуществляющих государственное управление в сфере образования, следует уделить обучающимся, родители (законные представители) которых являются ветеранами (участниками) специальной военной операции. Данная категория обучающихся нуждается в особой комплексной поддержке и сопровождении в процессе их образования, социализации, воспитания и развития.

В целях оказания психолого-педагогической помощи и сопровождения обучающихся из числа семей ветеранов (участников) специальной военной операции (в дальнейшем СВО) составлена программа.

Программа составлена на основании следующих нормативно-правовых актов:

1 «Конвенция о правах ребенка» (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для СССР 15.09.1990);

2 Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993) с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 1 июля 2020 года;

3 Письмо Министерства Просвещения РФ и Министерства науки и высшего

образования РФ от 11 августа 2023 года, NoАБ-3386/07 «О направлении алгоритма»;

4 Федеральный закон от 24 июля 1998 г. No 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

5 Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. No 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Дети участников СВО (в особенности погибших или получивших серьезное ранение) нуждаются в корректном, внимательном подходе с соблюдением требований по защите персональной информации и этических требований.

В соответствии с методическими рекомендациями необходимо организовать психолого-педагогическое сопровождение детей участников СВО.

**Цель**: создание условий для комплексной помощи и поддержка детей из семей участников СВО, направленная на уменьшение негативного эмоционального фона, нормализацию их психологического состояния, формирование безопасной поддерживающей социальной среды

**Задачи:**

1 Сохранить и (или) восстановить психологическое здоровье детей участников СВО.

2 Развить стрессоустойчивость и жизнестойкость у детей участников СВО

3 Повысить психолого-педагогическую компетентность всех участников образовательных отношений.

**Направления работы с детьми участников СВО:**

1 Психодиагностика воспитанников (наблюдение, мониторинг актуального психического состояния, углубленная психодиагностика при необходимости);

Диагностические методики, применяемые в работе с детьми участников СВО: рисуночные тесты «Несуществующее животное», «Дом, дерево, человек», «Человек под дождем», интервью «Волшебный мир», Цветовой тест (М. Люшер в модификации Л.А. Ясюковой, тест тревожности (Р. Тэммпл, В. Амен, М.Дорки).

2.Просветительская деятельность: повышение психологической компетентности родителей в вопросах обучения и воспитания детей, переживших травматическое событие.

3 Профилактическое: создание «Родительского клуба», встречи ежемесячно; разработка и распространение памяток, буклетов, рекомендаций для участников образовательных учреждений по вопросам сохранения или восстановления психологического здоровья детей, переживших травматическое событие.

4 Коррекционно-развивающее: индивидуальные и групповые коррекционно-развивающие занятия с целью развития личности, укрепления и совершенствования психологического здоровья детей участников СВО, нормализацию межличностных отношений, развития чувства безопасности и преодоления неуверенности в себе.

Психолого-педагогическое сопровождение данной целевой группы основывается на алгоритме действий, который включает в себя следующие виды деятельности:

1 Сбор информации о детях участниках СВО.

2 Наблюдение за эмоциональным состоянием данной категории детей во время всего дня (воспитатель, педагог- психолог).

3 Организация мероприятий по созданию благоприятного психологического

климата в группах, которые посещают дети участников СВО.

4.Проведение профилактических занятий, направленных на развитие стрессоустойчивости и жизнестойкости, снятие эмоционального напряжения.

5.Проведение психологических игр, направленных на развитие эмоционального и социального интеллекта.

6 Консультативная работа с воспитателем;

7.Просветительская работа с педагогами и родителями (беседы, семинары,

раздача памяток).

8 Индивидуальная консультативная работа с родителями данной категории

детей, не участвующих в СВО. В случае необходимости оказание им психологической помощи.

9.Мониторинг эмоционального состояния детей участников СВО.

10 Проведение углубленной диагностики и индивидуальных профилактических и коррекционных занятий по результатам мониторинга ( в

случае необходимости).

**Принципы реализации программы**: реализация данной программы основывается на следующих принципах:

1 Индивидуальный подход к ребенку на основе признания его уникальности и ценности.

2 Гуманистичность: использование гуманных, личностно-ориентированных методов взаимодействия.

3 Превентивность: переход от «скорой помощи» к предупреждению кризисных ситуаций.

4 Научность: использование современных методов диагностики и коррекции.

5 Рациональность: отбор методов с учетом их сложности, информативности и пользы для ребенка.

6 Комплексность: сотрудничество различных специалистов и всех участников образовательного процесса процесса.

Адресная группа: данная программа направлена на работу с детьми участников СВО.

Возрастной и количественный состав, условия проведения занятия.

**Формы и методы работы**: основной формой работы является групповое занятие с элементами психологического тренинга. Основное содержание групповой работы составляют игры, психотехнические упражнения, упражнения с элементами арт-подхода, психогимнастика, релаксационные методы, продуктивно-творческая деятельность.

Программа работы с детьми участников СВО включает в себя 10 занятий. При необходимости количество занятий может увеличиться.

Частота и длительность проведения: 1 раз в неделю, по 30 минут.

**Материально-техническая база**. Для занятий должна быть предоставлена комната с двумя зонами: учебной и игровой. Учебная зона (столы, стулья) необходима для выполнения рисунков и других работ с продуктом деятельности. Игровая зона, сенсорная комната (достаточное пространство

для проведения игр) необходима для проведения игр и театрализованных мини-представлений.

Необходимое оборудование: ватман с правилами группы, канцелярские принадлежности по количеству участников, (ручки, простые карандаши, цветные карандаши, акварельные краски, бумага формата А4, А3),

Планируемый результат:

- Сохранение и укрепление психологического здоровья детей участников СВО.

**План работы педагога-психолога в рамках**

**«Родительского клуба»**

**для семей, в которых родители находятся на СВО**

**на 2024-2025 учебный год.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Месяц** | **Тема встречи** |
| Сентябрь | Эмоциональные качели. |
| Октябрь | Настрой коммуникации родителей с ребенком. |
| Ноябрь | Как справляться с тревогой. |
| Декабрь | Топливо для детей: абсолютная любовь и абсолютная защита. |
| Январь | Снятие эмоционального напряжения в моменты жизненных трудностей. |
| Февраль | Способы выхода из конфликтных ситуаций. |
| Март | «Нравственные ценности семьи» |
| Апрель | «Жизнестойкость и ее компоненты» |
| Май | Вопрос-ответ. Отвечаем на ваши актуальные вопросы. |

**Комплекс игр на развитие стрессоустойчивости и снятия эмоционального напряжения.**

Стимулирующие упражнения, повышающие энергетический потенциал: хлопки (ладонями, кулаками); самомассаж головы;  
самомассаж ушных раковин; самомассаж стоп; массаж и самомассаж кистей и пальцев рук; работа с пальцами (выполнение различных фигурок из пальцев).

Данные упражнения не только направлены на повышение функционального уровня систем организма и потенциального энергетического уровня, но и обогащают знание ребенка о собственном теле, развивают внимание, произвольность, успокаивают и уравновешивают психику.

У человека на теле имеются особые точки, которые регулируют деятельность внутренних органов. Массаж этих точек повышает защитные силы организма, слизистых оболочек носа, горла, бронхов. Под воздействием массажа организм начинает лечить себя сам. Ребенок дошкольного возраста может овладеть приемами самомассажа при умелом руководстве педагога. Например:

**«Мытье головы»**. Пальцы слегка расставить и немного  
согнуть в суставах. Кончиками пальцев массировать голову в  
направлении: 1) ото лба к макушке, 2) ото лба до затылка и 3) от  
ушей к шее.

**«Умные ушки».**Уши потягиваются в трех направлениях  
(вверх, вниз, к затылку) последовательно по 3-5 раз, затем  
вращение ушей по - часовой линии, против часовой линии.

**«Домик».**Сложить пальцы «домиком» перед грудью и  
надавливать ими друг на друга сначала одновременно, затем отдельно каждой парой пальцев.

**К стимулирующим упражнениям относятся разнообразные виды ходьбы:**на носочках; на пяточках; «как медведи»; «как уточки»; с изменением положения рук; вперед спиной с заданием; со сменой темпа; с закрытыми глазами; «паровозик»; с отхлопыванием ритма «шаг-шаг-шаг-хлопок»; «носочки - пяточки».

**Су-Джок**терапия используется в качестве массажа при дизартрических расстройствах, для развития мелкой моторики пальцев рук, а так же с целью общего укрепления организма. Например:

Я мячом круги катаю,

Взад - вперед его гоняю.

Им поглажу я ладошку.

Будто я сметаю крошку,

И сожму его немножко,

Как сжимает лапу кошка,

Каждым пальцем мяч прижму,

И другой рукой начну.

\* \* \*

Мячик мы катаем, пальцы разминаем.

Мячик в ручках крутиться все у нас получится.

Формированию стрессоустойчивости дошкольников способствуют задания и упражнения на развитие произвольного внимания, например:

**«Пожалуйста!».**Педагог произносит разные просьбы, а дети выполняют просьбу, если в неё включено слово «Пожалуйста!».Например, «Поднимите руки. Поднимите руки, пожалуйста!».

**«Что нового».**Взрослый рисует мелом на доске любую геометрическую фигуру. К доске по очереди подходят дети и пририсовывают какие-либо детали, создавая картинку. В то время, когда один ребенок находится у доски, остальные закрывают глаза, и, открывая их по команде взрослого, говорят, что изменилось. Чем дольше длится игра, тем сложнее искать новые детали.

**«Летает - не летает».**Педагог называет разные предметы, среди них называются предметы которые летают. Если предмет  
летает, то играющие встают и поднимают руки, если не летает - дети приседают. Сначала педагог называет и показывает правильно, затем называет предмет, а показывает движение ошибочно.

**«Стоп-упражнения».**Детям предлагается свободно двигаться, выполнять любые движения под музыку. Делать какие-либо упражнения и т.д. Условным сигналом является хлопок, услышав который ребенок должен замереть и держать позу, пока вы не предложите продолжить движение. По этому принципу построены известные игры «Море волнуется», «Замри - отомри», «1, 2, 3 - замри» и др.

Немаловажное значение в обозначенном направлении имеет владение приемами релаксации упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. Их можно рассматривать как часть занятия и как самостоятельную тренинговую систему. Релаксационные упражнения для детей дошкольного возраста можно разделить на две группы: упражнения на расслабление отдельных групп мышц (например: шеи, рук, ног, туловища); упражнения, направленные на расслабление всего тела, в которых задействуются  в правильной последовательности основные группы мышц.  Полному расслаблению способствует спокойное, ровное дыхание и воображение места в котором человек чувствует себя спокойно, умиротворённо. Если взрослый человек имеет возможность самостоятельно изучить методику проведения релаксации и использовать эти знания для расслабления в период стресса, то ребёнка нужно научить расслаблять мышцы и управлять своим телом. Этому способствуют, например, такие упражнения:

**«Раскачивающееся дерево».**И.п. - стоя. Предложить  
ребенку представить себя каким-нибудь деревом. Корни – это ноги, ствол - туловище, крона - руки и голова. Начинает дуть ветер, и дерево плавно раскачивается - наклоняется вправо и влево (3-5 раз), вперед и назад. В результате выполнения упражнения усиливается деятельность внутренних органов, улучшается эластичность легких, особенно нижних отделов, и кровообращение головного мозга.

**«Огонь и лед», «Холодно-тепло».**Попеременное расслабление и напряжение тела.

**«Кошечка сердитая и добрая».**Попеременное расслабление и напряжение тела.

Так же можно порекомендовать такие игры на расслабление, как: «Ковер-самолет», «Море», «Пляж», «Потянулись, сломались», «Росток» и др. В приложении Д также представлены упражнения на овладение детьми дошкольного возраста приемами релаксации.

Упражнения для развития дыхания включают:

***Подготовительное упражнение***. *Исходное положение.* Стоя, сидя или лежа. *Выполнение.* Закрыть глаза, постараться успокоиться, расслабиться. Делаем глубокий вдох и задерживаем дыхание насколько возможно. Выполняем 5-10 раз.

***Упражнение «Воздушный шарик»***. *Исходное положение.* Стоя, сидя или лежа, положив руки на нижнюю часть ребер.  
*Выполнение.*Перед выполнением упражнения нужно выдохнуть воздух из грудной клетки  ртом, чтобы она втянулась. Затем медленно делаем вдох через нос, а выдох —  ртом. При выполнении упражнения обязательно нужно следить, чтобы живот и плечи оставались неподвижными. Упражнение выполняем 6-10 раз.

***Упражнение «Окно и дверь»***. *Исходное положение.*Встать ровно, выпрямиться. *Выполнение.* В этом упражнении воздух заходит через «окно», а выходит через «дверь». Сначала «окно» — правая ноздря, а «дверь» — левая. Правой рукой зажимаем правую ноздрю, медленно вдыхаем через «окно», потом левой рукой зажимаем левую ноздрю и медленно выпускаем воздух через «дверь». Выполняем 4-6 раз. Затем «окно» и «дверь» меняются местами.

***Упражнение «Часы»***. *Исходное положение.*Стоя, ноги на ширине плеч. *Выполнение.* Совершаем махи прямыми руками вперед и назад, повторяя при этом «Тик-так». Выполняем 10-12 раз.

***Упражнение «Бегемотики»***. *Исходное положение.*Лежа на спине,закрыв глаза, положив руки на живот. *Выполнение.* Медленно и плавно вдыхаем, животик при вдохе надувается. После этого также медленно и плавно выдыхаем, чтобы животик втянулся.

***Упражнение «Веселый петушок».****Исходное положение.*Стоя прямо, руки опущены вдоль тела. *Выполнение.* Поднимаем руки вверх, а затем хлопаем ими по бедрам. На выдохе произносить: «Ку-ка-ре-ку». Выполняем 5-6 раз.

Упражнения для развития мелкой моторики рук также способствуют развитию стрессоустойчивости детей дошкольного возраста, например:

**«Пальчики здороваются», «Ножницы».**Раздвигать и соединять указательный и средний пальцы, сначала одной рукой, затем другой, потом одновременно.

**«Замок».**На счет один - ладони вместе, на счет два - пальцы соединяются в замок.

**«Лягушка».**Положить руки на стол, одна в кулаке, вторая лежит на плоскости, поочередно меняем положение рук.

**«Крестики».**Скрещивание указательных и средних пальцев, сначала одной рукой, потом другой, затем обеими одновременно.

**«Змейка».**Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе. Ребенок должен двигать пальцем, на который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко.

**«Здравствуйте!» по очереди**

Цель: разогрев группы, снижение напряженности, рефлексия собственного эмоционального состояния, настрой на работу.

Взрослый говорит, что сейчас он будет здороваться, но не со всеми сразу, а по очереди. Те, с кем он поздоровается, должны встать и сказать: «Здравствуйте». Далее игра проходит в два этапа. На первом этапе взрослый предлагает детям осознать свои эмоциональные состояния: «Те, кто сейчас в хорошем настроении, здравствуйте!», «Те, кто сегодня не выспался, здравствуйте!», «Те, кому грустно, здравствуйте!». На втором этапе настраиваем детей на выполнение различных видов деятельности: «Те, кто любит рисовать, здравствуйте!», «Те, кто хочет заниматься, здравствуйте!», «Те, кто хочет стать умным (уверенным), здравствуйте!»,

**Передай игрушку по кругу**

Цель: разминка, разогрев группы, развитие внимания, быстроты реакции, умения действовать сообща

Дети стоят в кругу. По кругу пускают игрушки. Передавая игрушку, дети говорят: «Дальше, дальше…» Сначала их в два раза меньше, чем детей. По мере увеличения скорости передачи игрушек из рук в руки количество игрушек увеличивается.

Вариант.  Дети сидят на ковре и перекатывают друг другу мячи, не останавливаясь. Количество мечей от 2 до 5.

Вариант. Можно добавить еще одно правило. Когда взрослый скажет: «Всё наоборот», игрушки или мячи передаются в обратном направлении.

**Животные**

Цель: активизация группы, развитие слухового внимания

Детям раздаются карточки и изображением нескольких (2 – 4) видов животных. Дети должны, издавая характерные звуки того или иного животного, найти остальных членов своей подгруппы. Энергизатор в игровой форме помогает разделить большую группу на несколько подгрупп, вовлекает ребят в активную деятельность.

**Цветные ладони**

Участники группы хаотично передвигаются по классу. Ведущий держит три «ладони» (синюю, красную, желтую), вырезанные из цветного картона. Ведущий поднимает «ладонь» определенного цвета вверх. Каждый должен поздороваться как можно с большим количеством играющих. Здороваться надо разными способами.

Варианты сигналов:

Красная ладонь – надо пожать руку.

Синяя ладонь – погладить по плечу партнера.

Желтая ладонь – поздороваться «спинками».

Во время выполнения данного упражнения вводится запрет на разговоры.

**Лицом к лицу**

Цель: создание положительного эмоционального фона и активизация детей, развитие внимания.

Каждый находит себе пару. Ведущий называет действия, например «рука к носу», «спина к спине», «голова к колену» и т.д. Участники должны следовать инструкциям в своих парах. Когда ведущий говорит «человек к человеку», каждый должен найти себе другую пару. Упражнение можно применять в середине и в конце занятия.

Вариант: Дети объединяются в пары только после команды ведущего. Например, после команды «Плечо к плечу», дети должны найти себе пару и соприкоснуться частями тела.

**Угадай меня**

Дети сидят на стульчиках. Водящий с закрытыми глазами ходит по кругу, кладет руки на плечи сидящих и угадывает, кто это. Если он угадал правильно, тот кого он угадал говорит: «Да, это я (свое имя)».

После того как водящему завязали глаза, дети могут тихонечко поменяться местами на стульях.

**«Карлики и великаны»**

Все игроки стоят в кругу. Когда ведущий говорит «карлики», все должны быстро присесть. Когда он говорит «великаны» - нужно встать. Задача ведущего - запутать игроков. Тот, кто неправильно выполняет команды, выходит в центр круга и исполняет любой фант ведущего.

**«Боцман и юнга»**

Ведущий находится в кругу. При слове «боцман» играющие должны показать, что они сильные. При слове «юнга» - слабые. Ведущий путает участников игр.

**Слепой и Поводырь (для детей с 6 лет)**

Цель: развитие межличностного доверия, умения чувствовать других.

Дети разбиваются на пары. Один - «слепой», другой – «поводырь», который должен провести «слепого» через различные препятствия. «Слепой» с закрытыми глазами встает сзади «поводыря» и держится одной рукой за его плечо. Цель поводыря – провести слепого так, чтобы тот не упал, не споткнулся, не ушибся. Поводырь сначала медленно начинает передвигаться по помещению, «слепой» следует за ним, стараясь не потеряться. Затем траектория и скорость движения увеличивайся.

Упражнение выполняется 5 минут, затем пары меняются ролями.

**Покажи того, кто  (для детей с 6 лет)**

Цель: реализация обратной связи в группе.

Участники садятся в круг. Психолог просит каждого поднять вверх любую руку с вытянутым пальцем. Затем он предлагает показывать пальцем на того, кто, с точки зрения каждого участника, обладает определенным свойством. Он задает следующие вопросы: «Покажите самого активного сегодня. Самого веселого. Самого обаятельного. Того, кто сегодня удивил и т. д.

**Мероприятия по созданию благоприятного психологического климата в группе детей, родители которых находятся на СВО.**

Сентябрь - Игровой тренинг «Давайте познакомимся»

Октябрь - Игровой тренинг «Розовый гном ищет друзей»

Ноябрь - Проект «Неделя психологии в ДОУ»

Декабрь – Занятие с использование фрактального рисования «Новогодняя открытка для самого близкого человека»

«Ковер самолет»

Январь - Творческое занятие с использование элементов нейро-графирования «Ковер самолет»

Февраль – Занятие с элементами арт-терапии «Превращаем каракули»

Март – Творческое занятие с использованием правополушарной живописи

«Весенний букет в подарок»

Апрель - Игровой тренинг «Розовый гном учит делать сюрприз»

Май - Занятие с использованием песочной терапии «Волшебное животное»