



**НЕТВОРКИНГ**

**«ДИНАМИКА И РАЗВИТИЕ  
ИНКЛЮЗИВНОЙ  
КУЛЬТУРЫ»**

# ИГРА «АССОЦИИИ»

5 минут



# УПРАВЛЕНЧЕСКАЯ ПРАКТИКА

## «Карта прогресса»

1. Анализируем План (дорожную карту). Заполняем таблицу

**30 минут**

|             |                        |                                     |
|-------------|------------------------|-------------------------------------|
| уже сделано | планируется<br>сделать | причины задержки<br>или ограничений |
|-------------|------------------------|-------------------------------------|

2. Картографирование достижений

|                                            |               |            |
|--------------------------------------------|---------------|------------|
| стало хуже/<br>появилась новая<br>проблема | не изменилось | улучшилось |
|--------------------------------------------|---------------|------------|



# ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ МОДЕЛИРОВАНИЕ

## МЕТОД «ЛИПКОЕ РЕШЕНИЕ»

- сбор идей путем написания их на стикерах;
- группировка наиболее перспективных предложений и идей вместе;
- анализ и обсуждение выявленных групп для определения ключевых направлений дальнейших действий;
- принятие решения.





# **УПРАЖНЕНИЕ**

**«Рисуем стрелоплан  
допсихологической помощи»**

# ДОПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

## ПОНЯТИЕ

- Обучение навыкам оказания допсихологической помощи:

## ДОСТУПНЫЕ ПРАКТИКИ

**Кто, что, когда, как... ???**

- Помощь ребенку (учет рискогенности, протоколы наблюдений за детьми из семей СВО, методические рекомендации по проведения праздничных мероприятий в ОУ с участием этих детей, помощь со стороны взрослых при возникновении таких состояний как истерика, агрессия, психомоторное возбуждение, апатия...)
- Помощь взрослому/самопомощь (эмоциональное выгорание, навыки выхода из кризисных, конфликтных ситуаций, в условиях ЧС...)

## НАВЫКИ

# ДОПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ «СТРЕЛОПЛАН»

1

## СУБЪЕКТЫ

*ДЕТИ, РОДИТЕЛИ, ПЕДАГОГИ*

2

## ОТРАБОТКА НАВЫКОВ ОКАЗАНИЯ ПОМОЩИ/САМОПОМОЩИ

*ПАМЯТКИ, УПРАЖНЕНИЯ, ТРЕНИНГИ...*

3

## ПРОФИЛАКТИКА

СОХРАНЕНИЕ ЖИЗНЕННЫХ РЕСУРСОВ (ФИЗИЧЕСКИХ, ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ), АДАПТАЦИЯ, ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ, УСТРАНЕНИЕ ВНЕШНИХ ТРАВМИРУЮЩИХ ФАКТОРОВ...

# ДОПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ - СТРЕЛОПЛАН

1

Ребенок

Плач, истерика,  
агрессия...

Подавленность,  
апатия, не желание  
вступать в контакт...

Снижение  
жизненных функций:  
плохой сон,  
отсутствие  
аппетита...

2

Педагог

3

Родитель



## Памятка по оказанию экстренной психологической помощи



У человека, переживающего непривычную или экстремальную ситуацию, могут проявляться следующие реакции:

### Двигательное возбуждение

Признаки:

- резкие движения, часто бесцельные и бессмысленные действия
- ненормально громкая речь или повышенная речевая активность (человек говорит без остановки, иногда абсолютно бессмысленно)
- часто отсутствует реакция на окружающих (на замечания, просьбы, приказы)

**Помните!**  
**Пострадавший может причинить вред себе и другим!**

### Что делать?

1. Изолируйте человека от окружающих.
2. Используйте приём «захват»: находясь сзади, просуньте свои руки человеку под мышки, прижмите его к себе и слегка опрокиньте на себя.
3. Не спорьте с человеком, не задавайте вопросов, в разговоре избегайте фраз с частицей «не», относящихся к нежелательным действиям («Не беги», «Не размахивай руками», «Не кричи»).
4. Говорите спокойным голосом о чувствах, которые человек испытывает. («Тебе хочется что-то сделать, чтобы это прекратилось? Ты хочешь убежать, спрятаться от происходящего?»)

### Агрессия

Признаки:

- раздражение, недовольство, гнев (по любому, даже незначительному поводу)
- нанесение окружающим ударов руками или какими-либо предметами
- словесное оскорбление, брань
- мышечное напряжение
- повышение кровяного давления

**Помните!**  
**Если не оказать помощь разъярённому человеку, это приведёт к опасным последствиям: из-за снижения контроля за своими действиями человек будет совершать необдуманные поступки, может нанести увечья себе и другим.**

### Что делать?

1. Сведите к минимуму количество окружающих.
2. Дайте человеку возможность выпустить пар (например, выговориться или «избить» подушку).
3. Поручите работу, связанную с высокой физической активностью.
4. Демонстрируйте доброжелательность. Даже если вы не согласны с человеком, **не обвиняйте его самого, а высказывайтесь по поводу его действий.** Иначе агрессия будет направлена на вас. Нельзя говорить: «Что же ты за человек!» Надо говорить: «Ты ужасно злишься, тебе хочется всё разнести вдребезги. Давай вместе попытаемся найти выход из этой ситуации.»
5. Старайтесь разрядить обстановку смешными комментариями или действиями.

### Плач

Признаки:

- человек уже плачет или готов разрыдаться
- подрагивают губы
- наблюдается ощущение подавленности
- в отличие от истерики не возбуждения в поведении.

**Помните!**  
**Не происходит эмоциональной разрядки, облегчения, если человек сдерживает слёзы. Когда ситуация затягивается, внутреннее напряжение может нанести вред физическому и психическому здоровью человека.**

### Что делать?

1. Не оставляйте человека одного.
2. Установите физический контакт с человеком (возьмите за руку, положите свою руку ему на плечо или спину, погладьте по голове. Дайте ему почувствовать, что Вы рядом).
3. Применяйте приёмы «активного слушания»
4. Не старайтесь успокоить человека. Дайте ему возможность выплакаться и выговориться, «выплеснуть» из себя гнев, страх, обиду.
  - периодически произносите «ага», «да», кивайте головой, подчёркивайте, что слушаете и сочувствуете;
  - повторяйте отрывки фраз, в которых человек говорит о своих чувствах.
  - говорите о своих чувствах и чувствах человека.
5. Не задавайте вопросов, не давайте советов.

## Допсихологическая помощь при плаче:

- – по возможности не оставляйте пострадавшего одного, необходимо позаботиться о том, чтобы рядом с ним кто-то находился, желательно близкий или знакомый человек;
- – поддерживайте физический контакт с пострадавшим (это поможет человеку почувствовать, что кто-то рядом, что он не один);
- – дайте пострадавшему возможность говорить о своих чувствах;
- – воздержитесь от советов, во многих случаях они могут вызвать негативную реакцию со стороны пострадавшего;
- – если реакция плача затянулась и слезы уже не приносят облегчения, помогите пострадавшему немного отвлечься: сконцентрировать внимание на глубоком и ровном дыхании, вместе с этим выполнять какую-либо несложную деятельность.



# Слова поддержки для детей

## Принятие:

- Ты имеешь право совершать ошибки, это нормально. Это твой опыт.
- Тебе не нужно быть идеальным, ты и так хорош.
- Я принимаю тебя таким, какой ты есть
- Я благодарна за то, что ты именно такой
- Я рада тебе

## Сочувствие:

- Ты злишься (огорчён, обиделся, боишься т.п), я тебя понимаю
- Мне знакомы твои чувства, я с тобой
- Ты можешь мне рассказать, что тебя беспокоит, я выслушаю
- Я на твоей стороне, помоги мне тебя понять
- Да, это очень важно



Иногда мы просто не знаем, как общаться с ребёнком, какие фразы использовать, чтобы выразить поддержку, любовь и принятие. Использование нужных фраз и слов неизбежно приведёт к изменению поведения ребёнка, к улучшению отношений и поможет сохранить доверие.

## Безусловная любовь

- Я люблю тебя
- Я горжусь тобой
- Я люблю тебя любого: и послушного, и капризного, и с двойками и с пятерками, просто за то, что ты есть у меня
- Я никогда не перестану тебя любить
- Я счастлива, что ты у меня есть

## Поддержка:

- Я тебя понимаю
- Что бы ни случилось, я всегда тебе помогу
- Ты имеешь право на любые чувства
- Я уважаю твой выбор
- Ты всегда можешь попросить моей поддержки

# ПАМЯТКА «САМОПОМОЩЬ»

- Переключение. Начинаяте думать о чем-нибудь для вас актуальном, полезном, приятном. Через некоторое время неприятное переживание ослабнет.
- Сравнение. Сравните свое состояние с состоянием и положением других людей и вы найдете, что у многих оно тяжелее, чем у вас. Это ослабит ваше переживание.
- Накопление радости. Вспоминайте события, вызвавшие у вас даже маленькую радость.
- Мобилизация юмора. Смех — противодействие стрессу.
- Интеллектуальная переработка. «Нет худа без добра»
- Разрядка (физическая работа, игра, любимые занятия)
- Быстрое общее мышечное расслабление (релаксация)

**ДОРОЖНАЯ КАРТА  
РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА  
НА 2025-2026  
УЧЕБНЫЙ ГОД**



- **Подготовка к конференции  
(октябрь- ноябрь 2025)**
- **Конференция**
- **«Итоги и перспективы...»**
- **Приоритетные направления...**