



Профилактическая стажировка Орджоникидзевского района «Посткризисное сопровождение обучающихся»

Точка опоры: посткризисное сопровождение дошкольников в образовательной среде



Муниципальное бюджетное
дошкольное образовательное
учреждение - детский сад № 76

Педагог-психолог высшей
квалификационной категории
Коссе Светлана Федоровна

г. Екатеринбург 2026 г



Алгоритм работы

1

I. Организационный момент и введение : Актуальность посткризисной помощи в ДООУ.

2

II. Теоретический блок:
Диагностика кризисных состояний у дошкольников.
Основные направления работы психолога.

3

III. Практический блок:
Инструменты стабилизации (телесные техники).
Проработка чувств (игра, рисунок, песок, сказка).

4

IV. Рефлексия и выводы.

5

Ресурсы: Памятки, литература.





Цель и задачи мастер-класса

Цель: Повышение профессиональной компетентности педагогов в вопросах оказания первичной психологической поддержки детям дошкольного возраста в посткризисный период.

Задачи:

1. Актуализировать знания педагогов о сути и этапах посткризисного сопровождения.
2. Познакомить с основными направлениями работы психолога в ДООУ в данном контексте.
3. Обучить практическим приемам стабилизации эмоционального состояния детей через игру и телесно-ориентированные техники.
4. Сформировать у участников ресурсное состояние для дальнейшей работы.

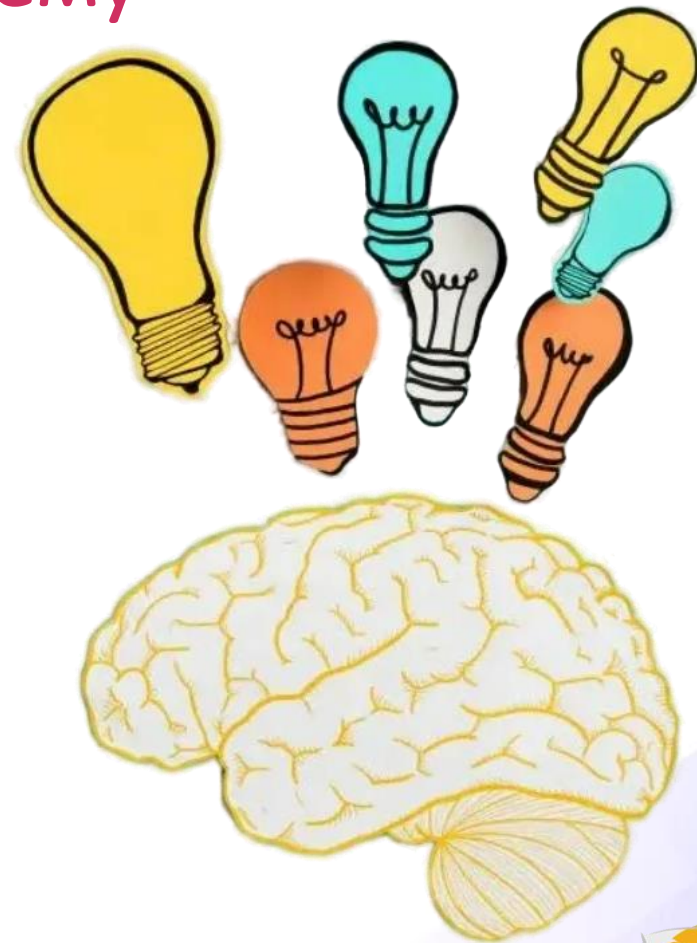


I. Организационный момент

Упражнение на вхождение в тему
«Ассоциативный ряд»

Посткризисное сопровождение

Какая ассоциация
у вас возникает?



II. Теоретический блок. Что такое посткризисное сопровождение?

Посткризисное сопровождение – система мероприятий, направленных на минимизацию последствий психологической травмы и помощь в адаптации к изменившимся условиям жизни.

Основные принципы:

1. Своевременность.
2. Безопасность.
3. Опора на ресурсы ребенка и семьи.
4. Междисциплинарный подход (психолог + педагоги + родители + врачи).



Как распознать признаки кризиса? (Клиническая картина у дошкольников)

Симптомы дистресса у дошкольников:



Эмоции	Поведение	Тело	Игра
Регресс (сосет палец, сюсюкает)	Агрессия / Аутоагрессия	Нарушения сна	Навязчивое повторение сцен
Тревога, вздрагивания	«Липкость» (не отпускает)	Энурез / Энкопрез	Регресс игры (примитивность)
Апатия, отсутствие радости	Избегание мест/тем	Головные боли, боли в животе	Отказ от любимых игрушек





Диагностический минимум: как увидеть невидимое?

В условиях ДОО у нас нет права и необходимости ставить клинический диагноз. Наша задача — скрининг (выявление группы риска). Основные инструменты

1

Структурированное наблюдение

(Карта наблюдений):

Воспитатели и психолог могут вести дневник наблюдений

2

Экспертная оценка родителей (интервью/анкетирование):

Анкета для родителей «Особенности поведения ребенка дома» (Методика диагностики тревожности Р.Сирса)

3

Проективные методики:

Интервью
«Волшебный мир»
Л. Д. Столяренко
«Рисунок человека»
«Рисунок семьи»
«Дом-Дерево-Человек»,
«Несуществующее животное», «Кактус»

4

Беседа и игра:

В ходе свободной игры можно задавать косвенные вопросы: «С кем дружит этот зайка?», «Чего боится мишка?»



Возрастная специфика кризисных переживаний



3–4 года (младший возраст):
Эгоцентризм («Я виноват»)
Магическое мышление (вера в возвращение).
Реакция через тело (болит живот, психосоматика).

4–5 лет (средний возраст):
Частичное понимание безвозвратности.
Множество вопросов «почему?».
Страхи темноты, чудовищ.

6–7 лет (старший возраст):
Осознание конечности жизни (часто отрицание).
Чувство вины, внутреннее одиночество.
Риск ухода в фантазии или подавление чувств.



Упражнение «Мозговой штурм: Ресурсный круг посткризисного сопровождения»

Работа в группах: Необходимо создать «копилку» практических идей, которые можно использовать в работе

- Группа 1 (зеленый маркер): «Как помочь ребенку в посткризисный период?»
- Группа 2 (синий маркер): «Как поддержать родителей ребенка, пережившего кризис?»
- Группа 3 (красный маркер): «Как помочь себе и коллегам (педагогам) при работе с кризисными детьми?»



Три направления работы психолога в посткризисном сопровождении





Игры и упражнения для проработки чувств у дошкольников

Инструменты стабилизации

1. проработка чувств через игру
«Битва подушками» (безопасный выплеск агрессии), «Магазин игрушек» (проживание ситуаций с игрушками), «Прятки с чувством» (изображение эмоций)



В каких именно ситуациях при работе с травмой мы можем использовать данные упражнения?

2. проработка чувств через рисунок

«Рисуем страх и делаем его смешным» (трансформация), «Кляксография» (выдувание краски через трубочку – снятие напряжения), «Рисунок на спине» (успокаивающий тактильный контакт)





Игры и упражнения для проработки чувств у дошкольников

Инструменты стабилизации

3. проработка чувств через песок

«Мой мир» (свободная постройка в песочнице),
«Закопай и найди клад» (контроль над потерей),
Закопать камешек (обиду, страх)
Спрятать монстра и посадить его в клетку



В каких именно ситуациях при работе с травмой мы можем использовать данные упражнения?

4. проработка чувств через сказку

«Придумай конец сказки» (проживание трудностей),
«Волшебный сундучок»: символ поддержки (камешек, игрушка),
«Маска» (создание маски гнева или страха)





III. Практический блок «Чемоданчик психологической помощи»

Инструменты стабилизации

Упражнение 1. «Безопасный остров» (Техника заземления и стабилизации)

Инструкция для участников:

Коллеги, закройте, пожалуйста, глаза. Представьте, что вы находитесь в очень надежном, безопасном месте. Это может быть ваша любимая комната, берег моря, полянка в лесу... Ощутите опору под ногами. Мысленно «пройдите» по этому месту.

А теперь откройте глаза. Перед вами лист бумаги. Нарисуйте, пожалуйста, свой «Остров безопасности».



Инструменты стабилизации

Упражнение 2. «Спасательный круг» (Телесно-ориентированная техника)

Инструкция для участников:

Работаем в парах. Один из вас — «Ребенок», который очень устал и напуган. Второй — «Взрослый». Сейчас я покажу простое упражнение «Слоник» (или растирание). Встаньте за спиной у «ребенка». Мягко, но уверенно положите руки ему на плечи.



Начинаем легкие поглаживающие движения от плеч вниз к кистям рук, как будто стряхиваем пыль или рисуем дорожки. Затем — легкое похлопывание по спине вдоль позвоночника (снизу вверх, но по спине, не по позвоночнику). Можно слегка помассировать мочки ушей.



Инструменты стабилизации

Упражнение 3. «Коробка переживаний» (Метафорическая работа с чувствами)

Инструкция для участников:

У меня в руках красивая «Волшебная коробка». Давайте представим, что в нее можно положить все, что нас тревожит.

У вас на столах лежат камешки Марблс. Возьмите камешек. Подумайте о том чувстве или ситуации, которая не дает вам покоя здесь и сейчас (или в профессиональной сфере). «Поместите» это чувство в камешек. А теперь подойдите и положите свой камешек в эту коробку. Пусть ваша тревога остается здесь, в этой коробке, и не идет с вами дальше.



Рефлексия и перенос на детскую практику

Упражнение 3. «Коробка переживаний»

(Метафорическая работа с чувствами)

- ✓ Как вы думаете, детям будет понятен такой язык метафор?
- ✓ Как можно адаптировать это упражнение для дошкольников?
- ✓ Какие материалы ещё можно использовать?

Детям мы предлагаем нарисовать свой страх или гнев на бумаге, а потом «запереть» его в коробку, порвать, закопать. Важно разделить: «Это — твой страх, он есть, но он — не ты. И ты можешь с ним справиться, можешь его контролировать».



Инструменты стабилизации

Упражнение 4. «Встреча с чувством: от образа к ресурсу» (Метафорическая работа с чувствами)

Инструкция для участников:

Коллеги, прошу вас закрыть глаза и принять удобную позу. Звучит спокойный голос ведущего (можно под легкую инструментальную музыку): «Сделайте глубокий вдох и медленный выдох.

Представьте, что в вашем теле сейчас живет какое-то чувство. Это может быть то чувство, которое вы недавно испытывали в работе или в жизни. Или то, с которым вам сейчас комфортно встретиться. Оно может быть легким или тяжелым, теплым или холодным, большим или маленьким.



Не оценивайте его, просто
разрешите ему быть.



Инструменты стабилизации

Упражнение 4. «Встреча с чувством: от образа к ресурсу» (Метафорическая работа с чувствами)

Инструкция для участников:

Если у этого чувства был бы цвет, какой он? Если бы у него была форма, какая? Если бы оно могло двигаться, как бы оно двигалось? Где в вашем теле оно находится?

А теперь представьте, что вы можете взять это чувство в руки, как будто оно стало предметом. Какой это предмет? Может быть, это камень, клубок ниток, сосуд, комок глины, облако? Рассмотрите его...

Теперь медленно откройте глаза и возьмите бумагу и карандаши.



Нарисуйте этот предмет — образ вашего чувства. Не нужно стараться нарисовать красиво, просто перенесите образ на бумагу



Инструменты стабилизации

Упражнение 4. «Встреча с чувством: от образа к ресурсу»

(Метафорическая работа с чувствами)

Трансформация: поиск ресурса

Посмотрите на свой рисунок. Этот предмет — метафора вашего чувства. А теперь представьте, что вы — волшебник.

Что вы можете сделать с этим предметом, чтобы он перестал быть тяжелым, страшным или грустным? Что можно добавить? Что можно изменить? Может быть, вы завернете его в красивую ткань, поставите в лучи света, добавите ему крылья, или, наоборот, уменьшите до крошечной точки? Или вы поместите его в красивую коробку, которую сможете открывать, когда захотите?



А теперь дорисуйте
трансформируйте образ на
листе (добавьте элементы,
измените цвет, «добавьте»
ресурс).



Рефлексия и перенос на детскую практику

Упражнение 4. «Встреча с чувством: от образа к ресурсу»

(Метафорическая работа с чувствами)

- ✓ Как вы думаете, детям будет понятен такой язык метафор?
- ✓ Как можно адаптировать это упражнение для дошкольников?
- ✓ Какие материалы вместо карандашей можно использовать?

Этот метод хорош тем, что ребенок не говорит прямо «я боюсь», он создает образ страха и сам находит способ сделать его менее пугающим. Важно помнить: мы не интерпретируем образ за ребенка, мы лишь задаем вопросы: «На что это похоже?», «Что хочет этот персонаж?»,



«Что ему поможет?». Так мы возвращаем ребенку чувство контроля над своими переживаниями





Проработка чувств через совместное использование сказкотерапии и пескотерапии

5. Авторские игры для проработки чувств у дошкольников «Сказки на песке»

Инструкция для участников:

Сейчас мы с вами отправимся в путешествие в песочную страну. Давайте подумаем, кто может жить в этой стране?

- ✓ Вам необходимо (каждой группе) придумать сказочную историю, например, с элементами грусти, страха, обиды.
- ✓ А потом придумать, как герои победили отрицательные эмоции, и кто им помог.
- ✓ Конец сказки должен быть положительный.





Проработка чувств через совместное использование сказкотерапии и пескотерапии

5. Авторские игры для проработки чувств у дошкольников

«Сказки на песке»

Участники рассказывают друг другу свои сказки

Обсуждение

- ✓ Какое чувство пришло?
- ✓ Какой образ родился?
- ✓ Что изменилось после трансформации?
- ✓ Что было самым сложным, а что — самым интересным?
- ✓ Как вы думаете, детям будет понятен такой метод?
- ✓ Какие материалы дополнительно можно использовать?



IV. Заключительная часть. Общие выводы и рефлексия

Посткризисное сопровождение в ДООУ — это не терапия глубокой травмы (это задача узких специалистов), а создание условий для того, чтобы психика ребенка справилась с нагрузкой.

1. **Главное правило** — не оставлять ребенка один на один с переживанием.
2. **Главный инструмент** — наше спокойное, уверенное присутствие и предсказуемая среда.
3. **Главная задача** — вернуть ребенку чувство контроля и безопасности через тело, игру и отношения.



Итоговая рефлексия «Свеча и камень»

Передавая символ по кругу, ответьте, пожалуйста, на два вопроса:

1. Что я сегодня забрал(а) с собой в свою практику?
(Самый ценный инструмент, мысль).
2. Что я оставляю здесь? (может быть, усталость, сомнение, лишнюю тревогу).





Список литературы

1. Вайолет Оклендер. «Окна в мир ребенка. Руководство по детской психотерапии». – М.: Класс, 2018. (Классика по работе с чувствами через рисунок и игру).
- Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. «Практикум по сказкотерапии». – СПб.: Речь, 2016.
2. Лэндрет Г.Л. «Игровая терапия: искусство отношений». – М.: Международная педагогическая академия, 2019.
3. Гиппенрейтер Ю.Б. «Продолжаем общаться с ребенком. Так?» – М.: АСТ, 2020. (Главы про активное слушание и принятие чувств).
4. Карабанова О.А. «Психология семейных отношений и основы семейного консультирования». – М.: Гардарики, 2021. (Разделы о влиянии кризисов на детей).
5. Прихожан А.М. «Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика». – М.: МПСИ, 2020.





Дополнительные ресурсы

1. Министерство просвещения РФ «Допсихологическая и кризисная психологическая помощь лицам в кризисном состоянии»
2. Памятка «Телефоны экстренной психологической помощи»
3. Памятка для родителей «Как не совершить ошибок в воспитании детей»
4. Справочная таблица для педагогов «Отражение переживаний ребенка в сюжете игры»
5. Памятка для педагогов ДОУ «Посткризисное сопровождение: первая психологическая помощь детям»
6. Банк игр и упражнений для проработки чувств у дошкольников
7. Банк методик (диагностический минимум)
8. Чек-лист Модель посткризисного сопровождения дошкольника





СПАСИБО

Благодарю за внимание!

Творите добро с профессиональной заботой

