

Министерство образования и науки Чеченской Республики  
Государственное бюджетное учреждение  
дополнительного профессионального образования  
«РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ,  
МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ»  
(ГБУ ДПО «РЦППМСП»)

Нохчийн Республикин дешаран а, Илманан а министерство  
Пачхьалкхан бюджетни учреждени тIетюьначу корматаллин дешаран  
«РЕСПУБЛИКИН ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИ,  
МЕДИЦИНСКИ, СОЦИАЛЬНИ ГЮЬНАН ТУШ»  
(ПБУ ТКД «РППМСГП»)

**ПРИНЯТО**

на заседании педагогического совета  
протокол № 8  
«02» 06 2023 г.



**УТВЕРЖДЕНО**

Директор ГБУ ДПО «РЦППМСП»  
М.И.Лорсанова

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ  
ПО ОКАЗАНИЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ДЕТЯМ,  
ПЕРЕЖИВШИМ ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ ТРАВМУ, ПОСЛЕДСТВИЯ  
ПСИХОТРАВМИРУЮЩЕЙ СИТУАЦИИ**  
(для дошкольных образовательных учреждений Чеченской Республики)

г. Грозный, 2023г.

*Автор-составитель*

**Кавтарова Ната Эмзаровна**, заведующий республиканским учебно-методическим центром дополнительного профессионального образования, главный внештатный педагог-психолог Министерства образования и науки Чеченской Республики

*Аннотация*

В методических рекомендациях рассматривается специфика психической травмы в детском возрасте; анализируются основные теоретические подходы к данной проблеме; раскрывается влияние индивидуальных особенностей ребенка на переживание психической травмы; определяются возможности психологической помощи в преодолении травматических расстройств у детей. Методические рекомендации адресованы педагогам-психологам дошкольных образовательных учреждений.

| №   | Содержание  | Стр. |
|-----|---|------|
| 1.  | Пояснительная записка.....  | 4    |
| 2.1 | Основные направления деятельности, формы и методы психокоррекционной работы педагога-психолога..... | 4    |
| 2.2 | Методы и приемы психокоррекционной работы .....   | 5    |
| 3.  | Система организации психолого-педагогической помощи детям раннего возраста                          | 8    |
| 4.  | Список литературы.....  | 9    |
| 5.  | Приложение 1.....   | 10   |
| 6.  | Приложение 2.....   | 11   |
| 7.  | Приложение 3.....   | 12   |

## 1. Пояснительная записка

**Актуальность.** Мы живем в эпоху кризисов и социальных перемен. Тем не менее, в одних и тех же обстоятельствах люди ведут и чувствуют себя по-разному. На некоторых людей жизненные сложности действуют угнетающе, приводят к ухудшению их физического состояния. У других же проблемы способствуют пробуждению скрытых ресурсов, духовному совершенствованию и успешной самоактуализации – как бы вопреки экстремальным ситуациям. Что же позволяет человеку проявлять жизнестойкость? Что дает ему силы для сохранения здоровья, душевного комфорта, активной созидательной позиции в сложных условиях? Как помочь человеку уже с детства находить опору в себе самом, наращивать ресурсы психологического противостояния негативным факторам реальности? Ребенок беспомощен, но мудрость взрослых дает ему защиту, так как именно окружающие ребенка взрослые способны создать приемлемые условия для его полноценного развития. Основа такого развития – психологическое здоровье, от которого во многом зависит здоровье человека в целом.

Методические рекомендации определяют содержание и организацию психологической поддержки и психологического развития ребенка и направлены на создание в учреждении условий для сохранения и укрепления психологического здоровья дошкольников.

## 2. Основные направления деятельности, формы и методы психокоррекционной работы педагога-психолога

Основные направления деятельности педагога-психолога в рамках психологической поддержки ребенка в период дошкольного детства от 3 до 6 лет.

В процессе групповой и индивидуальной работы используются приемы, содержание которых отвечает развивающим, профилактическим и коррекционным задачам.

| Структурная часть             | Содержание  | Цель   | Время    |
|-------------------------------|---|--|----------|
| I этап.<br>Ритуал приветствия | Игры-приветствия;<br>Психологические игры и упражнения Клауса Фопеля. | Создание положительного эмоционального настроения;<br>Установление межличностного доверия. | 1-2 мин. |
| II этап.<br>Мотивационный     | Сюрпризный момент   | Сообщение темы, появление персонажа, отгадывание загадки.                                  | 2-5 мин. |

|                           |  |   |              |
|---------------------------|--|---|--------------|
| III этап.<br>Практический | Психогимнастика;<br>Ролевые игры:<br>пальчиковая<br>/зрительная<br>гимнастика,<br>музыкальные<br>подвижные игры;<br>Коммуникативные<br>игры;<br>Терапевтические<br>метафоры;<br>Развивающие игры<br>и упражнения,<br>Приемы арт-<br>терапии. | Развитие навыков<br>сотрудничества;<br>Коррекция негативных<br>черт характера;<br>Развитие мимики,<br>пантомимики;<br>Развитие эмоциональной<br>произвольности;<br>Развитие психических<br>процессов;<br>Развитие мелкой<br>моторики и<br>изобразительных<br>навыков. | 10-20<br>мин |
| IV этап.<br>Рефлексивный  | Рефлексия;<br>Приемы<br>музыкотерапии;<br>Релаксация;<br>Игра-прощание.  | Подведение итогов;<br>Снижение<br>психоэмоционального<br>напряжения;<br>Развитие воображения,<br>чувственного<br>восприятия.  | 2-3 мин.     |

## 2.1. Методы и приемы психокоррекционной работы

**Ролевые игры** построены на понимании необходимости ролевого развития человека. Ролевые методы проведения занятий предполагают принятие ребенком ролей, различных по содержанию и статусу; проигрывание ролей, противоположным обычным; проигрывание своей роли в гротескном варианте.

Ролевые методы делятся на две подгруппы: ролевую гимнастику (ролевые действия и ролевые образы) и психодраму.

Дошкольники осваивают ролевую гимнастику с ролевых действий, которые усложняются по мере взросления детей. Важны является включение в ролевые действия голоса и пальчиковых игр.

Для старших дошкольников используются образы животных, сказочных персонажей, социальных и семейных ролей, неодушевленных предметов. Роль изображается с помощью мимики и жестов, иногда озвучивается.

В основе психодрамы может разыгрываться расправа с пугающими объектами. При этом используется смена ролей, или создается ситуация подвига и подключается эмоциональное сопереживание объектам нападения.

Психогимнастические игры формируют у детей:

- принятие своего имени;
- принятие своих качеств характера;
- принятие своего прошлого, настоящего, будущего;
- принятие своих прав и обязанностей.

**Коммуникативные игры** делятся на три группы:

—игры, направленные на формирование у детей умения увидеть в другом человеке его достоинства и давать другому вербальное или невербальное «поглаживание»;

—игры и задания, способствующие углублению осознания сферы общения;

—игры, обучающие умению сотрудничать.

Особое место отводится играм первой группы, так как многие люди имеют так называемые «запреты на поглаживания», то есть им трудно, а порой они и вовсе не способны продуцировать положительные оценки и принимать их со стороны других людей.

Особенно большое значение для дошкольников имеют **игры, способствующие формированию произвольности**. Важно, чтобы это осуществлялось осознанно, дошкольникам разъяснять значение таких понятий, как «хозяин своих чувств» и «сила воли».

**Игры направленные на развитие воображения** делятся на три группы: игры вербальные, невербальные и «мысленные картинки».

*Вербальные игры* представляют собой придумывание окончания ситуаций, либо коллективное сочинение сказок или подбор различных ассоциаций к слову.

*Невербальные игры* предполагают изображение детьми того или иного живого существа или неживого предмета по-своему.

«*Мысленные картинки*» дети придумывают с закрытыми глазами и под музыку. Каждый придумывает картинку, а потом рассказывает ее группе. Задание может усложняться тем, что помимо звукового, добавляется кинестетический раздражитель. А также «мысленная картинка» может «оживляться»: автор картинки выбирает детей на роли героев и предметов своей картинки, объясняет им, где стоять, как двигаться, что говорить. По команде «Раз, два, три, картинка, оживи!» герои и предметы начинают двигаться, затем все хлопают автору и актерам картинки.

**Задания с использованием терапевтических метафор.** Главная особенность саморазвития – это то, что личность берет на себя ответственность за свое развитие. Для этого необходимо, чтобы у человека присутствовало знание о

своих ресурсах и был доступ к ним. В структуре метафоры заложено обращение к ресурсам, поэтому ее использование является наиболее эффективным. Выделяют следующие компоненты терапевтической метафоры:

- метафорический конфликт, или ситуация, в которой герою становится плохо из-за имеющейся у него проблемы (непохожести на других, наличия страхов и т.п.);

- метафорический кризис – наступление невыполнимой для героя ситуации, несущей символику смерти;

- поиск и нахождение ресурсов внутри себя – открытие героем в себе новых возможностей, необходимых для разрешения кризиса;

- торжество и праздник – приход ситуации успеха, признание со стороны окружающих.

Метафоры отражают тот или иной симптом в трудной для ребенка ситуации. Помимо снятия симптомов и разрешения трудных ситуаций, систематическое предъявление детям метафор приведет к усвоению ими основной идеи: в сложной ситуации необходимо искать ресурсы внутри самого себя, и это обязательно приведет к успеху. Таким образом, у ребенка формируется «механизм самопомощи»: ищи силы для разрешения конфликта в самом себе, ты их обязательно найдешь и сможешь победить трудности.

**Эмоционально-символические методы** основываются на том, что формирование символов отражает стремление психики к развитию и превращение символов и образов фантазии в осязаемые факты с помощью рисования, лепки, сочинения стихов и рассказов способствует личностной интеграции (когда все составляющие элементы индивида, его черты или качества действуют согласованно как единое целое).

В программе используются две основных модификации, предложенных Дж. Алланом:

1. Групповое обсуждение различных чувств: радости, обиды, гнева, страха, печали, интереса. Как необходимый этап обсуждения используют детские рисунки, выполненные на темы чувств. Причем на стадии рисования иногда исследуются и обсуждаются чувства и мысли, которые не удается раскрыть в процессе вербального общения.

2. Направленное рисование, т.е. на определенные темы (рисование при прослушивании терапевтических метафор).

**Релаксационные методы** используются как антипод стресса, основанные на методе активной нервно-мышечной релаксации Э. Джекобсона, дыхательные и визуально-кинестетические техники. Из дыхательных техник используются глубокое дыхание и ритмичное дыхание с задержкой. Визуально-кинестетические предполагают использование визуально-кинестетических образов.

### 3. Система организации психолого-педагогической помощи детей раннего возраста

Определяя критерии нормы психологического здоровья ребенка, которые являются основой *дифференцирования психологической помощи* детям, мы исходим из следующего положения: *основу психологического здоровья составляет полноценное психическое развитие ребенка на всех этапах онтогенеза, т. е. во все возрастные периоды его общего развития.* Психологическое здоровье ребенка отличается совокупностью личностных новообразований, которые еще не появились у ребенка, но должны присутствовать (в идеале), причем отсутствие их у ребенка не должно восприниматься как нарушение. Поскольку психологическое здоровье предполагает наличие динамического равновесия между личностью ребенка и средой, то ключевым критерием становится адаптация ребенка к социуму.

В практике психологи выделяют несколько **уровней психологического здоровья ребенка**, они достаточно условны, однако необходимы нам для организации практической работы с детьми.

К *первому уровню* относятся дети, которые не нуждаются в психологической помощи. Они устойчиво адаптированы к любой среде, обладают резервом для преодоления стрессовых ситуаций и активным творческим отношением к действительности.

К *второму, адаптивному уровню* мы относим большинство относительно «благополучных» детей в целом адаптированных к социуму, но по результативности диагностических исследований проявляющих отдельные признаки дезадаптации, обладающих повышенной тревожностью. Такие дети не имеют достаточного запаса прочности психологического здоровья и нуждаются в групповых занятиях профилактически – развивающей направленности. Эта группа относительного риска, она довольно многочисленна и представляет средний уровень психологического здоровья.

К *третьему, низкому уровню* психологического здоровья относятся дети либо не способные к гармоничному взаимодействию, либо проявляющие глубинную зависимость от факторов внешнего воздействия, не владея механизмом защиты, отделением себя от травмирующих влияний среды. Поведение таких детей проявляется в эпатажном поведении, конфликтах со сверстниками, домашних аффективных капризов, либо это «удобные», тихие дети, прилежные и старательные, которыми гордятся родители. Их ставят в пример педагоги, которые не всегда замечают, что они пребывают в состоянии стойкого эмоционального дискомфорта. Этой группе детей следует уделять особое внимание.

Выделенные уровни позволяют дифференцировать психолого-педагогическую помощь детям. С детьми первой группы достаточно проводить лишь развивающую работу, обеспечивающую «зону» ближайшего развития. Детям второй группы необходима, целенаправленная, психопрофилактическая помощь, с использованием групповой работы. Детям,



попадающим в третью группу, необходима серьезная индивидуальная коррекционная помощь.

#### 4.Список использованной литературы

1. Алябьева Е. А. Эмоциональные сказки. Беседы с детьми о чувствах и эмоциях. М.: ТЦ Сфера, 2015. 160 с.
2. Арцишевская И. Л. Учусь дружить! Тренинг коммуникативных навыков у дошкольников. М.: ООО «Национальный книжный центр», 2016. 48 с.
3. Истратова О. Н. Практикум по детской психокоррекции: игры, упражнения, техники / О. Н. Истратова. Изд. 6-е. Ростов н/Д: Феникс, 2013. 139 с.
4. Краснощекова Н. В. Диагностика и развитие личностной сферы детей старшего дошкольного возраста. Тесты. Игры. Упражнения / Н. В. Краснощекова. Ростов н/Д: Феникс, 2006. 299 с.
5. Хухлаева О.В., Хухлаев О.Е., Первушина И.М. «Тропинка к своему Я. Как сохранить психологическое здоровье дошкольников». 8-е изд., испр. М.: Генезис, 2017 176 с.
6. Шипицына Л.М., Защиринская О.В., Воронова А.П., Нилова Т.А. Азбука общения: Развитие личности ребенка, навыков общения со взрослыми и сверстниками. (Для детей от 3 до 6 лет). «Детство-Пресс», 2004. 384 с.
7. Свистунова Е.В. Разноцветное детство: игротерапия, сказкотерапия, изотерапия, музыкотерапия. М.: Форум, 2014. 192 с.
8. Организация деятельности педагога-психолога в условиях модернизации образования: Практическое пособие / сост. Т. А. Титеева. Южно-Сахалинск: Изд-во ИРОСО, 2015. 64 с.
9. Организация психологической службы в современном детском саду / сост. Н. В. Нищева. СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017. 192 с.
10. [www.resobr.ru](http://www.resobr.ru) e.psihologsad.ru

**Тест «ДОМ – ДЕРЕВО – ЧЕЛОВЕК»**

Это одна из самых известных проективных методик для исследования эмоционально-личностного развития, предназначена для детей и взрослых, может применяться для группового обследования.

Методика состоит из двух этапов: на первом – ребенок создает рисунки, на втором – проводится беседа, когда ребенок описывает и объясняет нарисованное им.

Инструкция: «Нарисуй дом как можно лучше». Следует засечь время, потраченное на рисунок. После того как ребенок закончит изображение, попросите его нарисовать дерево, а затем человека. Пока ребенок работает над рисунком, надо наблюдать за ним, и делать заметки, касающиеся затраченного времени, возникающих в рисовании пауз (во время рисования какой детали она возникла, как долго продолжалась), отклонений от нормальной последовательности изображения элементов дома, дерева и человека, сделанных ребенком комментариев и выраженных им эмоций.

**Тест “Рисунок несуществующего животного”**

**Цель:** когда ребенок рисует, он переносит, проецирует на бумагу свой внутренний мир, я-образ. Психолог может многое сказать о настроении, склонностях маленького художника, глядя на его произведение. Конечно, один тест не поможет воссоздать точный психологический портрет, но поможет понять, есть ли у ребенка проблемы во взаимоотношениях с окружающим миром.

Для исследования необходимо: стандартный лист белой бумаги и простой карандаш средней твердости. Фломастеры и ручки использовать нельзя, мягкие карандаши тоже нежелательны.

**Инструкция ребенку:** придумать и нарисовать несуществующее животное и назвать его несуществующим именем.

Объясните ребенку, что животное должно быть придумано именно им самим, увлеките его этой задачей - создать такое существо, которого до него никто не придумывал. Это не должен быть уже увиденный когда-то персонаж из мультиков, компьютерных игр или сказок. После того, как рисунок будет готов, расспросите художника о том существе, которое у него получилось. Нужно выяснить пол, возраст, размеры, предназначение необычных органов, если они есть; спросить, есть ли у него сородичи и в каких он с ними отношениях, есть ли у него семья, и кто он в семье, что любит и чего боится, какой у него характер.

Тестируемый неосознанно идентифицирует себя с рисунком, переносит на изображенное существо свои качества и свою роль в обществе. Иногда дети рассказывают от лица животного о своих проблемах. Но это не всегда несет в себе достаточно информации и зависит от способности ребенка анализировать свой внутренний мир. Для нас же важно понять, насколько он адаптирован в коллективе.

### Графическая методика «Кактус»

Методика предназначена для работы с детьми старше 4 лет.

Цель: исследование эмоционально-личностной сферы ребенка.

При проведении диагностики испытуемому выдается лист бумаги форматом А4 и простой карандаш. Возможен вариант с использованием цветных карандашей восьми «люшеровских» цветов, тогда при интерпретации учитываются соответствующие показатели теста Люшера.

Инструкция: «На листе бумаги нарисуй кактус - таким, каким ты его себе представляешь». Вопросы и дополнительные объяснения не допускаются.