

Министерство образования Самарской области

Государственное бюджетное учреждение  
дополнительного профессионального образования Самарской области  
«Региональный социопсихологический центр»

**Областной конкурс психолого-педагогических программ  
«Психология развития и адаптации» 2026 года**

**Номинация  
«Профилактические  
психолого-педагогические программы»**

**III место**

**Плаксина Е. А.**

**Профилактическая психолого-педагогическая программа для детей,  
находящихся в трудной жизненной ситуации  
«Письма любимому папе»**



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 5 «Филиппок» городского округа Тольятти

**ПРИНЯТО**

Педагогическим советом  
Протокол № 4  
от «30» мая 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом № 58 - ОД  
от «02» июня 2024 г.  
Заведующий МБУ детским  
садом № 5 «Филиппок»  
\_\_\_\_\_ В.В. Данилова

**Номинация**

**«Профилактические психолого-педагогические программы»**

**Профилактическая психолого-педагогическая программа для детей,  
находящихся в трудной жизненной ситуации**

***«Письма любимому папе»***

**Автор-составитель программы:**  
Плаксина Елена Александровна,  
педагог-психолог

г. Тольятти, 2024 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. Аннотация</b>	4
1.1. Направленность программы	4
1.2. Научно-практическая новизна и актуальность программы	5
1.3. Целевая аудитория, ее социально-психологические особенности	9
1.3. Проблемы в развитии детей, находящихся в трудной жизненной ситуации	9
1.4. Принципы и подходы к формированию Программы	11
1.5. Научно-методические и нормативно-правовые основания реализации Программы	13
1.6. Цели и задачи Программы	15
1.7. Сроки и этапы реализации Программы	15
<b>2. Содержание программы</b>	16
2.1. Учебный план. Учебно-тематический план. Учебная программа	17
2.2. Описание современных образовательных технологий, реализуемых в программе	28
2.3. Особенности содержания и проведения профилактической работы с детьми и родителями	29
<b>3. Условия реализации Программы</b>	31
3.1. Материально-техническое обеспечение Программы	31
3.2. Кадровые условия реализации Программы	32
3.3. Возможности реализации программы в дистанционной форме	33
3.3. Планируемые результаты	33
3.4. Описание психодиагностического инструментария	33
3.5. Формы контроля за реализацией программы	34
3.6. Сведения об апробации и эффективности программы	35
<b>Список литературы</b>	36
<b>Методические рекомендации</b>	37
<b>Приложение</b>	38

## **1. Аннотация**

### **1.1 Направленность программы**

Проблема детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, является в настоящее время общественно важной для Российской Федерации. Особо актуальной является проблема профилактики развития отклонений в эмоциональной и личностной сфере у детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, в том числе детей, чьи родители являются участниками (ветеранами) специальной военной операции (далее – СВО). Современные исследования в отечественной научной литературе свидетельствуют о накоплении незначительного пласта теоретических и эмпирических исследований по проблеме детской утраты и длительной разлуки с близким человеком. Анализ психолого-педагогической литературы и практики работы ДООУ показал необходимость оказания адресной психолого-педагогической помощи детям, которые находятся в длительной вынужденной разлуке со своими близкими. Такая ситуация для ребенка связана с неопределенностью и ожиданием, что может негативно сказываться на его эмоциональном состоянии. Работа со стрессовым состоянием требует слаженного взаимодействия всех специалистов, но ведущая роль принадлежит педагогу-психологу, который осуществляет адресное психолого-педагогическое сопровождение.

В дошкольном возрасте происходит интенсивное развитие всех психических процессов, личностных качеств и эмоциональной сферы, поэтому очень важно, чтобы ребенок, попавший в трудную жизненную ситуацию, мог получить адекватную помощь. Когнитивная и эмоциональная сфера детей дошкольного возраста имеет свои особенности, отличающиеся от взрослых. Формирование эмоциональной стороны личности дошкольников происходит поэтапно. Программа «Письма любимому папе» направлена на профилактику возникновения негативных эмоциональных и поведенческих проявлений у детей дошкольного возраста, связанных со стрессовой ситуацией длительной разлуки или утраты близкого человека.

## **1.2. Научно-практическая новизна и актуальность Программы**

Наиболее сензитивным периодом является старший дошкольный возраст. В этот период у ребенка формируется произвольность, способность регулировать и управлять своими эмоциональными проявлениями и поведением. Благоприятный, позитивный эмоциональный фон является основой для развития гармоничной личности (Зинченко В. П., Коротаевой Н. И. и др.).

Анализ научных психолого-педагогических исследований психологов и педагогов А. И. Захарова, К. Э. Изарда, Н. Л. Кряжевой, Н. О. Зиновьевой, И. А. Фурманова и других позволили определить наиболее часто встречающиеся отклонения в развитии эмоциональной сферы ребенка, попавшего в трудную жизненную ситуацию: тревожность, страхи, агрессия. Исследования показывают, что у детей, попавших в травмирующую ситуацию, могут наблюдаться так же нарушение сна, аппетита, повышенное эмоциональное и физическое беспокойство, проблемы с концентрацией внимания. Подобные симптомы описаны в исследованиях Д. Н. Исаева, Т. В. Маликовой, Т. О. Новиковой, Д. Г. Пирогова.

Существуют традиционные взгляды ученых на проблему длительной разлуки или утраты. Среди них можно выделить следующие:

1. Теория З. Фрейда, согласно которой переживание разлуки или утраты близкого человека рассматривается как совокупность взаимосвязанных изменений во внешнем и внутреннем мире ребенка.

2. Теория Дж. Боулби об этапах детского горя: протест, отчаяние, надежда.

3. Теория Э. Фурмана о внешних проявлениях при переживании ситуаций длительной разлуки или утраты.

Все эти теории основаны на психоаналитическом подходе, но были исследования, основанные на когнитивно-поведенческом подходе (Ж. Пиаже). В своих исследованиях проблемы переживания утраты в детском возрасте

Ж. Пиаже недооценивает способности детей, роль окружающей среды и социокультурных факторов.

В исследованиях зарубежных ученых рассматривается проблема особенностей отношения детей дошкольного возраста к разлуке или утрате близкого человека. Эта проблема представлена в трех основных проекциях:

— с какого возраста дети имеют способность переживать длительную разлуку или утрату;

— каковы отличия переживания детей дошкольного возраста и взрослых;

— какова роль концептуализации утраты в переживаниях детей.

Большинство исследователей считает, что разлука или утрата близкого человека является серьезным вмешательством в процесс становления и развития ребенка. Д. И. Исаев считает, что длительная разлука или потеря близкого человека отражается на непосредственных переживаниях детей и их дальнейшем психическом и личностном развитии.

В течение первых двух лет жизни ребенок находится на превербальной стадии познавательного развития, а значит, он не может формулировать понятия, поэтому утрата или разлука не могут возникнуть как понятия. Эмоциональная депривация в этом возрасте проявляется, прежде всего, в соматических и поведенческих аспектах. В более старшем возрасте возникает эгоцентризм, что приводит к возможному возникновению чувства вины при переживании длительной разлуки или утраты. В дошкольном возрасте у детей еще не сформировано понятие необратимости утраты. Такие особенности дошкольного возраста сказываются на специфике переживаний.

Профилактика отклонений в поведении, а именно эмоциональных и личностных проявлений у дошкольников, находящихся в трудной жизненной ситуации, неразрывно связана с необходимостью стабилизации внутреннего состояния ребенка, поиском необходимых внутренних и внешних ресурсов для позитивного реагирования ребенком на стрессовую ситуацию разлуки или утраты.

Следует отметить, что многие исследователи признают значительное влияние разлуки или утраты близкого человека на развитие ребенка. У. Нагера называет разлуку или утрату родителя как «серьезное вмешательство в развитие» [Нагера, 2002, с. 3].

Д. Н. Исаев пишет: «Потеря близкого человека сказывается как на непосредственных переживаниях детей, так и на развитии личности в последующем» [Исаев, 2005, с. 346].

Необходимость осуществления психолого-педагогического сопровождения детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, в дошкольном учреждении отражена в Концепции развития системы психолого-педагогической помощи в сфере общего и специального образования, в которой отдельно выделена целевая группа – дети участников (ветеранов) специальной военной операции. Алгоритм психолого-педагогического сопровождения таких детей в дошкольном образовании не достаточно практико-ориентирован.

Таким образом, возникает противоречие между высокой актуальностью психологической помощи детям в ситуации разлуки или утраты близкого человека и недостаточной разработанностью методологических оснований для системы такой работы.

Это противоречие диктует необходимость поиска эффективных технологий, методов и форм профилактической работы по проблеме формирования отклонений в развитии личности ребенка в трудной жизненной ситуации, особенно их эмоциональной стороны, а это в свою очередь будет способствовать стабилизации психоэмоционального состояния и психологического здоровья детей.

В психологической и педагогической науке существуют теоретические и практические исследования, посвященные проблеме профилактики разного рода отклонений в эмоциональном развитии детей дошкольного возраста в трудной жизненной ситуации, однако недостаточно внимания уделяется системе психолого-профилактических воздействий и созданию условий для развития эмоциональной сферы ребенка.

Представленная программа носит профилактический характер и направлена на оптимизацию эмоционального состояния детей старшего дошкольного возраста, находящихся в трудной жизненной ситуации, связанной с разлукой и профилактику развития негативных отклонений в развитии эмоциональной и личностной сферы посредством проективных технологий.

На основании требований ФГОС ДО и Федеральной образовательной программы о создании наиболее благоприятных условий для психолого-педагогического сопровождения целевой группы – «дети, находящиеся в трудной жизненной ситуации», открывающих возможности для адресной помощи детям, профилактики возникновения негативных проявлений в эмоциональной и личностной сфере в МБУ детском саду № 5 «Филиппок» педагогом-психологом осуществляется психолого-педагогическое сопровождение детей участников (ветеранов) СВО.

Содержание и особенности организации психолого-педагогического сопровождения детей участников СВО основано на данных мониторинга особенностей эмоционального переживания длительной разлуки с близким человеком, развития эмоциональной и личностной сферы, а так же на данных запросов родителей к педагогу-психологу.

В настоящее время мы констатируем наличие запросов родителей, которым необходима консультативная помощь педагога-психолога. Это семьи участников СВО.

Анализируя обращения родителей к педагогу-психологу, мы можем говорить о наличии у них проблемных зон, связанных с недостаточным уровнем сформированности психолого-педагогических компетенций, которые необходимы для взаимодействия с детьми, попавшими в трудную жизненную ситуацию, потому что сами родители не владеют навыками выхода из собственной стрессовой ситуации.

Среди наиболее частых проблем, которые содержатся в запросах родителей — повышенный уровень тревожности, страхов, неумение адекватно оценивать собственные поступки и поступки окружающих. Также у детей,

переживающих длительную разлуку, нередко проявляется агрессивность в поведении, когда дети проявляют ее первыми, чтобы предупредить агрессию со стороны сверстников.

### **1.3. Целевая аудитория, ее социально-психологические особенности**

Целевой аудиторией Программы являются семьи участников (ветеранов) СВО. Реализация программы подразумевает работу с ребенком, его родителями и при необходимости с ближайшим окружением. Семьи, где один из членов семьи находится в длительной командировке в зоне проведения специальной военной операции, как правило, получают адресную помощь от государственных структур, могут пользоваться всеми необходимыми механизмами юридической, медицинской и психологической помощи. Однако у таких семей есть психологические особенности. Не все получают статус семьи участника (ветерана) СВО. Это связано с возможным развитием стрессовых состояний, психосоматических проявлений. Родители не принимают ситуацию, у них отсутствуют психологические и психофизиологические ресурсы для того, чтобы справиться.

Дети из семей участников (ветеранов) СВО также имеют свои психологические особенности. Они по-разному проживают ситуацию длительной разлуки или утраты. В связи с этим и возникает необходимость индивидуальной профилактической работы с детьми и родителями, чтобы не допустить развития негативных эмоциональных, личностных и поведенческих отклонений.

### **1.4. Проблемы в развитии детей, находящихся в трудной жизненной ситуации**

Дети в трудной жизненной ситуации — это несовершеннолетние, чей образ жизни объективно нарушен обстоятельствами, которые они не могут преодолеть самостоятельно. К данной целевой группе относятся дети, у которых близкий родственник является участником (ветераном) СВО.

На разных этапах дошкольного детства дети по-разному переживают длительную разлуку или утрату близкого человека. Это связано с двумя ключевыми аспектами: во-первых, что такое длительная разлука или утрата; во-вторых, какова специфика реакции детей на разных возрастных этапах.

Согласно исследованиям Ж. Пиаже дети младшего дошкольного возраста не способны испытывать горе. Это связано с тем, что у детей не сформировано представление об утрате. Другие исследователи связывают переживания разлуки с близким человеком, как потерю чувства безопасности и защищенности.

А. Н. Барышева отмечает ряд особенностей поведения ребенка данной целевой группы, которые косвенно указывают на проблемность ситуации: растущая тревожность или агрессивность в общении с близкими, часто сниженный фон настроения, избегание социальных контактов, употребление алкоголя и наркотиков, снижение самооценки, нарушение физиологических реакций. Дети, попадая в трудную жизненную ситуацию длительной разлуки или утраты, часто не способны устанавливать адекватные отношения с окружающим социальным миром. Они проявляют агрессивность и враждебность или повышенную тревожность во взаимоотношениях с окружающими взрослыми и сверстниками.

Невероятно психологически тяжелым, как пишет Е. С. Вежин, представляется положение детей из зоны военных и политических конфликтов.

Ключевые психологические особенности:

- Эмоциональные нарушения: чувство одиночества, страх потери родителя, ощущение незащищенности, вспыльчивость.
- Поведенческие изменения: резкие капризы, истерики, неконтролируемая агрессия или глубокая пассивность, замкнутость.
- Когнитивные трудности: снижение внимания, памяти.
- Реакции горя и стресса: нарушение сна, аппетита.
- Социальные сложности: трудности в установлении контактов, отчужденность от сверстников.

Мониторинг уровня развития личностной и эмоциональной сферы у детей, чьи родители являются участниками (ветеранами) СВО, проводимый на базе МБУ детского сада № 5 «Филиппок» за 2024-2025 год выявил ряд проблемных зон. В мониторинге приняли участие 5 семей, где глава является участником СВО. Мониторинг показал, что у 25 % детей высокий уровень тревожности. У 20 % выявлены признаки агрессивности по отношению к сверстникам. У 27 % детей выявлен низкий уровень сформированности коммуникативных компетенций, проявляющийся в стремлении к изоляции, ухода от общения со сверстниками.

При работе с детьми, находящимися в ситуации длительной разлуки с близким человеком необходимо ориентироваться на динамику процесса этих переживаний у детей. Дети дошкольного возраста могут испытывать значительные эмоциональные страдания при длительной разлуке или утрате, но проявление этих страданий в значительной мере отличаются от взрослых. Чем младше ребенок, тем более соматическими будут реакции на утрату или разлуку с близким.

### **1.5. Принципы и подходы к формированию программы**

Представленная профилактическая Программа построена на основании следующих принципов, установленных ФГОС ДО:

1) Полноценное проживание ребёнком целевой группы — «дети, находящиеся в трудной жизненной ситуации» этапа дошкольного возраста, обогащение (амплификация) детского развития;

2) Осуществление индивидуально-дифференцированного подхода к каждому ребенку, находящемуся в трудной жизненной ситуации. Такой подход предполагает осуществление психопрофилактического воздействия в зависимости от личностных и психологических особенностей каждого ребенка, с учетом его индивидуальных возможностей, зоны актуального и ближайшего развития.

3) Признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;

4) Гармонизация психики ребенка в трудной жизненной ситуации. Этот принцип предполагает организацию психопрофилактического воздействия на симптомо-комплексы, а не на отдельные проявления личностных качеств или психических процессов.

5) Ориентация на сознание ребенка, находящегося в трудной жизненной ситуации. Этот принцип предполагает обращение к «верхним этажам» психики, пробуждая традиционные нравственные ориентиры и стимулируя желание ребенка справиться с той или иной проблемой.

Основные подходы к формированию Программы:

При разработке Программы учитывались следующие подходы к организации психолого-педагогической поддержки ребенка в процессе его развития и образования:

- аксиологический подход, определяющий совокупность приоритетных ценностей в образовании, воспитании и саморазвитии человека;
- гуманистический подход, предполагающий признание личностного начала в ребенке, ориентацию на его субъективные потребности и интересы, признание его прав и свобод, самоценности детства как основы психического развития;
- деятельностный подход, позволяющий определить доминанту взаимоотношений ребенка с окружающим миром, актуализировать реализацию потребностей в осознании себя субъектом деятельности;
- культурологический подход, принимающий во внимание все условия места и времени, в которых родился и живет ребенок, специфику его ближайшего окружения и исторического прошлого страны, города, основные ценностные ориентации представителей его народа, этноса;
- полисубъектный подход, предполагающий необходимость учета влияния всех факторов социального развития (семья, сверстники, детский сад, этнокультурные условия, климат и пр.);
- синергетический подход, позволяющий рассматривать каждый субъект педагогического процесса (детей, родителей, педагогов) как

саморазвивающиеся подсистемы, осуществляющие переход от развития к саморазвитию.

## **1.6. Научно-методические и нормативно-правовые основания реализации Программы**

Нормативно-правовым ресурсом реализации программы является согласие родителей или законных представителей на участие в мероприятиях психологической направленности.

Права и обязанности участников программы определяются следующими документами:

- Конвенция о правах ребенка,
- ФГОС ДО,
- Устав МБУ.

Взаимодействие между субъектами, принимающими участие в реализации программы, строится на основе доверия и взаимного уважения. Участие является добровольным.

Список методической и психолого-педагогической литературы, необходимой для реализации Программы:

- Алексеева Е. Е. Психологические проблемы детей дошкольного возраста. Как помочь ребенку? 2008.
- Андреева А.Д. Как помочь ребенку пережить горе // Вопросы психологии. — 1991. — № 2. — С.87.
- Исаев Д.Н. Эмоциональный стресс, психосоматические и соматопсихические расстройства у детей. — СПб.: Речь, 2005.
- Казымова Н.Н., Харламенкова Н.Е., Никитина Д.А. Тяжелые жизненные события и их психологические последствия: утрата или угроза потери близкого // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. — 2019. — Том 25. — № 2.
- Коломинский Я.Л., Панько Е.А. Диагностика и коррекция психического развития дошкольников.

• Маликова Т.В., Новикова Т.О., Пирогов Д.Г. Переживание утраты детьми дошкольного возраста // Педиатр. — 2018. — № 6.

Нормативно-правовые документы для реализации Программы:

- Конституция РФ от 12.12.1993 (с изменениями и дополнениями).
- Конвенция ООН о правах ребёнка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989, вступила в силу для СССР 15.09.1990).
- Закон РФ от 29.12.2012 № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Санитарные правила СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28.
- Санитарные правила и нормы СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и безвредности для человека факторов среды обитания» от 28.01.2021 № 2.
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014.  
«Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам — образовательным программам дошкольного образования».
- Комментарии Минобрнауки России к ФГОС ДО от 28.02.2014 № 08-249.
- Лицензия на осуществление образовательной деятельности муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 5 «Филиппок» городского округа Тольятти.
- Устав муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 5 «Филиппок» городского округа Тольятти.

## **1.7. Цели и задачи Программы**

Представленная программа реализуется с **целью:** создать наиболее благоприятные условия для адресной помощи по профилактике нарушений в эмоциональной и личностной сфере детей дошкольного возраста в трудной жизненной ситуации переживания длительной разлуки или утраты посредством продуктивной технологии – написание писем.

В представленной программе реализуются следующие **задачи:**

1. Обеспечение планируемых результатов профилактической Программы.
2. Построение (структурирование) содержания профилактической работы на основе учёта возрастных и индивидуальных особенностей развития детей, чьи родители являются участниками «ветеранами» СВО.
3. Осуществление адресной психологической помощи детям, направленной на профилактику негативных проявлений в поведении, эмоциональной и личностной сфере у детей дошкольного возраста.
4. Организация работы по развитию умения открыто выражать эмоциональные состояния и чувства социально приемлемыми способами, формирование коммуникативной компетенции у детей в трудной жизненной ситуации.
5. Формирование умений проживать травмирующие ситуации.

Основанием для ограничения на участие в освоении программы является письменный отказ родителей (законных представителей).

## **1.8. Сроки и этапы реализации Программы**

Программа рассчитана на 32 часа, занятия проводятся 1 раз в неделю, в форме индивидуальных встреч с ребенком или родителем. Программа состоит из 8 тематических блоков в каждом по 4 занятия. Первое и последнее занятие программы – диагностические.

Занятия проводятся в кабинете педагога-психолога, где отведена специальная зона уединения в виде шатра. Такая форма работы создает для ребенка чувство защищенности и безопасности, он может спокойно и свободно выражать свои эмоции. Каждое занятие завершается созданием и отправкой

Письма для папы, который находится вдали от ребенка. Ребенок сам опускает свое письмо в специальный почтовый ящик. После занятия это письмо передается семье ребенка, таким образом устанавливается обратная связь. После ряда встреч ребенок получает ответное письмо, это способствует улучшению эмоционального фона ребенка.

### **Этапы реализации программы**

<b>Этапы</b>	<b>Содержание деятельности</b>	<b>Сроки</b>
<b>Предварительный этап</b>	Психодиагностическое исследование особенностей эмоциональной и личностной сферы у детей, находящихся в трудной жизненной ситуации. Выявление основных проблемных зон.	сентябрь
<b>Информационно-практический</b>	Изучение психолого-педагогической литературы, подбор стимульного материала. Консультативная и тренинговая работа с родителями.	Октябрь-апрель
<b>Заключительный этап</b>	Мониторинг эффективности реализации программы, определение перспектив, рекомендации субъектам, принимавшим участие в реализации программы.	Май

## **2. Содержание Программы**

Программа состоит из 8 разделов. При работе по этим разделам происходит постепенное понимание ребенком трудной жизненной ситуации, в которой он оказался. Занятия помогают ребенку справиться с переживаниями, связанными с длительной разлукой или утратой близкого человека.

## 2.1. Учебный план. Учебно-тематический план. Учебная программа

УТВЕРЖДАЮ  
Приказом от «\_\_»\_\_2024  
Заведующий  
МБУ детским садом № 5 «Филиппок»  
\_\_\_\_\_ Данилова В. В.

### Учебный план профилактической программы для детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, «Письма любимому папе»

Название блока	Всего часов	Теорет.	Практич.	Форма контроля
Вводная часть	125 минут	20 минут	105 минут	Диагностическое обследование
Основная часть	650 минут	140 минут	510 минут	Наблюдение, рефлексия
Заключительная часть	125 минут	20 минут	105 минут	Диагностическое обследование
Итого	900 минут	180 минут	720 минут	

УТВЕРЖДАЮ  
Приказом от «\_\_»\_\_2024  
Заведующий  
МБУ детским садом № 5 «Филиппок»  
\_\_\_\_\_ Данилова В.В.

### Учебно-тематический план профилактической программы для детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, «Письма любимому папе»

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов	Форма организации	Формы контроля
	Диагностический блок	1 ч	индивидуальная	Диагностическое обследование
<b>Раздел 1. Установление эмоционального контакта</b>				
1.1.	«Знакомство»	1 ч	индивидуальная	Наблюдение, рефлексия
1.2.	«Портрет моей семьи»	1 ч	индивидуальная	Рисунок семьи, рефлексия
1.3.	«Рассказ о любимом	1 ч	индивидуальная	Рефлексия,

	папе»			наблюдение
1.4.	«Как писать письма»	1 ч	индивидуальная	рефлексия
<b>Раздел 2. Профилактика эмоциональной депривации</b>				
2.1.	«Первое письмо»	1 ч	индивидуальная	Наблюдение, рефлексия
2.2.	«Я расскажу тебе, папа, чем я сегодня занималась в детском саду»	1 ч	индивидуальная	Наблюдение, рефлексия
2.3.	«Я расскажу тебе, папа, о своих друзьях в детском саду»	1 ч	индивидуальная	Наблюдение, рефлексия
2.4.	«Я расскажу тебе, папа, как я себя чувствую в разлуке с тобой»	1 ч	индивидуальная	Наблюдение, рефлексия
<b>Раздел 3. Работа со сказкой по профилактике негативных эмоциональных и поведенческих реакций</b>				
3.1.	«Я расскажу тебе, папа, волшебную сказку о семье гномов»	1 ч	индивидуальная	Наблюдение, рефлексия
3.2.	«Я расскажу тебе, папа, сказку Папины глаза»	1 ч	индивидуальная	Наблюдение, рефлексия
3.3.	Создание аудиосказки для папы (сочинение сказки)	1 ч	индивидуальная	Наблюдение, рефлексия
3.4.	Создание аудиосказки (продолжение). Запись сказки ребенком.	1 ч	индивидуальная	Наблюдение, рефлексия
<b>Раздел 4. Формирование чувства защищенности и поиск ресурсов для преодоления трудной жизненной ситуации</b>				
4.1.	«Я расскажу тебе, папа, о своей заветной мечте»	1 ч	индивидуальная	Наблюдение, рефлексия
4.2.	«Я расскажу тебе, папа, куда мы пойдем гулять, когда ты вернешься»	1 ч	индивидуальная	Наблюдение, рефлексия
4.3.	«Подарки для любимого папы»	1 ч	индивидуальная	Наблюдение, рефлексия
4.4.	«Стихотворение для	1 ч	индивидуальная	Наблюдение,

	папы»			рефлексия
<b>Раздел 5. Снижение проявлений тревоги и страхов</b>				
5.1.	«Папа, мне приснился страшный сон, но я не боюсь»	1 ч	индивидуальная	Наблюдение, рефлексия
5.2.	«Письмо о том, как я побеждаю страх»	1 ч	индивидуальная	Наблюдение, рефлексия
5.3.	«Папа, я тоже герой!»	1 ч	индивидуальная	Наблюдение, рефлексия
5.4.	«Мои помощники»	1 ч	индивидуальная	Наблюдение, рефлексия
<b>Раздел 6. Профилактика снижения самооценки</b>				
6.1.	«Мой портрет для любимого папы»	1 ч	индивидуальная	Наблюдение, рефлексия
6.2.	«Папа, я сильный, и я справлюсь»	1 ч	индивидуальная	Наблюдение, рефлексия
6.3.	«Папа, я Чемпион»	1 ч	индивидуальная	Наблюдение, рефлексия
6.4.	«Мои достижения в детском саду»	1 ч	индивидуальная	Наблюдение, рефлексия
<b>Раздел 7. Установление обратной связи с ребенком (работа с ответными письмами)</b>				
7.1.	«Домашние задания от папы»	1 ч	индивидуальная	рефлексия
7.2.	«Домашние задания от папы» (продолжение)	1 ч	индивидуальная	рефлексия
7.3.	«Пишем письмо вместе с мамой»	1 ч	индивидуальное	рефлексия
7.4.	Аудиописьмо совместно с мамой	1 ч	индивидуальное	рефлексия
<b>Раздел 8. Письма в свободной форме</b>				
8.1.	Творческие письма	1 ч	индивидуальное	рефлексия
8.2.	Творческие письма (продолжение)	1 ч	индивидуальное	рефлексия
8.3.	«Папа, ты всегда со мной»	1 ч	индивидуальное	Наблюдение, рефлексия
Итого вое	«Все, что еще не написал»	1 ч	вся семья	Наблюдение, рефлексия
Итого: 32 занятия				

УТВЕРЖДАЮ  
Приказом от «\_\_»\_\_ 2024 г.  
Заведующий  
МБУ детским садом № 5 «Филиппок»  
\_\_\_\_\_ Данилова В.В.

**Учебная программа**  
профилактической работы с детьми,  
попавших в трудную жизненную ситуацию, «Письма любимому папе»

Цель программы: создать наиболее благоприятные условия для адресной помощи по профилактике нарушений в эмоциональной и личностной сфере детей дошкольного возраста в трудной жизненной ситуации переживания длительной разлуки.

Сроки реализации: 1 год (32 занятия)

Режим занятий: занятия проводятся один раз в неделю в форме индивидуальных встреч продолжительностью 30 минут.

### **Содержание Программы**

#### **Раздел 1. Установление контакта**

Задачи: снизить эмоциональное напряжение; создать положительное эмоциональное настроение и атмосферу принятия, чувство защищенности и безопасности.

#### **Встреча 1. «Знакомство»**

- беседа с ребенком «Как ты себя чувствуешь?» (какое у тебя самочувствие);
- игра «Эмоциометр» (выбор пиктограммы эмоции);
- коммуникативная игра «Привет»;
- экскурсия по комнате для создания писем;
- игра «Выбери цвет» (определение эмоционального состояния ребенка);
- придумывание ритуалов приветствия и прощания «Сердечко».

#### **Встреча 2. «Портрет моей семьи»**

- ритуал приветствия «Сердечко» (педагог-психолог передает игрушку-сердечко ребенку со словами приветствия и пожеланий «Возьми это сердечко, и пусть оно тебя согреет», «Я передаю тебе тепло, уют вместе с этим мягким сердечком» и т.д.);

- беседа «Расскажи о своей семье»: кто входит в твою семью, перечисли всех членов семьи, какие у тебя родители, расскажи о них, есть ли у тебя бабушки и дедушки, есть ли у тебя братья или сестры и т.д.;

- игра «Семейная ромашка» (составить цветок из лепестков с именами членов семьи);

- продуктивное задание «Нарисуй свою семью»;

- упражнение «Я сильный» (изобразить сильного человека с помощью невербальных средств);

- ритуал прощания «Сердечко».

### **Встреча 3. Рассказ о любимом папе**

- ритуал приветствия «Сердечко»;

- упражнение «Дерево эмоций» (выбрать пиктограмму эмоций, которая соответствует состоянию ребенка на данный момент);

- заполнение карточки «Мой папа» (назвать основные качества папы, особенности его внешности, характера);

- упражнение «Я скучаю» (выразить свое состояние с помощью невербальных средств);

- рисование «Портрет папы»;

- ритуал прощания «Сердечко».

### **Встреча 4. «Как писать письма»**

- ритуал приветствия «Сердечко»;

- рассматривание почтового конверта, почтового ящика, бланков для писем;

- беседа с ребенком «Что такое письмо и как его писать»;

- ритуал прощания «Сердечко»

## **Раздел 2. Профилактика эмоциональной депривации.**

Задачи: создать положительный эмоциональный фон, дать ребенку возможность свободно выражать свои эмоции, преодолевать эмоциональные зажимы.

### **Встреча 5. «Первое письмо»**

- ритуал приветствия «Сердечко»;
- упражнение «Лимон» (снятие мышечного напряжения);
- коммуникативная игра «Давай поздороваемся» (приветствие разными способами);
- беседа «О чем ты хочешь написать папе»;
- создание письма (ребенок выбирает бланк, который ему нравится, продумывает содержание письма вместе с педагогом-психологом). Если ребенок не умеет писать, это делает взрослый, но ребенок по образцу пишет свое имя, он может по своему желанию сделать рисунки, затем письмо складывается треугольником с помощью оригами.

- ритуал прощания «Сердечко»

**Встреча 6. «Я расскажу тебе, папа, чем я сегодня занимался в детском саду»**

- ритуал приветствия «Сердечко»;
- упражнение «Эмоциональный калейдоскоп» (разложить пиктограммы эмоций на группы: положительные эмоции и отрицательные эмоции);
- беседа «Как ты провел день в детском саду»;
- рассматривание сюжетных картинок «Детский сад»;
- упражнение «Подбери эмоцию» (выбрать пиктограммы эмоций, которые ребенок испытывает в детском саду);
- написание письма;
- ритуал прощания «Сердечко».

**Встреча 7. Я расскажу тебе, папа, о своих друзьях в детском саду**

- ритуал приветствия «Сердечко»;

- беседа «С кем дружишь в детском саду»;
- упражнение «Дерево дружбы»;
- написание письма;
- ритуал прощания «Сердечко».

**Встреча 8.** «Я расскажу тебе, папа, как я себя чувствую в разлуке с тобой»

- ритуал приветствия «Сердечко»;
- упражнение «Грусть» (отображение эмоции грусти разными способами);
- беседа с ребенком «Что такое грусть» (как ребенок понимает эмоцию грусти, как он проявляет грусть, нужна ли ребенку помощь в преодолении этого эмоционального состояния);
- упражнение «Мешочек для крика» (дать ребенку возможность выплеснуть свои эмоции, разрешить ему кричать, если он хочет);
- написание письма;
- ритуал прощания «Сердечко».

**Раздел 3.** Работа со сказкой по профилактике негативных эмоциональных и поведенческих реакций

Задачи: преодоление негативных эмоциональных и поведенческих проявлений посредством терапевтических сказок.

**Встреча 9.** «Я расскажу тебе, папа, волшебную сказку»

- ритуал приветствия «Сердечко»;
- упражнение «Волшебник» (ребенок берет «волшебную палочку» и загадывает желание, чтобы он хотел изменить в себе или в сложившейся ситуации);
- беседа «Твоя любимая сказка»;
- написание письма (рисование сказки);
- ритуал прощания «Сердечко».

**Встреча 10.** «Я расскажу тебе, папа, сказку «Папины глаза»

- ритуал приветствия «Сердечко»;
- упражнение «Я не боюсь» (преобразование страхов детей в позитивные изображения);
- беседа с ребенком «Какие глаза у твоего папы»;
- знакомство ребенка с авторской терапевтической сказкой «Папины глаза» (см. Приложение»);
- написание письма по мотивам сказки «Папины глаза»;
- ритуал прощания «Сердечко».

#### **Встречи 11 и 12. «Создание аудиосказки для папы»**

- ритуал приветствия «Сердечко»;
- упражнение «Вырази эмоцию голосом» (ребенок получает карточку с изображением эмоции и должен отобразить ее с помощью вербальных средств);
- сочинение сказки для папы (свободная тема);
- репетиция для записи сказки на аудионоситель, запись сказки голосом ребенка;
- ритуал прощание «Сердечко».

**Раздел 4. Формирование чувства защищенности и поиск ресурсов для преодоления трудной жизненной ситуации.**

Задачи: научить ребенка справляться с трудностями, переживать длительную разлуку, находить эмоциональные и физиологические ресурсы.

#### **Встреча 13. «Я расскажу тебе, папа, о своей заветной мечте»**

- ритуал приветствия «Сердечко»;
- упражнение «Дыши» (знакомство детей с техникой дыхания «квадрат»);
- беседа с ребенком «Расскажи, о чем ты мечтаешь»;
- написание письма в форме «Карты желаний»;
- ритуал прощания «Сердечко».

**Встреча 14. «Я расскажу тебе, папа, куда мы пойдем гулять, когда ты вернешься»**

- ритуал приветствия «Сердечко»;
- упражнение «Колесо обозрения» (выбрать карточки с изображением аттракционов, которые понравятся ребенку);

- беседа «Куда бы ты хотел сходить с папой»;
- написание письма (карта-маршрут для прогулки);
- ритуал прощания.

#### **Встреча 15.** «Подарки для любимого папы»

- ритуал приветствия;
- игра с мячом «Подарки» (ребенок называет подарки для разных праздников);

- беседа «Что бы ты хотел подарить папе»;
- изготовление посылки для папы с подарками;
- ритуал прощания.

#### **Встреча 16.** Стихотворение для папы

- ритуал приветствия;
- беседа «Какие у тебя любимые стихи»;
- видеописьмо для папы, где ребенок читает стихотворение;
- ритуал прощания.

#### **Раздел 5.** Снижение проявлений тревоги и страхов.

Задачи: профилактика и коррекция тревожности и страхов у детей.

#### **Встреча 17.** «Папа, мне приснился страшный сон, но я не боюсь»

- ритуал приветствия;
- упражнение «Я не боюсь»;
- упражнение «Я герой»;
- беседа «Тебе снились страшные сны?»;
- написание письма (рисование страхов и преобразование их в позитивные изображения);
- ритуал прощания.

#### **Встреча 18.** «Папа, я тоже герой»

- ритуал приветствия;
- беседа с ребенком о его положительных поступках, когда он проявил смелость;
- рассматривание иллюстраций с подвигами героев-солдат, былинных богатырей;
- написание письма (рисование ребенка в образе героя-защитника);
- ритуал прощания.

### **Встреча 19. «Мои помощники»**

- ритуал приветствия;
- упражнение «Что мне может помочь»;
- беседа «Как я справляюсь с трудностями»;
- упражнение «Гири»;
- написание письма;
- ритуал прощания.

### **Раздел 6. Профилактика снижения самооценки.**

Задачи: развивать навыки самообладания и самоанализа, внимания к самому себе, к своим переживаниям и желаниям; способности различать свои индивидуальные особенности (внешность, лицо, пол), свои мышечные и эмоциональные ощущения.

### **Встреча 20. «Мой портрет для любимого папы»**

- ритуал приветствия;
- беседа «Какой ты?»;
- написание письма (рисование своего портрета);
- ритуал прощания.

### **Встреча 21. «Папа, я сильный, я справлюсь».**

Работа с тревожностью ребенка, беседа, какие ситуации вызывают тревогу, в чем она проявляется. Педагог-психолог вместе с ребенком ищет эмоциональные, физические и личностные ресурсы для преодоления

тревожности. На этом занятии в письме ребенок записывает или зарисовывает ресурсы, вырезает их из бумаги, по желанию ребенка.

**Встреча 22.** «Папа, я чемпион» и **Встреча 23.** «Мои достижения в детском саду»

Педагог-психолог перед занятием беседует с другими педагогами, которые занимаются с ребенком, с родителями ребенка, узнает о его достижениях, успехах. На занятие педагог-психолог приносит импровизированный пьедестал и медали, в которых отражены достижения ребенка. Ребенок встает на верхнюю ступень, и педагог-психолог вручает ему медали и делает фото, которое прилагается к письму.

**Раздел 7.** Установление обратной связи с ребенком (работа с ответными письмами).

Задачи: установить обратную связь между ребенком и близким взрослым, улучшить эмоциональное состояние ребенка, повысить жизнестойкость.

На занятиях этого раздела педагог-психолог знакомит ребенка с ответными письмами папы. Для этого он дает задание родителям написать задания, которые должен выполнить ребенок, например, нарисовать самых сильных животных, нарисовать героических сказочных персонажей, сделать коллаж из фотографий с интересных событий. В этом же разделе педагог-психолог дает задание маме написать совместное с ребенком письмо, тема и форма письма свободная. Также ребенок вместе с мамой записывают совместное аудиописьмо.

**Раздел 8.** Свободные письма.

Задачи: развивать творческие способности детей, свободное выражение своего эмоционального состояния. В заключительном разделе создаются творческие письма по желанию ребенка, он может их рисовать, может делать поделки из пластилина или бросового материала, открытки, т.д.

## 2.2. Описание современных образовательных технологий, реализуемых в программе.

В дошкольном возрасте особенности психики позволяют повлиять на развитие эмоциональных, личностных, поведенческих и других нарушений.

В связи с этим проблема создания и практической реализации программы, направленной на профилактику отрицательной динамики в проблемных зонах является актуальной.

<b>Технологии</b>	<b>Обоснование выбора технологии</b>
Здоровьесберегающие технологии	<ul style="list-style-type: none"><li>- адекватна дошкольному возрасту (играя, рисуя, танцуя, ребенок учится самовыражаться, вступать в адекватные отношения с окружающим миром),</li><li>- психологически безопасна (принцип «Не навреди!» является ведущим),</li><li>- гибко вписывается в различные образовательные программы, позволяет учитывать индивидуально-типологические особенности детей,</li><li>- развивать креативность, повышать самооценку и актуализировать стремление к самопознанию, самоуважению, самодостаточности.</li></ul>
Продуктивные технологии	Возможность обеспечить адекватные условия пребывания в детском саду для детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, проявить себя в творчестве.
Сказкатерапия	Возможность проживать собственные стрессовые состояния через призму действий сказочных персонажей

Основной упор при реализации программы сделан на продуктивные технологии, а именно на создание писем для близкого человека, с которым ребенок находится в длительной разлуке или потерял его. В основу содержания программы положены продуктивные технологии – это личностно-ориентированные подходы, при которых ребенок проецирует свои переживания, возникающие при проживании разлуки или утраты в процессе «переписки» с близким человеком. Современные реалии таковы, что

необходимость писать письма исчезла. В то время как через письма можно выразить свои эмоции, смоделировать поведение и реакции. Подобная форма профилактической работы способствует развитию эмпатии и рефлексии.

Продуктивные образовательные технологии являются доступными, эффективными, они имеют тесную взаимосвязь с другими технологиями. В работе педагога-психолога продуктивные технологии направлены на активизацию психических процессов у детей, профилактику возникновения негативных поведенческих реакций и личностных качеств, трудностей в эмоциональной сфере у детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Продуктивные технологии базируются на широком спектре методов и приемов организации психолого-педагогического сопровождения. Однако на сегодняшний день недостаточно разработана система использования продуктивных технологий в условиях дошкольного образовательного учреждения в работе с детьми, находящимися в трудной жизненной ситуации.

На основании вышесказанного можно сделать вывод, что, проведение работы по профилактике нарушений эмоционального состояния, поведенческих и личностных проявлений у детей в трудной жизненной ситуации является одной из актуальных задач деятельности педагога-психолога в дошкольном образовательном учреждении.

### **2.3. Особенности содержания реализации профилактической Программы с детьми и родителями целевой группы.**

Встречи с ребенком включают в себя ряд компонентов:

Каждая встреча с ребенком это создания письма для любимого папы. Для писем используются специальные бланки, в зависимости от темы письма. Каждое письмо создается индивидуально, с использованием рисунков, иллюстраций, знаков и т.д. Ребенок самостоятельно определяет тему, продумывает, что он хочет сообщить папе, в какой форме, каким событием поделиться.

Встреча начинается с ритуала приветствия, который настраивает эмоциональное состояние ребенка, успокаивает его. Для создания письма

ребенок на выбор может использовать разные инструменты: карандаши, фломастеры, краски, пастель, различные бусины, украшения и т.д. Ряд встреч начинается с работы с «Деревом настроения» — самостоятельная оценка ребенком собственного эмоционального состояния с помощью Пиктограмм эмоций.

Педагог-психолог вместе с ребенком обсуждает содержание письма, через беседу с ребенком происходит проживание ситуации расставания, направляет ребенка в позитивное русло, давая ребенку возможность рассказать близкому человеку о своих успехах, желаниях. Это помогает улучшить эмоциональное состояние, пройти более легко стадии принятия утраты, расставания с близким человеком.

Несколько встреч проходит в форме работы со сказкой, сначала педагог-психолог знакомит ребенка с терапевтическими сказками по теме расставания и утраты, потом ребенок самостоятельно сочиняет сказки для папы и оформляет их в виде письма. На одном из занятий ребенок создает аудиосказку, записывая ее на звуковой носитель.

К встречам привлекаются родители. Педагог-психолог знакомит родителей с письмами, созданными детьми, обсуждает их содержание, эмоциональное состояние ребенка. Родителям дается задание ответить ребенку на некоторые письма, чтобы он чувствовал обратную связь. Это благотворно влияет на всех членов семьи, способствует принятию сложившейся ситуации и облегчает ее проживание. Содержание работы с родителями включает оказание адресной психолого-педагогической помощи семьям участников (ветеранов) СВО в решении проблем, связанных с возникновением нарушений в эмоциональной и личностной сфере. Большую роль в развитии эмоциональной и личностной сферы ребенка в трудной жизненной ситуации, способного успешно интегрироваться в социум, играют его родители. В большинстве случаев это является сильным психологическим стрессом. Семья проходит несколько стадий принятия длительной разлуки или утраты. Педагог-психолог

помогает родителям перейти на стадию принятия, оказывает психологическую помощь, поддержку, осуществляет психологическое сопровождение семьи.

Работа с семьей строится в форме семейных встреч «Помощь идет».

Встречи в клубе проходят 1 раз в неделю.

Формы работы с родителями:

- индивидуальные консультации, стендовая информация;
- тренинговые занятия (с участием детей и без участия детей);
- взаимодействие с родителями с использованием ТСО, организация группового чата на платформе «МАХ

### **3. Условия реализации Программы**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение Программы.**

В МБУ детском саду № 5 «Филиппок» созданы материально-технические условия, обеспечивающие эффективную реализацию Программы: встречи проводятся в кабинете педагога-психолога, оборудованного всем необходимым. В кабинете оборудовано специальное место для создания писем — это шатер с мягким балдахином, внутри которого расположены мягкие мафы, подушки, освещение для комфортного письма, специальный столик со всем необходимым инструментарием (фломастеры, краски, кисти и т.д.). Таким образом, поддерживается атмосфера уединения и защищенности, где ребенок может расслабиться, подумать о близком человеке, проявить свои эмоции. Если ребенок хочет поплакать, он имеет такую возможность, взяв подушку для слез. В кабинете есть специальный почтовый ящик для писем, звуковой носитель, проигрыватель, маски и элементы костюмов для работы со сказкой. При создании материально-технических условий реализации Программы для детей в трудной жизненной ситуации учитывались особенности их физического и психического развития.

В кабинете создана развивающая предметно-пространственная среда в соответствии с требованиями СанПиН и основными педагогическими принципами:

- Системности (материал систематизирован, составлен паспорт психологического кабинета с перечислением всего материала и оборудования);
- Доступности (дидактические игры и игрушки хранятся на открытых полках, методический материал и документация педагога-психолога на верхних полках);
- Здоровьесбережения (имеется основное освещение окно – 1 шт.), проведена пожарная сигнализация, стены кабинета светло-зеленого цвета, кабинет легко проветривается;
- Учета индивидуальных особенностей и потребностей детей (мебель соответствует росту детей старшего дошкольного возраста; наглядный, дидактический материал и игры подобраны в соответствии с возрастом детей);
- Вариативности (наглядный методический материал и пособия имеют много вариантов использования – в зависимости от возраста детей, задач обучения).

В соответствии с требованиями ФГОС развивающая предметно-пространственная среда кабинета педагога-психолога содержательно насыщена, трансформируема, полифункциональная, вариативна, доступна детям и безопасна.

### **3.2. Кадровые условия реализации Программы**

Кадровым ресурсом реализации программы является педагог-психолог, который имеет достаточный опыт работы с детьми разных целевых групп. В реализации программы принимают участие все субъекты образовательного процесса: воспитатели, учитель-логопед, учитель-дефектолог. Взаимодействие с педагогом-психологом осуществляется посредством рекомендаций, консультативной работы», организации общения в группе на платформе «Мах».

### **3.3. Возможности реализации программы в дистанционной форме**

Предусмотрена реализация программы в формате онлайн школы «Помощь идет». Для этого на платформе «МАХ» организована чат-группа с родителями, где размещаются подкасты различной тематики, например «Обратная связь», «Консультационная копилка», «Тайная комната», «Домашние задания». Работа школы осуществляется на постоянной основе параллельно с тренинговыми занятиями с родителями. Также на платформе размещаются интересные материалы, например, аффирмация дня, секреты счастья, опыт семей, воспитывающих детей участников (ветеранов) СВО.

### **3.4. Планируемые результаты реализации Программы:**

- снижение уровня тревожности у детей, находящихся в трудной жизненной ситуации;
- снижение уровня агрессивности в поведении при взаимодействии со сверстниками;
- снижение психосоматических проявлений у детей;
- достижение положительной динамики по критериям развития эмоционально личностной и поведенческой сферы у детей, находящихся в трудной жизненной ситуации;
- овладение адекватными способами выражения своих чувств и эмоций, отработка коммуникативной компетенции;
- развитие рефлексии и эмпатии у детей.

### **3.5. Описание психодиагностического инструментария**

Диагностическая работа строится на основании следующих критериев, которые были разработаны Л. П. Стрелковой:

- адекватное эмоциональное реагирование на события и явления окружающей действительности, уровень базового доверия к миру;
- особенности дифференциации и адекватной интерпретации собственного эмоционального состояния и эмоционального состояния окружающих;

— широта диапазона переживаемых эмоций, их глубина и интенсивность выражения; уровень развития коммуникативных компетенций у детей, находящихся в трудной жизненной ситуации;

— степень выраженности негативных отклонений в поведении и эмоциональной сфере детей (тревожность, агрессивность, страхи).

Перечень диагностических методик, используемых педагогом-психологом в рамках реализации Программы (Приложение 2):

1. Тест тревожности (Р. Темпл, В. Амен) — уровень тревожности к типичным жизненным ситуациям;

2. Проективная методика «Кактус» (М.А. Памфилова) — диагностика эмоционально-личностной сферы, агрессивности;

3. Наблюдение за детьми участников (ветеранов) СВО — выявление особенностей эмоциональных и поведенческих реакций;

4. Опросник для оценки психического состояния ребенка 2-6 лет (Р. В. Ахапкин, Ю. Г. Зинченко) — выявление признаков психоэмоционального напряжения;

5. Анкетирование родителей — выявление эмоционального состояния членов семьи.

### **3.6. Формы контроля за реализацией Программы**

Реализация программы предусматривает организацию контроля за ее эффективностью, отслеживание динамики процесса переживаний ребенком длительной разлуки или утраты:

— в процессе занятий: наблюдение, рефлексия педагога; ведение «Карты наблюдения за ребенком»;

— предусмотрена промежуточная диагностика в форме педагогического наблюдения за динамикой развития детей – «Карта наблюдения за ребенком» (при необходимости проводится индивидуальная диагностика, вносятся коррективы в Программу);

— констатирующий и контрольный этап диагностического обследования детей, по результатам которых составляется аналитический отчет о

результативности деятельности педагога-психолога, реализующего программу

### **3.7. Сведения об апробации и эффективности Программы.**

Профилактическая программа «Письма любимому папе» прошла успешную апробацию на базе МБУ детский сад № 5 «Филиппок» г. Тольятти с сентября 2024 г. по май 2025 г. Количество участников — 6 семей. Результативность реализации программы осуществлялась на основании проведения социобиологического мониторинга и анкетирования родителей.

Для оценки эффективности реализации программы были определены следующие критерии:

— Высокий уровень эффективности — значительное снижение уровня тревожности и страхов, агрессивных проявлений в поведении. Наблюдается положительный эмоциональный фон, дети владеют широким диапазоном эмоциональных проявлений, ориентируются в эмоциональном состоянии окружающих людей, владеют способами регуляции собственных эмоциональных состояний, у детей сформировалась адекватная самооценка, высокий уровень базового доверия к миру;

— Средний уровень эффективности — значимое снижение тревожности, агрессивности, преобладает позитивный эмоциональный фон, но дети не всегда могут объективно оценить эмоциональное состояние окружающих, средний диапазон и глубина отображаемых эмоций, уровень самооценки не стабильный. Уровень коммуникативных компетенций средний.

— Низкий уровень эффективности — продолжает сохраняться высокий уровень тревожности и агрессивных проявлений, узкий диапазон отображаемых эмоций, дети не понимают эмоциональное состояние окружающих, у них преобладает негативный эмоциональный фон, занижена самооценка, низкий уровень коммуникативных компетенций.

Количественный и качественный анализ результатов мониторинга по выделенным критериям показал наличие положительной динамики после реализации программы. Такой вывод мы сделали на основании ранее представленных критериев оценки. Так, дети стали более уверенными в себе.

Улучшилось общее эмоциональное состояние детей, снизились агрессивные проявления. Также можно отметить, что у детей сформировались коммуникативные навыки, они стали активнее взаимодействовать друг с другом. Все это свидетельствует об эффективности реализации программы. Количественные результаты эффективности реализации программы представлены в Приложении 1.

Анализ результатов анкетирования родителей показал, что 100 % родителей, принимавших участие в реализации программы, удовлетворены эффективностью работы, они дали положительную оценку программе, отметили, что взаимодействие с педагогом-психологом в рамках реализации программы позволило им принять имеющиеся у ребенка особенности развития, у родителей изменился статус семейного воспитания, улучшился эмоциональный фон. Количественные результаты анкетирования родителей представлены в Приложении 1.

### **Список использованной литературы:**

1. Алексеева, Е. Е. Психологические проблемы детей дошкольного возраста. Как помочь ребенку? / Е. Е. Алексеева. — Москва : Речь, Сфера, 2008. — 288 с.
2. Барышева, А. Н. Реабилитация детей в трудной жизненной ситуации / А. Н. Барышева // Народное образование. — 2013. — № 3. — С. 61-65.
3. Битюцкая, Е. В. Диагностика субъективного оценивания трудных жизненных задач / Е. В. Битюцкая, А. А. Корнеев // Вестник Московского университета. — Серия 14. Психология. — 2023. — Т. 46. — № 1. — С. 247-279.
4. Вежин, Е. С. Помощь детям, оказавшимся в трудной жизненной ситуации / Е.С. Вежин // Социальная педагогика. — 2012. — № 5. — С. 81-94.
5. Дети в трудной жизненной ситуации: сохранение семейного окружения для ребенка. — Москва : Издательство «Перо», 2018.
6. Данилина, Т. А. В мире детских эмоций / Т. А. Данилина, Зедгенидзе В. Я., Н. М. Степина. — Москва : Айрис-пресс, 2004. — 148 с.
7. Кряжева, Н. Л. Развитие эмоционального мира детей / Н. Л. Кряжева. —

Ярославль : Академия развития, 2004.

8. Мамайчук, И. И. Психологическая помощь детям с проблемами развития / И. И. Мамайчук. — Санкт-Петербург : Речь, 2008.

9. Науменко, С. А. Комплексное сопровождение детей в трудной жизненной ситуации / С. А. Науменко, Л. А. Даниленко, В. М. Серeda // *Forcipe*. — 2022. — № 2. — С. 20-26.

10. Захарова, Е. И. Исследование особенностей эмоциональной стороны родительского взаимодействия / Е. И. Захарова // *Журнал практического психолога*. — 1996. — № 6.

11. Гаврилушкина, О. П. Проблемы коммуникативного поведения у дошкольников / О. П. Гаврилушкина // *Ребенок в детском саду*. — 2003. — № 1. — с. 19-26.

12. Майер, И. П. Развитие эмоциональной сферы как средство развития коммуникативных способностей детей старшего дошкольного возраста / И. П. Майер // *Психолог в детском саду*. — 2000. — № 1.

### **Методические рекомендации**

Программа реализуется посредством продуктивных технологий, создания комфортного психологического климата и благоприятной предметно-пространственной среды. Работу с детьми необходимо осуществлять в первой половине дня. Длительность занятий можно регулировать в зависимости от состояния детей, осуществлять индивидуально-дифференцированный подход, варьировать содержание в зависимости от особенностей развития ребенка и стадии проживания длительной разлуки или утраты.

Главным принципом встреч является возможность свободно выражать свои мысли, проявлять творческие способности, чувствовать себя спокойно, как в обществе лучших друзей, которые его принимают и гордятся.

Для успешной реализации программы необходимо:

1. Осуществлять психолого-педагогическую поддержку и оказывать помощь семьям, в которых воспитывается ребенок участника (ветерана) СВО.

2. Варьировать нагрузку на эмоциональную сферу, учитывая зону ближайшего развития каждого ребенка и его потенциальные возможности.
3. Проводить анализ воздействия через рефлекссию, обратную связь.
4. Информировать родителей об успехах и достижениях ребенка или об имеющихся у него проблемных зонах.

## Приложения

### Приложение 1

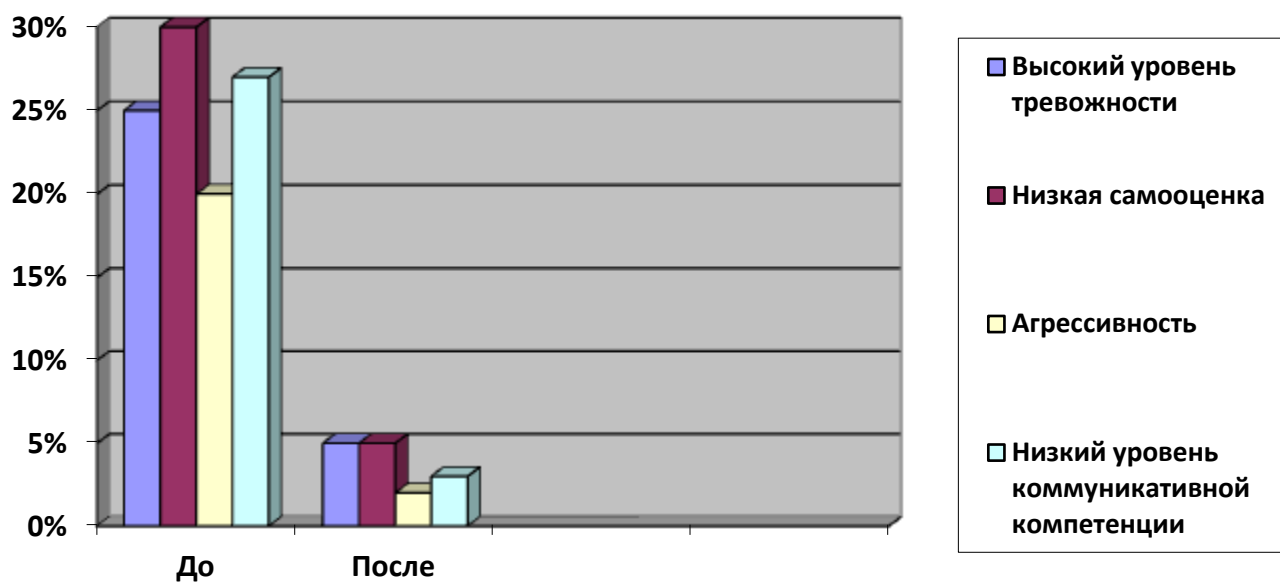


Рис. 1. Количественные результаты реализации Программы

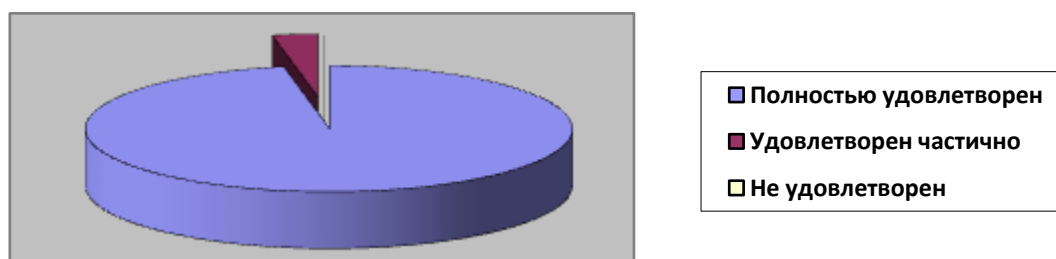


Рис. 2. Количественные результаты анкетирования родителей

## Опросник для оценки психического состояния ребенка

Дошкольники (2-6 лет)

Дата \_\_\_\_\_ заполнения:

Кто \_\_\_\_\_ заполнил \_\_\_\_\_ (ФИО, \_\_\_\_\_ должность):

Фамилия, \_\_\_\_\_ имя \_\_\_\_\_ ребёнка:

Дата \_\_\_\_\_ рождения: \_\_\_\_\_ Посещаемая \_\_\_\_\_ группа:

№ п/п	Характеристики	Отметка о наличии
1	Раздражительность, агрессия	
2	Капризность, плаксивость, непослушание, нарушение правил	
3	Пассивность, беспомощность	
4	Немотивированная тревога	
5	Трудности концентрации, нарушения внимания, ранее не свойственные ребенку	
6	Тревожная привязанность (нежелание отпускать близкого взрослого из поля зрения, желание находиться все время рядом, страх, когда взрослый уходит из дома)	
7	Отказ от речи (мутизм), запинки в речи (заикание), монотонность речи, непривычное изменение громкости речи	
8	Навязчивые действия, ритуалы, повторяющиеся вопросы о безопасности («все будет хорошо?», «мы не умрем?») и т.д.)	
9	Отказ от игр, общения с детьми	
10	Регрессивное поведение (поведение, характерное для более младшего возраста – сосание пальца, энурез, энкопрез, лепет, речевые нарушения)	
11	Соматические проявления: тошнота, потливость, тремор, нарушения стула, головные боли, головокружения, энурез, энкопрез, тики	
12	Телесные проявления: замирания, вздрагивания, скованность позы, движений, замедленность движений, грустное, испуганное выражение лица, маскообразное лицо, двигательные стереотипии (раскачивание и др.)	
13	Нарушения сна (частые пробуждения, кошмары, ночные страхи, гиперсомния (чрезмерно длительный сон), страх засыпать)	
14	Нарушения аппетита (повышенный, отказ от еды, тошнота при	

приеме пищи)	
	ИТОГО:

**Выводы:**

---



---



---

**Рекомендации:**

---



---



---

Педагог-психолог: \_\_\_\_\_ / Плаксина Е.А.

Дата:

\_\_\_\_\_

**Интерпретация**

Баллы	Результат	Маршрут
0-3	Признаки кризисного состояния не выражены	Наблюдение за состоянием, консультация медицинского психолога, врача-педиатра, врача-невролога при сохранении жалоб в течение 2-3 недель
4-6	Признаки кризисного состояния незначительно выражены	Консультация медицинского психолога, врача-педиатра, врача-невролога
7-9	Признаки кризисного состояния выражены умеренно	Консультация медицинского психолога, врача-психиатра детского
10-14	Признаки кризисного состояния явно выражены	Консультация медицинского психолога, врача-психиатра детского

**Источник:**

Организация скринингового обследования участников специальной военной операции и членов их семей в целях раннего выявления у них психических расстройств, в том числе связанных со стрессом / Ахапкин Р.В., Зинченко Ю.П., Ичитовкина Е.Г., Карабанова О.А., Кекелидзе З.И., Кореньяк Р.Ю., Костюк Г.П., Курасов Е.С., Незнанов Н.Г., Сафуанов Ф.С., Семенова Н.В., Шамрей В.К., Шойгу Ю.С., Шпорт С.В.



## Тест тревожности» (Методика Р. Тэммл, М.Дорки, В.Амен)

Тревожность рассматривается как вид эмоционального состояния, функция которого состоит в обеспечении безопасности субъекта на личностном уровне. Тревожность, испытываемая человеком по отношению к определенной ситуации, зависит от его отрицательного эмоционального опыта в этой и подобных ей ситуациях. Повышенный уровень тревожности свидетельствует о недостаточной эмоциональной приспособленности ребенка к тем или иным социальным ситуациям. Экспериментальное определение степени тревожности раскрывает внутреннее отношение ребенка к определенной ситуации, дает косвенную информацию о характере взаимоотношений ребенка со сверстниками и взрослыми в семье и в детском саду.

### Тест тревожности (Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен)

Ф.И. ребенка \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_ Дата обследования \_\_\_\_\_

№ п/п	Рисунок	Высказывание	Выбор	
			Веселое лицо	Печальное лицо
1.	Игра с младшими детьми			
2.	Ребенок и мать с младенцем			
3.	Объект агрессии			
4.	Одевание			
5.	Игра со старшими детьми			
6.	Укладывание спать в одиночестве			
7.	Умывание			
8.	Выговор			
9.	Игнорирование			
10.	Агрессивность			
11.	Уборка игрушек			
12.	Изоляция			
13.	Ребенок с родителями			
14.	Игра в одиночестве			

### Количественный анализ

На основании данных протокола вычисляется индекс тревожности ребенка (ИТ), который равен процентному отношению числа эмоционально-негативных выборов (печальное лицо) к общему числу рисунков (14):

$$\text{ИТ} = \frac{\text{число эмоционально-негативных выборов}}{14} \times 100\%$$

По ИТ дети в возрасте от 3,5 до 7 лет подразделяются на 3 группы:

- Высокий уровень тревожности (ИТ выше 50%);
- Средний уровень тревожности (ИТ от 20% до 50%);

в) Низкий уровень тревожности (ИТ от 0 до 20%).

### Проективная методика «Кактус»

Графическая методика Панфиловой М.А. «Кактус» проводится с детьми с 4-х лет с целью выявления состояния эмоциональной сферы ребенка, выявления наличия агрессии, ее направленности и интенсивности. На листе бумаги (формат А 4) нарисуй кактус, такой, какой ты его себе представляешь!

Инструкция: Вопросы и дополнительные объяснения не допускаются. Ребенку дается столько времени, сколько ему необходимо. По завершении рисования с ребенком проводится беседа. Можно задать вопросы, ответы на которые помогут уточнить интерпретацию:

1. Кактус домашний или дикий?
2. Его можно потрогать? Он сильно колется?
3. Кактусу нравится, когда за ним ухаживают: поливают, удобряют?
4. Кактус растет один или с каким то растением по соседству?
5. Если растет с соседом, то, какое это растение?
6. Когда кактус вырастет, что в нем изменится?

Обработка результатов и интерпретация: при обработке результатов принимаются во внимание данные, соответствующие всем графическим методам, а именно:

- пространственное положение;
- размер рисунка;
- характеристика линий;
- сила нажима на карандаш;
- **Агрессия:** наличие иголок, особенно большое их количество, иголки длинные, расположены близко друг к другу.
- **Импульсивность:** отрывистые линии, сильный нажим
- **Эгоцентризм, стремление к лидерству:** крупный рисунок в центре листа
- **Зависимость, неуверенность:** маленький рисунок внизу листа
- **Демонстративность, открытость:** наличие выступающих отростков, необычная форма
- **Скрытность, осторожность:** расположение зиг-загов по контуру или внутри кактуса
- **Оптимизм:** использование ярких цветов, «радостный кактус»
- **Тревога:** использование темных цветов, внутренняя штриховка
- **Экстравертированность:** наличие других кактусов на рисунке
- **Стремление к домашней защите, семейная общность:** наличие цветочного горшка
- **Стремление к одиночеству:** дикорастущий кактус в пустыне



## Протокол наблюдения за детьми ветеранов (участников) СВО

### Информация об обучающемся:

Фамилия, \_\_\_\_\_

Имя, \_\_\_\_\_

отчество: \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

рождения: \_\_\_\_\_

Группа: \_\_\_\_\_

№ п/п	Причины для отнесения обучающегося в группу ПППВ	Признаки наблюдения	Отметка о наличии
1	Сниженные адаптационные способности (проблемы социальной адаптации)	Необщительность в группе сверстников	
		Отказ посещать образовательную организацию	
		Появившиеся трудности в учебной деятельности	
		Нетипичные эмоциональные реакции	
2	Неудовлетворительное психологическое состояние, в том числе, обусловленное пережитым травмирующим событием, гибелью родственников или близких лиц, или кризисное состояние, возникшее в результате воздействия психотравмирующей ситуации, перенесённых тяжёлых заболеваний, физических травм, медицинского вмешательства и др.	Избегающее поведение, связанное с травмирующим фактором	
		Подавленность, апатия, пассивность	
		Желание всё время находиться со взрослым	
		Замкнутость, скрытость	
		Психосоматическая симптоматика	
		Повторяющиеся воспоминания, кошмары, связанные с психотравмирующей ситуацией	
3	Склонность к аддитивному поведению	Раздражительность	
		Замедленный или наоборот ускоренный темп речи	
		Зависимость от гаджетов (в ущерб другим видам деятельности)	
		Плохое самочувствие	
		Нездоровый/ неопрятный внешний вид	
4	Склонность к девиантному поведению	Конфликтность, агрессивность	
		Игнорирование поручений педагогов	
		Вызывающее поведение	
		Эмоциональная неустойчивость: частая смена настроения	
		Экстремальный досуг	

		Прямые высказывания о намерении ухода из жизни, размышления об отсутствии ценности жизни	
		Повышенная чувствительность к словам других людей	
6	Нарушение в развитии (в случае, если это несовершеннолетний)	Нарушение когнитивных функций (внимание, мышление, память, речь)	
		Трудности в обучении (отставание от образовательной программы)	
		Повышенная утомляемость	
		Трудно контролируемое собственное эмоциональное состояние	
7	Сниженная самооценка	Повышенная самокритика	
		Подавленное настроение, изоляция от окружающих, замкнутость	
		Проявление тревоги при нахождении в обществе	
		Навязчивые негативные мысли о своей внешности	
8	Проявление депрессивного состояния	Подавленное настроение	
		Частая изоляция от социума, замкнутость	
		Нарушение сна, питания. Перестал ухаживать за собой.	
		Жалобы на головные боли, боли в животе, трудности с дыханием.	
9	Посттравматическое стрессовое расстройство	Трудности со сном (кошмары, плач во сне)	
		Признаки поведения характерные для более раннего возраста	
		Навязчивые воспоминания о травме (рисунки, письма)	
		Подавленный эмоциональный фон	
		Трудности с контролем эмоций: гнев, агрессивное поведение	
		Острая реакция на громкие звуки	
		Частые проявления страхов	

Воспитатель: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
 (подпись) (Фамилия, имя, отчество)

Педагог-психолог: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
 (подпись) (Фамилия, имя, отчество)

Дата заполнения протокола: \_\_\_\_\_

## Терапевтическая сказка «Папины глаза»

В одном прекрасном городе, где по утрам светило солнце, а по ночам горели в небе яркие звезды жила семья: красавица мама, сильный папа и маленький веселый сын, который все время улыбался. Еще у них была собака. Каждый день семья была вместе, ходили гулять и купаться на речку, любовались природой. А по вечерам папа укладывал сына спать, когда сынок засыпал, на него смотрели папины глаза, такие родные и добрые. Когда папа был рядом, сын ничего не боялся. И мама тоже, и собака.

Но вот однажды папа не пришел укладывать сына спать. Сын не увидел его глаза, и ему стало страшно. Он не мог уснуть, все время думал, где папа. Утром он увидел, что у мамы в глазах слезы. Сын спросил: «Мама, а где папа?» Мама тихо сказала: «Послушай, сынок, наш папа сильный и мужественный, поэтому людям из другого города, такого же, как наш, понадобилась его помощь. Там тоже живут малыши со своими мамами, но на этот город опустилась ночь. Нашего папу позвали разогнать тучи, чтобы над городом вновь засветило солнце».

«А наш папа справится?»

«Конечно, он очень постарается».

«А я увижу снова папины глаза?»

«Конечно, просто нужно подождать. А пока ты можешь увидеть их во сне, просто подумай о папе, закрой глаза и увидишь».

Сын так и сделал, он видел папины глаза во сне. Прошло время, и вдруг, проснувшись однажды, на мальчика снова смотрели добрые и родные папины глаза. Папа вернулся, и с ним вернулись солнце и звезды, радость и счастье