

## **АПТЕЧКА СКОРОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ ДЕТСКОГО САДА «ПОМОГАЙКА»**

*Ерунина Анна Сергеевна, педагог-психолог  
МБДОУ «ЦРР – детский сад №54 «Золотой ключик», г. Рубцовска*

В современном мире психоэмоциональное благополучие детей дошкольного возраста становится особенно важным. Дети могут сталкиваться с различными источниками стресса, включая жизненные изменения и кризисные ситуации. Поэтому необходимо обеспечить устойчивую поддержку, помогающую детям справляться с эмоциями. В связи с этим в нашем детском саду появилась аптечка скорой психологической помощи «Помогайка», состоящая из простых и доступных предметов. (Фотография № 1)

Часто бывает так, что в группе ребенок либо громко плачет, визжит, либо забивается в угол и не контактирует с другими. Аптечка «Помогайка» поможет отвлечь ребенка. Для этого в ней есть игрушки, предметы: яркие, красивые, интересные и разнообразные.

Для снятия нервно-психического напряжения в нашей аптечке собраны современные попиты, спиннеры, пупырышки и массажные мячики. Эти предметы помогают детям, нуждающимся в механических однообразных действиях для успокоения и переключения. Массажные мячики представлены в разных диаметрах, мягкости и формах. Для маленьких детей предлагается использовать большой массажный мячик, а постаршим детям можно давать меньшие мячики.

Ребенок может находиться в состоянии сильного эмоционального возбуждения или проявлять агрессию. В нашей аптечке собраны предметы, которые помогут выплеснуть негативные эмоции приемлемым способом, не нанося вреда окружающим. Для этого в аптечке есть стаканчики для крика: ребенку достаточно прокричать в бумажный стаканчик весь свой негатив. Крик ребенка не ограничиваем, главное, чтобы он был направлен в стаканчик. Также в аптечке есть молоточки со звуком, которыми ребенок может стучать с такой интенсивностью, с которой ему хочется.

Дыхательные упражнения также помогают стабилизировать эмоциональное и физическое состояние. Для этого в нашей аптечке «Помогайка» есть воздушные шарик. Если ребенок умеет надувать шарик, то ему можно предложить надуть шарик своим плохим настроением. Для дыхательных упражнений также есть звуковые дудочки и мыльные пузыри. И мыльные пузыри, и воздушные шарик, и дудочки обеспечивают моментальное расслабление и радость, отвлекая ребенка от причин его капризов.

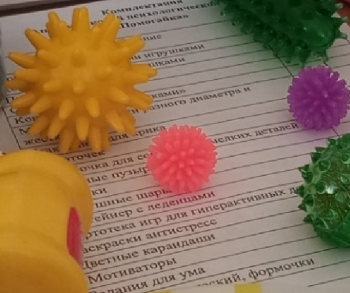
Есть дети, которые успокаиваются, когда заняты и мозг, и руки. Для таких ребят в аптечке предусмотрены сортировщики (по размеру, форме и цвету предметов) и головоломки. Кинетический песок и мелкие игрушки приглашают в мир игры и фантазии, помогая выразить и переработать эмоции.

Для взрослых, помимо всего этого, в нашей аптечке находятся позитивные мотиваторы и задачи для ума, которые занимают мозг и помогают отвлечься от ситуации.

История создания аптечки скорой психологической помощи началась с кабинета педагога-психолога и привела к появлению аптечек в каждой группе. Она предназначена для неотложной помощи при эмоциональном дискомфорте. Аптечка состоит из разнообразных материалов и регулярно пополняется новыми предметами и играми, что позволяет адаптировать её к изменяющимся потребностям и интересам.

все игры здесь  
Елена Лотова-Робертис  
Талина Моница  
Игры  
управление гневом

Елена Лотова-Робертис  
Талина Моница  
Игры  
для гиперактивных  
детей



если будешь  
сбываться,  
все мечты  
начнут сбываться



релаксационные  
методидики,  
упражнения  
саморегуляции  
педагогов

Релаксационные  
игры,  
занимательные  
упражнения  
для старших  
дошкольников