Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Центр развития ребёнка - детский сад №54 «Золотой ключик» города Рубцовска

658223, г.Рубцовск, пер.Гражданский,32, телефон: 8 (385-57) 4-64-88

e – mail: metodist54r@mail.ru

**Муниципальный этап краевого конкурса**

**«Воспитатель года - 2023»**

***«Педагогическая находка»***

**«Аптечка скорой психологической помощи**

**для детей и взрослых детского сада**

**«Помогайка»**

Из опыта работы

педагога-психолога

Еруниной Анны Сергеевны

г. Рубцовск

2022 г.

**«Аптечка скорой психологической помощи**

**для детей и взрослых детского сада**

**«Помогайка»**

**Цель:** сохранение и укрепление психологического и психического здоровья воспитанников дошкольной образовательной организации. Повышение адаптационных возможностей детей, родителей, педагогов и оказание им своевременной помощи в решении психологических проблем, возникающих в различных ситуациях.

**Задачи:**

1. Нормализовать психические процессы, стабилизировать эмоциональное и физическое состояние, снять нервно-психическое напряжение, вызванное той или иной ситуацией.

2. Способствовать восстановлению коммуникационных процессов.

3. Повысить уровень профессиональной компетенции педагогов ДОУ по практическому использованию психолого-педагогических методов и приемов взаимодействия с детьми с проблемами в поведении, или находящихся в состоянии нервно-психического напряжения.

**Актуальность:**

Каждый день нам приходится принимать десятки решений. Быстрый темп жизни, постоянное напряжение, необходимость сделать как можно больше дел зачастую приводят к тому, что человек испытывает стресс. А рядом с нами находятся наши дети, наши воспитанники, они считывают наш эмоциональный фон и невербальное поведение даже лучше, чем то, что мы открыто им транслируем. В том числе это касается негативных эмоций, таких как тревога, страх, гнев, злость. Для того чтобы помочь ребёнку справиться с такими сложными чувствами, в первую очередь важно их идентифицировать. Идентификация эмоции — важная часть процесса, когда человек может распознавать собственные эмоции и с ними справляться, а также распознавать их у окружающих, чтобы адекватно реагировать.

Важно объяснять ребенку, что чувства даны нам для того, чтобы помогать справляться с различными ситуациями в жизни. Чтобы помочь ребенку справиться со стрессом, важно научится самому стабилизировать свое собственное состояние и лишь после переходить к обучению ребенка способам избавления от негативных эмоций.

**Ожидаемые результаты:**

1. Развитие и совершенствование у детей и взрослых навыков саморегуляции.

2. Повышение адаптационных способностей организма (как детей так и взрослых) в тех или меняющихся условиях.

3. Сформированное умение распознавать свои чувства и выражать их в приемлемой форме.

4. Повышение уровня профессиональной компетенции педагогов ДОУ по практическому использованию психолого-педагогических методов и приемов взаимодействия с детьми с проблемами в поведении, или находящихся в состоянии нервно-психического напряжения.

Здравствуйте уважаемые коллеги!

Я рада представить свою педагогическую находку! А чтобы ее представить я взяла с собой – чемодан, хорошее настроение и поддержку своих коллег!

Упражнение на активизацию внимания «Поднимите руку»

- поднимите правую руку те, кто меня сейчас услышал!

- поднимите руку те, кто считает что здоровье – важная ценность в жизни каждого человека!

Да, действительно, и в законе «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ и ФГОС дошкольного образования уделяют много внимания сохранению и укреплению здоровья учащихся и воспитанников.

Так как я педагог-психолог, то я занимаюсь поддержкой психологического и психического здоровья.

Что же такое психическое и психологическое здоровье?

Психическое здоровье – состояние душевного благополучия, полноценной психологической деятельности человека, выражающееся в бодром настроении, хорошем самочувствии, его активности.

Психологическое здоровье характеризуется высоким уровнем личностного здоровья, пониманием себя и других, наличием представлений о цели и смысле жизни, способностью к управлению собой (личностной саморегуляции), умением правильно относиться к другим людям и к себе, сознанием ответственности за свою судьбу и свое развитие.

Отличие психологического здоровья от психического, главным образом заключается в том, что психическое здоровье имеет отношение к отдельным психическим процессам и механизмам, а психологическое – относится к личности в целом и позволяет выделить собственно психологический аспект проблемы психического здоровья.

Ускорение ритма современной жизни привело к существенному повышению физической, психической, эмоциональной нагрузки на человека, обусловленной бытовыми проблемами, межличностными отношениями, содержанием профессиональной деятельности, информационными перегрузками. Довольно часто человеку приходится пребывать в состоянии эмоционального напряжения, переживать чувство повышенной тревоги, беспокойства, неуверенности в себе, т.е. испытывать так называемый СТРЕСС.

А когда окружающие испытывают стресс, то психолог часто слышит ….

Я рада представить свою педагогическую находку – это аптечка скорой психологической помощи «Помогайка»

В обычном понимании стресс – это утеря контроля над собой в результате чрезмерных переживаний. Во многом это отвечает действительности и для повышения эффективности лечения и профилактики стресса часто используют «эмоциональную» терапию. То есть методы, которые позволяют решить психологическую проблему, совладать с нею, вернуть контроль.

**Физиологический фактор** – учащённое сердцебиение и дыхание, мышечное напряжение и спазмы (дрожат руки, дёргается веко и пр.), усиленное потоотделение, ощущение кома в горле, озноб.

**Психологическая реакция** – ощущение опасности, тревога, страх, неспособность контролировать эмоции.

**Виды стресса**

Стрессовое состояние может быть как кратковременным, так и долговременным, которое часто называют хроническим. При этом чем дольше человек испытывает стресс, например живёт с ним годами, тем серьёзнее будут последствия.

**Физиологический стресс** – проявляется из-за неблагоприятных физических факторов. Например, сильная усталость, перенапряжение, голод или жажда.

**Эмоциональный стресс** – результат социальных проблем и конфликтов в семье, на работе, обществе. Например, чувство вины или социальной несправедливости, межличностный конфликт.

**Информационный стресс** – возникает вследствие избытка информации, перенасыщения данными, которые невозможно обработать и усвоить.

**Посттравматический стресс** – развивается вследствие пережитой психической травмы. Например, вследствие утраты близкого человека, насилия и т.д.

**Причины стресса**

|  |  |
| --- | --- |
| Взрослые | Дети |
| * физическое напряжение; * проблемы в семье; * однообразная монотонная деятельность; * беспокойство, иногда беспричинное; * неблагоприятные условия окружающей среды | * Любые значительные, но естественные перемены в жизни ребенка. Например, поступление в детский сад или школу, появление младшего братика или сестренки, переезд, смена школы, развод или повторный брак родителей. * Кризисные ситуации (совершенное над ребенком или на его глазах насилие, попадание в зону военного конфликта, акты терроризма, стихийное бедствие, лишившее семью дома или имущества, несчастный случай, болезнь или утрата близкого человека и т.д.). Важно помнить: для ребенка психотравмирующей ситуацией может оказаться незначительное с точки зрения взрослого событие – например, смерть любимого хомячка. * Обычные жизненные ситуации, связанные с неизвестностью, или отрывом от семьи, или болью. Например, первая поездка в летний лагерь, посещение стоматолога или назначенные врачебные процедуры (уколы, зондирование желудка и др.), обследование в больнице, предстоящая операция. Радостные события так же могут послужить источником стресса. Например, предстоящее свидание или посещение гостей. * Интенсивные умственные и эмоциональные нагрузки: кружки, дополнительные занятия, ситуации постоянного соперничества, конкуренции с другими детьми, информационные перегрузки (телевидение, Интернет). * – Неблагополучная обстановка в семье (ссоры родителей, нарушенные отношения самого ребенка с родителями или другими членами семьи), напряженные отношения с сверстниками. |

**Симптомы стресса**

|  |  |
| --- | --- |
| Взрослые | Дети |
| * Перепады артериального давления, нарушение сердечного ритма. * Снижение или полное отсутствие аппетита, иногда – резкое повышение аппетита. * Сбои в работе дыхательной системы: ощущение нехватки воздуха, частые простудные заболевания. * Мышечные спазмы, судороги, иногда возникают боли в спине. * Высыпания на коже, аллергические реакции. * Частые головные боли. * Чувство утомления, навязчивые мысли, тревожность. * Забывчивость, неспособность расслабляться, пассивность. * Потеря чувства юмора. * Повышается возбудимость и раздражение. | * Настроение ребенка часто меняется или у него преобладает устойчивое отрицательное настроение. * Сон ребенка становится плохим, он с трудом засыпает и очень беспокойно спит. * Ребенок быстро устает после нагрузки, которая совсем недавно давалась ему очень легко. * Ребенок становится беспричинно обидчив, может легко расплакаться по ничтожному поводу или, наоборот, становится слишком агрессивным. * Ребенок проявляет признаки дискомфортного психологического состояния: он рассеян, забывчив, беспокойно непоседлив, у него отсутствует уверенность в себе, своих силах. * У ребенка состояние психологического стресса может проявляться в ненаблюдаемом ранее кривлянии и упрямстве, боязни контактов, стремлении к одиночеству. Он перестает участвовать в играх сверстников, у него наблюдаются трудности в соблюдении дисциплины. * Иногда ребенок постоянно жует или сосет что-либо, чего раньше за ним не замечалось. Или у него отмечается стойкая потеря аппетита. * Признаками стрессового состояния у ребенка являются также не наблюдавшиеся ранее покашливания, дрожание рук, качание головой, передергивание плеч, игра с половыми органами, ночное и даже дневное недержание мочи. * Некоторые дети в состоянии длительного стресса начинают терять вес, выглядят истощенными или, напротив, у них наблюдаются симптомы ожирения. * О неблагополучии психоэмоционального состояния ребенка говорят такие признаки, как нарушение функций памяти, трудности воображения, слабая концентрация внимания, потеря интереса ко всему, что ранее вызывало активность. |

**Методы нейтрализации стресса в зависимости от природы антистрессового воздействия:**

* физиологические (массаж, акупунктура, мышечная релаксация, дыхательные техники, физические упражнения, спорт, танцы и т. д.);
* психологические методы (аутотренинг, медитация, визуализация, совершенствование поведенческих навыков).
* физические методы (закаливание, водные процедуры и т. д.);
* биохимические методы (фармакотерапия, фитотерапия, ароматерапия,).

Так вот эта аптечка нужна в состоянии стресса, который может быть и физиологическим и эмоциональным. Физиологический стресс предполагает медикаментозную помощь, а моя аптечка направлена на эмоциональный стресс, т.е. когда ребенок или взрослый находится в состоянии возбуждения, неуравновешенном состоянии, или когда его поведение не совсем адекватно.

Я прихожу в группу и что я вижу – ребенок либо громко плачет, визжит, либо забился в угол и ни с кем не контактирует. Моя аптечка поможет отвлечь ребенка, для этого в ней этого есть игрушечки, яркие красивые интересные. Чтобы человек успокоился, ему надо выполнять какие-то механические однообразные действия. Тут нам пригодятся, так называемые современные пупиты, спинеры, либо наш проверенный антистресс – пупырышка. Есть еще одно замечательное упражнения для снятия нервно-психического напряжения это – массажные шарики. Если ребенок маленький то мы даем ему большой массажный шарик, если ребенок постарше, то можно давать шарик поменьше.

Ребенок может быть в сильного состоянии эмоционального возбуждения, в моей аптечки есть способы, чтобы он это смог выплеснуть. С помощью чего - это звук, либо это крик для этого есть в аптечки стаканчика для крика, либо это вот такие молоточки со звуком, которые ребенок может поколотить с такой интенсивностью, с которой ему хочется. Есть дети которые успокаиваются, когда занят и мозг и руки, для таких ребят в аптечке есть сортировщики. Дыхательные упражнения также помогают стабилизировать эмоциональное и физическое состояние. Для этого в моей аптечке есть воздушные шарики, если ребенок умеет надувать шарики, то ему можно предложить надуть шарик своим плохим настроением. Для дыхательных упражнений есть в моей аптечке вот такие дудочки, мыльные пузыри. И самое главное в моей аптечке есть гормон радости – это вот такие сладости.

Для взрослых, по мимо всего этого в моей аптечки находятся позитивные мотиваторы, задачки для ума, которые занимают мозг и помогают отвлечься от ситуации.

Я не всегда могу находится в детском саду, поэтому у нас в каждой группе есть своя аптечка скорой психологической помощи, которой могут воспользоваться педагоги.

И я не могу обойти всех, которые сегодня здесь присутствуют для участников, и для жюри у меня есть небольшие аптечки самопомощи. А с остальными я хочу поделиться гормоном радости.

**Комплектация «Аптечки скорой психологической помощи «Помогайка»**

|  |  |
| --- | --- |
| Оборудование | Количество (шт.) |
| Контейнер с маленькими игрушками | 1 |
| Коробочка с яркими игрушками | 1 |
| Пупит | 2 |
| Спинер | 2 |
| Контейнер с «пупырочками» | 1 |
| Массажные мячики разного диаметра и жесткости | 5 |
| Стаканчики для крика | 3 |
| Молоточек | 1 |
| Коробочка для сортировки мелких деталей | 1 |
| Мыльные пузыри | 1 |
| Дудочки | 3 |
| Воздушные шары | 10 |
| Контейнер с леденцами | 1 |
| Картотека игр для гиперактивных детей | 1 |
| Раскраски антистресс | 10 |
| Цветные карандаши | 1 |
| Мотиваторы | 10 |
| Задания для ума | 10 |