

**Оказание психолого-
педагогической помощи и
поддержки детям и родителям
в условиях стресса**

Стресс – состояние организма, характеризующееся эмоциональным и физическим напряжением, вызванным воздействием различных неблагоприятных факторов.

Стресс бывает двух видов:

«**Эустресс**», который оказывает положительное влияние на человека, повышает адаптационные возможности организма, мобилизует его, улучшает психическую деятельность.



«**Дистресс**», который оказывает отрицательное влияние на организм, также на психическую деятельность и поведение человека, вплоть до полной их дезорганизации.



Эмоции текущей ситуации:

- страх
- неопределенность
- ощущение опасности для жизни
- ощущение беспомощности



1. В результате ситуация становится экстремальной
2. Стресс не успевает перерабатываться

Что влияет на реакцию ребенка?

- Реакция взрослых
- Возраст и индивидуальные особенности ребенка
 - Тип нервной системы
 - Предыдущий опыт
- Текущая ситуация (где ребенок и с кем)

Задачи взрослых:

- Позаботиться о себе, о своем состоянии
- Позаботиться о собственной безопасности и безопасности ребенка, о физиологической и психологической безопасности
- Поддерживать детей и позаботиться об их здоровье и эмоциональном состоянии.

«Забота о себе, о своем состоянии»

- Поддерживайте активную жизненную позицию
 - Используйте различные техники стабилизации и саморегуляции
 - Находите место и время для жизни и радости
 - Обращайтесь за помощью

Как можно позаботиться о своем психологическом состоянии?

Верните контроль в своей собственной жизни, поддерживайте непрерывность жизни:

- Сделайте расписание на каждый день
- Планируйте меню на день, на неделю
 - Наведите порядок дома
 - Сохраняйте привычки и ритуалы

Поддерживайте живое общение с людьми:

- Чаще находитесь среди людей, которые вас поддерживают
 - Помогайте другим - окажите помощь тем, кто в ней нуждается
 - Минимизируйте общение с теми людьми, которые вас «накручивают»
- Соблюдайте информационную гигиену.

Как можно позаботиться о своем психологическом состоянии?

Опирайтесь на свои ценности, занимайтесь тем, что дает ресурс:

- Читайте книги, слушайте музыку, смотрите фильмы
 - Медитируйте, проводите ароматерапию
 - Ходите на массаж
- Занимайтесь хобби и тем, что приносит удовольствие
 - Учитесь новому

Перерабатывайте стресс и восстанавливайте силы:

- Высыпайтесь, спите, достаточное количество времени
 - Выполняйте физические упражнения
 - Используйте дыхательные техники, не забывайте «выдыхать» после каждой стрессовой ситуации
- Пейте воду, не отказывайтесь от еды после переживаний

«Забота о собственной безопасности и безопасности детей»

Продолжайте практиковать безопасное поведение:

- Не игнорируйте сигналы ракетной опасности
 - Пройдите курсы первой помощи
- Носите с собой средства по возможности первой помощи.
- Учите детей безопасному поведению и показывайте пример.

Принимайте решения

Подготовка «Плана Б»

- «Тревожный чемоданчик»
- Договоритесь с близкими о действиях в случае отсутствия связи или изменения обстановки
 - Подготовьте план на случай изменения обстановки

«Поддержка детей и забота об их здоровье и эмоциональном состоянии»

Как поддержать ребенка в спокойной обстановке?

- Объясняйте что происходит
- Продолжайте учить, тренировать и повторять безопасное поведение
 - Научите ребенка обращаться за помощью
- Наблюдайте за состоянием ребенка, проявлением страхов
- Поддерживайте ощущение стабильности и безопасности ребенка

Как поддержать ребенка в ситуации опасности?

Если родители рядом

- Руководите действиями ребенка - говорите, что делать, ведите, подсматривайте в шпаргалки
 - Проговаривайте, что происходит (по возможности)
 - Сохраняйте внешнее спокойствие (по возможности)

Если родитель далеко, есть другой взрослый

- Тренируйте, проговаривайте с ребенком, как вести себя с другим взрослым
- Учите ребенка, к кому он может обратиться, если родителей нет рядом, но есть другие взрослые

Если ребенок один

- Объясняйте, если ребенок остался один дома и начинает работать сирена не нужно бежать через улицу к бабушке или соседям
- Тренируйте заранее, если ребенок или подросток оказался один дома, а Вы на улице, ему не нужно бежать Вас звать, искать
- Пишем, рисуем план, что ребенку делать, когда он один, вешаем на видное место
 - Напоминаем правила безопасности перед уходом из дома.

Чем занять ребенка в безопасном месте во время ракетной опасности?

- Попрыгай на месте
- Похлопай себя по животу как можно быстрее
- Хлопай в ладоши «волной», то громче, то тише
- Игра «Крокодил»
- Просим изобразить животное и его звук
- Игра в эмоции, покажи какой ты злой, удивленный, радостный..
- Придумывайте игрушки из подручных материалов
- Придумайте с ребенком сказку с любым предметом, который оказался под рукой
- Пойте с ребенком песни
- Поиграйте в игру «Рассмеши»
- Сделайте с ребенком зарядку, это поможет снять напряжение, физические упражнения помогают прорабатывать стресс
- Играйте в «Ладушки», делайте пальчиковую гимнастику
- Вспоминайте таблицу умножения
- Вспоминайте считалочки и скороговорки



Если ребенку страшно, он сильно испугался громких звуков

- Обнимите ребенка, возьмите ребенка за руку, попросите крепко сжать вашу руку.
- Попросите ребенка подуть на вашу ладонь так сильно, чтобы она сдвинулась с места, не забывая поддаваться ему и смещайте ладонь, подбадривая его, ух-ты какой сильный, сдул мою ладонь с места
- Громко пойте.
- Помогите согреться (теплый плед, чай)
- Разговаривайте, говорите ласковые слова, будьте рядом
- Ребенок может обнять игрушку, попытаться успокоить ее, завернуться в теплый плед.
- Используйте дыхательные техники, надувайте воздушный шар, мыльные пузыри
- Дайте попить воды.
- Попросите изобразить самолет, птицу, муху.
- Разрешите побить подушку
- Сделайте физические упражнения
- Порисуйте на тёмной или чёрной бумаге



Телефон доверия для детей, подростков и родителей:

8-800-600-31-14

8-800-2000-112

Источники:

<http://бытьродителем.рф>

<http://xn--90agdantikrteбho.xn--p1ai/psyhelp?ysclid=m155nime16134487646>

<https://kamsocentr.ru/blogs/psychologist/igry-dlya-snyatiya-stressa-i-trevogi-u-rebenka.php>

**«Сложные времена не для того, чтобы
сломить нас, а для того, чтобы
показать нам, насколько мы сильны!»**

