

Если же у ребенка проявляется излишнее двигательное возбуждение,



- использовать прием «захват»: находясь сзади, просуньте свои руки пострадавшему под «мышки», прижмите его к себе и слегка опрокиньте на себя;

- говорите спокойным голосом о чувствах, которые он испытывает: «Тебе хочется что-то сделать, чтобы это

прекратилось. Ты хочешь убежать, спрятаться от происходящего»;

- в разговоре избегайте фраз с частицей «не», относящихся к нежелательным действиям («не бегай», «не



На проблему безопасности детей не может быть иного взгляда, как на проблему острую, важную, требующую чётких, скоординированных действий всех специалистов образовательного учреждения и семьи.

Данные действия по минимизации острой реакции на стресс применимы также ко взрослым людям.

Ведь помогая другому в критической ситуации, вы действуете, т.е. являетесь в этот момент не пассивной жертвой обстоятельств, а активным деятелем, что позволяет сконцентрироваться, логически мыслить, искать оптимальный выход из экстремальной ситуации. Помимо этого, активная позиция в кризисной ситуации помогает в дальнейшем снизить посттравматические переживания и расстройства, часто возникающие у людей в данных условиях.



**Ведь всё, что мы делаем, мы
делаем для тех, кого любим
сильнее всего – для наших детей.**

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида №71

Действия педагога по минимизации стресса у детей, оказавшихся в экстремальной ситуации



Педагог-психолог Кокуркина Я.С.

г. Белгород, 2024г.

Что следует сделать педагогу?

При возникновении экстремальной ситуации педагогу необходимо взять под контроль свои слова, интонацию голоса, действия и поступки, т.е. «взять себя в руки».

Учитывать индивидуальные особенности детей: как тот или другой ребенок ведет себя при изменении привычной ситуации (проявление тревоги, ступор, плач и т.п.).

Если же напряжение продолжает нарастать, выполняйте с обучающимися дыхательную гимнастику – глубоко медленно вдыхайте и медленно выдыхайте воздух; следите за тем, как дети выполняют упражнение.

Создание ситуации безопасности: обнять ребенка и постараться объяснить что происходит, определить его чувства и эмоции, ведь когда эмоцию осознаешь, она перестает существовать («Я вижу, что ты боишься. Это действительно страшно, все бояться, но все это скоро благополучно закончится»).

Используйте метод психологической работы с детьми – сказкотерапию. Педагог может придумать и рассказать сказку о том, как кто-то переживал подобную ситуацию и справился с ней.

Детям старшего возраста педагог может дать какие-либо поручения (например, держать фонарь, что-то подносить, быть ответственным за воду и т.д.) – именно в таком случае остаётся минимальный посттравматический стресс.

Если же у ребенка наблюдается защитная реакция организма – ступор, педагогу необходимо вывести ребенка из этого состояния следующими методами:



- массировать пальцами точки, расположенные на лбу, над глазами ровно посередине между линией роста волос и бровями, четко над зрачками;
- ладонь свободной руки положить на грудь, подстройте свое дыхание под ритм его дыхания;
- человек, находясь в ступоре, может слышать и видеть. Поэтому говорите ему на ухо тихо, медленно и четко то, что может вызвать сильные эмоции (лучше негативные). Необходимо любыми средствами добиться реакции ребенка, вывести его из оцепенения;
- в случае неэффективности предпринятых мер, возьмите ребенка за плечи и сильно, резко потрясите в течение 10-15 секунд.

Если же у ребенка проявляется неконтролируемая нервная дрожь, педагогу

- усилить дрожь: возьмите ребенка за плечи и резко потрясите в течение 10–15 секунд;
- продолжайте разговаривать с ним;
- после завершения реакции необходимо дать возможность ребенку отдохнуть.



Реакция ребенка на экстремальную ситуацию – плач. Педагогу необходимо:

- установите физический контакт с ребенком (возьмите за руку, положите свою руку ему на плечо или спину, погладьте его по голове), дайте ему почувствовать, что вы рядом.
- не старайтесь успокоить ребенка, дайте ему возможность выплакаться и выговориться, «выплеснуть» из себя тревогу, страх, обиду.



Если же у ребенка проявляется страх, педагогу необходимо:

- положить руку ребенка себе на запястье, чтобы он ощутил ваш спокойный пульс. Это будет для него сигналом: «Я сейчас рядом, ты не один!»;
- дышите глубоко и ровно, побуждайте ребенка дышать в одном с вами ритме;
- если ребенок говорит, слушайте его, выказывайте заинтересованность, понимание, сочувствие;
- сделайте ребенку легкий массаж наиболее напряженных мышц тела.

