**Психологический блиц для педагогов «Основы оказания допсихологической помощи и освоение навыков саморегуляции»**

Цель: обучение способам оказания допсихологической помощи; освоение приемов саморегуляции для своевременного снижения напряжения в стрессовых ситуациях.

Разминка

Упражнение 1 «Три качества, которые…»Время: 10 минут.

Цель упражнения: подготовка к групповому взаимодействию.

Необходимые материалы: мяч.

Ведущий: «Здравствуйте, уважаемые участники! Думаю, каждый из нас сталкивался с трудными событиями, которые вызывали у нас или наших близких яркие негативные реакции: паника, ступор, проявления агрессии и иные. Сегодня мы поговорим о том, как помочь себе и окружающим при возникновении острыхреакций на стрессовое событие, разберем правила поведения в толпе, а также потренируемся в навыках саморегуляции.

Начнем наше занятие с небольшой разминки. Сейчас я попрошу вас по очереди, передавая друг другу мяч, назвать одно-два качества, которые помогают вам справляться с трудными или стрессовыми ситуациями».

Участники выполняют задание.

Упражнение 2 Психологический блиц «Допсихологическая помощь»

Цель упражнения: обучение приемам оказания допсихологической помощи.

Ведущий: «Скажите, пожалуйста, сталкивались ли вы с яркими эмоциональными реакциями обучающихся на стрессовое событие? Если да, какие это были проявления?

Легко ли было сориентироваться в такой ситуации?»

Ответы участников, например: плач, агрессия, истерика, апатия.

Ведущий: «При возникновении острых стрессовых реакций у обучающихся, которые могут показаться странными, а зачастую и пугающими, можно растеряться от внезапности такой реакции, от волнения не оказать необходимую помощь ребенку.

Предлагаю сегодня уделить внимание важной теме оказания допсихологической помощи обучающимся. Рассмотрим основные реакции, требующие вмешательства, и освоим практические приемы саморегуляции для эффективной работы с обучающимися.

Как вы считаете, что является ключевым аспектом в оказании помощи обучающемуся, который демонстрирует острые реакции на стрессовое событие?»

Ведущий: «Основная потребность обучающегося, испытывающего острую

стрессовую реакцию, – обрести чувство безопасности. В этой связи в первую очередь необходимо установить доверительный контакт с обучающимся и продемонстрировать ему свою готовность оказать поддержку. Предлагаю провести мозговой штурм и обсудить, какие методы установления контакта с обучающимся вы считаете наиболее эффективными?»

Участники отвечают. Ведущий записывает их ответы на доске.

Ведущий: «Итак, вы назвали множество вариантов, как можно установить контакт. Предлагаю их упорядочить, представить в последовательности:

– представиться, постараться узнать имя ребенка;

– дать понять, что вы хотите помочь;

– обеспечить контакт глаз и соответствие позы по отношению к пострадавшему, а также комфортную дистанцию;

– создать пострадавшему ощущение безопасности;

– дать ребенку понять, что его состояние – нормальное для возникшей ситуации, так он реагирует на происходящее;

– другое.

Педагогу, оказывающему допсихологическую помощь, важно обеспечить безопасное пространство для обучающегося для отреагирования эмоций. Если обучающийся находится в состоянии апатии, тревоги, плача, необходимо, по возможности, найти уединенное место.

Если реакция обучающегося более активная (истерика, агрессия, двигательное возбуждение), то в обеспечении безопасносности нуждается не только ребенок, проявляющий острую реакцию, но и окружающие его люди, так как в этом состоянии он способен причинить вред себе и окружающим (ударить, толкнуть и подобное).

Вторая потребность обучающегося с острой стрессовой реакцией – быть

услышанным. Очень важно внимательно слушать ребенка, используя приемы активного слушания. Можно кивать головой, говорить «да», «конечно», «я понимаю», задавать уточняющие вопросы, подытоживать слова обучающегося.

Третья потребность – обучающемуся необходимо почувствовать, что его эмоции понятны. Обучающийся, нуждающийся в оказании допсихологической помощи, переживает сильные эмоциональные потрясения. В этот момент эмоциональный отклик становится естественным механизмом психики, помогающим справиться с трудной ситуацией. Педагогу важно соблюдать рекомендации во взаимодействии с обучающимися, которые проявляют острые стрессовые реакции:

– голос не должен отражать неуверенность и сомнение;

– говорить необходимо уверенно, четко, но при этом плавно, «не перескакивая» с мысли на мысль. Короткие и четкие фразы в побудительном наклонении, с элементами внушения: «Помощь пришла!», «Послушай меня!»;

– выражение лица должно быть спокойным и уверенным. Нельзя показывать пострадавшим, что вы сами в растерянности или в состоянии страха;

– стараться избегать употребления в речи частицы «не» (например, вместо «Не надо бояться» – «Ты в безопасности»);

– контролировать передачу информации, которая может быть случайно услышана пострадавшим;

– не давать обещаний, которые вы не в состоянии выполнить, избегайте передавать информацию с неподтвержденным прогнозом;

– стараться избегать фразы: «Все будет хорошо!»

Сейчас я буду зачитывать вам различные фразы, а вам необходимо определить, какие из них уместны для общения с обучающимися, испытывающим острую стрессовую реакцию, а какие могут быть потенциально вредными».

**Эффективные и неэффективные фразы педагога при общении с обучающимся в состоянии стресса**

|  |  |
| --- | --- |
| Фразы поддержки | Фразы, которых стоит избегать |
| Это действительно страшно (грустно, больно) | Не стоит из-за этого так сильно расстраиваться |
| Не старайся сдерживать слезы, плакать – это нормально | Главное, что живой, остальное не важно |
| Расскажи мне об этом поподробнее, если хочешь | Не плачь, ты же взрослый человек |
| Я вижу, что тебе тяжело. Я побуду рядом7 | Ты должен взять себя в руки |

Ведущий: «Мы рассмотрели общие принципы общения с обучающимся, нуждающимся в оказании допсихологической помощи. Приведенные действия и фразы могут помочь снизить остроту стрессовых реакций. Также существуют различные упражнения, которые помогают регулировать состояние при возникновении даже незначительной стрессовой ситуации. Какие методы саморегуляции вам знакомы?»

Участники отвечают.

Ведущий: «При возникновении стрессовой ситуации, даже незначительной, пострадавшему важно уметь применять различные техники саморегуляции, например, дыхательные техники, техники снятия мышечного напряжения».

Упражнение 3 «Силач» Время: 5 минут.

Цель упражнения: снятие мышечного напряжения.

Ведущий: «Предлагаю вам выполнить упражнение, которое сочетает

в себе попеременное напряжение и расслабление мышц верхней части тела: плечевого пояса, рук и ног. Итак, займите удобное для вас положение, сделайте глубокий вдох, медленный выдох, сожмите руки в кулаки, напрягите все мышцы рук и представьте, что вы держите в руках тяжелые гири, которые тянут ваши руки вниз. А теперь расслабьтесь. Теперь представьте, что вы поднимаете над головой тяжелую корзину с яблоками. Поднимите руки выше плеч, напрягая мышцы рук, плечевого пояса. И сбросьте тяжелую корзину. Для большего эффекта можно потрясти руками внизу».

Ведущий демонстрирует упражнение участникам группы.

Ведущий: «Теперь переходим к расслаблению ног. Представьте, что вы удерживаете ногой закрывающуюся дверь. Вытяните ногу, насколько это возможно, и натяните носок на себя. Задержитесь в таком положении на несколько секунд и расслабьте ногу. Теперь повторите то же самое со второй ногой.

Данное упражнение можно выполнять, когда вы чувствуете сильное напряжение в мышцах, и предлагать его выполнить обучающимися при необходимости».

Вопросы для обсуждения:

– Какие чувства вы испытывали?

– Что было трудным в выполнении упражнения?

Упражнение 4 «Семь свечей» Время: 5 минут.

Цель упражнения: развитие навыков регуляции эмоционального состояния,

нормализации дыхания.

Ведущий: «Уважаемые участники, следующее упражнение эффективно для регуляции эмоционального состояния обучающегося. Его желательно проводить совместно с обучающимся, демонстрируя ему все действия. Перейдем к практическому выполнению. Сядьте удобно, закройте глаза, постарайтесь расслабиться. Вам спокойно, удобно и комфортно… Вы дышите глубоко и ровно… Представьте себе, что на расстоянии примерно метра от вас стоят семь горящих свечей… Сделайте медленный, максимально глубокий вдох. À теперь вообразите, что вам нужно задуть одну из этих свечей. Как можно сильнее подуйте в ее направлении, полностью выдохнув воздух. Пламя начинает дрожать, свеча гаснет… Вы вновь делаете медленный глубокий вдох, а потом задуваете следующую свечу. И так все семь…»

Ведущий демонстрирует способ выполнения упражнения участникам группы.

Завершение

Упражнение 5 «Подведение итогов» Время: 15 минут.

Цель упражнения: рефлексия занятия.

Ведущий: «В завершение нашего занятия прошу вас поделиться своими

впечатлениями:

– Что нового вы сегодня узнали?

– Какие техники саморегуляции показались вам наиболее комфортными

и эффективными? Почему?

– Менялось ли ваше эмоциональное состояние после выполнения упражнений для саморегуляции? Как?

– Какие из представленных сегодня техник вы сможете применять

с обучающимися, проявляющими острые реакции?

– Как вы думаете, какую пользу принесут полученный опыт сегодня в работе с детьми?

Спасибо всем за участие и обратную связь. Надеюсь, полученные знания помогут вам оказать помощь ребенку тогда, когда он в этом нуждается».