

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка – детский сад № 2 г. Шебекино Белгородской области»

Конспект мастер-класса
«Снимаем признаки посттравматического стресса»
для муниципального методического объединения педагогов-психологов
дошкольных образовательных учреждений
Шебекинского городского округа

Подготовила: педагог-психолог
МАДОУ «Центр развития ребенка –
детский сад № 2 г. Шебекино»
Дудина Кира Владимировна

Цель: совершенствование профессиональных знаний и умений педагогов-психологов ДОУ для более успешного осуществления профилактической работы с педагогами ДОУ по преодолению кризисных состояний.

Задачи:

- ознакомление педагогов-психологов с приемами преодоления кризисных состояний и оказания самопомощи;
- овладение приемами работы по преодолению кризисного состояния, развитию навыков саморегуляции;
- развитие навыков восприятия и адекватной оценки собственного эмоционального состояния;
- снятие психоэмоционального напряжения, гармонизация внутреннего состояния;
- развитие интереса к данному направлению деятельности педагога-психолога ДОУ.

Оборудование: бумага для записей, цветные карандаши, ручки по количеству участников.

План проведения мастер-класса:

1. Приветствие.
2. Теоретическая часть (психолого-педагогическое обоснование и актуальность проблемы).
3. Практическая часть.
4. Подведение итогов. Рефлексия.

Ход мероприятия:

1. Вступительное слово ведущего.

«Среди правил безопасности для пассажиров воздушных судов есть порядок использования кислородной маски при разгерметизации салона самолета. Первым надеть кислородную маску обязан взрослый, чтобы быть способным действовать дальше: надеть маску на ребенка и следовать указаниям экипажа. В том случае, если взрослый начнет надевать маску на ребенка и от нехватки кислорода в этот момент потеряет сознание, то ему уже никто не поможет. То есть взрослый должен в первую очередь помочь себе, а уже затем оказывать помощь ребенку или другому человеку. Это правило в полной мере можно применить к нашей с вами работе, особенно когда мы говорим о помощи психолога людям, попавшим в кризисную ситуацию, находящимся в кризисном состоянии.

Сегодня на нашей встрече я предлагаю вам познакомиться с некоторыми приемами самопомощи, приемами стабилизации своего собственного психоэмоционального состояния. Психолог обязан «быть в ресурсе», чтобы иметь возможность оказывать помощь другим.

2. Теоретическая часть.

«В одном из своих недавних выступлений Заместитель Председателя Совета Безопасности Российской Федерации Дмитрий Анатольевич Медведев сказал о том, что специальная военная операция стала тяжелым испытанием для всей

нашей страны. Мы, жители приграничного региона, на себе испытываем все сложности этого времени: изменились условия нашей жизни, профессиональной деятельности, мы сталкиваемся с такими событиями как отселение из населенных пунктов, повреждения зданий и транспорта, травмы и гибель людей. Такой опыт, безусловно, является травматическим для всех: и для детей, и для взрослых. Мы подвергаемся воздействию длительного стресса и риску развития посттравматических стрессовых реакций. Все эти стрессогенные факторы препятствуют процессам нормальной жизнедеятельности.

В связи с этим особую актуальность приобретает необходимость оказания психологической помощи не только несовершеннолетним, но и взрослым людям, пережившим в своем опыте различные кризисные ситуации, связанные с проведением СВО, в том числе и педагогическим работникам. Особенно эффективной будет работа по активизации существующих у человека психологических ресурсов, развитию умения осознанно справляться с кризисными ситуациями и выходить из них с позитивными личностными изменениями».

3. Практическая часть.

«Сейчас, уважаемые коллеги, мы с вами познакомимся с некоторыми приемами, которые возможно использовать как для себя, так и в работе с педагогами, прорабатывая последствия кризисных ситуаций.

Упражнение «Самоанализ».

Цель: самодиагностика.

Содержание. Участникам дается инструкция: «Закройте глаза. Попробуйте словесно восстановить картину дня до и после эвакуации (или другого стрессового события). Например: «Был обычный рабочий день. Вы, как всегда, закончили утренний прием детей, передали информацию о количестве присутствующих воспитанников медицинской сестре, кратко рассказали о самочувствии некоторых детей, вышедших первый день после болезни в детский сад. Помощник воспитателя пошла на кухню, чтобы получить завтрак для детей. Вы провели с детьми несколько игр и предложили пойти помыть руки перед завтраком. Вдруг вы услышали по громкой связи сообщение о необходимости всем срочно покинуть помещения детского сада».

Далее каждому участнику предлагается по очереди рассказать, что он почувствовал, как действовал, что ощущал. Что мешало, а что помогало действовать спокойно и рационально? Какие физиологические признаки стресса чувствовали (учащенное сердцебиение, головокружение, слабость в ногах, тремор конечностей, ощущение недостатка воздуха)? Какие переживания сейчас возникают при воспоминании о стрессовом событии?

Наше эмоциональное состояние тесно связано с процессами, которые происходят в нашем физическом теле.

Упражнение «Расслабляем тело».

Цель: регуляция психофизического состояния, сохранение способности действовать в критической ситуации спокойно и рационально.

Содержание. Участникам предлагается проанализировать телесные ощущения: «Сосредоточьтесь на своих телесных ощущениях в целом. Дайте своему вниманию блуждать по различным частям тела, «пройдите» вниманием все тело. Какие части себя вы чувствуете? Отметьте боли и зажимы, которых вы обычно не замечаете. Какие мышечные напряжения вы чувствуете? Не старайтесь их расслабить, дайте им продолжиться. Постарайтесь определить их точное местоположение. Обратите внимание на ощущение кожи. Чувствуете ли вы свое тело, связь головы с туловищем, ваши конечности? Полностью ли вы осознаете себя? Какие белые пятна, «пустоты» отмечаете в своем теле?».

Когда мы пребываем в разном состоянии в течение дня, даже наше дыхание будет различным. Если мы спим, то наши вдохи и выдохи медленные и равномерные. При занятиях спортом дыхание учащается и становится поверхностным. А если мы чего-то неожиданно испугались, то можем на несколько мгновений вообще перестать дышать. Наши эмоции влияют на то, как наше тело дышит. Поэтому управляя дыханием, мы способны управлять эмоциями. И можем снизить градус тревожности и волнения в стрессовых ситуациях. В этом нам помогут дыхательные техники. Например, можно использовать следующие упражнения:

Упражнение «Глубокое равномерное дыхание» («резонансное когерентное дыхание»).

Цель: снятие нервного напряжения, расслабление.

Содержание: предложить участникам попробовать дышать так, чтобы каждый вдох был равен выдоху, и длился в среднем 5,5 секунд. Дыхание должно быть максимально сглаженным: темп размеренный и не меняется, остановок нет, вдох и выдох равны друг другу. Дышать следует через нос.

Это упражнение довольно быстро помогает успокоиться, восстановить нормальное сердцебиение, снизить артериальное давление и даже улучшить настроение.

Упражнение «Дыхание по квадрату».

Цель: снятие нервного напряжения, расслабление.

Содержание: такую технику иногда называют «квадратным» или «коробочным» дыханием, потому что дыхательный цикл состоит из четырех равных частей. Для визуализации процесса мы можем представить перед собой квадрат и двигаться своим вниманием по его сторонам с одинаковой скоростью, под счет. В чем же заключается эта техника? Нужно сделать вдох, пока считаем: раз, два, три, четыре. Задержать дыхание и считать: раз, два, три, четыре. Сделать выдох на четыре счета. И еще одна задержка перед следующим вдохом тоже на четыре счета. Вдох, выдох и задержка должны быть равны друг другу по длительности.

Использование этой техники позволяет нормализовать состояние: мышечное напряжение снимается, нервная система успокаивается, человек овладевает собой, начинает мыслить спокойно и конструктивно.

Параллельно с дыханием можно использовать визуализацию и позитивные утверждения (аффирмации). Обычно на дыхательные техники и упражнения

может уходить от 2 до 10 минут. Следует ориентироваться по своему состоянию: просто дышать, пока не почувствуешь себя лучше.

Упражнение «Мои ресурсы».

Цель: актуализация информации о собственных ресурсах.

Содержание: предложить участникам вспомнить, что поддерживает их в стрессовой ситуации. Затем озвучить инструкцию к заданию: «Нарисуйте на чистом листе солнышко (круг с лучами). В его центре напишите: «Мои ресурсы». На лучах обозначьте то, что вас поддерживает, дает энергию. Например, друзья, родители, хобби, природа, личные качества. Вы можете нарисовать все, что угодно, или записать». Сохраните этот лист, для того чтобы в сложной ситуации вернуться к нему и актуализировать информацию о ваших собственных ресурсах.

Упражнение «Самообъятие».

Цель: стабилизация психоэмоционального состояния, самоподдержка.

Содержание: предложить участникам попробовать найти свое место в пространстве, определить, «где я начинаюсь и где заканчиваюсь», чтобы обрести душевное равновесие. Инструкция: «Положите одну руку под мышку другой руки, а другой рукой обхватите себя так, чтобы ладонь пришлась на плечо: вы себя обнимаете. Внимание сосредоточено на теле. Устройтесь поудобнее в этой позиции, почувствуйте опорность, которую она придает. Позвольте себе побыть в «контейнере». Наблюдайте, происходят ли какие-то перемены в дыхании, телесных проявлениях, в том, как вы ощущаете себя в пространстве. Попробуйте какое-то время так посидеть, чтобы ваше ощущение себя и мира изменилось».

Упражнение Питера Левина «Самоподдержка».

Цель: стабилизация физического и эмоционального состояния, самоподдержка.

Содержание. Участникам дается инструкция: «Глаза можно держать открытыми или закрытыми – как вам удобно. Примите удобную позу. Положите одну руку на лоб. Положите другую руку на сердце. Наблюдайте за тем, что происходит в вашем теле. Плавно переместите внимание туда, где соприкасаются ладони и тело. Наблюдайте за тем, что происходит в теле под одной рукой: что чувствует тело при прикосновении? А что чувствует рука, прикасающаяся к телу? (например, поток энергии или изменение температуры). Повторите то же для другой руки. Сфокусируйтесь на руке, которая притягивает ваше внимание. Оставайтесь в этом положении, пока не почувствуете изменение».

Ресурсное упражнение «Взмах».

Цель: стабилизация психоэмоционального состояния.

Содержание. Участникам дается инструкция: «Примите удобную позу, прикройте глаза и представьте, что в каждой руке у вас по картинке: в одной – мрачное и трагическое изображение вашей проблемы или стрессовой ситуации, а в другой – изображение с приятной ситуацией, яркое, красочное, при взгляде на которое вы радуетесь и успокаиваетесь. При помощи единственного взмаха опустите негативную картинку на уровень коленей, чтобы не видеть ее, а положительную поднимите к глазам».

Выполняйте упражнение при напряжении, стрессе, панике. Быстро меняйте картинки, пока положительный образ полностью не вытеснит отрицательный.

4. Подведение итогов. Рефлексия.

Наша встреча подходит к концу. Сегодня мы с вами познакомились с некоторыми приемами и упражнениями, которые помогают совершенствовать навыки саморегуляции, стабилизировать психоэмоциональное состояние. В качестве обратной связи хотелось бы услышать от вас, какие из предложенных упражнений вызвали у вас интерес, какие приемы хотелось бы использовать в работе или применять для себя.

Вы должны помнить, что все люди так или иначе реагируют на стрессовые ситуации. Ощущать страх – нормально. Не вините себя в том, что в какой-то ситуации растерялись, на время потеряли самоконтроль. Важно, что вы смогли взять себя в руки и справились с ситуацией. Зафиксируйте внимание на этой мысли. Вы справились с ситуацией, вы молодцы!

Любой человек, а в первую очередь - специалист помогающих профессий, должен заботиться о стабильности своего психоэмоционального состояния для того, чтобы иметь возможность оказывать помощь окружающим. Поэтому, чтобы избежать профессионального выгорания, сохранить себя в этой работе, важно соблюдать несколько правил:

1. Помните: сначала кислородная маска для себя, потом для ребенка.
2. Сохраняйте устойчивую позицию: «Это - работа!».
3. Делайте перерывы, паузы, чтобы «подышать».
4. Запрашивать поддержку и помощь коллег – это нормально!
5. Будьте внимательны к своему состоянию, позвольте себе на время отказаться от работы, если чувствуете в этом необходимость.

Литература:

1. Коржавина, Ю. Как успокоиться за пару минут: 5 простых дыхательных техник для душевного равновесия.
Режим доступа: https://prosv.ru/articles/5-prostyh-dyhatelnyh-tehnik-dlya-dushevnogo-ravnovesiya/?utm_campaign=news_september_2024_vypusk_5&utm_medium=email&utm_source=Sendsay
2. Пронина, О. Как снизить стресс после эвакуации при угрозе теракта. Программа для работы с детьми, педагогами и родителями// Справочник педагога-психолога. Детский сад. – 2024. - № 3.
3. Сопровождение и реабилитация детей, находящихся на территориях, вовлеченных в последствия боевых действий: методические рекомендации/ [коллектив авторов; под общей редакцией О.А. Ульяниной]; Московский государственный психолого-педагогический университет. – Москва: МГППУ, 2023. – с. 5-6.