|  |  |
| --- | --- |
| Принятометодическим объединениемКГКУ «Железногорский детский дом»Протокол №\_\_\_\_\_от 13.04.2020 | УтвержденоДиректором КГКУ «Железногорский детский дом»Гой Е.М.« »апреля 2020г. |

План по обеспечению и оказанию психологической помощи

 и поддержки воспитанников в целях профилактики стрессовых ситуаций.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Формы работы | Сроки проведения | Ответственные  | Примечание  |
| 1. | Тренинг «Погода в группе» | Апрель  | Гвоздева Е.В. | По 2 часа на каждой воспитательной группе |
| 2. | Тимбилдинг – игра «Наш дом-наша крепость» | апрель | Гвоздева Е.В. | По 2 часа на каждой воспитательной группе  |
| 3. | Подвижные игры под музыку, с использованием юмора | В течение всего периода | Воспитатели групп |  |
| 4. | Обучение способам саморегуляции: приемы саморегуляции эмоционального состояния «Пятиминутки» | В течение всего периода | Петунина Ю.Б., воспитатели групп | Приложение№2 плана |
| 5. | Использование памятки «Скорая помощь при остром стрессе» | В течение всего периода | Гвоздева Е.В., воспитатели групп | Приложение №1 плана |
| 6. | Психологические упражнения на развитие устойчивости к стрессовым ситуациям: «Я и стресс», «Выкинь свои проблемы» | В течение всего периода | Гвоздева Е.В., воспитатели групп | Приложение №3плана |
| 7. | Просмотр художественных фильмов и мультфильмов, рекомендованных для семейного просмотра: «Доктор Дуллитл», «Гадкий Я», «Тролли», «Ральф против интернета», «Семейка крудс», «Вперед», «Чарли и шоколадная фабрика» и др. | В течение всего периода | Все педагоги детского дома | Папка «Фильмы» в обмене (педагоги-фильмы) |
| 8.  | Воспитательные часы из плана по профилактике аутоагрессии | В течение всего периода | Воспитатели групп | Приложение №6плана |
| 9. | Организация режимных моментов на группах, в рамках условий, приближенных к домашним | В течение всего периода | Воспитатели групп | Приложение №5плана |
| 10. | Аудиовизуальная стимуляция | В течение всего периода | Петунина Ю.Б. | По отдельному расписанию |
| 11. | Коллажи и рисунки на тему «Что я буду делать после карантина?» | Апрель  | Петунина Ю.Б., воспитатели групп | В рамках воспитательных часов |
| 12. | Настольные игры «Лото», «УНО», «Узнай кто?», «Крокодил» и др.  | В течение всего периода | Воспитатели групп | Копилка настольных игр групп |
| 13. | Экстренная и кризисная психологическая помощь в дистанционном режиме (соц.сети, viber) | В течение всего периода | Гвоздева Е.В.Петунина Ю.Б. |  |
| 14. | Обращение за консультацией врача-психиатра по особо тревожащему изменению поведения воспитанников (особенно стоящих на учете у врача-психиатра) | В течение всего периода | Члены ПМПк учреждения | 1.Экстренный сбор2.Характеристика актуальная с изложением фактов тревожащего поведения (служебные записки, дневник наблюдений)3.Организация очного приема Коротцева С.В. |
| 15. | Обращение к инспектору ОДН Харченко С.В. по воспитанникам, проявляющим асоциальное поведение | В течение всего периода | Члены ППк учреждения |  |

ПРИЛОЖЕНИЕ №1

**ПАМЯТКА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ И ДЕТЕЙ**

**«СКОРАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОСТРОМ СТРЕССЕ»**

1. Умыться холодной водой.
2. Выпить воды или, лучше, сока.
3. Выполнить любое упражнение на дыхание.
4. Найти в теле напряжённые мышцы и расслабить их.
5. Потрясти кистями, руками, ногами.
6. Сжать кисти в кулак, что есть силы и подержать их так 10 секунд. Сбросить напряжение. То же самое проделать с плечами, локтями, ногами, животом.
7. Вдохнуть животом и медленно выпустить воздух.
8. Перевести нервное напряжение в мускульное – пробежаться или потрясти руками.
9. Помассировать тело – погладить себя с ног до головы, похлопать и потереть руки, ноги, растереть шею.
10. Сделать себе массаж лица и головы. Помассировать мышцы радости, которые находятся в верхней части щек.
11. Переключить внимание на посторонний объект.
12. Закрыть глаза и мысленно представить себя в тихом месте, где хорошо, приятно, уютно и комфортно. Это безопасное и ресурсное место, можно по­быть в нём несколько минут.
13. Подумать о своих друзьях, близких, которые любят и ценят вас несмотря ни на что. Улыбнуться им.

ПРИЛОЖЕНИЕ №2

***Приемы саморегуляции эмоционального состояния «Пятиминутки»***

Хочется заметить, что если родители и педагоги освоили навыки позитивного, конструктивного общения, то их способность к регуляции собственного эмоционального состояния значительно возрастает. Некоторые родители и педагоги с удивлением замечают, что, применяя «Я-сообщение» и «активное слушание» в общении с детьми, они успокаиваются и прекрасно кон­тролируют свое эмоциональное состояние.

Но все-таки повседневные стрессы накладывают «свой отпечаток». Порой мы терпим значительные психологические перегрузки, которые имеют свойство накапливаться, поэтому важно знать некоторые приемы и упражнения, которые помогут снять лишнее эмоциональное напряжение и вернуть хорошее самочувствие, что положительно скажется и на наших взаимоотношениях с детьми.

**Упражнение 1** Прогрессивная мышечная релаксация с применением «глубокого дыхания» (М. Алворд, А. Бэйкер)

Техника «глубокого дыхания» была подробно описана в разделе «Формирование навыков контроля и управления гневом». Частично в том же разделе были описаны упражнения по прогрессивной мышечной релаксации. В данном случае упражнения по прогрессивной мышечной релаксации приводятся полностью. Эти упражнения можно делать как полностью, так и отдельными группами (блоками) (столько, сколько вам захочется их делать). Важно, чтобы упражнения, по возможности, проводились в одно и то же время; в удобном для вас месте (на кровати, диване, мягком кресле, ковре) и желательно под приятную для вас музыку, которая действует на вас успокаивающим образом (шведские психологи рекомендуют исключительно классическую музыку, и в основном, Моцарта и Баха).

**А-блок «Рука»** (после каждого блока упражнений делается глубокий вдох, задержка, медленный выдох).

1. Делаем *глубокий, плавный вдох;* на *задержке дыхания:* сжимаем сильно кулак (поочередно, начиная с правой стороны, затем с левой, но можно и одновременно сжимать оба кулака сразу); *выдох* медленный и спокойный: кулак медленно разжимается; *отдых* (несколько секунд). В дальнейшем везде предполагается, что вдох — плавный, а выдох — медленный и спокойный (рот слегка при­открыт).

*Глубокий вдох;* на *задержке дыхания:* сильно напрягаем только руку (от кисти до плеча); *выдох:* медленно расслабляем руку (или обе руки); *отдых.*

*Глубокий вдох;* на *задержке дыхания:* зажимаем только плечо (или оба плеча); *выдох:* медленно отпускаем; *отдых.*

**В-блок «Шея»** (избегайте резких движений).

*Глубокий вдох; н*а *задержке дыхания:* опустить голову и напрячь шею; *выдох:* медленно расслабить шею, вернуть голову в исходное положение; *отдых.*

*Глубокий вдох;* на *задержке дыхания:* повернуть голову вправо, напрячь шею; *выдох:* медленно расслабить шею, повернуть голову в исходное положение; *отдых.*

*Глубокий вдох;* на *задержке дыхания:* повернуть голову влево, напрячь шею; *выдох:* медленно расслабить шею, повернуть голову в исходное положение; *отдых.* Повторите упражнение 4.

**С-блок «Живот».**

8. *Глубокий вдох;* на *задержке дыхания:* втянуть живот, слегка напрячь; *выдох:* «распустить» живот, вернуться в нормальное положение; *отдых.*

Данное упражнение делается 2 раза.

**Д-блок «Ноги»** (вся группа упражнений делается сначала с правой, а затем с левой ногой).

9. *Глубокий вдох:* подняли ногу (угол 30°—45°); на *задержке дыхания:* вытянуть мысок и напрячь; *выдох:* расслабить мысок, опустить ногу; *отдых.*

10. *Глубокий вдох:* подняли ногу; на *задержке ды­хания:* вытянуть пятку вперед и напрячь; *выдох:* расслабить пятку, опустить ногу; *отдых.*

То же делаем с другой ногой.

**Е-блок «Голова».**

*Глубокий вдох:* на *задержке дыхания:* сильно улыбнуться и напрячь мышцы вокруг лица; *вы­дох:* расслабить мышцы; *отдых. Глубокий вдох:* на *задержке дыхания:* напрячь нос («прогнать муху»); *выдох:* расслабиться: *отдых.*

*Глубокий вдох:* поднять брови вверх; на *задержке дыхания:* напрячь брови и область лба; *вы­дох:* расслабить лоб, опустить брови; *отдых.*

*Глубокий вдох:* на *задержке дыхания:* сильно напрячь макушку; *выдох:* расслабить макушку: *отдых.*

Представили (визуализировали) себя в уютном месте, где вам обычно, хорошо и где вы чувствуете себя спокойно (отдыхаете). Сделать *глубокий вдох: задержка; медленный выдох* (делайте по вре­мени это упражнение столько, сколько вам необходимо).

Потянитесь; повернитесь вправо, влево; сядьте, а потом встаньте (главное не делать резких движе­ний).

***Упражнение 2*** «Продуктивное волнение» (Дж. Нейхард)

Это упражнение хорошо для тревожных людей, ко­торые хотели бы научиться быстро справляться со своей тревогой, излишними беспокойствами и волнени­ем, а не «отыгрывать» их на собственных детях.

Выберите для занятий такое место, где можно было бы заниматься каждый день желательно в одно и то же время. Для занятия выделяется 30 минут в день.

Составьте список «возможных и имеющихся неприятностей». В колонку «серьезных тревог» запишите то, что тревожит вас больше всего. В колонку «мелких тревог» внесите то, о чем вы беспокоитесь не так часто и не очень сильно.

Сначала просмотрите список мелких тревог. Если какие-то из них можно устранить немедленно или же в скором времени, то это не неприятности, а будничные дела. Вычеркните их из списка.

Если в списке остались еще какие-нибудь тревоги – выкиньте их из головы. Вы ведь сами решили, что они незначительные, не стоит тратить на них время и силы.

Теперь посмотрите список серьезных тревог. Уделите им 15 минут и поволнуйтесь: вспомните, как они возникли, подумайте о том, как они развиваются и
как смогут повлиять на вашу дальнейшую жизнь.

Через 15 минут прекратите размышления и переживания. Теперь расслабьтесь под музыку в течение 2 минут, используя глубокое дыхание. Выдыхая,
говорите себе: «Я совершенно спокоен».

Теперь вернитесь к списку серьезных тревог. Возьмите ручку и лист бумаги, используйте оставшиеся 13 минут, чтобы составить план действий для каждой ситуации в отдельности. Когда вы составите четкий план действий, ситуация перестанет быть тревожной, и, значит, ее можно будет вычеркнуть из списка. Если же вам не удается ничего придумать, отложите список до завтра.

Ровно через 13 минут прекратите упражнение. Повторите его на следующий день, в то же время и в том же месте.

Если все идет хорошо, сократите время «бесполезного» волнения до 5—10 минут и увеличьте время для выработки плана действий. Если же дела идут хуже, чем раньше, тогда выделите больше времени (до 20 минут) на «бесполезные» переживания и сократите
время на обдумывание решений (до 8 минут). Но в любом случае оставьте 2 минуты на то, чтобы расслабиться. По мере успешного овладения методом вы заметите, что не только избавитесь от обременительного гру­за переживаний и обретете эмоциональную стабиль­ность, что самым благоприятным образом отзовется на ваших взаимоотношениях с ребенком, но и научитесь эффективно организовывать свою деятельность, быть более собранным и дисциплинированным.

ПРИЛОЖЕНИЕ №3

1. **Упражнение «Я и стресс».**
**Цель:** Помощь участникам в осознании и вербализации своих представлений о стрессе, определении своего отношения к данному феномену. Выявление субъективных трудностей, переживаемых членами группы в настоящий момент, и личных ресурсов противостояния стрессовым ситуациям.
**Содержание.** Тренер готовит заранее бумагу формата А4 (по числу участников), цветные фломастеры. Участники тренинга располагаются комфортно (в кругу или за кругом). Ведущий предупреждает их о том, что данное упражнение носит конфиденциальный характер, поэтому в ходе проведения упражнения не стоит задавать друг другу никаких вопросов. **Инструкция тренера группе:** «Нарисуйте, пожалуйста, рисунок „Я и стресс». Он может быть выполнен в любой форме – реалистической, абстрактной, символической, художественной. Большее значение имеет ваша степень искренности, то есть желание изобразить свои мысли, чувства, образы, которые пришли вам в голову сразу после того, как вы услышали тему. Этот рисунок сможет стать тем ключом, который на протяжении всего тренинга будет помогать осознавать трудности, находить уже имеющиеся ресурсы, вырабатывать новые успешные стратегии управления стрессом. При необходимости можно воспользоваться цветными фломастерами. Вы имеете полное право не показывать ваш рисунок в группе, если вы этого захотите». Участники рисуют в течение 4- 5 минут. Затем тренер начинает задавать вопросы, на которые участники отвечают самостоятельно (мысленно), не записывая ответы на бумаге, не произнося их вслух. После каждого вопроса тренер дает участникам от 15 до 40 секунд для внесения изменений и дополнений в рисунок.
**Вопросы, которые может задать тренер.**- Посмотрите внимательно на свой рисунок.
1. Использован ли в вашем рисунке цвет? Посмотрите, какие цвета (или какой цвет) преобладает в рисунке. Что для вас значит именно этот цвет?
2. Где вы изобразили себя? Пометьте себя буквой «Я» на рисунке.
3. Как вы изобразили стресс? В виде живого существа, абстрактной фигуры, конкретного человека?
4. Посмотрите, сколько места занимает на листе ваше изображение и сколько — стресс. Почему?
5. При изображении себя и стресса использовали ли вы похожие цвета? Какие?
6. Мысленно разделите лист пополам горизонтальной и вертикальной чертами. Где оказалась ваша фигура?
7. Есть ли на рисунке какой-либо барьер между вами и стрессом? Может быть, вы держите в руках саблю, зонт или что-то еще?
Если вы почувствовали необходимость, нарисуйте еще что-либо, что может защитить вас от стресса.
8. Есть ли у вас почва под ногами, на что вы опираетесь? Или вы висите в воздухе? А в жизни на кого вы можете опереться? Если такие люди существуют в вашей реальной жизни, но их почему-то нет на рисунке — дорисуйте их.
9. Какие свои сильные стороны во взаимодействии со стрессовой ситуацией вы могли бы отметить? Постарайтесь найти не менее трех позиций, по которым вы чувствуете себя уверенно. Какие личностные качества помогают вам добиваться успеха?
10. Что бы вам хотелось изменить или как бы вам хотелось улучшить свое состояние в стрессовой ситуации? Какие личностные качества и/или другие факторы мешают вам улучшить его?
11. Какие еще ваши ресурсы вы видите в этом рисунке или хотите добавить в него? Нарисуйте их, пожалуйста.
**Обсуждение.** После того как участники ответят на последний вопрос, тренер просит их объединиться в подгруппы по 4-5 человек. Как правило, создаются группы по принципу совпадения каких-либо позиций, касающихся восприятия понятия «Стресс», стратегий и ресурсов, проявившихся в рисунках. В каждой сформированной группе желающие могут высказаться по поводу своих ощущений, мыслей и т. Д., возникших в процессе рисования. При этом остальные слушают, дополняют, высказывают свою точку зрения, задают вопросы, но не критикуют. Говоря о том, что помогает и что мешает эффективно действовать в ситуации стресса, можно высказываться как по поводу своего личного опыта, так и основываясь на наблюдениях за поведением людей, умеющих преодолевать стрессы. Затем каждая подгруппа формулирует несколько основных позиций, по которым они хотели бы что-то изменить в своих реакциях на стрессоры.
Все участники возвращаются в круг. Тренер предлагает желающим высказаться по поводу проделанной работы или по поводу своих ощущений. Представители от подгрупп зачитывают свои списки. Тренер разъясняет участникам, над какими проблемами возможна работа на тренинге.
**2. Упражнение «Выкинь свои проблемы» (Модификация упражнения Ньюстром, Сканнел [1997]).
Цель:** Предоставление участникам возможности получить обратную связь по поводу проблемы, обменяться опытом.
**Содержание.** Тренер предлагает участникам группы написать на листе бумаги свою проблему, которую он хотел бы решить. Для того чтобы снять возможное сопротивление, тренер может сказать, например, о том, что с точки зрения позитивной психотерапии здоровый человек — это не тот, у кого нет проблем, а тот, кто имеет проблемы и старается их решить. Листы с описанием проблемы не подписываются, в процессе обсуждения» нельзя раскрывать авторство. Именно поэтому тренер просит участников писать разборчиво.
После того как участники описали свои ситуации, тренер предлагает им скомкать свои листы и бросить в пакет или мешок. После этого группа разбивается на подгруппы по 4-5 человек. Каждый участник подходит к ведущему и вынимает записки из мешка. На обсуждение каждой проблемы отводится 5 минут. Если кто-то из участников подгруппы догадался, чья эта проблема, он не должен делиться своей информацией или догадками с участниками. Если участник вытаскивает свою проблему, он не должен признаваться в своем авторстве. Обсуждение проводится методом мозгового штурма, то есть задача каждой подгруппы — найти как можно больше вариантов решений заявленной в записке проблемы. Для повышения эффективности этой процедуры мы предлагаем в каждой подгруппе выбрать секретаря, который записывал бы возможные варианты решений и следил за временем. После того как время истечет, каждая подгруппа зачитывает свои «проблемы» и варианты их решений. Тренер предлагает остальным участникам группы добавлять какие-либо предложения и варианты решений.

ПРИЛОЖЕНИЕ №5

Режимные мероприятия в рамках профилактики стрессовых ситуаций в связи с развитием коронавирусной инфекции.

|  |  |
| --- | --- |
| Время | Режимное мероприятие |
| 8.30-9.00 | Утренняя зарядка |
| 09.00-14.00 | Дистанционное обучение |
| 14.00-14.15 | «Пятиминутки» приемы снятия стресса |
| 14.00-15.00 | Сиеста – время тишины, индивидуального отдыха в тихой обстановке |
| 16.00-18.00 | Прогулки на свежем воздухе – подвижные игры |
|  |  |