

Государственное автономное учреждение дополнительного профессионального образования Ярославской области
Институт развития образования

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад №114

Межрегиональный вебинар

«Психологическая поддержка семей с детьми дошкольного возраста, находящихся в сложной кризисной ситуации»



18 июня 2025г.

Ярославль

Государственное автономное учреждение дополнительного профессионального образования Ярославской области
Институт развития образования

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад №114

Новые задачи дошкольного образования в ответ на кризисные вызовы современной реальности

Карасёва Юлия Викторовна,
заведующий детским садом №114





Региональная инновационная площадка «Детский сад – ресурсное воспитательно-образовательное пространство в ситуации проживания длительного социального кризиса»

Цель проекта:

Создание воспитательно-образовательного пространства для развития у участников образовательных отношений психологических ресурсов стрессоустойчивости в ситуации проживания длительного социального кризиса

Задачи:

1. Проектирование и описание предметно – пространственной среды ДООУ. Наполнение развивающей предметно-пространственной среды ресурсами (элементами), способствующими снижению психоэмоционального напряжения участников образовательных отношений.
2. Разработка и апробация программы обучения для педагогов по теме: «Стрессменеджмент».
3. Разработка информационно-просветительских материалов (печатных и цифровых) для детей и родителей по развитию базовых навыков совладания со стрессом.
4. Создание инновационного продукта.



Тревожные симптомы у детей

СТРЕССОВЫЕ СОБЫТИЯ В ЖИЗНИ РЕБЕНКА

- снижение у детей нейродинамических характеристик деятельности: работоспособности, повышенная утомляемость, истощаемость, склонность к перевозбуждению или астении, снижение внимания, продуктивности интеллектуальной деятельности;
- увеличилось число детей с неустойчивым эмоциональным фоном: капризность, плаксивость, тревожность, агрессивность, преобладание отрицательных эмоций;
- участились поведенческие срывы: негативизм, конфликтность, замкнутость



Стрессоустойчивый взрослый – гарант безопасности и защищённости детей





Современные Государственные требования к образовательному учреждению по обеспечению психологической безопасности



- Указ Президента Российской Федерации от 17.05.2023 г. № 358 «О Стратегии комплексной безопасности детей в Российской Федерации на период до 2030 года»
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации. Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 11.08.2023г. № АБ-3386/07 «О направлении алгоритма»
- План основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027г., утвержденный распоряжением Правительства Российской Федерации от 23.01.2021 г. № 122-р
- План мероприятий на 2024 – 2030 годы по реализации Концепции развития системы психолого-педагогической помощи в сфере общего образования и среднего профессионального образования в Российской Федерации на период до 2030 года, утвержденной Министерством просвещения Российской Федерации 18 июня 2024 г. № СК-13/07вн.
- Методические рекомендации по организации и проведению Недели психологии в образовательных организациях под грифом Министерства Просвещения Российской Федерации, 2024г.

Вызов – задача – решение



Первый вызов – острая потребность педагогов в новой компетенции – стрессоустойчивость в ситуациях социального кризиса!

Задача:

способствовать формированию у педагогов универсальной жизненной компетенции – стрессоустойчивость к образовательному учреждению по обеспечению психологической безопасности

Решение - мероприятия по формированию стрессоустойчивости у педагогов



1. При непосредственной помощи ГАУ ДПО ЯО Института развития образования в 2023 году организовали курсы повышения квалификации по программе «Стрессменеджмент» для всех педагогов детского сада.
2. Рабочая группа обучалась по программам организации работы с детьми и семьями в ситуации кризиса на базе института практической психологии «ИМАТОН».
3. ППК «Саморегуляция при стрессе: телесные практики для педработника»
4. Систематическое внутрикорпоративное обучение.



Семинар-практикум по когнитивным техникам в рамках реализации программы «Стрессменеджмент»



КПК на базе «ИМАТОН»



Региональный семинар на базе детского сада

Компетенции педагогов



1. Педагоги знают внутренние и внешние ресурсы стрессоустойчивости.
2. Умеют активизировать эти ресурсы в ситуации стресса.
3. Активно пользуются стратегиями стрессменеджмента в профессиональной деятельности.
4. Часть педагогов является тьюторами для своих коллег.
5. Отдельные педагоги самостоятельно распространяют опыт эффективного поведения в стрессе для своих коллег на мастер-классах.

Программа повышения квалификации «Стрессменеджмент»



Вызов – задача – решение



Второй вызов – дефициты развивающей предметно-пространственной среды для профилактики и компенсации стрессовых и посттравматических состояний у детей.

Задача:

создание ресурсной среды в детском саду, позволяющей педагогам и детям использовать её в качестве инструмента гармонизации психоэмоционального состояния.

Решение – трансформация развивающей предметно-пространственной среды и насыщение её ресурсными пространствами и элементами.

Условия формирования стрессоустойчивости в профессиональной среде



(Розенова М.И., Огнев А.С., Екимова В.И., Кокурин А.В.)

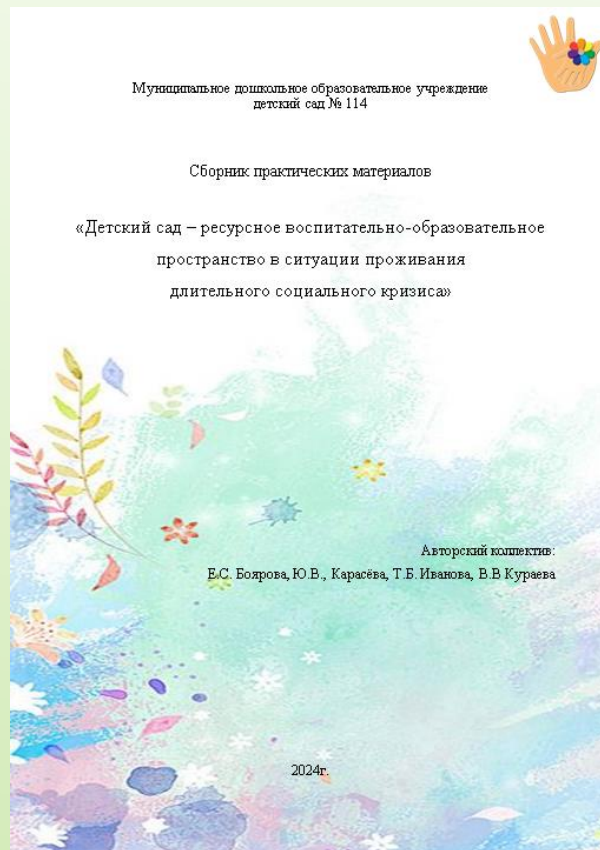
- создание соответствующих условий профессиональной среды;
- обучение и подготовка кадров в этом направлении;
- коррекция состояний и последствий стресса у взрослых и детей;
- интеграция личностных свойств и образа жизни (овладение стресс-менеджментом и управлением здоровьем)

Модель ресурсной РППС :





Сборник практических материалов «Детский сад – ресурсное воспитательно-образовательное пространство в ситуации проживания длительного социального кризиса»



Вызов – задача – решение



Третий вызов – слабость родительских семейных ресурсов в оказании поддержки ребёнку, переживающего стресс.

Задача:

сбор и создание информационно-просветительские материалов для детей и родителей по развитию базовых навыков совладания со стрессом.

Результат - информационно-просветительские материалы



1. Картотека игр и упражнений по развитию семи потенциалов здоровья;
2. Цикл видеороликов по экспресс-помощи в стрессовой ситуации;
3. Тематические плакаты по укреплению психологического здоровья;
4. Буклеты;
5. Памятки;
6. Постеры;
7. Консультации для родителей;
8. Рекомендации для родителей;
9. Позитивные журналы для детей;
10. Рабочие тетради для родителей с детьми по работе с тяжёлыми чувствами.



Рабочие тетради



Иллюстрированное пособие «Моя спокойная книга»

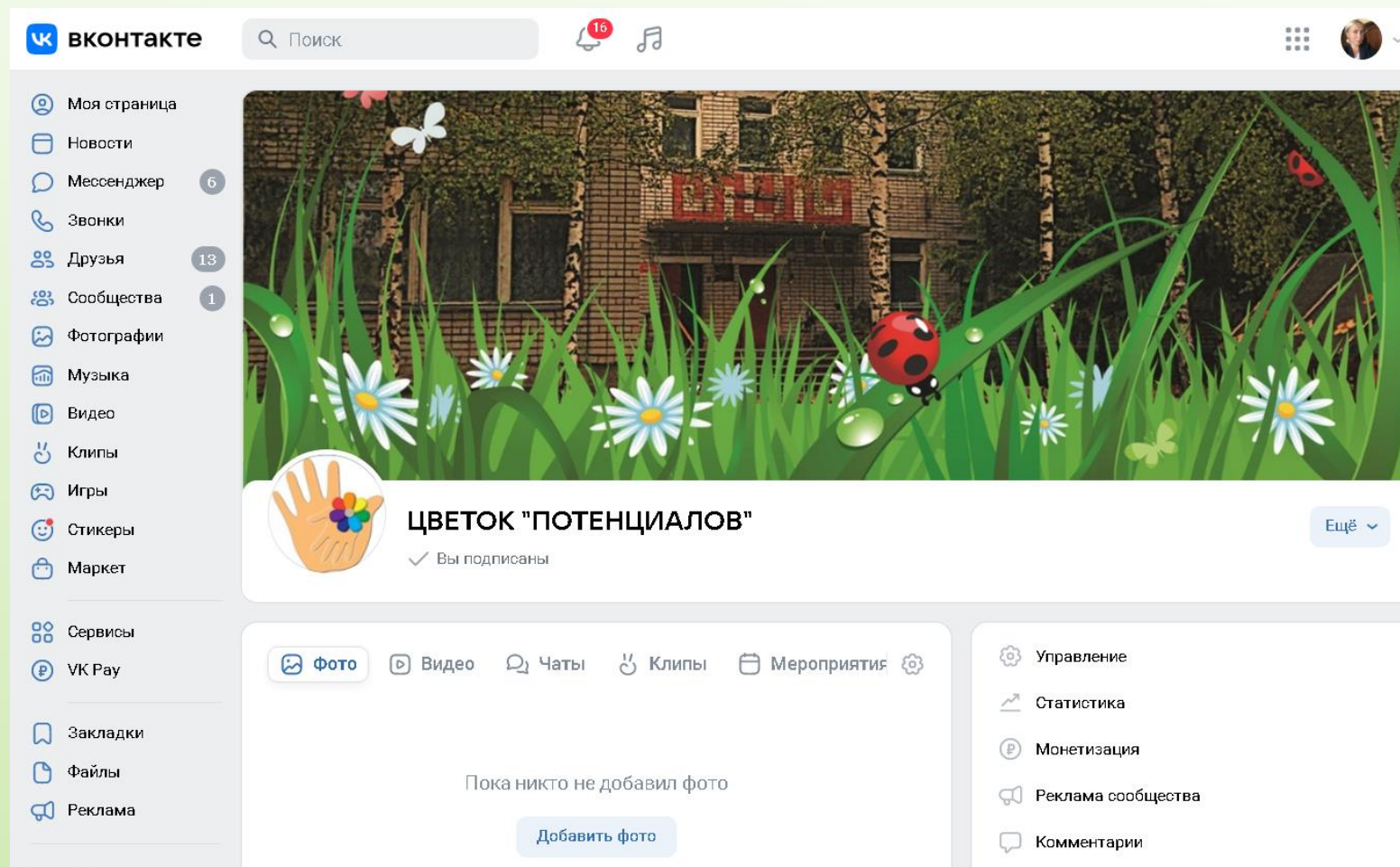


Тематические плакаты



Информационно-просветительская группа ВКонтakte «Цветок потенциалов»

ГРУППА
ДЛЯ ЗАБОТЛИВЫХ ВЗРОСЛЫХ
«ЦВЕТОК ПОТЕНЦИАЛОВ»



Информационно-просветительская группа ВКонтakte «Цветок потенциалов»

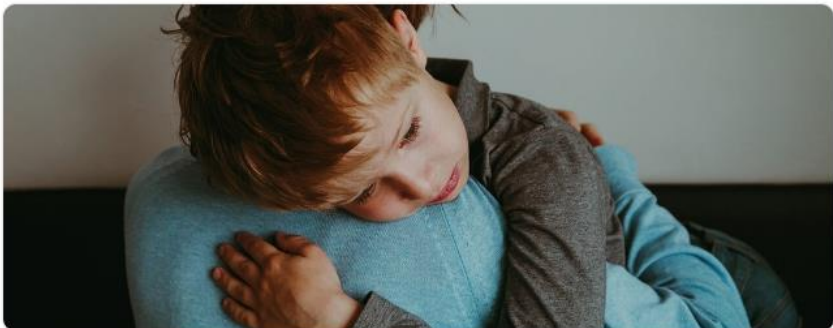


ЦВЕТОК "ПОТЕНЦИАЛОВ"

26 мар в 12:12

? Как говорить с ребёнком о теракте?

Трагическое событие в «Крокус Сити Холле» отозвалось болью в сердцах людей. Находясь в атмосфере эмоционального напряжения, наши дети, каждый по-своему, могут это переживать внутри себя. Если ребёнок начинает задавать вопросы, интересоваться, то важно доступно и корректно – в зависимости от возраста на них ответить, рассказать ребёнку. [Показать ещё](#)



Памятка.pdf

176 КБ



26



2

192



ЦВЕТОК "ПОТЕНЦИАЛОВ"

14 янв в 19:05



Психолог Татьяна Иванова

12 янв 2024 в 14:01

Эмоциональная стирка – контейнирование.

Малыш спокоен и радостен – родитель тоже. Но если ребёнок активно осваивает мир, то он неизбежно сталкивается с правилами, запретами, пугающими объектами и т.д.

[Показать ещё](#)



26



176



ЦВЕТОК "ПОТЕНЦИАЛОВ"

5 фев в 12:45



Психолог Татьяна Иванова

5 фев 2024 в 11:55

Как выдержать сильные эмоции ребёнка? Контейнировать!

Ребёнок переполнен страхом, злостью, обидой! Эмоции охватили его целиком: тело, психику, мозг!

Такая картина часто у взрослых вызывает ответные сильные [Показать ещё](#)



Видео от Психолог Татьяна Иванова

702 просмотра



24



159

Вызов – задача – решение



Четвёртый вызов – размытые представления детей о понятии «психологическое здоровье» и способах заботы и укрепления его.

Задача:

усилить воспитательную работу по формированию ценности психологического здоровья, формированию навыков профилактики и психогигиены.

Решение - внесение изменений в образовательную программу дошкольного образования детского сада в части содержательного раздела пункта «Рабочая программа воспитания», целевого и содержательного раздела вариативной части образовательной программы.

Целевые ориентиры



**Понимающий ценность жизни и здоровья,
владеющий основными способами укрепления здоровья –
физическая культура, закаливание, утренняя гимнастика,
личная гигиена, безопасное поведение и др.;
стремящийся к сбережению и укреплению собственного
здоровья и здоровья окружающих**

Вызов – задача – решение



Четвёртый вызов – размытые представления детей о понятии «психологическое здоровье» и способах заботы и укрепления его.

Задача:

усилить воспитательную работу по формированию ценности психологического здоровья, формированию навыков профилактики и психогигиены.

Решение - внесение изменений в образовательную программу дошкольного образования детского сада в части содержательного раздела пункта «Рабочая программа воспитания», целевого и содержательного раздела вариативной части образовательной программы.

Профилактические мероприятия



1. Марафон «Цветок здоровья».
2. Цикл тематических занятий в ресурсном пространстве «Дворик для души».
3. Комплексы здоровьесберегающих упражнений «Цветные минутки».

Итоги Региональной инновационной площадки



1. Повышена стрессоустойчивость педагогов
2. Педагоги владеют эффективными стратегиями поведения в напряжённых социальных кризисных ситуациях и компетентны в вопросах оказания психологической помощи детям и родителям
3. Развивающая предметно-пространственная среда (далее РППС) содержит элементы, способствующие снижению психоэмоционального напряжения участников образовательных отношений (аудиальные, визуальные, кинестетические)
4. Родители владеют базовыми способами совладания с длительным стрессом и способны оказывать помощь своему ребёнку

Итоги Региональной инновационной площадки



5. Внедрены новые элементы содержания воспитания:

- воспитание у детей дошкольного возраста культуры уважения и принятия эмоционально-тяжёлых чувств у себя и чувств другого человека;
- воспитание культуры заботы о психоэмоциональном здоровье;
- внедрение традиций в детском саду, способствующих сохранению психологического здоровья

6. Дети получают своевременную поддержку и помощь от значимых взрослых

Внешние эффекты



1. Ресурсные пространства полюбили дети и педагоги, они используются в ходе образовательной деятельности. Каждую неделю составляется график использования пространства «Тёплой гостиной».
2. Дети стали более уверенно чувствовать себя во время учебных эвакуаций, на праздниках во время публичных выступлений.
3. Заложены основы семейных традиций, сохраняющих и укрепляющих и укрепляющих психологическое здоровье семьи.

Распространение опыта



- **Межрегиональная научно-практическая конференция «Тенденции развития образования: педагог – образовательная организация – общество»** по направлению «Новые технологии в работе с детьми дошкольного возраста» в дистанционном формате, 25.03.2024г.
- **Региональный семинар «Детский сад – ресурсное воспитательно-образовательное пространство для ребёнка, находящегося в ситуации семейного кризиса», 20.06.2024г., «Представление результатов работы по обеспечению условий для сохранения и укрепления психологического здоровья»**

Распространение опыта



- **XXIII муниципальная конференция "Реализация национальных проектов в сфере образования: слагаемые продуктивного взаимодействия семьи, школы и общества", 21.03.2024г.**
- **Московский Фестиваль практической психологии «Ренессанс» на базе Московского социально-психологического университета, 18-19 октября 2024г., открытый мастер-класс «Работа с пустотой в песочнице. Установить связь с НЕВИДИМЫМ»**
- **XVI муниципальная Ярмарка инновационных практик педагогов «Рыбинск - 2024», 29.10.2024г., «Опыт работы по развитию ресурсов стрессоустойчивости с помощью творчества по теме «Сделаем мир ярче! Использование арт-терапевтической техники Эбру» на информационно-выставочном интенсиве "В фокусе "Приоритетные национальные проекты"**

Распространение опыта



- Неделя психологии в образовательных организациях, с 18 по 22 ноября 2024г.
- Межрегиональная научно-практическая конференция «Психология образованию: практика, приоритеты, перспективы», 12.12.2024г.

Распространение опыта. Публикации



1. «Допсихологическая помощь детям дошкольного возраста и их семьям в ситуации проживания стресса» статья в сборнике материалов научно-практической конференции «Тенденции развития образования»: педагог – образовательная организация – общество: сб. материалов науч.-практ. конф., / [ред. Зубкова О.А., Надельштехель М.В., Чижова Н.А., Машина А.В., Ерофеева Н.А.; отв. за вып. Е.А. Афанасьева]. – Иваново: МБУ МЦ, 2024. – 312 с. – ISBN 978-5-6051636-0-2.

<https://disk.yandex.ru/i/aOaymjdsVRtblQ>

Распространение опыта. Публикации



1. «Детский сад – ресурсное воспитательно-образовательное пространство в ситуации проживания длительного кризиса», статья в сборнике материалов XXIII муниципальной конференции «Реализация национальных проектов в сфере образования: слагаемые продуктивного взаимодействия семьи, школы и общества»:

материалы муниципальной конференции / под общ. ред. С.В. Смирновой, С.В. Ивановой. – Электронные текстовые данные. – Рыбинск: МУ ДПО «Информационно–образовательный Центр», 2024. – 18 с., 950 Кб
http://edu.rybadm.ru/info/discuss/Sb_2024.pdf

Государственное автономное учреждение дополнительного профессионального образования Ярославской области
Институт развития образования

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад №114

Как дети переживают горе и как им помочь

Иванова Татьяна Борисовна,
педагог-психолог детского сада №114



Четыре задачи горевания



1. **Признание факта потери**
2. **Пережить боль потери**, т.е. пережить все сложные чувства, которые сопутствуют утрате
3. **Налаживание нового порядка жизни**
4. **Выстроить новое отношение к умершему и продолжать жить**

Феномены детского горевания



1. **Детская психика более лабильна, подвижна. И более истощаема**
2. **Ориентация на переживания взрослого**
3. **Эгоцентризм**

Детская реакция на смерть зависит от:



- возраста
- уровня развития
- предыдущего жизненного опыта
- эмоционального здоровья ребенка перед столкновением со смертью, семейной и социальной среды

От 0 до 2 лет



- чувствуют, что чего-то не хватает, даже если не могут сказать об этом словами
- скучают по умершему: по его прикосновениям, по звуку голоса, выражению лица, совместным занятиям
- часто страдают от разлуки
- могут регрессировать, становиться более раздражительными, навязчивыми или замкнутыми

От 2 до 6 лет



- не понимают, что смерть окончательна
- могут верить, что умершие люди вернутся
- могут сначала не отреагировать, услышав, что кто-то умер
- горюют об отсутствии умершего и разлуке с ним
- расстроены только в моменты, когда осознают, что умершего нет рядом
- скучают по умершему, часто страдают от разлуки
- могут регрессировать, становиться более раздражительными, навязчивыми или замкнутыми

ГОРЕ



ГОРЕ

Ожидаемая утрата

- ребенок подготовлен

Ожидаемая утрата

- ребенок не подготовлен

Неожиданная утрата

- внезапная смерть, болезнь
- ребенок не присутствует

Неожиданная утрата

- несчастный случай, катастрофа, война
- ребенок не присутствует

Неожиданная утрата

- убийство, самоубийство
- ребенок не присутствовал

Неожиданная утрата

- внезапная смерть, болезнь
- ребенок очевидец

Неожиданная утрата

- убийство, самоубийство
- ребенок очевидец

Неожиданная утрата

- несчастный случай, катастрофа, война
- ребенок – выживший

ТРАВМА (возможность ПТСР)

Ошибки взрослых



1. Обесценивание детских переживаний.
2. Попытки переключить, развеселить.
3. Отдаление от семьи.
4. Обман.
5. Замалчивание.

Обязательные вопросы взрослых к себе



- «А как я сам переживаю потерю?»
- «Достаточно ли я бережно к себе отношусь, не обесцениваю ли я свои переживания?»
- «Есть ли кто-то, кто мне может помочь и поддержать?»
- «Нет ли у меня идеи избежать этих переживаний: не проходить сквозь горе и потерю?»

Помощь ребёнку в проживании горя



- Любое рисование: руками, кисточками, карандашами, лепка, конструкторы, рукоделие, простая домашняя работа
- Контакт с разными поверхностями, потому что в ситуации сильного страха или горя, — часто нарушается чувство своего тела, его границ. Поэтому всякие сухие бассейны, где можно побарахтаться в шариках, почувствовать границы своего тела, игры с мягкими большими подушками, заворачивания в одеяло, строительство домиков и шалашей — все это помогает почувствовать себя лучше
- Хорошо покачаться на каком-то гамаке, качелях — ритм найти, поймать ровное дыхание
- Массаж, постукивание по плечам, растирание пальцев — можно делать то это для ребенка, можно вместе с ним, можно научить его делать для себя и других
- В это время мы ставим на паузу все развивающие занятия, все занятия требующие преодоления, вызова, высокой продуктивности, это всё сейчас не актуально
- Позволяем ребенку регрессировать, усиливаем базовую заботу: еда, тепло, объятья, укладывать спать

Государственное автономное учреждение дополнительного профессионального образования Ярославской области
Институт развития образования

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад №114

Детский сад – ресурсное воспитательно-образовательное пространство в ситуации проживания длительного социального кризиса

Кураева Виктория Вячеславовна,
старший воспитатель детского сада №114



Теоретико-методологические основы



Ананьев Виктор Алексеевич

Доктор психологических наук, профессор психологии.

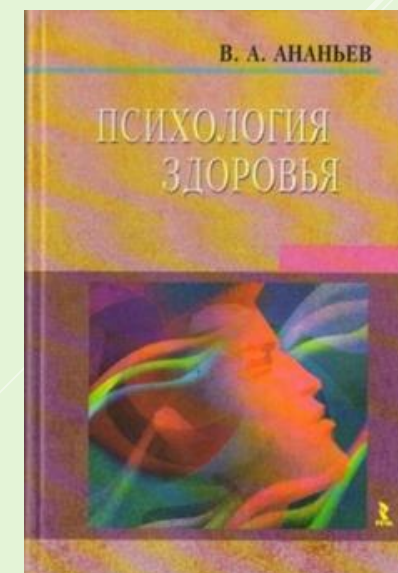
Интересы в области психологии здоровья, клинической психологии.

«Психология здоровья – это наука о психологических причинах здоровья, о методах и средствах его сохранения, укрепления и развития.»

В.А. Ананьев

Ананьев считает, что «главным продуктом психологии здоровья должно стать совершенствование личности, через это – укрепление здоровья и через всё вместе взятое – повышение уровня качества жизни»

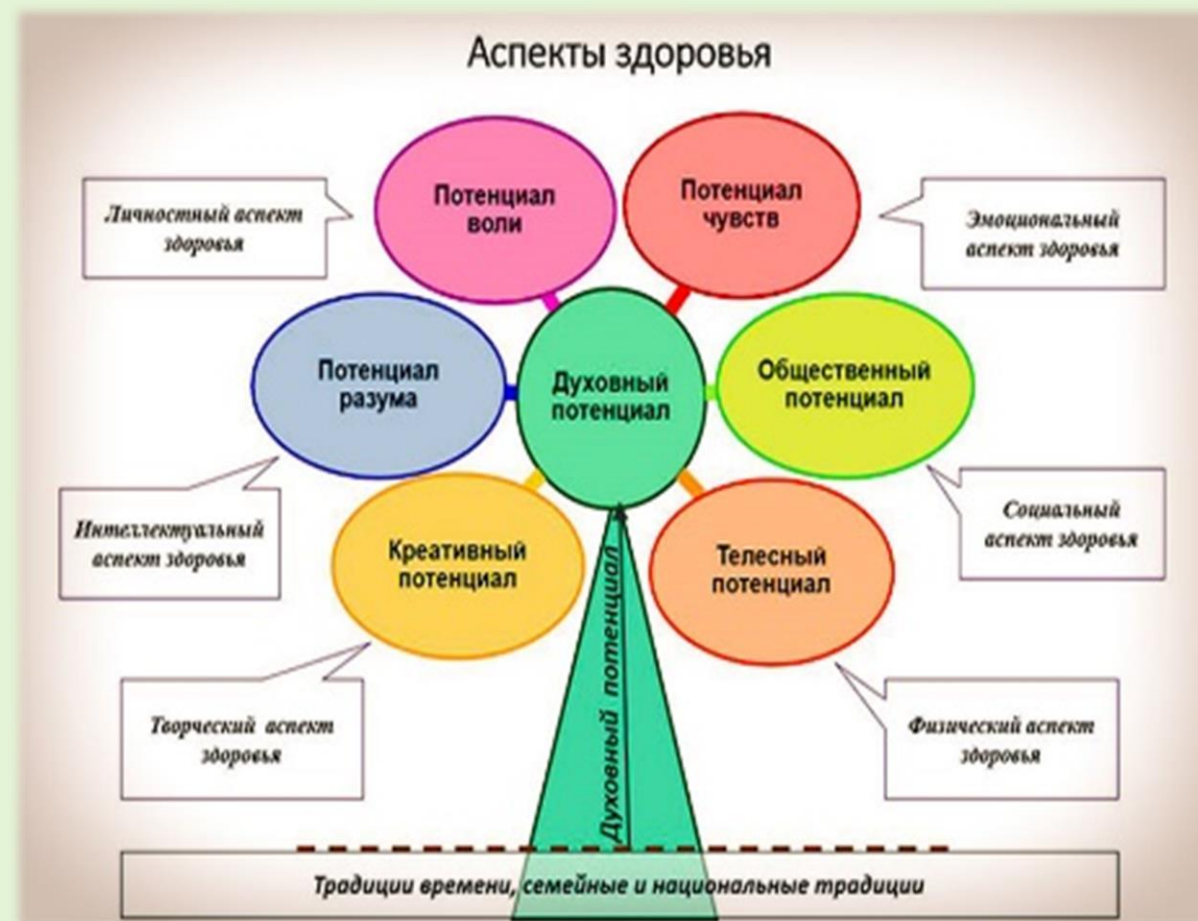
Он также отмечает: «Объектом психологии здоровья является, с известной долей условности, «здоровая», а не «больная» личность, из чего следует, что психология здоровья видит в качестве своей задачи то, как делать больных людей здоровыми»



Семь потенциалов – компетенций (В.А. Ананьев)



- потенциал разума;
- потенциал воли;
- потенциал чувств;
- потенциал тела;
- общественный потенциал;
- креативный потенциал;
- духовный потенциал.



Семь потенциалов – компетенций(В.А. Ананьев):



Потенциал разума	Потенциал воли	Потенциал чувств	Потенциал тела	Общественный потенциал	Креативный потенциал	Духовный потенциал
обеспечивает участников образовательных отношений объективной информацией о способах преодоления стресса и сохранения психологического здоровья; развивает способности к информационной экологии; формирует навыки позитивного мышления	формирует умения у педагогов и родителей адекватно оценивать проблемные ситуации, ставить реальные цели по их разрешению и разрешать их, учиться управлять собой в кризисных обстоятельствах	развивает эмоциональный интеллект, навык адекватного выражения эмоциональных проявлений, умение снижать, устранять чувства тревоги, страха, неуверенности в себе	обучение методам психосоматической саморегуляции и как конструктивной формы снятия последствий стресса	формирование умений принимать и оказывать психологическую и эмоциональную поддержку себе и детям, быть способным, при необходимости обратиться за помощью к другим	развитие способности нестандартно мыслить и решать жизненные задачи по средствам развитого доверия в творческой части своей личности	способствует раскрытию духовного потенциала, созданию атмосферы принятия каждого человека

Идея, цель, задачи ресурсной РППС :



Идея формирования ресурсной РППС:

Дошкольная образовательная организация – образовательное учреждение – внешний ресурс помощи детям и их семьям в проживании длительного стресса.

Цель – создание РППС с элементами, способствующими снижению психоэмоционального напряжения участников образовательных отношений.

Задачи:

- создать особые локальные пространства («Тёплая гостиная», «Дворик для души»), способствующие гармонизации эмоционального состояния;
- обогатить пространство РППС групповых помещений элементами, способствующими снижению психоэмоционального напряжения участников образовательных отношений;
- наполнить места массового пользования элементами, способствующими снижению психоэмоционального напряжения участников образовательных отношений.

Принципы организации ресурсной РППС :



- среда должна быть организована так, что она способствует управлению состоянием психологического здоровья;
- должна быть воспитывающей и формирующей потенциалы личности;
- среда предназначена для всех участников образовательных отношений, содержит все необходимые ресурсы для гармонизации, может использоваться участниками, как в сопровождении эксперта, так и самостоятельно;
- соблюдены принципы доступности, вариативности РППС;
- ресурсная РППС – это среда, содержащая компоненты, способствующие развитию потенциалов здоровой личности, формированию универсальной жизненной компетенции «Стрессоустойчивость»

Этапы формирования РППС ДОО



1. Анализ потребностей участников образовательных отношений ДОО в ресурсах, способствующих формированию стрессоустойчивости
2. Аудит текущей (существующей) РППС ДОО с точки зрения формирования потенциалов здоровья и стрессоустойчивости.
3. Анализ возможностей ДОО (человеческого потенциала, ресурсного обеспечения, материально-технической базы)
4. Формирование модели ресурсной РППС ДОО, необходимых для удовлетворения потребностей участников образовательных отношений.
5. Осуществление процедур закупки, монтаж, пуско-наладка компонентов ресурсной РППС ДОО;
6. Обучение педагогов эффективному использованию РППС ДОО осуществление комплексной (методической и технической) поддержки педагогов дошкольной образовательной организации по использованию РППС ДОО.
7. Формирование запроса на следующий этап развития ресурсной РППС ДОО.

Результаты ревизии РППС



- имеется достаточное количество материалов и оборудования для формирования креативного и общественного потенциалов;
- выявлен дефицит материалов и оборудования для формирования всех остальных потенциалов;
- выявлено отсутствие информационно-просветительских материалов для педагогов и родителей по развитию стрессоустойчивости, способам поддержки детей в стрессе;
- среда общедоступных мест детского сада и территория не используются целенаправленно для управления психологическим состоянием и формирования бережного отношения к своему психологическому здоровью.

Модель ресурсной РППС :



«Тёплая гостиная»



Центры «Тёплой гостиной»



Центр «Потенциал воли»



Центр «Потенциал чувств»



Центр «Потенциал тела»
Центр «Общественный потенциал»



Центр «Духовный потенциал»



Центр «Потенциал разума»



Центр «Креативный потенциал»

Формы работы в ресурсном пространстве «Тёплая гостиная»



<i>Формы работы с детьми:</i>	<i>Формы работы с педагогами:</i>	<i>Формы работы с родителями:</i>
- тематические беседы, - занятия, мастер-классы, - творческие мастерские, марафоны	- педагогические гостиные, - мастер-классы, - творческие мастерские, - марафоны, - индивидуальные консультации с педагогом-психологом, - тренинги и т.д.	- тематические беседы, - мастер-классы, - творческие мастерские, - марафоны, - эстафеты, - индивидуальные консультации с педагогом-психологом, - тренинги, - онлайн-практикумы и т. д.

«Дворик для души»

«ДВОРИК ДЛЯ ДУШИ»



«Дворик для души»

«ДВОРИК ДЛЯ ДУШИ»



Формы работы в ресурсном пространстве

Формы работы с детьми:

- тематические занятия;
- беседы;
- мастер-классы;
- сюжетно-ролевые игры, подвижные и терапевтические игры.

Формы работы с педагогами:

- практикумы по стресс-менеджменту;
- мастер-классы.

Формы работы с родителями:

- практикумы по стресс-менеджменту;
- мастер-классы.



Ресурсные элементы РППС



Уголок уединения



Игрушки-антистресс



Психологические сказки,
ресурсные элементы на снятие психоэмоционального
напряжения – мини-фонтан



Раскраски-антистресс

Ресурсные элементы РППС



Рабочие тетради



Тематические плакаты



Иллюстрированное пособие
«Моя спокойная книга»



Аффирмационные карточки,
позитивный журнал

Марафон «Цветок Здоровья»



Цель: формирование ценностного отношения к своему психологическому здоровью

Задачи:

для детей:

- воспитывать культуру сохранения психологического здоровья;
- развивать эмоциональный интеллект;
- формировать навыки: поведения в стрессовых ситуациях, самопомощи в ситуациях повышенной тревожности в соответствии с возрастом.

для педагогов:

- повысить профессиональную компетенцию в направлении помощи детям, находящимся в стрессе и переживающим травматическое событие;
- актуализировать и расширить приёмы самопомощи;
- осуществлять профилактику эмоционального выгорания.

для родителей:

- способствовать формированию культуры сохранения психоэмоционального здоровья в семье;
- расширить представления о специфике проживания детьми стресса;
- познакомить с базовыми приёмами оказания помощи ребёнку и себе в трудной ситуации.

Марафон «Цветок Здоровья»

Логика дня



<i>День первый</i>	<i>День второй</i>	<i>День третий</i>	<i>День четвёртый</i>	<i>День пятый</i>	<i>День шестой</i>	<i>День седьмой</i>
посвящён развитию духовного потенциала. Смыслы, ценности, установки на здоровый образ жизни. Они являются опорой и ориентирами на пути к качественной полноценной продуктивной жизни	раскрывает пути и получение информации о причинах нездоровья о способах профилактики и сохранения психологического здоровья, об источниках помощи, о важности формирования позитивного мышления как ресурса психологического здоровья	раскрывают возможности чувственной сферы, в развитии стрессоустойчивости, регуляции состояний и профилактике отклонений в психофизическом здоровье	посвящён развитию потенциала тела. Содержание дня знакомит с техниками телесной регуляции психологического состояния	формирование регулятивных механизмов, эмоций и поведения. Развитие таких личностных качеств, таких как самоконтроль, ответственность, самостоятельность, умение действовать по правилам, по инструкциям	посвящён развитию умений действовать сообща, командой, преодолевать тревогу и действовать в соответствии с социальными правилами	посвящён развитию креативности, расширению возможностей с помощью творчества помогать себе в тяжёлые нестабильные периоды, находить занятия по душе, воспринимать изменения как источник к созиданию новых жизненных путей

Марафон «Цветок Здоровья»



Марафон «Цветок Здоровья»



Комплексы здоровьесберегающих упражнений «Цветные минутки»



Направлены на профилактику и коррекцию психоэмоционального состояния обучающихся в наиболее напряжённые образовательные периоды

Сентябрь – период адаптации детей к детскому саду

Декабрь – период, характеризующийся накоплением эмоциональной и интеллектуальной усталости, связанной с преобладанием тёмного периода, наименьшей солнечной активностью.

Март – период, связанный с весенним авитаминозом, снижением иммунитета после зимнего периода и требующий поднятия жизненных сил.

Май – период, связанный с окончанием учебного года, повышенной солнечной активностью, накоплению естественной усталости от образовательной деятельности

Упражнения первого комплекса «Цветные минутки»



Направлены на снятие психоэмоционального напряжения, тревоги.

Здесь преобладают ритуалы, телесные, дыхательные, арттерапевтические практики, направленные на ощущение опор, доверие к взрослому.

Основной акцент в работе будет направлен на раскрытие следующих потенциалов: социального, тела, чувств. При поступлении в детский сад малыши резко меняют свой образ жизни. Это сопровождается повышением уровня тревоги, мышечным напряжением, переживанием негативных эмоций. Часть детей реально испытывают стресс адаптации. Для помощи детям в этой ситуации для профилактики стрессовых расстройств необходимо в этот период использовать с ними в работе в первую очередь ритуалы.

Второй комплекс упражнений «Цветные минутки»



Направлен на поднятие жизненного тонуса в период короткого светового дня.

Используются упражнения на повышение работоспособности, жизненного тонуса, активизации мозговой деятельности особенно в утренние часы. Во второй половине дня выполняются упражнения, способствующие переживанию радостных эмоций.

Акцент делается на развитие потенциала тела, раскрытие его возможностей и влияние на психологическое состояние. В основу развития телесного потенциала легли практики образовательной кинезеологии, дыхательные упражнения, техники, развивающие тактильную чувствительность, зрительные и слуховые анализаторы.

Родителям даются рекомендации по использованию ароматерапии в домашних условиях. Кроме этого активно используются ресурсы креативного потенциала, а именно арттерапевтические практики, связанные с рисованием, лепкой, аппликацией и нетрадиционными техниками.

Цикл тематических занятий в ресурсном пространстве «Дворик для души»



- конспект тематического занятия **«Вода»**

(Цель: снятие психоэмоционального напряжения с помощью воды);

- конспект тематического занятия **«Волшебная песочница»**

(Цель: формирование у детей представление, что песок это ресурс регуляции эмоционального состояния);

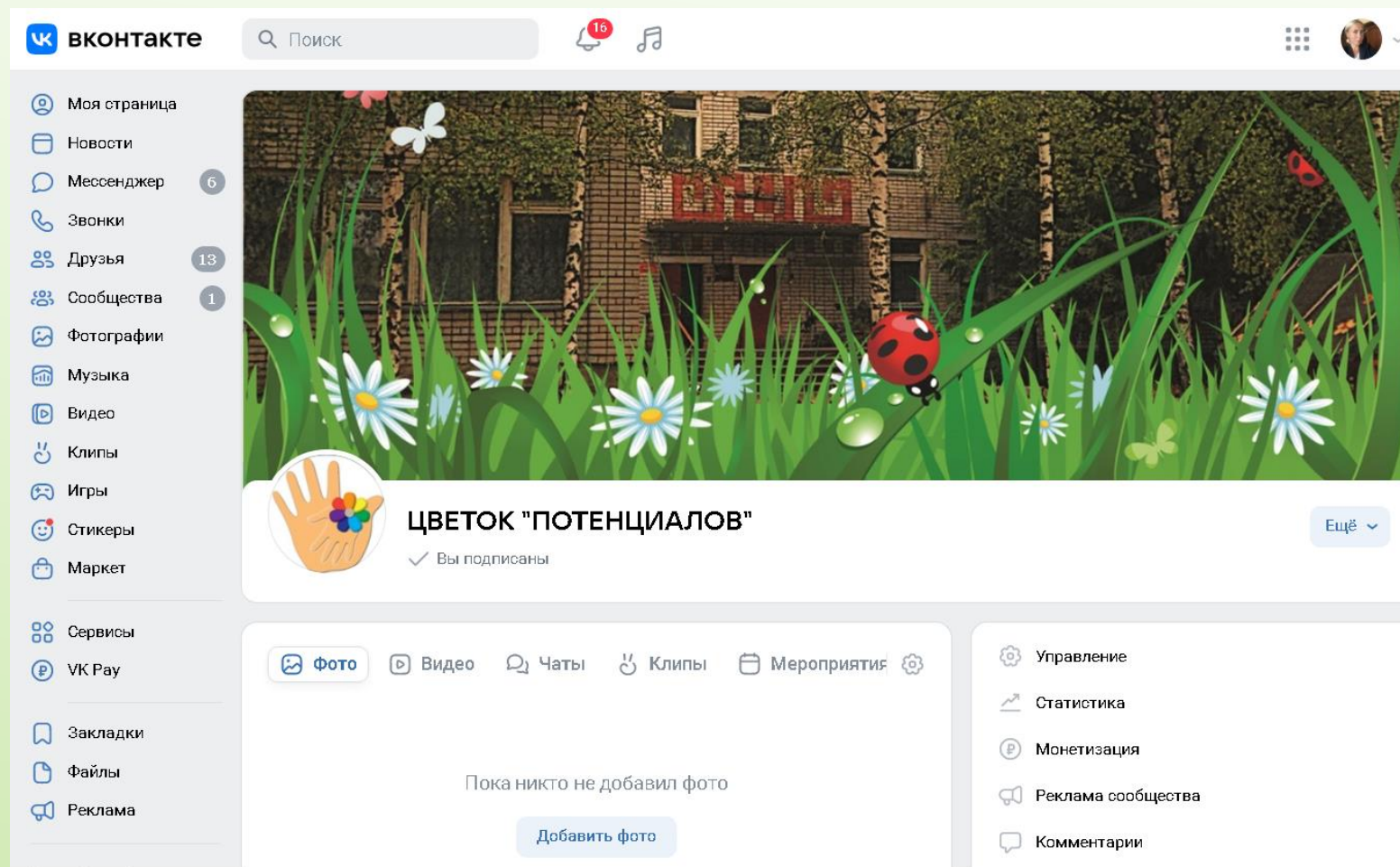
- конспект тематического занятия по развитию коммуникативных навыков **«Согревающая сила костра»**

(Цель: формирование у детей представление о том, что друзья и дружба – это ресурс стрессоустойчивости, душевного здоровья и хорошего самочувствия);



Информационно-просветительская группа ВКонтakte «Цветок потенциалов»

ДЛЯ ЗАБОТЛИВЫХ ВЗРОСЛЫХ
«ЦВЕТОК ПОТЕНЦИАЛОВ»



Информационно-просветительская группа ВКонтakte «Цветок потенциалов»



ЦВЕТОК "ПОТЕНЦИАЛОВ"

26 мар в 12:12

? Как говорить с ребёнком о теракте?

Трагическое событие в «Крокус Сити Холле» отозвалось болью в сердцах людей. Находясь в атмосфере эмоционального напряжения, наши дети, каждый по-своему, могут это переживать внутри себя. Если ребёнок начинает задавать вопросы, интересоваться, то важно доступно и корректно – в зависимости от возраста на них ответить, рассказать ребёнку. [Показать ещё](#)



Памятка.pdf

176 КБ



26



2

192



ЦВЕТОК "ПОТЕНЦИАЛОВ"

14 янв в 19:05



Психолог Татьяна Иванова

12 янв 2024 в 14:01

Эмоциональная стирка – контейнирование.

Малыш спокоен и радостен – родитель тоже. Но если ребёнок активно осваивает мир, то он неизбежно сталкивается с правилами, запретами, пугающими объектами и т.д.

[Показать ещё](#)



26



176



ЦВЕТОК "ПОТЕНЦИАЛОВ"

5 фев в 12:45



Психолог Татьяна Иванова

5 фев 2024 в 11:55

Как выдержать сильные эмоции ребёнка? Контейнировать!

Ребёнок переполнен страхом, злостью, обидой! Эмоции охватили его целиком: тело, психику, мозг!

Такая картина часто у взрослых вызывает ответные сильные. [Показать ещё](#)



Видео от Психолог Татьяна Иванова

702 просмотра



24



159

Информационно-просветительская группа ВКонтakte «Цветок потенциалов»



 ЦВЕТОК "ПОТЕНЦИАЛОВ"
14 апр в 15:53

Друзья! 😊
Делимся эффективными дыхательными упражнениями по профилактике стресса. Уникальность дыхательных упражнений в том, что их можно делать незаметно для окружающих в самые сложные моменты, тем самым, приводя своё состояние в равновесие. И в то же время, можно выделять для упражнений определённое время и пользоваться ими, как профилактическими.

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 114

Первая помощь при стрессе
РАССЛАБЛЯЮЩЕЕ ДЫХАНИЕ

г. Рыбинск

Видео от ЦВЕТОК "ПОТЕНЦИАЛОВ"
149 просмотров

Все посты Посты сообщества

 ЦВЕТОК "ПОТЕНЦИАЛОВ"
20 ноя в 16:27

📺 Сенсорная коробка с камешками Марблс является хорошим релаксатором, настраивает на интересную увлекательную игру, которая по силе воздействия схожа с праздником — она вызывает радость, улыбку 😊, положительные эмоции!

Говорим и отдыхаем Показать ещё

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 114

Первая помощь при стрессе
ИСЦЕЛЕНИЕ ТВОРЧЕСТВОМ

г. Рыбинск

Видео от ЦВЕТОК "ПОТЕНЦИАЛОВ"
214 просмотров

 ЦВЕТОК "ПОТЕНЦИАЛОВ"
4 апр в 16:47 [Рекламирывать](#)

Каждый из нас, время от времени испытывает чувство тревоги, беспокойства или страх. Это те чувства, которые могут сильно снижать качество жизни.
- Каким же образом можно снять беспокойство и тревогу? Всё очень просто: нужно ощутить себя «здесь и сейчас».
Предлагаем к просмотру видеоролик по обучению технике регуляции психоэмоционального состояния «5 органов чувств».

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 114

Первая помощь при стрессе
ТЕХНИКА ПЯТИ ШАГОВ

г. Рыбинск

Видео от ЦВЕТОК "ПОТЕНЦИАЛОВ"
201 просмотр

Сборник практических материалов «Детский сад – ресурсное воспитательно-образовательное пространство в ситуации проживания длительного социального кризиса»



Содержание

1. Пояснительная записка.....	4
2. Методические рекомендации по созданию ресурсной развивающей предметно-пространственной среды ДОУ.....	9
2.1. Проектирование ресурсной развивающей предметно-пространственной среды.....	10
2.2. Первый этап. Анализ потребностей участников образовательных отношений ДОО в ресурсах, способствующих формированию стрессоустойчивости.....	11
2.3. Второй этап. Ревизия текущей (существующей) развивающей предметно-пространственной среды дошкольной образовательной организации.....	11
2.4. Третий этап. Анализ возможностей дошкольной образовательной организации.....	13
2.5. Четвёртый этап. Формирование модели ресурсной развивающей предметно-пространственной среды дошкольной образовательной организации.....	12
- Ресурсное образовательное пространство «Тёплая гостиная».....	13
- Ресурсное образовательное пространство «Дворик для души».....	32
- Ресурсное пространство помещений групп и помещений массового пребывания.....	34
2.6. Показатели эффективности ресурсной развивающей предметно-пространственной среды.....	36
3. Программа для обучения педагогов «Стрессменеджмент».....	37
4. Психолого-педагогические практики.....	224
4.1. Комплексы здоровьесберегающих упражнений «Цветные минутки».....	224
4.2. Цикл тематических занятий в ресурсном пространстве «Дворик для души».....	243
4.3. Марафон «Цветок Здоровья».....	252
5. Приложения (информационно-просветительские материалы для детей и родителей по развитию базовых навыков совладания со стрессом).....	276



РАДЫ СОТРУДНИЧЕСТВУ!

Муниципальное дошкольное

Муниципальное дошкольное
образовательное учреждение
детский сад №114

Город Рыбинск Ярославской области,
улица Рабкоровская, дом 45

Телефон: 8(4855)26-55-19

Эл. почта: dou114.rybinsk@yarregion.ru

Ссылка на материалы:

<https://dou114.rybadm.ru/p186aa1.html>

