

**«Способы экстренной  
психологической помощи  
обучающимся с ОВЗ»**

Педагог – психолог  
Кузнецова М.М.

Цель: познакомить педагогов с методами экстренной психологической помощи обучающимся с ОВЗ

Задача: нахождение ресурсного состояния педагога



# Психолого - педагогическая характеристика детей с ОВЗ:

- **высокий уровень психомышечного напряжения;**
- **невысокая мотивация к самостоятельной деятельности;**
- **отмечается повышенная беспокойство, склонность к вспышкам раздражительности, упрямству;**



- **неадекватность ЭМОЦИИ на похвалу и замечания;**
- **повышенная тревожность, склонность к страхам;**
- **нестабильность ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ КОНТАКТОВ;**
- **чрезмерная импульсивность в виде гнева, обиды, ревности, агрессии;**
- **отмечается повышенная возбудимость, беспокойство.**



**Учитывая особенности у наших детей все может вызвать эмоциональный дискомфорт и стресс**

**Стресс – это реакция человека на внешние негативные раздражители физического или психологического характера**



# **Отрицательные последствия стресса**

- снижение активности и эффективности деятельности;
- состояние сомнения, психической подавленности, тревожности;
- появление агрессии или, напротив, покорности в поведении человека в качестве защитных реакций на внутриличностный конфликт;
- появление неуверенности в своих силах, чувства неполноценности и никчемности.

- **Экстренная психологическая помощь - это система краткосрочных мероприятий, направленная на оказание помощи, целью которой является регуляция актуального психологического, психофизиологического состояния и работа с негативными эмоциональными переживаниями.**
- **Экстренная психологическая помощь оказывается людям в остром стрессовом состоянии (ОСР).**
- **Это состояние представляет собой переживание эмоциональной и умственной дезорганизации.**





# *АПАТИЯ*

**ПОГОВОРИТЕ С РЕБЕНКОМ. ЗАДАЙТЕ  
ПРОСТЫЕ ВОПРОСЫ:  
«КАК ТЫ СЕБЯ ЧУВСТВУЕШЬ? ХОЧЕШЬ  
ЕСТЬ?»**

**НУЖНО РЕБЕНКА ПОСАДИТЬ В КРЕСЛО, ДАТЬ  
ВОЗМОЖНОСТЬ УДОБНО УСТРОИТЬСЯ, СНЯТЬ  
ОБУВЬ**

**ВОЗЬМИТЕ РЕБЕНКА ЗА РУКУ ИЛИ  
ПОЛОЖИТЕ РУКУ НА ЛОБ  
ДАЙТЕ ВОЗМОЖНОСТЬ СПОКОЙНО  
ПОЛЕЖАТЬ**

**ЕСЛИ НЕТ ВОЗМОЖНОСТИ ОТДОХНУТЬ,  
МОЖНО ПРОГУЛЯТЬСЯ, ПОПИТЬ ЧАЙ**

## ***СТУПОР***

**СОГНИТЕ РЕБЕНКУ ПАЛЬЦЫ НА ОБОИХ РУКАХ И ПРИЖМИТЕ К ОСНОВАНИЮ ЛАДОНИ.**

**МАССИРУЙТЕ РЕБЕНКУ ТОЧКИ, РАСПОЛОЖЕННЫЕ НА ЛБУ, НАД ГЛАЗАМИ РОВНО ПОСЕРЕДИНЕ МЕЖДУ ЛИНИЕЙ РОСТА ВОЛОС И БРОВЯМИ, ЧЕТКО НАД ЗРАЧКАМИ**

**ЛАДОНЬ СВОБОДНОЙ РУКИ ПОЛОЖИТЕ НА ГРУДЬ РЕБЕНКА.**

**ПОДСТРОЙТЕ СВОЕ ДЫХАНИЕ ПОД РИТМ ЕГО ДЫХАНИЯ.**

**РЕБЕНОК В СТУПОРЕ МОЖЕТ СЛЫШАТЬ И ВИДЕТЬ.**

**ПОЭТОМУ ГОВОРИТЕ ЕМУ НА УХО ТИХО, МЕДЛЕННО И ЧЕТКО.**

# **ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ**

**ПРИЕМ ЗАХВАТ**

**ИЗОЛИРОВАТЬ ОТ ОКРУЖАЮЩИХ  
ГОВОРИТЬ СПОКОЙНО О ЧУВСТВАХ  
НЕ ЗАДАВАТЬ ВОПРОСОВ  
ИЗБЕГАТЬ ФРАЗ С ЧАСТИЦЕЙ «НЕ»  
ПОМНИТЬ, ЧТО РЕБЕНОК МОЖЕТ  
ПРИЧИНИТЬ ВРЕД СЕБЕ И  
ДРУГИМ**

# **АГРЕССИЯ**

**МИНИМУМ ОКРУЖАЮЩИХ  
ДАТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ «ВЫПУСТИТЬ  
ПАР»**

**РАБОТА, С ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКОЙ  
ДЕМОНСТРИРУЙТЕ  
БЛАГОЖЕЛАТЕЛЬНОСТЬ  
РАЗРЯЖАЙТЕ ОБСТАНОВКУ  
СМЕШНЫМИ ДЕЙСТВИЯМИ И  
КОММЕНТАРИЯМИ**



# **СТРАХ**

**ПОЛОЖИТЕ РУКУ РЕБЕНКА СЕБЕ НА  
ЗАПЯСТЬЕ, СПОКОЙНЫЙ  
ПУЛЬС. СИГНАЛ «Я РЯДОМ СЕЙЧАС, ТЫ  
НЕ ОДИН!»**

**ДЫШИТЕ ГЛУБОКО И РОВНО.**

**ПОБУЖДАЙТЕ РЕБЕНКА**

**ДЫШАТЬ В ОДНОМ РИТМЕ С ВАМИ**

**ЕСЛИ РЕБЕНОК ГОВОРИТ, «АКТИВНОЕ  
СЛУШАНИЕ»**



# **ИСТЕРИКА**

**УДАЛИТЕ ЗРИТЕЛЕЙ,  
СОЗДАЙТЕ СПОКОЙНУЮ ОБСТАНОВКУ  
СОВЕРШИТЬ ДЕЙСТВИЕ, КОТОРОЕ  
МОЖЕТ УДИВИТЬ  
ГОВОРИТЬ КОРОТКИМИ ФРАЗАМИ  
«ВЫПЕЙ ВОДЫ, УМОЙСЯ»  
ПОМНИТЕ ПОСЛЕ ИСТЕРИКИ УПАДОК  
СИЛ**

# **НЕРВНАЯ ДРОЖЬ**

**НУЖНО УСИЛИТЬ ДРОЖЬ  
ЗА ПЛЕЧИ РЕЗКО ПОТРЯСТИ  
ПРОДОЛЖАТЬ РАЗГОВАРИВАТЬ  
ДАТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ ОТДОХНУТЬ**

**НЕЛЬЗЯ: ОБНИМАТЬ И ПРИЖИМАТЬ К  
СЕБЕ, УКРЫВАТЬ ТЕПЛЫМ,  
УСПОКАИВАТЬ, ГОВОРИТЬ, ЧТОБЫ  
«ВЗЯЛ СЕБЯ В РУКИ**

## **ПЛАЧЬ**

**НЕ ОСТАВЛЯТЬ РЕБЕНКА ОДНОГО  
УСТАНОВИТЬ ФИЗИЧЕСКИЙ КОНТАКТ.**

**ВЫ РЯДОМ!**

**ПРИМЕНЯЙТЕ ПРИЕМЫ АКТИВНОГО  
СЛУШАНИЯ**

**НЕ СТАРАЙТЕСЬ УСПОКОИТЬ**

**ПОСТРАДАВШЕГО, ДАЙТЕ**

**ВОЗМОЖНОСТЬ ВЫПЛАКАТЬСЯ И**

**ВЫГОВОРИТЬСЯ**

**НЕ ЗАДАВАЙТЕ ВОПРОСОВ, НЕ ДАВАЙТЕ  
СОВЕТОВ.**

**СЛУШАЙТЕ!**

# САМОПОМОЩЬ

## 1 Дыхание





2. Двигайтесь! Покачайте ногами, обращая внимание на ощущения от того как двигается каждая нога отдельно. Попробуйте как может двигаться нога отдельно, когда все остальные части тела остаются неподвижными. Прodelайте то же самое с пальцами, чувствуя силу в мышцах, их напряжение и расслабление во время выполнения движения.

3. Отвлеките мозг

Прибавляйте к нулю семь так долго, как у вас получается (или любой другой интервал): ноль, семь, четырнадцать, двадцать один, двадцать восемь...



## Упражнение на релаксацию “Порхание бабочки”

Инструктор “Закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите легко и спокойно. Представьте себе, что вы находитесь на лугу в прекрасный летний день. Прямо перед собой вы видите великолепную бабочку, порхающую с цветка на цветок. Проследите за движением её крыльев. Движения её крыльев легки и грациозны. Теперь пусть каждый вообразит, что он – бабочка, что у него красивые и большие крылья. Почувствуйте, как ваши крылья медленно и плавно движутся вверх и вниз. Наслаждайтесь ощущением медленного и плавного парения в воздухе. А теперь взгляните на пёстрый луг, над которым вы летите. Посмотрите, сколько на нём ярких цветов. Найдите глазами самый красивый цветок и постепенно начинайте приближаться к нему. Теперь вы чувствуете аромат своего цветка. Медленно и плавно вы садитесь на мягкую пахучую серединку цветка. Вдохните ещё раз его аромат... и откройте глаза.

# **«Психологический забор»**

Цель: нахождение ресурсного состояния.

Участники записывают на «заборе» свои методы расслабления



**релаксация  
«Порхание бабочки»**

