

«Использование оборудования Тёмной сенсорной комнаты ДООУ в индивидуальной работе с семьями и детьми участников СВО»

«У каждого из нас есть уникальная возможность стать настоящими волшебниками для детей, кто оказался в непростой жизненной ситуации, для участников СВО, которые оберегают наши жизни»

Одним из важных аспектов моей работы на сегодняшний день, как педагога-психолога, является психологическое сопровождение детей и семей участников СВО.

Следует отметить, что при взаимодействии с детьми, находящимися в трудной жизненной ситуации педагогу-психологу часто приходится сталкиваться с различным спектром нарушений: проблемы часто свойственны трудности мотивационной и эмоционально-волевой сфер (повышенная ранимость и чувствительность, гиперреактивность, агрессивность, эмоциональное возбуждение, не достаточная саморегуляция).

Таким образом, психологическая помощь для таких детей носит характер реабилитационной, основанной на принципах системного и личностно-ориентированного подходов.

Дети дошкольного возраста особенно уязвимы к изменениям в семейной системе, и отсутствие одного из родителей, связанное с его участием в военных действиях, может стать причиной возникновения психологического стресса. Последствия этого могут проявляться в изменениях поведения, эмоциональной нестабильности и трудностях в общении с окружающими.

Наш детский сад посещают пять детей из четырёх семей участников СВО.

Основные эмоциональные реакции, которые я наблюдаю у детей участников СВО это:

- Тревожность. Отсутствие одного из родителей и отсутствие ясности относительно его состояния вызывает у детей страх и неуверенность. Дети могут часто спрашивать о родителе, переживать за его здоровье и безопасность.
- Грусть и чувство утраты. Для дошкольников временная разлука с родителем может восприниматься как потеря. Они могут ощущать тоску, эмоциональную пустоту, а также проявлять признаки депрессии.
- Агрессия. Некоторые дети начинают выражать свои чувства через агрессивное поведение, которое может быть направлено на окружающих или на себя.
- Изоляция. В попытке справиться с внутренними переживаниями дети могут замыкаться в себе, избегать общения с другими детьми и взрослыми.

Поведенческие особенности детей участников СВО с которыми мне пришлось столкнуться:

- Частые капризы, истерики, повышенная плаксивость;
- Резкие изменения в поведении (например, активный ребенок становится пассивным и наоборот);
- Проблемы с концентрацией внимания, снижение интереса к играм и образовательным занятиям;
- Трудности в установлении контакта со сверстниками.

Эти проявления требуют внимательного наблюдения со стороны педагогов и психолога, а также разработки индивидуальных стратегий помощи.

Педагог-психолог в дошкольном учреждении играет важную роль в поддержке эмоционального благополучия детей участников и ветеранов СВО. Основной задачей специалиста является выявление психологических трудностей у ребенка, оказание ему эмоциональной поддержки и помощь в адаптации к изменившимся условиям.

Раннее выявление признаков тревожности, стресса или агрессивного поведения у ребенка позволяет своевременно начать коррекционную работу. Для диагностики я использую:

- Наблюдение за поведением ребенка в процессе игр, общения с другими детьми и взрослыми;
- Индивидуальные беседы с ребенком, направленные на выявление его эмоционального состояния;
- Взаимодействие с родителями для получения полной картины об эмоциональном и поведенческом состоянии ребенка дома.

Диагностика помогает определить степень выраженности стресса у ребенка и разработать подходящие методы психологической помощи.

Педагогом-психологом разработана программа помощи детям участников СВО, «Организация психолого-педагогического сопровождения воспитанников из семей участников специальной военной операции (СВО)», направленная на преодоление эмоциональных и поведенческих трудностей в зависимости от степени выраженности стресса и возраста ребенка. Эта программа включает:

- Игровую терапию. В процессе игры дети могут выражать свои чувства и переживания, что помогает им лучше осознавать и управлять своими эмоциями. Игровая терапия способствует снижению уровня тревожности и агрессии.
- Арт-терапию. Творческие занятия, такие как рисование, лепка или музыкальные упражнения, помогают детям безопасно выразить свои чувства.

Арт-терапия эффективна для работы с эмоциональными блоками, страхами и внутренним напряжением.

- Техники релаксации и дыхательные упражнения. Эти методы помогают ребенку снизить уровень стресса, расслабиться и научиться контролировать свои эмоции.

Помимо работы с ребенком, психолог также консультирует воспитателей и родителей, помогая им понять причины изменений в поведении и эмоциях ребенка и предлагая способы поддержки в домашних условиях.

Для эффективной работы с детьми, чьи родители участвуют в СВО, необходимо применять комплексный подход, включающий как индивидуальные, так и групповые методы работы. Важно создать для ребенка безопасную и поддерживающую среду в дошкольном учреждении.

Для детей, испытывающих стресс, важно ощущать поддержку и безопасность в группе детского сада. Это достигается через:

- Постоянство и предсказуемость распорядка. Четкая структура дня, знакомые воспитатели и стабильная обстановка помогают детям справляться с тревогой.
- Эмоционально теплое отношение со стороны педагогов. Воспитатели должны быть внимательны к эмоциональным состояниям детей, проявлять чуткость и поддержку.
- Инклюзивные групповые занятия. Групповые игры и занятия, направленные на сотрудничество и взаимную поддержку, помогают детям установить положительные социальные связи, что снижает уровень тревожности.

Групповые занятия с детьми, направленные на развитие эмоциональной регуляции, самовыражение и коммуникативные навыки, способствуют снижению тревожности и улучшению эмоционального состояния. В рамках таких занятий можно использовать:

- Ролевые игры, моделирующие различные жизненные ситуации. Это помогает детям проигрывать тревожные моменты и учиться справляться с ними.
- Сказкотерапию. В работе с дошкольниками особое место занимает сказкотерапия, где дети могут идентифицировать себя с персонажами и через это осмысливать свои эмоции.

Очень важную роль в работе с детьми участников СВО в нашем детском саду играет Темная сенсорная комната, открытая в 2021 году.

Понятно, что сенсорная комната является лишь одним из инструментов психологического воздействия, но ее роль, очень велика. Конечно, изучение процесса восприятия, сенсорной системы еще изучено неполноценно, но то, что сенсорная комната стала незаменимой для адаптации детей к условиям окружающей среды и оказывает положительное воздействие на организм человека. – подтвержденный факт.

- Занятия в сенсорной комнате приносят массу позитивных эмоций,
- помогают снять лишнее напряжение, разрешить внутренние конфликты,
- лучше познать себя и окружающих.

- Такие занятия позволяют детям достичь психологического равновесия, а значит, создают основу для благополучного развития.

В нашем детском саду коррекционно-развивающая работа с особенными детьми в условиях темной сенсорной комнаты ведется уже 3 года, и нами уже отмечена положительная динамика в усвоении ими сенсорных эталонов, развитии эмоционально-волевой и коммуникативной сферах. Работа педагога-психолога в условиях сенсорной комнаты ведется в основном с детьми с ОВЗ и детьми-инвалидами. *А с сентября 2023 года стали активно использовать оборудование темной сенсорной комнаты в работе с детьми и семьями участников СВО.*

В нашей сенсорной комнате имеется довольно большой арсенал игрового и мультимедийного оборудования для развития сенсомоторных навыков у наших воспитанников и релаксации.

Сухой бассейн оказывает многостороннее влияние на организм ребенка: как физическое оздоровление, так и на развитие психических процессов и улучшение психоэмоционального состояния. С помощью сухого бассейна мы формируем знания детей о сенсорных эталонах (цвет, форма, свойства и т.п), снижаем мышечные зажимы детей посредством массажа.

Световой столик для рисования:

Игра с песком – одна из форм естественной деятельности ребенка, она позитивно влияет на эмоциональное состояние ребенка, способна стабилизировать его самочувствие. Манипуляции с песком успокаивают импульсивных детей, и раскрепощают зажатых и тревожных малышей. Кроме того, игры с песком очень полезны для развития мелкой моторики, координации и тактильных ощущений, а отдельные игры очень помогают в развитии сенсорного восприятия. Существует несколько форм работы с кинетическим песком: - изготовление различных куличей, пасок, печенья с помощью формочек, можно использовать формы от сортера (развитие моторики, при добавлении сюжета в игру – освоение социально-бытовых навыков).

- прятки – закапываем различные предметы и просим ребенка их отыскать, можно прятать несколько предметов и просить ребенка найти какой-то определенный (найди все красные шарики) - рисование на песке пи помощи пальцев, стеков, испорченных фломастеров (просить нарисовать круг, треугольник большой и маленький и т.п.) - оставлять отпечатки на песке (ладонь ребенка маленькая, а ладонь педагога большая) - найди пару: в лотке из песка вылеплены фигурки, соответствующие формочкам, лежащим рядом (развитие логики), можно также предложить найти из предложенных

фигур две одинаковый - можно включать элементы игры с песком в занятие как средство релаксации, очень часто помогает при налаживании контакта с застенчивыми и недоверчивыми детьми.

Воздушно-пузырьковая колонна с акриловыми зеркалами:

Развивает зрительное и тактильное восприятие, цветовосприятие, активизирует внимание. Релаксация в процессе представления образов.

Фиброоптический модуль «Солнышко»:

предназначен для создания положительного эмоционального настроения, усиления тактильной чувствительности. Способствует развитию чувства цвета.. Игры с перевоплощениями, например, ты сейчас маленький котенок, а теперь ты грозный волк, упражнение на имитацию помогают ребятам понимать и принимать свои эмоции, узнавать о себе новое. Создаётся благоприятная атмосфера, которая запускает психоэмоциональную разгрузку.

Интерактивный проектор «Звездное небо»:

Способствует формированию зрительной стимуляции, релаксации, познавательной деятельности, тренирует глазные мышцы и наблюдательность.

Интерактивный источник света для фиброоптики:

способствует активизации внимания, повышения познавательного интереса, применяется для релаксации.

Проектор с управлением эффектами:

Релаксация в сочетании со спокойной музыкой или сказками.

Фонтан:

способствует развитию внимания, воображения, мышления. Направленность на релаксацию.

Шар молния:

оптимизирует внимание и успокаивают, способствуют зрительной стимуляции. Часто использую в сочетании со сказкотерапией.

Сухой душ:

Под сухим душем можно избавиться от страхов и злости, от неуверенности в себе

Настенная светозвуковая панель «Водопад»:

Способствует расслаблению, релаксации. Стимулирует любознательность, оптимизирует внимание и слух.

Релаксационное кресло, пуфы с гранулами:

Помогают расслабиться. успокоиться, производят мягкий массажный эффект

Темная среда сенсорной комнаты активизирует детей, помогая им преодолеть тревожные

переживания, страхи, достичь состояния эмоционального комфорта. Например, для детей с речевыми нарушениями обстановка сенсорной комнаты - благоприятная среда для снятия переживаний, которые в ряде случаев влияют на развитие речевого общения. Взаимодействие ребёнка со средой тёмной сенсорной комнаты стимулирует у него развитие вербальной коммуникации. Для детей с астеническими проявлениями, т.е. с пониженной психической активностью, занятия в тёмной сенсорной комнате могут стать пусковым механизмом для включения его в деятельность.

Занятие в сенсорной комнате имеет следующие три основные части:

- вводная (ритуал приветствия, разминка);
- основная (релаксация, игра);
- завершающая (подведение итогов, ритуал прощания).

На занятиях мы с ребятами играем в различные игры, используем сказкотерапию, арт-терапию, техники визуализации и медитации. Простые упражнения на воображение, направленные на создание образов спокойствия и безопасности, помогают детям справляться с тревогой и страхами.

В завершении хочется сказать, что в результате использования потенциала сенсорной комнаты для работы с детьми участников СВО, можно с уверенностью сказать о преимуществах наличия такого оборудования.

Педагог-психолог МБДОУ »ЦРР – д/с «Дюймовочка» Гревцова Г.М.

Рекомендации педагога-психолога родителям дошкольников из числа семей ветеранов (участников) СВО.

Разлука с отцом для всех детей разного возраста всегда психологически травматична, поэтому родным очень важно оказывать им психологическую поддержку. В дошкольном возрасте дети еще не в состоянии осознать ситуацию. Но травмирующим для ребенка может быть все, что разрушает привычный мир.

Дети до 3 лет еще не умеют хорошо говорить и выражать свои мысли и чувства. Это не значит, что малыши ничего не понимают - любая информация передается и воспринимается на невербальном уровне: они безусловно чувствуют и ощущают происходящее. Дошкольники способны улавливать настроение и эмоции мамы и других членов семьи, "читая" их лица, слыша интонацию и наблюдая изменения в поведении. Многие дети обладают чувствительностью к настроению взрослых, а также остро реагируют на любое изменение в своей привычной среде: в распорядке дня, переход в другую кроватку, переезд и т.д., в том числе испытывают психологический дискомфорт, тревогу и испуг, который царит в семье при мобилизации отцов и близких людей.

Детям старшего дошкольного возраста уже можно объяснить многие вещи: они любознательны, достигли определенного уровня развития, чтобы отличить добро от зла. Поэтому:

- Необходимо сохранять спокойствие и внушать его ребенку, насколько это возможно.

Первым делом, матери и другим взрослым членам семьи необходимо следить за собственной реакцией на происшедшее и быть спокойным. Важно, чтобы взрослый, с которым живет ребенок, сам был в «ресурсе», то есть быть уверенным в себе, своих силах и своей правоте. Дети вырабатывают модель поведения, наблюдая за взрослыми, которые играют важную роль в их жизни.

- Чтобы помочь дошкольнику сохранить душевное равновесие, важно быть внимательным к своему психоэмоциональному состоянию. Как было сказано, родитель должен стараться подходить к ребенку в спокойном состоянии, поэтому если есть в окружении ребенка более одного взрослого, нужно меняться: если один устал, озабочен или решил заняться другим делом для пополнения эмоциональных ресурсов, другой может заменить, главное не забывать о взаимопомощи.

- Разговор с ребёнком не стоит начинать на бегу, в момент, когда вы заняты домашними делами или когда он устал и ничего

воспринимать не может. Лучше провести разговор в удобном месте - дома, в безопасной обстановке, когда никто не отвлекает. Во время первого разговора ребенок должен быть сыт, не хотеть спать и не испытывать другого психического дискомфорта.

- Любая информация должна быть рассказана в соответствии с возрастом и

уровнем развития ребенка. Избыток сведений может запутать маленьких детей и вызвать у них новые страхи и чувство незащищенности.

- К маленькому ребенку можно опуститься на корточки или сесть рядом. Говорите с ребенком спокойно, размеренно, уверенно, медленно простым и доступным языком. Подбирайте количество и содержание информации под возраст, характер и уровень развития.

- При разговоре, поддерживать физический контакт: взять на руки, взять за руку, прикоснуться к руке или к плечу. Если ребенок в семье не один, то, возможно, с кем-то из детей стоит поговорить отдельно. Может быть, он чувствительный меланхолик и родитель должен почувствовать, как лучше это сделать.

- Война - это всегда смерть, а дети семи лет очень боятся смерти. Если ребенок уже достиг такого возраста, нужно действовать очень осторожно. Ни в коем случае нельзя его пугать.

- Информацию следует давать ограниченно, не в полном объеме. Можно сказать, что папа уехал куда-то по работе. При этом не совсем обманем его, но и не вызовем повышенную тревогу. В этом возрасте им лучше стоит обойтись без историй про гибель и прочие риски, ведь каждый ребенок индивидуален, поэтому лучше подойти к этому с осторожностью.

- Обязательно нужно обсудить вопрос отъезда папы, если ребенок стал беспокойным или вы знаете, что кто-то другой может сообщить ему известие о мобилизации. Лучше сделать это родителям и не ждать, когда ребенку расскажут «добрые люди».

- Рассказывайте без лишних подробностей о ситуации мобилизации. Ни в коем случае не стоит говорить ребенку все, что мы читаем и слышим о спецоперации.

- Родителям следует исходить из индивидуальных особенностей своих детей: кому-то сказать правду, а кому-то не сообщать полную информацию.

- Помните, цель беседы - успокоить, а не напугать («Мне нужно тебе кое-что рассказать. Между странами произошел конфликт/ссора/напряжение. Многие взрослые сейчас стараются, чтобы его решить. И наш папа/брат/дедушка тоже. И я надеюсь, что это скоро закончится. Но пока его не будет дома. Мы с ним будем на связи, он нас любит и помнит о нас. Я с тобой, мы здесь сейчас в безопасности. Вместе мы справимся»).

- Если ребёнок во время разговора начнет задавать вопросы, его нужно выслушать, сделать паузу и если не знаешь ответа, то так и сказать: «Я не знаю, что тебе на это ответить. Давай попробуем вместе в этом разобраться ». Пообещайте, что справитесь вместе.

- Маленькому ребенку нужно помочь назвать ту эмоцию, которую он испытывает после этой новости: «Ты сейчас испугался, расстроился, так бывает». Убедитесь, все ли ребенок понял. Также важно спрашивать у малыша: «Все ли тебе понятно? Будет так-то и так-то».

- Постарайтесь ответить на все его вопросы. А если после этого разговора ребенок начнет плакать, не нужно его сразу же развлекать: «Пойдем, поиграем». Обнимите его и дайте несколько минут проплакаться.

- Важно поощрять ребенка к беседе, но если он этого не хочет, не настаивать. Если желает поговорить о своих чувствах, нужно поощрить его к разговору, проявлять понимание к тому, что он скажет, и объясните, что такие чувства, как страх, гнев и

вина, являются вполне нормальной реакцией.

- Соблюдать привычный распорядок дня, не внося без необходимости лишних изменений. Привычная рутина обладает сильнейшим антистрессовым эффектом.

- Важно убедить в том, что он находится в полной безопасности. Поддержание обычного образа жизни очень убедительно действует на ребенка и является для него четким, не требующим слов доказательством собственной безопасности и стабильности.

- Старайтесь сохранять то, что было привычно в семейной жизни: совместные прогулки, обеды по выходным. Только пока они будут проходить без папы.

- Еще важно обеспечить в это тревожное время полноценный сон и отдых.

- Сохраняйте по максимуму привычные занятия - приемы пищи, настольные игры, просмотр фильмов, на ночь - колыбельные, чтение сказок, «вечерние обнимашки».

- В семьях, чьи отцы отправились защищать Родину, меняется привычный уклад жизни. Обсудите с ребенком предстоящий день и что может измениться в вашей семье после мобилизации папы. К примеру, он возил ребенка в детский сад, а сейчас дедушка. Возможно, сейчас вам придется отказаться от запланированной поездки или покупки, но пообещайте ребенку постараться сделать все необходимое, чтобы ему было комфортно.

- Поддерживать эмоционально. Ребенок постарше может замкнуться, но нужно подходить к нему, улыбаться, спрашивать его, о чем либо.

- Важен и тактильный контакт, который дает ощущение безопасности: можно похлопать по плечу, сделать массаж, погладить по голове, побороться подружески, с малышами посидеть «в домике» или просто найти то, за что ребенка можно похвалить.

- Лучше всего не оценивать, а интересоваться деятельностью и результатами. Не следует сравнивать ребенка с окружающими. Не надо заставлять ребенка делать то, что вызывает у него тревогу.

- Нужно поддерживать ребенка в это непростое время можно самыми простыми способами: выделять ему время и общение. Иницируйте общение и контакт первым: улыбнуться, поймать взгляд, сказать что-то приятное, похвалить своего ребенка.

- Отреагировать стрессовые ситуации детям любого возраста помогает игра, лепка, рисование и сказки. Полезны свободные игры на свежем воздухе, игры с творческим материалом, все виды водных процедур, которые могут зарядить позитивом и уверенностью.

- Уделять детям больше внимания: шутить, играть, читать книжки, заниматься совместным творчеством, используя возможность находиться рядом, давая то самое присутствие и внимание, которое так необходимо для нормального развития.

- Чуткость и внимание со стороны близких взрослых позволят ребенку выразить свои мысли и почувствовать собственную защищенность, особенно в тяжелых ситуациях. Проводите игры «в домик», «норки» с одеялом или пледом, подвижные игры, дающие ему чувство защищенности.

- Ребенку необходимо поддерживать связь с отцом, поэтому взрослым следует вместе с ним посылать письма уехавшему родителю.

- Кроме того, детям важно напоминать о том, что мобилизованные отцы помнят о них и любят их. Подчеркните, что в то же время вы остаетесь родителем и позаботитесь о ребенке, защитите его.
- Ограничить доступ ребенка к средствам массовой информации. Нужно стараться оградить ребенка от просмотра фотографий и прямых репортажей с места трагических событий, например военных или террористических актов. Это особенно важно для детей дошкольного возраста.
- Часто родители настолько захвачены драматическими событиями, транслируемыми по телевизору, что не думают о том, что эти события могут видеть и их маленькие дети. Подобные просмотры являются причиной ночных кошмаров или тяжелых мыслей у детей.
- Внимательно следите за проявлением любых признаков стресса. Если ребенок играет в игры, которые вновь и вновь воспроизводят происшедшее с ним событие, или жалуется на "страшные сны", ни в коем случае не следует этого пропускать и если месяц спустя они не пропали, а лишь усилились, подумайте о том, стоит ли обратиться за профессиональной помощью.
- Не забывать о собственном душевном состоянии. Поскольку взрослый является главным источником помощи и поддержки ребенка, важно заботиться о себе. Необходимо продолжать общаться с семьей и друзьями, делиться своими чувствами и переживаниями с другими взрослыми, особенно с теми, кто испытал нечто подобное. Стараться придерживаться сбалансированного режима питания. Высыпаться, заниматься спортом. Будьте бережны к себе.

Педагог-психолог МБДОУ »ЦРР – д/с «Дюймовочка» Гревцова Г.М.