

## Рекомендации психолога для детей и подростков

### в период самоизоляции

Очевидно, что за последние несколько дней наша **жизнь изменилась**: обучение стало дистанционным, родители работают из дома, с друзьями общаться возможно только через сеть. В подобной ситуации важно сосредоточиться на возможностях, которые у тебя появились, вместо того, чтобы думать о лишениях. Есть несколько советов, которые помогут отнестись к создавшейся ситуации самоизоляции **серьезно и с ОПТИМИЗМОМ**.



1. Важно **соблюдать режим самоизоляции**, это поможет предотвратить заражение большего количества людей. Да, приходится сидеть дома, не ходить в школу, секции, не встречаться с друзьями. Скучно..., **НО...** это пройдёт, и мы снова будем жить обычной жизнью. Например, в Китае, люди серьезно отнеслись к самоизоляции и уже почти все заболевшие поправились, и новых случаев заражения почти нет. Поэтому сейчас необходимо набраться терпения.
2. Если тебя беспокоят и тревожат информация и новости, связанные с коронавирусом, то тебе **необходимо знать**:
  - Вероятность заболеть в возрасте от 0 до 19 лет мала. Дети и подростки либо не болеют коронавирусом, либо переносят его в лёгкой форме.

- Есть процедуры, которые помогут снизить вероятность заразиться: мыть руки, не трогать лицо, рот, глаза, перестать грызть ногти (если есть такая привычка).
  - Соблюдать режим: спать не меньше 8 часов, хорошо питаться (диеты исключаются), делать физические упражнения – всё это укрепит иммунитет.
3. Одно из лучших лекарств против скуки и тревоги – это **юмор**. Посмотри комедии, почитай весёлые книги или журналы, обрати внимание на забавные ролики в интернете, на которых люди показывают, как они с позитивом переживают ситуацию самоизоляции.
  4. Ты можешь **продолжать общаться** с друзьями, одноклассниками и учителями через видеосвязь.
  5. Займись хобби – рисуй, пиши фанфики, конструируй, приготовь новое блюдо, займись оригами, вышиванием, лепкой и т.д.
  6. Если у тебя возникли трудности, которыми тебе трудно поделиться с близкими и друзьями, то используй **детский бесплатный телефон доверия 8-800-2000-122**, сайт – [www/telefon—doveria.ru](http://www/telefon—doveria.ru) и группа в соцсетях, либо обратись к школьному психологу, телефон на сайте школы.

***Береги своё здоровье!***

## Рекомендации «Как преодолеть трудности в обучении»



- Помните, что Ваш ребенок будет обучаться медленнее других детей.
- Обращайте внимание на любые трудности ребенка и по мере необходимости обращайтесь к специалистам.
- Будьте сдержанными, спокойными, радуйтесь успехам ребенка.
- Помогайте ребенку развивать уверенность в своих силах.
- Систематически общайтесь с ребенком. Это самый важный фактор для успешного старта в школе.
- Если ребёнку нужно запомнить какую-нибудь информацию, то повторите её с ним несколько раз.
- Чередуйте занятия. Непрерывное чтение не должно превышать 8 — 10 мин, письмо 4 — 5 мин. После этого- сменить деятельность. Через 30 — 40 минут сделать большой перерыв.
- Избегайте чрезмерных требований. Не спрашивайте с ребенка все и сразу. Ваши требования должны соответствовать уровню развития его навыков и познавательных способностей.
- Не проявляйте сверх критичность к ребенку. Важно, чтобы ребенок не боялся ошибаться.
- Не думайте за ребёнка.

## **Психолого-педагогическое сопровождение детей, родителей и педагогов в условиях пандемии, самоизоляции и дистанционного обучения**

В условиях эпидемиологической ситуации жить и работать всем приходится по-новому. Сегодня не осталось тех людей, кого бы ни коснулись изменения. Каждый из нас вынужден приспособливаться и находить возможности поддерживать привычный ритм жизни. И в первую очередь перестраиваться пришлось школьникам, а значит, всей системе образования. Формат дистанционного обучения требует перестройки не только в техническом плане, но и в педагогическом, и психологическом. Педагоги, обучающиеся, родители – все участники образовательных отношений, пусть даже дистанционных, нуждаются в психологической поддержке. Наряду с заботой о физическом состоянии важно уделить внимание психологическому здоровью. В эти дни жители нашей страны, в том числе нашего региона, особо нуждаются в квалифицированной психологической помощи, т.к. многие не могут справиться с огромным потоком негативной информации, идущей с экранов телевизора, через интернет, от близких и знакомых.

Коронавирус – слово, которое оказалось на языке и в мыслях каждого жителя планеты. Пандемия, охватившая весь мир, не только нарушила наш привычный ритм жизни, но вселила страх и панику. Паника – приступ мучительной тревоги и страха, который сопровождается чувством бессилия и невозможности повлиять на происходящее. Подобный вирус – явление действительно серьезное. Однако паника ни в коем случае не помогает, а, наоборот, лишает возможности действовать разумно. Тогда как способность трезво мыслить дает возможность уберечь себя и близких от заражения. Если вы чувствуете, что вас гнетёт окружающий информационный фон, что в ваши мысли стали приходить чужие тревожные идеи, вы совершаете импульсивные «панические» действия, то эти рекомендации для вас.

### **Рекомендации для родителей по организации учебной деятельности и досуга младших школьников в домашних условиях**

Введение карантина из-за распространения коронавирусной инфекции, ситуация самоизоляции и временного перехода на дистанционную форму обучения всех школьников не может не вызывать стресс как у взрослых, так и у детей. Это связано с тем, что люди оказались в совершенно новых ситуациях, с которыми ранее не сталкивались. А адаптация к таким условиям всегда требует времени.

Родители постоянно решают множество самых различных задач, а во время карантина и периода вынужденной самоизоляции у них возрастает организационная и психологическая нагрузка, в том числе ответственность за качество дистанционного обучения ребенка и организацию досуга ребенка дома. В сложившейся ситуации родителям и близким ребенка важно постараться самим сохранить спокойное, адекватное и критичное отношение к происходящему. Эмоциональное состояние ребенка напрямую зависит от состояния родителей и близких.

*Как родители могут помочь организовать учебную деятельность и досуг младших школьников в домашних условиях:*

- Первое необходимое условие, помогающее поддерживать ощущение стабильности у детей – это сохранение распорядка и соблюдения режима дня. Резкие изменения режима дня могут вызвать существенные перестройки адаптивных возможностей ребенка и привести к излишнему напряжению и стрессу.  
Родителям рекомендуется поднимать ребенка примерно в то же время, что и обычно. Режим дня для детей необходимо оставить прежним: дети встали, позавтракали, сделали утренние процедуры и приступили к запланированной деятельности.
- Ученики начальных классов не всегда чувствуют время и не умеют его планировать. Родители могут помочь ребенку составить план на каждый день, проговорив с ним накануне вечером план на завтра.  
Для наглядности запланированных дел родителям совместно с младшими школьниками можно составить четкое расписание на каждый день с распределением времени на учебу и свободное время, не забывая про творчество и спорт. Можно составить табличку с расписанием, когда напротив выполненного дела ребенок сам ставит галочку. Оформление такого расписания дети с удовольствием возьмут на себя, проявив творчество.
- Очень важно, чтобы у ребенка при обучении были на виду, перед глазами часы или будильник (таймер), которые бы фиксировали окончание запланированного периода.
- Выполнение заданий и изучение новой информации полезно разбивать на интервалы по 15-20 мин. А между ними обязательно делать небольшие перерывы, во время которых ребенок может заниматься делами по своему усмотрению. Детям важно переключиться с одного урока на другой, отдохнуть, побегать.
- В конце каждого дня обсуждайте с ребенком, что получилось, а что пока нет. В этом как раз поможет составленное расписание.
- Обучение младших школьников в дистанционном режиме потребует от родителей больше помощи детям, чем обычно. Без поддержки со стороны родителей младшие школьники могут и растеряться.
- Старайтесь первое время контролировать и наблюдать за работой ребёнка на компьютере, процессом обучения в целом и целевым использованием оборудования и Интернета.
- Для продуктивности учебного процесса в домашней обстановке очень важна организация рабочего места и комфортная среда во время уроков. Все, что нужно ребенку для занятий должно быть в зоне доступности руки, в то время как все, что может отвлекать ребенка должно быть вне рабочей зоны (домашние животные, работающий телевизор, мобильный телефон и другие гаджеты).
- Для обучения можно использовать как рекомендованные учителем и администрацией школы интернет-ресурсы, так и самостоятельные обучающие платформы. Для детей начальных классов предполагаются игровые и мультимедиа-насыщенные занятия, которые увлекательны для детей этого возраста.
- Выполнение домашних занятий и обучение можно превратить в увлекательную игру для всей семьи. Выполнение заданий по устным предметам – повод для обсуждений, бесед, игр с ребенком.
- Обязательно контролируйте время работы ребенка за компьютером. Время непрерывной работы за компьютером для младших школьников не должно превышать 15 мин. Поэтому необходимо устраивать перерывы каждые 15 мин. Очень полезна детям гимнастика для глаз, которая снижает напряжение в мышцах.  
Сложившаяся ситуация приводит к тому, что ребенок и учится за компьютером, и играет, общается, занимается творчеством, смотрит фильмы и мультики. Каждому родителю, исходя из ситуации в семье, стоит подумать о том, чтобы включать в режим дня детей другие виды активности, кроме компьютера.

- Важно уделять время физической активности. В условиях карантина ребенок определенно будет меньше двигаться. Родителям необходимо обращать внимание на то, чтобы чередовать статическую и физическую активность. Восполнить двигательную активность можно с помощью зарядки, выполняя различные упражнения. Очень хорошо это выполнять совместно родителям с детьми. Также можно рекомендовать для двигательной активности устраивать домашний танцевальный конкурс или марафон, в котором могут участвовать все члены семьи. По возможности детям нужно освободить пространство для двигательной активности.
- Занятия творческой деятельностью положительно влияют на эмоциональное состояние ребенка. Свободное время дети могут проводить за рисованием, раскрашиванием, лепкой, конструированием и тем, что больше нравится ребенку.
- Не забывайте отводить время и на самостоятельную деятельность детей. Это то время, когда они самостоятельно могут выбрать занятие по душе либо будут просто отдыхать.
- Ситуация вынужденной самоизоляции – это отличная возможность для совместного досуга и деятельности родителей с детьми. Вовлекайте детей в соответствующие возрасту домашние мероприятия: приготовление какого-либо блюда, обеда, наведение порядка в комнате, разбор вещей либо игрушек и др. Свободное время можно проводить с детьми за играми в настольные и развивающие игры, за просмотром добрых семейных мультфильмов и фильмов. Уважаемые родители, помните, что нет ничего дороже совместных воспоминаний, которые остаются с каждым человеком! Окружите своих детей заботой и поддержкой для адаптации к новым условиям!

### **Рекомендации учащимся 5 – 9 классов в период карантина**

Первое, что необходимо сделать каждому – принять факт того, что в жизни всего человечества наступил не самый простой период.

«В состоянии неопределённости, напрямую связанном с периодом карантина, человеку, который привык хоть как-то контролировать ситуацию, придется непросто. В первую очередь, нужно чем-то себя занять. К примеру, самое время сделать то, что в обычный период откладывалось «на потом».

Наконец привести в порядок свою комнату. Можно написать список дел, которые требуют завершения, и начать выполнять этот план.

Самое правильное решение – посвятить это время комфорту и порядку: разобрать бумаги, дочитать начатые книги, досмотреть любимые фильмы». Сейчас время остановиться и просто прожить этот период.

Что составляет сложность в ситуации, подобной текущей. То, что она сильно влияет на привычные ритмы жизни (порядок дел, режим дня и др.) и привычные потоки информации. Это может вызывать ощущение растерянности и тревоги.

Самый эффективный способ преодолеть такие состояния состоит в том, чтобы сосредоточиваться не на том, что сейчас затруднительно, недоступно или непредсказуемо, а, наоборот, — на том, что можно и хорошо было бы сделать.

Заниматься доступными делами (домашними, учебными) в такой необычной ситуации, как сегодня, может показаться ненужным («непонятно, что нас ждет, все может измениться»), странным («следить за новостями важнее, чем читать литературу»), невозможным («в таком напряжении я все равно не смогу сосредоточиться»). В то время как следить за новостями кажется важным («нужно быть в курсе») и успокаивающим.

Однако на самом деле информационный поток увеличивает напряжение, а сосредоточение на привычных делах – снижает его, да еще и позволяет не накапливать дела на будущее.

Поэтому можно воспользоваться следующими рекомендациями:

Не отслеживать постоянно сообщения в медиа; ограничивать время, посвященное коронавирусу (10-30 минут в определенное время дня); переключаться на другие дела и заботы.

Оценивать свои тревожные мысли на предмет их полезности и продуктивности; разделять, что вы можете сделать конструктивно, а что является пустой тратой времени и сил. Вы можете контролировать некоторые важные вещи из разряда гигиены и образа жизни (мытьё рук, питание, физические упражнения, сокращение выходов в общественные места, выполнение учебных заданий), и именно на это стоит направлять свое внимание. А глобальное беспокойство и просчеты возможных негативных сценариев являются «пустыми усилиями» и напрасной тратой сил с повышением уровня стресса.

Если все же тревога и растерянность возвращаются, напоминайте себе, что это нормально, важно только не «подключаться» глубоко к этим чувствам, а возвращаться к текущим разным осмысленным делам по намеченному заранее графику.

Но самая главная ваша задача – учиться! Готовиться к сдаче ВПР, ОГЭ. Важно спланировать свой день по часам и составить расписание занятий как в школе. В настоящее время существует целый ряд ресурсов, помогающих дистанционному обучению [uchi.ru](http://uchi.ru), [umnazia.ru](http://umnazia.ru) и др. Видеоуроки, вебинары, онлайн-трансляции, занятия по Skype, видео звонки по Viber, WhatsApp – вам в помощь. Дистанционное обучение

дает неоспоримые преимущества. Вы самостоятельно планируете, в каком темпе и в какое время выполнять задания, а также сами контролируете количество времени, отведённое на занятие. Важен самоконтроль и самоорганизация.

Уделяйте время своему здоровью. Физическая форма это важно. Двигательная активность усиливает кровообращение и помогает организму лучше справляться с повышенной умственной активностью. Включайте музыку и танцуйте!

Находясь дома, вы можете продолжать общаться с классом, друзьями (звонки, ВК, групповые чаты). Можно начать вести собственные видеоблоги на интересующую тему (спорт, музыка, кино, кулинария).

Главная идея состоит в том, что пребывание дома – не «наказание», а ресурс для освоения новых навыков, получения знаний, для новых интересных дел.

### ***Формирование навыков самоорганизации и адаптации Практические рекомендации***

**1.** Как рационально распределить силы во время занятий.

*Если:*

- замечаешь, что работа лучше дается только вначале;
- чувствуешь, что первый порыв облегчает усвоение и восприятие;
- знаешь, что подъем работоспособности длится недолго и наступает быстрая утомляемость.

*То:*

- наиболее трудную работу делай вначале;
- не теряй вначале ни минуты на то, что можешь легко сделать и

после;

- все необходимое для работы приготовь заранее;
- посторонние, но значимые мысли, приходящие в процессе работы, просто фиксируй, возвращайся к ним после;

- постепенно переходи от трудного, непонятного, неинтересного к легкому, понятному, интересному.

*Если:*

- замечаешь, что вначале работа как-то не клеится;
- чувствуешь вначале сонливость, даже если хорошо выспался;  наиболее интенсивно выполняешь вторую половину работы;  лучше всего работается в конце.

*То:*

- вначале делай легкую работу;
- вначале сделай всю подготовительную работу;
- вначале делай более «двигательную» работу (записывай, черти, подсчитывай);
- постепенно переходи от легкого, интересного к трудному, неинтересному.

## 2. Как повысить свою работоспособность.

- Определите тип своего естественного ритма (пик работоспособности): «жаворонок» (продуктивное утро, быстрая утомляемость во второй половине дня) или «сова» (стабильный полдень, продуктивный вечер).
- Не работайте вопреки своему естественному дневному ритму, а используйте эти закономерности в своем расписании дня.
- Откажитесь от употребления чая, кофе, никотина, медикаментов и т.п. в качестве стимулятора при отклонениях от индивидуальной нормы графика работоспособности.
- Определите свой индивидуальный дневной ритм, постройте свою «кривую работоспособности» на основе самонаблюдений.
- В соответствии с колебаниями работоспособности чередуйте тяжелую и легкую, важную и несущественную работу.
- Ежедневно делайте физические или психокинезиологические упражнения для поддержания работоспособности.
- Помните, что качество выполнения работы зависит от работоспособности.

## 3. Гигиена умственного труда.

- Оптимально варьируйте труд с отдыхом.
- Не переутомляйтесь.
- Отдыхайте разумно.
- Отдыхайте регулярно в специально установленные дни.
- Делайте перерыв - полчаса полного отдыха.
- Правильно распределяйте умственную и физическую нагрузку.
- Не работайте в один присест, работайте систематически, регулярно, периодически.
- Соблюдайте привычный темп работы.
- Перерывы не делайте слишком часто.
- Не поддавайтесь ложной усталости.
- Помните о том, что «утро вечера мудренее».
- Не занимайтесь слишком долго одним и тем же.
- Начинайте работу только после четкого определения цели и пользы.
- Рационально и аккуратно питайтесь.
- Берегите зрение (гимнастика для глаз полезна при длительной работе за компьютером).

## 4. Как рационально использовать время.



- В начале каждого дня в специально отведенное время планируйте необходимую работу.
- Заведите специальный календарь для планирования.
- Проводите временной анализ своего дня, находите резервы.
- Старайтесь заниматься только одним делом, пока не завершите его.
- Читайте, смотрите, слушайте только самое необходимое.
- Работая с информационным источником, не откладывайте его в сторону, пока не примете решение и не сделаете что-либо.
- Записывайте данные обещания и события, которые надо запомнить.
- Когда вам нужна тишина, скажите об этом окружающим. 9) Бегло просматривайте заголовки и заключения.
- Никогда не теряйте первый час своего рабочего времени.
- Определите пик энергии для своего рабочего дня и решайте самые сложные проблемы именно в это время.
- Почувствовав усталость, сделайте перерыв.
- Сразу вычеркивайте из своего календарного планирования пункты, которые выполнили.
- Все необходимые вещи кладите на одно и то же место.
- Существует правило «80/20»: 80% результатов получается с помощью 20% усилий (принцип Парето). Тратьте большую часть времени на эти 20% усилий.

### **Гимнастика для мозга или Психокинезиологические упражнения**

В условиях дистанционного обучения полезна для обучающихся будет образовательная психокинезиология, которая является гимнастикой для мозга. *Образовательная психокинезиология* – это целостный подход к сбалансированию движения и взаимодействия мышечной системы, когнитивных функций и эмоций, способствующий усовершенствованию процесса обучения через движение.

#### Комплекс гимнастики мозга

Все движения комплекса гимнастики мозга

воздействуют на различные системы управления организмом. Все их можно разделить на три блока:

- Упражнения, увеличивающие тонус коры головного мозга (дыхательные упражнения, массаж биологически-активных точек.) Цель: повышение энергетики коры головного мозга.
- Упражнения, улучшающие возможности приёма и переработки информации (движения конечностями перекрёстно-латерального характера).

Цель: восстановление нарушенных межполушарных связей и функциональной асимметрии мозга.

- Упражнения, улучшающие контроль и регуляцию деятельности (движения и позы перекрёстного характера).

Цель: восстановление связи между лобным и затылочным отделами мозга, установление баланса между правым и левым полем человека, снятие эмоционального стресса.

Мы предлагаем вашему вниманию комплекс упражнений, включающий все три блока. Эти упражнения необходимо делать в перерывах между занятиями в дистанционном режиме.

#### 1. Кнопки мозга

Это серия упражнений, которая включает «электрическую систему» организма, способствует концентрации внимания, улучшает кровоснабжение головного мозга, подготавливает его к восприятию сенсорной информации. Выполняется по 20-30 секунд каждой рукой.

Указательным и средним пальцами одной руки массировать точки над верхней губой (середина носогубной складки) и посередине под нижней губой. Другая рука в это время лежит на пупке. Одновременно с этим, взгляд нужно переводить в разных направлениях: влево-вверх, вправо-вниз и т.д.

Указательным и средним пальцами одной руки держать точку над нижней губой. Пальцы другой руки массируют область копчика.

## 2. Горизонтальная восьмёрка

Вначале нужно нарисовать мелом на доске горизонтальную восьмёрку (знак бесконечности).

Потренируйтесь рисовать восьмёрку в воздухе. Сядьте прямо. Лодыжку правой ноги положите на левое колено, развернув ногу как можно горизонтальнее.левой рукой захватите нижнюю часть голени правой ноги, а за её стопу возьмитесь правой рукой, рот полуоткрыт, язык на нёбе, глаза закрыты. Сделать вдох носом на счёт «1-2-3-4» и представьте кольцо восьмёрки, идущее сверху вправо и вниз, а на выдохе кольцо, идущее снизу влево и вверх (счёт «5-6-7-8»). В дальнейшем эта восьмёрка с уровня представления должна перерести в чёткую образную картину.

Дети повторяют это упражнение 3 раза, взрослые – 8 раз. Если даже просто посидеть в этой перекрёстной позе несколько минут то произойдёт гармонизация эмоционального состояния, спокойствие постепенно охватит тело и душу. Хорошо выполнять его для снятия стресса.

## 3. Перекрёстная марионетка (для правого полушария).

Упражнение выполняется стоя. На счёт «1-2-3-4-

5-6-7» медленно и равномерно поднимайте левую ногу, согнутую в колене, до уровня бедра. Когда нога оказывается поднятой до горизонтального уровня, правой рукой делайте усилие для ноги в три шага:

Первый шаг: лёгкое усилие мышцы ноги – 7 сек.

Второй шаг: сильное усиление – 7 сек.

Третий шаг: доминирующее опускание ноги – 7 сек. Руки при этом удобнее прикладывать чуть выше колена.левой рукой можно на что-то опереться или держать её, отставив в сторону и, согнув в локте. Спина должна быть прямой. Упражнение выполняется только для левой ноги. Дети выполняют упражнение 3 раза, взрослые – 8 раз.

## 4. Перекрёстная марионетка (для левого полушария).

Выполняется как и для правого полушария. Отличие состоит в том, что поднимается правая, а не левая нога. Усиление делается левой, а не правой рукой. Это упражнение максимально открывает работу правого полушария. Оно выполняется 3 раза. Упражнение выполняется только для правой ноги.

## 5. Слон

Это одно из наиболее интегрирующих упражнений гимнастики мозга. При его выполнении ухо надо прижать к плечу так плотно, чтоб между ними можно было держать лист бумаги. Затем одна рука вытягивается как хобот. Глаза следят за движениями кончиков пальцев, а рука рисует горизонтальную восьмёрку, начиная от центра зрительного поля и идя вверх против часовой стрелки. Упражнение выполняется медленно, 3-5 раз каждой рукой.

## 6. Перекрестные шаги

Данное упражнение интегрирует работу обоих полушарий мозга, способствует развитию координации движений всего тела в повседневной жизни и в спорте и ориентации в пространстве.

Встаньте прямо, голова по средней линии тела.

Локтем левой руки тянемся к колену правой ноги, которое двигается на встречу. Легко касаясь, соединяем локоть и колено.

Это же движение повторяем правой рукой и левой ногой.

Вариант: последовательно соединяем левую руку с правой ногой за спиной. Данное упражнение можно выполнять сидя и лежа.

Рекомендации: «Перекрестные шаги» желательно делать в медленном темпе. При этом нужно чувствовать, как работают мышцы живота. Продолжительность выполнения – 4 – 8 повторов парных движений.

Учебные навыки: улучшает учебные навыки чтения, письма, пересказа, слушания и усвоения информации.

## 7. Крюки

Для выполнения этого упражнения скрестить лодыжки так, как удобно. Затем скрестить руки, соединив пальцы в —замок и вывернув кисти рук. Кончик языка прижать к нёбу при вдохе и расслаблять при выдохе. Можно это же выполнять сидя на стуле. 5 минут простого сидения в этой позе успокаивает нервы. Это сложное перекрёстное движение активизирует моторные и сенсорные каждого полушария мозга, а также активизирует работу среднего мозга, который находится прямо над твёрдым нёбом. Т.о. достигается объединение эмоций и процессов мышления, приводя к наиболее эффективному учению и реагированию на происходящее.

## 8. Думательный колпак

Данное упражнение помогает работе кратковременной памяти, повышает умственные и физические способности, например улучшает равновесие.

Упражнение можно выполнять стоя и сидя.

Держите голову прямо, не напрягая шею и подбородок.

Возьмите руками уши таким образом, чтобы большой палец оказался с тыльной стороны уха, а остальные пальцы спереди.

Массируйте уши сверху вниз, чуть разворачивая их в сторону затылка.

Дойдя до мочки, мягко потяните ее вниз.

Упражнение выполняется 4 раза.

Учебные навыки: понимающее слушание, письмо, математические вычисления в уме.

Психокинезиологические упражнения активизируют и балансируют всю целостную систему организма «эмоции – интеллект - тело». Эти упражнения можно повторять и в качестве пауз между занятиями, и в процессе учебной деятельности, и в дистанционном режиме занятий.

## **Рекомендации педагогам по организации эффективного дистанционного обучения**

Специфика представления информации в условиях дистанционного обучения ориентирована преимущественно на визуальное восприятие, и, как следствие уменьшение комфортности обучения для учащихся-аудиалов и учащихся-кинестетиков.

Ведущий канал восприятия информации у обучающегося позволяет активизировать мыслительную деятельность. Благодаря ей, запускаются другие психические процессы - память и воображение.

*Характеристика визуалов.* Доминирующий орган чувств у них – глаза. Для визуалов характерны следующие особенности:

- использование при разговоре слов «видеть», «заметить», «мне кажется», «взгляните», «посмотрите»;
- обращение внимания на внешность других людей, их мимику, жесты, позы;
- восприятие информации через образы;
- выраженная жестикуляция;
- восприятие в процессе обучения только визуальной информации в виде графиков, схем, рисунков, фотографий, экспериментов;
- хорошее воображение;
- характерна зрительная память;
- лучше остальных запоминают местонахождение предметов, хорошо ориентируются на местности.

*Характеристика аудиалов.* Для указанного типа восприятия особое значение представляет информация, полученная через органы слуха. Для аудиала характерны следующие признаки:

- использование в речи «слуховых» фраз («слышал», «не могу понять», «скажи», «мне послышалось», «послушай меня»);
- хорошо запоминают только те сведения, которые были преподнесены в устной форме;
- необходимость полной тишины при сосредоточении на чем-либо;
- высокая требовательность как к своей, так и чужой речи;
- чувствительность к разговорам; • хорошая слуховая память.
- усваивает материал, прочтенный вслух.
- имеет значение только конкретный факт без лишних подробностей; • хорошие рассказчики.

*Характеристика кинестетика.* Определить такого человека можно по ряду признаков:

- частое употребление слов с выраженным эмоциональным оттенком («взволнован», «мурашки по коже», «я восхищен»);
- частые прикосновения к собеседнику;
- близкая дистанция с человеком при разговоре;
- непосредливость;
- эмоциональность;
- не отличаются хорошим вниманием, плохо концентрируются на чем-либо длительное время;
- лучшее усвоение информации через движения и осязание;
- избирательны в общении;
- плохо воспринимают устную информацию.

*Характеристика дигитала.* Выделяется четвертый тип, называемый дигиталами. Отличить таких людей от других можно по следующим признакам:

- руководство логикой и обдумывание действий;
- четкое планирование деятельности;
- минимальное проявление чувств при общении;
- слабые эмоции;
- стремление к содержательным разговорам и неприятие пустых тем для них;
- высокое самообладание и спокойствие в условиях стресса;
- склонен планировать учебный процесс и отличается дисциплинированностью.

\* \* \*

*При организации дистанционного обучения педагогу так же важно ориентироваться на такую личностную характеристику обучающего как темперамент.*

*Холерик* работоспособный и выносливый ученик, но часто растрчивает все силы в начале деятельности, отчего быстро устает. Образно говоря, холерики быстро «загораются», увлекаются заданием, но так же быстро и «гаснут», переусердствовав в самом начале. Холерики любят интенсивно трудиться в ускоренном темпе. Если задание им интересно, способны на многое за короткий срок, в таком случае их продуктивность чрезвычайно высока. Они настоящие «стахановцы»: не бояться объема, ограниченности времени и сложности заданий.

*Сангвиник* обладает молниеносной реакцией и умеет приспосабливаться к непредвиденной смене обстоятельств. Продуктивен в учебе, только если она осуществляется в интересной форме, в противном случае ему становится скучно, он ленится и всеми силами старается избежать выполнения задания. Учеба дается им легко, новый материал они усваивают быстро, но не стремятся его изучить глубже. Сангвиники способны делать несколько дел сразу, скорость переключения внимания у них высока, но такой многозадачный труд часто носит поверхностный характер. Возможно множество ошибок по невнимательности.

*Сангвиники и холерики* бодры, веселы, общительны, активны, почти не бывают усталыми, вялыми или расслабленными. Они не испытывают какого-либо напряжения при усвоении нового материала, легко запоминают большой объем информации, быстро отвечают на вопросы и выполняют задания. Такие дети воспринимаются как непослушные, неуправляемые, слишком свободолюбивые.

Холерики и сангвиники не любят проверять выполненную работу на ошибки. Также они не любят анализировать, классифицировать, планировать, делать выводы, а эти умения очень важны в учебе. Но самая существенная проблема для таких учеников – отсутствие самоконтроля, усидчивости и недостаток концентрации внимания. Эти качества нужно развивать.

*Флегматики* наиболее трудоспособные учащиеся, упорные, настойчивые, аккуратные и внимательные. Их медлительность с лихвой компенсируется прилежанием. Флегматик может долго «вклиниваться» в работу, но когда уже погружается в нее, то в серьез и надолго. Любят разбираться, анализировать, сопоставлять факты, изучать тему со всех сторон и точек зрения. Это прилежные ученики, уважающие учителей.

*Меланхолики* очень старательны и скрупулезны, любят добираться до сути, они усердны так же, как и флегматики, но намного быстрее утомляются, им чаще приходится делать перерывы на отдых. Порой им не хватает упорства, уверенности в себе и силы воли (особенно если задание не нравится). Любят работать не по принуждению, а по вдохновению.

*Флегматики и меланхолики* ведут себя на занятиях спокойно и сдержанно, это послушные и любознательные дети. Их аккуратность и прилежание доходят до педантизма и перфекционизма. Дома флегматики и меланхолики занимаются учебой большую часть времени. Взрослые рады, видя ребенка прилежным и послушным, но для гармоничного развития ему нужна не только учеба. Игры, общение со сверстниками, хобби не должны исключаться из жизни ребенка

*Важно помнить, что каждый тип темперамента в учебной деятельности может проявляться как с положительной, так и с отрицательной стороны в зависимости от выбранной методики, задания, стиля преподавания и личности учителя.*

\* \* \*

Дистанционное обучение предполагает, что обучающийся может присоединиться к занятиям взволнованным или возбужденным. Ученик в таком эмоциональном состоянии не готов получать новые знания, но задача педагога – успокоить его и настроить на работу. Предлагаем вам технику, которая поможет ребенку (классу) вернуть душевное спокойствие (Даниэль Волрат).

Упражнение не займет много времени. Отведите на это 3-5 минут в начале дистанционного урока.

- Предложите ученикам начать онлайн-занятие с практики дыхания: пусть дети медленно и глубоко дышат в течение минуты. Не нагружайте учеников с начала урока. Дайте им время для настройки на работу в дистанционном режиме.
- Попросите учеников прислушаться к себе и своим ощущениям. Спросите, что они думают и какие эмоции испытывают. Если вы выполняете упражнение с одним учеником, сделайте так, чтобы он доверял вам и смог раскрыться. Если упражнение для всего класса (видео-конференцсвязь), говорить об эмоциях вслух не обязательно – ученики могут записать свои ощущения на листочках или нарисовать смайлики.
- Не торопите детей и дайте им время на то, чтобы переключить внимание с одного задания на другое. Разрешите им сделать что-то для себя в течение пары минуты.
- Попросите учеников подумать о будущем. Пусть они делятся своими мыслями и размышлениями о событиях сегодняшнего дня, учатся выражать свои эмоции словами. Техника хороша тем, что подойдет и для одного ученика, и для всего класса, как для очной, так и для дистанционной формы обучения.

\* \* \*

Есть категория детей, которая всегда нуждается в особом подходе – дети с особыми образовательными потребностями.

Когда ребенок посещает образовательную организацию, его сопровождает тьютор, задача которого успешно включить ребенка с ОВЗ в среду общеобразовательной школы, проектировать образовательный маршрут ученика и участвовать в его реализации.

В нынешних условиях роль тьютора ложится на родителя, поэтому педагог, обучающий ребенка с ОВЗ, взаимодействует и с родителем (законным представителем), и с тьютором в одном лице.

Особенности обучения детей с ОВЗ в дистанционном формате и не только размещены на сайте ФГБНУ «Институт коррекционной педагогики Российской академии образования» (<https://ikp-rao.ru/distancionnoe-obuchenie-detej-s-ovz/>).

\* \* \*

*Правильная организация дистанционной учебы вырабатывает у школьника навыки труда. Учебный процесс должен восприниматься положительно, чтобы обучение имело смысл.*

*Поэтому, уважаемые педагоги, позаботьтесь о себе!*

*Любое взаимодействие, пусть и в дистанционном формате, – это всегда минимум двое. А значит, процесс адаптации, самоорганизации и саморегуляции лежит не только на обучающихся, но и на педагогах. ПОМНИТЕ О СЕБЕ!*

### **Релаксационные и антистрессовые техники**

Аутогенная тренировка

На упражнение отводится 3-5 мин. Оно необходимо для восстановления сил и ресурсного рабочего состояния.

- Сядьте удобно, закройте глаза. Спина прямая, руки лежат на коленях. Сосредоточьтесь на формулировке «Я спокоен». Мысли отгонять не стоит, т. к. это вызовет дополнительное напряжение, позвольте им проплывать подобно облакам в небе.
- Мысленно повторите 5-6 раз «Правая рука тяжелая».
- Затем повторите исходную фразу «Я спокоен(-на)».
- После этого снова 5-6 раз произнесите фразу «Левая рука тяжелая».
- Снова повторите мысленно «Я спокоен(-на). Я готов (а), я собран(а), я уверен(а) в себе!».

- Для того, чтобы привести тело в исходное состояние, сожмите кисти в кулаки и откройте глаза, сделав глубокий вдох и выдох.

### **Релаксационные упражнения**

#### **Упражнение «Пресс»**

Закройте глаза. Представьте внутри груди мощный пресс, который движется сверху вниз, подавляя отрицательные эмоции и внутреннее напряжение. Важно добиться отчётливого ощущения физической тяжести пресса. Упражнение желательно повторить несколько раз в тихой обстановке.

#### **Упражнение «Руки»**

Сядьте поудобней, вытяните ноги, свесьте руки. Постарайтесь представить себе, что энергия усталости вытекает из кистей рук на землю: вот она струится от головы к плечам, перетекает по предплечьям, устремляется к кистям и через кончики пальцев просачивается вниз, в землю. Вы отчётливо физически ощущаете тёплую тяжесть, скользкую по вашим рукам. Посидите так 1-2 минуты, а затем слегка потрясите кистями рук.

#### **Упражнение «Пословицы»**

Возьмите любую из книг: «Русские пословицы», «Мысли великих людей», «Афоризмы», «Сказки» и т. п. Полистайте книгу, читайте фразы, афоризмы в течение 15-20 мин, пока не почувствуете внутреннее облегчение. Возможно, та или иная пословица натолкнёт Вас на правильное решение. Возможно, Вас успокоит тот факт, что не только у Вас возникла проблема, над способами её решения размышляли очень многие великие исторические личности.

### **Антистрессовые упражнения**

#### **Упражнение «Я – дома, я – на работе»**

Возьмите чистый лист и разделите его пополам. Нужно составить два списка определений, характеристик (желательно как можно больше) «Я – дома», «Я – на работе». Начать можно так: «Дома я никогда... », «На работе я никогда... ». Затем проанализировать:

- похожие черты;
- противоположные черты;
- одинаковые проявляющиеся качества;
- отсутствие общих черт;
- какой список было составлять легче;
- какой получился объёмнее и т. д.
- плюсы и минусы дистанционного обучения («Я – дома, но я – на работе»)

#### **Упражнение «Карикатура»**

Возьмите по желанию краски, карандаши или фломастеры. Нужно нарисовать карикатуру на самого себя – «Я на работе». В юмористической форме изобразить собственные черты, которые мы стараемся в себе развивать, и которые стали неотъемлемой частью профессии (общительность, умение слушать без оценок, доброжелательность, гибкость, компетентность и пр.) Помните, должна получиться именно карикатура!

Предложенные упражнения помогут вам сориентироваться в собственном психическом состоянии, почувствовать положительное влияние на психику и повысить душевное равновесие.

Почувствуйте себя отдохнувшими, готовыми к новым достижениям!

## ОБЩЕНИЕ В ПЕРИОД САМОИЗОЛЯЦИИ И НЕ ТОЛЬКО...

Общение – это базовая потребность человека, удовлетворение которой в последнее время затруднено из-за большого информационного потока, занятости родителей и детей. Но теперь в сложившихся условиях появилась возможность восполнить дефицит общения с родными и близкими людьми.

Прочтите этот текст до конца, если Вы хотите:

- научиться бесконфликтно общаться с близкими в период самоизоляции и после неё;
- узнать о формах общения;
- освоить конструктивные виды обратной связи;
- учиться быть с родными по-настоящему близкими людьми.

Общение, писал еще в прошлом веке М. В. Бехтерев, служит в качестве механизма объединения людей в группы и условия социализации личности. Он выделял «посредственное» и «непосредственное» общение. Посредственное, связанное с наличием какого-либо посредника в общении – людей, письма, телефона, осязательных посредников: азбука слепых и пр. В современном мире посредников предостаточно... И, собственно, непосредственное общение, т. е. напрямую, глаза в глаза, на одной территории, для которого все условия на ближайшее время созданы. Давайте изучим его.

Для нас важно, чтобы близкие люди нас слышали, понимали и поддерживали. Для нас важно так же уметь понимать и поддерживать тех, кто рядом с нами. Особенно это касается самых неприспособленных членов нашей семьи – детей. Как влиять на ребенка здоровым способом и помочь ему услышать и понять требования и просьбы родителя. Для этого существуют «Виды обратной связи».

Для родителей оценка любых проявлений активности их ребенка – одно из главных средств воздействия на него. Можно выделить две относительно самостоятельные и разноплановые формы активности детей – это *целенаправленная деятельность* (продуктивная, трудовая, игровая, учебная) и *поведение*.

Например, ребенок рисует, играет в игрушки, читает книгу, делает уроки и это просто его личная деятельность, которая родителя напрямую не затрагивает. Но если ребенок рисует на ваших документах, обоях, играет с вашим телефоном, рвет книги и причиняет неудобства другим людям, это уже его поведение, потому что затрагивает ваши интересы и интересы других людей.

Одна из основных функций оценки ребенка – *мотивационная*. Оценка должна побуждать ребенка к улучшению результата своей деятельности, изменению поведения. Оценка всегда подразумевает позицию оценивающего – взрослого в роли эксперта деятельности или участника конфликтной или проблемной ситуации. Будучи носителем определенных знаний и переживаний, взрослый своей оценкой отражает активность ребенка, является для него своеобразным *зеркалом*. Его оценка – это обратная связь, помогающая ребенку сориентироваться в своей активности, нормах поведения и в собственном «Я». Она – основа для формирования самооценки ребенка.

### Обратная связь относительно деятельности ребенка

Деятельность ребенка складывается из отдельных действий, отвечающих определенным целям, и усилий, направленных на выполнение действий на необходимом для получения результата уровне. Поэтому основными «мишенями» оценивания взрослого должны стать *действия ребенка, его усилия и результат деятельности*. Чтобы выразить одобрение действиям ребенка, взрослый просто описывает, что тот сделал и объясняет, почему это было утешным. При этом эффективнее не просто охарактеризовать действия ребенка, но и подкрепить свои слова описанием положительных результатов. Здесь акцент



ставится на активности ребенка, поэтому эту форму обратной связи условно можно назвать «Ты-сообщением», так как оно обращено к ребенку и адресует ему ответственность за свои действия и результат деятельности.

*Такая обратная связь складывается из:*

- описания действий ребенка («Ты СДЕЛАЛ»);
- описания усилий ребенка (Ты ПРИЛОЖИЛ УСИЛИЯ»);
- описания результата деятельности ребенка («Ты ДОБИЛСЯ»).

Например: «Ты внимательно слушал Марию Ивановну и старался выполнять домашнее задание, используя правила, поэтому у тебя получилось выполнить задание, которое высоко оценили». Последовательность такой обратной связи может быть двух типов: либо вы описываете сначала действия ребенка, затем его усилия и результат деятельности. Либо начинаете с описания усилий ребенка, его действий и заканчиваете описанием результата его деятельности.

### **Обратная связь относительно поведения ребенка**

Давайте попробуем теперь по этой же схеме оценить поведение ребенка. Например: «Ты очень старался весь день ссориться с братом (действия), и тебе удалось его разозлить (результат)». Согласитесь, в такой ситуации воздержаться от эмоций трудно. Да и оценка, данная событию таким образом, по сути не будет его оценкой, а обычной констатацией факта, в некоторых случаях она даже может восприниматься как упрек или обвинение. Получается, что для оценки поведения ребенка вышерассмотренная форма обратной связи («Ты-сообщение») не очень подходит. Если результат деятельности ребенка принадлежит только ему самому, то *результат или последствия его поступков затрагивают окружающих его людей*. Иногда эмоции, вызванные поступком ребенка, настолько сильны, что мешают нам адекватно отреагировать и дать взвешенную и объективную оценку случившемуся. В такой ситуации типичной ошибкой родителя станет прямая, чаще всего негативная оценка всей личности ребенка, а не отдельного его поступка. Специалисты предлагают в подобных ситуациях, когда поступок ребенка требует нашей реакции и оценки, использовать «Я-сообщения», которые представляют собой точное и корректное выражение своих чувств в отношении поведения ребенка. Такие высказывания не содержат критики, приказаний, прямой негативной оценки или команды, а также не предусматривают готовых решений проблемной или конфликтной ситуации, которая сложилась между ребенком и взрослым.

*«Я-сообщение» состоит из четырех компонентов:*

- Первое – это точное и адекватное ситуации выражение взрослым своих чувств и эмоций по поводу поведения или отдельного поступка ребенка. Например: «Я огорчен», «Я рассержен», «Мне не нравится».
- Далее взрослый описывает поведение ребенка или его поступок, вызвавший эти чувства. Обычно второй компонент «Я-сообщения» начинается со слова «когда», например: «Мне страшно и я злюсь, когда люди не соблюдают карантин (самоизоляция)», «Я расстраиваюсь, когда оставляют в беспорядке на ковре игрушки». Одно из условий – описать поведение ребенка *в безличной форме*: «невнимательно слушают», «громко кричат», «дерутся», поскольку использование местоимения «Ты» («Ты невнимательно слушаешь», «Ты не убираешь за собой игрушки») может создать у ребенка впечатление, что только его поведение вызывает у взрослого отрицательные переживания, а не подобное поведение детей в целом.
- Третий компонент – описание причин возникновения негативной реакции взрослого, обычно начинающееся со слов «потому что». Например: «Мне страшно и я злюсь, когда люди не соблюдают карантин, потому что таким образом они подвергают себя и других людей опасности заражения», «Я расстраиваюсь, когда оставляют в беспорядке на ковре игрушки, потому на них можно наступить и сломать».

- И четвертый компонент включает в себя описание последствий поведения ребенка, если он его не изменит: «Я расстраиваюсь, когда оставляют в беспорядке на ковре игрушки, потому что на них можно наступить и сломать. Если игрушки не будут убираться на место, мне придется их спрятать». Но здесь *есть опасность* соскользнуть на угрозы, шантаж или другие манипуляции. Поэтому иногда достаточно использовать «Я-сообщение», включающее только два первых компонента – выражение своих чувств и описание поведения ребенка, вызвавшего их.

### **Обратная связь относительно чувств, переживаний и эмоциональных состояний ребенка**

Третьим важным элементом психологически грамотного общения с детьми является *активное слушание* ребенка. Иногда взрослые в общении с детьми слишком много говорят, пытаются оценить их поведение, преподать им какой-нибудь урок или заставить их самих замолчать. При этом часто игнорируется содержание сообщения ребенка, обесценивается или неправильно интерпретируется. Многие взрослые просто не умеют выслушать ребенка или не желают этого делать. Им кажется, что дети ничего существенного сказать не могут, особенно маленькие. Вместо попытки понять действительный смысл сказанного ребенком взрослые часто реагируют «автоматически». Среди таких *автоматических реакций* специалисты выделяют приказы, команды, предупреждения, угрозы, нравоучения, прямые советы и готовые решения, «лекции», критику и обвинения, высмеивания и т.д. Автоматизм вообще присущ взрослым во всем, что касается воздействия на детей.

*Среди распространенных ошибок, которые допускают взрослые в общении с детьми, можно назвать следующие:*

- Взрослые перебивают ребенка, не дают ему высказать свою мысль до конца.
- Взрослые автоматически реагируют на сказанное ребенком.
- Взрослые обесценивают сказанное ребенком.
- Взрослые занимают позицию доминирования над ребенком, подчеркнутую также и своим расположением по отношению к нему – как правило, взрослые не считают нужным опускаться до уровня пространственного расположения ребенка, чтобы выслушать его.

Но почему активное слушание важно в общении с людьми, и не только с детьми? Потому что оно способствует лучшему взаимопониманию и адекватной «расшифровке» сообщений нашего собеседника. Неправильное понимание другого человека зачастую разрушает или существенно осложняет наше общение с ним.

С помощью активного слушания мы пытаемся понять, *что действительно хочет передать нам собеседник*. Например, ребенок говорит взрослому: «У меня другие дети забрали игрушку!» На что взрослый может ответить: «Я их сейчас накажу» – он понял, что именно этого хочет ребенок. Но насколько верно взрослый «расшифровал» послание ребенка, его жалобу? Например, ребенок далее может сказать: «Я хочу другую игрушку». Получается, что он хотел сообщить взрослому о том, чтобы тот дал ему или позволил взять новую игрушку, а не о том, чтобы взрослый наказал обидчика. Взрослый ошибся с интерпретацией сообщения ребенка. Вместо того чтобы уточнить, правильно ли родитель понял ребенка, он сразу сделал вывод и начал действовать. Получается, родитель «неправильно» услышал ребенка. Еще хуже, когда взрослые просто отмахиваются от детей и даже не пытаются их услышать: «Сам виноват, что забрали!», «Иди и дай сдачи!», «Решайте свои проблемы без меня», «Я же тебе не жалуясь» и т. п. Это и есть не что иное, как автоматические реакции.

Активное слушание помогает взрослому «остановиться», попытаться понять ребенка и лишь затем реагировать на услышанное. В противоположность автоматическим реакциям, *активное слушание – умение, требующее определенных усилий и временных*

*затрат от взрослого*, которое не может протекать неосознанно, механически. Оно является полноценной коммуникацией с предоставлением ребенку обратной связи о его чувствах, переживаниях и эмоциональных состояниях. Специалисты называют активное слушание «открытой дверью» во внутренний мир ребенка. Основная функция активного слушания – объективирование в речи чувств, переживаний и потребностей ребенка, уточнение адекватности их восприятия взрослым и демонстрация ребенку его безоценочного принятия. В активном слушании взрослый делает акцент на «Я» ребенка, а не на собственном «Я». Общаясь с ребенком, нам важно понять, что он чувствует, переживает, какую мысль хочет до нас донести. Родитель демонстрирует заинтересованность в том, чтобы узнать, что ты,

- ребенок, чувствуешь;
- ребенок, переживаешь;
- ребенок, думаешь;
- ребенок, хочешь мне сказать.

Местоимение «Ты» указывает на принадлежность переживаний и суждений ребенку и на направленность нашего внимания. Поэтому активное слушание всегда начинается с «Тысообщения».

*Если вернуться к предыдущему примеру:*

Ребенок: «У меня другие дети забрали игрушку!»

Взрослый: «Ты очень зол на них за это?» Ребенок:

«Да».

Взрослый: «Хочешь, чтобы я вернул тебе игрушку и наказал их?» Ребенок: «Нет. Я хочу другую игрушку».

Получается, что активное слушание – это не более чем последовательное уточнение или проверка правильности нашего восприятия послания ребенка. Но это не единственная его функция, как может показаться на первый взгляд.

Благодаря активному слушанию и отражению чувств, переживаний и мыслей ребенка родитель помогает ему в них лучше сориентироваться, глубже понять собственный внутренний мир и свои потребности. В таком общении ребенок получает опыт безоценочного принятия и доверительного раскрытия.

Рассматривая активное слушание как необходимое условие родительской эффективности, специалисты говорят о том, что благодаря ему дети начинают меньше бояться своих негативных чувств. Ведь если взрослые принимают и не оценивают их чувства, дети понимают, что имеют права на их переживание. Кроме того, активное слушание создает ощущение теплоты между ребенком и взрослым, облегчает решение проблем ребенка, дает ребенку образец полноценного диалога и помогает самому научиться быть внимательным к чувствам и потребностям другого человека. И, пожалуй, самое важное в активном слушании то, что оно «оставляет мяч» у ребенка, то есть последнее слово всегда остается за ним, а не за взрослым, который обычно заканчивает беседу с ребенком каким-нибудь готовым советом, оценкой или назиданием. В активном слушании взрослый пытается глубже понять ребенка и, демонстрируя ему свое понимание, помогает ему лучше разобраться в самом себе и своей проблеме. Иногда этого достаточно, чтобы ребенок сам нашел пути решения своих трудностей.

Сейчас прекрасные условия в формате самоизоляции, что бы научиться быть по-настоящему близкими людьми: мы рядом с семьей, есть достаточно времени и нет лишних дел и людей, которые отвлекали бы нас от общения. Пройдет некоторое количество времени, и мы вернемся в привычный сумасшедший ритм, а пока этого не произошло, воспользуйтесь здоровой ситуацией для создания в семье близких, доверительных, открытых, любящих – подлинных взаимоотношений.

## Как же не поддаться панике во время пандемии?

- Прежде всего, начните фильтровать информацию. Получайте информацию о ситуации с пандемией только в достоверных источниках. Есть официальный сайт Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) с достоверными данными, блоги врачей-вирусологов, находящихся на передовой. Отписывайтесь от тех, кто сеет панику или, наоборот, демонстрирует презрение к общепринятым правилам и мерам безопасности. Как правило, такие люди хотят «прославиться» или слить негатив. Пусть они получат свою минуту славы, но не ценой вашей нервной системы.
- Не преувеличивайте риск. Если наш мозг воспринимает что-то как пугающее и неизвестное, он преувеличивает степень риска, создает ощущение, что подобное действительно произойдет с вами. Внимание привлекает большое и страшное. Тому, что привычно, но потенциально опасно, придается гораздо меньше значения. Мы боимся аварий, но при этом каждый день садимся за руль. Таким образом, вспышка нового вируса кажется более страшной, чем любого другого, уже известного.
- Не стоит недооценивать влияние нашего психологического состояния на физический иммунитет, который так необходим при борьбе с вирусами. Если мы становимся заложниками тревоги, паники, страхов, негативизма – все это тут же ослабляет нашу способность противостоять болезням. И в то же время, если мы заботимся лишь о психологическом состоянии, можно своевременно не заметить или не придать нужного значения важным физиологическим симптомам, которые сигнализируют о необходимости медицинской помощи.
- Верните себе контроль над ситуацией. Подумайте, что вы можете сделать лично, чтобы повлиять на сложившуюся ситуацию. Панику часто останавливают знания и действия. Иногда для стабилизации внутреннего состояния достаточно предпринять меры профилактики (например, ограничить посещение людных мест) или продумать план действий на случай, если худшие ваши ожидания оправдаются (например, позаботиться о наличии врача, которому вы доверяете).
- Используйте технику Cognitive defusion (когнитивное расцепление) – отсоединяйте себя от своих мыслей. Смотрите на них со стороны, займите позицию наблюдателя. Говорите себе: «Хм, какая интересная мысль. Конечно, она приходит в голову, когда так много страшной информации. Но я пока хочу заняться другими делами». Главное, не пытаться гнать от себя страшные мысли, пытаться «их не думать». Это лишь сделает их сильнее. Надо принять тот факт, что они будут валиться на вас во время пандемии, и просто их перенаправлять.
- Позаботьтесь о своём личностном ресурсе. Вы же наверняка слышали о гормоне под названием серотонин, он же гормон «удовольствия»? Чем больше такого гормона вырабатывает наш организм, тем выше его сопротивляемость. Напишите список того, что наполняет вас энергией, заряжает новыми силами. Это могут быть физические нагрузки, общение с друзьями, творчество, сон, музыка, кино, путешествия и т.д. Хорошо, если этот список будет охватывать разные сферы жизни. Старайтесь находить возможности для реализации пунктов из вашего списка в своем ежедневном графике.
- Активируйте чувство равновесия. Здесь вам пригодится техника из арттерапии. Для выполнения этой техники возьмите лист бумаги, карандаши или краски, и рисуйте «здоровье». Изображайте на рисунке все, что у вас ассоциируется с этим понятием. А мозг, в свою очередь, получив сигнал для подсознания, все это активирует. Готовый рисунок можно повесить на видное место.
- Постарайтесь сосредоточиться на себе и запишите свои собственные опасения, реальные и предполагаемые угрозы во время пандемии. Какие ваши планы могут быть нарушены, за чье здоровье и почему вы переживаете, какие защитные меры вы должны предпринять?

- Преодолеть панику, тревогу хорошо помогают и дыхательные упражнения. Приведём несколько примеров таких несложных упражнений, которые вы сможете выполнить самостоятельно.

*Медленные вдох и выдох.*

Сделайте медленный вдох, мысленно досчитайте до четырёх, задержите дыхание ещё на 5-6 секунд и медленно выдохните. Можно повторять упражнение 5-6 раз, можно выполнять перед сном.

*Дыхание животом.*

Примите удобное положение стоя или сидя, немного приподнимите подбородок. Сделайте медленный полный вдох через нос, сначала заполняя воздухом живот, а затем грудную клетку. Ненадолго задержите дыхание. На выдохе, наоборот, расслабляйте и опускайте грудь, а потом живот. Повторите от 10 до 15 раз.

*Вдох и выдох через разные ноздри.*

Примите удобную позу и закройте глаза. Поднесите к носу указательный и большой пальцы. Прикройте одним пальцем руки левую ноздрю, сделайте вдох через правую, задержите дыхание и выдохните через левую, прикрыв при этом правую ноздрю. Затем, наоборот, вдох через правую, задержка дыхания и выдох через левую ноздрю. Сделайте четное число повторов.

10. Если уровень вашей тревоги настолько высок, что не позволяет вести нормальный образ жизни, обращайтесь за помощью к специалисту. *А как жить дальше?*

Жизнь по природе своей непредсказуема, и всегда есть шанс, что произойдет что-то, чего мы не учли. Людям, которые сейчас страдают от безответных вопросов, мы рекомендуем оглянуться и вспомнить ситуации большой неопределенности, в которых они уже оказывались, – и то, как они с ними справились, что им помогло. Опирайтесь на свои собственные ресурсы. Поговорите с друзьями и теми, кого вы уважаете, кому вы доверяете. Узнайте, какие у них есть способы.

Важно помнить, что подобные вспышки время от времени происходят во всем мире. И хотя они могут быть действительно страшными, реальные шансы заразиться малы, если принимать меры предосторожности, основанные на здравом смысле.

### **Как провести время с пользой**

Уважаемые родители, дети, педагоги, используйте это время как возможность! Например, можно пройти онлайн-обучение, которое давно откладывали из-за сильной занятости, тем самым повысить свои компетенции. Можно посвятить время любимому увлечению или заняться домашними делами вместе с членами своей семьи. Можно, не выходя из дома, побывать онлайн во всех музеях мира, увидеть те места, куда сейчас нет возможности отправиться в путешествие. А можно просто отдохнуть от суеты в кругу близких за чашкой ароматного чая и поиграть в давно забытую настольную игру.

Самое главное – сейчас такое время, когда мы можем проводить его с пользой для себя, семьи и на благо всех людей!

В период изоляции люди проводят почти все время дома, и мозг работает в ослабленном режиме. В заключение рекомендуем 5 простых, но эффективных способов «прокачать мозг»:

- *Арифметические примеры:* устный счет, складывание и умножение.

Японские ученые считают, что это лучший метод потренировать мозг, так как при счете вслух вы вовлекаете в работу краткосрочную память.

Складывание или умножение простых чисел активируют работу лобных долей мозга. При этом можно выделять всего по 5-10 минут в день, но мозг начнет работать заметно оперативнее

- *Психокинезиологические упражнения.*

Психокинезиологию и называют гимнастикой мозга. Она позволяет активизировать работу правого и левого полушарий, увеличить познавательную активность, стабилизировать эмоциональное состояние, гармонизировать тело и сознание.

- *Игра в шахматы.*

Построение стратегии поведения на несколько шагов вперед, просчет ходов противника - это хорошая нагрузка на оперативную память и отличный способ поддержать ее в активном состоянии.

- *Изучение иностранных языков.*

В головном мозге создаются новые нейронные связи, как у детей в период освоение родного языка. Эти связи не дают серому веществу «стареть». В настоящее время очень много различных мобильных приложений, которые позволяют изучать язык в любое свободное время.

- *Приобретение новых знаний и навыков, изучение новых технологий и методик, запоминание новых терминов и т.д. Одним словом, обучение.*

С целью повышения психологической и родительской компетенций мы Вам рекомендуем почитать литературу по психологии, педагогике и воспитанию детей.

Учитесь, познавайте новое, читайте книги, слушайте музыку, общайтесь – одним словом, не давайте своему мозгу бездельничать, проводите время с пользой!

#### **Литература, рекомендуемая для родителей по психологии, педагогике и воспитанию детей**

Алексеева Е.Е. Психологические проблемы детей дошкольного возраста. Как помочь ребенку? Учебно-методическое пособие. 2-е изд. – СПб.:

- Речь, 2008. – 283 с.
- Антоненко Н., Ульянова М. Осознанное родительство. Научнопрактическое руководство по рождению и воспитанию детей. – Свет, 2017. – 236 с.
- Баркан А. Ручной ребенок или непокорный... Какой вам нужен? Плюсы и минусы воспитания детей. – Этерна, 2012. - 272 с.
- Блаво Р. Сказки для детей и их родителей. Книга, действительно улучшающая отношения в семье! – Феникс, 2015. - 192 с.
- Бурмистрова Е. Дети в семье. Психология взаимоотношений. – Дарь, 2016. – 352 с.
- Быкова А. Как подружить детей с эмоциями. Советы «ленивой мамы» -Бомбора, 2018. -128 с.
- Быкова А. Развивающие занятия «ленивой мамы» - Бомбора, 2016. – 272 с.
- Быкова А. Самостоятельный ребенок, или Как стать «Ленивой мамой» - Издательство Э, 2017. – 272 с.
- Быкова А. Секреты спокойствия «ленивой мамы» - Эксмо, 2019. – 288 с.
- Быкова А. Школьники «ленивой мамы» - Бомбора, 2019. – 288 с.
- Бьюзен Т. Умные родители – гениальный ребенок. – Попурри, ООО, 2017. – 464 с.
- Верещагин А. Эффективный мозг: правое полушарие VS левое полушарие. – Весь СПб, 2017. – 240 с.
- Гиппенрейтер Ю. Как учиться с интересом. – АСТ, 2016. – 126 с.
- Гиппенрейтер Ю. Общаться с ребенком. Как? – АСТ, 2016. – 304 с.
- Гиппенрейтер Ю. Поведение ребенка в руках родителей. – АСТ, 2014. 127 с.
- Гиппенрейтер Ю. Родителям: книга вопросов и ответов. Что делать, чтобы дети хотели учиться, умели дружить и росли самостоятельными. – Астрель, 2017. – 192 с.
- Гиппенрейтер Ю. Самая важная книга для родителей. – АСТ, 2014. – 752 с.
- Гиппенрейтер Ю. Что делать, чтобы дети... Вопросы и ответы. – АСТ, 2014. – 192 с.
- Гиппенрейтер Ю. Чудеса активного слушания. – АСТ, 2013. – 190 с.

- Гиппенрейтер Ю. Продолжаем общаться с ребенком Так. – АСТ, 2009.
- 304 с.
- Зицер Д. Любить нельзя воспитывать. – Клевер, 2018. – 256 с.
- Зотова Ю., Летучева М. Все дело в папе. Работа с фигурой отца в психологическом консультировании. – Класс, 2019. – 344 с.
- Игнатъев К. Мел. Про детей и их родителей. – Альпина Паблишер, 2019. – 331 с.
- Измайлова Е. Сделать счастливыми наших детей. Дошкольники. – Клевер, 2016. – 318 с.
- Имж. А. Воспитание – это не только контроль. Книга о любви детей и родителей. – Прогресс книга, 2019. – 240 с.
- Каменская В.Г., Зверева С.В. К школьной жизни готов! Диагностика и критерии готовности дошкольника к школьному обучению. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2006. – 120 с.
- Килби Э. Гаджетомания: как не потерять ребенка в виртуальном мире. – Питер СПб, 2019. – 256 с.
- Кирилина Р. Как научить ребенка учиться. – Издательские решения, 2018. – 72 с.
- Кашапов Р.Р. Практическая психология для родителей, или педагогика взаимности. – М.: АСТ-ПРЕСС КНИГА, 2003. – 320 с.
- Козлов Н. Простое правильное детство. Книги для умных и счастливых родителей. – Издательство Э, 2018. - 400 с.
- Корчак Я. Как любить ребенка. – АСТ, 2014. – 480 с.
- Кругляк Л. Половое воспитание детей. Что и как мы должны объяснить своему ребенку. – Весь СПб, 2014. – 352 с.
- Ларечина Е. Развивающие игры с предметами для малышей. – Серия развивающих карточек «Речь о детях». – СПб.: «Речь», 2011.
- Леви К. Нестандартный ребенок. – М., 2002.
- Лютова Е.К., Моница Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. – СПб.: ООО Изд-во «Речь», 2005.
- Ле Шан Э. Что делать, если ребенок сводит с ума. – АСТ, 2019. – 384 с.
- Ливенцова Н. Азбука послушания. Почему наказания не помогают и как говорить с ребенком а его языке. – М.: Бомбора, 2019. – 304 с.
- М. Монтессори, Я. Корчак, Л. Выготский, А. Макаренко, Э. Эриксон Главное о воспитании детей. – СПб, 2019. – 160 с.
- Максимов А. Как не стать врагом своему ребенку. Книга для детей и родителей, которые хотят быть вместе. - Питер СПб, 2019. – 224 с.
- Маллер А. У вас особенный ребенок. Книга для родителей. – Секачев ПБОЮЛ, 2014. – 92 с.
- Маховская О. 100 ошибок воспитания, которых легко избежать. – Эксмо, 2015. – 288 с.
- Маховская О. Думай как ребенок, поступай как взрослый. Как научиться понимать своего ребенка. – Издательство Э., 2016. – 320 с.
- Маховская О. Позитивное воспитание. Как понять своего ребенка. – Питер СПб, 2017. – 224 с.
- Маховская О. Растим счастливого и успешного ребенка. - Питер СПб, 2017.- 288 с.
- Медведева И., Шишова Т. Книга для трудных родителей – Зерна - Слово, 2018. – 272 с.
- Микляева А. В., Румянцева П. В. Нам не страшен серый волк... Книга для родителей, которые хотят помочь своим детям избавиться от страхов. - СПб.: Речь; М.: Сфера, 2008. - 202 с.
- Млодник И. Книга для неидеальных родителей... - Генезис, 2017. –

232 с.

48. Николаева Е. Воспитание без манипулирования. – Питер СПб, 2017. - 192 с.

49. Петрановская Л. #Selfmama. Лайфхаки для работающей мамы. – АСТ, 2016. – 256 с.

- Петрановская Л. Если с ребенком трудно. – АСТ, 2013. – 142 с.
- Петрановская Л. Тайная опора: привязанность в жизни ребенка. – АСТ, 2015. – 288 с.
- Петрановская Л. Что делать, если ждет экзамен? – АСТ, 2015. – 96 с.
- Петрановская Л. Что делать, если... - Мир энциклопедий Аванта+ , 2017. -143 с.
- Петрушин А. Дети VS Родители. Советы психиатра. – Весь СПб, 2018. - 224 с.
- Сибли Л. Как научить ребенка принимать самостоятельные решения. Книга для родителей. – Триада, 2011. – 128 с.
- Стиффелман С. Как перестать сражаться со своим ребенком и обрести его близость и любовь. – Эксмо, 2015. -336 с.
- Стиффелман С. Осознанное родительство. Как стать опорой своему ребенку и открыть ему дорогу в большой мир. – Эксмо, 2018. – 320 с.
- Субботина Е. Моего ребенка обижают: советы родителям. – Феникс, 2016. – 204 с.
- Субботина Е. Современные дети: советы в помощь родителям. – Феникс, 2013. - 129 с.
- Сурженко Л. Воспитание без воспитания. Как вырастить ребенка счастливым человеком. – Питер СПб, 2017. – 256 с.
- Сурженко Л. Как вырастить сына. Книга для здравомыслящих родителей. - Питер СПб, 2017. – 224 с.
- Суркова Л. Психология для детей: сказки кота Киселя. – АСТ, 2019. – 64 с.
- Тимошенко Г., Леоненко Е. 107 правил мамы. Решебник родительских задач. – АСТ, 2017. – 288 с.
- Тревор С. Интуитивное воспитание. Лучшая книга для родителей. – АСТ, 2018. – 256 с.
- Ульева Е. В детский сад без слез. Книга для родителей. – Стрекоза, 2019. – 127 с.
- Фабер А., Мазлиш Э. Главная книга для родителей. Искусство слушать и говорить. – Издательство Э, 2017. – 576 с.
- Фелан Т. Магия на 1-2-3. Как перестать срывать на ребенка и начать общаться спокойно и с удовольствием. - Эксмо, 2019. – 320 с.
- Фелан Т. Ну почему мне все запрещают. – Попурри, ООО, 2007. – 240 с.
- Фромм А. Азбука для родителей. Как договориться с ребенком в любой ситуации. – АСТ, 2017. – 382 с.
- Шишова Т. Чтобы ребенок не был трудным. Воспитание детей от 4 до 14 лет. – Зерна – Слово, 2018. – 416 с.
- Шнейдер Л., Зыкова М. Компетентное родительство. – Московский психолого-социальный университет, 2018. – 126 с.
- Экман П. Лгуны и фантазеры. Правда о детской лжи. – Питер СПб, 2017. – 272 с.