

## **Рекомендации психолога по поддержанию эмоционального благополучия и преодолению тревожности для детей, обучающихся дистанционно, и их родителей**

Сложившаяся в настоящее время ситуация вынуждает нас учиться и работать в очень непростых условиях. Дистанционное обучение, ставшее в последние несколько недель необходимостью, оказывает сильное психотравмирующее воздействие на учащихся и их родителей. Несмотря на то, что этому есть множество причин, включая весьма скромные технические возможности, колоссальную нагрузку и отсутствие психологической готовности к данной форме обучения, перед нами стоит задача – успешно пройти этот путь и благополучно закончить учебный год.

Основное условие эффективного дистанционного обучения – высокий уровень самоорганизации детей и родителей, а также эмоциональное благополучие и невозмутимость и тех, и других.


Для того, чтобы учащимся и их родителям достичь душевного равновесия, психологи ГКОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат № 27» г. Пятигорска предлагают использование представленных ниже приемов.

1. Сознательный отказ от использования элементов органической речи.
2. Использование различных способов борьбы со стрессом (выбор способа индивидуален, действенными же являются все).
3. Развитие навыков саморегуляции.

### **1. Сознательный отказ от использования элементов органической речи.**

Это, пожалуй, первое, что необходимо сделать. Примерами органической речи могут служить фразы: «Я скоро с ума сойду!», «Глаза б мои не видели!», «Чокнуться можно!», «Лопнуло мое терпение!», «В печёнках сидит!», «Уже тошнит от этого!» и другие, подчас, намного более страшные фразы, которыми человек бессознательно задает программу своему организму, необходимо исключить из лексикона, дабы не ухудшать собственное как физическое, так и эмоциональное состояние. Отказ от использования подобных фраз положительно отразится на эмоциональном и физическом состоянии, что станет заметным в ближайшее же время.

### **2. Использование различных способов борьбы со стрессом (выбор способа индивидуален, действенными же являются все представленные способы).**

-  Переключение внимания. Не закидывайтесь на проблеме, вызвавшей у вас стресс. Постарайтесь переключить внимание на что-нибудь приятное. Этот способ борьбы со стрессом поможет вам быстро снять нервное напряжение.

- ✚ Физическая активность – очень действенный способ борьбы со стрессом. Можно, например, сделать несколько физических упражнений или заняться уборкой.
- ✚ Дыхательная гимнастика. Еще один способ борьбы со стрессом – дыхательные упражнения. Вот один из вариантов: прилягте или присядьте, положите руку на живот, закройте глаза. Расслабьтесь. Глубоко вдохните и представьте себе, что воздух заполняет ваши легкие, продвигается вниз и приподнимает живот. Выдохните и «ощутите», как выдыхаемый воздух уносит с собой негативную энергию. Дыхательная гимнастика снимает напряжение, успокаивает сердцебиение и нормализует артериальное давление.
- ✚ Травяные сборы. Многие лекарственные травы оказывают успокаивающее действие. Их используют в виде настоя, отвара или чая. Успокоительные травяные сборы рекомендуется принимать курсами или в периоды сильного нервного напряжения. Необходимо делать перерывы, чтобы этот способ расслабления не стал нормой и привычкой. Для борьбы со стрессом применяются валериана, иван-чай, пустырник, душица, ромашка, мелисса с мятой.



✚ Релаксация. Означает расслабление, снижение тонуса мышц, состояние покоя. Отличный способ борьбы со стрессом, помогает его сдерживать, не давая ему усиливаться. Чтобы расслабиться, вы можете полежать с закрытыми глазами, послушать хорошую музыку.

✚ Расслабляющие ванны. Такие ванны являются хорошим

способом борьбы со стрессами. Их делают с добавлением ароматных масел или отваров лекарственных трав. Используют отвары душицы, лаванды, розмарина, мяты, мелиссы, душицы. Из масел применяют масло базилика, вербены, апельсиновое и анисовое.

- ✚ Интересное увлечение. Отличный способ борьбы со стрессом – увлекательное любимое занятие или хобби. Дает умиротворение и расслабление. Люди, занятые интересным для них делом, от стрессов страдают намного реже. Хорошо снимают напряжение вязание, рисование, чтение и т.д.
- ✚ Выход эмоций. Не накапливайте в себе обиды и негативные эмоции. Обязательно давайте им выход. Для этого существует много методов. Например, «доверьте» все свои переживания бумаге, затем прочитайте написанное, разорвите лист, с силой скомкайте и выбросьте его в урну.
- ✚ Правильный отдых. Работа «на износ» – это верный путь к получению хронического стресса, а отдых – отличный способ борьбы с ним.

Нужно уметь не только хорошо работать, но и правильно отдыхать. Обязательно делайте перерывы между занятиями, чередуйте физическую нагрузку с интеллектуальной.

- ✚ Питание. Довольно часто причиной эмоционального напряжения становится неполноценное питание, недостаток некоторых веществ в



организме. Например, дефицит витаминов группы В приводит к сбоям в работе нервной системы. Чтобы этого избежать, питайтесь полноценно, употребляйте продукты-антидепрессанты. Правильное питание – хороший способ борьбы со стрессом.

- ✚ Домашний питомец – чудесный «способ» борьбы со стрессом, ваш «антидепрессант» и успокоительное «средство».

- ✚ Полноценный сон. Для отдыха и восстановления организму человека требуется не менее 7-8 часов ежедневного ночного сна. Крепкий сон – отличный способ борьбы со стрессом.

- ✚ Позитивное мышление. Доказано, что мысль материальна. Поэтому старайтесь думать только о хорошем, отгоняйте от себя дурные мысли. Составьте карту желаний, чтобы позитивные мысли приходили к вам в голову еще чаще. Позитивный настрой – отличный способ борьбы со стрессом.

### 3. Развитие навыков саморегуляции.

**Психическая саморегуляция** - это управление своим психоэмоциональным состоянием.

Существуют следующие приемы психической саморегуляции: самовнушение, аутотренинг, медитация, релаксация.

**Самовнушение** – это методика внушения каких-то мыслей, желаний, образов, ощущений, состояний самому себе.

**Аутотренинг** – это специфическая психотехника, основывающаяся на приемах самовнушения, посредством которых индивидуум может уверить собственное подсознание в чем угодно, и обращенная на воссоздание баланса в теле человека, нарушенного, например, вследствие воздействия стрессовых обстоятельств.

На первой стадии аутотренинга человек сам себя с помощью специальных самовнушений расслабляет, очищает от негативного напряжения.

На второй стадии - или просто отдыхает, или дает себе специальные, полезные внушения (например, придающие ему уверенность, мотивирующие его к тому или иному делу, меняющие его отношение к какому-то событию или человеку).

Третья стадия - выход из состояния расслабления, выход в бодрую жизнь с общим состоянием спокойствия и энергии.

**Релаксация** – это сознательное уменьшение тонуса мышц. Цель релаксации – полное расслабление организма, благодаря которому достигается повышение работоспособности и снижение физического и психического напряжения, что имеет положительное влияние на психику.

В домашних условиях можно использовать простые упражнения, которые помогут расслабиться. Есть группа мышц, которые оказывают воздействие на головной мозг, к ним относятся жевательные и мимические мышцы. Поэтому, не расслабив эти мышцы невозможно достичь полного расслабления.

Чтобы научиться расслаблять эти группы мышц можно использовать упражнение «Маска релаксации».

1. Необходимо закрыть глаза, расслабить жевательные мышцы, при этом беззвучно произнести звук «ы».

2. Расслабьте язык, при помощи беззвучного слога «тэ». Нужно побыть в этом состоянии несколько минут, почувствовав, как по всему телу проходит расслабление.

3. Если упражнение длилось менее 10 минут необходимо сделать несколько глубоких вдохов и выдохов, потянуться всем телом и открыть глаза.

**Медитация** – это процесс сосредоточения на каком-нибудь объекте, погружение в него, состояние внутренней сосредоточенности, самосозерцания для достижения духовного прозрения.

Медитация снимает переживание стресса, развивает интуицию, повышает способность к рефлексии, увеличивает уровень энергии. Есть мнение, что медитации способствуют излечению каких-либо больных органов или частей тела. Люди, регулярно практикующие медитативные практики, меньше склонны к неврозам, депрессиям, обладают большей осознанностью своих переживаний, способны более эффективно подходить к разрешению проблемных ситуаций.

Медитативные техники широко применяются в психологии в самых различных вариантах. Одной из самых простых и доступных техник, является медитация Гассё. Ее можно выполнить следующим образом:

1. Следует закрыть глаза и сесть в удобной расслабленной позе. Спину следует держать прямо.

2. Соединить руки ладонями друг к другу перед грудью, на уровне сердца. Это - известная во многих культурах и традициях форма приветствия и выражения благодарности.



3. Дышать животом спокойно, естественно. Внимание сконцентрировать на средние пальцы, на их кончики. Почувствовать, как они соприкасаются.

4. Отпустить все заботы и мысли. При появлении каких-то образов или мыслей не пытаться их прекратить. Спокойно позволить им быть, возвращая свое внимание на ощущения между кончиками пальцев.

5. Выполнять медитацию столько сколько хочется. Обычно около 20-30 минут.

6. По окончании открыть глаза и потрясти кистями рук.

Постоянная практика медитации способствует увеличению энергии практикующего и привыканию к медитативному состоянию ума, способствует развитию навыков концентрации, развивает рефлексивность и способность осознанно подходить к решению текущих жизненных задач.

И, самое главное, помните, переход на дистанционное обучение – лишь временная мера, направленная на обеспечение безопасности и сохранение здоровья. Ваше активное участие в практике дистанционного обучения расширит ваши адаптивные возможности, повысит уровень осознанности и гибкости, активизирует внутренние ресурсы и создаст условия для развития стойкости и зрелости личности.