

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

Если знаешь, ЗАЧЕМ, сможешь вынести любое КАК.  
Ф. Ницше

Абсолютно всем ученикам выпускных классов и их родителям знакомы переживания по поводу итоговой аттестации и выбора дальнейшего профессионального пути. И все предыдущие годы весенне-летний период был для выпускников непростым и очень напряженным. Весна же 2020 года требует от выпускников и их родителей особенной стойкости и сознательности.

Самыми главными условиями успешного прохождения этапа дистанционного обучения являются: сохранение невозмутимости, правильная расстановка приоритетов, позитивный настрой и погруженность в результативную деятельность. Именно высокая тревожность и засилье негативных мыслей оказывают разрушительное влияние не только на процесс и результат дистанционного обучения, но и САМОЕ ГЛАВНОЕ, на здоровье и взаимоотношения учащихся выпускных классов и их родителей.

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. Отказ от паники в пользу осознанности.
2. Перефразирование.
3. Использование аффирмаций и позитивного настроения.



### **1. Отказ от паники в пользу осознанности.**

Все мы знаем о склонности средств массовой информации к нагнетанию психологического напряжения. Для людей, «делающих новости», оно оправдано, так как им нужно внимание и общественный резонанс. Психологи рекомендуют ограничить количество источников информации, оставив лишь один официальный источник, которому вы доверяете. Всегда, получив какую-либо новую тревожную новость и бессознательно поддавшись панике, возьмите на мгновение под контроль свои эмоции и спросите себя: «Кому

моя паника может быть выгодна?» Она может быть выгодна кому угодно, только не вам. Ведь вы начинаете просматривать множество страниц в интернете или принимать различные успокоительные средства. На эффективность вашей работы и обучения вашего ребенка паника окажет исключительно разрушительное влияние. А паниковать мы с вами, как правило, склонны из-за того, чему придаем избыточную значимость. В ситуации возникновения паники вторым вопросом, который вам необходимо себе задать должен быть: «Так ли это важно?» Мы ведь с вами знаем, что нас мучают не вещи, а представление о них.

По-настоящему снизить тревогу помогает погруженность в деятельность. При этом, у деятельности непременно должен быть результат (пусть даже самый скромный). Навязчивые действия вроде заламывания пальцев, постукивания по столу и тому подобные не приносят ни результата, ни облегчения. Примером эффективной для снижения тревожности деятельности может быть уборка, стирка, приготовление еды и, конечно, учеба. А чтобы положительные результаты в учебной деятельности давались легче и максимально восстанавливали душевное равновесие, мы предлагаем использовать следующий психологический приём.

## 2. Перефразирование.

Очень часто мы сами ставим себе и своим детям задачи, формулируя их таким образом, что пропадает всякая мотивация что-то делать, опускаются руки, и наступает уныние. Это как раз та ситуация, когда мы имеем дело с разрушительным влиянием слов. От привычных слов очень сложно избавиться, но если начать формулировать для себя и детей цели иначе, чем мы с вами привыкли, эффект будет просто потрясающим (и это многократно доказано). Важно помнить и говорить себе, что настоящий период дистанционного обучения – это этап честного выполнения основной программы. Время для установления рекордов наступит позже. Перед вами не стоит задача кого-то впечатлить.

Мы предлагаем привычные нам с вами, но снижающие мотивацию фразы и фразы, которыми их необходимо заменить для достижения положительного эффекта.

<b>Утверждения, от которых опускаются руки</b>	<b>Утверждения, способствующие эффективной учёбе и работе</b>
Я должен закончить к...	Когда я могу начать?
Это очень большой и важный проект	Я могу сделать один маленький шаг
Я должен быть идеальным	Ничто человеческое мне не чуждо
Мне нужно время на отдых	Я делаю один маленький шаг, зная, что у меня остается время на отдых
Я должен сделать это идеально	Я выбираю сделать этот так, как смогу

### 3. Использование аффирмаций и позитивного настроения.

Доказано, что мысли и слова имеют самое непосредственное влияние на наше эмоциональное и физическое состояние.

Есть множество способов здорового и безопасного самостоятельного создания и поддержания положительного эмоционального настроения. Работают ли они? ДА!



Возможно, вы всё ещё скептически относитесь к использованию в своей жизни аффирмаций, но мы настоятельно рекомендуем вам попробовать.

Аффирмация — это краткая фраза, содержащая вербальную формулу, которая при многократном повторении закрепляет требуемый образ или установку в подсознании человека, способствуя

улучшению его психоэмоционального фона и стимулируя положительные перемены в жизни.

Использовать аффирмации просто и эффективно. Они не требуют временных или материальных затрат, могут быть для удобства записаны на бумаге и, что самое главное, при многократном повторении оказывают поразительный эффект.

Аффирмации могут использовать как выпускники, так и их родители, произнося их вслух или про себя, записывая или прочитывая несколько раз в течение дня.

Примеры аффирмаций:

- я всё успеваю, мне всё удастся наилучшим образом;
- я абсолютно здоров(а) и прекрасно себя чувствую;
- я очень умна(ен) и с каждым днем становлюсь умнее;
- я работаю быстро, эффективно и с хорошим настроением;
- я прекрасно выгляжу и прекрасно себя чувствую;
- мои дела идут хорошо, а завтра будет ещё лучше.

Формулировки могут быть любыми, вы сами можете сочинить аффирмацию, максимально подходящую вам и использовать ее на благо своего здоровья.

Главное в сложившейся ситуации — это помнить, что дистанционное обучение — временная мера, имеющая созидательные, а не разрушительные цели. Успешно преодолев этот отрезок пути, ваш ребенок будет гораздо лучше приспособлен к использованию мультимедийных технологий в обучении, что даст вам больше уверенности в его будущем.