



Психолого-педагогическое сопровождение обучающихся в период дистанционного обучения (рекомендации)

Коронавирус, самоизоляция, дистанционное обучение в школе - эти, еще месяц назад, малознакомые слова неожиданно вошли в нашу жизнь, резко изменили ее привычный ход и вызвали много тревожных переживаний.

Тревоги много у всех - и у учеников, и у родителей, и у педагогов:

- как защитить себя и близких от заражения;
- как прожить месяц, не выходя из дома;
- как освоить школьную программу и завершить учебный год;
- как сдавать выпускные экзамены?!

Беспокойства много потому, что **никто из нас ни разу не оказывался в такой ситуации** и не очень хорошо понимает, что делать. Но из того, что **точно надо делать - это быть дома и учиться дистанционно.**

А как это - учиться дистанционно?!

Дорогие ученики и родители, для организации дистанционного обучения, всем выданы домашние задания, разработаны электронные учебные материалы (ссылки на образовательные порталы представлены на сайте школы), у каждого есть комплект учебников, администрация школы, педагоги, классные руководители всегда на связи и готовы ответить на все ваши вопросы.

ВАЖНО! Все доступные ресурсы к изучению материала будут доступны детям в течение недели! Поэтому обучающийся в день обучения на платформе обязательно открывает ресурсы по школьному расписанию на этот учебный день, а выполнять задания к ним он может в течение недели.

Теперь дело за вами! Надо начать всеми этими ресурсами пользоваться!

А начинать всегда сложно и тревожно. И есть один способ справиться с этим состоянием – **начать!**

Именно поэтому предлагаем несколько рекомендаций по самоорганизации детей (и родителей) в режиме дистанционного обучения.

1. Дистанционное обучение - это, в первую очередь, обучение, а не средство спасения от безделья и скуки. Соответственно, в режиме дня необходимо выделить специальное время для учебы. Лучше, если это будет обычное школьное время (первая половина дня, пропорционально возрасту, учебной нагрузке, количеству домашних заданий). Представьте, что вы пошли в школу, просто «школа», в данном случае, оказалась в вашей квартире, в вашей комнате, за вашим рабочим столом. Режим дня не только поможет в организации учебы, но позволит освободить время для отдыха и развлечений.

2. Обратите внимание на техническое обеспечение образовательного процесса. Проверьте, как работают предложенные вам обучающие электронные площадки, достаточно ли ресурсов вашей техники для их использования. Кстати, это хороший способ проверить свои навыки работы в интернете (т.к. ваши навыки игры и общения в социальных сетях могут не совпадать с вашими навыками работы в интернете). Если у вас что-то не получается - обратитесь за технической поддержкой к родителям или другим взрослым.

3. Если у вас не получается решить какие-либо технические вопросы, не можете воспользоваться каким-то ресурсом, посмотреть видеоурок или презентацию - не отчаивайтесь! У вас всегда под рукой есть верный помощник – учебник! Там все написано - читайте параграф, делайте конспекты, таблицы, схемы, формулируйте непонятные вопросы, задавайте их вашему верному помощнику Google (вы же всегда им пользуетесь в любой бытовой ситуации), приглашайте к сотрудничеству родителей.

4. Помните, что ваши педагоги всегда готовы дистанционно прийти на помощь. Узнайте заранее, в какое время и как вы можете связаться с учителем, задать ему вопрос, получить разъяснения.

И, наконец, не забывайте, что результат дистанционного обучения напрямую зависит от вашей способности к самоорганизации! Впереди у вас не месяц каникул, а месяц обучения, просто в необычной форме.

Дорогие наши обучающиеся первой школы, начинайте учиться в новом, интересном формате!

Дорогие родители, поддержите своих детей, верьте в них, и ваши сыновья и дочери обязательно справятся с новой формой обучения!!!

И, конечно, берегите себя и будьте здоровы!

5 простых упражнений, направленных на снижение тревожности для подростков

УПРАЖНЕНИЕ № 1. МОТИВАЦИЯ

Казалось бы, цель совершенно ясна: вы хотите избавиться от тревоги. Но чем измерить результат проведенной работы? Напишите список того, что вы приобретете, если перестанете беспокоиться по пустякам. Например, я смогу спокойно спать. У меня останется энергия для активного отдыха и хобби. Моя работа начнет приносить мне больше удовольствия. Я перестану срываться на близких... Подумайте хорошенько. Тревога связывает вас по рукам и ногам. И именно вы покорно стоите и ждете, пока она сдавит сильнее. Какие замечательные перспективы открываются, если перестать повиноваться ей!

УПРАЖНЕНИЕ № 2. ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНИКИ

Успокаивающее дыхание

Успокоить ум и тело, помочь избавиться от раздражения или расстройства помогает метод успокаивающего дыхания.

Сделайте глубокий вдох носом. На выдохе слегка сожмите мышцы горла, чтобы получился звук, напоминающий храп. Выдох, как и вдох, осуществляется с закрытым ртом. Освоив этот выдох, точно таким же звуком сопровождайте вдох.

Дышите таким образом несколько минут.

Расслабляющее дыхание

К данной технике можно прибегать, если вас одолевают беспокойные мысли, от которых вы никак не можете избавиться.

Правую руку поднесите к носу. Во время дыхания вам придется пальцами этой руки попеременно закрывать сначала левую, а затем правую ноздрю.

Сделайте медленный вдох умеренной глубины, после чего закройте правую ноздрю с помощью большого пальца. Медленно выдохните через левую ноздрю. Вдохните через эту же ноздрю и закройте ее средним и безымянным пальцами. Выдохните через правую ноздрю, вдохните через правую ноздрю, затем опять закройте правый носовой ход и делайте вдох-

выдох через левый . Продолжайте такие поочередные вдохи-выдохи от пяти до десяти минут. Уже после нескольких циклов вы заметите, что ваш ум успокоится.

Толчковое дыхание

Это упражнение не только помогает снятию стресса и тревоги, но и расслабляет мышцы лица, подтягивает кожу вокруг глаз и разглаживает морщинки в углах рта.

Очень широко откройте рот. Высуньте максимально язык и с силой скажите три раза: «Ххааахх!» Этот звук должен исходить из глубины горла. Вместе со звуком выталкивайте из себя горечь, злобу, грусть, негативные мысли. Избавляйтесь от депрессии и разочарований.

Толчковое дыхание помогает и в том случае, если тело и мозг страдают от очень большой профессиональной или домашней нагрузки, сильной ссоры, любой болезни. Благодаря этому очистительному дыханию снимается напряжение и восстанавливается связь с внутренним «я».

Огненное дыхание

Данная дыхательная техника отлично высвобождает кипящие эмоции, тревогу и агрессивные чувства.

Представьте себя могучим огнедышащим драконом. Вы полны жара и энергии солнца. Удерживая в уме эти образы, сделайте несколько коротких и мощных выдохов, выталкивая воздух через ноздри и не открывая рта. Начните медленно, но постепенно наращивайте скорость. Выдохнуть таким образом можно до двадцати пяти раз. Во время этого дыхания можно спокойно вдыхать через нос, практически не обращая внимания на вдохи.

Связывающее дыхание

Самая простая, но не менее эффективная техника, позволяющая успокоиться и расслабиться.

Лягте на спину и положите ладони на живот. Медленно и глубоко вдохните. Почувствуйте, как расширяется ваш живот при вдохе. Теперь сделайте медленный и полный выдох. Ощутите, как сжимается живот по мере выхода воздуха. Повторите это еще пять раз. Делайте это медленно и вдумчиво.

В данном случае мы включаем так называемое брюшное дыхание (животом), которое имеет целый ряд преимуществ перед грудным (совершающимся за счет межреберных мышц). Брюшное дыхание оказывает ярко выраженный оздоравливающий эффект на процессы пищеварения и легочной вентиляции. Оно более эффективно для преодоления стрессов.

УПРАЖНЕНИЕ № 3 . ПАЛОЧКА-ВЫРУЧАЛОЧКА

Если тревога мешает вам уснуть или сосредоточиться на каком-то деле, вооружитесь простым карандашом и листом бумаги. Внимательно разглядите свое чувство. Где оно находится? Как проявляет себя? Жжет? Колет? Тянет? Какого оно цвета и размера? Представьте, что оно плавится, принимает жидкое состояние и через трубочку, протянутую вдоль вашей руки, вытекает сквозь карандаш на бумагу. Рисуйте каракули, точки, штрихи – все, что

придет в вашу голову. Очень скоро вы начнете чувствовать себя лучше, спокойнее и сможете сконцентрировать свое внимание на том, чем собирались заняться.

УПРАЖНЕНИЕ № 5. АРТ-ТЕРАПИЯ

Просто займитесь любимым делом, подумайте, что вам больше всего хочется сейчас. Самоизоляция – прекрасный способ остаться наедине со своими мыслями и чувствами.

Видов и методов терапии искусством на сегодняшний день необычайно много. Более того, их список постоянно растет, пополняясь чем-то новым. К основным и наиболее распространенным можно отнести следующие:

<u>Методы арт-терапии</u>	<u>Описание</u>
<u>Изотерапия</u>	<u>Лечение рисованием или другим изобразительным искусством</u>
<u>Музыкальная терапия</u>	<u>Терапия музыкальными произведениями</u>
<u>Песочная терапия</u>	<u>Терапия с применением песка</u>
<u>Сказкотерапия</u>	<u>Лечение сказками</u>
<u>Фототерапия</u>	<u>Набор психотехник, для лечебно-коррекционного применения фотографии</u>
<u>Танцевальная терапия</u>	<u>Вид психотерапии, который берет свое начало в танцевальном искусстве</u>
<u>Кинотерапия</u>	<u>Просмотр и обсуждение кинофильма с помощью психолога</u>
<u>Драматерапия</u>	<u>Театр-драма как средство и метод лечебной терапии</u>
<u>Глинотерапия</u>	<u>Применение глины в лечебных целях</u>