

## Психолого-педагогическое сопровождение обучающихся, педагогов и родителей в период дистанционного обучения

*Информацию подготовила педагог – психолог:  
Шилова Н.В.*

### РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА РОДИТЕЛЯМ

#### Дистанционное обучение: как начать?

Итак, сбывается мечта очень многих школьников — учиться, не выходя из дома. Давайте вместе с детьми попробуем успокоиться и подумать, какие советы при организации дистанционного обучения можно использовать.

Любое обучение требует определенного навыка самоорганизации и самодисциплины. В этом плане младшим школьникам, безусловно, будет сложнее всего, так как у них эти навыки еще только формируются, и абсолютному большинству из них нужна контролирующая и направляющая помощь взрослого. Даже онлайн -уроки для первоклассника — это достаточно сложно.

#### **Что делать?**

Выделите направления, в которых вам нужно двигаться:

- чтение (выберите интересные сказки и рассказы),
- письмо и развитие мелкой моторики (в сети сейчас масса прописей, развивающих упражнений и раскрасок),
- постоянное пополнение бытовых знаний (тут на помощь придут развивающие фильмы и мультфильмы),
- развитие навыка счета (снова ищем развивающие тетради и тренажеры, можно устроить дома игру в магазин и т. д.)

Большую часть этого можно и нужно делать в игровой форме. Но, например, выполнение задания по письму и математике можно оформить в виде уроков за рабочим столом, чтобы ребенок не отвык от этой формы обучения.

С подростками тоже все не так просто. Многие из них могут столкнуться со сложностями мотивации: самоутвердиться в классе, например, обучаясь дома, куда сложнее. Тут тоже потребуются помощь родителей, чтобы совместно с ребенком поставить кратковременную и достижимую цель. Педагоги и психологи не рекомендуют использовать денежные методы поощрения, потому что они в итоге подменяют собой учебную мотивацию, а запросы у ребенка растут — вы же не хотите, чтобы в обмен за сданные ЕГЭ ребенок потребовал у вас автомобиль?

Поэтому важно ориентировать ребенка не на оценку или денежное поощрение, а на то, что нового он узнал, чему научился, что смог выполнить. Если даже в обмен на отличную оценку в четверти вы покупаете ребенку обещанное, сделайте акцент на том, что он смог сосредоточиться, мобилизовать себя и обрести новые знания.

Детям нужно постараться сохранить учебную атмосферу: соблюдать расписание, стараться не пропускать онлайн-уроки, участвовать в обсуждении, решать онлайн-тесты и упражнения.

Поначалу все новое не может не вызвать интереса — поддержите ребенка в этом интересе, обсуждайте с ним способы обратной связи и оценивания, учите обращаться с источниками информации и новыми технологиями, помогите подключить камеру и проверить микрофон и т. д. Некоторые советуют даже надевать школьную форму для создания рабочей обстановки.

Соблюдайте режим дня. Дистанционное обучение — это не каникулы.

Ребенок может дать себе незначительные поблажки (вставать не в 7 часов, а в 8, например, с учетом, что экономится время на сборы и путь до школы), но в целом стоит сразу соблюдать обычный график пятидневной учебной недели. Это поможет ребенку в первые же дни почувствовать ритм учебы.

Так же, как и в школе, на время уроков стоит ограничить использование мобильных телефонов в неучебных целях. Не нужно идти в этом вопросе на конфликт, постарайтесь договориться с ребенком о времени «развлечений». И помните, что прежде чем полностью лишать ребенка чего-то, нужно предложить ему альтернативу. Будет удачно, если этой альтернативой будет время, проведенное вместе с вами — за играми, просмотром и обсуждением фильмов, приготовлением еды, занятиями спортом ... да мало ли что можно еще придумать!

Не забывайте о физкультуре, рисовании, музыке. Мало того, что эти предметы стоят в расписании, и программа по ним также должна выполняться — все эти занятия помогают снять стресс и переключиться. Так что когда у вашего ребенка физкультура или рисование — по возможности присоединитесь к нему и снимите и свой стресс заодно...

### **И напоследок — самое главное.**

Не забывайте, что для успеха в первую очередь важно спокойствие. У спокойных родителей, как правило, спокойные дети, поэтому постарайтесь в разговоре с учителями снять свои опасения по поводу обучения ребенка. Не стоит требовать от ребенка в новых условиях слишком много (но и не требовать совсем тоже будет ошибкой). Не позволяйте, чтобы обучение стало поводом для постоянных конфликтов.

## **О рекомендациях родителям на период эпидемии коронавирусной инфекции**

1. На период ограничительных мероприятий необходимо исключить, а, если такое невозможно, то максимально ограничить контакты детей.
2. Для максимального снижения риска инфицирования детям лучше оставаться дома. При этом необходимо регулярно проветривать помещение, не реже 1 раза в день проводить влажную уборку с применением дезинфицирующих средств. Важно сразу провести дезинфекцию помещения, а также предметов, упаковки продуктов после доставки их домой.
3. Нужно полностью исключить посещения каких-либо учреждений, мест общественного питания, торговли, образовательных и развлекательных центров, а также других мест общественного пользования.
4. К местам общественного пользования, которые не следует посещать, относятся детские площадки дворов и парков.
5. Гулять с детьми можно на собственных приусадебных участках и площадках, находящихся в индивидуальном пользовании.
6. Посещение лесопарковых зон возможно только при исключении общения с другими взрослыми и детьми, при отсутствии вокруг других отдыхающих.
7. Перед вынужденным выходом из квартиры ребенку по возможности нужно объяснить, что за пределами квартиры нельзя прикасаться руками к лицу и к каким-либо предметам: дверным ручкам, поручням и перилам, стенам, кнопкам лифта и др.
8. После возвращения домой необходимо обработать руки дезинфицирующим средством, снять одежду, тщательно с мылом помыть руки и другие открытые участки кожи, особо обратив внимание на лицо, прополоскать рот, аккуратно промыть нос (неглубоко).
9. Следует помнить, что при достаточной влажности и невысокой температуре коронавирус может сохранять жизнеспособность в течение длительного времени, до 3 суток и более. У некоторых людей, независимо от возраста, вирус может давать лёгкую или стертую форму заболевания. Именно такие люди наиболее часто становятся источником заболевания.

# COVID-19

## ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ НА ПЕРИОД ЭПИДЕМИИ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

РОСПОТРЕБНАДЗОР  
ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43



1. На период ограничительных мероприятий необходимо исключить, а если такое невозможно, то максимально ограничить контакты детей.



2. Для максимального снижения риска инфицирования детям лучше оставаться дома. При этом необходимо регулярно проветривать помещение, не реже 1 раза в день проводить влажную уборку с применением дезинфицирующих средств. Важно сразу провести дезинфекцию помещения, а также предметов, упаковки продуктов после доставки их домой.



3. Нужно полностью исключить посещения каких-либо учреждений, мест общественного питания, торговли, образовательных и развлекательных центров, а также других мест общественного пользования.



4. К местам общественного пользования, которые не следует посещать, относятся детские площадки дворов и парков.

5. Гулять с детьми можно на собственных приусадебных участках и площадках, находящихся в индивидуальном пользовании.



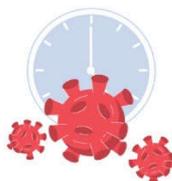
6. Посещение лесопарковых зон возможно только при исключении общения с другими взрослыми и детьми, при отсутствии вокруг других отдыхающих.



7. Перед вынужденным выходом из квартиры ребенку по возможности нужно объяснить, что за пределами квартиры нельзя прикасаться руками к лицу и к каким-либо предметам: дверным ручкам, поручням и перилам, стенам, кнопкам лифта и др.



8. После возвращения домой необходимо обработать руки дезинфицирующим средством, снять одежду, тщательно с мылом помыть руки и другие открытые участки кожи, особо обратив внимание на лицо, прополоскать рот, аккуратно промыть нос (неглубоко).



9. Следует помнить, что при достаточной влажности и невысокой температуре коронавирусы могут сохранять жизнеспособность в течение длительного времени, до 3 суток и более. У некоторых людей, независимо от возраста, вирус может давать лёгкую или стертую форму заболевания. Именно такие люди наиболее часто становятся источником заболевания.

## Как снизить тревожность в период пандемии?

### Рекомендации

#### 1. Советы для родителей дошкольников и младших школьников в период объявленной эпидемии

Займитесь вместе с ребенком какой-нибудь конкретной содержательной деятельностью. Вместе сделайте игрушку, совместный рисунок, приготовьте какое-нибудь блюдо. Когда ребенок рядом с родителями и что-то делает вместе с ним — это снимает тревогу.

Постарайтесь использовать это время, чтобы Вам с ребенком лучше узнать друг друга. Можно вместе сделать спортивные упражнения. Важно сохранить привычный режим жизни, в противном случае ребенку трудно будет вернуться к прежнему порядку. Сохраняйте обычный режим дня (устраивайте занятия, как в школе или детском саду, устраивайте «перемены»).

Если ребенок волнуется из-за вируса и задает вопросы, то говорить нужно примерно следующее: «Если выполнять все правила (мыть руки, лицо, когда это нужно — после того, как пришли с улицы, после туалета, перед едой; проветривать комнату; на улице надевать перчатки; выполнять режим дня;

вовремя ложиться спать; пить витамины; нормально есть и т. д.), то все будут здоровы!»

Важно переводить ответы в плоскость конкретных рекомендаций. Не нужно все время заставлять мыть руки, а только, когда это необходимо, иначе это может привести к навязчивости.

Если ребенок очень боится заболеть, то можно сказать ему: «Микробы есть всегда. Но если мы поддерживаем нормальный образ жизни: проветриваем комнату, делаем зарядку, пьем витамины, т. е. соблюдаем все правила, то все будут здоровы! Конечно, человек может заболеть, но потом он выздоравливает. Ты же помнишь, как ты болел, был простужен (или я болел(а)? Потом ты выздоровел, я выздоровел(а). Важно соблюдать правила».

## **2. Советы для старших школьников: снижение стресса, контроль тревоги, сохранение продуктивности в текущих делах**

Что составляет сложность в ситуациях, подобных текущей? То, что они сильно влияют 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.

### **3. Как родителю помочь ребенку справиться с возможным стрессом при временном нахождении дома**

Родители, близкие детей, находясь дома могут привить ребенку навыки преодоления, совладания со сложными ситуациями и научить его справляться с возможным стрессом. Для этого родителям необходимо:

Сохранять, поддерживать, культивировать благоприятную, спокойную, доброжелательную атмосферу в семье. В сложных ситуациях не нужно паниковать, следует помнить, что «черную полосу всегда сменяет белая». Доброжелательное спокойствие членов семьи поможет придать ребенку уверенность, стабилизирует ситуацию.

Стараться регулярно общаться, разговаривать с ребенком на темы, связанные с его переживаниями, чувствами, эмоциями. Обязательно обсуждайте ближайшее и далекое будущее. Старайтесь строить (но не навязывать) перспективы будущего совместно с ребенком. Делитесь своими переживаниями, мыслями, рассказывайте честные истории из жизни, в том числе о преодолении вами и вашими знакомыми трудных жизненных ситуаций. Обычный разговор по душам способен заставить ребенка поверить в свои силы. Посочувствуйте, скажите, что вы понимаете, как ему сейчас трудно (если он переживает, что не может посещать школу, кружки). Дети, которые чувствуют поддержку и искреннее сочувствие родителей, справляются со стрессом успешнее.

Научить ребенка выражать свои эмоции в социально приемлемых формах (агрессию — через активные виды спорта, физические нагрузки, которые можно выполнять дома или на улице; душевные переживания — через доверительный разговор с близкими, приносящий облегчение). Часто ребенку (особенно подростку) сложно рассказывать о своих переживаниях родителям или сверстникам. С этой целью предложите ребенку завести тетрадь, в которой он будет рассказывать о своих переживаниях. Выложив

эмоции на бумагу, он почувствует облегчение, освободившись от возможных негативных мыслей.

Поощрять физическую активность ребенка. Стресс — это, прежде всего, физическая реакция организма, поэтому эффективно бороться с ним ребенку поможет любая деятельность, требующая физических усилий: уборка по дому, физические упражнения, пение, танцы... Старайтесь не вынуждать ребенка тратить силы на то, что ему не интересно, но постарайтесь определить совместно с ребенком, каким активным занятием он хотел бы заниматься, находясь дома.

Поддерживать и стимулировать творческий ручной труд ребенка. Даже если Вам кажется, что, например, подросток «впадает в детство» и ничего полезного не делает (рисование, плетение «фенечек», украшение одежды, склеивание моделей), все это является своеобразной «разрядкой», несет успокоение — через работу воображения подросток отвлекается от негативных переживаний, повседневных проблем.

Поощрять ребенка к заботе о ближних (представителях старшего поколения, младших детях, домашних питомцах). Приятные обязанности, ощущение, что «кто-то от меня зависит», «без меня не справится», «я нужен кому-то», являются дополнительным ресурсом для совладания с возможным стрессом.

Поддерживать семейные традиции, ритуалы. Важно, чтобы хорошая семейная традиция была интересна, полезна и любима всеми поколениями семьи. Другими словами, семейные ритуалы можно и нужно трансформировать, чтобы младшее поколение с удовольствием участвовало в них, а не воспринимало их как неотвратимое, скучное, бесполезное времяпрепровождение.

Стараться поддерживать режим дня ребенка (сон, режим питания). Чаще давайте ребенку возможность получать радость, удовлетворение от повседневных удовольствий (вкусная еда, принятие расслабляющей ванны, общение с друзьями по телефону и т. д.).

Единый Общероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей — 8-800-2000-122 — работает во всех регионах Российской Федерации

Подробная информация на сайте: [telefon-doveria.ru](http://telefon-doveria.ru)

#### **4. Рекомендации для подростков, испытывающих беспокойство из-за коронавируса**

За последние несколько дней жизнь здорово изменилась, в школах вводят удаленную форму обучения, родители работают из дома, с друзьями сложно увидеться вживую. В подобной ситуации очень важно попробовать

сосредоточиться на возможностях, которые у тебя появились, вместо того чтобы думать о лишениях. Именно такой подход можно назвать оптимизмом. Ниже — несколько советов, которые помогут не упасть духом и не поддаться тревоге и в то же время отнестись к ситуации серьезно.

Вероятность заболеть в возрасте от 0 до 19 лет очень маленькая. Дети и подростки почти не болеют коронавирусом или переносят его в очень легкой форме. Несмотря на это, есть процедуры, которые могут помочь дополнительно снизить вероятность заразиться: мыть руки после улицы, перед едой, бороться с привычкой грызть ногти, если она есть (наконец-то теперь есть достойная мотивация), — именно через руки вирус чаще всего попадает в организм человека; спать не меньше 7,5 часов; хорошо питаться; делать физическую зарядку (все это поможет поддержать и укрепить иммунитет).

Очень важно соблюдать режим самоизоляции. Да, приходится сидеть дома, не ходить в школу, не встречаться с друзьями. Скучно..., но... Очень важно, чтобы ты понимал, сейчас не наступает апокалипсис, каким мы его знаем по фильмам про зомби; наоборот, нас просят меньше выходить из дома, чтобы предотвратить заражение большого количества людей. Например, в Китае, где люди очень серьезно к этому отнеслись, уже почти все заболевшие поправились и новых случаев заражения почти нет. Теперь и нам придется набраться терпения.

Если ты большую часть дня отслеживаешь все новостные ленты, это только усиливает твоё беспокойство и тревогу. Лучше поменять тактику, выбрать 1—2 ресурса, которым ты или твои родители больше всего доверяют, и уделять этой новости 10 минут утром и 10 минут вечером.

Одно из лучших лекарств против тревоги — юмор. Многие ребята начали выкладывать свои видео и песни про то, как они переживают ситуацию с самоизоляцией. Может быть, и ты сможешь посмотреть на эту ситуацию под таким углом?

Если же тревожные мысли постоянно атакуют тебя, помни, что тревога — это не опасно, тебе не нужно думать о каждой тревожной мысли. Представь их как проплывающие по небу облака и попробуй сосредоточиться на своих делах, более приятных или важных.

## **5. Рекомендации родителям детей, временно находящихся на дистанционном обучении**

В первую очередь следует сохранить и поддерживать для себя и ребенка привычный распорядок и ритм дня (время сна и бодрствования, время начала уроков, их продолжительность, «переменки» и пр.). Резкие изменения режима дня могут вызвать существенные перестройки адаптивных возможностей ребенка и привести к излишнему напряжению и стрессу.

Родителям и близким ребенка важно самим постараться сохранить спокойное, адекватное и критичное отношение к происходящему. Эмоциональное состояние ребенка напрямую зависит от состояния взрослого (родителей, близких). Опыт родителей из других стран показывает, что потребуется некоторое время на адаптацию к режиму самоизоляции, и это нормальный процесс.

Ведите себя спокойно, сдержанно, не избегайте отвечать на вопросы детей о вирусе и т. д., но и не погружайтесь в длительные обсуждения ситуации пандемии и ее рисков. Не смакуйте подробности «ужасов» из интернет сетей!

Постарайтесь разобраться в рекомендациях, которые Вы получаете от школы по организации дистанционного обучения детей. Ориентируйтесь только на официальную информацию, которую Вы получаете от классного руководителя и администрации школы. Школе также нужно время на то, чтобы организовать этот процесс. В настоящее время существует целый ряд ресурсов, помогающих и родителям, и педагогам в дистанционном обучении (учи.ру ([uchi.ru](http://uchi.ru)), Умназия ([umnazia.ru](http://umnazia.ru)) и др.). Многие родители уже используют эти платформы, поскольку они содержательно связаны с образовательными программами.

Родители и близкие школьников могут повысить привлекательность дистанционных уроков, если попробуют «освоить» некоторые из них вместе с ребенком. Например, можно задать ребенку вопросы, поучаствовать в дискуссии и тогда урок превратится в увлекательную, познавательную игру-занятие. Для ребенка — это возможность повысить мотивацию, а для родителей — лучше узнать и понять своих детей.

Во время вынужденного нахождения дома Вам и ребенку важно оставаться в контакте с близким социальным окружением (посредством телефона, мессенджера), однако необходимо снизить общий получаемый информационный поток (новости, ленты в социальных сетях). Для того чтобы быть в курсе актуальных новостей, достаточно выбрать один новостной источник и посещать его не чаще 1—2 раз в день (например, утром — после утренних дел, ритуалов, важно какое-то время побыть в покое — и вечером, но не позже чем за 2 часа до сна), это поможет снизить уровень тревоги. При общении с близкими старайтесь не центрироваться на темах, посвященных коронавирусу, и других темах, вызывающих тревогу.

Для общения с близкими посоветуйте ребенку избегать социальных сетей переполненных «информационным шумом», а иногда и дезинформацией. Выберите сами один мессенджер (например, Telegram, WhatsApp, Viber) и попробуйте перенести важное общение туда. Лучше избегать частого посещения чатов с обсуждением актуальной ситуации в мире. Достаточно заходить туда 1—2 раза в день. Любой чат в мессенджерах можно поставить на бесшумный режим и лишь при необходимости заходить туда.

Надо предусмотреть периоды самостоятельной активности ребенка (не надо его все время развлекать и занимать) и совместные со взрослым дела, которые давно откладывались. Главная идея состоит в том, что пребывание дома — не «наказание», а ресурс для освоения новых навыков, получения знаний, для новых интересных дел.

Находясь дома, ребенок может продолжать общаться с классом, друзьями (звонки, ВК, групповые чаты). Родители могут подсказать идеи проведения виртуальных конкурсов (например, позитивных мемов и пр.) и иных позитивных активностей. Можно предложить подросткам начать вести собственные видеоблоги на интересующую тему (спорт, музыка, кино, кулинария).

## **5 простых упражнений, направленных на снижение тревожности для подростков (14-16 лет)**

### **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. Расслабляющая медитация

Оборудование, необходимое для выполнения упражнения: В идеале это должна быть релаксационная комната с тёмными шторами, телевизор и DVD

проигрыватель, или компьютер и проектор, удобные кресла по количеству детей/взрослых.

Длительность упражнения: 30 – 60 минут.

Включить музыку, закрыть глаза, удобно расположится в кресле и на диване и помечать под расслабляющую музыку.

**УПРАЖНЕНИЕ № 4. 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. Арттерапия

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>мандалотерапия</u>	<u>основанная на использовании мандал</u>
<u>музыкальная терапия</u>	<u>терапия музыкальными произведениями</u>
<u>МАК</u>	<u>техника, основанная на использовании метафорических карт ассоциаций</u>
<u>песочная терапия</u>	<u>терапия с применением песка</u>
<u>сказкотерапия</u>	<u>лечение сказками</u>
<u>куклотерапия</u>	<u>куклы спешат на помощь, терапия куклами</u>
<u>библиотерапия</u>	<u>лечение, основанное на религии</u>
<u>фототерапия</u>	<u>набор психотехник, для лечебно-коррекционного применения фотографии</u>
<u>танцевальная</u>	<u>вид психотерапии, который берет свое начало в танцевальном</u>

<u>терапия</u>	<u>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>

## **Внеурочная деятельность младшего школьника во время дистанционного обучения**

### **1. Играть в настольные игры или смотреть кино**

Такое совместное времяпровождение не только спасёт от скуки, но и сплотит вас и ваших близких (если, конечно, речь не идёт о «Монополии», которая, по мнению многих, сеет только раздор и смуту 😊). Важно ориентироваться на то, что интересно и полезно для всех членов семьи.

### **2. Писать книги**

Карантин даёт возможность лучше узнать своего ребёнка, заметить и развить его скрытые таланты. Кто знает, может, у вас в семье растёт будущий Пастернак или Толстой? Стать домашним писателем не так уж сложно, достаточно вооружиться бумагой, ручкой, карандашами и фантазией. Кто-то будет работать над сюжетом, а те, кто ни писать, ни читать ещё не умеют, могут представить себя иллюстраторами.

### **3. Сажать цветы**

Ведь это просто, дёшево и полезно. К тому же, весна – самое время заняться рассадой. Высаживать можно и зелень, и овощи. Для этого вам понадобятся только горшок, мешочек с землёй и семена.

### **4. Устроить семейные чтения**

### **5. Играть в прятки**

Старый добрый способ заработать передышку от активных игр и спокойно выдохнуть. Ведь прежде чем отправиться на поиски игрока/-ков, вода может сосчитать до ста, а то и до тысячи.

### **6. Создать собственную галерею рисунков**

Можно заказать у юного художника «картины» разной тематики («Времена года», например), потом отобрать вместе с ним лучшие работы для выставки и развесить их вдоль стен.

## **7. Устроить математическую олимпиаду**

Уделить время царице наук уж точно не будет лишним. Это поможет детям развить навыки счёта, а их родителям устроить мозгам разминку, потому как некоторые задачи в учебниках математики под силу решить только «избранным». Устроить конкурс на самого главного математика в доме можно, подобрав самые заковыристые упражнения из тех, что ребёнок недавно проходил в школе. Ну и о достойной награде для победителя забывать не стоит.

## **8. Устроить конкурс на лучший бумажный самолёт**

Можно даже сделать сразу несколько номинаций: на самый безумно раскрашенный фюзеляж, самый долгий полёт, самый невероятный винт.

## **9. Испечь «что-нибудь вкусненькое» вместе**

Часто детям хочется чего-нибудь «этакого», и совместная готовка отличный способ не только испечь вкусный пирог, но и увлечь ребёнка самим процессом. Готовя с мамой, дети учатся быть терпеливыми и следовать инструкциям. Дайте им поэкспериментировать с начинкой и декором, и они тут же поймут, что готовка – это не скучно и долго, а креативно и вкусно.

## **10. Пускать пузырьки**

Можно научить ребёнка делать мыльные пузыри из жидкого мыла, шампуня или средства для мытья посуды. Напомним, что выдувать их можно даже через обычную коктейльную трубочку.

## **11. Писать письма**

Вместо звонка или смс можно написать бабушке настоящее письмо. Это поможет развить грамотность и навыки письма.

## **12. Пойти в импровизированный поход**

«Импровизированный» – потому что из дома выходить вам при этом не придётся! Зачем палатка, когда можно сделать шалаш из одеял? Да и костёр разводить необязательно – зефир можно пожарить в микроволновке. Главное не забыть взять с собой «в поход» хорошее настроение и дух авантюризма.

## **13. Организовать соревнование на самую чистую комнату**

И снова, главное – запастись призами и терпением.

## **14. Собрать пазлы**

Тут и терпение, и логика, и местами физика с геометрией. В общем, настоящая палочка-выручалочка в условиях карантина. А пазлом из 1000 элементов можно занять ребёнка на весь карантин.

## **15. Заниматься декоративно-прикладным искусством**

Картон, маркеры, обрезки бумаги, мелки – всё, что угодно подойдёт для создания шедевра. Из подручных материалов можно делать, аппликации, вырезать кукол, конструировать роботов. Главное – выделить для «мастерской» свободное от дорогих ковров и мебели пространство. И, безусловно, если в доме живёт будущий дизайнер одежды, стоит предупредить его, что шторы не самая подходящая для кукольного наряда материя.

### **Рекомендации учащимся 5 – 11 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, ЕГЭ. 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), [imnazia.ru](http://imnazia.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.

## Самоорганизация и саморегуляция при дистанционном обучении

При дистанционном обучении очень востребованным становится формирование способности к самоорганизации в учебной, профессиональной деятельности, и способности к самоизменению (адаптация).

*Адаптация* – это привыкание и приспособливание человека к новым условиям, в данной ситуации – обучающихся и педагогов – к длительному периоду дистанционного обучения.

*Под самоорганизацией (саморегуляцией) понимается* сознательная работа обучающегося над собой в целях совершенствования познавательных, практических, эмоциональных, нравственных и волевых способностей и черт характера, а не только средство достижения частных целей обучения.

Самоорганизация – это:

- возможность добиться максимального эффекта при наименьших затратах энергии, времени, материалов;
- правильное использование времени с наибольшим результатом;
- ясное представление цели, смысла, порядка выполнения, приоритетов работы.

*Научиться самоорганизации в учении означает:*

- сформировать и поддерживать в себе настрой на самоорганизацию учения, самосовершенствование, развитие своих способностей;
- научиться понимать и принимать сформулированную преподавателем задачу, выражать к ней свое отношение; доопределять и переопределять ее для себя; самостоятельно ставить перед собой задачу, видеть проблемы;
- научиться систематизировать получаемые знания, находить порядок в беспорядке, видеть частное глазами всеобщего, принципиального, и наоборот – видеть конкретное в общем;
- уметь преобразовывать учебный материал: составлять план, сравнивать, моделировать, добавлять, критически перерабатывать, представлять в удобной для себя форме, находить основания для классификации и классифицировать;
- видеть альтернативу решения.

Понятия «адаптация» и «самоорганизация» в русле дистанционного обучения очень тесно связаны между собой. От самоорганизации ученика в дистанционном обучении зависит время адаптации, т.е. насколько быстро обучающийся сможет адаптироваться к изменившимся условиям. И, наоборот, успешность адаптации влияет на самоорганизацию (саморегуляцию), а значит – на учебные результаты.

## **Формирование навыков самоорганизации и адаптации Практические рекомендации (по Велькову А.И.)**

### **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 работаете 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. Сделайте 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 перестать в четкую образную картину.

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

### ***Перекрестная 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 сделайте усилие для ноги в три шага:

Первый шаг: легкое усилие мышцы ноги – 7 сек.

Второй шаг: сильное усилие – 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.

### • ***Перекрестная 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.*

*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 минут.
- 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/>).

## **Релаксационные и антистрессовые техники**

### *Аутогенная тренировка*

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

*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!**

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 отчетливого 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 отчетливо физически ощущаете теплую тяжесть, скользящую 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 натолкнет 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!*

## **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 многолюдных 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. Приведем несколько примеров таких несложных упражнений, которые вы сможете выполнить самостоятельно.

*Медленные вдох и выдох.*

Сделайте медленный вдох, мысленно досчитайте до четырех, 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 поддержать человека, который очень волнуется?**

Как правило, люди в таком состоянии главным образом нуждаются в том, чтобы их поняли. Поэтому поддерживать – значит слушать (по телефону или видеосвязи), давать возможность человеку выразить свои чувства, принимать их такими, какие они есть. Не спорить и не пытаться что-то ему доказать. Отвечать на вопросы и давать советы, только если человек об этом просит. Вербально и невербально отражать его чувства, то есть показывать, что они важны и понятны. Таким образом, мы говорим человеку, что мы понимаем нормальность его переживаний. Это очень важно.

В целом главное – больше слушать, чем говорить о себе. Если вам захочется в ответ поделиться своим опытом, то это тоже можно сделать с поддерживающим намерением: рассказать, что с вами происходит что-то похожее. Другое дело, если вы волнуетесь так же сильно, как и ваш друг. Тогда, скорее всего, вы его эмоционально заразите — и вы оба начнете нервничать только сильнее. Поэтому важно, чтобы вы были спокойнее. Разделяя чувства человека, вы даете ему поддержку, но отдаете себе отчет в том, что происходит, что надо делать. В такой ситуации человек может, наоборот, «заразиться» вашим спокойствием.

### ***Рекомендации по преодолению тревоги хронически больным людям в период пандемии коронавируса***

По мере того, как коронавирус охватывает весь мир, растут тревожность и паника, особенно у людей, страдающих хроническими заболеваниями. Страх является нормальной реакцией – это необходимый эволюционный ответ на угрозу инфицирования. Порой организм реагирует диспропорционально угрозе, и нужно выработать взвешенный подход к ней. Люди с хроническими заболеваниями наиболее подвержены коронавирусу и, следовательно, развитию тревожности. Высокий уровень эмоционального дистресса требует внимания и помощи, особенно если он мешает нормально жить и работать.

Психологи рекомендуют не повышать свою тревожность, а постараться избегать стресса.

Во-первых, нужно перестать «гуглить» симптомы и выискивать у себя любые признаки болезни. Во-вторых, – прекратить постоянно мониторить новости и социальные сети на предмет распространения COVID-19 – это серьезно повышает уровень тревожности. В-третьих, при стрессе и тревожности весьма распространено учащенное дыхание. Поэтому специалисты рекомендуют сконцентрироваться на глубоком размеренном дыхании и физических упражнениях.

Но, как говорить, легко сказать!

Самая важная рекомендация – не изолировать себя от общества. Даже при вынужденной изоляции необходимо общаться с друзьями и близкими – по телефону или видеосвязи.

Перестать читать новости – нереалистичная задача. Вы все равно будете их читать. Но подумайте, зачем именно вы их читаете, в чем для вас их функция? Что именно вам дает эта информация? Не читайте все подряд. Подумайте и понаблюдайте за тем, от каких именно новостей вам хуже. Может быть, это целое издание – или конкретный человек в социальных сетях, который постит только тревожащие и дезориентирующие вас вещи. В таком случае попробуйте его скрыть, подписаться на других людей, которые дают взвешенную информацию.

Если вы подозреваете, что могли заразиться вирусом или у вас уже есть признаки ОРВИ, надо следовать официальным рекомендациям медиков. Если вашему здоровью прямо сейчас ничего не угрожает, но вы не можете справиться с паникой, надо разбираться именно с ней. Наблюдать, что именно вызывает у вас панические атаки, что было до и после, учиться ловить их приближение. Во время панической атаки – дышать (выдох должен быть длиннее вдоха), если рядом есть вода – умыться, подержать под ней руки. Надо учить себя не бояться панической атаки, потому что это ее только усиливает. Знайте и напоминайте себе, что она пройдет.

Страх от того, что мы все умрем, на самом деле не страх, а тревога – то есть эмоция, связанная с воображением. Вам приходит в голову мысль о том, что пандемия – это конец, и вы в нее верите. На самом деле это мозг бомбардирует вас такими мыслями, а верить им совершенно необязательно. 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. Спасибо тебе, мысль, что пришла, 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 эпидемии, и ласково их перенаправлять.

Состояние неопределенности, тревоги часто связано со страхом смерти. Да, смерть может случиться с каждым, она очень близко. Это очень сложно, но важно принять – и от этого, как ни парадоксально, будет намного спокойнее. В то же время смертность от коронавируса по данным ВОЗ составляет 3,4%. В 80% случаев у инфицированных людей заболевание протекает легко или бессимптомно. Поэтому опасаться неминуемой смерти из-за коронавируса не стоит. Общайтесь с теми, кто разделяет ваше волнение – но сам ведет себя спокойно. Такие люди понимают, что они не могут контролировать все на свете – и просто делают то, что в их силах.

***Вы не можете изменить случившееся, но вы можете изменить свое отношение к этому.*** При любом выборе есть «за» и «против»: представьте, что у вас есть две чаши весов, на одной из которых ваши планы, а на другой – риск заболеть и заразить других людей. Все планы можно отложить, а эпидемию нужно пережить сейчас. Если вы не можете

справиться с сожалениями об испорченном отпуске или потерянных деньгах, попробуйте сделать такой список – и вы сами все увидите. Важно развивать не жалость к себе, а сострадание. Есть научно подтвержденный факт, что разговор с самим собой вслух помогает нам справляться с грустными чувствами. Можно просто сесть, когда никто не видит, и сказать себе: «Дорогая(ой), как же это все тяжело, как я тебе сочувствую». Станет легче. Жизнь по природе своей непредсказуема, и всегда есть шанс, что произойдет что-то, чего мы не учли. Людям, которые сейчас страдают от безответных вопросов, рекомендуют 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 справляться с тревогой. Ну и конечно, если вам тяжело, не бойтесь обратиться к психотерапевту или к психологу. Это абсолютно нормально – а в такой ситуации, как сейчас, тем более.

### **«Молоды душой»: как уговорить бабушек и дедушек переждать эпидемию дома**

Мы привыкли, что бабушки и дедушки переживают за нас, порой напрасно, лишний раз напоминают надеть шапку и закармливают каждый раз, когда приходишь к ним в гости. Но теперь настал момент, когда переживать нужно за них, ведь COVID-19 особо опасен для пожилых людей. Им рекомендован домашний режим, а работающих пенсионеров переводят на удаленную работу.

Однако не все пожилые люди согласны соблюдать эти меры – некоторые считают их преждевременными и отказываются соблюдать навязанный карантин, как и причислять себя к категории пожилых. Психологи объясняют такое неповиновение социальной изоляцией, с которой пожилые люди часто сталкиваются. Привычные к ней, они стараются внести в жизнь максимум активности и воспринимают любую попытку ее ограничить как стрессовый фактор.

Пенсионеры, которые не работают, находятся в социальной изоляции и без эпидемии. Для них оплатить коммунальные услуги, сходить за покупками и посидеть во дворе на лавочке — уже развлечение. Другой стрессовый фактор для них — это страх смерти. На фоне тревожной статистики смертности от коронавируса на Западе и ежедневных печальных новостей пожилые люди выбирают псевдопозитивный стиль мышления, думая, что они молоды душой, поэтому с ними ничего страшного не случится.

В данном случае речь идет об отрицании. Это такой защитный механизм, который оберегает психику от чрезмерных переживаний, по сути — от саморазрушения. Нужно относиться к этому с пониманием, общаясь с бабушками и дедушками.

Психологи советуют родственникам пожилых людей доносить информацию о вирусе ненавязчиво, делая упор на то, что

выполнение рекомендаций и соблюдение режима карантина на дому позволят уберечься от инфекции. Нельзя при этом вываливать на них страшную статистику, это лишь усилит тревогу и активизирует защитный механизм. Важно дать понять: речь идет не только об их здоровье, но и о безопасности окружающих. Пожилые несут равную ответственность перед другими людьми и могут стать источником распространения вируса для своих близких.

Чтобы как-то развлечь и поддержать пожилых родственников, при этом мотивировав их остаться дома, психологи рекомендуют почаще связываться с ними по Skype или телефону, а живое общение и визиты лучше ограничить, чтобы ненароком не заразить. Молодым людям при этом нужно быть готовыми и относиться с терпением к тому, что в связи с повышением уровня тревоги родители начнут чаще звонить и беспокоиться о здоровье детей.

Нежелание причислять себя к разряду «пожилых» и относящихся к группе риска – это не блажь, а стремление отстоять свое эго и независимость в сложной жизненной ситуации.

Если ваши пожилые родные живут с вами, проявите хитрость и попросите их, чтобы следили за тем, как дети соблюдают правила гигиены, пусть они станут главными в вопросах заботы о чистоте в доме. Спрашивайте их о событиях в мире и новостях о распространении вируса, покажите, что они для вас представляют авторитет. И самое главное, дайте им почувствовать вашу заботу, не раздражайтесь на непослушных родителей, бабушек и дедушек, дайте им понять, что их здоровье и жизнь — высшая ценность, что для вас важно, чтобы они были в безопасности и не подвергали себя риску.

Вам нужно понимать, где заканчивается зона вашего контроля: на что вы можете повлиять, а на что – нет. Единственное, что вы сейчас можете сделать для дорогих вам людей, – это предоставить им самую достоверную, убедительную и понятную информацию. А вот сделать за них выбор, как себя вести, и уж тем более запереть их дома – нет. Это придется принять. Молодым важно понимать, что пожилые люди имеют право выбирать, как себя вести, и уважать их выбор. Это вопрос личных границ. Прежде всего, нужно справиться с собственной тревогой и обезопасить себя, чтобы таким образом подать пример всем близким.

### **Вместо заключения или 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 освоения 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!

## ПОЛЕЗНЫЕ ССЫЛКИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ и ОБУЧАЮЩИХСЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ПРОСВЕЩЕНИЕ РОДИТЕЛЕЙ (ЗАКОННЫХ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ)

- *Сайт образовательной организации для родителей и обучающихся:*  
<https://86sch2-nyagan.edusite.ru/p143aa1.html>
- *Медиабезопасность детей и подростков* в условиях дистанционного образования. Для этого можно использовать полезные ссылки: рекомендации УМВД России <https://мвд.рф>, Дети России Онлайн <http://detionline.com>, проект «Цифровая грамотность» <http://цифроваяграмотность.рф>, проект Роскомнадзора <http://персональныеданные.дети>, защита детей Лаборатории Касперского <https://kids.kaspersky.ru>, безопасный Интернет для детей: законодательство, советы, мнения, международный опыт <http://i-deti.org>.
- *Сайты популярной психологии для родителей:* «Терапевтические сказки» (<http://www.detiseti.ru/modules/myarticles/topic/16>), «Сказкотерапия для всех» (<http://www.lumara.ru>), «Лукошко сказок» (<http://www.lukoshko.net>), Детский сказочный журнал «Почитай-ка»: подраздел «Задачка на прощание» (<http://www.cofe.ru/read-ka/list.asp?heading=96>), Интернет – сайт «Веселые развивалки и учебалки» (<http://www.kindergenii.ru/index.htm>), интернет - сайт «Дети сети...» (<http://www.detiseti.ru>), интернет – сайт «Психологический центр Адалин» (<http://adalin.mospsy.ru>), детский Интернет - портал «Солнышко» (<http://www.solnet.ee/index.html>), «Prozagadki.ru» (<http://www.prozagadki.ru>) и др.

### Рекомендуем обратить внимание:

- Сайт ФГБНУ «Институт коррекционной педагогики РАО» (<https://events.ikp-rao.ru/>)
- -на портал Я-родитель (<https://www.ya-roditel.ru/media/gallery/lessons/>), содержащий видеоуроки и образовательный материал.
- -сайт общее-дело.рф (<https://xn----9sbkac6brh7h.xn--p1ai/video/>). Сайт с видео материалами по профилактике правонарушений и различного рода зависимостей, лицензирован, указан возрастной ценз материалов.
- -социальные ролики (<https://www.ya-roditel.ru/media/gallery/socrek/>);
- -инфографика для родителей (<https://www.ya-roditel.ru/parents/ig/>);
- -онлайн-центр поддержки родителей Народный Родительский Антивирус (#НРА); ([https://ruroditel.ru/news/vserossiyskie/10\\_sovetov\\_roditelyam/](https://ruroditel.ru/news/vserossiyskie/10_sovetov_roditelyam/));
- -национальная родительская ассоциация (<https://nra-russia.ru/>).

## ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ПРОСВЕЩЕНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Психологическое просвещение обучающихся, в том числе профориентационное предполагает самостоятельное изучение обучающимися предоставленных им материалов:

- *Электронные профориентационные программы:* «Электронное сопровождение образовательного курса «Человек и профессия» - (Издательство «Глобус»), электронный учебник профессионального самоопределения Г.В. Резапкиной, проект «Навигатум» <https://navigatum.ru/metodika.html>, уроки по профориентации [https://moeobrazovanie.ru/gotovije\\_uroki\\_po\\_proforientatsii.html](https://moeobrazovanie.ru/gotovije_uroki_po_proforientatsii.html), программа «Смартия» <https://smartia.me/skills> и т.д.

- **Профориентационные сайты и путеводители молодёжи в выборе профессии:** банк интерактивных профессиограмм (<http://prof.labor.ru>), методический кабинет профессиональной ориентации Г.В. Резапкиной <http://metodkabi.net.ru>, информационно – справочная система выбора профессии «В помощь ШКОЛЬНИКУ.ру» (<http://www.shkolniky.ru/professions>), Проектория <https://proektoria.online>, Пропуск в профессию <https://proekt-pro.ru> и др.
- **Электронные книги по психологии для детей и подростков:** А. Курпатов «Как исполняются мечты», А. Курпатов «Нейротренажёр», книги для чтения о профессиональном самоопределении Г. В. Резапкиной, Омберген Ван «В моей голове. Как устроен мозг и зачем он нам нужен», Суркова, Эриль «Психология для ребят: новые истории Дуни и кота Киселя» и др.

### Литература для специалистов

- Айсина Р. Индивидуальное психологическое консультирование. Основы теории и практики. Учебное пособие. – Риор, 2016. – 148 с.
- Вельков А.И. Главные принципы самоорганизации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [glavnye\\_principy\\_samoorganizacii.html](http://glavnye_principy_samoorganizacii.html) (дата обращения: 02.04.2020).
- Драганова О.А. Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса в условиях реализации ФГОС и согласно требованиям профстандарта. Учебно-методическое пособие. – Липецк: ИРО ЛО, 2017. – 90 с.
- Николаева Е.И. Психология семьи. – СПб.: Питер, 2019. – 268 с.
- Никуличева Н.В. Внедрение дистанционного обучения в учебный процесс образовательной организации: практ. пособие / Н.В. Никуличева. – М.: Федеральный институт развития образования, 2016. – 72 с.
- Рекомендации для специалистов психологической службы в системе образования, в связи с распространением коронавирусной инфекции (COVID19) // Письмо Министерства просвещения РФ от 27 марта 2020 г. № 07-2446 «О направлении информации» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://profstandart.rosmintrud.ru/web/ps482469> (дата обращения: 03.04.2020).
- Памятки по предотвращению тревожных состояний для родителей, подростков, студентов, [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://mgppu.ru/news/7462> (дата обращения: 02.04.2020).
- Профессиональный стандарт «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://profstandart.rosmintrud.ru/web/ps482469> (дата обращения: 02.04.2020).
- Психолого-педагогическое сопровождение дистанционного обучения в системе общего образования [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://window.edu.ru/catalog/pdf2txt/404/57404/27658> (дата обращения: 03.04.2020).
- Селье Г. Стресс без дистресса. – М.: МНПП «РЭМАР», 1992. – 124с.
- Синельщикова И.К. Применение методов кинезиологии в работе с обучающимися и педагогами // Справочник педагога-психолога. – 2014. - № 6. – С. 32-39. 12. Сиротюк А.Л.. Нейропсихологическое и психофизиологическое сопровождение обучения. М., Творческий центр Сфера. 2003 – 288 с. 13. Щербатых Ю.В. Психология стресса. – Воронеж: ИАН, 2000. – 120с.

## 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. Эрикссон 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.