

Педагог-психолог Лоткова Е.В.

Рекомендации психолога подросткам, находящимся на дистанционном обучении в связи с пандемией

Ребята! Вы сейчас находитесь в ситуации ограничения живого общения с педагогами и друзьями, есть ограничения по перемещениям и пребываниям в торговых центрах, многие мероприятия вам недоступны пока из-за коронавируса. Кроме того, в рамках дистанционного обучения вы вынуждены долгое время проводить за компьютером, держать в памяти что, кому, к какому сроку, в каком формате и на какой ресурс вы должны сдать. Требования к вашей самостоятельности и ответственности возрастают, а технические сбои и неполадки лишь добавляют досаду и тревогу. В этой связи иногда могут накапливаться негативные эмоции: неудовольствие, раздражение, гнев, обида, досада, тревога, - которые мешают нам быть продуктивными и счастливыми.

Важно! Оцените свои тревожные мысли на предмет их полезности и продуктивности. Разделите, что вы можете сделать конструктивно, а что является пустой тратой времени и сил.

Вы можете контролировать некоторые важные вещи из разряда гигиены, образа жизни, режима дня, регулярности выходов на онлайн уроки, выполнения и отправки домашнего задания. Для того, чтобы меньше было стрессовых ситуаций и негативных эмоций, связанных с дистанционным обучением, важно развивать в себе способности к самоорганизации. Рекомендации:

- сделай себе наглядный график-расписание твоих онлайн уроков (время начала и окончания урока, где расположена ссылка (Viber, ВК, др.), чтобы не путаться и сразу находить нужную информацию;

- заходи в конференцию заранее, чтобы не опаздывать на урок;

- в случае технических неполадок или отсутствия Интернета, не волнуйся, а спокойно и сразу же проинформируй об этом учителя, который ведет урок через имеющийся у тебя канал связи с ним или же классного руководителя. Это объяснит твое отсутствие на уроке. Однако, это не освобождает тебя от учебы, поэтому ты должен на сайте школы в расписании посмотреть задание в случае отсутствия связи (классную и домашнюю работу) выполнить его, и при первой же возможности отправить учителю, желательно с пояснением-напоминанием ему о том, что у тебя на момент урока не было связи. Это позволит создать поле взаимопонимания с учителем и избежать конфликтных ситуаций.

- научись грамотно распределять своё время, перерыв между уроками используй для физической разрядки (физкультминутка), подготовки к следующему уроку, подключению к следующей конференции;

- научись ставить цели и задачи, искать пути их достижения;

- не откладывай школьные дела на последний момент;

- сделай наглядный график крайнего срока сдачи работ (дедлайна);

- ставь напоминания в телефон;

- не пропускай уроки без уважительной причины;

- установи временные рамки между учёбой и свободным временем;

- распланируй свободное время;

- не оставляй дела незаконченными;
- записывай в дневник свои достижения в школе;
- придумай себе поощрение за хорошо выполненные задания.

А глобальное беспокойство по поводу возможных технических неполадок, сбоев Интернета, а также просчеты возможных негативных сценариев, связанных с коронавирусом, 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.

Как управлять своими эмоциями

1. Полностью избавиться от эмоций и неразумно, и невозможно. Нет эмоций плохих или хороших. По мнению Жан-Жака Руссо, "все страсти хороши, когда мы владеем ими, и все дурны, когда мы им подчиняемся".

2. Джонатан Свифт сказал: "Отдаваться гневу – часто все равно, что мстить самому себе за вину другого". Возьми эти слова своим девизом, и ты станешь намного уравновешенней и оптимистичней.

3. Необходимое условие радостного настроения – хорошие взаимоотношения с людьми. И наоборот: радостное восприятие жизни – залог симпатии и расположения к тебе других. Дай себе установку на доброе и уважительное отношение к людям. Прав Шекспир: "Напрасно думать, будто резкий тон есть признак прямоты и силы".

4. Не пытайся просто подавить в себе эмоции, Подавленные чувства все равно выльются наружу тем или иным способом или могут стать причиной заболевания. Лучше "отыграй" эти эмоции внешне, но без вреда для окружающих.

5. Если у тебя возникло раздражение или злость, не борись с ними, а попытайся "отделить" их от себя. Понаблюдай за их протеканием, найди и проанализируй причину их появления, и ты убедишься, насколько мелка и несерьезна эта причина. Все это способствует угасанию негативных эмоций.

6. В отношениях с близкими людьми часто бывает нужно откровенно сказать о своих чувствах, возникших в той или иной ситуации. Это гораздо лучше, чем фальшь и закрытость в общении.

Методы стабилизации психологического состояния

Релаксация - произвольное или непроизвольное состояние покоя, расслабленности, возникающее вследствие снятия напряжения, после сильных переживаний или физической усталости. Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы. Релаксация бывает непроизвольной (расслабленность при отходе ко сну) и произвольной, вызываемой путем принятия спокойной позы, представления состояний обычно соответствующих покою, расслабления мышц. Упражнения на расслабление связаны с дыханием.

Управление дыханием- это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, т.е. релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

Упражнение 1.

Сидя или стоя постарайтесь, по возможности, расслабить мышцы тела и сосредоточить внимание на дыхании. На счет 1-2-3-4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна). На следующие четыре счета проводится задержка дыхания, затем плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6.

Упражнение 2.

Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10-15 см. висит пушинка. Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.

Упражнение 3

Сядьте удобно, закройте глаза; дышите глубоко и медленно; пройдите внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног и найдите места наибольшего напряжения (рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот); постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов, делайте это на выдохе; сделайте так несколько раз. В хорошо расслабленной мышце вы почувствуете появление тепла и приятной тяжести. Если зажим снять не удастся, особенно на лице, попробуйте разгладить его с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев (можно поделаться гримасы - удивления, радости).

Упражнение 4 (на релаксацию, связанное с использованием образов).

Наши образы имеют над нами магическую силу. Они могут вызывать совершенно различные состояния - от вялого безразличия до максимальной включенности, от горькой печали до безудержной радости, от полного расслабления до мобилизации всех сил. Для каждого человека важно найти тот образ, который наилучшим образом вызывает нужное состояние. Достичь расслабления помогают такие образы:

А. Вы нежитесь на мягкой перине, которая идеальным образом повторяет изгибы вашего тела;

Б. Вы покачиваетесь на пушистом облачке, которое мягко обволакивает ваше тело;

В. Вы находитесь в теплой ванне, приятное спокойствие просачивается в ваше тело.

В качестве музыки для релаксации можно использовать звуки природы

https://muztron.com/track_page/zvuki-prirody-melodiya-zhizni

Удачи и оптимизма!

