

Психологическая поддержка участников образовательного процесса, находящихся на обучении с использованием дистанционных технологий



Ситуация, с которой мы столкнулись произошла в нашей стране впервые. Мы являемся не только наблюдателями, а очевидцами, которые проживают самоизоляцию, карантин, дистанционную работу и дистанционное обучение вместе со всеми.

Дистанционное обучение в период карантина – не только серьезный вызов и тест на степень самостоятельности и ответственности детей, но и возможность для проявления положительных индивидуальных качеств, развития самосознания и учебно-познавательной деятельности каждого обучающегося.

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).

Что происходит с родителем, когда он берёт на себя ответственность за обучение ребёнка? Родитель начинает стараться и тревожиться за результат во всю мощь своих личностных особенностей. Но результат зависит не от него, а от ребёнка. Поэтому уроки делаются целый день, родителя трясёт: кто кричит, кто стучит кулаками по столу, кто размахивает ремнем и читает долгие лекции про то, "как ты можешь, где твоя совесть, пожалей мать".

Что в этот момент происходит с ребёнком? Он и раньше не очень понимал, зачем ему эта школа. Случились каникулы — долгие, без путешествий и приключений, но всё же — свобода, а здесь мама с этими заданиями. Школьник, конечно, понимает, что мама не сама их придумала, но ведь требующий человек — мама. Ребёнок отчаянно сопротивляется, тянет время, делает невнимательно и без желания, вникать ни во что не хочет и дёргает маму по любому вопросу. Зачем? Ждёт, когда ей всё это надоест, и она от него отстанет.

Единого рецепта для всех нет, но существуют ориентиры, которые помогут создать спокойную атмосферу в семье.

1. Мотивация. Вам не хочется делать задания, а ребёнку — тем более. Очень важно найти для него самого во всём этом смысл. У каждого человека свои взгляды и потребности. Мотивация — это побуждение к действию для их удовлетворения. Самая сложная задача — найти эту потребность. Лучше, чтобы это было желание овладеть знаниями. Если вам хочется помочь своему ребёнку узнавать что-то новое и ему самому этого хочется, то половина дела сделана. Во всех остальных случаях без помощи специалиста сформировать мотивацию на учёбу практически невозможно.

2. Ответственность. Важно чётко разделить, кто за что отвечает. Родителям следует помнить, что это не их задания проверяет учитель. Да, вы должны вовремя отправить решение, но выполняете его не вы, а ребёнок. Главная задача, чтобы школьник понял материал. Вот здесь нужно постараться и не "прибить" ребёнка, пока объясняете. Проверять и искать ошибки — задача учителя.

3. **Самостоятельность.** Чтобы ребёнок стал более самостоятельным, в него нужно поверить. Самостоятельность не может развиваться в агрессии и критике. Если вы полчаса рассказывали ученику, что он ленивый и бездарный, он постарается оправдать ожидания. Либо целый час будет решать пример, либо каждые пять минут будет спрашивать правильно ли он делает.

4. **Границы.** Их нужно чётко обозначать и для себя, и для других. Подберите режим, подходящий для вас. Например, один час на русский язык, перерыв на совместные дела по дому, затем ещё час математики. Или три часа подряд вы объясняете новую тему по разным предметам, потом делаете перерыв на совместную трудовую деятельность, а затем ребёнок самостоятельно выполняет домашние задания. Рассмотрите круг задач и определите, где нужна ваша помощь, а где ребёнок может справиться самостоятельно.

Сохранение *привычного режима дня* для всех членов семьи, без исключений. В семьях, где есть дети только родители могут быть примером соблюдения этого режима. В режим дня входят не только сон и еда, а еще отдых, работа, учеба, творчество индивидуальное и совместное. А также моменты одиночества. Резкие изменения режима дня могут вызвать существенные перестройки адаптивных возможностей ребенка и привести к излишнему напряжению и стрессу.

Режим отдыха и его видов тоже важно разграничить. Обязательно ввести один-два часа для себя, когда вас никто не трогает, каждый занимается своим делом. Это необходимо, чтобы выжить сейчас. Что бы ни происходило, хоть математику не доделали, хоть суп не доварили, но время для своего отдыха обязательно отстоять.

5. **Отношения.** Важно ответить себе на один важный вопрос: для чего мы растим этого человека? Чтобы он чего-то достиг, был умным и образованным? Чтобы за него не было стыдно? Чтобы гордиться? Чтобы выбрал достойный путь? Чтобы был счастлив? Главное, чтобы отношения с детьми сохранились на всю жизнь. Хорошие, искренние, с нежностью, благодарностью и немного с недовольством, потому что идеально не бывает. То, что сейчас происходит между вами во время выполнения этих дистанционных заданий, очень формирует ваши взаимоотношения. Что узнает про вас ребёнок, какие выводы он сделает?

Как родителю помочь ребенку справиться с возможным стрессом при временном нахождении дома

Родители, близкие детей, находясь дома могут привить ребенку навыки преодоления, овладения 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.

5 простых упражнений, направленных на снижение тревожности

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: «Ххааах!» Этот звук должен исходить из глубины горла. Вместе со звуком выталкивайте из себя горечь, злость, 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. Лежа на спине, 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 расположиться 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.

**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