

Советы от психолога

Уважаемые **коллеги, родители и ученики настала** активная фаза подготовки к сдаче ГИА. У Вас могут возникнуть много вопросов, страхов, тревог и сомнений, я готова, оказать помощь. С сегодняшнего дня я Ваш верный друг и Вы можете

позвонить другу по номеру- 8(988)478-11-47

Во вторник с12:00 до 13:00

В пятницу с 10:00-11:00

А пока у меня для вас несколько советов:

1. Соблюдайте все санитарно-эпидемиологические меры профилактики

COVID-19

КРЕПКОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ - ОСНОВА ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ

РОСПОТРЕБНАДЗОР
Федеральный инспекционный центр
РОСПОТРЕБНАДЗОР. 8-800-855-16-12

Если вы испытываете чувство грусти, стресса, замешательства, страха или досады в кризисной ситуации – это нормально. Вам может стать плохо от доверительного общения. Поговорите с друзьями или членами вашей семьи.

Если вам приходится оставаться дома, не забывайте о здоровом образе жизни: правильном питании, режиме сна, физической активности и общении с близкими дома, либо по электронной почте или телефону с родственниками и друзьями.

Не курите и не употребляйте алкоголь или другие психоактивные вещества, чтобы поднять себе настроение. Если вы чувствуете сильную потребность в медицинской или психологической помощи. Заранее подготовьте план, куда и каким образом вы будете обращаться.

Будьте информированы. Ознакомьтесь с информацией, которая поможет вам лучше оценить риски и принять разумные меры предосторожности. Пользуйтесь авторитетными источниками достоверной информации, например, веб-сайтом ВОЗ или местного органа общественного здравоохранения.

Если вас или члены вашей семьи беспокоит и тревожат репортажи в СМИ, сделайте выход из времени их просмотра или прослушивания.

Обратитесь к своему прошлому опыту преодоления трудных жизненных ситуаций: возможно, некоторые навыки помогут вам справиться с эмоциями в нынешней обстановке вспышки инфекции.

Информация подготовлена на основе материалов ВОЗ

COVID-19

РЕКОМЕНДАЦИИ КАК ОРГАНИЗОВАТЬ РАБОЧЕЕ МЕСТО ШКОЛЬНИКА НА ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ ДОМА

РОСПОТРЕБНАДЗОР
Федеральный инспекционный центр
РОСПОТРЕБНАДЗОР. 8-800-855-16-12

1. ЕСТЕСТВЕННОЕ ОСВЕЩЕНИЕ
2. ПОЛОЖЕНИЕ МОНИТОРА
3. РАСТОЯНИЕ ДО КНИГ
4. СИДИТЕ ПРАВИЛЬНО
5. СООТВЕТСТВИЕ МЕБЕЛИ

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ФИЗИКУЛЬТУРНЫХ МИНУТОК

1. ФИЗИКУЛЬМИНУТКА ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ
2. ФИЗИКУЛЬМИНУТКА ДЛЯ СНЯТИЯ УТОМЛЕНИЯ С ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА И РУК
3. ФИЗИКУЛЬМИНУТКА ДЛЯ СНЯТИЯ УТОМЛЕНИЯ КОРПУСА ТЕЛА
4. УПРАЖНЕНИЯ ГИМНАСТИКИ ГЛАЗ

2. Рекомендации для учителей:

В день экзамена.

Обращать внимание на феномены: испарина лбу, влажные руки, монотонное легкое покашливание, излишнее спокойствие (подросток сможет выпить много успокоительного).

Поддержка: «Вспомни, как ты справился в 9 классе», «Так трудно, как сейчас, будет не всегда», «За всю историю школы/страны ты сдаешь экзамены в уникальных условиях» (голос теплый, спокойный). Давать эмоциональную поддержку- снизить "катастрофизацию" ситуации и ожидания.

Давать контакты и учить обращаться за помощью: в каких случаях и к кому (к учителю, к психологу, телефоны доверия)

Самоподдержка педагогов

Экзамен — это испытание не только для наших обучающихся, но и для нас, сопровождающих их в процессе подготовки

1. Важно, чтобы рядом с подростком был спокойный и устойчивый взрослый.
2. Отделяем свои тревоги от тревог подростков, сдающих экзамен.

"Я совершенно спокоен;

я уверен в своих знаниях;

мой голос звучит ровно и уверенно;

я могу хорошо провести урок;

мне интересно учить ребят, я спокоен и уверен в себе".

Самовнушение предполагает многократное повторение формул, лучше всего их произносить утром после сна или перед уроком.

Ну а если учитель испытал стресс? Как он может помочь себе? Для этого можно использовать следующие приемы:

- Посмотреть в окно на небо. Сосредоточиться на том, что видите.
- Набрав воды в стакан, медленно выпить ее. Сконцентрироваться на ощущениях, когда вода будет течь по горлу.
- Не блокировать эмоции – найти место, где можно вслух поговорить, прокричать то, что возмущает, обижает, выплакаться.

По мере того как эти действия будут выполняться, раздражение, гнев, обида станут постепенно уходить.

3. Рекомендации родителям

- В своих отношениях с ребенком придерживайтесь «позитивной модели». Хвалите его в каждом случае, когда он этого заслужил, подчеркивайте даже незначительные успехи. Помните, что дети игнорируют выговоры и замечания, но чувствительны к малейшей похвале. Поощряйте ребенка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания.

- Не прибегайте к физическому наказанию. Ваши отношения с ребенком должны основываться на доверии, а не на страхе. Он всегда должен чувствовать вашу помощь и поддержку. Совместно решайте возникшие трудности.

- Избегайте завышенных или, наоборот, заниженных требований к ребенку. Старайтесь ставить перед ним задачи, соответствующие его способностям.

- Поддерживайте дома четкий распорядок дня. Прием пищи, уроки, отдых, отход ко сну.

- не забывайте про минутки спорта, они сейчас очень важны.

- так же оставляйте себе пару минут тишины, чтобы с новыми силами приступать к ежедневным хлопотам по дому и радовать свою семью.

4. Советы для учеников:

- Обязательно составьте режим дня, где будет расписание уроков, зарядка, помощь родителям и отдых от гаджетов и подготовка к экзаменам;

- Организуйте свое рабочее место, чтобы Вам ничего не мешало, но в тоже время все было под рукой;

- Вовремя выполняйте домашние задания по урокам;

- Не засиживайтесь за компьютером до поздно;

- Следите за гигиеной, а также дезинфицируйте свои гаджеты и рабочий стол;

И если вас посетила тревога, страх или у Вас возникли проблемы по выполнению уроков, звоните ДРУГУ, то есть мне.