



Составила
педагог-психолог МОУ СОШ №39
Кристина Олеговна Садова

Рекомендации педагога-психолога «Что делать если «накрывают» эмоции на дистанционном обучении?»

Эмоции! Как справиться?



Научите ребенка (научитесь сами) выражать свои эмоции в социально приемлемых формах (агрессию – через активные виды спорта, физические нагрузки, которые можно выполнять дома; 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.



Эмоции! Как справиться?



- ❖ Старайтесь сделать так, чтобы потом не жалеть о том, как вы разговаривали с детьми в это время. Режим дистанционного обочения закончится, а отношения останутся, и семья останется. Не стоит портить отношения из-за такой маленькой штучки, как вирус.
- ❖ Если накрывает агрессия – сокращайте свое присутствие в пространстве. Если вы стояли – сядьте, если сидели – сядьте на пол или лягте на диван: сидя на полу или лежа на диване орать не получится. Расслабьте челюсть и кисти рук.
- ❖ Если повышается тревога – важно иметь опору. Переобуться в удобную обувь, сделать упражнения на устойчивость и ощущение своего веса. Медленно подышать, не обязательно глубоко, сосредоточиться на своём дыхании (можно подышать на 4 счёта: 4 счёта – вдох, 4 счёта – пауза, 4 счёта – выдох, 4 счёта – пауза).

Полезные практики по эмоциональной поддержке друг друга в семье



- ❖ **«Я — молодец».** Когда очередной день окончен, вечером, за чаем или сидя вместе на диване, проговорите по цепочке, почему каждый из вас сегодня был молодец. «Я молодец, потому что впервые сделал омлет. Я молодец, потому что ни на кого не орал, не подрался. Я сумел поработать хорошо. Я вовремя отправил сочинение». Вы все – молодцы, об этом полезно говорить.
- ❖ **«Спасибо».** Тоже очень полезное правило: перед сном сказать спасибо всем, кто вам помог. «Спасибо, что забрали мелкого и дали мне доработать. Спасибо, что помыли за меня плитку. Спасибо, что позволили пройти уровень на компьютерной игре – это сделало мой день».
- ❖ **«Я мечтаю».** Режим самоизоляции, дистанционного обучения когда-нибудь кончится. Подготовьтесь к этому моменту: пусть каждый член семьи расскажет, какие у него есть желания и мечты на будущее. Куда сходить, чем заняться, что съесть, куда поехать? А может быть, кое-что уже можно будет сделать через пару дней или недель: устроить пикник на балконе, включить музыку и закатить маленькую домашнюю вечеринку.

Полезные практики по эмоциональной поддержке друг друга в семье



- ❖ **Онлайн-созвоны с близкими.** Мы скучаем по нашим друзьям, родным, бабушкам и дедушкам. Да и сами они будут очень рады посмотреть на вас, пообщаться, сказать какие-то теплые и нежные слова.
- ❖ **Языковые игры.** Во время той же уборки здорово сыграть всем вместе в слова: игр много, можно выбрать на свой вкус. Вообще, игры хорошо «перезагружают» взрослых, позволяют отвлечься и восстановить ресурс, а детей отрывают ненадолго от гаджетов.
- ❖ **Телесный контакт.** Не забывайте найти минутку, чтобы повозиться вместе, пообниматься, поваляться, может быть потанцевать. Телесные практики на укрепление контакта – это то, что поможет всей семье жить в едином ритме.

О ПОЛОЖИТЕЛЬНОМ



Уважаемые родители!

Семья – это команда в одной лодке, которая переживает в данный момент некий шторм и должна его с честью пройти. Если относиться к детям как к членам команды, то это вполне возможно. **Во всем можно и нужно найти положительную сторону:**

1. Необходимость уйти в «дистант» *существенно продвинет наших детей и взрослых в возможностях использования новых технологий.*
2. *Совместный опыт преодоления трудностей сближает.*
3. Мы все сейчас переживаем необычный, трудный и в чём-то стрессовый опыт, но *это возможность увидеть наших детей, побыть с ними и лучше их узнать.*

ИСТОЧНИКИ



1. Рекомендации родителям детей, временно находящихся на дистанционном обучении: советы психолога. Авторские коллективы факультетов юридической психологии и психологии образования МГППУ. <https://mgppu.ru/news/7462>
2. Покровская С.В. Карантин. Советы глазами нейропсихолога.
3. Петрановская Л.В. Детки в клетке. Домашний режим по новым правилам. <https://youtu.be/wnN1VbPoTWY>
4. Как родителю помочь ребенку справиться с возможным стрессом при временном нахождении дома: советы детского психолога. Центр экстренной психологической помощи МГППУ