Рекомендации психолога участникам образовательного процесса на начало 2020- 2021 учебного года

* Избегайте информационного перенасыщения, хайповых вбросов - это позволит не заражаться чужой паникой. Контролируйте объем и качество поступающей к вам информации, переизбыток информации способствует эскалации тревоги и ухудшению общего состояния. Информационная "диета" - очень неплохое решение, исключите из своего рациона информацию из любых непроверенных источников, особенно если она выводит вас из равновесия.  
  Сократите до минимума любые беседы, вызывающие у вас тревогу или панику, оградите себя - это нормально.  
  2. Опирайтесь на факты и собственную позицию. Достоверную информацию о вирусе, группах риска и мерах профилактики - можно получить на сайте ВОЗ. На основании полученной информации, вы сможете выстроить свою стратегию поведения в сложившейся ситуации. Это даст опору, даст некоторую определенность, появится понятный алгоритм - все это очень важно в контексте снижения тревоги.  
  3. Позаботьтесь о наличии контроля и структуры там, где это возможно - это поможет справиться с ощущением беспомощности. Столкнувшись с неуправляемостью и непредсказуемостью вовне важно сместить фокус внимания вовнутрь, в зону вашего влияния. Это может касаться всего, что вы способны проконтролировать - ваш дом, ваши финансы, ваше тело.  
  4. Кстати, о теле. Не пренебрегайте спортом. Давно известно, что физическая активность прекрасно "лечит" тревожные состояния. Уже через 10-15 минут после начала занятий спортом, вы можете заметить, что мысли ваши стали более позитивными, а фон настроения улучшится, что связано с дополнительной выработкой эндорфинов - "гормонов удовольствия".  
  5. Обращайте внимание на то, чтобы ваши сердце и мозг находились в равновесии. Для этого время от времени делайте два медленных и глубоких вдоха, это стимулирует парсимпатическую нервную систему и немного смещают баланс в сторону физиологического торможения. В состоянии равновесия мы способны противостоять любым неожиданностям.  
  6. Вспоминайте хорошее. Переживание позитивных эмоций посредством воспоминаний, способно поменять сердечный ритм, который в свою очередь отражается на работе лимбической системы головного мозга - что в результате ощущается как состояние стабильности и спокойствия, помогая контролировать тревогу.  
  7. Следите за питанием. Во время высоких эмоциональных нагрузок особенно важно, чтобы в рационе было достаточно продуктов богатых жирными кислотами, они - основная составляющая мембраны нервной клетки. При недостатке жирных кислот клетки мозга теряют эластичность. Питание с дефицитом Омега-3 вызывает ощущение беспокойства и снижает чувство удовольствия.  
  8. Не теряйте чувства юмора! Юмор является зрелой психологической защитой, позволяющей избавиться от избыточного эмоционального напряжения и справиться с тревогой. Вот что о шутках и юморе писал Зигмунд [Фрейд](https://www.google.com/url?q=http://www.koob.ru/freud_zigmind&sa=D&ust=1588104649454000) «Юмор не покоряется судьбе, он упрям и знаменует не только торжество Эго, но и торжество принципа удовольствия, способного утвердиться здесь вопреки неблагоприятным обстоятельствам действительности». Шутите, смотрите добрые, смешные фильмы - это благотворно скажется на вашем психоэмоциональном состоянии.  
    
  Будьте здоровы, физически и эмоционально!

<https://nsportal.ru/ilyasova-almira-ahmetovna>

**Хотелось бы обратиться к вам, родители, и оставить** **несколько рекомендаций в поддержку.**

1. Выйдите из пространства негативных переживаний.

2. Думайте позитивно и с юмором.

3. Перейдите на позицию окейности (с вами, с ребенком, с миром).

4. Познакомьте себя и своих деток с эмоциями и чувствами. Научитесь их распознавать.

5. Воспринимайте имеющуюся ситуацию с позиции ученика (как учебный материал, который несет в себе определенный опыт и развитие).

Даже если вам показались ситуация или обстоятельства неразрешимыми, попробуйте посмотреть ее через призму «учебного подхода», и в этом случае ваше привычное поведение и восприятие выберет новый импульс для принятия нового решения.

**И несколько мотивирующих факторов для вашего ребенка:**

1. Начните **психологическую подготовку** прямо сейчас. Ребенку важно услышать и считать родительское спокойствие, уверенность, разрешение на ошибки, принятие в любом его проявлении.

2.Постарайтесь **придерживаться учебного расписания**. Вставать и ложиться в определенное время, обед и отдых, сократите время гаджетов, внесите обязательно время физической активности, прогулки на свежем воздухе.

3. Обустройте **рабочее место**, возможно, необходимо сделать перестановку, обязательно убрать игрушки или отвлекающие предметы в шкаф или другую комнату.

4. Изучите более детально, как будет проходить сам процесс обучения, желательно в игровой форме провести пару занятий, для того чтобы **снизить уровень тревожности.**

5. Проведите **собрание с членами семьи,** для того чтобы установить определенные условия для благоприятного прохождения учебного процесса.

6. Заранее договоритесь, к кому ребенок может **обращаться за помощью** во время занятий.

7. Родителям также необходимо **придерживаться расписания.**

Всем родителям и деткам хочется пожелать позитивной и скорейшей адаптации к новым условиям учебного процесса, и не забывайте: социализация — важный процесс в формировании личности. Не ограничивайте детей в общении со сверстниками, при этом придерживайтесь всех санитарных норм».

Семейный и детский психолог Ольга Мустафина

Как родителям подготовить себя и ребенка к новым реалиям учебы? Вот несколько рекомендаций:  
1. Напоминайте о правилах гигиены. Прежде всего, объясните наглядно, для чего нужно мыть руки и соблюдать социальную дистанцию. Если ребенок не понимает смысла правил, он не будет их соблюдать. Лучше ежедневно подтверждать важность гигиены на собственном примере.

2. Обеспечьте ребенка необходимыми средствами безопасности. Даже если в школах появятся дозаторы с дезинфицирующим гелем, лучше снабдить школьника личным антисептиком. Каждый день кладите в рюкзак новую маску.

3. Избегайте очереди на входе. Старайтесь приходить в школу заранее — так можно избежать очередей при измерении температуры. По возможности не заходите в школу, чтобы не затруднять пропускной поток.  
4. При необходимости оставайтесь дома. Если у вас, вашей семьи или ребенка замечены признаки респираторных заболеваний, оставайтесь дома и обращайтесь к специалисту. Не нужно рисковать здоровьем других детей и учителей.  
5. Будьте готовы к цифровому взаимодействию. Необходимость снижения до минимума физических контактов приведет к тому, что часть социальных контактов будет переведена в дистанционный формат, например, общение всех членов образовательного процесса (родителей, учителей, администрации школы). Такое мнение выразили эксперты отрасли во время конференции «Августовка Учи.ру». Так, за период самоизоляции цифровые родительские собрания уже показали свою эффективность — высокую «явку» на онлайн-встречи, быструю обратную связь между учителями, учениками и родителями. Чтобы общение было эффективным, участникам придется осваивать цифровой этикет: например, строго соблюдать тематику обсуждения, правильно формулировать и адресовать вопросы.  
6. Будьте терпимы по отношению к учителям. У них кратно возросла нагрузка, связанная не только с подготовкой к урокам, но и с проверкой домашних и контрольных работ в дистанционном формате. Это иной вид деятельности, который сейчас все чаще относят к «цифровой дидактике». Период пандемии показал, что впечатление от дистанционного обучения и качества образования было тем выше, чем лучше была налажена коммуникация учителей и родителей.  
  
Следующий учебный год потребует много усилий как со стороны администрации школы и учителей, так и самих школьников и их родителей. Важно понимать, что соблюдение правил в условиях COVID-19 — не локальная норма, а общепринятая непрерывная практика. Успех школьной системы будет зависеть и от гибкости всех заинтересованных сторон, умения находить общий язык и при необходимости переключаться между онлайн- и офлайн-каналами общения и учебы.  
  
Подробнее на РБК:  
<https://trends.rbc.ru/trends/education/5f3f74609a7947ccf690a9e9>