**Рекомендации психолога по дистанционному обучению**

В условиях сложившейся неблагоприятной эпидемиологической обстановки педагог-психолог образовательного учреждения оказывает услуги психолого-педагогической, методической и консультативной помощи родителям (законным представителям) детей преимущественно в дистанционной форме по видео-конференц связи (skype. whatsapp. viber) или по телефону.

**Советы и рекомендации психологов для учеников и родителей на время дистанционного обучения**

* Рекомендации для подростков, испытывающих беспокойство из-за коронавируса.
* Рекомендации родителям детей, временно находящихся на дистанционном обучении: советы психолога.
* Советы для родителей дошкольников и младших школьников в период объявленной эпидемии.
* Как родителю помочь ребенку справиться с возможным стрессом при временном нахождении дома.
* Советы психолога для родителей подростков, оказавшихся дома во время карантина из-за коронавируса.
* Советы подростку снижение стресса, контроль тревоги, сохранение продуктивности в текущих делах.

**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**](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Ftelefon-doveria.ru%2F)

**Тхагус Эмма Черимовна педагог-психолог школы**

Тел. 8(918) 922 19 67

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

Родители, близкие детей, находясь дома могут привить ребенку навыки преодоления, совладания 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.
* Поддерживать и стимулировать творческий ручной труд ребенка. Даже если Вам кажется, что, например, подросток «впадает в детство» и ничего полезного не делает (рисование, плетение «фенечек», украшение одежды, склеивание моделей), все это является своеобразной «разрядкой», несет успокоение — через работу воображения подросток отвлекается от негативных переживаний, повседневных проблем.
* Поощрять ребенка к заботе о ближних (представителях старшего поколения, младших детях, домашних питомцах). Приятные обязанности, ощущение, что «кто-то от меня зависит», «без меня не справится», «я нужен кому-то», являются дополнительным ресурсом для совладания с возможным стрессом.
* Поддерживать семейные традиции, ритуалы. Важно, чтобы хорошая семейная традиция была интересна, полезна и любима всеми поколениями семьи. Другими словами, семейные ритуалы можно и нужно трансформировать, чтобы младшее поколение с удовольствием участвовало в них, а не воспринимало их как неотвратимое, скучное, бесполезное времяпрепровождение.
* Стараться поддерживать режим дня ребенка (сон, режим питания). Чаще давайте ребенку возможность получать радость, удовлетворение от повседневных удовольствий (вкусная еда, принятие расслабляющей ванны, общение с друзьями по телефону и т. д.).

**Рекомендации для подростков, испытывающих беспокойство из-за коронавируса**

За последние несколько дней жизнь здорово изменилась, в школах вводят удаленную форму обучения, родители работают из дома, с друзьями сложно увидеться вживую. В подобной ситуации очень важно попробовать сосредоточиться на возможностях, которые у тебя появились, вместо того чтобы думать о лишениях. Именно такой подход можно назвать оптимизмом. Ниже — несколько советов, которые помогут не упасть духом и не поддаться тревоге и в то же время отнестись к ситуации серьезно.

Вероятность заболеть в возрасте от 0 до 19 лет очень маленькая. Дети и подростки почти не болеют коронавирусом или переносят его в очень легкой форме.

Несмотря на это, есть процедуры, которые могут помочь дополнительно снизить вероятность заразиться: мыть руки после улицы, перед едой, бороться с привычкой грызть ногти, если она есть (наконец-то теперь есть достойная мотивация), — именно через руки вирус чаще всего попадает в организм человека; спать не меньше 7,5 часов; хорошо питаться; делать физическую зарядку (все это поможет поддержать и укрепить иммунитет).

Очень важно соблюдать режим самоизоляции. Да, приходится сидеть дома, не ходить в школу, не встречаться с друзьями. Скучно…, но… Очень важно, чтобы ты понимал, сейчас не наступает апокалипсис, каким мы его знаем по фильмам про зомби; наоборот, нас просят меньше выходить из дома, чтобы предотвратить заражение большого количества людей. Например, в Китае, где люди очень серьезно к этому отнеслись, уже почти все заболевшие поправились и новых случаев заражения почти нет. Теперь и нам придется набраться терпения.

Если ты бóльшую часть дня отслеживаешь все новостные ленты, это только усиливает твое беспокойство и тревогу. Лучше поменять тактику, выбрать 1—2 ресурса, которым ты или твои родители больше всего доверяют, и уделять этой новости 10 минут утром и 10 минут вечером. Одно из лучших лекарств против тревоги — юмор. Многие ребята начали выкладывать свои видео и песни про то, как они переживают ситуацию с самоизоляцией. Может быть, и ты сможешь посмотреть на эту ситуацию под таким углом?

Если же тревожные мысли постоянно атакуют тебя, помни, что тревога — это не опасно, тебе не нужно думать о каждой тревожной мысли. Представь их как проплывающие по небу облака и попробуй сосредоточиться на своих делах, более приятных или важных.

**Советы для родителей младших школьников в период объявленной эпидемии**

* Займитесь вместе с ребенком какой-нибудь конкретной содержательной деятельностью. Вместе сделайте игрушку, совместный рисунок, приготовьте какое-нибудь блюдо. Когда ребенок рядом с родителями и что - то делает вместе с ним — это снимает тревогу.
* Постарайтесь использовать это время, чтобы Вам с ребенком лучше узнать друг друга.
* Можно вместе сделать спортивные упражнения.
* Важно сохранить привычный режим жизни, в противном случае ребенку трудно будет вернуться к прежнему порядку.
* Сохраняйте обычный режим дня (устраивайте занятия, как в школе, устраивайте «перемены»).
* Если ребенок волнуется из-за вируса и задает вопросы, то говорить нужно примерно следующее: «Если выполнять все правила (мыть руки, лицо, когда это нужно — после того, как пришли с улицы, после туалета, перед едой; проветривать комнату; на улице надевать перчатки; выполнять режим дня; вовремя ложиться спать; пить витамины; нормально есть и т. д.), то все будут здоровы!»
* Важно переводить ответы в плоскость конкретных рекомендаций.
* Не нужно все время заставлять мыть руки, а только, когда это необходимо, иначе это может привести к навязчивости.
* Если ребенок очень боится заболеть, то можно сказать ему: «Микробы есть всегда. Но если мы поддерживаем нормальный образ жизни: проветриваем комнату, делаем зарядку, пьем витамины, т. е. соблюдаем все правила, то все будут здоровы! Конечно, человек может заболеть, но потом он выздоравливает. Ты же помнишь, как ты болел, был простужен (или я болел(а)? Потом ты выздоровел, я выздоровел(а). Важно соблюдать правила».

# Рекомендации родителям детей, временно находящихся на дистанционном обучении: советы психолога

В первую очередь следует сохранить и поддерживать для себя и ребенка привычный распорядок и ритм дня (время сна и бодрствования, время начала уроков, их продолжительность, «переменки» и пр.). Резкие изменения режима дня могут вызвать существенные перестройки адаптивных возможностей ребенка и привести к излишнему напряжению и стрессу.

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). Потребуется некоторое время на адаптацию к режиму самоизоляции, и это нормальный процесс.

Ведите себя спокойно, сдержанно, не избегайте отвечать на вопросы детей о вирусе и т. д., но и не погружайтесь в длительные обсуждения ситуации пандемии и ее рисков. Не смакуйте подробности «ужасов» из интернет сетей!

Постарайтесь разобраться в рекомендациях, которые Вы получаете от школы по организации дистанционного обучения детей. Ориентируйтесь только на официальную информацию, которую Вы получаете от классного руководителя и администрации школы. Школе также нужно время на то, чтобы организовать этот процесс. В настоящее время существует целый ряд ресурсов, помогающих и родителям, и педагогам в дистанционном обучении.

Родители и близкие школьников могут повысить привлекательность дистанционных уроков, если попробуют «освоить» некоторые из них вместе с ребенком. Например, можно задать ребенку вопросы, поучаствовать в дискуссии и тогда урок превратится в увлекательную, познавательную игру-занятие. Для ребенка — это возможность повысить мотивацию, а для родителей — лучше узнать и понять своих детей.

Во время вынужденного нахождения дома Вам и ребенку важно оставаться в контакте с близким социальным окружением (посредством телефона, мессенджера), однако необходимо снизить общий получаемый информационный поток (новости, ленты в социальных сетях). Для того чтобы быть в курсе актуальных новостей, достаточно выбрать один новостной источник и посещать его не чаще 1—2 раз в день (например, утром — после утренних дел, ритуалов, важно какое-то время побыть в покое — и вечером, но не позже чем за 2 часа до сна), это поможет снизить уровень тревоги. При общении с близкими старайтесь не центрироваться на темах, посвященных коронавирусу, и других темах, вызывающих тревогу.

Для общения с близкими посоветуйте ребенку избегать социальных сетей переполненных «информационным шумом», а иногда и дезинформацией. Выберите сами один мессенджер (например, Тelegram, WhatsApp, Viber) и попробуйте перенести важное общение туда. Лучше избегать частого посещения чатов с обсуждением актуальной ситуации в мире. Достаточно заходить туда 1—2 раза в день. Любой чат в мессенджерах можно поставить на бесшумный режим и лишь при необходимости заходить туда.

Надо предусмотреть периоды самостоятельной активности ребенка (не надо его все время развлекать и занимать) и совместные со взрослым дела, которые давно откладывались. Главная идея состоит в том, что пребывание дома — не «наказание», а ресурс для освоения новых навыков, получения знаний, для новых интересных дел.

Находясь дома, ребенок может продолжать общаться с классом, друзьями (звонки, ВК, групповые чаты). Родители могут подсказать идеи проведения виртуальных конкурсов (например, позитивных мемов и пр.) и иных позитивных активностей. Можно предложить подросткам начать вести собственные видеоблоги на интересующую тему (спорт, музыка, кино, кулинария).

**Советы подростку снижение стресса, контроль тревоги, сохранение продуктивности в текущих делах**

Что составляет сложность в ситуациях, подобных текущей? То, что они сильно влияют на привычные ритмы жизни (порядок дел, режим дня и др.) и привычные потоки информации. Это может вызывать ощущение растерянности и тревоги.

Самый эффективный способ преодолеть такие состояния состоит в том, чтобы сосредоточиваться не на том, что сейчас затруднительно, недоступно или непредсказуемо, а, наоборот, — на том, что можно и хорошо было бы сделать.

Заниматься доступными делами (домашними, учебными) в такой необычной ситуации, как сегодня, может показаться ненужным («непонятно, что нас ждет, все может измениться»), странным («следить за новостями важнее, чем читать литературу»), невозможным («в таком напряжении я все равно не смогу сосредоточиться»). В то время как следить за новостями кажется важным («нужно быть в курсе») и успокаивающим.

Однако на самом деле информационный поток увеличивает напряжение, а сосредоточение на привычных делах — снижает его, да еще и позволяет не накапливать дела на будущее.

**Поэтому можно воспользоваться следующими рекомендациями:**

* Не отслеживать постоянно сообщения в медиа; ограничивать время, посвященное коронавирусу (10—30 минут в определенное время дня); переключаться на другие дела и заботы.

* Оценивать свои тревожные мысли на предмет их полезности и продуктивности; разделять, что вы можете сделать конструктивно, а что является пустой тратой времени и сил. Вы можете контролировать некоторые важные вещи из разряда гигиены и образа жизни (мытье рук, питание, физические упражнения, сокращение выходов в общественные места, выполнение учебных заданий), и именно на это стоит направлять свое внимание. А глобальное беспокойство и просчеты возможных негативных сценариев 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.

**Советы психолога для родителей подростков, оказавшихся дома во время карантина из-за коронавируса**

Сейчас такая ситуация, что многие школьники и студенты оказались дома. Школы и вузы прекратили работу. И ситуация такова, что, действительно, лучше соблюдать рекомендацию реже выходить из дома; хотя ваши дети, особенно если они подростки, будут рваться на улицу, захотят использовать это время, чтобы встречаться с друзьями. Им кажется, что эти внеплановые каникулы жалко проводить дома и можно использовать их более приятным и полезным, с их точки зрения, образом.

* Поговорите с подростком, объясните, почему возникли эти «каникулы». Спросите, что он сам слышал, читал и думает про ситуацию с пандемией, есть ли у него какие-то страхи по поводу этого вируса. Если у подростка есть какие-то страхи, обсудите с ним то, чего он боится. Но в этом разговоре важно не напугать подростка, не передать ему свои страхи и тревоги, если они у вас есть, и тем самым увеличить его страхи, а заодно и свои. Страхам подростка можно противопоставить простую понятную ему информацию: вирусы есть всегда, почти каждый год бывают эпидемии гриппа, когда на карантин закрываются классы или школы в каких-то регионах страны, люди болеют, подавляющее большинство выздоравливают без последствий.
* Обратите внимание подростка на важность соблюдения правил гигиены (мыть руки, умываться, пользоваться средствами дезинфекции для рук, носить перчатки на улице, протирать телефон и другие гаджеты влажными салфетками).
* Не давите на своего ребенка, не контролируйте каждый его шаг, не напоминайте по сто раз про то, чтобы помыл руки, — это может привести к негативным последствиям:

1) например, вызовет протестные реакции, приведет к конфликтам, подросток перестанет вас слушать, будет игнорировать любую, даже самую важную, информацию, если она исходит от вас;

2) если подросток тревожный, чувствительный, это так сильно повысит уровень его тревоги, что он «зафиксируется» на мытье рук, проверке, протерты ли гаджеты, и др., и это может привести к формированию навязчивых мыслей и действий или к каким-то другим тревожным расстройствам.

* Покажите подростку, что правила гигиены и другие необходимые правила — это то, что делают и соблюдают какие-то значимые для него люди, например, его друзья или известные блогеры, музыканты. Их пример может быть более значим для подростка, чем обычные родительские напоминания о том, что делать нужно, а чего делать не стоит.

* Во время карантина важно поддерживать привычный режим дня, иначе подростку будет сложно вернуться к учебному ритму, когда карантин закончится. Важно, чтобы подросток вставал и ложился в привычное время, не оставался в кровати большую часть дня.

* Обсудите с подростком, какими делами он мог бы заняться во время этих неожиданных каникул. Составьте список того, что нужно и хочется сделать. В качестве необходимых дел в список могут быть включены подготовка к экзаменам, занятия с репетиторами по скайпу, физические упражнения (зарядка или какие-то другие спортивные упражнения, которые можно выполнять дома), домашние обязанности. А в качестве желаемых в список могут попасть общение с друзьями с помощью тех же гаджетов, фильмы, компьютерные игры, музыка и др. Может быть, ваш ребенок хотел бы чему-нибудь научиться, например, играть на гитаре или снимать и монтировать видеоролики. Этому можно научиться с помощью уроков, выложенных в Интернете. Хорошо было бы составлять план на день, чтобы день был структурирован. Структурирование дня делает его проживание осмысленным, вам и вашим детям понятно, на что вы и они потратили время, что сделали за день, за что себя можно похвалить и чем можно быть довольным.

* Если дома оказались несколько человек, то важно, чтобы каждый имел время для автономного существования, когда каждый занимается своими делами. Уметь быть отдельно — не менее важное умение, чем быть вместе.

* Если вы и ваш ребенок оказались дома, то можно использовать это время, чтобы больше общаться друг с другом. Обсудите с подростком, чем он хотел бы заняться с вами, что он может предложить в качестве совместного занятия. Может быть, вы вместе посмотрите какой-то фильм или сериал, прочитаете или послушаете какую-то книгу, а потом обсудите это вместе. А может быть, вы вместе приготовите какое-то новое интересное блюдо. Или сыграете в интересную настольную игру. Или просто поговорите по душам, вспомните что-то приятное, какой-то совместный приятный опыт. Такое общение очень сплачивает, помогает пережить даже самые сложные времена.

### **Охрана психического здоровья детей и подростков во время вспышки COVID-19**

В январе 2020 года ВОЗ объявила вспышку нового коронавирусного заболевания чрезвычайной ситуацией в области общественного здравоохранения, имеющей международное значение. ВОЗ заявила, что существует высокий риск распространения коронавирусной болезни 2019 года (COVID-19) на другие страны мира. В марте 2020 года ВОЗ сделала заявление о том, что COVID-19 можно охарактеризовать как пандемию. ВОЗ и органы общественного здравоохранения во всем мире принимают меры по сдерживанию вспышки COVID-19. Однако это кризисное время порождает стресс у населения[\*](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/73709076/#1111).

Рекомендации для специалистов психологической службы в системе образования были разработаны в качестве примеров сообщений, адресованных родителям, педагогам и детям для поддержки психического здоровья и благополучия во время вспышки коронавирусной инфекции (COVID-19) на основании рекомендаций ВОЗ.

### **Родители**

1. Поддерживайте привычный ритм жизни семьи, насколько это возможно, или создавайте новые семейные традиции (игры), особенно если дети должны оставаться дома. Обеспечьте вовлечение детей в соответствующие возрасту домашние мероприятия, включая мероприятия по их обучению. Старайтесь максимально использовать игровые формы.

2. Насколько это возможно, поощряйте детей продолжать играть и общаться со своими сверстниками. При этом возможно обсуждать такие контакты, как регулярные телефонные или видео-вызовы, другие соответствующие возрасту коммуникации (например, социальные сети в зависимости от возраста ребенка) с ограничением времени.

3. Помогите детям найти открытые способы выражения таких чувств, как страх и печаль. У каждого ребенка есть свой способ выражения эмоций. Иногда участие в творческой деятельности, такой как игра или рисование, может облегчить этот процесс. Дети чувствуют облегчение, если они могут выразить и передать свои чувства в безопасной и благоприятной среде.

4. Во время стресса и кризиса дети обычно больше стремятся к общению с родителями. Обсудите COVID-19 с вашими детьми, используя возрастной подход. Если у ваших детей есть проблемы, то совместное решение этих проблем может облегчить их беспокойство. Дети будут наблюдать за поведением и эмоциями взрослых, чтобы получить подсказки о том, как управлять своими собственными эмоциями в трудный для них период.

5. Дети могут реагировать на стресс по-разному, например быть более цепкими, тревожными, замкнутыми, злыми или возбужденными, мочиться в постель и т.д. Реагируйте на реакцию вашего ребенка с пониманием, прислушивайтесь к тому, что его волнует, оделяйте его любовью и вниманием.

6. Объясните детям, что вирус не является фактором этнической или национальной принадлежности, чтобы не провоцировать неприязнь к сверстникам, взрослым людям иной национальности, а воспитывать чуткость и сострадание к беде тех, кто пострадал от вируса.

7. В простой доступной форме предоставьте детям факты о том, что произошло, объясните, что происходит сейчас, и дайте им четкую информацию о том, как снизить риск заражения этой болезнью, словами, которые они могут понять в зависимости от своего возраста.

8. Расскажите детям о путях передачи коронавируса:

Заразиться COVID-19 можно от других людей, если они инфицированы вирусом. Заболевание может передаваться от человека к человеку через мелкие капли, выделяемые из носа или рта больного COVID-19 при кашле или чихании. Эти капли попадают на окружающие человека предметы и поверхности. Другие люди могут заразиться в результате прикосновения сначала к таким предметам или поверхностям, а затем - к глазам, носу или рту. Кроме того, заражение может произойти при вдыхании мелких капель, которые выделяются при кашле или чихании человека с COVID-19. По этой причине важно держаться от больного человека на расстоянии более 1 метра.

9. Объясните, как избежать заражения: (1) не контактировать с людьми, имеющими признаки простуды и ОРВИ (выделения из носа, кашель, чихание и др.); (2) не посещать массовые мероприятия (кинотеатры, студии, секции, театры, цирки, филармонии, консерватории, пр.); (3) как можно чаще мыть руки с мылом; (4) по возможности, не трогать руками глаза, рот и нос; (5) по возможности, не прикасаться к ручкам, перилам, другим предметам и поверхностям в общественных местах; (6) избегать приветственных рукопожатий, поцелуев и объятий; (7) вести здоровый образ жизни, вовремя ложиться спать и высыпаться, сбалансированно питаться и регулярно делать зарядку. Обратите внимание на то, что вам необходимо регулярно проветривать помещение и делать влажную уборку[\*\*](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/73709076/#1222). Превратите эти занятия в забавную игру для всей семьи[\*\*\*](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/73709076/#1333).

10. Превратите скучный рассказ о путях передачи коронавируса и способах профилактики в игру ("Да", "Нет", "Не знаю"), где дети могут двигаться, радоваться успешным ответам и возможности общения с вами.

11. Сведите к минимуму просмотр, чтение или прослушивание новостей, которые могут вызвать тревогу и волнение у ваших детей. Объясните им, что вы сами дадите им достоверную информацию, которую возьмете из надежных источников.

12. Если возникли проблемы с членами семьи, обратитесь за информацией к сайту Минздрава России: https://www.rosminzdrav.ru/ministry/covid19?fbclid=lwAR15MPS7YTMrfmRsGkC9yo8Ktr0jQTTT\_tSr-b2GxSUcxXSReXpXnrd6dxY#r2

Самую последнюю информацию о коронавирусной инфекции Вы также можете на сайте ВОЗ: https://www.who.int/ru/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019

### **Педагоги**

13. Обеспечьте детям благоприятную позитивную образовательную среду, свободную от стрессов, вызванных стремлением к академическим успехам. Сконцентрируйтесь на сохранении здоровья детей, их психологического и социального благополучия.

14. Не привлекайте излишнего внимания детей к обсуждаемой проблеме. Сохраняйте рутинный уклад учебной работы с привычными для детей нормами ее оценки.

15. В простой доступной форме предоставляйте детям информацию о том, что произошло, объясните, что происходит сейчас, и давайте им четкую информацию о том, как снизить риск заражения этой болезнью, словами, которые они могут понять в зависимости от своего возраста.

16. Используйте дистанционные формы обучения, поощряющие развитие интеллектуальной, творческой деятельности (напр. олимпиады, квесты, соревнования), которые позволят и детям, и их родителям поддерживать активность и создавать благоприятную психологическую атмосферу в семье.

17. Пользуйтесь надежными источниками информации в определенное время в течение дня, один или два раза. Внезапный и почти постоянный поток новостных сообщений о вспышке болезни может вызвать беспокойство у любого человека.

18. Поддерживайте детей и родителей. Помощь другим людям в трудную минуту может принести вам лично психологическую пользу. Например, найдите возможности для распространения позитивных и обнадеживающих историй о выздоровлении людей, снижении распространения коронавируса.

19. На вас сейчас лежит двойное бремя ответственности за здоровье детей, психологическое и социальное благополучие членов их семей и академическую подготовку учащихся. Относитесь к этой ситуации как к особым условиям работы. Берегите себя. Помните, что забота о своем психологическом состоянии так же важна, как и забота о физическом здоровье. Умейте справиться со стрессом, находить положительные эмоции и вести полноценный здоровый образ жизни. Занимайтесь дыхательными и физическими упражнениям, упражнениями для релаксации, ходите на прогулки, чтобы поддерживать активность и уменьшать напряжение.

### **О Детском телефоне доверия 8-800-2000-122**

Единый общероссийский номер детского телефона доверия - 8-800-2000-122 создан Фондом поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации совместно с субъектами Российской Федерации в сентябре 2010 года. В этом году Телефон доверия отметил 10 лет и на сегодняшний день на него поступило более 9,5 миллионов обращений, то есть в год примерно 1 млн детей и взрослых звонит на телефон доверия!

В настоящее время к нему подключено более 220 организаций во всех субъектах Российской Федерации. В 67 регионах телефон доверия оказывает помощь своим абонентам в круглосуточном режиме.

### **Кто может позвонить?**

Любой ребенок и подросток, который столкнулся с любой проблемой (в отношениях с друзьями, родителями, учителями, стресса из-за учебы, переживаний личного характера) или родитель (законный представитель), который столкнулся с проблемой в детско-родительских отношениях и трудностях в воспитании.

### **Откуда можно позвонить?**

При звонке на этот номер в любом населенном пункте, даже в небольшом городе или деревне Российской Федерации со стационарных (домашних городских) или мобильных телефонов дети, подростки и их родители могут получить экстренную психологическую помощь, которая оказывается психологами.

### **Платный ли звонок?**

Нет, звонок любой продолжительности с любого телефона любого оператора и с любым тарифом бесплатный.

### **Могут ли меня вычислить? Узнает ли кто-то о моем звонке?**

Анонимность и конфиденциальность - основные принципы телефона доверия. Ты (вы) можешь не представляться или представиться любым вымышленным именем. На телефоне доверия нет определителя номера и о твоем звонке никто никогда не узнает. Тайна обращения гарантируется. Но если твоя жизнь в опасности, тебе нужна помощь полиции или медиков - ты можешь довериться этим специалистам, назвать себя и свой адрес.

### **С какими проблемами обращаются?**

Чаще всего обращаются с такими проблемами:

- проблемы во взаимоотношениях со сверстниками - друзьями и противоположным полом (со мной не дружат, я поссорился с другом и не знаю как помириться, булинг, я не такой как все (толстый, рыжий и т.д.), мне одиноко, я влюбился и мне не отвечают взаимностью и т.д.);

- проблемы во взаимоотношениях с родителями (меня не понимают, им нет до меня никакого дела или наоборот - меня опекают, не разрешают мне гулять/дружить с кем-то, заставляют поступать в институт, который мне не нравится, постоянно на меня орут, ругают за двойки, мама с папой разводятся и я чувствую себя никому не нужным, родился брат/сестра и я им не нужен и т.д. и т.п.);

- проблемы в школе (боюсь экзаменов, не хочу учиться, плохие отношения с учителями, стресс перед ЕГЭ, боюсь получить двойку и т.д.);

- тревожные и суицидальне звонки (я в депрессии, я не вижу выхода из моей трудной ситуации, я не хочу жить);

У детского телефона доверия есть сайт - www.telefon-doveria.ru и группы в соцсетях. На главной странице сайта посетитель увидит слайдер с возможностью выбрать свою возрастную группу - "дети", "подростки" и "родители". В зависимости от вкладки, страницы расскажут о наиболее частых проблемах, с которыми обращаются на детский телефон доверия. Для детей актуальны вопросы страхов - остаться одному дома, получить плохую оценку, пойти к врачу. Подростков волнуют экзамены, критическое отношение к своей внешности, конфликты со сверстниками и родителями, несчастная любовь. Родители обращаются с проблемами в процессе воспитания своих чад - ребенок не слушается, много сидит за компьютером, связался с плохой компанией или не хочет учиться. Сайт позволяет не только ознакомиться с перечнем самых часто задаваемых вопросов, но и прочитать подробные ответы опытных психологов на них. Посетители сайта узнают как справляться с одиночеством и находить друзей, что делать при суицидальных настроениях, как завоевать уважение сверстников и найти общий язык с родителями.

### **Предложения по психолого-педагогическому сопровождению образовательного процесса в условиях дистанционного режима обучения**

В связи с постепенным введением карантина из-за распространения коронавирусной инфекции важное значение имеет психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса в условиях дистанционного режима обучения, при организации которого особое внимание необходимо уделить оказанию психологической помощи и поддержки семьям с детьми.

Изменение режима образования предполагает выстраивание алгоритма организации взаимодействия педагогических работников и педагогов-психологов с обучающимися и их родителями (законными представителями), предусматривающего:

- установление и поддержание контактов педагога-психолога с членами семей, педагогическими работниками и администрацией образовательных организаций (в том числе проведение опроса и установочного совещания по организации психолого-педагогической поддержки образования в условиях дистанционного режима обучения и распространения коронавируса);

- проведение консультаций и мероприятий просветительского, методического, организационного характера, в том числе по проблемам организации учебной деятельности и досуга в домашних условиях, повышения мотивации обучающихся на участие в дистанционных занятиях, повышения адаптации субъектов образовательного процесса к новым условиям обучения, применения педагогических технологий, способствующих повышению эффективности удаленных форм учебных занятий.

Создание единой цифровой образовательной платформы, наличие устойчивой интернет-связи, способность использовать современные информационные образовательные ресурсы является необходимым условием обучения в дистанционном режиме, в том числе предполагающим организацию рабочего места педагога-психолога, подбор инструментария для психолого-педагогической работы в дистанционной форме, освоение дистанционных технологий работы (в т.ч. групповых и индивидуальных), соблюдение этических норм психолога в связи с применением дистанционных форм работы (чаты, мессенджеры, электронная переписка).

Перевод на дистанционный режим работы, возможность потери заработка, наличие трудной жизненной ситуации, угроза распространения эпидемии и к тому же условия изолированности семей с детьми в ограниченном пространстве являются стрессовыми факторами, способствующими возникновению острых психологических состояний. Поэтому психолого-педагогическая работа должна предусматривать:

- применение в практике педагога-психолога форм и методов экстренной и кризисной психологической помощи (в т.ч. в дистанционном формате), с целью быстрого снижения возможных негативных эффектов (паника, слухи, агрессивные проявления);

- психологическое консультирование родителей и близких членов семей обучающегося, в том числе направленное на развитие умений справляться с изменившимися условиями жизни;

- информирование о консультативной психологической помощи, оказываемой анонимно (в том числе с использованием телефона доверия);

- привитие навыков совладающего поведения всем субъектам образовательной среды; обучение их навыкам саморегуляции (разные возрастные, целевые группы);

- организация в дистанционной форме групп взаимоподдержки с семьями с детьми, обучение возможностям выхода из состояния дискомфорта, повышения стрессоустойчивости в домашних условиях, повышения уровня коммуникаций в семье.

Нахождение обучающихся вне образовательного учреждения должно предусматривать индивидуальную работу с семьями по нахождению несовершеннолетних в поле зрения педагогических работников, предупреждению возникновения у несовершеннолетних групп риска социальной дезадаптации, аддикций и девиаций поведения (употребление ПАВ, агрессивное и аутоагрессивное поведение, депрессивные состояния, попадание под влияние деструктивных сообществ (посредством сети интернет), рост проявлений рискованного поведения и пр.).

### Памятка для педагогов-психологов по организации сопровождения обучающихся с расстройствами аутистического спектра в условиях перехода на обучение в дистанционном режиме

Переход с очной формы обучения на обучение в дистанционном режиме сопровождается серьезными изменениями в жизни ребенка с расстройствами аутистического спектра (далее - РАС). В связи характерными особенностями развития детей с РАС, проявляющимися в стереотипности поведения и склонности к сохранению установленного жизненного порядка, ситуация изменения формы обучения может вызывать у них сильный дискомфорт и дезадаптацию. Это, в свою очередь, будет препятствовать освоению адаптированной основной общеобразовательной программы. Преодоление этих сложностей возможно путем создания специальных условий обучения в домашней среде и организации психолого-педагогического сопровождения в изменившейся ситуации.

Важнейшим направлением работы психолога в случае перехода учащегося на дистанционное обучение является оказание помощи в адаптации к новым условиям. В зависимости от возраста и уровня развития ребенка данная работа может быть проведена различными способами и в разных формах.

У обучающихся начального школьного возраста, а также у учащихся более старшего возраста со сниженным интеллектом работа по адаптации проводится в значительной степени посредством родителей. Педагог-психолог в данном случае является наставником или супервизором. Его первоначальной задачей становится информирование родителя по вопросам организации обучения в домашних условиях. Основными тематиками консультирования являются:

- способы адаптации среды (зонирование пространства, его обедненность, использование визуальных подсказок, ограничение пространства с постепенным его расширением, использование специального сенсорного оборудования);

- подбор способов мотивации ребенка к учебной деятельности;

- формирование учебного поведения в домашних условиях;

- способы преодоления нежелательного поведения;

- выстраивание взаимоотношений с ребенком в новой роли ("родитель-учитель", "родитель-тьютор").

На уровне основного и среднего общего образования при сохранном интеллектуальном развитии обучающегося работа по его подготовке к обучению в дистанционном режиме может осуществляться непосредственно педагогом-психологом в режиме онлайн. При работе в данном направлении могут применяться следующие методы: социальные истории, видеомоделирование, визуальные сценарии, беседа.

Показателями успешной адаптации ребенка являются:

- принятие и выполнение новых правил поведения в ситуации дистанционного обучения;

- соблюдение установленного режима дня;

- выполнение заданий в специально организованном рабочем месте;

- следование визуальному расписанию занятий;

- выполнение заданий под руководством родителя или при его поддержке в качестве тьютора;

- взаимодействие с педагогом в режиме онлайн (выполнение инструкций, заданий, ответы на вопросы);

По завершению у учащегося адаптационного периода при организации дистанционного режима обучения необходимо определить дальнейшие цели психологической работы, которые в новых сложившихся условиях могут сильно отличаться от запланированных ранее.

При разработке индивидуальной программы коррекционной работы в части психологического сопровождения важно обеспечить необходимую поддержку учебного процесса, а также выбирать цели по формированию отдельных функциональных навыков, необходимых для повседневной жизни. При необходимости поддержки процесса обучения психолог участвует в проведении уроков в режиме онлайн, осуществляет наблюдение за организацией процесса обучения и разрабатывает рекомендации для учителя и родителя по развитию навыков, необходимых для обучения, и преодолению трудностей в обучении, характерных для учащихся с РАС. Как правило, такие рекомендации включают следующие тематики:

- дополнительное структурирование процесса обучения;

- подбор мотиваторов для повышения интереса к учебной деятельности и эффективного формирования учебных навыков;

- применение методов визуальной поддержки (наглядные схемы организации рабочего места; схемы последовательности подготовки к уроку; алгоритмы подбора необходимых для выполнения определенной деятельности учебных материалов; последовательности выполнения отдельных учебных действий; визуальное расписание занятий или распорядка дня).

При работе над жизненными компетенциями в условиях обучения в дистанционном режиме приоритетными становятся задачи по формированию социально-бытовых навыков (самообслуживание и бытовая ориентировка), навыков времяпрепровождения и досуговых навыков (расширение интересов ребенка и видов деятельности), а также совместных игровых навыков с другими членами семьи.

При постановке целей психологической работы важно учитывать возраст и уровень развития детей, в зависимости от которых будут меняться как содержание, так и способы работы. При работе с детьми с выраженными аутистическими нарушениями реализация целей программы индивидуальной коррекционной работы будет осуществляться преимущественно родителем под дистанционным наблюдением и супервизией педагога-психолога. При работе с детьми с менее выраженными аутистическими нарушениями акцент смещается на непосредственную коррекционную онлайн работу психолога с ребенком.

На первом этапе непосредственной работы психолога с ребенком в режиме онлайн осуществляется отработка элементарных социально-коммуникативных навыков: совместное внимание, визуальный контакт со специалистом, навыки простейшей имитации, выполнение каких-либо действий в присутствии педагога в режиме онлайн, выполнение простых инструкций.

Для детей с более высоким уровнем развития и менее выраженными расстройствами аутистического спектра диапазон формируемых навыков расширяется. В дистанционном онлайн режиме может быть проведена работа по формированию широкой группы коммуникативных диалоговых навыков, навыков совместной онлайн игры, понимания эмоций, модели психического, высших психических функций, когнитивных навыков. Важно обеспечить своевременный переход от индивидуальной работы в формате психолог-ребенок к работе в мини-группе в дистанционном режиме.

Таким образом, психологическая поддержка обучающихся с РАС в условиях дистанционного обучения направлена на их адаптацию, освоение адаптированной основной общеобразовательной программы и социальное развитие путем формирования жизненных компетенций и преодоления имеющихся социально-коммуникативных дефицитов. В отличие от очной формы обучения в ситуации дистанционного обучения могут меняться конкретные приоритетные цели работы и способы их достижения.

### Предложение по управлению психологической службой образования в субъекте Российской Федерации в условиях дистанционного режима обучения[\*](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/73709076/#6111)

Цифровизация, затрагивая основные виды деятельности педагога-психолога: психологическое просвещение; психологическая профилактика; психологическое консультирование; психологическая диагностика; психологическая коррекция; психологическая реабилитация и социально-психологическая адаптация; экспертно-аналитическая и мониторинговая деятельность, - может увеличить количество благополучателей, качественно изменить специфику работы специалистов внутри организаций, особенности взаимодействия службы на внутриведомственном и межведомственном уровне, а также сделать акцент на подготовке специалистов психологической службы в образовании. Предполагаем цифровизацию в указанных направлениях посредством расширения форматов деятельности с акцентом на Интернет-технологии.

**В ПОМОЩЬ ОБУЧАЮЩИМСЯ**

**ПОДГОТОВКА К ГИА В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ: ФОРМУЛА УСПЕХА**

**ТЕМА: УЧИМСЯ ПЛАНИРОВАНИЮ**

**РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА**

Приближаются выпускные экзамены. В этот период выпускники нуждаются в особом внимании со стороны педагогов, в интенсивных занятиях и качественной подготовке.

Однако пандемия коронавируса внесла свои коррективы в привычный план подготовки к ГИА: в школах введены каникулы и дистанционное обучение. Тем не менее, ГИА никто не отменяет, готовиться необходимо, и очень важно подобрать подходящий формат занятий, научиться самодисциплине, самоорганизации, умению планировать свое время, выделять главные и второстепенные задачи.

Любая деятельность, как известно, начинается с обдумывания того, что предстоит сделать, как это сделать, то есть – с планирования.

Научиться планированию своей деятельности учащимся могут помочь следующие техники:

**1.Упражнение «Утро».** Упражнение направлено на умение планировать свой день, тренировку эмоциональной памяти, способности контролировать эмоциональные реакции.

**Инструкция**: Выберите утром 10 минут покоя. Продумайте порядок своих дел в течение дня. При этом отвечайте на такие задаваемые себе вопросы:

-Предполагаю, что наступающий день пройдет нормально. Смогу ли я выполнить все, что запланировано? Если нет, то, какие дела необходимо выполнить в первую очередь, какие дела наиболее важны, а что можно не делать?

-Какие неприятные ситуации ожидают меня (что может помешать реализации задуманного и как я буду с этим справляться)? Неизбежны ли они?

-Какие радости меня ожидают сегодня? Если никаких радостей не предвидится, то, что я могу сделать с удовольствием, с охотой? Могу ли я это себе позволить сегодня?

Обдумывание предстоящего дня заканчивается тем, что можно вспомнить несколько строк любимой песни, приятные переживания, комплименты в свой адрес и т.п.

**Главное в этом упражнении – убежденность в том, что все зависит от Вас, от Вашей воли и решительности.**

Те задачи, которые обозначились в ходе утреннего планирования полезно записать. В нашей голове постоянно роятся мысли о невыполненных делах и событиях. Когда мозг заполнен «входящими», он не может продуктивно функционировать. Когда вы записываете задачи, вы освобождаете мозг. Вот почему полезно составлять список.

***После этого выделяем главные задачи и второстепенные.***

Итак, объем работы на день обозначен, и теперь важно разобраться в том, как реализовать каждый пункт этого списка, в этом может помочь техника «Вопросы к себе»:

**2.Упражнение «Вопросы к себе».**

Упражнение направлено на структурирование объема и этапов работы, на творческую организацию времени. Его целесообразно применять при появлении большого количества задач, которые надо решать в сжатые сроки. **Инструкция:** Непосредственно перед каждым важным этапом подготовки к экзамену задавайте себе следующие вопросы:

-Какова моя цель на этом этапе?

-Сколько времени в моем распоряжении?

-Как лучше использовать это время?

-Какие задачи нужно решить в первую очередь?

-В какой последовательности должны решаться эти задачи?

-Что нужно подготовить для решения каждой задачи?

Тема тайм-менеджмента популярное направление в тренингах и коуч-программах. И были разработаны сотни методов, в том числе и авторские, которые способны помочь в планировании времени. Возможно, некоторые из них окажутся полезными для Вас:

1. **Правило 135**

Ваше рабочее время в течение дня ограничено, и правило 135 позволяет потратить его наиболее разумно. Суть его в следующем: за день вы можете сделать только одну большую задачу, три средние и пять мелких. Всего — девять дел, не больше и не меньше. Правило поможет постепенно разобраться с тем, что уже накопилось, успевая в срок и не переутомляясь.

**2. Правило трёх**

Крис Бейли, автор книги «[Мой продуктивный год](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fwww.litres.ru%2Fkris-beyli%2Fmoy-produktivnyy-god-kak-ya-proveril-samye-izvestnye-m-36625342%2F%3Flfrom%3D47121009)», придумал [правило трёх](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Flifehacker.ru%2Frule-of-3%2F). Оно гласит, что для достижения продуктивности достаточно каждый день выполнять три самых важных дела.

Вместо того, чтобы распылять свои силы и внимание на пару десятков пунктов, просто выберите три самые важные задачи на день и сфокусируйтесь на них. На следующий день выберите ещё три, и так далее. Так вы будете сохранять сосредоточенность. Это же правило можно применять для постановки целей на неделю, месяц или год.

**3. Способ 10 минут**

У вас есть какаято задача, к которой вы [не хотите приступать](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Flifehacker.ru%2Fkak-vypolnit-lyubuyu-zadachu%2F)? Скажите себе: «Я позанимаюсь этим только 10 минут, а потом пойду отдохну». Скорее всего, за это время вы втянетесь в работу и уже не сможете остановиться.

**4. Техника «Pomodoro»**

*Изобретённый итальянским студентом Франческо Черилло, принцип помидора успешно используется в борьбе с прокрастинацией (склонность к постоянному откладыванию даже важных и срочных дел). Своё название он получил из-за сходства с кухонным таймером в виде помидора.*

Франческо Чирилло использовал эту технику, чтобы облегчить себе подготовку к экзаменам. Она помогает сосредоточиться людям, которые легко отвлекаются. Кроме того, это хороший способ контролировать, сколько времени у вас уходит на ту или иную работу.

Вот как Pomodoro работает: вы берёте таймер и ставите его на 25 минут. После этого фокусируетесь на работе. Когда 25 минут истекут, вы отдыхаете 5 минут, а затем повторяете всё заново. Через четыре цикла вас ждёт большой перерыв на полчаса.

**5. Метод 90/30**

Суть его заключается в следующем: вы напряжённо работаете 90 минут, потом отдыхаете полчаса, а затем повторяете цикл. При этом первые 90 минут вы отводите под самую важную задачу, которую должны сделать за день, а следующие отрезки посвящаете менее важным делам.

Согласно некоторым исследованиям, 90 минут — это оптимальное время, в течение которого человек может эффективно сосредотачиваться на одной задаче. А получаса достаточно для полного отдыха, что подтверждается изысканиями нейрофизиолога Натана Клейтмана.

Надеемся, что какие-то из предложенных техник подойдут именно вам!

**ЖЕЛАЕМ ВАМ УСПЕХОВ!**

# РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА УЧАЩИМСЯ 9-Х И 11-Х КЛАССОВ И ИХ РОДИТЕЛЯМ ПО ПОДГОТОВКЕ К ЕГЭ и ГИА

Уважаемые выпускники 9-х, 11-х классов и родители!

Приближается пора сдачи экзаменов! Психологически период завершения обучения в школе представляет особую трудность для наших выпускников потому, что это время первого взрослого испытания: оно показывает, насколько ребята готовы к взрослой жизни, насколько их уровень притязаний адекватен их возможностям. Поэтому результаты выпускных экзаменов имеют для детей особую значимость.

Можно выделить некоторые наиболее значимые психологические характеристики, которые требуются в процессе сдачи Единого государственного экзамена:

  - высокая мобильность, переключаемость;

- высокий уровень организации деятельности;

- высокая и устойчивая работоспособность;

- высокий уровень концентрации внимания, произвольности;

- чёткость и структурированность мышления, комбинаторность;

- сформированность внутреннего плана действий.

В экзаменационную пору всегда присутствует психологическое напряжение. Стресс при этом – абсолютно нормальная реакция организма. Лёгкие эмоциональные всплески полезны, они положительно сказываются на работоспособности и усиливают умственную

деятельность. Но излишнее эмоциональное напряжение зачастую оказывает обратное действие. Причиной этого является, в первую очередь, личное отношение к событию. Поэтому важно формирование адекватного отношения к ситуации. Оно поможет выпускникам разумно распределить силы для подготовки и сдачи экзамена, а родителям – оказать своему ребенку правильную помощь.

**Советы выпускникам**

ЕГЭ и ГИА – лишь одно из жизненных испытаний, многих из которых еще предстоит пройти. Не придавайте событию слишком высокую важность, чтобы не увеличивать волнение. При правильном подходе экзамены могут служить средством самоутверждения и повышением личностной самооценки. Заранее поставьте перед собой цель, которая Вам по силам. Никто не может всегда быть совершенным. Пусть достижения не всегда совпадают с идеалом, зато они Ваши личные. Не стоит бояться ошибок. Известно, что не ошибается тот, кто ничего не делает. Люди, настроенные на успех, добиваются в жизни гораздо больше, чем те, кто старается избегать неудач. Будьте уверены: каждому, кто учился в школе, по силам сдать ЕГЭ и ГИА. Все задания составлены на основе школьной программы. Подготовившись должным образом, Вы обязательно сдадите экзамен.

**Некоторые полезные приёмы**

Перед началом работы нужно сосредоточиться, расслабиться и успокоиться. Расслабленная сосредоточенность гораздо эффективнее, чем напряжённое, скованное внимание. Заблаговременное ознакомление [с правилами и процедурой](http://www1.ege.edu.ru/rules-procedures) [экзамена](http://www1.ege.edu.ru/rules-procedures) снимет эффект неожиданности на экзамене. Тренировка в решении [заданий](http://www1.ege.edu.ru/online-testing) поможет ориентироваться в разных типах заданий, рассчитывать время. С [правилами заполнения бланков](http://www1.ege.edu.ru/classes-11/kzbvideo)  тоже можно ознакомиться заранее. Подготовка к экзамену требует достаточно много времени, но она не должна занимать абсолютно всё время. Внимание и концентрация ослабевают, если долго заниматься однообразной работой. Меняйте умственную деятельность на двигательную. Не бойтесь отвлекаться от подготовки на прогулки и любимое хобби, чтобы избежать переутомления, но и не затягивайте

перемену! Оптимально делать 10-15 минутные перерывы после 40-50 минут занятий. Для активной работы мозга требуется много жидкости, поэтому полезно больше пить простую или минеральную воду, зеленый чай. Соблюдайте режим сна и отдыха. При усиленных умственных нагрузках стоит увеличить время сна на час.

**Рекомендации по заучиванию материала**

Главное – распределение повторений во времени. Повторять рекомендуется сразу в течение 15-20 минут, через 8-9 часови через 24 часа. Полезно повторять материал за 15-20 минут до сна и утром, на свежую голову. При каждом повторении нужно осмысливать ошибки и обращать внимание на более трудные места.

Повторение будет эффективным, если воспроизводить материал своими словами близко к тексту. Обращения к тексту лучше делать, если вспомнить материал не удается в течение 2-3 минут. Чтобы перевести информацию в долговременную память, нужно делать повторения спустя сутки, двое и так далее, постепенно увеличивая временные интервалы между повторениями. Такой способ обеспечит запоминание надолго.

**Рекомендации при подготовке к ЕГЭ и ГИА**

Единый государственный экзамен в психологическом плане для школьников это самое настоящее испытание. Ситуация сдачи экзамена для всех учащихся одинакова, а переживает её и ведёт себя в ней каждый по-разному. С чем это связано? Конечно, во многом с тем, как ученик выучил материал, насколько хорошо знает тот или иной предмет, насколько уверен в своих силах. Иногда бывает так: ученик действительно хорошо выучил материал, и вдруг на экзамене у него возникает чувство, что все забыл, в голове мечутся какие-то обрывки мыслей, сильно бьется сердце. Для того чтобы этого не произошло, выпускники должны научиться преодолевать свой страх, научиться приемам

мобилизации и концентрации. В нашей школе проводится психологическая поддержка учащихся.

- Сначала подготовь место для занятий (убери лишние вещи, можно ввести в интерьер комнат жёлтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность;

- Составь план занятий на каждый день;

- Активно работай с изучаемым материалом при его чтении.

Пользуйся следующими методами:

\* отмечай главное карандашом;

\* делай заметки;

\* повторяй текст вслух;

\* обсуждай возникшие вопросы с одноклассниками.

\* для оптимального размещения информации в памяти пользуйся такими приёмами:

— метод опорных слов;

— метод ассоциаций.[Хочу такой сайт](https://сайтобразования.рф/)

\* Позанимавшись около часа, сделай короткий перерыв.

\* Если тебя начинает клонить в сон настолько сильно, что ты не можешь сосредоточиться, то лучше ложись спать. При сильном утомлении трудно сконцентрировать внимание. Поспи, затемпродолжай занятия.

**Накануне экзамена**

- Верь в свои силы, возможности, способности. Настраивайся на ситуацию успеха.

- Для того чтобы не охватило экзаменационное волнение, рекомендуем представить себе обстановку ЕГЭ и ГИА и письменно ответить на вопросы заранее. Будучи в спокойном

состоянии, ты можешь стать менее чувствительным и не так сильно нервничать во время настоящего экзамена.

- В последний вечер перед экзаменом не надо себя переутомлять.

Перестань готовиться. Соверши прогулку, прими душ и хорошо выспись, чтобы явиться на экзамен отдохнувшим, бодрым, собранным.

**Удачи тебе!**

**Поведение родителей**

В экзаменационную пору основная задача родителей – создать комфортные оптимальные условия для подготовки ребенка и...не мешать ему. Поощрение, поддержка, реальная помощь, а главное – спокойствие взрослых помогают ребёнку успешно справиться с собственным волнением.

Не запугивайте ребенка, не напоминайте ему о сложности и ответственности предстоящих экзаменов. Это не повышает мотивацию, а только создает эмоциональные барьеры, которые сам ребенок преодолеть не может.

Независимо от результата экзамена, часто, щедро и от всей души говорите ему о том, что он (она) – самый(ая) любимый(ая), и что всё у него (неё) в жизни получится! Вера в успех,

уверенность в своём ребёнке, его возможностях, стимулирующая помощь в виде похвалы и одобрения очень важны, ведь "от хорошего слова даже кактусы лучше растут".

**Питание и режим дня**

Позаботьтесь об организации режима дня и полноценного питания. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т. д. стимулируют работу головного мозга. Кстати, в эту пору и "от плюшек не толстеют!"

Не допускайте перегрузок ребёнка. Через каждые 40-50 минут занятий обязательно нужно делать перерывы на 10-15 минут. Накануне экзамена ребенок должен отдохнуть и как следует выспаться. Проследите за этим. Именно Ваша поддержка нужна выпускнику прежде всего. Зачастую родители переживают ответственные моменты в жизни

своих детей гораздо острее, чем свои. Но взрослому человеку гораздо легче справиться с собственным волнением, взяв себя в руки.

**Рекомендации родителям**

Не секрет, что успешность сдачи экзамена во многом зависит от настроя и отношения к этому родителей. Чтобы помочь детям как можно лучше подготовиться к экзаменам, попробуйте выполнять несколько советов.

1. Не тревожьтесь сами! Внушайте ребёнку мысль, что  количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

2. Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.

Виржиния Сатир (американский психолог)  выявила, что для хорошего самочувствия, и даже просто для жизненного выживания  ребёнку необходимо минимум 8  объятий  в день! Не стесняйтесь – обнимайтесь! Гладьте по голове ваше чадо, хорошо бы ещё лёгкий массаж предплечья!

3. Наблюдайте за самочувствием ребёнка, т.к. никто кроме вас не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребёнка, связанное с переутомлением.

4. Контролируйте режим подготовки, не допускайте перегрузок. Посоветуйте  вовремя сделать передышку. Объяснит ему, что отдыхать, не дожидаясь усталости – лучшее средство от переутомления.

5. Обратите внимание на питание ребёнка! Исключить чипсы, газированную воду, кофеин содержащие напитки. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, мёд, курага стимулируют

работу головного мозга.

6. Вместе определите, «жаворонок» выпускник или «сова». Если «жаворонок» – основная подготовка проводится днём, если «сова»- вечером.

**Желаем успеха!**