



### **Уважаемые педагоги,**

сейчас МЫ находимся в ситуации когда вынуждены работать в необычном для нас режиме, в условиях дистанционного обучения.

Кроме того, мы сейчас находимся в состоянии «информационного заражения», когда люди склонны разжигать тревогу друг в друге. Информация, поступающая от одних людей к другим, влияет на их психическое состояние, причём в негативную сторону - усиливает состояние тревоги.

Важно умело обеспечить детям благоприятную позитивную виртуальную образовательную среду без стрессов, вызванных стремлением к академическим успехам.

### **Не привлекайте излишнего внимания к проблеме.**

*Насколько напряжённым будет этот период и какие повлечет за собой стрессовые симптомы, зависит от нашего восприятия.*

### **Не можете изменить ситуацию – измените своё отношение к ней.**

*Осознав реальность вместо того, чтобы впасть в депрессию, попытайтесь приспособиться к действительности.*

### **Как создать благоприятную атмосферу на онлайн-уроке? (рекомендации)**

**Будьте терпимее к ошибкам и недопониманиям.** Для учеников, как и для учителей, онлайн — это новый опыт. Они тоже не всегда знают, как правильно себя вести, как реагировать. Нужно быть терпимыми к их ошибкам, но не допускать хамства или невежества.

**Контролируйте соблюдение этических норм деловой переписки.** Далеко не каждый, даже взрослый человек, может общаться в онлайн-формате в соответствии со всеми этическими нормами деловой переписки. Если ученик перешел границы, ему важно указать на это, но не вступать в полемику при всех. Желательно после урока выйти на индивидуальный контакт и проговорить нормы поведения.

**Важно быть не столь критичными к ответам учащихся.** В очном формате доказать свою позицию проще, чем в онлайн. Учащимся нужно время для того, чтобы научиться общаться, а учителям научиться их слушать и слышать. В некоторых школах возникли конфликты на этой почве. Ребенок пересылает домашнее задание, отвечает в онлайн, а ему/ей по непонятной причине ставят оценку ниже, чем он/она обычно получала в классе. Возникает недопонимание и конфликт.

**Давайте положительную обратную связь, помогайте справиться с ситуацией изоляции.** Учащиеся часто находятся одни весь день перед компьютерами, один на один с уроками и заданиями. Онлайн создает ощущение, что учитель приходит домой лично к ним. Поэтому очень важно, чтобы педагог демонстрировал радость своим ученикам. Улыбался, приветствовал, хвалил. Не обязательно индивидуально каждого. Но обязательно отмечал что-то положительное за урок, чтобы у учеников создавалось впечатление, что с чем-то они справились.

**Не стоит сводить обратную связь только к разбору ошибок и недочетов.** Ребенок уходит с таких уроков расстроенный. Ему нужно делать что-то со своим состоянием, а переключиться на других детей или другие процессы ему непросто.

**Если вы видите, что учащийся не справился с заданием,** не нужно его ошибки разбирать при всех, называя его имя, лучше обобщить общие ошибки. А если вы видите, что у него что-то совсем не получается, придется организовать отдельную встречу. Подобные ситуации в онлайн формате учащаются и должны быть запланированы в работе у педагога. Часто одной-двух встреч бывает достаточно.

Если вы чувствуете, что ребенок не справляется с дистанционным форматом, прибегайте к помощи коллег. Педагогам тоже часто нужен взгляд со стороны.

## **КАК МОЖНО ПРЕОДАТЬ СТРЕСС**

Со стрессом можно бороться следующими способами:

- Релаксация – расслабление организма (аутотренинг).
  - Снятие мышечного напряжения, а затем и психологического (с помощью мелодий для релаксации и т.д.).
  - Правильное питание. На фоне нервных и физических перегрузок недостаток некоторых жизненно важных пищевых компонентов порой становится той самой причиной, которая усугубляет стрессовое состояние, а в некоторых случаях даже является прямым толчком к его возникновению.
  - Разрядка по восточным методикам (методика правильного дыхания, некоторые упражнения йоги, массаж и т.д.).
  - Ароматерапия – травяные средства для ванн, использование эфирных масел и т.д.).
  - Окружающая природа как источник положительной и отрицательной энергии (использование биоэнергетики окружающего мира – планет, растений, животных).
  - Цветотерапия (цветовая гамма интерьера может не гармонировать с нашим эмоционально – психическим состоянием).
- Переключение на другие виды деятельности (хобби и т.д.).

**Предлагаем Вам в свободное время изучить несколько упражнений на снятие нервных стрессов.**

### **Упражнения на снятие нервных стрессов “Дыхание “ХА”**

**Цель:** *восстановление эмоциональной уравновешенности; развитие стрессоустойчивости.*

Встать прямо. Сделать глубокий вдох, разводя руки в стороны, ладони поднимая до уровня груди. Вздохнув, задержать дыхание, представить, что все волнения и переживания накапливаются в воздухе. Затем резкий выдох, при наклоне туловища вперед, бросая руки к носкам. Сильный выброс воздуха приводит к звуку “ХА”. *Упражнение эффективно, если звук “ХА” вами произносится отчетливо.*

### **“Плавные махи руками”**

**Цель:** *снятие эмоционального напряжения, развитие чувственного восприятия, контроля эмоциональных реакций.*

Встать прямо, ноги вместе. Медленно поднимать правую руку перед собой, при этом пальцы расслаблены, согнуты в суставах, а ладонь обращена к полу. При подъеме руки постарайтесь ощутить, как ладонь и пальцы становятся теплыми. Если теплота не чувствуется, то замедлите подъем данной руки. После того, как вы подняли ладонь до уровня плеча, распрямите ее параллельно вашему телу, напрягите, выпрямите пальцы и медленно опуская руку, старайтесь почувствовать прохладу при движении вниз. Выполнять 5-10 раз каждой рукой, либо одновременно (по желанию). Затем проделать перекрестное перемещение рук. Например: правую поднимать, а левую руку опускать.

### **“Самооценка стрессовой ситуации”**

**Цель:** *адаптация организма человека к стрессовым ситуациям.* Необходимо проводить самооценку любой стрессовой ситуации. Последовательность выполнения: обратить внимание на причину, породившую стресс, а именно: мысленно (вечером) проиграть возникшую стрессовую ситуацию и выяснить причину. Отрефлексировать. Столкнувшись с идентичной ситуацией следующий раз ваш организм адаптируется к стрессовым ситуациям.

**Примечание:** Самооценку стрессовой ситуации рекомендуется проводить только 1 раз! Бесконечное возвращение к одной и той же стрессовой ситуации в качестве самоанализа снижает защитные свойства организма. Кроме того, любая эмоциональная самооценка приводит к возникновению стресса на более низком уровне, что может приводить к нервной депрессии.

### **“Управление вниманием”**

**Цель:** *развитие навыков сознательного и целенаправленного переключения внимания с отрицательного эмоционального состояния на положительное.*

1. Представьте желтый треугольник на белом фоне. (Возможно, вам не удастся сохранить устойчивость этого образа, так что его контуры и цвет будут меняться и расплываться; в данном упражнении не беспокойтесь о качестве представляемого образа).

2. Представьте рядом с первым красный треугольник. Удерживайте их обоих в поле зрения.

3. Начните перемещать внимание с одного треугольника на другой. Сначала сосредоточьтесь на желтом. Сейчас вы видите только его. Затем переключитесь на красный треугольник и сосредоточьтесь только на нем.

4. Прodelайте это несколько раз, чтобы убедиться в своей способности произвольно замещать один объект внимания другим.

5. Теперь, обнаружив у себя такую способность, представьте вместо двух треугольников две разные ситуации: приятную и неприятную. Сперва представьте во всех деталях неприятную ситуацию. Испытывайте все возникающие в связи с ней чувства, погрузитесь в нее. Затем переключите внимание на приятную ситуацию и так же прочувствуйте ее во всех деталях, после этого несколько раз быстро переместите внимание с одной ситуации на другую.

Вы можете проделывать такой опыт по замещению с объектами внешнего и внутреннего мира, прошлого и будущего, низшего и высшего бессознательного и т.д. Все время сознавайте себя пребывающим в центре всех этих замещений, способным концентрировать свое внимание в любом направлении.

*Способность управлять вниманием может, среди прочего, избавить вас от нескольких взаимосвязанных и широко распространенных привычек: желания делать несколько дел сразу, терзаний по поводу незавершенности всего начатого, поспешного завершения начинаний с целью начать что-то другое.*

### “Приятие”

**Цель:** развитие способности вырабатывать сознательную положительную установку на приятие действительности (неприятных неотвратимых событий, если таковые случаются).

1. Подумайте о чем-то таком в своей жизни, чему вы благодарны – или были благодарны. Это может быть любимый человек, ваш талант, хорошее здоровье, красивый цветок и т.д. Живо представьте его, сознавая его ценность и думая о том, что он дает вам и чему вы можете у него научиться.

2. Теперь подумайте о чем-то таком, чего вы хотели бы в своей жизни избежать. Опять же, живо представляйте это, пристально наблюдая за своими реакциями. Наблюдайте за ними, но не пытайтесь их остановить. Наблюдайте обычную вашу стратегию неприятия. Сознавайте, как она проявляется на уровне вашего тела, ваших чувств и ума.

3. Теперь предположите, что жизнь направляет вас в вашем росте, общаясь с вами языком событий и ситуаций. Что она хочет сказать вам посредством выбранного вами для упражнения события или ситуации? Раздумывая над этим вопросом, записывайте все возникающие у вас идеи.

4. Теперь вернитесь к тому, чему вы благодарны. Представьте его еще раз, думайте о нем с признательностью и как можно полнее сознавайте свое приятие.

5. Теперь снова переключитесь на неприятную ситуацию, привнося в нее то приятие, которое вы только что в себе ощутили. Осознайте преходящий характер этой неприятной ситуации. Осознайте, что приятные и неприятные моменты доставляет вам один и тот же мир, и, - если вы ощущаете в себе готовность и решимость сделать это, - сознательно примите установку на приятие действительности этого мира.

*Если вы не обнаружите в рассматриваемой ситуации никакого глубинного смысла, это не значит, что вы не сможете или не захотите принять ее. Приятие абсурда ситуации ведет к окончательному отказу от сопротивления тому, что есть. Подлинное и полное приятие есть отказ от каких бы то ни было сравнений, ожиданий и манипуляций. Стержнем такого приятия служит ощущение фундаментальной благополучности.*

### **Уважаемые педагоги**

**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.*

Забота о своем психологическом состоянии так же важна, как и забота о физическом  
здоровье. Умейте находить положительные эмоции и вести полноценный здоровый  
образ жизни. Занимайтесь дыхательными и физическими упражнениям,  
упражнениями для релаксации и т.д.

**Будьте здоровы!**