

ЖИЗНЬ В САМОИЗОЛЯЦИИ

Проблемы и решения



ΤΡΕΒΟΓΑ



Наденьте вашу любимую одежду – это могут быть носки, любимый свитер или мягкая приятная майка. Отметьте текстуру, цвет, запах этой одежды. Для этих же целей подойдет одеяло или плед.



Займитесь активностью, которая бы вовлекала все части тела. Попробуйте научиться вязать. Купите кинетический песок или глину или что-то еще, что задействует мелкую моторику. Помойте посуду, обращая внимания на физические ощущения. Сложите аккуратно стопками белье.



Заварите чашку чая, кофе или горячего шоколада. Выполните каждое действие с максимальной внимательностью, замечая каждое движение, которое делает ваше тело. Когда напиток будет готов, делайте небольшие глотки осознанно, уютно устроившись в спокойном месте.



УСПОКАИВАЮЩИЕ ИГРЫ



Найдите что-то рядом, что имеет определенный орнамент и попробуйте зарисовать его на бумаге. Например, вы можете попробовать зарисовать как уложены плитки на полу, перенести на бумагу рисунок на ковре или перечертить причудливые круги дерева, из которого сделан стол.



Выберете категорию, например, цвет, животные, еда и попробуйте назвать как минимум 10 объектов из этой категории. Можно также использовать алфавит и попробовать назвать объекты из этой категории на каждую букву алфавита, начиная с А, Б, В и т.д.



Прибавляйте к нулю семь так долго, как у вас получается (или любой другой интервал): ноль, семь, четырнадцать, двадцать один, двадцать восемь...



Постройте вместе шатер в комнате



Вместе смотрите из окна



ПРОБЛЕМЫ САМОИЗОЛЯЦИИ

- ▶ Дистанционное обучение: время, объем, контроль
- ▶ Эмоциональная нестабильность: капризы, срывы, конфликты
- ▶ Технические проблемы: интернет, компьютеры, гаджеты
- ▶ Дефицит двигательной активности: прогулки, спорт, подвижные игры



Дистанционное обучение





Дистанционное обучение

- ▶ Подберите режим, подходящий для вас. Например, один час на русский язык, перерыв на совместные дела по дому, затем ещё час математики. Внимательно следите за соблюдением режима.
- ▶ Чётко разделите, кто за что отвечает: вы должны вовремя отправить решение, но выполняете его не вы, а ребёнок.
- ▶ Рассмотрите круг задач и определите, где нужна ваша помощь, а где ребёнок может справиться самостоятельно.
- ▶ Распределите задания по степени сложности. Целесообразно начинать выполнение заданий с самых лёгких.
- ▶ Сначала проверьте то, что выполнено правильно.
- ▶ Хорошее освещение, отсутствие шума и комфорт рабочего места помогут настроиться на учебный лад.
- ▶ Поставьте ноутбук на книжную полку перед ребенком, попробуйте некоторое время позаниматься стоя.

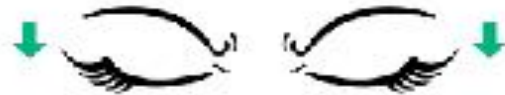
Метод помидора

- ▶ Определитесь с задачей, которую будете выполнять.
- ▶ Поставьте таймер на 25 мин.
- ▶ Работайте, ни на что не отвлекаясь, пока таймер не прозвонит.
- ▶ Сделайте короткий перерыв (3–5 мин).
- ▶ После каждого четвертого «помидора» делайте длинный перерыв (15–30 мин).



Гимнастика для глаз

Повторяйте каждое упражнение не менее 5-6 раз.



1. Крепко зажмурьтесь и откройте глаза.



2. Быстро поморгайте в течение нескольких секунд.



3. Посмотрите сначала в стороны, затем вверх и вниз.



4. Повращайте глазами по часовой стрелке и обратно.

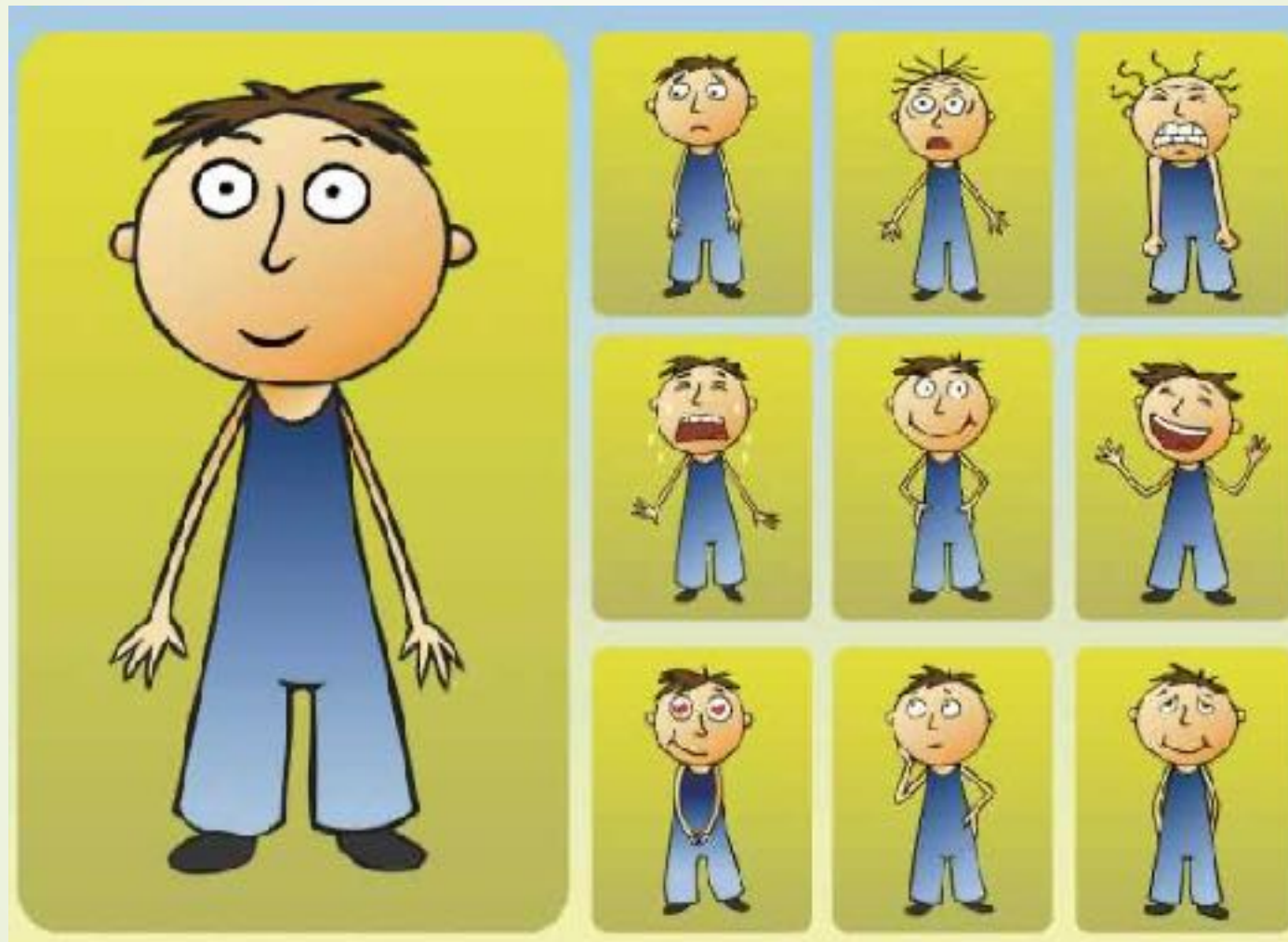



5. Посмотрите на предмет рядом с вами, затем на что-то вдалеке.



6. Закройте глаза и помассируйте веки несколько секунд.

Эмоциональная нестабильность





Эмоциональная нестабильность: необходимые навыки

- ▶ Эмпатия – способность считывать и понимать чувства, эмоции и состояние ребенка, без того чтобы сливаться с ним, воображая двоих единым целым.
- ▶ Умение выражать словами свои чувства, потребности, желания.
- ▶ Умение слышать и понимать другого, вести диалог и задавать вопросы.
- ▶ Способность устанавливать и поддерживать психологические границы личности.
- ▶ Умение видеть источник управления своей жизнью в самом себе без погружения в вину или всемогущество.
- ▶ В конфликтных ситуациях применять стратегии «сглаживание» и «компромисс».

Таблица чувств, эмоций и состояний

ГНЕВ	СТРАХ	ГРУСТЬ	РАДОСТЬ	ЛЮБОВЬ
БЕШЕВСТВО	УЖАС	ГОРЕЧЬ	СЧАСТЬЕ	НЕЖНОСТЬ
ЯРОСТЬ	ОТЧАЯНИЕ	ГОСКА	ВОСТОРГ	ТЕПЛОТА
НЕНАВИСТЬ	ИСПУГ	СКОРБЬ	ЛИКОВАНИЕ	СОЧУВСТВИЕ
ИСТЕРИЯ	ОЦЕПЕНЕНИЕ	ДЕНЬ	ПРИОДНУГОСТЬ	ВЛАКЕНСТВО
ЗЛОСТЬ	ПОДОЗРЕНИЕ	ЖАЛОСТЬ	ОЖИВЛЕНИЕ	ДОВЕРИЕ
РАЗДРАЖЕНИЕ	ТРЕВОГА	ОТРЕЩЕННОСТЬ	УМИРОТВОРЕНИЕ	БЕЗОПАСНОСТЬ
ПРЕЗРЕНИЕ	ОШАРАШЕННОСТЬ	ОТЧАЯНИЕ	УВЛЕЧЕНИЕ	БЛАГОДАРНОСТЬ
НЕГОДОВАНИЕ	ВЕСПОКОЙСТВО	ВЕСПОМОЩНОСТЬ	ИНТЕРЕС	СПОКОЙСТВИЕ
ОБИДА	БОЯЗНЬ	ДУШЕВНАЯ БОЛЬ	ЗАБОТА	СИМПАТИЯ
РЕВНОСТЬ	УНИЖЕНИЕ	ВЕЖАДЕЖНОСТЬ	ОЖИДАНИЕ	ИДЕНТИЧНОСТЬ
УВЕЛИЧЕННОСТЬ	ЗАМЫСЛИТЕЛЬНОСТЬ	ОТМЪЖДЕННОСТЬ	ВОЗБУЖДЕНИЕ	ГОРДОСТЬ
ДОСАДА	РАСТЕРЯНОСТЬ	РАЗОЧАРОВАНИЕ	ПРЕДВУШЕНИЕ	ВОСХИЩЕНИЕ
ЗАВИСТЬ	ВНЦА, СТЪД	ПОТРЯСЕНИЕ	НАДЕЖДА	УТРАКШЕНИЕ
НЕПРИЯТНОСТЬ	СОМНЕНИЕ	СОЖАЛЕНИЕ	ЛЮБОПОЫТСТВО	САМОЦЕННОСТЬ
ВОЗМУЩЕНИЕ	ЗАСТЕНЧИВОСТЬ	СКОКА	ОСВОБОЖДЕНИЕ	ВЛЮБЛЕННОСТЬ
ОТВРАЩЕНИЕ	ОПАСЕНИЕ	БЕЗМОСХОДНОСТЬ	ПРИНЯТИЕ	ЛЮБОВЬ К СЕБЕ
	СМУЩЕНИЕ	ПЕЧАЛЬ	НЕТЕРПЕНИЕ	ОЧАРОВАННОСТЬ
	СЛОМЛЕННОСТЬ	ЗАГНАНОСТЬ	ВЕРА	СМИРЕНИЕ
	ПОДВОХ		ИЗУМЛЕНИЕ	ИСКРЕННОСТЬ
	НАДМЕННОСТЬ			ДРУЖЕЛЮБИЕ
	ОШЕЛОМЛЕННОСТЬ			ДОБРОТА
				ВЗАИМОВЫРУЧКА
МЫСЛИ (или состояния человека) ВЫЗВАННЫЕ ГАММОЙ ЧУВСТВ:				
НЕРВНОСТЬ	РАСКАЯНИЕ	ТУПИК	УДОВОЛТВОРЕНИЕ	СОПЕРЕЖИВАНИЕ
ПРЕНЕБРЕЖЕНИЕ	БЕЗВЫХОДНОСТЬ	УСТАЛОСТЬ	УВЕРЕННОСТЬ	СОПРИЧАСТНОСТЬ
НЕДОВОЛЬСТВО	ПРЕВОСХОДСТВО	ПРИНУЖДЕНИЕ	ДОВОЛЬСТВО	УРАВНОВЕШЕННОСТЬ
ВРЕДНОСТЬ	ВЫСОКОМЕРИЕ	ОДИНОЧЕСТВО	ОКРЫЛЕННОСТЬ	СМИРЕНИЕ
ОГОРЧЕНИЕ	НЕПОЛНОЦЕННОСТЬ	ОТВЕРЖЕННОСТЬ	ГОРЖЕСТВЕННОСТЬ	ЕСТЕСТВЕННОСТЬ
ИПТЕРИМОСТЬ	ИЗДОБЕСТВО	ПОДАВЛЕННОСТЬ	ЖИЗНЕТРАДОСТНОСТЬ	ЖИЗНЕЛЮБИЕ
ВСЕДОЗВОЛЕННОСТЬ	НЕЛОВКОСТЬ	ХОЛОДНОСТЬ	ОБЛЕГЧЕНИЕ	ВДОХНОВЕНИЕ
	АПАТИЯ БЕЗРАЗЛИЧИЕ	БЕЗУЧАСТНОСТЬ	ОБОДРЕШНОСТЬ	ВООДУШЕВЛЕНИЕ
	НЕУВЕРЕННОСТЬ	РАВНОДУШИЕ	УДИВЛЕНИЕ	

СТРАХИ: 1. Страх огня; 2. Страх ошибки; 3. Страх нового; 4. Страх одиночества; 5. Страх ответственности; 6. Страх тьмы; 7. Страх высоты; 8. Страх разочарования в себе; 9. Страх будущего; 10. Страх за свою жизнь.



Техника общения при ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ НЕСТАБИЛЬНОСТИ

- ▶ Повернитесь к ребенку всем телом, смотрите в лицо, желательно, чтобы ваши глаза были на одном уровне
- ▶ Кивайте или наклоните голову слегка на бок
- ▶ Если ребёнок готов к телесному контакту, посадите его на колени, обнимите, поглаживайте, держите за руку или просто слегка касайтесь. Но не настаивайте, если почувствуете нежелание или сопротивление. Лучше просто сядьте рядом на комфортном расстоянии
- ▶ Чем громче говорит ребенок, тем тише и ровнее говорите Вы
- ▶ Паузы: делайте их для того, чтобы помочь ребёнку сосредоточиться, а также показать, что вы его внимательно слушаете
- ▶ Поддакивание, подбадривание, побуждение
- ▶ Междометия (да, ага, угу, и) и короткие реплики («неужели», «а дальше», «ну и»)

Чего делать не следует:

- ▶ отвернуться от ребенка, заниматься своими делами, смотреть телевизор или разговаривать по телефону
- ▶ сесть или встать в закрытую позу, скрестить ноги или руки на груди
- ▶ физически доминировать: «нависать» над говорящим, поставить руки на пояс или на бёдра



Технические проблемы



Технические проблемы

- ▶ Попробуйте на время сменить тариф мобильной связи с возможностью раздачи интернета
- ▶ Составьте график пользования компьютером для всей семьи
- ▶ Повышайте уровень компьютерной грамотности через общение с близкими
- ▶ Если позволяют средства обновите устройства в семье



Дефицит двигательной активности



Дефицит двигательной активности

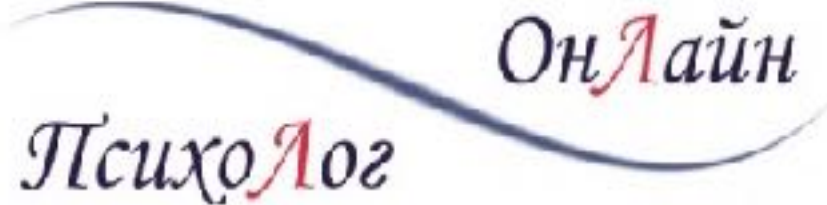
- Зарядки и разминки (доступны он-лайн)
- Танцы (доступны он-лайн)
- Запрет на диван
- Разговор по телефону только стоя или прохаживаясь
- Вынос мусора пешком по лестнице
- Конференции в ZOOM стоя
- Подвижные игры для квартиры
- Правильное питание
- Рациональный режим дня





<https://vk.com/id169439607>

+7 (961) 803 70 18



ОнЛайн
Психолог