

## **Советы обучающимся по снижению стресса, контролю тревоги, сохранению продуктивности в текущих делах во время карантина.**

Конечно, за последние несколько дней жизнь здорово изменилась, в школах ввели удаленную форму обучения, родители работают из дома, с друзьями сложно увидеться вживую. В подобной ситуации очень важно попробовать сосредоточиться на возможностях, которые у Вас 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 Вы большую часть дня отслеживаете 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.

Что составляет сложность в ситуации, подобной сегодня? То, что данная ситуация сильно влияет 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 (мытьё 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.

Стараться регулярно общаться, разговаривать с родителями на темы, связанные со своими переживаниями, чувствами, эмоциями. Обязательно обсуждайте ближайшее и далекое будущее. Старайтесь строить перспективы будущего. 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 Вас поверить в свои силы.

Научитесь 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.

Иногда Вам сложно рассказывать о своих переживаниях родителям или сверстникам. С этой целью заведите тетрадь, в которой Вы будете рассказывать о своих переживаниях. Выложив эмоции на бумагу, Вы почувствуете облегчение, освободившись от возможных негативных мыслей.

Занимайтесь спортом . 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 тратить силы на то, что не интересно, но постарайтесь определить то, , каким активным занятием Вы хотел бы заниматься, находясь дома.

Поддерживайте свое творчество: рисование, плетение «фенечек», украшение одежды, склеивание моделей, все это является своеобразной «разрядкой», несет успокоение — через работу воображения и отвлекается от негативных переживаний, повседневных проблем, с возможным стрессом.

Старайтесь поддерживать свой привычный режим дня (сон, режим питания). Вы можете пообщаться со специалистами, если в этом есть необходимость.

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](http://telefon-doveria.ru)

## **5 простых упражнений, направленных на снижение тревожности для подростков (14-16 лет)**

### **УПРАЖНЕНИЕ № 1. МОТИВАЦИЯ**

Казалось бы, цель совершенно ясна: вы хотите избавиться от тревоги. Но чем измерить результат проведенной работы? Напишите список того, что вы приобретете, если перестанете беспокоиться по пустякам. Например, я смогу спокойно спать. У меня останется энергия для активного отдыха и хобби. Моя работа начнет приносить мне больше удовольствия. Я перестану срываться на близких... Подумайте хорошенько. Тревога связывает вас по рукам и ногам. И именно вы покорно стоите и ждете, пока она

сдавит сильнее. Какие замечательные перспективы открываются, если перестать повиноваться ей!

## **УПРАЖНЕНИЕ № 2. Дыхательные техники**

### *Успокаивающее дыхание*

Успокоить ум и тело, помочь избавиться от раздражения или расстройства помогает метод успокаивающего дыхания.

Сделайте глубокий вдох носом. На выдохе слегка сожмите мышцы горла, чтобы получился звук, напоминающий храп. Выдох, как и вдох, осуществляется с закрытым ртом. Освоив этот выдох, точно таким же звуком сопровождайте вдох.

Дышите таким образом несколько минут.

### *Расслабляющее дыхание*

К данной технике можно прибегать, если вас одолевают беспокойные мысли, от которых вы никак не можете избавиться.

Правую руку поднесите к носу. Во время дыхания вам придется пальцами этой руки попеременно закрывать сначала левую, а затем правую ноздрю.

Сделайте медленный вдох умеренной глубины, после чего закройте правую ноздрю с помощью большого пальца. Медленно выдохните через левую ноздрю. Вдохните через эту же ноздрю и закройте ее средним и безымянным пальцами. Выдохните через правую ноздрю, вдохните через правую ноздрю, затем опять закройте правый носовой ход и делайте вдох-выдох через левый. Продолжайте такие поочередные вдохи-выдохи от пяти до десяти минут. Уже после нескольких циклов вы заметите, что ваш ум успокоится.

### *Толчковое дыхание*

Это упражнение помогает снятию стресса и тревоги.

Очень широко откройте рот. Высуньте максимально язык и с силой скажите три раза: «Ххааахх!» Этот звук должен исходить из глубины горла. Вместе со звуком выталкивайте из себя горечь, злобу, грусть, негативные мысли. Избавляйтесь от депрессии и разочарований.

Толчковое дыхание помогает и в том случае, если тело и мозг страдают от очень большой нагрузки, сильной ссоры, любой болезни. Благодаря этому очистительному дыханию снимается напряжение и восстанавливается связь с внутренним «я».

### *Огненное дыхание*

Данная дыхательная техника отлично высвобождает кипящие эмоции, тревогу и агрессивные чувства.

Представьте себя могучим огнедышащим драконом. Вы полны жара и энергии солнца. Удерживая в уме эти образы, сделайте несколько коротких и мощных выдохов, выталкивая воздух через ноздри и не открывая рта. Начните медленно, но постепенно наращивайте скорость. Выдохнуть таким образом можно до двадцати пяти раз. Во время этого дыхания можно спокойно вдыхать через нос, практически не обращая внимания на вдохи.

### *Связывающее дыхание*

Самая простая, но не менее эффективная техника, позволяющая успокоиться и расслабиться.

Лягте на спину и положите ладони на живот. Медленно и глубоко вдохните. Почувствуйте, как расширяется ваш живот при вдохе. Теперь сделайте медленный и полный выдох. Ощутите, как сжимается живот по мере выхода воздуха. Повторите это еще пять раз. Делайте это медленно и вдумчиво.

В данном случае мы включаем так называемое брюшное дыхание (животом), которое имеет целый ряд преимуществ перед грудным (совершающимся за счет межреберных мышц). Брюшное дыхание оказывает ярко выраженный оздоравливающий эффект на процессы пищеварения и легочной вентиляции. Оно более эффективно для преодоления стрессов.

## **УПРАЖНЕНИЕ № 3. Расслабляющая медитация**

Оборудование, необходимое для выполнения упражнения: В идеале это должна быть релаксационная комната с тёмными шторами, телевизор и DVD проигрыватель, или компьютер

Длительность упражнения: 30 – 60 минут.

Включить музыку, закрыть глаза, удобно расположиться в кресле или на диване и помечать под расслабляющую музыку.

#### **УПРАЖНЕНИЕ № 4. ПАЛОЧКА-ВЫРУЧАЛОЧКА**

Если тревога мешает вам уснуть или сосредоточиться на каком-то деле, вооружитесь простым карандашом и листом бумаги. Внимательно разглядите свое чувство. Где оно находится? Как проявляет себя? Жжет? Колет? Тянет? Какого оно цвета и размера? Представьте, что оно плавится, принимает жидкое состояние и через трубочку, протянутую вдоль вашей руки, вытекает сквозь карандаш на бумагу. Рисуйте каракули, точки, штрихи – все, что придет в вашу голову. Очень скоро вы начнете чувствовать себя лучше, спокойнее и сможете сконцентрировать свое внимание на том, чем собирались заняться.

#### **УПРАЖНЕНИЕ № 5. Арттерапия. Все что связано с рисованием.**

Просто займитесь любимым делом, подумайте, что вам больше всего хочется сейчас. Самоизоляция – прекрасный способ остаться наедине со своими мыслями и чувствами.

[Видов и методов терапии искусством](#) на сегодняшний день необычайно много. Более того, их список постоянно растет, пополняясь чем-то новым. К основным и наиболее распространенным можно отнести следующие:

<u>Методы арт-терапии</u>	<u>Описание</u>
<u><a href="#">изотерапия</a></u>	<u>лечение рисованием или другим изобразительным искусством</u>
<u><a href="#">мандалотерапия</a></u>	<u>основанная на использовании мандал</u>
<u><a href="#">музыкальная терапия</a></u>	<u>терапия музыкальными произведениями</u>
<u>МАК</u>	<u>техника, основанная на использовании метафорических карт ассоциаций</u>
<u><a href="#">песочная терапия</a></u>	<u>терапия с применением песка</u>
<u><a href="#">сказкотерапия</a></u>	<u>лечение сказками</u>
<u><a href="#">куклотерапия</a></u>	<u>куклы спешат на помощь, терапия куклами</u>
<u><a href="#">фототерапия</a></u>	<u>набор психотехник, для лечебно-коррекционного применения фотографии</u>
<u><a href="#">танцевальная терапия</a></u>	<u>вид психотерапии, который берет свое начало в танцевальном искусстве</u>
<u><a href="#">кинотерапия</a></u>	<u>просмотр и обсуждение кинофильма с помощью психолога</u>
<u><a href="#">глинотерапия</a></u>	<u>применение глины в лечебных целях</u>

**Желаем успехов, удачи, крепкого здоровья!**

Памятка составлена на основе рекомендаций, разработанных авторскими коллективами факультетов юридической психологии и психологии образования МГППУ.

Комплект памяток и рекомендаций в целях осуществления поддержки детей и родителей в период перехода на дистанционное обучение

<https://www.rospsey.ru/node/394>

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**

Вы можете получить адресную помощь от педагога - психолога ЛГ МАОУ « СОШ №5» Потаповой Галины Владимировны по телефону: 89044646020 или по WhatsApp, Viber , а так же по электронному адресу: [galina.mas73@mail.ru](mailto:galina.mas73@mail.ru)