

**ГБДОУ «ДЕТСКИЙ САД №1 «ЖАР-ПТИЦА С.П. ПЛИЕВО»**

**Утверждено заведующий**

**ГБДОУ «Детский сад №1**

**«Жар-птица с.п. Плиево»**

 **Л.Р. Халмурзиева**

**«04» апреля 2020г.**

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ  
ПЕДАГОГОВ, РОДИТЕЛЕЙ И ИХ ДЕТЕЙ В ДИСТАНЦИОННОМ  
ФОРМАТЕ.**

**Составитель психолог-педагог:**

**Баркинхоева Хяди Руслановна**

**2020г.**

# ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПЕДАГОГОВ, РОДИТЕЛЕЙ И ИХ ДЕТЕЙ В ДИСТАНЦИОННОМ ФОРМАТЕ.

## 1. Диагностика:

- рассылка тестов и анкет через электронные почты;
- размещение тестовых файлов на Яндекс-диске, ссылки в родительские чаты (WhatsApp и Telegram);
- создать тестирование с помощью ГУГЛ форм <https://docs.google.com/forms/u/0/> ;
- ссылки на готовые тесты через Интернет.

## 2. Просветительская работа:

- Использование ярких памяток, буклетов в формате изображений (картинок), чтобы привлечь внимание.
- Рекомендации психологических фильмов и вебинаров по воспитанию детей.
- Рекомендации сайтов и платформ для дистанционного развития детей.

Несколько раз в неделю:

- ✓ Отправлять в родительские чаты (WhatsApp и Telegram);
- ✓ Размещать на сайте ДОУ <http://jarpticasad.ru/> ;
- ✓ Отправлять по электронной почте педагогам.

## 3. Консультирование:

Приглашение педагогов и родителей на онлайн-консультации.

Консультирование проводятся:

- ✓ С помощью WhatsApp –видео
- ✓ Через письменные сообщения и instagram

## 4. Семинары:

С помощью платформы Zoom .Темы:

Для педагогов

- ✓ Организация рабочего пространства педагогов в рамках дистанционного обучения
- ✓ Психологическое сопровождение педагогов в период карантина
- ✓ Эмоциональное выгорание при дистанционном обучении

Для родителей

- ✓ Как организовать режим дня детей в период дистанционного обучения

- ✔ Как эффективно взаимодействовать с ребенком.

**План дистанционной работы педагога-психолога с родителями и педагогами на период дистанционного обучения**

Тема материала	Форма работы	Источник/ресурс
Разработка памятки для просветительской работы по теме снижения тревожности в период карантина	Методическая работа	Рассылка с помощью социальных сетей
<b>РАБОТА С ПЕДАГОГАМИ</b> «Рекомендации для педагогов и родителей по снижению тревожности в период карантина»	Просветительская работа	
<b>РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ</b> «Рекомендации для педагогов и родителей по снижению тревожности в период карантина»	Просветительская работа	
Индивидуальные консультации родителей и педагогов в дистанционном режиме.	Консультирование	Использование WhatsApp, Instagram и Telegram
Разработка буклета «Как договориться с ребенком в условиях дистанционного обучения»	Методическая работа	
<b>РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ</b> Рекомендации психологических фильмов и вебинаров по воспитанию детей. Рекомендации сайтов и платформ для дистанционного развития	Просветительская работа	Рассылка с помощью социальных сетей
Разработка буклета для педагогов «Как организовать свою работу»	Методическая работа	

в дистанционном формате?»		
РАБОТА С ПЕДАГОГАМИ «Как организовать свою работу в дистанционном формате?» . Рекомендации сайтов и платформ для дистанционного развития детей.	Просветительская работа	Рассылка с помощью социальных сетей
ДИАГНОСТИКА РОДИТЕЛЕЙ На выявление родительского отношения у лиц, обращающихся за психологической помощью по вопросам воспитания детей и общения с ними.	Диагностическая работа	Рассылка с помощью социальных сетей <a href="https://psyttests.org/family/oro.html">https://psyttests.org/family/oro.html</a>
ДИАГНОСТИКА ПЕДАГОГОВ на выявление уровня стресса	Диагностическая работа	Рассылка с помощью социальных сетей <a href="https://psyttests.org/psystate/schreiner.html">https://psyttests.org/psystate/schreiner.html</a>
СЕМИНАР С РОДИТЕЛЯМИ «Шустрые детки» На расширение представлений родителей о гиперактивных детях, выбор наиболее приемлемых тактик работы и общения с таким ребенком.	Семинар	Использование zoom, презентация
СЕМИНАР С ПЕДАГОГАМИ «Профилактика эмоционального выгорания личности в условиях дистанционного обучения»	Семинар	Использование zoom, презентация
Обработка результатов	Методическая	Аналитическая

диагностики	работа	справка
-------------	--------	---------

## Семинар для педагогов «Профилактика эмоционального выгорания личности в условиях дистанционного обучения»

**Цель:** профилактика синдрома эмоционального выгорания через снятие психоэмоционального напряжения.

**Задачи:**

- Активизация процесса самопознания взаимопознания у педагогов;
- Освоение способов снятия эмоционального напряжения и возможностей его предотвращения;
- Побуждать участников к анализу своей личной и профессиональной деятельности;
- Формировать умения объективного оценивания реальных и желаемых взаимоотношений в семье и на работе;
- Снятие эмоционального напряжения;

Оборудование: компьютер, программа zoom

**Участники:** педагогический коллектив ДОУ.

### Пояснительная записка

Под «эмоциональным выгоранием» мы понимаем синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов воспитателя, возникших в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки» или «освобождения» от них.

У людей заметно снижается энтузиазм в работе, нарастает негативизм и усталость.

Синдром эмоционального выгорания – это долговременная стрессовая реакция, возникающая в связи со спецификой профессиональной деятельности.

На развитие синдрома эмоционального выгорания оказывают **многие факторы**. К ним можно отнести специфику профессиональной педагогической деятельности, характеризующей высокой эмоциональной загруженностью и наличием большого числа эмоциональных факторов, которые воздействуют на труд воспитателя и могут вызывать сильное напряжение и стресс.

Большая часть его рабочего времени протекает в эмоционально – напряженной обстановке: чувственная насыщенность деятельности, постоянная концентрация внимания, высокая ответственность за жизнь и здоровье детей.

Факторы такого рода безусловно оказывают влияние на педагога: появляются нервозность, раздражительность, усталость, разного рода недомогания.

А профессиональный долг обязывает педагогов принимать взвешенные решения, преодолевать вспышки гнева, возмущения, недовольства, отчаяния.

Однако внешнее сдерживание, и еще хуже подавление эмоций, когда внутри происходит бурный эмоциональный процесс, не приводит к успокоению, а, наоборот, повышает эмоциональное напряжение и негативно сказывается на здоровье. И, к сожалению, многие представители педагогической профессии не могут похвастаться своим здоровьем, а между тем, требуемая от него активность, выдержка, оптимизм, выносливость и ряд других профессионально важных качеств во многом обусловлены его физическим, психическим и психологическим здоровьем.

### **Причины возникновения СЭВ у педагогов:**

- отсутствие четкой связи между процессом обучения и получаемым результатом;
- несоответствие результатов затраченным силам;
- ограниченность времени для реализации поставленных целей
- неумение регулировать собственные эмоциональные состояния; большие нагрузки;
- ответственность перед начальством, родителями;
- отсутствие навыков коммуникации и умения выходить из трудных ситуаций общения с детьми, их родителями.

### **Ситуации, влияющие на возникновение СЭВ:**

- начало педагогической деятельности после отпусков, курсов (функция-адаптация);
- проведение открытых мероприятий, на которые было затрачено много сил и энергии, а результате не получено соответствующего удовлетворения; окончание учебного года.

### **Ход тренинга**

Профессия педагога – одна из тех, где синдром эмоционального выгорания достаточно распространенное явление. Создавая для детей условия эмоционального комфорта, заботясь об их здоровье, развитии и безопасности, мы буквально «сгораем» на работе, чаще всего забывая о своих эмоциях, которые «тлеют» и со временем постепенно превращаются в «пламя».

Эмоциональное выгорание – это синдром, который развивается под воздействием хронического стресса и постоянных нагрузок и приводит к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов человека. Эмоциональное выгорание возникает в результате накопления негативных эмоций, без «разрядки» или «освобождения» от них. Это защитная реакция организма на стресс, который возникает, если нет способа освободиться от негативных эмоций.

В рамках дистанционного обучения уровень эмоционального напряжения поднимается, вследствие смены деятельности, необходимости адаптации к новым технологиям, неумению правильно организовывать свой режим дня. Сегодня на семинаре мы с вами научимся расслабляться,

расставлять приоритеты, осознаем причины нашего выгорания и постараемся найти ресурс.

### **Притча о каменотесах**

Однажды по пыльной дороге шел путник и за поворотом, на самом солнцепеке, в пыли, увидел человека, тесавшего огромный камень. Человек тесал камень и очень горько плакал... Путник спросил у него, почему он плачет, и человек сказал, что он самый несчастный на земле и у него самая тяжелая работа на свете. Каждый день он вынужден тесать огромные камни, зарабатывать жалкие гроши, которых едва хватает на то, чтобы кормиться. Путник дал ему монетку и пошел дальше. И за следующим поворотом дороги увидел еще одного человека, который тоже тесал огромный камень, но не плакал, а был сосредоточен на работе. И у него путник спросил, что он делает, и каменотес сказал, что работает. Каждый день он приходит на это место и обтесывает свой камень. Это тяжелая работа, но он ей рад, а денег, что ему платят, вполне хватает на то, чтобы прокормить семью. Путник похвалил его, дал монетку и пошел дальше.

И за следующим поворотом дороги увидел еще одного каменотеса, который в жару и пыли тесал огромный камень и пел радостную, веселую песню. Путник изумился. «Что ты делаешь?!!» – спросил он. Человек поднял голову, и путник увидел его счастливое лицо. «Разве ты не видишь? Я строю храм!»

Как вы думаете, о чем эта притча?

Мы все помещены в рамки новой формы работы. Дистанционное обучение имеет массу положительных сторон. Но и отрицательных.

- Например, неумение распределять время отдыха и работы вынуждает педагога жертвовать своим самочувствием.

- Сидячая работа предполагает наличие зажимов в теле и обострению остеохондроза.

- Длительное нахождение перед экраном компьютера может привести к головным болям и ухудшению самочувствия

- Изучение нового формата обучения может вызывать стресс, гнев, бессилие и разочарование.

Факторы такого рода безусловно оказывают влияние на педагога: появляются нервозность, раздражительность, усталость, разного рода недомогания.

И самым простым способом снизить напряжение является мышечная релаксация

**Упражнение** **«Мышечная энергия»**

Цель: выработка навыков мышечного контроля.

Согните и изо всех сил напрягите указательный палец правой руки. Проверьте, как распределяется мышечная энергия, куда идет напряжение? В соседние пальцы. А еще? В кисть руки. А дальше идет? Идет в локоть, в плечо, в шею. И левая рука почему-то напрягается. Проверьте!

Постарайтесь убрать излишнее напряжение. Держите палец напряженным, но освободите шею. Освободите плечо, потом локоть. Нужно, чтобы рука двигалась свободно. А палец — напряжен, как и прежде! Снимите излишки напряжения с большого пальца. С безымянного... А указательный — напряжен по-прежнему! Снимите напряжение.

### **Упражнение**

### **«Лимон»**

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления. Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

Давайте с вами проведем упражнение.

### **Упражнение «Распредели по порядку»**

Цель: донести до участников тренинга важность умения переключения социальных ролей для сохранения психического здоровья и творческой активности; осознание своего «Я».

Материалы: листы бумаги, ручки.

Педагогам предлагается распределить по порядку (по степени значимости, на их взгляд) следующий перечень:

- дети
- работа
- муж
- Я
- друзья, родственники

Через некоторое время предложить вариант оптимального распределения перечня: (слайд 4)

1. Я
2. Муж (жена)
3. Дети
4. Работа
5. Друзья, родственники

Затем участникам предлагается поразмыслить над полученными результатами.

А чтобы наше прибывание в режиме самоизоляции стало еще и приятным делом, давайте выполним след задание:

### **Упражнение «Удовольствие»**

Цель: осознание имеющихся внутри ресурсов для восстановления сил.

Материалы: листы бумаги, ручки

Участникам тренинга предлагается написать 10 видов повседневной деятельности, которые приносят им удовольствие. Затем предлагается проранжировать их по степени удовольствия.

*Затем объяснить педагогам, что это и есть ресурс, который можно использовать как «скорую помощь» для восстановления сил.*

### **Рефлексия**

Участники обмениваются впечатлениями и мнениями. Ведущий благодарит всех участников за внимание и участие в тренинге.

### **Рекомендации**

1. Научитесь по возможности сразу сбрасывать негативные эмоции, а не вытеснять их в психосоматику. Как это можно сделать в условиях работы в детском саду:
  - резко встать и пройтись;
  - быстро и резко написать или нарисовать что-то на доске или листе бумаги;
  - измалевать листок бумаги, измять и выбросить.
2. Если у вас имеются нарушения сна, старайтесь читать на ночь стихи, а не прозу. По данным исследований ученых, стихи и проза различаются по энергетике, стихи ближе к ритму человеческого организма и действуют успокаивающе.
3. Каждый вечер обязательно становитесь под душ и проговаривая события прошедшего дня, «смывайте» их, т. к. вода издавна является мощным энергетическим проводником.
4. Начинайте восстанавливаться уже сейчас, не откладывайте на потом! И заключительным этапом тренинга предлагается провести релаксационное упражнение.

## **Семинар-практикум для родителей «Шустрые детки»**

### **Пояснительная записка**

Данный семинар – практикум подойдет, в первую очередь – родителям, которые ответственно относятся к воспитанию ребенка. Во-вторых, для детей, имеющих синдром гиперактивности и дефицита внимания, ну и, конечно, для специалистов, которые работают с данной группой детей.

Высокая двигательная активность свойственна детям, но в отдельных случаях она достигает патологической степени выраженности, нарушает адаптацию его к социальным условиям, мешает обучению. Медики выделяют состояние, при котором болезненно повышенная двигательная активность является главным признаком, стержнем синдрома, который нарушает социальную адаптацию ребенка. **Это состояние получило название синдрома гиперактивности с дефицитом внимания и в последней**

**медицинской классификации определено как заболевание.** Это значит, что ребенок хочет, но не может изменить свое поведение по желанию взрослых. Необходимы специальная тактика работы с таким ребенком, а иногда и лечение.

Данный семинар – практикум предназначен для ознакомления родителей с проблемой получения знаний, которые помогут им устанавливать в семье гармоничные взаимоотношения, заложат умение самокритично оценивать собственные воспитательные воздействия, выбрать наиболее приемлемую тактику работы и общения с таким ребенком.

**Цель:** расширение представлений родителей о гиперактивных детях, выбор наиболее приемлемых тактик работы и общения с таким ребенком.

**Задачи:**

- показать отличия гиперактивных детей от активных;
- совместно разработать рекомендации по взаимодействию с гиперактивными детьми;

**Оборудование:**

- Мультфильм "Как Петя Пяточкин слоников считал";
- Мини – лекция по данному вопросу;
- Буклеты с рекомендациями по индивидуальному подходу к гиперактивным детям;

**ЭКСПРЕСС – тест «Гиперактивность или непослушание?»**

Мы предлагаем Вам ответить на вопросы. Это поможет нам увидеть проблему, выработать единую тактику воспитания, определить варианты поведения, которые мы хотели бы исправить.

Отметьте галочкой пункты, которые соответствуют вашему ребенку:

1. Невнимательность
  - С трудом удерживает внимание во время выполнения школьных заданий и во время игр
  - Часто допускает ошибки из-за небрежности
  - Часто складывается впечатление, что ребенок не слышит обращенную к нему речь
  - Часто оказывается не в состоянии придерживаться инструкции к заданию, не доводит дела до конца
  - Ему сложно самому организовать себя на выполнение задания
  - Избегает, очень не любит задания, требующие длительного сохранения умственного напряжения.
  - Часто теряет свои вещи
  - Легко отвлекается на посторонние стимулы
  - Часто проявляет забывчивость в повседневных ситуациях
2. Гиперактивность
  - Наблюдаются частые беспокойные движения, ребенок крутится, вертится, что-то теребит в руках и т.п.

- Часто встает со своего места на уроках или в других ситуациях, когда нужно оставаться на месте
  - Проявляет бесцельную (только чтоб выплеснуть энергию) двигательную активность: бегает, прыгает, пытается куда-то залезть и т.д.
  - Обычно не может тихо, спокойно играть, заниматься чем-либо на досуге.
  - Часто находится в постоянном движении, «будто к нему прикрепили мотор».
  - Часто бывает болтливым
3. Импульсивность
- Часто отвечает на вопросы, не задумываясь и выслушав их до конца.
  - Обычно с трудом дожидается своей очереди в разных ситуациях
  - Часто на уроке не может дождаться, пока его спросит учитель и выкрикивает с места.
  - Часто мешает другим, вмешивается в игры или беседы.

#### **РЕЗУЛЬТАТЫ:**

*5 и более признаков невнимательности из перечисленных выше и 5 и более признаков гиперактивности и импульсивности, причем они устойчивы во времени (сохраняются на протяжении как минимум 6 месяцев) и в ситуации (то есть проявляются и в школе, и дома), то с можно говорить о наличии у этого ребенка СДВГ.*

#### **Мини-лекция: Основные отличия гиперактивности от нарушения поведения:**

Определить достоверно наличие СДВГ можно только специальными психофизиологическими методиками и специальной диагностикой невропатолога. Однако если вы (родитель, педагог) замечаете устойчивое проявление многих из вышенаписанных симптомов и видите, что волевые усилия ребенка над собой практически бесполезны, направьте ребенка на диагностику сначала к школьному психологу, который, сделав специальную диагностику, в свою очередь, возможно, также порекомендует обратиться к невропатологу.

*Помните, что, вовремя выявив такую особенность ребенка как синдром дефицита внимания с гиперактивностью, Вы сможете помочь ему достичь желанного успеха в учебе!*

#### **Рекомендации:**

С гиперактивным ребенком **необходимо общаться мягко, спокойно**. Если взрослый выполняет вместе с ним учебное задание, желательно избегать как криков и приказаний, так и восторженных интонаций, эмоционально приподнятого тона. Гиперактивный ребенок, будучи чувствительным и восприимчивым, скорее всего, быстро присоединится к настроению взрослого. **Родительские эмоции станут препятствием для эффективных действий.**

**Соблюдение дома четкого распорядка дня** - еще одно из важнейших условий взаимодействия с гиперактивным ребенком. И прием пищи, и прогулки, выполнение домашних заданий необходимо осуществлять в одно и то же привычное для ребенка время. Чтобы предотвратить перевозбуждение, **ребенок должен ложиться спать в строго определенное время**, причем продолжительность сна должна быть достаточной для восстановления сил.

По возможности надо **оградить гиперактивного ребенка от длительных занятий на компьютере и от просмотра телевизионных передач**, особенно способствующих эмоциональному возбуждению.

**Гиперактивному ребенку полезны спокойные прогулки перед сном**, во время которых родители имеют возможность откровенно поговорить с ребенком наедине, узнать о его проблемах. А свежий воздух и размеренный шаг помогут ребенку успокоиться.

В учебе «шустрые дети» не способны к выполнению заданий с отдаленным результатом. С ними все надо делать вместе: обсудить цель, проговорить все действия, ведущие к ней. Важно, чтобы ребенок делал вывод на основе личного опыта, после предметного действия, а не просто обсуждал со взрослым задание.

Хочу предложить вам ряд игр, которые можно проводить с ребенком в период повышенного возбуждения:

***Игры, направленные на снятие напряжения и сброса энергии у гиперактивных детей.***

**«Тише мыши»**

Правила: Вы говорите слово, а ребенок старается произнести это слово громче, чем вы. А потом, наоборот, попросите его говорить тише, чем вы.

**«Силач»**

Правила: предложите ребенку двигать заведомо неподъемный диван, а потом падать и отдыхать.

**«Тигр на охоте»**

Правила: предложите ребенку представить, что он тигр на охоте. Он должен долго неподвижно сидеть в засаде, а потом прыгать и кого-то ловить. Или вместе с ребенком ловите воображаемых бабочек, к которым нужно медленно и очень тихо подкрадываться. Под каким-нибудь игровым предлогом, спрячьтесь вместе под одеялом и сидите там тихо-тихо.

**«Платок»**

Правила: возьмите салфетку (платок, лист) и подбросьте вверх. Скажите ребенку, что пока салфетка падает, нужно как можно громче смеяться. Но как только упадет, следует сразу замолчать. Играйте вместе с ребенком.

### **«Регулятор громкости»**

Правила: предложите ребенку повторять за вами все слова и действия. Начинайте показывать быстрые, резкие движения или громко кричите. Постепенно переходите к более спокойным, плавным движениям и тихой речи.

### **Дистанционная диагностика педагогов «Экспресс-диагностики состояния стресса»**

**Описание:** Методика экспресс-диагностики состояния стресса (ДСС), разработанная К. Шрайнером в 1993 году.

Цель: выявление особенности переживания стресса: степень саморегуляции, эмоциональной лабильности в стрессовых условиях

Источник <https://psyttests.org/psystate/schreiner.html>

### **Дистанционная диагностика родителей Тест-опросник родительского отношения (ОРО),**

#### **Опросник подходит для диагностики родителей детей 3-10 лет**

**Описание:** Тест-опросник родительского отношения (ОРО), разработанный А. Я. Варгой и В. В. Столиным, представляет собой психодиагностический инструмент, ориентированный на выявление родительского отношения у лиц, обращающихся за психологической помощью по вопросам воспитания детей и общения с ними.

Родительское отношение понимается как система разнообразных чувств по отношению к ребенку, поведенческих стереотипов, практикуемых в общении с ним, особенностей восприятия и понимания характера личности ребенка, его поступков. Методика предназначена для родителей детей 3-10 лет.

Источник <https://psyttests.org/family/oro.html>

#### **Рекомендации родителям при авторитарном стиле воспитания**

- Будьте внимательным к ребенку, постарайтесь понять его мотивы, побуждения и желания, переживания по тому, или иному поводу. Попробуйте поставить себя на его место, и посмотреть на ситуацию с его стороны.

- Если Вы хотите обратиться к ребенку, то это должно быть обращение, а не приказ, который должен тут же быть исполненным. Постарайтесь говорить доверительным тоном, быть дружелюбным, а не отстраненным.

- Меры наказания, должны быть согласованы с ребенком. Ребенок всегда должен понимать, за что его наказывают, и какое наказание за это следует. Того сценария нужно придерживаться всегда, так как ребенку важна стабильность и постоянство. В таком случае он четко понимает что можно, а что нет. Словесные наказание должны быть адресованы в сторону поступка ребенка, а не к его личности. Помните, ребенок должен ощущать Вашу родительскую любовь всегда.

- Уважайте личное пространство вашего ребенка. Стучите, входя в его комнату, просите разрешения взять его вещи. Таким образом, Вы обозначите его значимость в семье и выкажете к нему свое уважение.

- Оставляйте за ребенком право выбора друзей, стиля одежды, музыки и так далее.

### **Рекомендации родителям при отвергающем стиле воспитания**

- Будьте внимательным к ребенку, постарайтесь понять его мотивы, побуждения и желания, переживания по тому, или иному поводу. Попробуйте поставить себя на его место, и посмотреть на ситуацию с его стороны.

- Постарайтесь быть терпимее к недостаткам своего ребенка, ведь он не идеален, и по сути не должен соответствовать вашим представлениям, каким должен быть ваш ребенок. Научитесь принимать его таким, каким он есть, тогда в вашей жизни будет меньше поводов для разочарований. Никогда не сравнивайте его с другими детьми, если у вас несколько детей, то их нельзя сравнивать друг с другом. Каждый ребенок уникален.

- Будьте искренни и откровенны с ним, делитесь своими чувствами и переживаниями.

- Разберитесь с вами переживания, проработайте злость и обиду.

- Обратитесь на личную консультацию к психологу.

### **«Как договориться с ребенком в условиях дистанционного обучения»**

**Дистанционное обучение достаточно стрессовый период для родителей и детей.**

- **Если ваш ребенок не может дисциплинировать себя**
- **Если между вами есть недопонимание и вы не можете договориться**
  - **Если вы кричите на него**
- **Если ваш ребенок впадает в истерики и отказывается от занятий**

**Тогда эта информация вам поможет**

На родителей ложиться роль проверяющего, сопровождающего, стимулирующего и поддерживающего человека. В ситуации самоизоляции и

карантина тяжело организовать быт, режим дня и расписание всех членов семьи.

Ваш ребенок сейчас находится в стрессовой ситуации. Ему тяжело понять, почему приходится сидеть дома, почему занятия теперь проходят дистанционно и как организовать своё время.

Основные правила по взаимодействию между родителем и ребенком

1) Составляйте расписание. Вешайте режим дня в самых часто посещаемых местах. Распланируйте время вместе с ребенком. Режим занятий и отдыха очень важен.

2) Дайте возможность ребенку адаптироваться к новой форме обучения. Вполне вероятно, что первые 2 недели он может отставать в освоении новой информации

3) Привнесите элемент игры в выполнение домашних заданий.

4) Подключайте остальных домочадцев в проверку Дз. Папа вполне может проверить параграф по истории, а старшая сестра поможет с английским языком.

5) Организуйте отдых ребенка насыщенным и интересным в домашних условиях.

6) Обязательно делайте перерывы в занятиях с ребенком. Лучше сменяйте вид деятельности на полезные физминутки, перекусы.

7) Проветривайте помещение! Свежий воздух поможет насытить головной мозг кислородом и увеличит концентрацию внимания!

8) Если чувствуете, что ваше эмоциональное напряжение стало сказываться на отношениях с близкими, то рекомендую обратиться на консультацию к психологу в режиме онлайн

### **Техника «Я высказывание»**

Ребенок - это такой же человек, обладающий всем комплексом чувств, только маленький. Ему точно также бывает больно, обидно, у него есть желания, может не всегда понятные нам, взрослым, и вместе с тем, очень важные для маленького человечка.

Необходимо уважение к чувствам ребенка, тогда он будет уважать и ваши чувства.

Но что делать, когда поведение ребенка вызывает у нас негативные эмоции? Для их выражения можно использовать «Я-сообщение».

Вместо: «Ты должен сделать домашнее задание сейчас!», лучше сказать: «Я очень надеюсь, что домашнее задание будет выполнено до вечера»

Или «Ты-сообщение». Ты ведешь себя просто отвратительно!  
«Я-сообщение». Я расстраиваюсь/злюсь, когда ведешь себя подобным образом.

«Ты-сообщение». Убери за собой со стола!  
«Я-сообщение». Мне не нравится, когда на столе остается грязная посуда.

Если вы все же решились, а ребенок по-прежнему не слышит вас, снова скажите ему о своих чувствах: «Мне больно/я расстраиваюсь/я огорчаюсь, когда меня не слышат». И постарайтесь услышать его, какие чувства на самом деле стоят за его словами, сказанными вам.

Примеры взяты из книги Ю.Б. Гиппенрейтер «Чувства и конфликты» и «Чудеса активного слушания».

### **Памятка для педагогов**

**«Как психологически адаптироваться к дистанционной работе?»**

*В этой памятке я, педагог-психолог, расскажу как эффективно организовать свой день, чтобы вам, педагоги, было легче адаптироваться в период самоизоляции и карантина*

По данным пульс-опроса по продуктивности удалённой работы SAP Qualtrics более 40% сотрудников чувствуют себя тревожно, переживают из-за резкого изменения условий труда и неопределенности.

#### **Почему работать дома труднее?**

**Не хватает технической оснащённости.** Нет организованного рабочего места и программного обеспечения.

**Трудно настроиться на работу.** Приходится часто отвлекаться на телевизор, шум играющих детей, домашние дела и т.д.

**Дети требуют внимания.** Мама дома — значит отдыхает. А если даже работает, то ответить на пару вопросов все-таки может, даже если эти вопросы каждые 15 минут. Все это создает дополнительное напряжение, вызывает стресс и усталость, снижает продуктивность и удовлетворённость своей работой.

### **Простые рекомендации**

**Рабочая зона.** Удобный стол, удобный стул, орг. Техника, наличие микрофона и наушников, камеры; постараться максимально автоматизировать работу, исходя из домашних технических возможностей.

**Чтобы быстрее включаться в работу можно ввести несколько ритуалов, которые будут для вас означать "я работаю".** Одевайтесь, как в обычный рабочий день. Выпивайте чашку кофе/ чая перед

занятием, тем самым настраиваясь на работу.

**Важно также и момент завершения работы,** который помогает перейти к полноценному отдыху, отпустить мысли о работе и переключиться на домашние дела и общение с близкими. Выключить компьютер, навести порядок в рабочей зоне, переодеться в ещё более мягкую и удобную домашнюю одежду.

**Важно подводить итоги дня в формате того, что сделано, в чем вы сегодня молодец.** Можно поделиться своими успехами с кем-нибудь. Это помогает нам получать удовольствие от проделанной работы и повышает удовлетворенность.

**Припомните и запишите свои достижения в работе в течение последних 2–3 дней. Что в этой непростой ситуации у вас уже получилось, что вы сделали?**

Можно вести такой дневник достижений, чтобы понимать, что вы работаете, что вы продуктивны и успешны. Работая дома, мы лишаемся ещё одной важной для нас сферы — **общения с коллегами.**

На работе мы часто обмениваемся мнениями, обсуждаем рабочие и не рабочие вопросы, находимся в общем информационном поле.

Дома мы можем **почувствовать себя изолированными**, исключёнными из важных процессов коммуникации. Нам может не хватать информации, но не конкретной рабочей "технической", а эмоциональной, связанной с отношениями. В связи с этим, может возникать ощущение тревоги, небезопасности, возрастет эмоциональное напряжение.

**Чтобы снизить стресс от вынужденной изоляции и почувствовать поддержку коллег** можно 1–2 раза в неделю устраивать скайп-встречи, виртуальные кофе-брейки, на которых вы будете рассматривать текущие рабочие вопросы, делиться успехами, обсуждать трудности и просто болтать.

#### **Краткая рекомендация педагогам:**

**«Как договориться с родными, что вы на работе в условиях дистанционного обучения?»**

**Эти простые рекомендации помогут вам найти понимание в своей семье и настроиться на рабочую атмосферу.**

- **Расскажите домашним, как для вас важно работать, работать именно сейчас.** Что от этого зависит и ваше, и их будущее.
- **Ясно обозначьте, какие условия вам нужны, чтобы работать комфортно.** Договоритесь с домашними, например чтобы они

не включали телевизор, пока вы работаете, чтобы дети играли в другой комнате, чтобы обращались к вам с вопросами и домашними проблемами в крайних случаях.

- **Заранее придумайте для детей занятие, которое будет им интересно и с которым они справятся без вашей помощи.**
- **Чётко оговорите срок работы:** "Я работаю с 9 до 17", "давай я сейчас до 16 работаю, а потом мы с тобой..."
- **Когда работа закончена, постарайтесь быть максимально включённой в дела семьи.** Если домашние будут наполнены общением с вами, они будут меньше дёргать вас в течение рабочего времени.

С какими трудностями удалённой работы вы сталкиваетесь? Что вам мешает? Как вы решаете эту проблему?

### **Список использованной литературы**

1. Бачков, И. В. Окна в мир тренинга. Методологические основы субъектного подхода к групповой работе / И. В. Вачков, С. Д. Дерябо. - СПб.: Речь, 2004.
2. Вачков, И. В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: учебное пособие / И. В. Вачков. - М.: Ось-89, 2003.
3. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. - СПб.: Питер, 2005.
4. Грегор, О. Как противостоять стрессу. Стресс жизни. Понять и управлять им / О. Грегор. - СПб., 1994.
5. Моница Г.Б., Лютова-Робертс Е.К. Коммуникативный тренинг педагогов, психологов, родители. С.-Петербург Речь 2005
6. Рогинская, Т. И. Синдром выгорания в социальных профессиях / Т. И. Рогинская // Психологический журнал. - 2002.
7. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика. М.: Прогресс, 1990.
8. Семенова, Е. М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога: учебное пособие / Е. М. Семенова. - М.: Изд-во Инта психотерапии, 2002.
9. Терпигорьева С.В. Практические семинары для педагогов. Вып. 2. Психологическая компетентность воспитателей. Изд. Учитель 2011
10. Фопель К. Психологические группы. Рабочие материалы для ведущего: Практическое пособие. М.: Генезис, 2000.
11. Шитова Е.В. Практические семинары и тренинги для педагогов. - Вып. 1. Воспитатель и ребенок: эффективное взаимодействие. Изд. Учитель 2009