


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
РАБОТА С ПЕДАГОГАМИ «Рекомендации для педагогов и родителей по снижению тревожности в период карантина»	Просветительская работа	
РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ «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	
РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ 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 https://psyttests.org/family/oro.html
ДИАГНОСТИКА ПЕДАГОГОВ на выявление уровня стресса	Диагностическая работа	Рассылка с помощью социальных сетей https://psyttests.org/psystate/schreiner.html
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