

### **КАК СОХРАНИТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ В ИЗОЛЯЦИИ.**

Начнем с упражнения из Арт-терапии – основной целью которой, является гармонизация психологического состояния через самовыражение и самопознание. Арт-терапия побуждает к творчеству, успокаивает и вызывает положительные эмоции, которые сейчас нам так необходимы. А главный эффект в данном упражнении достигается благодаря тому, что вы переносите негативные чувства на бумагу, тем самым высвобождая свои тело и ум.

1. Никаких навыков рисования не требуется. Рисуем спонтанно, экспрессивно и интуитивно.
2. Нет негативных или позитивных цветов и рисунков.
3. Не пытайтесь интерпретировать рисунки других, особенно членов семьи. О рисунке может рассказать только тот, кто его нарисовал. А всё, что вы видите в рисунках других – это ваша проекция и ваша интерпретация.

Приготовьте лист бумаги формата А4 и больше, краски, кисти, воду для промывания кистей, включите приятную музыку.

Определите, какие негативные чувства вы испытываете к данной ситуации с коронавирусом или карантином: страх, тревогу, грусть, апатию, возможно гнев или раздражение. Проследите где именно в теле, находится это чувство, как выглядит, какую структуру имеет, на что похоже, какого цвета. Перенесите этот образ на бумагу и посмотрите на него со стороны. После завершения рисунок можно разорвать, тем самым избавиться на символическом уровне от негативной эмоции. А можно добавить элементы, которые сделают ваш рисунок смешным или нелепым, тем самым нейтрализуя негативное чувство.

Если не любите рисовать, точно такое же упражнение можно сделать в технике коллаж или воспользоваться упражнением из позитивной психологии.

Основатель позитивной психологии Мартин Селигман, основываясь на многолетних исследованиях доказал, что оптимизму можно научиться и для этого необходимо культивировать в себе положительные эмоции. Предлагаю вам упражнение, которое можно делать всей семьей, таким образом создать одну из семейных традиций.

**Упражнение от позитивных психологов:**

В конце дня надо вспомнить три хорошие вещи, которые с вами произошли за день. И почему они с вами произошли.

Поделюсь своими:

1. Утром у меня была чудесная прогулка с собакой. Потому что сегодня погода была теплой, и мы смогли погулять дольше обычного.
2. Муж приготовил на ужин турецкое блюдо «пилав». Это произошло потому, что мы с дочерью решили не есть мясо, а муж захотел порадовать нас новым блюдом без мяса.
3. Сегодня я слушала лекцию из обучающего курса и радовалась в какое прекрасное время возможностей мы живем! Потому что есть интернет и профессиональное онлайн образование.

Это упражнение формирует позитивное мышление, помогает сосредоточиться на положительных моментах, которые происходят каждый день, но мы замечаем их меньше в отличие от негативных. А в то время, когда вы вспоминаете и перечисляете хорошие моменты вашего дня, вы еще раз испытываете положительные эмоции, а их влияние на психику сложно переоценить.

Доказано, если выполнять это упражнение каждый день, уменьшается тревожность, повышается удовлетворенность жизнью, улучшается сон. Вместо того, чтобы перед сном прокручивать в голове негативные новости и события дня, вы направляете свое внимание на положительные эмоции.

Задача этого упражнения в том, чтобы подсказать нам, как много хорошего происходит в нашей жизни каждый день, научить нас испытывать больше положительных эмоций и формировать оптимистичный способ мышления для гармоничного прохождения жизненных кризисов.

### **Рекомендации родителям студентов, находящихся на дистанционном обучении**

- Сохранять и поддерживать привычный распорядок и ритм дня ребенка (режим сна ,отдыха, время урока, время перемен и тд..)
- Так как эмоциональное состояние ребенка взаимосвязано с состоянием взрослых, родителям необходимо стараться сохранять спокойствие и адекватное отношение к происходящей ситуации.
- Из-за создавшейся ситуации паники и тревоги создается зона риска для студентов с повышенным уровнем тревожности, поэтому, рекомендуется не погружать детей в длительные обсуждения о пандемии и ее рисках, но также важно вести себя спокойно, рассудительно, не избегая вопросов ваших детей о вирусе, создавая поле семейного доверия.

- Родителям студентов рекомендуется ориентироваться только на официальную информацию о дальнейших шагах при текущей ситуации, понимая, что в условиях созданного ложного «информационного шума» нелегко получить неверную, дезориентирующую информацию.
- В этот период дети вынуждены свести круг реального общения к минимуму, потому они могут продолжать общение онлайн через Ватсап, ВК, и другие средства коммуникации, не выпуская гаджетов из рук, что может раздражать родителей. Относитесь к этим особенностям с пониманием, студентам и самим нелегко, ведь теперь они лишены удовольствия живого общения со сверстниками.
- Время карантина-отличная возможность провести время с вашим ребенком вместе. Составьте список важных дел, а возможно и игр, которые могут заменить сидение у телевизора или компьютера. Поручайте вашим детям миссию-помогать дома. В условиях социальной изоляции важно помнить о потребности детей быть полезным и значимым. Замечайте маленькие победы детей, отмечайте их и хвалите. И помните –мы любим детей безусловно.
- Не забывайте проводить совместные физкультминутки дома, учеными давно доказана взаимосвязь физических тренировок с положительной динамикой психики.
- Рекомендуется в конце каждого дня обсуждать с ребенком что получилось, какие трудности были, делитесь своими чувствами, слушайте ребенка. Так создается доверительная атмосфера в доме, которая и послужит психологическим тылом для студента в этот нелегкий период.
- Важно уметь устанавливать диалог и дружелюбное общение с ребенком, верить ему, в его способности.
- Помогите организовать вашему ребенку рабочее учебное пространство, все необходимое должно быть на расстоянии вытянутой руки. Лишние сложности с ежедневным переоборудованием рабочего места могут негативно влиять на учебную мотивацию студента.

Главная задача родителей в период дистанционного обучения состоит в том, чтобы сделать период пребывания дома для ребенка ресурсом, а не наказанием. Ресурсом для получения новых знаний, навыков, интересных дел. Помогайте, если замечаете, что требуется помощь.

Дистанционный формат обучения в новинку и преподавателям, и родителям, и студентам, однако вместе мы все преодолеем!

### **Психологическая служба техникума**

Социальный педагог

Индивидуальная работа с попечителями, законными представителями студентов из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей  
Регулярно

Профилактика социально-негативных явлений

Профилактика безнадзорности и правонарушений, формирования законопослушного поведения:

- Комиссия по делам несовершеннолетних и защите их прав Иркутской области
- <https://irkobl.ru/sites/kdnizp/obratispomosh/Kudaobratitsa/>
- Защита персональных данных ребенка - [http://персональныеданные.дети/o\\_proekte/](http://персональныеданные.дети/o_proekte/)
- Портал «Я-родитель» <https://www.ya-roditel.ru/media/gallery/lessons/>

Профилактика употребления психоактивных веществ, различного рода зависимостей, пропаганда здорового образа жизни:

- ОГБУЗ «Иркутский областной центр медицинской профилактики»
- <http://irkmedprof.ru/>
- ОГКУ «Центр профилактики наркомании» - <http://www.narkostop.irkutsk.ru/>
- Общероссийская общественная организация «Общее дело» - <https://xn----9sbkcas6brh7h.xn--p1ai/get-involved/>
- Всероссийское общественное волонтерское движение - <http://волонтеры-медики.рф>
- Портал Takzdorovo.ru - официальный интернет-ресурс Министерства здравоохранения РФ, посвященный здоровому образу жизни. <https://takzdorovo.ru/>
- Сайт о различных видах спорта, дневник тренировок и питания - <https://zozhnik.ru/gid-po-zozhniku/>
- Сайт посвящен фитнесу для детей и взрослых, правильному питанию, диетам и тд. - <https://www.jv.ru/>

Профилактика экстремизма среди несовершеннолетних:

- Статья «Это надо знать: профилактика экстремизма среди несовершеннолетних и в молодежной среде» - <https://azbyka.ru/deti/ehto-nado-znat-profilaktika-ehkstremizma-sredi-nesovershennoletnikh-i-v-molodezhnojj-srede>

Художественно-эстетическое воспитание

- Эрмитаж <https://bit.ly/33nCpQg>
- путешествие по Эрмитажу <https://bit.ly/39VHDoI>
- Третьяковская галерея <https://artsandculture.google.com/partner/the-state-tretyakov-gallery>
- Лувр <https://bit.ly/2WciGBi>
- <https://www.louvre.fr/en/media-en-ligne>
- Государственный Русский музей (Санкт-Петербург) <https://bit.ly/2IOQDjq>
- Британский музей, виртуальные экскурсии по музею и экспозициям на официальном YouTube канале