

Районное методическое
объединение педагогов-
психологов Усольского района

№1 Декабрь
2020

Психологический альманах

Мы вместе!

Жизнь будет лучше,
чем мы хотим!

**Преодоление психологических последствий
сovid-19 (страхи, тревожность и пр.): взаимо-
связь эмоциональной гигиены
и эмоционального интеллекта**

В ноябре 2020 года состоялось очередное заседа-
ние районного методического объединения педагогов –
психологов по теме «Преодоление психологических по-
следствий covid-19 (страхи, тревожность и пр.): взаимо-
связь эмоциональной гигиены и эмоционального интел-

ФИО психолога, место работы

Копылова Екатерина Александровна, пе-
дагог-психолог МБОУ "СОШ №6", п. Же-
лезнодорожный

Иванова Тамара Николаевна педагог-
психолог МБОУ «Белореченский лицей»

Ганьшина Валентина Николаевна, педа-
гог-психолог МБОУ «Белореченский ли-
цей»

Седенкова Светлана Сергеевна, педагог-
психолог МБОУ «Большееланская СОШ»

Бархатова Татьяна Анатольевна, педагог-
психолог МБОУ «Тельминская СОШ»

Матвеева Светлана Владимировна, педа-
гог-психолог МБОУ «Буретская СОШ»

Аксаева Светлана Валентина, педагог-
психолог МБОУ «Белореченская СОШ»

Федорченко Неля Леонидовна, педагог-
психолог МБОУ «Тайтурская СОШ»

Тема выступления

Ситуация пандемии: тревожные реакции школь-
ников

Развитие стрессоустойчивости младших школь-
ников

Методы работы с подростками по развитию са-
морегуляции тревожности и страхов

Немотивированная агрессия детей во время пан-
демии

Создание группы Вконтакте социально-
психологической помощи в рамках эпидемиоло-
гической ситуации в стране

Нормализация психоэмоционального состояния
школьников с использованием возможностей
сенсорной комнаты

Методы работы психолога с родителями школь-
ников в ситуации пандемии

Решение проблем при подготовке психологиче-
ских документов на ПМПК (из опыта работы)



Ситуация пандемии:

Последствия пандемии и связанные с этим ограничительные меры не могли не сказаться на эмоциональном состоянии школьников. Сейчас становится понятно, что длительной период дистанционной учебы не прошел бесследно. На первый взгляд, казалось, что это были всего лишь длительные каникулы, но - нет. Как выглядит ситуация сейчас:

Для детей младшего школьного возраста (7-11 лет) ситуация с пандемией и самоизоляцией несет свои психологические риски. В этот период у детей страх смерти сохраняется, преобразовавшись в страх потери родителей. Родители могут, привыкнув к достаточной самостоятельности и «взрослости» своих детей, не придать значения участвующим с их стороны вопросам: «когда ты вернешься с работы?», «а можешь пораньше прийти?», «зачем тебе туда идти?». Тогда как эти вопросы могут отражать внутреннее беспокойство за родителей, характерное для возраста, плюс усиленное разговорами об угрозе заражения. Родителям, работающим сейчас, особенно в сфере здравоохранения, важно детально и много раз рассказывать своим детям о тех мерах безопасности, которые они принимают, выходя на работу; о том, что риск заболеть такой же, как и при карантине по гриппу.

Другой момент, который нужно принять во внимание в отношении младших школьников - то, что их учебная деятельность перенесена в условия дома и семьи. И речь не о том, что возникают трудности с обеспечением компьютером и в понимании учебного материала. Разделение школьной жизни и семьи, роли ребенка для своих родителей и роли ученика решает важную задачу для самосознания младшего школьника. Это делает самого ребенка, а не его родителей, хозяином своих импульсов в каждом аспекте жизни. Внешние проводники в мир культуры (в лице учителей, ровесников) позволяют младшему школьнику осваивать новое отношение к своей самостоятельности, к своим обязанностям, к своим возможностям и ограничениям; выбирать собственную позицию и противопоставлять себя другим. В сегодняшней истории с дистанционным обучением мало кто из родителей мо-

жет четко разделить свою родительскую роль и роль учителя, в которой ему приходится выступать, объясняя материал и контролируя выполнение заданий.

В случае подростков, считающих значимыми среди всех источников опасности только социальные, убедительнее окажутся объяснения роли мер самоизоляции для общества, для экономики: «Чем быстрее удастся сдержать рост заболеваемости, тем быстрее люди начнут работать, тем меньше риски для экономики и т.п.».

В сегодняшней ситуации высок риск потери подростками ощущения общности с родителями даже в семьях с доброжелательными отношениями. Такая реакция свойственна возрасту в ответ на слишком жесткие, подавляющие активность или неясные и неопределенные нормы. Будучи по большей части аполитичными, подростки могут не относиться к сегодняшнему режиму самоизоляции как мерам, принимаемым правительством, а связывать запрет преимущественно с родительской волей. Во избежание межличностных конфликтов родителям важно обсудить с подростком, что он может делать (например, ходить в магазин; вынести мусор); примерные сроки действующих ограничений (лучше опираться не на временные, а на событийные ориентиры: «Когда прирост заболевших прекратится и начнется уменьшение их числа»). Задача родителя в присутствии подростка не выражать и не обсуждать свое сомнение в необходимости вводимых мер, демонстрировать нейтральное отношение; чаще переключаться на обсуждение приятных ребенку планов на период после завершения мер самоизоляции.

Помимо этого стоит помнить, что подростки очень уязвимы и чувствительны к характеру межличностных отношений между родителями. Усиление ссор родителей или их обоюдное молчание в ситуации постоянного нахождения под одной крышей, несет угрозу чувству безопасности подростка. Это влечет за собой неуверенность в себе и других и определяет выбор непродуктивных путей решения важной для подростка задачи «быть собой среди других».



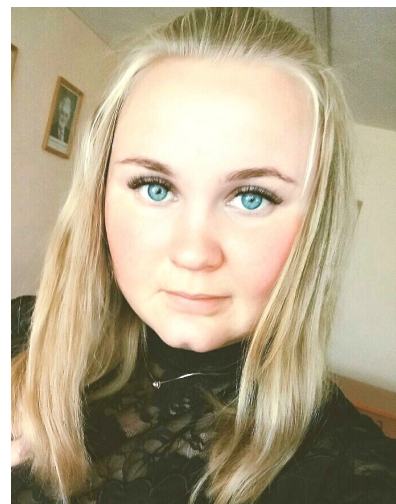
Для старшеклассников ситуация неопределенности, связанная с профессиональным выбором, грядущим поступлением, усугубляется неясностью со сроками сдачи экзаменов. В силу возраста ближайшее будущее для них кажется буквальными продолжением настоящего; тревога и беспокойство о настоящем проецируется на восприятие будущего. Деформация концепции собственного будущего лишает функции регулирующей поведени-е. Чем больший смысл предавался поступлению, тем выше риск развития неадаптивного поведения (снижение активности; конфликты с окружающими; отказ от контактов; агрессия и т.п.) как форме защиты или компенсации.

Помочь в этой ситуации может расширение смысловых объектов будущего: обсуждение с подростком того, что будет увлекать его спустя пять-десять лет; чем он будет заниматься в этот период, с кем поддерживать отношения. Поскольку восприятие человеком своего настоящего положения неминуемо связано как с его ожиданиями и желаниями, так и с представлениями о прошлом, важно опираться на прежний опыт ребенка в успешном прохождении трудных жизненных этапов, на его позитивные воспоминания. В дискуссиях со старшеклассниками полезно будет связать темы прошлого, настоящего и будущего не только в личном, но и более широком историческом, общественном контексте. Так, например, размышления над вопросами: «Как бы ситуация с длительным карантином могла быть решена школами лет 15-20 назад в отсутствии интернета, мобильной связи? В чем были бы преимущества и ограничения выпускников тех времен по сравнению с нами?», позволят со стороны взглянуть на происходящее.

Все реагируют на данную стрессовую ситуацию по-разному. Часть подростков реагирует агрессией, у кого-то проявляется тревожная и депрессивная симптоматика – повышенная тревожность, фобии, навязчивости, депрессивные тенденции вплоть до самоповреждения и суицидальных тенденций. Кому-то удалось адаптироваться.

Подводя итог, хочется отметить, что для детей любого возраста, важно сейчас опереться на эмоционально устойчивого взрослого. Если ситуация в плане эмоциональных реакций и состояния выходит у родителей из-под контроля, можно и стоит обратиться за консультацией к психологу; многие центры кризисной помощи, психолого-педагогической и социальной помощи перешли сейчас в дистанционный режим работы, и во многом стали более доступными.

**Копылова Екатерина
Александровна,
педагог-психолог,
учитель психологии МБОУ
"СОШ №6", п. Железнодорожный**



**Копылова
Екатерина
Александровна,
психолог -педагог
МБОУ "СОШ 6"**

п. Железнодорожный. Молодой специалист, в 2020 году окончила ИРНИТУ, далее продолжает своё обучение по профессии психолог-консультант в магистратуре на заочной форме обучения. В свободное время любит вязать крючком, а также с самого раннего детства увлекается плаванием.



**- ОЙ, ТЫ ТАКАЯ
ДОВОЛЬНАЯ В ПОСЛЕДНЕЕ
ВРЕМЯ, ВСЯ ЦВЕТЁШЬ!
ПОЯВИЛСЯ КТО-ТО?
- ДА, ПСИХОЛОГ.**

Развитие стрессоустойчивости младших школьников

Сегодня все мы столкнулись с реальными проблемами, трудностями, препятствиями во многих сферах жизни. *Страх и беспокойство неизбежны.* И это естественные реакции на сложные жизненные обстоятельства, наполненные опасностью и неопределенностью, что ведет к стрессу.

Стресс - сильная физиологическая или психологическая реакция организма человека на действие стрессора. Известно, что одну и ту же ситуацию разные люди воспринимают и относятся по-разному. Это говорит о **стрессоустойчивости**.

Какие составляющие стрессоустойчивости могут и должны быть сформированы уже в раннем возрасте?

Стрессоустойчивость человека можно сравнить с деревом:

корни – самопринятие – главная опора дерева, помогающая противостоять любым невзгодам и испытаниям; *самопринятие* или любовь к самому себе;

ствол – оптимизм – постоянный позитивный контакт с миром, ориентир на лучшее, что есть в мире; – *оптимизм* (или позитивное мышление);

ветви – стратегии преодоления негативных эмоций – они включаются (разворачиваются, гнутся или сопротивляются), когда есть опасность;

листья – умение расслабиться – позволяют получить позитивную энергию и питание от солнца и воздуха для роста дерева.

Как можно понять, что ребенок находится в состоянии стресса?

Выделяют **два** основных типа реагирования в стрессе:

1. тормозной;

2. возбудимый.

Таким образом, если взрослый видит, что ребенок сегодня более пассивен, заторможен или, наоборот, более активен, возбудим, чем обычно, то, возможно, он переживает стресс и нуждается в помощи и поддержке.

Выделяют несколько **механизмов**, по которым формируется **самопринятие**:

принятие, усвоение безусловного позитивного отношения к себе со стороны значимых людей.

ВАЖНО: постоянно показывать свою любовь, делать ее *видимой, слышимой, ощущаемой!*

Собственное восприятие и оценка глубоко

сущностных, очень личных сторон *самого себя.*

восприятие собственного имени; *имя* обозначает человека в целом, а не отдельные характеристики.

Если ребенку не нравится его имя, это может стать мощным и постоянным источником неприятия себя, психологического дискомфорта, страда-

ния.

восприятие и оценка собственного тела; *если человек ощущает себя физически непривлекательным, тело является источником боли, страдания. Человек может начать стыдиться или уничтожать себя.*

восприятие семьи; *человек идентифицирует себя с теми социальными общностями, в которые входит. Они могут приниматься с радостью и гордостью или подавляться и отвергаться.*



Благодаря сформированному в детстве самопринятию ребенок становится более стрессоустойчив, поскольку негативные внешние воздействия не могут поколебать его внутреннее ощущение безусловной ценности самого себя и счастья жизни.

Другой составляющей в структуре стрессоустойчивости является **оптимизм**. Способность видеть во всем позитивные стороны – это повышает иммунитет к стрессу. В основе **оптимизма** лежит:

1. чувство радости жизни и

2. позитивные мысли о ней

В этом процессе педагоги и родители могут задействовать *два механизма*:

эмоциональное заражение эмоцией радости;

состоит в том, что люди передают друг другу свои чувства.

формирование у ребенка позитивного мышления, т.е. способности воспринимать и оценивать различные проявления жизни с хорошей стороны. Оптимизм как личностную черту формирует привычка замечать только хорошее в каждой ситуации.

Третья составляющая стрессоустойчивости – это **стратегии преодоления негативных эмоций**

Страх, тревога, отчаяние.

Первая техника. Найдите неподвижный предмет или точку и зафиксируйте свой взгляд. На выдохе подтяните диафрагму к верху живота. Старайтесь выдыхать, представляя выход воздуха по низу гортани, через нос, издавая легкий шипящий звук. Так же и вдох, только воздух заливается по верху гортани. Наступает легкое релаксационное состояние.

Вторая техника. «Пламя свечи» 2-3 минут дуть на свечу, чтобы угол наклона пламени во время вдоха выровнялся.

Третья техника. Это экспресс вариант техники ДПДГ (десенсибилизация и переработка движениями глаз). Автор метода Френсис Шапиро американский психолог. Техника хороша для людей с хорошим воображением.

Вы представляете образ себя, в самом тяжелом психологическом состоянии, страха, тревоги, отчаяния, как можно больше стараясь визуализировать. Дальше представляя и удерживая этот образ у себя в голове, вы как будто через этот образ, совершаете движения глаз, по определенной последовательности. Горизонтально, вертикально, по кругу, восьмеркой, движение в виде буквы Z. Затем 5-7 глубоких вдохов и выдохов.

И теперь представить максимально положительный образ, на сколько у вас получится

Четвёртая техника. Холодный или прохладный душ, а после релаксация или аутогенная тренировка



**Иванова Тамара
Николаевна,**

педагог-психолог МБОУ
Белореченский лицей»:

- ветеран труда
- Почётный работник общего образования
- Почетный житель поселка Белореченский.
- Стаж работы в образовании 47 лет.
- Работала директором Белореченского лицея, психологом в Белореченской школе и МДОУ №13
- Очень любит своих детей, внуков, правнука.

**- ПОЧЕМУ ТЫ СЕБЯ ЛЮБИШЬ?
- ИЗ СООБРАЖЕНИЙ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО
КОМФОРТА - БЫЛО БЫ
НЕУДОБНО ПРОЖИТЬ ЖИЗНЬ
С НЕЛЮБИМЫМ ЧЕЛОВЕКОМ.**



Четвертая составляющая стрессоустойчивости

Методика мышечной релаксации

Признанная во всем мире методика расслабления мышц Э. Джекобсона «прогрессивная мышечная релаксация» составляет основу всех модификаций техник для взрослых и детей.

Релаксационные упражнения условно можно разделить на две группы:

упражнения для расслабления отдельных групп мышц,

упражнения на расслабление всего тела,

Если с ребенком произошло **стрессовое событие**, то перед релаксацией целесообразно провести беседу с ребенком – выполнить **когнитивную переоценку** события: вначале присоединиться к эмоциям ребенка, согласиться с тем, что негативные эмоции, которые испытывает ребенок, вы понимаете, разделяете. Затем оценить положительные стороны этого события. Далее наметить действия, которые можно выполнить, чтобы улучшить ситуацию.

Модификация методики прогрессивной мышечной релаксации Э. Джекобсона

Первый шаг – общее расслабление ребенка через визуализацию «спокойного места» с подключением аудиальных, кинестетических, тактильных представлений. В процессе инструкции важно давать время представить то, о чем говорит педагог. Говорить медленно, спокойно, расслабленно.

Второй шаг – обеспечение спокойного дыхания, что само по себе предусматривает расслабление.

Третий шаг – подготовительный к освоению техники релаксации.

С четвертого по седьмой шаг – последовательно «сверху вниз» напряжение и расслабление соответствующих групп мышц, запоминание расслабленного состояния конкретных групп мышц.

Восьмой шаг – запоминание расслабленного состояния всего тела.

Девятый шаг – инструкция к запоминанию и применению.

Десятый шаг – переход в группу.

Чтобы не случилось, не стоит «заигрываться» в роли Жертвы и отойдя немного, нужно начинать искать вы-

ход.

Возможно это:

- расчесать волосы -15мин.
- съесть мороженое;
- сделать массаж;
- потереть ладони;
- принять душ;
- передвинуть 27 предметов;
- бег, рисунок, чай, уборка квартиры, ароматерапия, танец, взмах руками и сказать, что все будет хорошо!

Программы для занятий с детьми, которые использую в работе в этом году:

- «Тропинка к своему Я» О.В.Хухлаева 1-4 класс;
- «Познай себя» Г.К.Селевко 5 класс;
- «Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь» С.В.Крюкова, Н.П.Слободяник 3 класс (ГПД);

В течение уже почти 30 лет работы психологом собираю подборки:

- дыхательные техники;
- игры на повышение самоуважения;
- сборник релаксационных текстов для детей;
- юмористические рассказы для детей;
- психологические сказки и т.д.

Как говорил французский писатель Альбер Камю: «Привычка к отчаянию, значительно хуже, чем само отчаяние».

Источники

1. Овчарова Р.В. Практическая психология в начальной школе.
2. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей.
3. Селевко Г.К. Познай себя.
4. Крюкова С.В. Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь.

**Тамара Николаевна Иванова,
педагог-психолог, учитель психологии
МБОУ «Белореченский лицей»**



– ХОЧЕШЬ АНЕКДОТ
ПРО ПСИХОЛОГОВ?
– ДА.
– А ПОЧЕМУ?

Методы работы с подростками по развитию саморегуляции тревожности и страхов

Тревожность – это эмоциональный дискомфорт, который связан с ожиданием и предчувствием неприятных переживаний или опасности. Даже если все вокруг хорошо и благополучно, человек может чувствовать фоновое ощущение предстоящей беды.

Симптомы тревожности:

1. учащенное сердцебиение,
2. повышенная потливость,
3. дрожь,
4. мышечное напряжение и нервозность.

Чем отличается страх от тревоги?

Давай сравним

Страх имеет конкретный объект. Например, злая собака на пути к дому. Тревога не имеет своего объекта. Опасность скрыта или субъективна. Мы как будто ожидаем эту опасность и мобилизуем силы. Страх – быстрая эмоция, т.к. она возникает в качестве ответа на реальную угрозу.

Страх имеет реальные возможности разрешить ситуацию (убежать, отбиться, позвать на помощь).

Тревога не решается, т.к. нет объекта, следовательно нет и действий. В этом случае наша психика пытается переделать тревогу – на страх – а затем разрешить ситуацию.

Поэтому твоя тревога находит своего объекта в виде предстоящих экзаменов, ощущения плохого самочувствия, взглядов со стороны людей.

Тревога – продолжительная эмоция и может подпитываться нашими мыслями и ожиданиями.

Тревога и тревожность – это разные понятия. Тревога – это ситуативное понятие. Оно возникает вследствие реакции на ситуацию, наши мысли и чувства. Но длится не долго. Тревожность, в отличие от тревоги – индивидуальная психологическая особенность, состоящая в повышенной склонности испытывать беспокойство в различных жизненных ситуациях, в том числе и тех, объективные характеристики которых к этому не предрасполагают.

Наша цель не избавиться от тревоги, а научиться с этой тревогой жить. Так, чтобы она выполняла свои важные функции адекватно современному миру и не управляла нашей жизнью.

Интересный момент

Каждая личность сама выбирает «тревожиться», т.к. от тревоги иногда можно получить **вторичную выгоду**. Вторичная выгода – это скрытые «плюшки», которые мы получаем от ситуации. Это что-то «вкусненькое» для нашей психики, и мы получаем это «как бы без последствий».

Тревога может стать «отмазкой», чтобы не брать на себя ответственность, не выполнять обязательства (я не выполнил ДЗ, потому что переживал за что-то).

Тревога может делать тебя неопасным в глазах других людей, заслуживающим сострадания.

Когда ты тревожишься, тебя могут обнять, пожалеть, приласкать, уделить тебе внимание.



Ганьшина

Валентина Николаевна –

заместитель директора по научно-методической работе, педагог-психолог, учитель истории, психологии, обществознания МБОУ «Белореченский лицей»

- высшая квалификационная категория
- Почётный работник сферы образования
- награждена Почётной грамотой Министерства образования РФ
- победитель конкурсного отбора учителей образовательных организаций в 2017 году в рамках реализации ПНПО «Лучший учитель - 2017»
- руководитель Регионального Представительства Центра тестирования и развития «Гуманитарные технологии» г. Москва
- руководитель РМО психологов Усольского района.



Упражнение. Определи свои вторичные выгоды. Вредные «вкусняшки» тревоги

•Как видите, психика находит пути для того, чтобы не сталкиваться с ситуациями и не брать за них ответственность.

Теперь вы видите, что стоит работать не с левой колонкой, а с правой.

Попробуйте проанализировать, что вы получаете в обмен за свою тревогу. Ситуация в таблице станет вам примером для заполнения.

О чем я тревожусь	Что я получаю взамен
Я переживаю, что со мной никто не хочет общаться, что я не интересный (странный)	Я остаюсь в своей зоне комфорта и не решаюсь первым вступить в контакт

Тревожность не может возникнуть сама по себе. Тревожность – это следствие наших мыслей на ситуацию. Например, впереди контрольная. Это ситуация. Твои мысли на эту ситуацию:

- Я не сдам, у меня ничего не получится
- Я буду усиленно готовиться и заслужу справедливую отметку.
- Всё будет хорошо, я отлично ее напишу.

Как видишь, в зависимости от мыслей у тебя могут возникать разные эмоции (реакции):

- СТРАХ, БЕСПОКОЙСТВО, ТРЕВОГА (Я не сдам, у меня ничего не получится).
- БЕСПОКОЙСТВО, ЦЕЛЕУСТРЕМЛЕННОСТЬ (Я буду усиленно готовиться и заслужу справедливую отметку).
- РАДОСТЬ, СПОКОЙСТВИЕ, УВЕРЕННОСТЬ (Всё будет хорошо, я отлично ее напишу).
- По-простому эта техника называется СМР (ситуация-мысли-реакции).

А вам предлагается новый алгоритм:

Шаг 1. Реалистично смотри на вещи.

Шаг 2. Оцени и упорядочи последствия

Шаг 3. Отпускай ситуацию

Шаг 4. Прими тревогу.

Согласитесь, что эта стратегия звучит спокойнее и увереннее.

Упражнение «С тревогой на Ты!» (Зеркальные нейроны)

Пошаговая технология работы с тревогой. Представьте перед собой свою тревогу: какого она цвета, размера? Какой температуры? Что она делает: кричит, колит, тянет, режет, просто всегда присутствует внутри? Она мягкая или твёрдая? После того, как ты закончишь свой рисунок посмотри на свою тревогу, она жила внутри тебя какое-то время. Иногда она помогала предвидеть угрозу, иногда бесполезно тратила твоё время на беспокойство. Она не хорошая и не плохая, она просто есть, как рука или нога. Ты можешь жить с ней, ты можешь ей управлять. Положи перед собой рисунок (или закрыв глаза и представив свою тревогу в теле). Теперь ты можешь поговорить с ней. Это можно сделать устно, или написать ей письмо

Упражнение «Ловец негативных мыслей»

Необходимые материалы для упражнения:

- распечатанный рабочий лист;
- дырокол или шило;
- светлые карандаши;
- тонкая лента и скотч.

Предварительная подготовка: распечатайте рабочий лист (рекомендую использовать картон), заранее сделайте отверстия на основе ловца.

Алгоритм проведения упражнения

- Попросите участников раскрасить своих ловцов
- Предложите подумать о своих негативных мыслях, эмоциях. Обсудите их.
- Попросите участников «заманить» эти негативные мысли, эмоции в ловушку, записав их в круг ловца



- Попросите участников написать вокруг ловца о своих сильных сторонах, положительных качествах, любимых занятиях и о людях, которые могут поддержать в трудную минуту.
- Попросите сзади рабочего листа с помощью скотча закрепить ленту, сплести паутину через точки по кругу, тем самым «поймать» негативные мысли.



Фото из Байкальской школы лидеров, где также проводилось упражнение «Ловец негативных мыслей»

Валентина Николаевна Ганьшина, педагог-психолог, учитель психологии МБОУ «Белореченский лицей»

Немотивированная агрессия детей во время пандемии

В настоящее время все люди в нашей стране находятся в непростой ситуации – мы живем в условиях пандемии. После введения в нашей стране ограничительных мер, направленных на снижение заболеваемости COVID-19, очень многим из нас пришлось столкнуться с серьезными изменениями в нашей повседневной жизни. Удаленная работа, ограничение или отсутствие физического контакта с членами семьи, друзьями и коллегами – адаптироваться к этой новой реальности непросто. Адаптация к изменениям привычного распорядка жизни, страх заразиться вирусом и тревога о близких, которые относятся к группам риска, – все это вызывает у всех нас определенные психологические трудности.



Особенно трудным это может оказаться для детей. Информация об угрозе жизни, которая разносится из разных источников информации и от родителей в том числе, не может проскочить мимо сознания ребенка. Сайт ВОЗ <https://www.who.int/ru>

Страх активизирует, нарастает тревога, растет уровень неопределенности. Пандемия накладывает свои законы на привычный и активный образ жизни детей: это дистанционное обучение, невозможность общаться со сверстниками, не гулять на детской площадке, не ходить в спортивную секцию, в кружки, в кино и т.д. Введенный строгий карантин лишил нас самых основных, неотложных потребностей физиологического и психологического выживания. Согласно пирамиде потребностей А.Маслоу, это потребности в безопасности, в стабильности и порядке, в предсказуемости событий и в свободе от таких угрожающих сил как болезнь, смерть и изоляция.

Сейчас после выхода наших детей с дистанционного обучения, перед ними остаются обязательные требования относительно образа жизни: кабинетная система обучения, воздержание от близких контактов с друзьями, соблюдение дистанции при взаимодействии с другими, использование масок, обработка рук и прочее. Перечисленные условия жизни обнаруживают своим последствием возрастающую тревогу и страх среди детей. Испытывая высокую тревогу, человек теряет возможность адекватно оценивать реальность и принимать правильные решения. Чтобы подавить тревогу, у некоторых детей возможно возникновение вспышек немотивированной агрессии. Что может проявиться в широком диапазоне от резких высказываний до физических действий, частых конфликтах, в участии конкретного ребенка в драках, ранее за ним не замечавшееся.

Опираясь на многочисленные исследования, следует принять, что агрессия в

человеке заложена биологически, что отражается в этологическом подходе к пониманию агрессии (К. Лоренц Т. Томпсон, Р. Ардри, Дж.П. Скотт). Агрессивность считается инстинктивной, рассматривается как механизм, позволивший человеку в очень давние времена выжить среди более приспособленных и сильных животных. В последующем, решив эти задачи, агрессия не исчезла, а по мере развития человека и образования общества, попала под контроль социальных норм и функций.

Здесь перед нами, педагогами-психологами и учителями, встает вопрос о своевременной помощи таким детям. В психологии диагностировать агрессию можно с помощью различных методик (опросник Басса-Дарки, опросник «Агрессивное поведение» П.А. Ковалева, тест самооценки психических состояний Айзенка и др.). Отдельное место отводится проективным методикам, таким, как тест руки Вагнера, ассоциативный рисуночный тест для детей (модифицированный вариант тест Розенцвейга), вербальный фрустрационный тест, методика «Несуществующее животное» и др..

В этой статье бы хотелось рассмотреть поподробнее графическую методику «Кактус» М.А. Панфиловой. Цель данной методики - выявление состояния эмоциональной сферы ребенка, выявление наличия агрессии, ее направленности и интенсивности. В инструкции к методике ребенку предлагается на обычном альбомном листе белого цвета нарисовать кактус, такой, каким он его себе представляет. На исполнение рисунка дается столько времени, сколько ему необходимо.

МОЙ ПСИХОЛОГ СКАЗАЛ:
- **НАПИШИ ПИСЬМО ЧЕЛОВЕКУ, КОТОРЫЙ**
ТЕБЯ БЕСИТ И СОЖГИ ЕГО.
- **ХОРОШО,**
А С ПИСЬМОМ ЧТО ДЕЛАТЬ?



При обработке результатов принимаются во внимание пространственное положение, размер рисунка, характеристики линий, сила нажима на карандаш. И.Л. Соломин, кандидат психологических наук, доцент кафедры прикладной психологии Санкт-Петербургского государственного университета путей сообщений, анализируя признаки агрессии в рисуночных методиках выделял следующие общие признаки агрессии: крупный размер изображения,



сильный нажим (чем сильнее нажим, тем в большей степени человек возбуждён), большое количество острых углов.

Согласно автору методики М.А. Панфиловой к признакам агрессии также относится наличие иголок на кактусе, особенно их большое количество. Сильно торчащие, длинные, близко расположенные друг к другу иголки отражают высокую степень агрессивности.

По завершении рисования с ребенком проводится беседа с целью получения дополнительной информации. Можно задать вопросы, ответы на которые помогут уточнить интерпретацию:

1. Кактус домашний или дикий?
2. Его можно потрогать? Он сильно колется?
3. Кактусу нравится, когда за ним ухаживают: поливают, удобряют?
4. Кактус растет один или с каким - то растением по соседству? Если растет с соседом, то, какое это растение?
5. Когда кактус вырастет, что в нем изменится?

Помимо диагностической функции рисунок может нести психотерапевтический смысл. Умение рисовать, выражать себя и свои мысли через графические образы помогает человеку найти решение многих проблем, дает возможность избавиться от всего, что держит в напряжении разум.



Седенкова

Светлана Сергеевна,

педагог-психолог МБОУ
«Большееланская СОШ».

В 2012 г. окончила бакалавриат ВСГАО по направлению «Психологическое образование». В 2014 г. окончила факультет психологии ВСГАО по направлению «Психология личности». В 2020 г. прошла профессиональную переподготовку по направлению «Логопед, дефектолог». Имеет благодарность Министерства образования Иркутской области. Любит заниматься творчеством и организовывать различные психологические мероприятия.

**ПОСТОЯННО
ХОЧЕТСЯ
ЦЕЛОВАТЬСЯ
И ДЕНЕГ.
КАКОЕ-ТО
ОБОСТРЕНИЕ.**

При использовании методики «Кактус» в рамках данной темы, для нас наиболее важны будут обучающиеся те, в чьи рисунках агрессия проявляется неярко, рисунки, в которых присутствует, внутренняя агрессия, как защитная реакция.

Чтобы избежать вспышек немотивированной агрессии у детей в условиях пандемии, были предложены следующие рекомендации.

Разработан информационный бюллетень для родителей по теме: «Как помочь ребенку во время пандемии», где даны рекомендации родителям по созданию условий, способствующих благоприятному эмоциональному состоянию детей в ситуации пандемии.

Разработаны рекомендации для учителей в начале первого урока проводить упражнения на релаксацию.

Самое главное, это объяснить ребенку, для чего нужен карантин, при этом не драматизировать ситуацию и самим не поддаваться панике, ведь ребенок – прекрасный психолог. Легко считывая настроение и эмоциональное состояние взрослых, а тем более родителей, он может выражать свой протест агрессией. С детьми необходимо быть предельно искренними, они чувствуют любую фальшь

Список литературы:

1. Методы психологической диагностики агрессии и агрессивности школьников: Учебно-методическое пособие / сост. Л.В. Шипова. – Саратов. 2016. – 56 с.
2. Портал психологических изданий PsyJournals.ru — https://psyjournals.ru/sgu_socialpsy/issue/30273_full.shtml [Этологический подход к пониманию сущности и причин агрессии человека - Проблемы социальной психологии личности]
3. Румянцева Т.Г. Понятие агрессивности в современной зарубежной психологии // Вопросы психологии. 1991. №1. С. 81-87
4. Шевченко М.А. Психологические рисуночные тесты для детей и взрослых/ «Психологические рисуночные тесты для детей и взрослых»: АСТ, Кладезь. – Москва. – 2014. - 115 с.

Ниже приводится несколько советов, которые могут оказаться для вас полезными.

- **Оставайтесь в курсе событий.** Прислушивайтесь к рекомендациям и советам национальных и местных органов здравоохранения. Пользуйтесь авторитетными источниками новостей, такими как местные или национальные телеканалы и радиостанции, и следите за последними новостями на страницах ВОЗ в социальных сетях.

Заведите новый распорядок дня. Старайтесь максимально придерживаться привычного распорядка дня или заведите новый.

Вставайте и ложитесь спать в одно и то же время каждый день.

Поддерживайте личную гигиену.

Придерживайтесь здорового питания и постоянного

режима приема пищи.

Поддерживайте регулярную физическую активность.

Выделите время для работы и время для отдыха.

Уделяйте время любимым занятиям.

- **Важно сохранять социальные контакты.** Если ваше передвижение ограничено, поддерживайте регулярные контакты с близкими по телефону и через Интернет.

- **Время, проводимое перед экраном.** Обращайте внимание на то, сколько времени вы проводите каждый день перед экраном. Следите за тем, чтобы делать регулярные перерывы.

- **Видеоигры.** Видеоигры могут быть способом отвлечься, однако при нахождении дома в течение длительного периода времени может возникать соблазн уделять видеоиграм слишком много времени. Стремитесь к соблюдению здорового баланса между повседневными занятиями онлайн и офлайн.

- **Социальные сети.** Используйте социальные сети для публикации позитивной и оптимистической информации. Систематически исправляйте неверную или ложную информацию.

- **Помогайте окружающим.** Если у вас есть такая возможность, предложите поддержку людям, проживающим неподалеку от вас и, возможно, нуждающимся в помощи, например, для покупки продуктов питания.

Поддержите медицинских работников. С помощью онлайн-каналов и других средств коммуникации выразите благодарность медицинскому персоналу и всем, кто участвует в реагировании на пандемию COVID-19.

Если вы родитель

В стрессовой ситуации дети, как правило, нуждаются в повышенном внимании.

Какими могут быть ваши действия:

- По возможности сохраняйте заведенный порядок жизни или создайте новый, особенно если вы должны оставаться дома.

- Честно и открыто обсудите с детьми вопросы, касающиеся новой коронавирусной инфекции, используя лексику, соответствующую их возрасту.

- Окажите детям помощь в обучении на дому и проследите за тем, чтобы в их распорядке было предусмотрено свободное время для игр и отдыха.

- Подскажите детям позитивные способы выражения эмоций, таких как грусть или страх. Иногда в этом вам могут помочь совместные творческие занятия, такие как игры или рисование.

- Помогайте детям оставаться на связи с друзьями и родственниками по телефону и через Интернет.

Светлана Сергеевна Седенкова, педагог-психолог, учитель психологии МБОУ «Большееланская СОШ»

Прокрастинация в среднем и старшем школьном возрасте

Дистанционное обучение настоящее испытание для учащихся и их родителей. И если в младшем школьном возрасте все проблемы ложатся на плечи родителей, то учащимся среднего и старшего звена приходится учиться самостоятельно. И тут они напрямую встречаются с прокрастинацией.

Прокрастина́ция (от [англ. procrastination](#) «откладывать») склонность к постоянному откладыванию даже важных и срочных дел, приводящая к жизненным проблемам и болезненным психологическим эффектам (Википедия)

Если в условиях школьной жизни все распланировано, четко и понятно: уроки по 40 (45) минут, начинаются и заканчиваются в определенное время, учитель определяет режим работы и сроки, минимум отвлекающих факторов. То в условиях домашнего обучения все намного сложнее: начало и конец учебного дня не закреплены, деятельность нужно организовать самостоятельно, при этом приложить немало усилий для разбора нового и непонятного материала, а так хочется поспать подольше, посмотреть интересное видео в интернете, поиграть в компьютерные игры, и выполнение заданий откладывается, а академические долги копятся.

Прокрастинация от лени отличается тем, что человек хоть и не выполняет задание, придумывая себе более интересные и «важные» дела, но осознает необходимость данной работы, переживает, что не успевает ее выполнить, испытывает чувство вины, старается обесценить ее. Постоянно все более и более эмоционально истощаясь.

Рекомендации по профилактике прокрастинации учащихся в среднем и старшем звене школы.

Первое что необходимо сделать – это составить четкий распорядок своего дня.

Обязательно выделить время на учебу. Учебный день – это то время, которое Вы тратите только на учебу. Начало обучения стоит начинать в соответствии с ритмами своего организма. Если Вы «ранняя пташка», то выполнение каких-то самостоятельных и творческих работ, можно запланировать на раннее утро. Если же Вы активнее работаете в середине дня, то выполнение задания планируете на это время. Обязательно посчитайте сколько в среднем времени занимает у вас выполнение учебной работы, и определите конец учебного дня.

Елена Анатольевна Снитко,
педагог-психолог, учитель психологии МБОУ «СОШ №20»



Снитко

Елена Анатольевна,
педагог-психолог МБОУ
«СОШ №20»

В 2011 г. окончила БГПУ (Благовещенск) по профессии «Специальный психолог». Прошла профессиональную переподготовку по программам «Психология бизнеса», «Дошкольное образование», «Дефектология».

Курсы повышения квалификации: «Профорентация детей с девиантным поведением», «Современные методы психодиагностики» и др..

6 лет проработала в детском саду: психологом, воспитателем и старшим воспитателем, третий год работает в школе педагогом-психологом.

**Обожает ананасы,
Новый год и сказки!
И очень любит детей!**

Нормализация психоэмоционального состояния школьника с использованием возможностей сенсорной комнаты

Сегодня нам очень трудно представить свою жизнь без стресса, каждый день большое количество людей испытывают негативные эмоции, которые сказываются на его дальнейшей продуктивности.

Если не суметь вовремя направить негативные эмоции в нужное русло, то возрастает уровень тревожности, что сказывается на восприятии информации, качестве обучения и социализации человека. Повышение уровня тревожности, снижение материального благополучия и социального статуса, низкая социализация приводят к замыканию человека в себе и повышению уровня суицидальных наклонностей среди подростков. Психоэмоциональное состояние - сложный набор изменений, происходящих в теле и психике, включающий физиологическое возбуждение, чувства, когнитивные процессы, поведенческие реакции на ситуацию, воспринимаемую как важную для данного человека.

Эмоциональное самочувствие играет огромную роль в жизни человека, особенно школьника и здесь большую роль играет положи-



тельный настрой – мощный мотиватор деятельности, когда выполняется с особым энтузиазмом то, что привлекательно, приятно, насыщено радостью. Все наши мысли, эмоции и чувства вызывают реакции нашего тела. Эмоциональные проявления в реагировании на действительность необходимы человеку, так как они регулируют его самочувствие и функциональное состояние. Дефицит эмоций снижает активность центральной нервной системы и может явиться причиной снижения работоспособности. Чрезмерное влияние эмоциогенных факторов может вызвать состояние нервно-

психического напряжения и срыв высшей нервной деятельности. Оптимальное эмоциональное возбуждение — условие готовности к деятельности и ее благоприятному для здоровья осуществлению. Несмотря на то, что эти психические процессы противоположны, у подростков они могут чередоваться и меняться в течение коротких промежутков времени. Это обусловлено *гормональной бурей* и может быть характерно для абсолютно здорового, нормального ребенка. Сейчас он может дружески



разговаривать с вами, а через две минуты – замкнуться в себе или устроить же скандал и уйти, хлопнув дверью. И даже это – не повод для беспокойства, а всего лишь вариант нормы.

Значительную помощь в нормализации психоэмоционального состояния школьников оказывают занятия в сенсорной комнате. В нашей школе сенсорная комната "Волшебный мир" была оборудована в 2019 году. Она является многофункциональным комплексом, использование которой способно нормализовать психоэмоциональное состояние и значительно оптимизировать развитие ребенка. Это

особым образом организованная окружающая среда, наполненная различного рода стимуляторами. Они воздействуют на органы зрения, слуха, обоняния, осязания и другие. Своей изолированностью, необычностью обстановки она естественным образом создает условия, в которых ребенок получает положительные эмоции, условия ухода от стрессовых стимулов внешнего мира. Оптимальное комплексное воздействие на все органы чувств и нервную систему человека, очарование «живой сказки», все это создает радостное настроение и ощущение полной безопасности.

Сенсорная комната МБОУ «Буретская СОШ»



Основные цели и задачи работы в сенсорной комнате:

- развитие и гармонизация эмоционально-волевой сферы;
- развитие коммуникативной сферы;
- развитие психических процессов и моторики.

Комната оборудована световыми приборами, которые создают рассеянный свет, обладают фиброоптическим и светооптическим эффектом (воздушно-пузырьковые трубки, создающие вибрацию при касании; звездный дождь из фиброоптических нитей; звездное небо); подвешенными подвижными конструкциями (сухой дождь из атласных лент). На полу - мягкое покрытие, по которому можно ходить без обуви или просто валяться. В комнате есть специальная сенсорная тропа для ног; пуфики, повторяющие контуры тела человека; система для воспроизведения музыки или рецепторы кожи и рецепторы мышц, приводит их в состояние возбуждения. Сенсорная комната в школе – это, в некоторой степени, «лечебное» пространство для учеников любого возраста.



**Матвеева
Светлана Владимировна**

— педагог-психолог, учитель технологии МБОУ «Буретская СОШ», 28 лет работает в образовании. В 2019 г. прошла профессиональную переподготовку по программе «Основы профессиональной деятельности педагога-психолога»:

- «Ветеран труда»;
- Победитель конкурса лучших учителей РФ ПНП «Образование» в 2009 г.;
- по итогам конкурса «ЗОЛОТОЕ ПЕРО РУСИ-2014» награждена специальным дипломом и медалью «За солнечную деятельность» - за личный вклад в воспитание подрастающего поколения и организацию работы с детьми и молодежью в творческом направлении.

Жизненное кредо: "Не гоняйся за счастьем - оно в тебе самом"; "Радуйся жизни, живи на позитиве, делай добрые дела и мир станет добрее и лучше!"

Оно помогает школьникам справляться с переутомлением и эмоциональным напряжением в безопасном месте, где нет оценок и критики. Сенсорная комната — это не игровая, где ребенок проводит досуг и отдыхает. Здесь проходят специальные занятия, на которых ребенок выполняет упражнения с использованием



оборудования.

Работа в сенсорной комнате организуется в следующих направлениях:

— развитие и коррекция нарушенных функций (осуществляется при выполнении упражнений, заданий, способствующих развитию сенсомоторики, психических функций);

— коррекция эмоционально-волевой сферы (происходит при выполнении релаксационных упражнений, способствующих уменьшению состояния тревожности, снятию эмоционального напряжения, утомляемости, повышению саморегуляции).

В своей работе применяю следующие принципы:

1 принцип — индивидуальный подход (занятия разрабатываются с учётом степени нарушения, общего и эмоционального состояния, учитывается возраст ребёнка, корректируется время проведения занятий и форма, оценивается динамика усвоения того или ино-

го навыка).

2 принцип — этапности (от простого к сложному - усложняю задания, варьируя степень и интенсивность воздействия, решая непосредственно коррекционные и восстановительные задачи. Ограничиваю использование большого количества интерактивных приборов одновременно и исключаю одновременное восприятие одинаковых по эффекту воздействия приборов).

В своей работе использую методики цвето-, звуко- и музыкотерапии для воздействия на соответствующие органы чувств ребенка.

После посещения сенсорной комнаты дети получают заряд положительного настроения, у них снижается агрессивность и уровень психоэмоционального напряжения, преодо-

левается робость и застенчивость. Однако, иногда в комнату можно зайти, чтобы просто



разгрузить голову после уроков: 15-20 минут достаточно, чтобы набраться сил и энергии. Волшебный мир сенсорной комнаты не оставляет равнодушным того, кто хоть раз побывал в ней.

**Светлана Владимировна Матвеева,
педагог-психолог, учитель психологии
МБОУ «Буретская СОШ»**



Опыт группового применения методики «Опросник родительского отношения»

Работа с родителями является важной составляющей деятельности школьного психолога. Она включает групповые и индивидуальные консультации, родительский лекторий, тренинги, диагностику.

Особенности семейных взаимоотношений, безусловно оказывающих большое влияние на ребенка, довольно сложный объект для психологической диагностики. Сфера эта является крайне чувствительной и болезненной для родителей и детей, а поэтому закрытой.

Хочу поделиться опытом группового применения довольно известной методики «Опросника родительского отношения», разработанного А.Я.Варгой и В.В.Столиным.

Родительское отношение понимается как система разнообразных чувств по отношению к ребенку, поведенческих стереотипов, практикуемых в общении с ним, особенностей восприятия и понимания характера и личности ребенка, его поступков.

Текст опросника представляет собой 61 утверждение, с которыми родитель соглашается либо нет. Этот этап работы можно провести заочно, просто раздав тест для заполнения, например, родителям детей одного класса.

Обработку заполненных опросников психолог проводит сам. На очередном собрании группы родителей, участвовавших в диагностике, они получают бланки с уже посчитанными результатами по каждой из пяти шкал.

Шкала 1. «Принятие - отвержение». Отражает интегральное эмоциональное отношение к ребенку. На одном полюсе шкалы: родителю нравится ребенок таким, какой он есть. На другом полюсе: родитель воспринимает своего ребенка плохим, неприспособленным, неудачливым.

Шкала 2. «Кооперация». Содержательно: насколько родитель заинтересован в делах и планах ребенка, как высоко оценивает его интеллектуальные и творческие способности, доверяет ли ребенку.

Шкала 3. «Симбиоз». Отражает межличностную дистанцию в общении с ребенком. При высоких баллах по этой шкале можно считать, что родитель стремится к симбиотическим отношениям с ребенком, высокий уровень тревоги за ребенка и т.п.

Шкала 4. «Авторитарная гиперсоциализация». Отражает форму и направление контроля за поведением ребенка. При высоких баллах в родительском отношении отчетливо просматривается авторитаризм со всеми вытекающими...

Шкала 5. «Маленький неудачник». Отражает особенности восприятия и понимания ребенка. При высоких значениях имеются стремления инфантилизировать ребенка, приписать ему личную и социальную несостоятельность.

На встрече психолог дает интерпретацию возможных вариантов по каждой шкале. Как правило, участники группы активно включаются в разговор, задают вопросы, делятся впечатлениями. Часто родители после ознакомления со своими результатами просят об индивидуальной консультации, т.к. «обнаруживают» причины проблем с ребенком и начинают искать пути решения.

Светлана Валентиновна Аксаева, педагог-психолог, учитель психологии МБОУ «Белореченская СОШ»



**Аксаева
Светлана**

Валентиновна,

педагог-психолог
высшей категории.

Образование: Иркутский госуниверситет,
факультет филологии,

специальность

«Русский язык и литература», ИИПКРО, факультет психологии,

специальность

«Педагог-психолог».

Стаж работы психологом 25 лет.

Замужем. Очень люблю читать. Области интересов: психология, история, философия.

IT-ШНИК СХОДИЛ
К ПСИХОЛОГУ И
ПОЛУЧИЛ, НАКОНЕЦ,
ДОСТУП К СВОЕЙ
ГОЛОВЕ НА ПРАВАХ
АДМИНИСТРАТОРА.

Психическое здоровье подростка



Психическое здоровье подростка – это состояние благополучия, при котором каждый ребенок может реализовать свой собственный потенциал, справиться с повседневными задачами, продуктивно учиться и выполнять общественные и домашние обязанности

Признаками психического здоровья является

- Уважение к себе;
- Умение переживать неудачи
- Эффективная борьба со стрессом
- Забота о других людях
- Качество взаимоотношений с другими людьми

Психическое здоровье зависит от:

- ⇒ Состояния центральной нервной системы
- ⇒ Личностных особенностей
- ⇒ Обстановки в семье
- ⇒ Взаимоотношений со сверстниками

«Как сохранить психическое здоровье ребенка»

- Всегда находите время поговорить с ребенком. Интересуйтесь его проблемами, вникайте в возникающие у него сложности, обсуждайте их, давайте советы.
- Не оказывайте нажима на ребенка.
- Не унижайте ребенка криком, исключите из практики семейного воспитания «психологические пощечины».
- Радуйтесь вместе с ребенком даже маленьким успехам.
- Не сравнивайте ребенка с другими, более успешными детьми, этим вы снижаете самооценку. Сравните его с ним же самим, но менее успешным.
- Следите за выражением своего лица, когда обращаетесь с ребенком. Хмуро сведенные брови, гневно сверкающие глаза, искаженное лицо — негативно влияют на психическое состояние подростка.



В ТРУДНЫЕ СИТУАЦИИ:

- ✓ Чаще разговаривайте с ребенком, объясняйте ему непонятные явления и ситуации, суть запретов и ограничений.
- ✓ Помогите ребенку научиться вербально выражать свои желания, чувства и переживания.
- ✓ Помогите научиться объяснять свое поведение и поведение других людей.
- ✓ Опирайтесь на сильные стороны ребенка.
- ✓ Не спешите прибегать к наказаниям. Постарайтесь воздействовать на ребенка просьбами — это самый эффективный способ давать ему инструкции.
- ✓ В качестве воспитательного воздействия чаще используйте ласку и поощрение, чем наказание и порицание.



«КАК РЕАГИРОВАТЬ НА КИБЕРБУЛЛИНГ»



ФЛЕЙМ

Наблюдаешь ссору с оскорблениями в комментариях на сайте, в социальной сети или мессенджере?

ВЫХОД

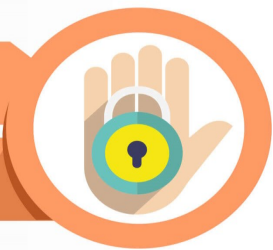
Немедленно уходи оттуда. Побереги нервы и не порть себе настроение

Напомни клеветникам, что их деяния наказуемы (в соответствии со 121 статьей УК РФ)

ВЫХОД

КЛЕВЕТА

О тебе пишут неправду?



КРАЖА ЛИЧНОСТИ

Кто-то скопировал твою страницу в социальной сети?

ВЫХОД

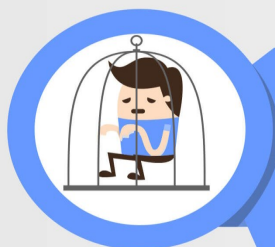
Сообщи своим друзьям и администрации социальной сети о проделках «двойника»

Расскажи об этом родителям, вместе обратитесь в полицию

ВЫХОД

УГРОЗЫ

Тебя преследуют или даже угрожают в интернете?



ИЗОЛЯЦИЯ

С тобой не дружат в социальных сетях те, кого ты хотел бы добавить в друзья?

ВЫХОД

Поделись своей проблемой с родителями. Задумайся, зачем тебе нужны такие друзья, которые игнорируют тебя

Сразу иди с родителями в полицию!

ВЫХОД

АГРЕССИЯ

Тебя унижают или бьют, а фото и видео публикуют в социальных сетях?



Деятельность психолого-педагогического консилиума в МБОУ «Тайтурская СОШ»

Во исполнение пункта 12 плана мероприятий по созданию специальных условий получения общего и дополнительного образования обучающихся с инвалидностью и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья на 2018 - 2020 годы, утвержденного Министром просвещения Российской Федерации О.Ю. Васильевой 19 июня 2018 г. в МБОУ «Тайтурская СОШ» приказом директора школы создан как целостная система, обеспечивающая оптимальные условия обучения, развития, социализации и адаптации обучающихся посредством психолого-педагогического сопровождения.

Задачи, которые решает школьный психолого-педагогический консилиум (ППк):

выявление трудностей в освоении образовательных программ, особенностей в развитии, социальной адаптации и поведении обучающихся для последующего принятия решений об организации психолого-педагогического сопровождения;

- разработка рекомендаций по организации психолого-педагогического сопровождения обучающихся;
- консультирование участников образовательных отношений по вопросам актуального психофизического состояния и возможностей обучающихся; содержания и оказания им психолого-педагогической помощи, создания специальных условий получения образования;
- контроль за выполнением рекомендаций ППк.

В состав ППк включены: председатель ППк - заместитель директора по учебно-воспитательной работе, педагог-психолог, учитель-логопед, учитель-дефектолог, социальный педагог, секретарь ППк (определенный из числа членов ППк).


Деятельность ППк осуществляется в соответствии с планом, оформляются протоколы заседаний, родителям выдаются выписки из протокола с рекомендациями специалистов. Жур-

налы деятельности ППк в течение года ведутся в электронном виде и распечатываются в конце учебного года, хранятся пять лет.

В создании психолого-педагогического сопровождения есть ряд трудностей. Во-первых, в работе ППк задействованы те же педагоги школы, которые кроме основной нагрузки, «несут» дополнительную, что осложняет процесс, эффективного и качественного сопровождения обучающихся, нуждающихся в особых условиях обучения, развития, социализации и адаптации. Во-вторых, требуются высококвалифицированные специалисты, умеющие учитывать возрастные и индивидуальные особенности детей, составлять СИПР (соответствующие оптимальным условиям обучения именно для данного ребенка), профессионально вести консультирование с родителями и педагогами, объясняя объективные причины необходимости получения специальной помощи обучающимся.

Думаю, что освобожденные члены ППк, имеющие специальное высшее образование смогли бы способствовать более плодотворной работе психолого-педагогического консилиума в реализации психолого-педагогического сопровождения участников образовательного процесса.

Неля Леонидовна Федорченко, педагог-психолог, учитель психологии МБОУ «Тайтурская СОШ»



НАДПИСЬ НА ДВЕРИ
ПСИХОЛОГА:
НИЧТО ТАК НЕ
УКРАШАЕТ ЧЕЛОВЕКА,
КАК ДРУЖБА
С СОБСТВЕННОЙ
ГОЛОВОЙ!

Журнал учета коллегиальных решений.

№ п / п	ФИО Обучающегося,	Дата рождения	Класс / группа	Инициатор обращения	Повод обращения в ППк	Коллегиальное заключение	Результат Обращения



Неля Леонидовна Федорченко,
педагог-психолог МБОУ «Тайтурская СОШ» .

Окончила ИГПИ и прошла повышение квалификации в ИГУ по специальности практический психолог.

27 лет работает в образовании.

- Получила 2 Премии Губернатора Иркутской области за воспитание талантливых детей и «Лучший педагог-психолог общеобразовательной организации, работающий с детьми из социально неблагополучных семей».

- Награждена Почетной грамотой Министерства образования и науки РФ

Журнал регистрации направлений на ПМПк

№ п / п	ФИО, Обучающегося	класс	Дата рождения	Заключение ППк образовательного учреждения	Отметка о получении направления родителями
					Получено: заключения (логопеда, педагога-психолога); выписка из протокола школьного ПМПк; выписка из медицинской карты ребенка. Я, ФИО пакет документов получил (а) «__» _____ 2020г. Подпись: Расшифровка

Журнал учета заседаний ППк

№	Дата	Тема заседаний	Вид консилиума плановый/внеплановый

“ ФРЕДЕРИК ПЕРЛЗ ”

ТЫ
РАССЛАБЛЯЕШЬСЯ
В ТОТ САМЫЙ
МОМЕНТ, КОГДА
ПЕРЕСТАЕШЬ
ПРИТЕСНЯТЬ СЕБЯ.

Как помочь ребенку с расстройством аутического спектра (РАС) привыкнуть носить маску?

Обстоятельства в жизни сейчас такие, что становится понятно — маски с нами основательно и надолго.

Дети с РАС часто отказываются их надевать. И это очень понятно, надо признать! Если уж и взрослые пытаются саботировать ношение масок — что уж говорить о детях.

Вот несколько рекомендаций от наших коллег из Китая, как можно выкрутиться в такой ситуации:

1 Подкрепление.

Ограничьте на время работающее для вашего ребёнка подкрепление (любимую игрушку или лакомство) и используйте его только тогда, когда нужно носить маску. Выберите время, когда вы и ребёнок спокойны и бодры, попросите ребёнка надеть маску и дайте поощрение, когда он это сделает. Постепенно увеличивайте время ношения маски. Со временем начинайте практиковаться и на улице.

2 Последовательность и систематичность.

Используйте понятный для ребёнка таймер и установите его, в начале на 1 секунду, в те-

ние которой ребёнок должен находиться в маске. По ее истечении он может снять с себя маску и получить подкрепление. Постепенно увеличивайте время нахождения в маске: 2 секунды, 5, 10, 1 минута, 5 и т.д., до тех пор, пока ребёнок не привыкнет к маске.

3 Рутинa.

Дети с РАС, которым нравится рутина, могут охотнее согласиться на ношение маски, если, например, это будет частью ежедневного визуального расписания.

4 Десенсибилизация.

Если ребёнок отказывается носить маску из-за того, что не любит, когда что-то накрывает лицо, можно начать с короткого укрывания носа и рта салфеткой. За поощрения, конечно. Постепенно время с салфеткой на лице следует увеличивать вместе с толщиной этой самой салфетки. Достигнув успеха, замените салфетку полотенцем, а затем — обычной маской.

Источник

[Логопедический центр "Территория речи"](#)

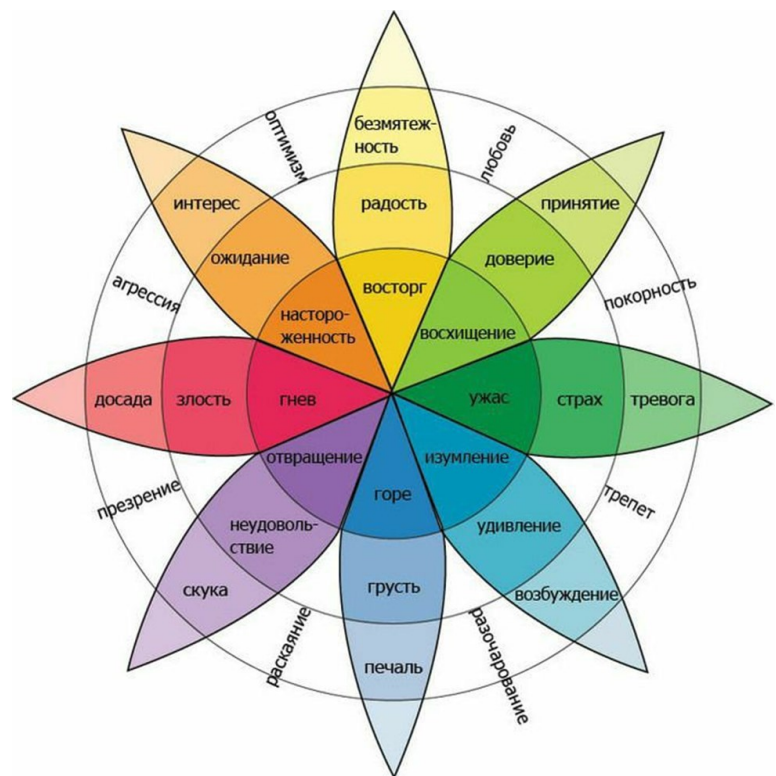


Как помочь ребёнку привыкнуть носить маску

Запрещенные эмоции/чувства?

Наши чувства и эмоции — это сигнал нашего организма, что что-то происходит. Как правило человек склонен игнорировать или подавлять такие сигналы, «так злиться плохо, а ну-ка злость уйди», но организм не глупый, он берет да усиливает их чтобы мы наконец обратили внимание, что что-то не так « аууу.. проснись, пора реагировать». Так что же пытаются сказать эмоции? Давайте разбираться.

- **Злость или недовольство** – это призыв к действию. Признак того, что пора что-то начать делать, ну, или закончить, только что?
- **Печаль или грусть** – участвуют в переосмыслении тех представлений и убеждений, которые уже не работают и никак не помогают. Без этих чувств человек остановится в своем развитии.
- **Страх или тревога** – сигнал, который предсказывает опасность, помогает включить копинг стратегии – это то, что человек делает чтобы справиться со стрессом.
- **Вина и стыд** – это социальное переживание, то есть появляются в обществе других людей, эти чувства нужны для привыкания человека к условиям и правилам общества в котором он находится.
- **Отвращение** – сигнал о том, что существует какая-то опасность.
- **Растерянность** – это сигнал о том, что вам нужно время на осмысление какой-либо информации. Нужно дать себе паузу.
- **Отчаяние** – возникает тогда, когда вы отказываетесь от своих желаний или потребностей.
- **Обида** – дает информацию о том, что не соответствуют ваши ожидания тому, что происходит в реальности.
- **Разочарование** – появляется тогда, когда разрушаются иллюзии и нереалистичные ожидания.
- **Сомнения** – анализ мнений других людьми. Без него не формируется собственное мнение.
- **Сожаление** – помогает учиться на ошибках. Анализ действий и сделанных ошибок как способ самоисправления. Без сожаления мы будем не способны менять свои решения на более успешные.
- **Зависть** – анализ собственных ограничений или возможностей. Какие ограничения есть и что с этим можно сделать. Без зависти личностный рост невозможен.
- **Ненависть** – не хочу тебя видеть. Нужда в большей дистанции чем есть сейчас. Сигнал о необходимости создать эту дистанцию.
- **Скука** - сигнал о необходимости переключить внимание на свои ощущения, чувства, эмоции, на свой внутренний мир.



А как вы думаете, есть ли эмоции, которые не нужны?

В помощь школьному психологу

МЕТОД "ПЯТИ ПАЛЬЦЕВ"

Метод «пяти пальцев», предложенный Л. Зайвертом, является простой и доступной техникой, в которой за каждым пальцем руки закреплен один из контролируемых параметров качества достижения цели. Достаточно лишь посмотреть на ладонь правой руки и по первым буквам названия пальцев вспомнить параметры, на основании которых осуществляется контроль.

М (мизинец) — МЫСЛИ, знания, информация.

Что нового я сегодня узнал? Какие знания приобрел? В чем возросла моя компетентность, усилился профессионализм? Какие новые и важные идеи сегодня меня озарили?

Б (безымянный) — БЛИЗОСТЬ к цели.

Что я сегодня сделал и чего достиг?

С (средний палец) — СОСТОЯНИЕ духа.

Каким было сегодня мое преобладающее настроение, расположение духа? Что было связано с положительными эмоциями и высокой мотивацией?

У (указательный) — УСЛУГА, помощь, сотрудничество.

Чем я сегодня помог другим? Познакомился ли я с новыми людьми? Улучшились ли мои взаимоотношения?

Б (большой палец) — БОДРОСТЬ, физическое состояние.

Что я сделал сегодня для моего здоровья, поддержания моих физических сил? Что позволило отдохнуть, восстановить силы? Что сделано сегодня мною для поддержания здоровья, физической формы?

Этот компактный и удобный метод дает возможность быстро и качественно проконтролировать, как прошел день.

Анализируйте итоги дня, контролируйте приближение к целям и вы обязательно их достигнете!



Метод Эйзенхауэра в помощь учителю

Метод Эйзенхауэра также известен как матрица Эйзенхауэра (в честь американского президента). Согласно матрице, все дела делятся на 4 категории: А — и важные, и срочные (аврал или дедлайн, который наступил, вопросы здоровья); В — важные, но несрочные (плановая работа, отчетность); С — неважные, но срочные (визит гостей домой или родителей ученика в школу); D — неважные и несрочные (посиделки в социальных сетях, шопинг). Разделение ежедневных дел на квадраты существенно упрощает жизнь.



В альманахе использованы материалы социальной сети «ВКонтакте», «Психологической газеты» <https://psy.su>, некоторые рисунки из журнала «Наша психология» <https://www.psyh.ru> и др.