**Уважаемые студенты!**

Если вам необходима помощь педагога - психолога,

вы нуждаетесь в добром слове,

совете и поддержке,

вам одиноко  и хочется  поговорить?

Заходи на E-mail.ru

[**Budayeva5454@mail.ru**](mailto:Budayeva5454@mail.ru)

**Всегда рада общению с Вами!**

**Как сохранить эмоциональное и психологическое состояние в период дистанционного обучения и самоизоляции**

**Рекомендации, как не паниковать из-за неопределенности будущего:**

1. Создайте **каждодневные ритуалы,** простые повторяющиеся действия, которые структурируют день (зарядка, прием пищи, мытье рук по расписанию, чтение книг в определенное время и пр.). Составьте свой режим дня и следуйте ему. Если справились – поощрите себя чем-то приятным – просмотром любимого кино или сериала, игрой, прогулкой, разговором по телефону с подругой или другом и т.п.

2. **Стройте планы** и создавайте списки: на один день, на неделю. Придерживайтесь привычного распорядка дня. В планах и списках попробуйте что-то немного менять, например, увеличить физическую нагрузку на зарядке. Создайте себе цели и идите к ним постепенно, руководствуясь принципом, что «слона невозможно съесть сразу, его можно съесть только по кусочкам».

3. Сделайте список ваших **личных мер против угрозы эпидемии**: мытье рук, проветривание помещения, дезинфекция поверхностей (например, дверных ручек). Отмечайте галочками, что удалось сделать. Это вернет чувство контроля над своей жизнью и объективное влияние на ситуацию в рамках зоны вашей ответственности. Вы делаете то, что можете и то, что должны делать.

4. **Соблюдайте личную технику безопасности** (маска, перчатки, соблюдение социальной дистанции, минимизация касания лица руками и т.п.) при походы по магазинам.

5. Снизьте потребление информационных материалов, нагнетающих панику – из соцсетей, газет, телевизора. **Не смотрите эмоционально нагруженные материалы**. Они ориентированы на манипуляцию вашим вниманием и стимулирование ярких и чаще всего негативных переживаний. Чаще всего они не соответствуют реальности и являются материалами «желтой» прессы, которая желает одного – завладеть вашим вниманием для продажи рекламы. Для привлечения внимания у них целый арсенал средств манипуляции. Например, заголовки: «От нас долго скрывали универсальное средство излечения тяжких болезней. И вот кто это делал все эти годы…»

6. **Оцените ресурсы**, которыми вы располагаете: деньги, навыки, имущество, поддержка родственников и друзей. Выпишите, что вы умеете, кто сможет вам помочь, хотя бы временно, из-за чего именно вы чувствуете себя в опасности и как можно подстраховаться заранее.

**Рекомендации по профилактике проблем с психологическим благополучием из-за социальной изоляции**

1. Используйте **любые практики релаксации**, чтобы снизить стресс и беспокойство (медитации, практики осознанности, дыхательная и телесная гимнастика). Используйте подручные приложения и гаджеты для этого, если хотите.

2. Применяйте техники работы с рациональным мышлением и катастрофизацией с **помощью юмора и рациональных аргументов**.

3. **Учитесь, осваивайте новое**. Если вы давно хотели пройти онлайн-курс, но не было времени, то сейчас оно наступило. Вспомните о своих хобби – рисуйте, танцуйте, пишите рассказы о том, как переживаете пандемию. Творчество и обучение – отличный способ вернуть себе контроль над жизнью.

4. **Наводите порядок** – дома, в документах, семейных архивах фотографий – то, на что всегда не хватает времени.

5. Организуйте себе **личное пространство и время**. Даже если вы живете не один (одна), договоритесь с близкими, что у каждого должно быть хотя бы 15-20 минут в день, которые он(а) может провести наедине с самим собой, за чашкой кофе, книгой или сериалом.

6. **Используйте техники совладания с тревогой и паникой**: дышите, наблюдайте за собой и за тем, что происходит в теле как бы со стороны, ждите, когда состояние ослабеет и совсем уйдет.

7. Признайте за собой право бояться и тревожиться. В экстремальных ситуациях это нормально. **Выпишите свои страхи**. Оцените их на объективность. Отделите те, с которыми можно справиться реальными действиями (ухудшением экономической ситуации в семье, ухудшением здоровья и т.п.), от субъективных («карантин продлится вечность», «жизнь никогда не будет прежней» и пр.). Если любите рисовать, **рисуйте свои страхи**, **пишите о них рассказы, ведите дневник.**

8. Организуйте **группу поддержки из одногруппников** и друзей, с которыми можно делиться своими тревогами. Разделенная эмоция ослабевает.

9. Отмечайте **хорошее в каждом дне**, пусть самое минимальное. Разговор с другом/подругой, чтение интересной книги, зарядка, игра с братьями, сестрами, а если - с детьми, красивый закат из окна, запах ароматической свечи – все годится для такого списка в конце дня.

10. **Позаботьтесь о своих родителях, родных и более слабых** - одинокие старики, матери-одиночки. Это то, что вы можете сделать, чтобы весь социум стал устойчивее.

11. **Двигайтесь**. Если у вас есть возможность выходить в безлюдное пространство и гулять в одиночестве (или с собакой) – делайте это. Если вы не можете выйти – уроки фитнеса, йоги и обычная физкультура – все поможет. Работаете сидя? Заводите таймер и вставайте со стула каждые минут 40, приседайте или попрыгайте. Используйте любую возможность для регулярного движения.

**Если все же тревога и растерянность возвращаются, напоминайте себе, что это нормально, важно только не «подключаться» глубоко к этим чувствам, а возвращаться к текущим разным осмысленным делам по намеченному заранее графику.**

**Упражнения на снятие нервных стрессов**

**“Дыхание “ХА”**

**Цель**: восстановление эмоциональной уравновешенности; развитие стрессоустойчивости. Встать прямо. Сделать глубокий вдох, разводя руки в стороны, ладони поднимая до уровня груди. Вздохнув, задержать дыхание, представить, что все волнения и переживания накапливаются в воздухе. Затем резкий выдох, при наклоне туловища вперед, бросая руки к носкам. Сильный выброс воздуха приводит к звуку **“ХА”.**

Упражнение эффективно, если звук **“ХА”** вами произносится отчетливо.

**“Самооценка стрессовой ситуации”**

**Цель:** адаптация организма человека к стрессовым ситуациям. Необходимо проводить самооценку любой стрессовой ситуации. Последовательность выполнения: обратить внимание на причину, породившую стресс, а именно: мысленно (вечером) проиграть возникшую стрессовую ситуацию и выяснить причину.

Отрефлексировать. Столкнувшись с идентичной ситуацией следующий раз ваш организм адаптируется к стрессовым ситуациям.

Примечание: Самооценку стрессовой ситуации рекомендуется проводить только 1 раз! Бесконечное возвращение к одной и той же стрессовой ситуации в качестве самоанализа снижает защитные свойства организма. Кроме того, любая эмоциональная самооценка приводит к возникновению стресса на более низком уровне, что может приводить к нервной депрессии.

**“Плавные махи руками”**

**Цель**: снятие эмоционального напряжения, развитие чувственного восприятия, контроля эмоциональных реакций. Встать прямо, ноги вместе. Медленно поднимать правую руку перед собой, при этом пальцы расслаблены, согнуты в суставах, а ладонь обращена к полу. При подъеме руки постарайтесь ощутить, как ладонь и пальцы становятся теплыми. Если теплота не чувствуется, то замедлите подъем данной руки. После того, как вы подняли ладонь до уровня плеча, распрямите ее параллельно вашему телу, напрягите, выпрямите пальцы и медленно опуская руку, старайтесь почувствовать прохладу при движении вниз. Выполнять 5-10 раз каждой рукой, либо одновременно (по желанию). Затем проделать перекрестное перемещение рук. Например: правую поднимать, а левую руку опускать.

**“Управление вниманием”**

**Цель:** развитие навыков сознательного и целенаправленного переключения внимания с отрицательного эмоционального состояния на положительное.

1. Представьте желтый треугольник на белом фоне. (Возможно, вам не удастся сохранить устойчивость этого образа, так что его контуры и цвет будут меняться и расплываться; в данном упражнении не беспокойтесь о качестве представляемого образа).

2. Представьте рядом с первым красный треугольник. Удерживайте их обоих в поле зрения.

3. Начните перемещать внимание с одного треугольника на другой. Сначала сосредоточьтесь на желтом. Сейчас вы видите только его. Затем переключитесь на красный треугольник и сосредоточьтесь только на нем. 4.Проделайте это несколько раз, чтобы убедиться в своей способности произвольно замещать один объект внимания другим.

5. Теперь, обнаружив у себя такую способность, представьте вместо двух треугольников две разные ситуации: приятную и неприятную. Сперва представьте во всех деталях неприятную ситуацию. Испытывайте все возникающие в связи с ней чувства, погрузитесь в нее. Затем переключите внимание на приятную ситуацию и так же прочувствуйте ее во всех деталях, после этого несколько раз быстро переместите внимание с одной ситуации на другую.

Вы можете проделывать такой опыт по замещению с объектами внешнего и внутреннего мира, прошлого и будущего, низшего и высшего бессознательного и т.д. Все время сознавайте себя пребывающим в центре всех этих замещений, способным концентрировать свое внимание в любом направлении.

Способность управлять вниманием может, среди прочего, избавить вас от нескольких взаимосвязанных и широко распространенных привычек: желания делать несколько дел сразу, терзаний по поводу незавершенности всего начатого, поспешного завершения начинаний с целью начать что-то другое. Вместо этого мы учимся делать одно дело – и только одно, - посвящая ему полностью все свое внимание.

**“Приятие”**

**Цель:** развитие способности вырабатывать сознательную положительную установку на приятие действительности (неприятных неотвратимых событий, если таковые случаются).

1. Подумайте о чем-то таком в своей жизни, чему вы благодарны – или были благодарны. Это может быть любимый человек, ваш талант, хорошее здоровье, красивый цветок и т.д. Живо представьте его, сознавая его ценность и думая о том, что он дает вам и чему вы можете у него научиться. 2. Теперь подумайте о чем-то таком, чего вы хотели бы в своей жизни избежать. Опять же, живо представляйте это, пристально наблюдая за своими реакциями. Наблюдайте за ними, но не пытайтесь их остановить. Наблюдайте обычную вашу стратегию неприятия. Сознавайте, как она проявляется на уровне вашего тела, ваших чувств и ума.

3. Теперь предположите, что жизнь направляет вас в вашем росте, общаясь с вами языком событий и ситуаций. Что она хочет сказать вам посредством выбранного вами для упражнения события или ситуации? Раздумывая над этим вопросом, записывайте все возникающие у вас идеи.

4.Теперь вернитесь к тому, чему вы благодарны. Представьте его еще раз, думайте о нем с признательностью и как можно полнее сознавайте свое приятие.

Теперь снова переключитесь на неприятную ситуацию, привнося в нее то приятие, которое вы только что в себе ощутили. Осознайте преходящий характер этой неприятной ситуации. Осознайте, что приятные и неприятные моменты доставляет вам один и тот же мир, и, - если вы ощущаете в себе готовность и решимость сделать это, - сознательно примите установку на приятие действительности этого мира.

Если вы не обнаружите в рассматриваемой ситуации никакого глубинного смысла, это не значит, что вы не сможете или не захотите принять ее. Приятие абсурда ситуации ведет к окончательному отказу от сопротивления тому, что есть. Подлинное и полное приятие есть отказ от каких бы то ни было сравнений, ожиданий и манипуляций. Стержнем такого приятия служит ощущение фундаментальной благополучности.

**Хочешь быть спокойным? Не расстраивайся многими вещами, не занимайся ненужными делами, не поддавайся гневу.**