

5 простых упражнений, направленных на снижение тревожности для подростков (14-16 лет)

УПРАЖНЕНИЕ № 1. МОТИВАЦИЯ

Казалось бы, цель совершенно ясна: вы хотите избавиться от тревоги. Но чем измерить результат проведенной работы? Напишите список того, что вы приобретете, если перестанете беспокоиться по пустякам. Например, я смогу спокойно спать. У меня останется энергия для активного отдыха и хобби. Моя работа начнет приносить мне больше удовольствия. Я перестану срываться на близких... Подумайте хорошенько. Тревога связывает вас по рукам и ногам. И именно вы покорно стоите и ждете, пока она сдавит сильнее. Какие замечательные перспективы открываются, если перестать повиноваться ей!

УПРАЖНЕНИЕ № 2. Дыхательные техники

Успокаивающее дыхание

Успокоить ум и тело, помочь избавиться от раздражения или расстройства помогает метод успокаивающего дыхания.

Сделайте глубокий вдох носом. На выдохе слегка сожмите мышцы горла, чтобы получился звук, напоминающий храп. Выдох, как и вздох, осуществляется с закрытым ртом. Освоив этот выдох, точно таким же звуком сопровождайте вдох.

Дышите таким образом несколько минут.

Расслабляющее дыхание

К данной технике можно прибегать, если вас одолевают беспокойные мысли, от которых вы никак не можете избавиться.

Правую руку поднесите к носу. Во время дыхания вам придется пальцами этой руки попеременно закрывать сначала левую, а затем правую ноздрю.

Сделайте медленный вздох умеренной глубины, после чего закройте правую ноздрю с помощью большого пальца. Медленно выдохните через левую ноздрю. Вдохните через эту же ноздрю и закройте ее средним и безымянным пальцами. Выдохните через правую ноздрю, вдохните через правую ноздрю, затем опять закройте правый носовой ход и делайте вдох-выдох через левый. Продолжайте такие поочередные вдохи-выдохи от пяти до десяти минут. Уже после нескольких циклов вы заметите, что ваш ум успокоится.

Толчковое дыхание

Это упражнение не только помогает снятию стресса и тревоги, но и расслабляет мышцы лица, подтягивает кожу вокруг глаз и разглаживает морщинки в углах рта.

Очень широко откройте рот. Высуньте максимально язык и с силой скажите три раза: «Ххааах!» Этот звук должен исходить из глубины горла. Вместе со звуком выталкивайте из себя горечь, злобу, грусть, негативные мысли. Избавляйтесь от депрессии и разочарований.

Толчковое дыхание помогает и в том случае, если тело и мозг страдают от очень большой профессиональной или домашней нагрузки, сильной ссоры, любой болезни. Благодаря этому очистительному дыханию снимается напряжение и восстанавливается связь с внутренним «я».

Огненное дыхание

Данная дыхательная техника отлично высвобождает кипящие эмоции, тревогу и агрессивные чувства.

Представьте себя могучим огнедышащим драконом. Вы полны жара и энергии солнца. Удерживая в уме эти образы, сделайте несколько коротких и мощных выдохов, выталкивая воздух через ноздри и не открывая рта. Начните медленно, но постепенно наращивайте скорость. Выдохнуть таким образом можно до двадцати пяти раз. Во время этого дыхания можно спокойно вдыхать через нос, практически не обращая внимания на вдохи.

Связывающее дыхание

Самая простая, но не менее эффективная техника, позволяющая успокоиться и расслабиться.

Лягте на спину и положите ладони на живот. Медленно и глубоко вдохните. Почувствуйте, как расширяется ваш живот при вдохе. Теперь сделайте медленный и полный выдох. Ощутите, как сжимается живот по мере выхода воздуха. Повторите это еще пять раз. Делайте это медленно и вдумчиво.

В данном случае мы включаем так называемое брюшное дыхание (животом), которое имеет целый ряд преимуществ перед грудным (совершающимся за счет межреберных мышц). Брюшное дыхание оказывает ярко выраженный оздоравливающий эффект на процессы пищеварения и легочной вентиляции. Оно более эффективно для преодоления стрессов.

УПРАЖНЕНИЕ № 3. Расслабляющая медитация

Оборудование, необходимое для выполнения упражнения: В идеале это должна быть релаксационная комната с тёмными шторами, телевизор и DVD проигрыватель, или компьютер и проектор, удобные кресла по количеству детей/взрослых.

Длительность упражнения: 30 – 60 минут.

Включить музыку, закрыть глаза, удобно расположится в кресле и на диване и помечать под расслабляющую музыку.

УПРАЖНЕНИЕ № 4. ПАЛОЧКА-ВЫРУЧАЛОЧКА Если тревога мешает вам уснуть или сосредоточиться на каком-то деле, вооружитесь простым карандашом и листом бумаги. Внимательно разглядите свое чувство. Где оно

находится? Как проявляет себя? Жжет? Колет? Тянет? Какого оно цвета и размера? Представьте, что оно плавится, принимает жидкое состояние и через трубочку, протянутую вдоль вашей руки, вытекает сквозь карандаш на бумагу. Рисуйте каракули, точки, штрихи – все, что придет в вашу голову. Очень скоро вы начнете чувствовать себя лучше, спокойнее и сможете сконцентрировать свое внимание на том, чем собирались заняться.

УПРАЖНЕНИЕ № 5. Арттерапия

Просто займитесь любимым делом, подумайте, что вам больше всего хочется сейчас. Самоизоляция – прекрасный способ остаться наедине со своими мыслями и чувствами.

Видов и методов терапии искусством на сегодняшний день необычайно много. Более того, их список постоянно растет, пополняясь чем-то новым. К основным и наиболее распространенным можно отнести следующие:

<u>Методы арт-терапии</u>	<u>Описание</u>
<u>изотерапия</u>	<u>лечение рисованием или другим изобразительным искусством</u>
<u>мандалотерапия</u>	<u>основанная на использовании мандал</u>
<u>музыкальная терапия</u>	<u>терапия музыкальными произведениями</u>
<u>МАК</u>	<u>техника, основанная на использовании метафорических карт ассоциаций</u>
<u>песочная терапия</u>	<u>терапия с применением песка</u>
<u>сказкотерапия</u>	<u>лечение сказками</u>
<u>куклотерапия</u>	<u>куклы спешат на помощь, терапия куклами</u>
<u>библиотерапия</u>	<u>лечение, основанное на религии</u>
<u>фототерапия</u>	<u>набор психотехник, для лечебно-коррекционного применения фотографии</u>
<u>танцевальная терапия</u>	<u>вид психотерапии, который берет свое начало в танцевальном искусстве</u>
<u>кинотерапия</u>	<u>просмотр и обсуждение кинофильма с помощью психолога</u>
<u>драматерапия</u>	<u>театр-драма как средство и метод лечебной терапии</u>
<u>глинотерапия</u>	<u>применение глины в лечебных целях</u>

Внеурочная деятельность младшего школьника во время дистанционного обучения

1. Играть в настольные игры или смотреть кино 🎬

Такое совместное времяпровождение не только спасёт от скуки, но и сплотит вас и ваших близких (если, конечно, речь не идёт о «Монополии», которая, по мнению многих, сеет только раздор и смуту 😊). Важно ориентироваться на то, что интересно и полезно для всех членов семьи.

2. Писать книги 📖

Карантин даёт возможность лучше узнать своего ребёнка, заметить и развить его скрытые таланты. Кто знает, может, у вас в семье растёт будущий Пастернак или Толстой? Стать домашним писателем не так уж сложно, достаточно вооружиться бумагой, ручкой, карандашами и фантазией. Кто-то будет работать над сюжетом, а те, кто ни писать, ни читать ещё не умеют, могут представить себя иллюстраторами.

3. Сажать цветы 🌸

Ведь это просто, дёшево и полезно. К тому же, весна – самое время заняться рассадой. Высаживать можно и зелень, и овощи. Для этого вам понадобятся только горшок, мешочек с землёй и семена.

4. Устроить семейные чтения

5. Играть в прятки 🕸

Старый добрый способ заработать передышку от активных игр и спокойно выдохнуть. Ведь прежде чем отправиться на поиски игрока/-ков, вода может сосчитать до ста, а то и до тысячи.

6. Создать собственную галерею рисунков 🖼

Можно заказать у юного художника «картины» разной тематики («Времена года», например), потом отобрать вместе с ним лучшие работы для выставки и развесить их вдоль стен.

7. Устроить математическую олимпиаду 🧮

Уделить время царице наук уж точно не будет лишним. Это поможет детям развить навыки счёта, а их родителям устроить мозгам разминку, потому как некоторые задачи в учебниках математики под силу решить только «избранным». Устроить конкурс на самого главного математика в доме

можно, подобрав самые заковыристые упражнения из тех, что ребёнок недавно проходил в школе. Ну и о достойной награде для победителя забывать не стоит.

8. Устроить конкурс на лучший бумажный самолёт➔

Можно даже сделать сразу несколько номинаций: на самый безумно раскрашенный фюзеляж, самый долгий полёт, самый невероятный винт.

9. Испечь «что-нибудь вкусненькое» вместе 🍪

Часто детям хочется чего-нибудь «этакого», и совместная готовка отличный способ не только испечь вкусный пирог, но и увлечь ребёнка самим процессом. Готовя с мамой, дети учатся быть терпеливыми и следовать инструкциям. Дайте им поэкспериментировать с начинкой и декором, и они тут же поймут, что готовка – это не скучно и долго, а креативно и вкусно.

10. Пускать пузырьки 🌊

Можно научить ребёнка делать мыльные пузыри из жидкого мыла, шампуня или средства для мытья посуды. Напомним, что выдувать их можно даже через обычную коктейльную трубочку.

11. Писать письма✉️

Вместо звонка или смс можно написать бабушке настоящее письмо. Это поможет развить грамотность и навыки письма.

12. Пойти в импровизированный поход▲

«Импровизированный» – потому что из дома выходить вам при этом не придётся! Зачем палатка, когда можно сделать шалаш из одеял? Да и костёр разводить необязательно – зефир можно пожарить в микроволновке. Главное не забыть взять с собой «в поход» хорошее настроение и дух авантюризма.

13. Организовать соревнование на самую чистую комнату□

И снова, главное – запастись призами и терпением.

14. Собрать пазл□

Тут и терпение, и логика, и местами физика с геометрией. В общем, настоящая палочка-выручалочка в условиях карантина. А пазлом из 1000 элементов можно занять ребёнка на весь карантин.

15. Заниматься декоративно-прикладным искусством✂

Картон, маркеры, обрезки бумаги, мелки – всё, что угодно подойдёт для создания шедевра. Из подручных материалов можно делать, аппликации, вырезать кукол, конструировать роботов. Главное – выделить для «мастерской» свободное от дорогих ковров и мебели пространство. И, безусловно, если в доме живёт будущий дизайнер одежды, стоит предупредить его, что шторы не самая подходящая для кукольного наряда материя.

Безопасные и интересные сайты для учеников начальной школы

1. <http://www.teremoc.ru> - Детский сайт «ТЕРЕМОК» с развивающими играми, загадками, ребусами, мультфильмами
2. www.ladushki.ru - Сайт для малышей и малышей. Мультфильмы, азбука, счет, рисунки
3. <http://www.1001skazka.com> - «1001 сказка». На сайте можно скачать аудиофайлы - сказки, аудиокниги
4. <http://www.murzilka.org/> - Сайт журнала «Мурзилка» со стихами, раскрасками, конкурсами и другой полезной информацией
5. <http://vkids.km.ruNachalka.info> - учись, играй, развивайся!
6. <http://www.nachalka.info/> - это сайт для детей, учащихся в начальной школе, а также их родителей и учителей. Здесь можно учиться и играть, развлекаться и закреплять материал школьной программы! Сайт создан для того, что бы сделать обучение по школьной программе интереснее и увлекательнее. Множество упражнений по математике, русскому языку, литературному чтению, окружающему миру не только развлекут ребенка, но и помогут закрепить навыки, требуемые в рамках федерального государственного образовательного стандарта
7. <http://web-landia.ru/> - Страна лучших сайтов для детей.

Обучающие игры онлайн

ИГРАЕМСЯ

Портал развивающих игр для самых маленьких поможет научиться различать цвета, формы, считать, сравнивать предметы. Развивающие и обучающие онлайн игры для мальчиков и девочек, пазлы, раскраски, ребусы, кроссворды, игры на логику и мышление, на внимание и память, математические игры, азбука, игры разного уровня сложности.

ЛОГИКЛАЙК

Логические развивающие игры для всех категорий детей. Интерактивные ребусы и головоломки, соты, sudoku, занимательные вопросы и многое другое.

МЕРСИБО

Интерактивные развивающие игры для дошкольников и младших школьников высокого качества.

ОБУЧАЮЩИЕ ЯНДЕКС.ИГРЫ

Это раздел Яндекс.Игр, где много развивающих игр для детей дошкольного и младшего школьного возраста.

ИГРАЕМ И УЧИМСЯ

Выполняя задания в играх ребенок разносторонне развивается, пробует себя в различных видах деятельности, что позволяет родителям еще на раннем этапе развития ребенка увидеть и развивать его природные склонности.

УМА ПАЛАТА Замечательный русскоязычный сервис. Он располагает платформой Ума Игра, на которой учителя создают игры на основе ряда

прототипов. Опубликованные игры систематизированы по предметам и доступны без регистрации.

МЕГА-ТАЛАНТ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТАЛАНТОВ

Организует бесплатные конкурсы и олимпиады для учащихся.

АРЗАМАС ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ, посвящённый истории культуры. Основа сайта – курсы по истории, литературе, искусству, антропологии, философии, о культуре и человеке. Курсы – это 15-минутные аудио- или видеолекции, прочитанные учёными. материалы, подготовленные редакцией - это справочные заметки и длинные статьи, фотогалереи и кинохроники, интервью со специалистами и списки литературы, дополнительно раскрывающие тему.

ONLINE TEST PAD

большой образовательный сайт, где можно проверить свои знания по всем школьным предметам.

Постнаука один из самых крупных русскоязычных каналов о науке: лекции из области естественных

Сайты для подростков

1. http://www.girl-and-boy.ru/index/about_girl_and_boy/0-14 - Это сайт для подростков! Вся их жизнь как на ладони. Можно найти ответы на любые интересующие тебя вопросы, поделиться радостью и горестью, узнать много нового, о чём раньше даже и думать не мог. Познакомься с замечательными людьми. Общайся и заводи новых друзей. Этот мир создан для тебя!
2. <http://pioner0001.narod.ru/> - Пионерские странички о дружбе, друзьях и товарищах.
3. <http://www.e-parta.ru/> - Блог школьного «Всезнайки» - это ленты новостей по всем школьным предметам, виртуальные экскурсии, психологические и юридические советы по проблемам в школе и на улице, учебные видеофильмы, обзоры лучших ресурсов Всемирной паутины.
4. <http://membrana.ru> – «Люди. Идеи Технологии». Информационно-образовательный интернет-журнал о новых технологиях.
5. <http://www.teenclub.ru/> - «Teenclub» - портал для подростков. Все в одном месте: рефераты, сочинения, гороскопы, анекдоты, новости, образование, любовь, игровые новинки, здоровье, мода, стиль, знакомства, объявления, форумы, чат, раскрутка сайтов, дизайн и многое другое.
6. <http://www.newseducation.ru/> - "Большая перемена" сайт для школьников и их родителей
7. <http://www.tvidi.ru/> - «Твиди» - детский портал-соцсеть: игры, общение, дневники, фотографии и видеоматериалы.
8. www.mirbibigona.ru/ - «Страна друзей»: детская соцсеть: общение, музыка, фотоальбомы, игры, новости.

Психологическое просвещение обучающихся, в том числе профориентационное

1. Электронные профориентационные программы: «Электронное сопровождение образовательного курса «Человек и профессия» - (Издательство «Глобус»),
2. электронный учебник профессионального самоопределения Г.В. Резапкиной,
3. <https://navigatum.ru/metodika.html> проект «Навигатум»,
4. https://moeobrazovanie.ru/gotovije_uroki_po_proforientatsii.html Уроки по профориентации,
5. <https://smartia.me/skills> программа «Смартия»
6. <http://prof.labor.ru/> Профориентационные сайты и путеводители молодёжи в выборе профессии: банк интерактивных профессиограмм,
7. <http://metodkabi.net.ru> методический кабинет профессиональной ориентации Г.В. Резапкиной,
8. <http://www.shkolniky.ru/professions> информационно – справочная система выбора профессии «В помощь ШКОЛЬНИКУ.ру»,
9. <https://proektoria.online/> Проектория

10. <https://proekt-pro.ru/> Пропуск в профессию.

**Сайты по профилактике стрессовых состояний на итоговой аттестации,
психологической поддержки выпускников**

1. <http://www.ege.edu.ru/ru/classes-11/psych/> официальный информационный портал единого государственного экзамена,
2. <http://iro23.ru/podgotovka-k-attestacii-uchashchihsya> информация на сайте ГБОУ ИРО Краснодарского края,
3. <http://iro23.ru/ege-pro100-arhive> «Сдать ЕГЭ проСТО»

Тренажёры по развитию познавательных процессов

1. <https://wikium.ru/> Викиум,
2. <http://www.solnet.ee/games/g1.html> развивающие компьютерные игры детского портала «Солнышко»
3. <http://logicgame.com.ua/index.php?l=ua> Компьютерные психологические программы для снятия физического напряжения и оптимизации умственной деятельности
4. <http://adalin.mospsy.ru/disc57.shtml>
<http://www.effecton.ru/758.html> для снятия стресса с помощью интегратора

ШКОЛЬНИКАМ О ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ (РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА)

Коронавирус, карантин, самоизоляция, дистанционное обучение в школе - эти, еще месяц назад, малознакомые слова неожиданно вошли в нашу жизнь, резко изменили ее привычный ход и вызывали много тревожных переживаний.

Тревоги много у всех - и у учеников, и у родителей, и у педагогов!

Тревоги много обо всем - как защитить себя и близких от заражения, как прожить месяц, не выходя из дома, как освоить школьную программу, завершить учебный год, как сдавать выпускные экзамены?!

Тревоги много - просто потому что никто из нас ни разу не оказывался в такой ситуации и не очень хорошо понимает, что делать.

Но из того, что точно надо делать - это быть дома и учиться дистанционно.

Но у многих сразу возникла тревога, а как это - учиться дистанционно?!

Дорогие ученики и родители, для организации дистанционного обучения, всем выданы домашние задания, разработаны электронные учебные материалы (ссылки на образовательные порталы представлены на сайте гимназии), у каждого есть комплект учебников, учителя всегда на связи и готовы ответить на все ваши вопросы.

Теперь дело за вами! Надо начать всеми этими ресурсами пользоваться!

А начинать всегда сложно и тревожно. Именно поэтому предлагаю несколько рекомендаций по самоорганизации детей (и родителей) в режиме дистанционного обучения.

1. Дистанционное обучение - это, в первую очередь, обучение, а не средство спасения от безделья и скуки. Соответственно, в режиме дня необходимо выделить специальное время для учебы. Лучше, если это будет обычное школьное время (первая половина дня, пропорционально возрасту, учебной нагрузке, количеству домашних заданий). Представьте, что вы пошли в школу, просто «школа» в данном случае оказалась в вашей квартире, в вашей комнате, за вашим рабочим столом. Режим дня не только поможет в организации учебы, но позволит освободить время для отдыха и развлечений.

2. Обратите внимание на техническое обеспечение образовательного процесса. Проверьте, как работают предложенные вам обучающие электронные

площадки, достаточно ли ресурсов вашей техники для их использования. Кстати, это хороший способ проверить свои навыки работы в интернете (т.к. ваши навыки игры и общения в соцсетях могут не совпадать с вашими навыками работы в интернете). Если у вас что-то не получается- обратитесь за технической поддержкой к родителям или другим взрослым.

3. Если у вас не получается решить какие-либо технические вопросы, не можете воспользоваться каким-то ресурсом, посмотреть видеоурок или презентацию - не отчаивайтесь!

У вас всегда под рукой есть верный помощник – учебник! Там все написано- читайте параграф, делайте конспекты, таблицы, схемы, формулируйте непонятные вопросы, задавайте их вашему верному помощнику Google (вы же всегда им пользуетесь в любой бытовой ситуации), приглашайте к сотрудничеству родителей.

4 Помните, что ваши учителя всегда готовы дистанционно прийти на помощь. Узнайте заранее, в какое время и как вы можете связаться с учителем, задать ему вопрос, получить разъяснения.

И, наконец, не забывайте, что результат дистанционного обучения напрямую зависит от вашей способности к самоорганизации! Впереди у вас не месяц каникул, а месяц обучения, просто в необычной форме.

Перед тем, как начать что-то новое всегда волнительно и тревожно. И есть один способ справиться с этим состоянием – начать!

Дорогие ученики, начинайте учиться в новом, интересном формате!

И, конечно, берегите себя и будьте здоровы!