



Рекомендации педагога-психолога ГБОУ СОШ с. Подстепки

Васильевой А.Р.

Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса в условиях дистанционного режима обучения.

Ситуация с карантинами, безусловно, сказывается на эмоциональном состоянии населения. Мы все по-разному переживаем обстоятельства и реагируем на них. Кому-то проще игнорировать, кто-то сильно взволнован и скупает товары.

В настоящее время многих людей беспокоят не только неудобства в связи с карантином, их больше волнует неясность в вопросе, когда это закончится. **В связи с этим самое важное — понять, что мы живём "сейчас"**, а не просто ждём финала этих событий. Принцип «здесь и сейчас» стал визитной карточкой одного из направлений в психологии - гештальт-терапии. Я, как практический психолог, часто использую техники гештальт-терапии. Расскажу подробнее, как проходит работа по этой теме в кабинете психолога.

Начнем с того, что в начале консультирования человек словно бы расщеплен. Ему не хочется быть таким, какой он сейчас. Ему хочется поскорее избавиться от своего состояния. Справиться с ситуацией. Получается, что неосознанно он отвергает какую-то часть себя, пытается сбежать от нее. Чтобы помочь человеку изменить ситуацию, психолог предлагает ему принять то, что есть. Перестать гнаться за изменениями и отождествиться с теми переживаниями, которые возникают в нем здесь и сейчас. Пережить то, от чего хочется избавиться. Изменения (облегчение состояния, ответ на мучивший вопрос, решение сложной проблемы) перестают быть самоцелью. **Человек начинает понимать, что самое важное происходит с ним здесь и сейчас**, в момент встречи и соприкосновения со своими самыми сложными и противоречивыми чувствами. Полноценное, глубокое переживание того, что есть, меняет человека само по себе. Для этого не особенно нужны поиски причин случившегося в детстве, сложные интерпретации, отработка новых поведенческих навыков и так далее. Любое проживание того, что происходит с вами здесь и сейчас, содержит в себе новизну и неопределенность. Стараясь с ними справиться, человек неосознанно включает свои привычные защитные механизмы. Обнаруживая их, психолог и клиент получают ключ к изменениям. Психологическая защита становится для них указателем, рассмотрев который можно понять, какая дорога для человека будет безопасной, но не принесет трансформации, а какая потребует усилий и встречи с чем-то не самым приятным, но поможет по-новому ощутить свои силы и возможности и стать устойчивее к испытаниям. Еще раз отмечу значимость проживания жизненных событий по принципу «здесь и сейчас», особенно в настоящее время, важно не застревать на том, что было, не заикливаться на том, что будет.

Мои рекомендации:

- Проводите каждый день в спокойном и привычном режиме.
- Получайте удовольствие от любимых занятий.
- Ограничивайте просмотры новостей.
- Постарайтесь самостоятельно взять себя в руки, если чувствуете напряжение.
- Почувствовали волну нагнетания, начала болеть голова, стало трудно дышать — постарайтесь перенастроиться на спокойное, адекватное и критичное отношение к происходящему.
- Постарайтесь разобраться в рекомендациях, которые вы получаете, ориентируйтесь только на официальную информацию, не вступайте в перепалки с комментаторами в соцсетях.
- В общем, дозируйте информационные потоки.
- Не стесняйтесь говорить с людьми, которым вы доверяете, о своих переживаниях и проблемах, высказывайтесь о том, что вас волнует, за что вы больше переживаете.
- Помните, что это просто этап в жизни, через который нужно пройти.
- Если же стресс взял над вами верх, и вы понимаете, что он серьёзно мешает вашей повседневной жизни на протяжении нескольких дней подряд (потеря сна и аппетита, головные боли), не стесняйтесь обращаться за помощью к врачам и психологам.

Желаю всем радости, здоровья и спокойствия!

Психологическое консультирование для всех участников учебного процесса (обучающиеся, родители и педагоги) проводится в дистанционном режиме.

Консультативную психологическую помощь по принципу «телефон доверия» можно получить по тел. **8 962 612 26 24** Васильева Александра Ринатовна - педагог-психолог
ГБОУ СОШ с.Подстепки, ГБУ ДПО РСПЦ.

А так же психологическое консультирование проводится через электронную почту
podstepki-psiholog@mail.ru

Детский телефон доверия 8 800 2000 122

Режим работы педагога-психолога Васильевой А.Р. пн-пт с 12.00 до 17.30