

Збереження спокою і рівноваги та поради про організацію дистанційного навчання дітей

Як повертатися в стабільний емоційний стан

Перше, варто пам'ятати про те – що *все це минеться*.

Другий момент – *пам'ятайте, що ми не можемо нічого контролювати*. Можемо рівно стільки, скільки залежить від нас, а впливати на якісь величезні процеси ми точно не можемо.

Третє – пам'ятайте про те, що *важливо пригадати, ким ми є і які елементи дій, внутрішніх переконань, які установи і вірування повертають нас до самих себе*.

Наприклад, ви точно знаєте, що в будь-якій ситуації ви будете ходити на роботу, або ви точно знаєте, що в будь-якій ситуації ви вранці будете пити каву, або в будь-якій ситуації (стресовій або дуже скрутній) будете дзвонити своїй подрузі або говорити з мамою. **Повертайтеся до цих маленьких корінчиків, які вас тримають у стані спокою**. Подумайте, що це можуть бути за корінці. Можливо, справді кава, спілкування з дітьми, перегляд якогось спокійного фільму, передачі або прочитання книги. Ці невеличкі ритуали будуть повертати вас до стану спокою і допомагатимуть проживати стресову ситуацію.

Четверте – *звертайте вагу на свій стан, свою тривогу, тому що ваша тривога передається дітям*. Це як у літаку: *спершу — маску на себе, далі — маска дітям*.

Саме так, ви повинні піклуватися про себе і свою стабільність, оскільки через неї стабільно будуть відчувати себе діти. Якщо ви бачите, що тривожаться ваші діти щодо цього всього, ви можете запропонувати їм традиційні заняття, які їх будуть повертати до спокійного стану: чаювання, перегляд мультфільмів, спільні ігри, проведений разом час. Те, що буде їх заспокоювати.

П'яте – пам'ятайте, що вам *важливо зберігати тверезе мислення і світлу голову*. *Не приймайте імпульсивних рішень. Зупиніться, зважте ситуацію, потім прийміть рішення*.

Критичне мислення при величезній кількості інформації

1. Споживайте інформацію вибірково. Впорядковуйте інформацію. Звертайте увагу на дійсно нові факти і конкретні цифри. Не витрачайте свій час на перегляд безкінечних відеороликів, які поглиблюють і драматизують ситуацію. Не дозволяйте виникнути паніці!

2. Прийміть деякі факти. Так, світ швидше за все не готовий до боротьби з епідемією і нам треба це прийняти. *Безперервне переливання з пустого в порожнє нашої неспроможності не принесе реальних результатів, лише вибиватиме з-під ніг останні підвалини впевненості в собі*. Реальність є саме така і нам треба мати справу безпосередньо з нею, а не з тим як могло або не могло би бути. Звідси наступне правило.

3. Тут і зараз. Переключіть свою увагу із глобального на локальне. Не треба кожен раз хапатися за серце з приводу того, що робиться в світі, нам цього не змінити. Варто обернутись навколо і вжити всіх можливих заходів, які залежать суто від нас і позбавлять від зайвого хвилювання.

Наприклад, куди варто і не варто ходити, скільки кіло гречки та цукру вам реально знадобиться і чи врятують вони вас від чогось серйозного. Якщо у вас оплачені і заплановані поїздки на майбутнє, не думайте про це сьогодні, а тоді, коли це майбутнє реально наближатиметься.

4. Дисципліна розуму та дії. Ми зараз зіштовхуємося з величезною навалою порад: що відбувається, як убезпечити себе, що робити дітям на карантині. **Систематизуйте інформацію на предмет, що важливо і не важливо.** Плануйте свої дії, майте розпорядок

для дітей. Формування самодисципліни дозволить втримати баланс у вирі світової нестабільності.

5. Продовжуйте надалі спокійно працювати. *У вас були якісь задачі робочого чи іншого змісту, можливо, плани, продовжуйте спокійно виконувати їх (звичайно, не забуваючи про заходи безпеки).* Світ змінювався завжди, не дайте цим змінам захопити вас зненацька.

Техніки заземлення (заспокоєння)

Самозаспокоєння

Прийміть душ або ванну. Зосередьтеся на кожному кроці приготування до душу / ванни, помічаючи кожну маленьку деталь – що відчуває ваша кисть, коли ви торкаєтесь дверної ручки і крана? Коли ви включаєте кран, як ви визначаєте відповідну температуру води? Відзначте відчуття від води на вашому тілі, приділяючи увагу температурі і звуків води, відчуттям м'язів тіла.

Знайдіть заземляючий об'єкт, який притягує вас. Це може бути щось на зразок гладкого каменю або відполірованого шматочка скла, щось на зразок клубка пряжі, текстура якого здається вам комфортно; це може бути щось на кшталт маленької статуетки або щось, що пов'язано у вас з хорошими спогадами. Носіть цей об'єкт з собою там, де його легко зберігати, і діставайте, коли вам потрібно заземлитися. Звертайте увагу і описуйте в розумі кожну деталь об'єкта, торкаючись до нього рукою і відзначаючи всі відчуття від цього дотику.

Заваріть чашку чаю, кави або гарячого шоколаду. Виконайте кожну дію з максимальною уважністю, помічаючи кожний рух, яке робить ваше тіло; ось ваші пальці стиснули ручку чайника, ось долоня відчула холод крана, коли ви вмикаєте воду, ось ви відчуваєте, як чайник у вашій руці стає важче у міру заповнення водою. Коли напій буде готовий, робіть невеликі ковтки усвідомлено, зручно вмостившись у спокійному місці.

Відзначте п'ять почуттів

1. Знайдіть знайомий запах (парфуми, мило, лосьйон, чай, ефірні масла і т.п.) і нехай це буде звичкою вдихати цей запах щоранку, перед сном або в якийсь інший певний час дня. Носіть цей запах з собою і вдихайте кожен раз, коли вам потрібно заземлитися, поєднуючи цей процес з глибоким і повільним диханням.

2. Одягніть ваш улюблений одяг – це можуть бути шкарпетки, улюблений светр або м'яка приємна майка. Відзначте текстуру, колір, запах цього одягу. Для цих же цілей підійде ковдра або плед.

3. Закутайтеся щільно в ковдру. Обійміть себе міцно-міцно або попросіть когось обійняти вас. Розітріть руки і ноги, рухаючись знизу-вгору від стоп до стегон і зверху-вниз від плечей до зап'ясть.

Дихайте

1. Глибоко дихайте – *покладіть одну руку на живіт, а іншу на груди.* Вдихайте повільно і глибоко повітря в живіт, намагаючись, щоб рука на животі піднімалася, як ніби ви надуває кульку або м'яч повітрям. Намагайтеся, щоб рука на грудях не ворушилася, дихайте тільки животом. Повільно видихайте, відчуваючи, як рука на животі повільно опускається як ніби кулька або м'яч здуваються.

2. Дихання на рахунок 4-7-8: повільно вдихайте, рахуючи до чотирьох. Потім, затримайте дихання на сім секунд, а в кінці повільно і м'яко протягом восьми секунд видихайте. Повторіть стільки разів, скільки вам комфортно. (Примітка: у кожного свій розмір тіла і об'єм легенів, якщо конкретно ця комбінація вам не підходить, ви можете виконувати цю вправу в комфортних вам проміжках. Ідея в тому, щоб ви йшли певною схемою, а подих став би більш повільним).

Важливе зауваження: техніки заземлення існують не для того, щоб позбутися від небажаних емоцій або абстрагуватися від поточних переживань, ні, вони для того, щоб з'явився ресурс винести певний досвід і емоції, залишаючись в теперішньому часі і коли вони присутні в своєму тілі.

Поради батькам про організацію діяльності дітей на карантині

Спершу пояснимо дітям, що час – важливий ресурс і навіть якщо так випадково виявилось, що його зараз виявилось багато, оскільки в школу ходити не потрібно, то його не обов'язково «тупо вбивати», а варто раціонально розподілити. Тому **починаємо з режиму дня**. *Не ведіться на ради «зберегти звичний режим дня школяра» і вставати так само рано, це – утопія. І ви це знаєте.*

Краще дайте можливість дитяті виспатися і відновити сили. Ні, не до години дня, а розумно до 8 - 8-30. Це вже набагато пізніше, ніж дитя вставало в школу. А валятися в ліжку весь день – точно поганий варіант. Наш організм (а дитячий – тим більше!) вимагає активності, інакше він збивається з ритму і дає загальний збій. І тоді ми втягнемося в «ледаче валяння» і вчення будинку стане неможливим.

Друге правило – *не ходити удома в піжамі, переодягатися в зручний красивий одяг*. Піжама і «ночнушка» у нас асоціюються з сном і розслабленням, а значить дитя мимоволі тяжітиме до горизонтального положення. Це не входить в наші плани. Тому слідуючи вишуканим традиціям предків вчимося «переодягатися до сніданку».

Ну і снідаємо!

Далі **складаємо план на день**, розумно розподіляючи час, **чергуємо учбовий час з відпочинком**. Спочатку доведеться контролювати ці невеликі «забіги», але через тиждень дитина вже відчує свій ритм. Але все одно контрольований.

Багатьом подобається, так званий, **«режим занурення в предмет»**, де одному уроку, наприклад, фізиці, відводиться цілий день. І дитина вчить не шість уроків щоденні, а два – три, але проходить відразу декілька параграфів. Тобто не витрачається час на те, щоб щодня вникати в тему, а теми йдуть блоками по декілька параграфів. Це добре робити у вивченні таких предметів як історія, географія, хімія, фізика, література.

Можемо так і назвати «день фізики», «день літератури». Мови і математика більшою мірою вимагають щоденних вправ, тому для них резервуємо час щодня.

Звичайно ж уроки не повинні займати цілий день, а якщо вони займають у дитини весь день, то це означає **щось ви робите не так і варто переглянути режим**.

Адже в школі на уроці дуже багато часу витрачається вчителем на організацію процесу, опити, перевірку домашніх завдань. Але удома це час ми автоматично прибираємо, а значить на **щоденні уроки не повинно вирушати більше трьох годин для молодшої школи і більше п'яти годинників для середньої, з перервами, звичайно**.

У старшій школі підлітки вже самі все відрегулюють, якщо ви їх навчили диференціювати свій час.

Весь останній час, що залишився від уроків, вам теж потрібно буде якимось.

І грати! З дітьми будь-якого віку потрібно грати. Кількість сучасних настільних ігор настільки велика, що їх перелік зайняв би декілька сторінок. Добре продумана гра – це і є та сама суперцікава навчальна діяльність, про яку мріє дитина, особливо якщо до цього приєднається і батько.

Поради як тренувати навички планування справ під час дистанційного навчання

Перша порада: свій ранок починайте в звичний для вас час. Ніжитися в ліжку залишатимось, як зазвичай, у вихідні дні.

Друга порада: покладіть перед собою чистий папір, це буде ваш лист-план. Запишіть у два рядки: першочергове (наприклад: зарядка — пів години, душ — 10 хвилин, сніданок — 10 хвилин, прочитати робочу пошту — 5 хвилин та інше) та другорядне (погуляти з собакою/кішкою — півгодини, увійти в соцмережі та поспілкуватись із друзями — 20 хвилин та інше). Починайте свій день з **ВАЖЛИВОГО!**

Третя порада: на кожне робоче завдання виділяйте час для його виконання (20-30 хвилин) та для **ОБОВ'ЯЗКОВОГО ВІДПОЧИНКУ** (15-20 хвилин).

Четверта порада: виконуючи завдання, уважно читайте умови та користуйтеся короткими записами головних слів/думок. Це вам допоможе зосередитись на важливому в

завданні. Якщо щось стало незрозуміло, не зволікайте. Лист або дзвінок другу/вчителю стане в нагоді. Приємне спілкування та корисна порада допоможуть вирішити будь-яке завдання.

П'ята порада: відмітьте в вашому листі-плані виконані заплановані дії. Похваліть себе та приступайте до списку справ другої колонки, обов'язково відпочиваючи після виконаного завдання.