**Методические рекомендации**

**участникам образовательного процесса**

**по сохранению психологического здоровья обучающихся в сложный эпидемиологический период.**

Современная жизнь, особенно в свете последних событий (угроза пандемии и профилактика её распространения), сопровождается повышенным стрессогенным воздействием на психику человека. Особенно чувствительны к стрессовым воздействиям подростки, психика которых неустойчива, в силу возрастных особенностей развития, а её регулятивные механизмы находятся в стадии формирования.

Сохранение психического здоровья и психологического благополучия подростков и взрослых, находящихся радом с ними является одной из важнейших задач в современной психологической практике. Психологами психологической службы разработаны методические рекомендации, где даётся описание симптомов самых распространенных состояний, возникающих у человека в стрессогенных ситуациях, и простые, действенные и конкретные рекомендации, которые помогают снизить влияние стресса и улучшить психоэмоциональное состояние.

Особенность и актуальность данной методической разработки в том, что в ней собраны воедино традиционные и нетрадиционные техники саморегуляции, которые являются помощью себе и окружающим в профилактике негативных состояний, которые зачастую запускаются длительным нахождением в стрессовой ситуации.

***Цель разработки***: повышение компетентности участников образовательного процесса в вопросах психического здоровья и психологического благополучия кадет в период сложной эпидемиологической обстановки.

***Задачи:***

- информирование участников образовательного процесса о самых распространенных состояниях, возникающих в ситуациях ухудшения эпидемиологической обстановки и в период вынужденной изоляции;

- оснащение их технологиями взаимодействия с подростками по указанной проблематике;

- обеспечение педагогов раздаточным материалом для подростков и их родителей (памятки).

Оглавление

**Специфика стресса повышенной интенсивности4**

Нарастание общей тревоги.5

Появление ситуационной тревоги6

 Сложность адаптации к изменившимся условиям7

 Межличностные конфликты8

**С чего начать обучение9**

Способы саморегуляции эмоциональных состояний10

Психофизиологический и психологический эффект цветов24

 Упражнения, применяющиеся для снижения уровня тревоги и страха26

**Приложения29**

Приложение 1..29

Приложение 2.31

 Используемая литература 34

**Специфика стресса повышенной интенсивности**

Стресс повышенной интенсивности может значительно затруднить деятельность как отдельного человека, так и коллектива в целом. На индивидуальном уровне он проявляется в таких формах, как:

- резкое, неадекватное обстановке повышение или, наоборот, снижение активности; неадекватное ситуации повышение эмоционального возбуждения или, напротив, эмоциональное оцепенение;

- появление деструктивных форм поведения или желания прекратить деятельность любой ценой;

- потеря ориентации в ситуации: ощущение нереальности происходящего, самоотчуждение;

- резкое, несвойственное конкретному человеку снижение дисциплинированности, появление не соблюдавшихся ранее нарушений нравственных норм межличностных отношений, деструктивных форм общения с окружающими, развязности поведения; высокий уровень необоснованной раздражительности, гневливости, агрессивности;

- резкое возрастание тревожности или, наоборот, необоснованное пренебрежение опасностью, неспособность справиться с переживаниями страха;

- появление заметной замкнутости, подавленности, апатии;

- значительное повышение психической напряженности и настороженности;

- рассредоточенность внимания, трудности его быстрого переключения;

- снижение психологической устойчивости; возрастание ригидности психических процессов; появление склонности к паническим настроениям и т.п.

Стресс повышенной интенсивности оказывает негативное влияние и на протекание физиологических процессов в организме человека, что выражается в заметном ухудшении состояния здоровья, возникновения новых или обострения старых заболеваний, расстройствах автоматизмов физиологического уровня.

На групповом уровне стресс повышенной интенсивности проявляется в качественном изменении социально-психологической ситуации в коллективе. Это может выражаться в следующих негативных явлениях:

-резкое ухудшение социально-психологического климата и значительное возрастание конфликтности в коллективе;

- заметное снижение уровня сплоченности и взаимовыручки; распространение негативного отношения к выполняемой деятельности;

-формирование в коллективе социально-психологических предпосылок к распространению панических настроений и др.

Вынужденная изоляция в период сложной эпидемиологической ситуации сопряжена с действием различных стрессогенных факторов. Неопределенность складывающейся обстановки, постоянное ожидание опасности, необходимость продолжения решения учебных задач в условиях быстроменяющихся ситуаций, напряженная работа внимания - оказывают мощное и неоднозначное влияние на психику подростка, требуя мобилизации всех его физических и психических возможностей для эффективного решения поставленных задач.

Подросток находится в вынужденной изоляции в постоянном контакте с людьми, находящимися в аналогичной стрессовой ситуации. Человеческое общение в подобных ситуациях испытывает психику «на прочность», создавая условия для порождения напряженности и тревоги, нарушений эмоционального равновесия. Все это зачастую приводит к рассеиванию внимания, переносу его на внутренние процессы и состояния, снижению волевой готовности к немедленному действию, а так же негативно сказывается на выполнении учебных задач. Разберем последовательно возникающие в данной ситуации сложности и возможности их разрешения в условиях военного образовательного учреждения закрытого типа.

**1.Нарастание общей тревоги.**

Тревога – это эмоция, которая помогает человеку собраться, стать более внимательным в имеющихся обстоятельствах. Однако есть случаи, когда тревога чрезмерна и тогда беспокойство становится очень сильным, чувство тревоги очень выраженным, ярким. В таком случае человек часто теряет способность заниматься какой-либо целенаправленной деятельностью. Именно эта тревога побуждает человека искать информацию – изучать новостные материалы, читать и смотреть репортажи. Попытка собрать всю возможную информацию – это попытка вернуть ощущение контроля над ситуацией и успокоиться, уменьшить ощущение тревоги. Однако много разных и эмоционально окрашенных новостей снова повышают уровень тревоги. Получается «замкнутый круг»: уровень тревоги повышается → включается поиск информации → происходит активное потребление информации →усиливается повышение уровня тревоги.

**Симптомы проявления:**

1. неспособность сосредоточиться на чем-то конкретном, отвлечься от тревожных мыслей;
2. неусидчивость, постоянное и неконтролируемое беспокойство, перепады настроения по любому (в том числе положительному) поводу и без видимого повода, эмоциональная нестабильность;
3. могут быть неприятные ощущения сильного сердцебиения, учащенного дыхания или неспособности сделать глубокий вдох, чувство тяжести в груди, покраснение или побледнение кожных покровов, дрожь в руках, ощущение мышечного напряжения.

**Основная стратегия решения проблемы** – разорвать «замкнутый круг».

**Что полезно сделать:**

* минимизировать количество эмоционально заряженных новостей, отдавая предпочтение информационно-новостным форматам. Лучше читать новостные материалы, чем смотреть видеоролики;
* обращайте внимание на смешные форматы подачи материала, юмор помогает снизить тревогу. Если вы не можете шутить на актуальную тему сами, обратите внимание на то, как это делают другие;
* помочь кадетам спланировать свободное время на виды деятельности, не связанные с актуальной ситуацией (например, просмотр любимых фильмов, чтение книг, обучение чему-то новому и т.д.);
* давать кадетам систематическую физическую нагрузку;
* обучить выполнению дыхательных упражнений, направленных на расслаблении (например, «вдох» на 4 счета – задержка дыхания на 2 счета – «выдох» на 6 счетов).

**Что делать не следует:**

* беспрерывно следить за лентой новостей;
* вступать в частые и длительные групповые обсуждения ситуации;
* смотреть видеоролики, вызывающие эмоциональную реакцию;
* важно не додумывать и не фантазировать о ситуации, лучше всего строить свои выводы на достоверной информации;
* отступать от намеченного плана на день, не стараясь четко его придерживаться.

**2. Появление ситуационной тревоги**

Возникает при переживании тревоги, сконцентрированной на конкретной проблеме, страхе (например, страх потери здоровья и пр.). В этой ситуации основной дискомфорт приносит ощущение беспомощности, невозможность повлиять на ситуацию.

**Симптомы проявления:**

1.оценка конкретной ситуации как опасной, неприятной, волнительной, пугающей (например, страх за собственное здоровье и здоровье близких и т.д.);

2. стремление к избеганию пугающей ситуаций либо мыслей о ней, откладывание важных дел на потом, заменяя их посторонней деятельностью.

 **Что полезно сделать:**

* Обсуждать с кадетами (в индивидуальном режиме), что вызывает наиболее сильную тревогу и совместно придумать конкретный план действий, если это произойдет;
* дополнительно подойдут рекомендации, помогающие справится с общей тревогой (*см. выше)*.

**Что делать не следует:**

* + думать о тревожащей ситуации так, как будто она уже произошла;
	+ «сравнивать» свою ситуацию с ситуациями окружающих людей, даже если они на первый взгляд кажутся похожими;
	+ утаивать от окружающих тревожные мысли. В такой ситуации важно говорить о том, что волнует (с родственниками, друзьями, специалистами).

**3.Сложность адаптации к изменившимся условиям.**

 Возникает в связи с тем, что разрушается привычный образ жизни, а новый порядок еще не сформировался. Особенно это касается организации деятельности в выходные дни. Если раньше был четкий распорядок дня, связанный с необходимостью выполнения некоторых дел по часам, то, режим изоляции требует изменения организации режима дня и перераспределения времени.

**Симптомы проявления:**

1. ощущения напряжения, подавленности;
2. чувство беспомощности и дискомфорта;
3. переживание невозможности приспособиться к новым условиям;
4. сложности в организации собственной деятельности;
5. нарастание напряжения в общении при постоянном нахождении вместе.

 Основной дискомфорт вызывает отсутствие четкого плана на ближайшую перспективу.

**Основная стратегия** – сформировать для себя план на ближайшую перспективу. Сначала план появится на несколько часов, затем развивается способность планировать свою жизнь на несколько дней, недель и месяцев. При этом возвращается ощущение предсказуемости событий и улучшается психологическое состояние.

**Что полезно сделать:**

* помочь кадетам составить план на выходной день с обязательным заполнением и распределением личного времени (например, чтение книг, общение с друзьями, близкими, настольные или подвижные игры с товарищами, творческая деятельность (игра на гитаре, рисование и т.п.));
* договориться с членами кадетского коллектива о личном пространстве или времени уединения для каждого;
* по возможности сохранять традиционные дела, «привычки» или формировать новые;
* создавать условия для сохранения привычных социальных контактов кадет, позволяя им дистанционно продолжать общаться с друзьями, родными, близкими.

 **Что делать не следует:**

* затягивать принятие личных решений – построение личных планов (завтра, «с понедельника» и т.д.), начинайте уже сейчас;
* строить абстрактные планы, необходимо их конкретизировать. Например, если кадет планирует получать новые знания, сформулируйте конкретно, чему именно он хочет научиться. Вместо «учиться хорошо» - «сегодня научусь решать задачи на движение по алгоритму»;
* строить не выполнимые планы. Пусть это будет несколько простых, но реализуемых пунктов;

*Помните, что* под влиянием внешних обстоятельств, даже хорошо продуманный план может измениться.

**4.Межличностные конфликты**

В ситуации вынужденного нахождения в замкнутом пространстве могут проявляться и возникать конфликты: и ситуационные, и те, которые вызваны имеющимися проблемами во взаимоотношениях. Важно помнить, что эмоциональное состояние и поведение каждого члена такой мини группы может влиять на состояние всех ее членов. И чем меньше такая группа, тем влияние каждого сильнее. Это значит, что каждый член группы имеет возможность своими действиями влиять на ситуацию – в том числе, делая ее более эмоционально комфортной.

**Основная стратегия** – научится избегать ситуационных конфликтов; хронические, застарелые проблемы отложить, постаравшись договориться о правилах поведения в группе; дать возможность каждому реализовывать свои потребности.

**Симптомы проявления**

1. нарастающее напряжение по отношению к окружающим, потребность в снижении частоты контактов;
2. нехарактерные и часто повторяющиеся эмоциональные вспышки (крики, слезы, брань, ссоры);
3. острая необходимость в уединении и покое;
4. раздражение, агрессивность, несдержанность, плаксивость;
5. дистанцирование, избегание контактов.

 **Что полезно сделать:**

* научить кадет отслеживать признаки раздражения и учить с ними справляться. Например: сделать несколько медленных глубоких вдохов и выдохов, при возможности, умыться прохладной водой, выйти ненадолго в другое помещение. Оценить происходящее и продолжить общение, когда состояние стабилизируется (чувство спокойствия, расслабленности);
* включать в режим дня систематические физические нагрузки и активности;
* учить кадет проявлять заботу друг о друге, с акцентом на положительные эмоции;
* организовывать совместную деятельность кадет (игры, занятия спортом, уборка и т.д.);
* помочь кадетам договориться с окружающими о личном пространстве или времени уединения для каждого (время «для себя»);
* организовать дистанционное общение с близкими людьми, которые не находятся рядом (телефон, интернет).

 **Что делать не следует:**

* в конфликтной ситуации обсуждать все прошлые обиды;
* замыкаться на общении только с членами кадетского коллектива. В такой ситуации важно иметь возможность общения с «внешним миром»;
* игнорировать потребности окружающих, даже если они кажутся незначительными;
* пытаться разрешить все проблемы во взаимоотношениях, которые сложились до этой ситуации. В большинстве случаев это может привести к их обострению.

**С чего начать обучение**

Побеждает не тот, кто физически более развит или обладает большим количеством приемов, а тот, кто превосходит противника психологически. Кто способен управлять своим состоянием, быть собранным и решительным, способным максимально мобилизоваться в сложной ситуации, использовать все резервы организма и психики.

Для этого необходимо поддерживать свою психику в соответствующем состоянии. Человеку лишь стоит поддаться чувству страха, волнения, безрассудства и он станет неспособным четко воспринимать ситуацию и предвидеть последствия действий, окажется беспомощным в опасной ситуации.

Известный специалист в области психологии кризисных ситуаций, О. Микшик выделяет различные пределы «прочности» поведения человека в критических ситуациях:

* + кто - то «расклеивается» на физиологическом уровне (в сон клонит после переутомления, ступор и т.д.);
	+ кто - то на психическом уровне (теряет силу воли, способность думать, принимать решения);
	+ третий – на социально психологическом уровне сохраняет физическую и психическую мобилизованность, но изменяет своим жизненным установкам: удовлетворяет свои потребности за счёт ущемления интересов других.

С чего же начать практически работу над собой? Поскольку круг методов достаточно широк, а ряд из них довольно сложен, то целесообразно следовать принципу «от простого к сложному».

Освоение навыков самовоздействия можно начинать с физиологических методов. Они довольно просты, достаточно эффективны сами по себе и входят составной частью в комплексные методики тренировки психики.

Поскольку тело и психика оказывают друг на друга влияние, воздействие на физиологические реакции может вызвать желаемое изменение психических состояний.

**Способы саморегуляции эмоциональных состояний**

***Первый прием - управление дыханием***

Дыхание - не только важнейшая функция организма, но и эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные средства воздействия на центры мозга.

Медленное и глубокое дыхание понижает возбудимость нервных центров и способствует мышечному расслаблению. Частое дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма.

Большинство людей в повседневной жизни используют только поверхностное дыхание, когда заполняются лишь верхняя часть легких. Полное же дыхание включает заполнение нижней, средней и верхней части легких. Изменяя вид, ритм дыхания, продолжительность вдоха и выдоха, человек может влиять на многие, в том числе и психические функции. Для начала освоения можно освоить 2 вида дыхания: нижнее (брюшное) и верхнее (ключичное).

**Нижнее дыхание** (брюшное) используется, когда необходимо преодолеть излишнее волнение, побороть тревогу и раздражительность, максимально расслабиться для быстрого и эффективного отдыха. Нижнее дыхание является самым продуктивным, т. к. в нижних отделах легких расположено наибольшее количество легочных пузырьков (альвеол).

*Как выполнять брюшное дыхание?*

Проводится брюшное дыхание следующим образом: сидя или стоя необходимо сбросить напряжение с мышц и сосредоточить свое внимание на дыхании. Затем производится 4 этапа единого цикла дыхания, сопровождаемые внутренним счетом для облегчения обучения. На счет 1-2-3-4 осуществляется медленный вдох, при этом живот выпячивается вперед, мышцы живота расслаблены, а грудная клетка неподвижна. Затем на следующие 4 счета производится задержка дыхания и плавный выдох на 6 счетов, сопровождаемый подтягиванием мышц живота к позвоночнику. Перед следующим вдохом следует пауза на 2-4 счета. Следует помнить, что дышать нужно только носом и так плавно, как если бы перед вашим носом на расстоянии 1 - 15 см висела пушинка, то она не должна колыхнуться. Уже через 3-5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.

**Верхнее (**ключичное) **дыхание** применяется в тех случаях, когда вам необходимо взбодриться после монотонной работы, скинуть усталость, подготовиться к активной деятельности, то рекомендуется

*Как выполнять* *верхнее дыхание?*

Оно проводится энергичным глубоким вдохом через нос с поднятием плеч и резким выдохом через рот. При этом никаких пауз между вдохом и выдохом не производится. Уже после несколько циклов такого дыхания появится ощущение «мурашек» на спине, свежести, прилива бодрости.

Можно использовать следующие упражнения:

1. «Геометрия дыхания». В исходном положении стоя или сидя сделать полный вдох. Затем, задержав дыхание, вообразить круг и медленно выдохнуть в него. Этот прием повторить четыре раза. После этого вновь вдохнуть, вообразить треугольник и выдохнуть в него три раза. Затем подобным же образом дважды выдохнуть в квадрат. После выполнения этих процедур обязательно наступит успокоение.
2. «Жизненная сила». Лечь на спину. Расслабиться, установить медленное и ритмичное дыхание. Как можно ярче представить, что с каждым вдохом легкие наполняет жизненная сила, а с каждым выдохом она распространяется по всему телу.

3. «Доброе утро». По оценке специалистов зевок позволяет почти мгновенно обогатить кровь кислородом и освободиться от избытка углекислоты. Напрягающиеся в процессе зевка мышцы шеи, лица, ротовой полости ускоряют кровоток в сосудах головного мозга. Зевок, улучшая кровоснабжение легких, выталкивая кровь из печени, повышает тонус организма, создает импульс положительных эмоций. Говорят, что в Японии работники электротехнической промышленности организованно зевают через каждые 30 минут.

Для упражнения нужно закрыть глаза, как можно шире открыть рот, напрячь ротовую полость, как бы произнеся низкое «у-у-у». В это время необходимо как можно ярче представить, что во рту образуется полость, дно которой опускается вниз. Зевок выполняется с одновременным потягиванием всего тела. Повышение эффективности зева способствует улыбка, усиливающая расслабление мышц лица и формирующая положительный эмоциональный импульс. После зевка наступает расслабление мышц лица, глотки, гортани, появляется чувство покоя.

4. «Пламя свечи». Выполняется в любом удобном положении - стоя, сидя, лежа. Способствует быстрому снятию утомления, очищает кровь от токсинов, повышает сопротивляемость организма.

После полного вдоха выдох осуществляется небольшими порциями сквозь узкую щель между губами, внешне напоминая попытки погасить пламя свечи. Каждая последующая порция должна быть меньше предыдущей. На первых порах число повторений не должно превышать трех, а в дальнейшем можно довести до десяти.

 5. «Поединок». Поднимите руки над головой, представьте, что у вас в руках находиться все ваше напряжение, весь ваш стресс… и со звуком «ХА» резким движением сбросьте свое негативное состояние. Повторите несколько раз!Звук должен не произноситься, а образовываться выходящим из груди воздухом.Это поспособствует снятию нервного напряжения, освобождению от ощущения внутреннего беспокойства.

1. «Дыхательный марш». Рекомендуется при упадке сил, умственном переутомлении. Нормализует работу дыхательного центра. Выполняется после предварительного освоения полного дыхания:
* После очередного выдоха закрыть левую ноздрю пальцем левой руки и сделать вдох через правую ноздрю;
* Задержать дыхание на вдохе, затем пальцем правой руки закрыть правую ноздрю и, открыв левую, сделать выдох;
* После задержки дыхания на выдохе сделать вдох через левую ноздрю;
* После задержки дыхания закрыть пальцем правой руки левую ноздрю и, освободив правую ноздрю, сделать выдох;
* Выполнить задержку дыхания на выдохе;
* Повторить описанный дыхательный цикл 5 раз. Длительность вдоха, выдоха и задержек дыхания на вдохе и выдохе - 8 сек.
1. Упражнения, основанные на концентрации дыхания.

 Перед упражнениями: представьте надувной шар или мяч, вспомните, как тоненькой струйкой выходит из них воздух, если шар развязать или мяч открыть. Постарайтесь мысленно увидеть эту струйку воздуха. Каждый свой выдох будем представлять в виде такой же струйки воздуха, выходящей из точек, которые будем открывать.

1. Сосредоточьтесь на своем дыхании. Дышите как обычно; отмечайте свой вдох и выдох. Можно внутренним голосом проговаривать: «Вдох», «Выдох» (30 сек).
2. Почувствуйте свои колени. Вдох. Очередной свой выдох сделайте через точки, которые вы мысленно «откроете» на своих коленях. (На самом деле, выдох делаем через нос, но представляем, что выдыхаем через колени). Вдох, а выдох - через точки, на своих коленях (30 сек).
3. Ощутите свой позвоночник. Мысленно «пройдите» по нему сверху вниз. Найдите произвольно точку в самом низу позвоночника. Вдох через нос, а выдох - мысленно через точку, которую вы сами определили на позвоночнике в самом низу. Представляем тонкую струйку воздуха, выходящую при выдохе из этой точки (30 сек).
4. «Поднимитесь» по позвоночнику вверх. Найдите точку на середине позвоночника. Вдох. Выдох - через точку на середине позвоночника. (30 сек). Мысленно стараемся «нарисовать» свой выдох.
5. Поднимитесь мысленно к шейному отделу позвоночника. Вдох. Выдох через точку на шейном отделе позвоночника. Подышать так (30 сек).
6. Ощутите свои руки, кисти рук. Вдох, а очередной выдох через точки на кистях рук (30 сек).
7. Мысленно поднимитесь к локтям. Вдох, а выдох через точки на локтях. Подышать так, мысленно представляя выходящий воздух (30 сек).
8. Поднимитесь мысленно к плечам. И на правом плече и на левом найдите точки, через которые будем «выдыхать». Вдох, а выдох через точки на плечах. Струйки воздуха уходят вверх. Дышим, представляя эти струйки (30 сек).
9. Выдыхаем через точку на макушке (30 сек).
10. Следующий выдох сделайте через все точки, которые мы называли. Подышите так. Почувствуйте, как воздух проходит через все поры, через всю кожу (30 сек). Дышите спокойно. Побудьте в таком состоянии столько, сколько вам нужно. Возвращайтесь отдохнувшими.

***Второй прием – упражнения, направленные***

***на концентрацию внимания***

Состояние эмо­циональной напряженности, которой сопровождается любая экст­ремальная ситуация, характеризуется рядом изменений психофизио­логических процессов, в том числе и концентрации внимания. Поведение теряет свои адаптивные черты, утрачивает пластичность, гибкость, свойственные ему в эмоционально адекват­ной обстановке.

При этом поведение характеризуется ослаблением сознательного контроля, что в крайних ситуациях эмоциональной напряженности может приводить к панике, которая в аварийных ус­ловиях является быстро распространяющейся, массовой психичес­кой реакцией.

 Мы предлагаем несколько видов упражнений, направленных на концентрацию внимания:

***Упражнение 1.***

* 1. На белом листке бумаги нарисуйте тушью кружок диаметром 1-1,5 см и повесьте на стену. Сядьте, напротив, на расстоянии 1,5 метра и постарайтесь сконцентрировать на нем внимание. При усталости - моргнуть несколько раз и продолжать концентрацию.
1. Наблюдая кружок, одновременно следите, чтобы не только взгляд, но и мысли не «растекались» в разные стороны. Попробуйте мысленно «ощупать» кружок, почувствовать его границы, насыщенность цвета.
2. Продолжительность выполнения постепенно нарастает от 1 до 5 минут. Проанализируйте динамику ощущений.

***Упражнение 2.***

1. Сидя, с закрытыми глазами. Даете себе команду: «Правая кисть!» и пытаетесь сосредоточить внимание на правой кисти.
2. Через 10-15 сек следующая команда: «Левая кисть!», затем: «Правая стопа!» и т. д., сосредотачиваясь на различных объемах тела.
3. Постепенно переходите к более малым объемам – палец, ногтевая фаланга – и к более тонким ощущениям, например, биение пульса в кончике пальца.
4. В завершении – в поле внимания все тело целиком, наблюдаемое спокойно, на фоне общего расслабления.

***Упражнение 3. «Скульптура»***

Разведите руки на уровне груди, а затем медленно сведите их, держа ладони параллельно. После нескольких повторений ладони начинают «пружинить». Нужно «слепить» из этой невидимой «полевой субстанции» шарик и, помогая руками, «вобрать» его в себя в районе солнечного сплетения. Оценить различие в состояниях: до и после упражнения.

***Упражнение 4. «Слепой и поводырь»***

Выполняется в парах. Один из участников закрывает глаза, а второй, взяв его за руки, медленно водит по комнате. Очень важно, чтобы «слепой» ощущал себя в безопасности, полностью доверяя своему «поводырю». «Поводырь» ведет своего ведомого вдоль стены, предлагая ему оценить различие в восприятии пространства: слева и справа от него.

Поменяться ролями в парах. Сделайте акцент на взаимокомпенсирующей роли зрительного, слухового и кинестетического анализаторов (органы чувств).

Примечание: все упражнения на концентрацию внимания нужно делать на свежую голову, желательно через 2-3 часа после приема пищи. При любом дискомфорте - головная боль, ухудшение эмоционального состояния - выполнение упражнения прекратить.

***Третий прием самовоздействия - управление тонусом мышц***

Умение расслабиться, снимать мышечные зажимы, возникающие под воздействием психических перегрузок, позволяет организму получать полноценный отдых, быстро восстановить силы и снять нервно-эмоциональную напряженность. Добиться полноценного расслабления сразу всех мышц тела, как правило, не удается. Поэтому рекомендуется последовательное расслабление различных групп мышц с соблюдением ряда правил:

 *-во-первых*, задача упражнения – осознать и запомнить ощущение расслабленной мышцы по контрасту с ее напряжением.

*- во-вторых*, каждое упражнение состоит из 3-х фаз: «напрячь - прочувствовать - расслабить». В начальной фазе напряжение избранной группы мышц нарастает плавно, затем несколько секунд держится максимальное напряжение до дрожания мышц, а сбрасывание напряжения (фаза расслабления) осуществляется резко. Нужно учитывать, что полностью расслабленная мышца как бы «провисает», и в ней возникает ощущение тяжести.

*-в-третьих*, медленному напряжению соответствует и медленный вдох, расслабление синхронно со свободным полным выдохом.

Каждое из упражнений повторяется 3-4 раза.

Скелетная мускулатура является одним из самых сильных источников стимуляции мозга. Мышечные импульсы способны в широких пределах изменять его тонус. Доказано, что произвольное напряжение мышц способствует повышению и поддержанию психической активности, торможению нежелательных реакций на действующий или ожидаемый стимул. Для снятия неактуальной или чрезмерной психической активности, напротив, необходимо мышечное расслабление (релаксация). Испытывая негативные влияния, организм максимально мобилизуется для интенсивной мышечной работы. Нужно представить ему такую работу. Иногда снятию психического напряжения помогут 20-30 приседаний или максимально возможное число отжиманий от пола.

*Формирование навыков расслабления мышц лица*

Именно в этой части тела наиболее часто возникают мышечные зажимы, т.е. группы мышц хронически находятся в повышенном тонусе даже тогда, когда человек расслаблен. Поэтому важно научиться расслаблять все группы мышц хоть на короткое время.

Работа мышц лица начинается с напряжения и расслабления мышц лба («маска удивления», «маска гнева»), а затем мышц щек, жевательных мышц, мышц шеи.

*Упражнения для лица и системы зрения:*

Эти упражнения хорошо расслабляют и тренируют мышцы лица и системы зрения, что способствует их укреплению, а значит и поддержанию их в определенном тонусе. Некоторые из упражнений рекомендуется выполнять от наибольшего количества раз, к наименьшему. Например, 8-5, что предполагает – при освоении упражнения – меньшие количество повторов.

1. Вертикальное приподнять волос по всей голове, перпендикулярно ей - зажать волосы у их основания и оттягивать в различных точках головы от периферии к центру. Делать 3-2 цикла (вначале цикла занятий 3, а при освоении упражнений 2).
2. Горизонтальные движения. Пальцы свести вместе и передвигать ладони от периферии к центру.
3. Руку положить на лоб при этом, стараясь, не морща лоб, поднять брови и глаза вверх. Повторить 5-7 раз.
4. Поднятие бровей кверху (удивление). Делать 6-4 раза.
5. «Недовольство». Нахмурить брови до вертикальной складки. Расслабить. Делать 6-4 раза.
6. «Ужас». Закрыть глаза, зажмурить и расслабить, Выполнять 8-5 раз.
7. Раскрыть максимально глаза на 3-4 сек, задержаться, закрыть глаза на 3-4 сек. Делать 4-2 раза.
8. Прикрыть глаза. Направить их кверху и смотреть на верхние ресницы. Отдохнуть и делать 4 -2 раза.
9. Подмигивание правым, затем левым глазом поочередно. Делать 8 -5 раз. Уголки глаз слегка приподнять руками вверх и вниз, потом по диагонали по 6 -4 раз.
10. «Прострация» Смотрим в никуда. Мысли о космосе. Глаза открыты 3 минуты.
11. Сложить руки корзиночкой и закрыть глаза руками, не надавливая. Происходит расслабление центра зрения. Можно опираться локтями на стол. Постараться увидеть черноту (черный бархат). Делать 30 -40 сек.
12. Закрыть глаза. Сильно зажмуриться. Ощутить, что стало темно. Прикрыть глаза руками. Ощутить, что стало еще темнее. Представить перед собой темный бездонный колодец, черный бархат или просто что- то черное. Ощутить, что стало еще темнее, увидеть, почувствовать эту темноту! Побыть в ней. Убрать руки от лица. Ощутить, что стало светлее. Глаза не открывая, почувствовать, что стало светлее. Медленно открыть глаза. (Обратно возвращаться медленнее в два раза). Упражнение выполняется 1 раз.
13. Расслабление и напряжение мышц щек. Надуть щеки, задержаться на 8-5сек и расслабить. Делать 5 раз.
14. Перекатывание воздушного шара. Набрать воздух и катать его со щеки на щеку, через верхнюю и нижнюю губу. В каждую сторону, 3-6 раз.
15. Надуть щеки. Выдохнуть воздух, мысленно надувая воздушный шарик. Повторить 7-5раз.
16. Сдвиг челюсти в сторону. Задержать на 3-4 сек. Всего 4-6 раз. Вправо – влево – 1 раз. То же самое только быстро 12-8раз
17. «Рыба». Медленно открыть рот. Подержать 5- 3 мин, а затем медленно закрыть 6 -4 раза.
18. «Ярость» – оскалить зубы. В таком положении задержаться на 2-4 сек и расслабиться. Делать 8-5 раз.
19. «Отвращение». Опускание нижней губы вниз, оттянуть ее. Делать 8-5раз.
20. «Воздушный поцелуй». Выпятить обе губы вперед и расслабить 8-5раз.
21. Раздельное поднимание губ вверх – вниз правой – левой поочередно. Делать 8-5раз. Затем то же выполнять одновременно. Делать 8-5раз.
22. Завернуть губы внутрь рта. Дел 8-5раз.
23. Опускание уголков рта поочередно. Всего 6-4 раза. То же вместе. Делать 6-4раза.
24. Движение уголков рта вверх – вниз одновременно 6-4раза.
25. Движение уголков рта по диагонали. Один уголок вверх, а другой – вниз 6-4раза.
26. Улыбка « Будды». Большие пальцы поставить ко рту, указательные – к ушам, средние – на уголки глаз и слегка оттянуть. При этом слегка улыбнуться 1 - 2 минуты.
27. Растянуть губы в улыбке как можно дальше, подобие улыбки Буратино. Вернуться в начальное положение. Повторить 7-5 раз.
28. Делать глотательные движения.
29. Расширение и сужение ноздрей – расслабить. Делать 8-5раз по отдельности каждой.
30. «Презрение» – приподнять верхнюю губу, сморщить нос, расслабиться.
31. Сморщить переносицу, расслабить. Делать 4-6 раз.
32. Выдвинуть подбородок вперед и с усилием поднимать. Делать медленно, 6-4 раза. Отпускать вниз и с усилием поднимать. Делать медленно, 6-4 раза.
33. Напрячь мышцы шеи. Втянуть голову в плечи. Задержаться в таком состоянии 5-3 сек. Расслабиться. Делать 4-2 сек.
34. Поднять голову, нижнюю губу втянуть в рот. Работают мышцы шеи. Делать всего 9 -8 раз.
35. Расслабление лица полное. Сесть на стул. Принять позу расслабления сидя. Голова чуть свешивается на бок. Спина опирается на спинку стула. Глаза закрыты. Взгляд направлен внутрь, вниз. Челюсть слегка касается неба. Концентрируем внимание на солнечном сплетении. Выполнять 1 – 2 минуты.
36. Провести рукой по мышцам шеи и, если они напряжены, сделать несколько наклонов и вращательных движений головой, помассировать шею. Затем легко погладить мышцы от плеча к уху, потереть подушечками пальцев заушные бугры. Это позволяет улучшить приток крови к голове, поможет снять нервное напряжение.

 Если зажим снять не удается, то его можно разгладить с помощью легкого самомассажа круговыми движениями кончиками пальцев. Конечным результатом является достижение «маски релаксации»: веки опущены, все мышцы лица разглажены, лицо становится несколько сонным, равнодушным, нижняя челюсть лица опущена, язык слегка прижат к зубам, как будто собирается сказать «да».

Чтобы научиться расслаблять мышцы, надо их иметь, поэтому, ежедневные физические нагрузки повышают эффективность упражнений на расслабление мышц.

 *Упражнения, основанные на напряжении и расслаблении мышц:*

1. Сидя. Руки вытянуть вперед, сжать в кулаки (1 минута). Последующее расслабление.
2. Стоя на цыпочках «растем» позвоночником, тянем руки вверх. Пятками «врастаем» в пол (1 минута). Расслабление.
3. Сидя. Спина прямая. Ноги вытянуты вперед. Пятками давим в пол, пальцы ног тянем вверх к голени. (1 мин). Расслабление.
4. Сидя. Спина прямая. Ноги на цыпочках. Пятки перпендикулярны полу. Пальцами ног давим на пол. Пятки поднимаем как можно выше. (1 мин). Расслабление.
5. Сидя. Руки вытянуты вперед. Пальцы рук растопырены. Напрягаем (30 сек). Сжать в кулак кисть. Напрягаем (30 сек). Расслабление. Повторить.
6. Сидя. Тянем плечи к ушам. Как можно выше. Почувствовать тепло (1 мин). Расслабление.

*Упражнения на регуляцию мышечного тонуса*

1. Выполняется в паре. Сесть, закрыть глаза, мысленно просмотреть от кончиков пальцев до ключицы мышцы левой руки и попытаться расслабить их. Когда вы готовы, партнер берет вашу руку за кисть и, свободно покачивая ее, неожиданно отпускает. При правильном расслаблении рука падает как плеть. Повторить для другой руки. Поменяться в паре.
2. Сжать в кулак одну из рук. Одновременно нужно мысленно просмотреть остальные объемы тела и максимально расслабить их, не ослабляя усилия в нагруженной руке. При этом навыке можно усложнить упражнение, через каждые 20 сек. меняя локализацию напряженной группы мышц.
3. Закрыть глаза, на внутреннем экране просмотреть тело и выбрать наиболее напряженную мышечную группу. Например, мышцы плеча, бедра, икры. Сконцентрировав на ней внимание, попытаться расширить зону расслабления на соседние объемы. Используя визуализацию, можно представить себе, как горячая и тяжелая жидкость приятного цвета, вытекает из очага расслабления, медленно заполняет все тело.
4. Прикрыть глаза. Внимание на левой кисти. Представляем, как она погружается в горячую воду, постепенно краснеет, становится тяжелее. «Лучик внимания» переходит на запястье, медленно движется к локтю. Мышцы предплечья, а затем плеча расслабляются, становятся «ватными», тяжелыми, горячими.
5. Встать на колени и сесть на пятки (носки ног назад). Раздвинуть колени на 20-30 см. Наклониться, положить на пол лоб, вытянуть вперед сложенные вместе ладонями руки. Закрыть глаза, расслабляются мышцы живота, шеи, лица. Время выполнения 5-7 минут.
6. Глаза прикрыты наполовину: необходимо бегло просмотреть и расслабить все мышцы. Далее, представьте себе, что ваше тело сделано из резины и обладает способностью сгибаться и скручиваться во всех направлениях. Все ограничения – кости, сухожилия – отсутствуют. Ступни плотно приклеены к полу. Дует ветер, порывы которого каждые 2-3 сек. меняют направление, заставляя тело наклоняться то в одну, то в другую сторону.
7. Изобразите пьяного, с нарушенной координацией движений, которого постоянно заносит из стороны в сторону. Ноги заплетаются, голова свешивается из стороны в сторону. Ноги заплетаются, голова свешивается то на одно, то на другое плечо.
8. «Зигфрид». 1 фаза - напряжение: Сидя на кончике стула, согнуть руки в локтях и развести их на 90 градусов в стороны, максимально свести лопатки. Голова наклонена вперед и вниз. Сделать 2 вдоха и выдоха, на втором дыхании расслабиться, уронить руки вниз. Снять напряжение. Фаза 2 - расслабление: Сидя, согнуть одно колено, обхватить его руками и потянуть вниз вперед, расслабить мышцы спины. Сменить ногу.
9. «Квазимодо». 1 фаза - напряжение: Сидя, согнуть руки в локтях. Поднять их перпендикулярно вперед. Максимально поднять плечи и втянуть голову. Почувствовать образовавшийся на шее валик. Сделать 2 вдоха, 2 выдоха. На втором выдохе расслабиться, плечи опустить, голову на грудь. 2 фаза - расслабление: Медленно перекатывать голову с груди на правое плечо и коснуться правым ухом плеча. Затем медленно перекатить голову на грудь, затем на левое плечо, коснувшись его ухом.
10. «Кинг-Конг». 1 фаза - напряжение: Вытянуть руки перед грудью, слегка округлить их в локтях и сильно сжать кулаки - до дрожи. Фаза 2 - расслабление: Сделать 2 вдоха, 2 выдоха. На втором выдохе сбросить напряжение - расслабиться.
11. «Танк».1 фаза - напряжение: В положении сидя, руки согнуты в локтях и отведены на 90 градусов вперед в районе талии. Пальцы сжаты в кулаки, ладони вверх. Мы как бы с усилием сдавливаем себя с боков. Становится трудно дышать (дыхание пассивное, как получится). Фаза 2 - расслабление: Расслабиться. Подвигать руками, расслабить подмышки.

***Психофизиологический и психологический эффект цветов***

Общепринято считать, что каждый цвет сам по себе об­ладает определенным «психологическим» качеством и, как следствие, оказывает на психику определенное воздейст­вие: так назы­ваемые холодные и приглушенные цвета успокаивают, а теплые и яркие, наоборот, возбуждают волнение. Опреде­ленные оттенки синего способствуют гармонии; светло-зе­леный освежает; красный и ярко-желтый возбуждают, а ро­зовый вызывает ощущение безмятежности и счастья. Цвет оказывает успокаивающее воздействие, если он обладает способностью вы­зывать созерцательность, смирение, поглощенность чем-то, уход в «себя» и меланхо­лию. Он оказывает восстанавливающее воздействие, если создает условия для перемен, равновесия, «расширения» личности, благородства, удовлетворенности, понимания и сплоченности.

Возбуждающими являются те цвета, которые могут пробуждать надежду, экстаз, желание, жажду действия, чес­толюбие; освобождать мысли и чувства, способствовать до­стижениям, духовному обновлению и росту.

1. Серый - обеспечивает откровенное реагирование на внешние воздействия (при замыкании, скрытности). Рекомендуется при переутомлении и внешнем напряжении.
2. Светло - серый - повышает интеллектуальные возможности.
3. Темно - серый – рекомендуется для стабилизации чувственности, показан эмоциональным людям.
4. Черный – применяется, как общеукрепляющее средство для лиц с ослабленным здоровьем. Рекомендуется слабовольным людям. Не рекомендуется агрессивным и упрямым людям.
5. Красный - способствует заживлению ран, уменьшению воспалительных процессов. Оказывает болеутоляющий эффект. Рекомендуется при головных болях, головокружениях и болях в позвоночнике. Показан при депрессии, подавленности и меланхолии. Не рекомендуется импульсивным, беспокойным людям.
6. Розовый - является катализатором хорошего настроения, способствует выздоровлению при соматических заболеваниях.
7. Оранжевый - повышает аппетит, благоприятно действует на пищеварение, стимулирует чувства. При дозированном воздействии – повышает работоспособность. Показан при апатии, депрессии. Не рекомендуется при головокружениях.
8. Коричневый - помогает переключиться, «расслабиться». Не рекомендуется при склонности к укачиванию. Нецелесообразен при необходимости интеллектуальной мобилизации.
9. Коричнево-желтый - полезен людям, не получающим удовлетворения от жизни, находящимся в апатии, депрессии.
10. Коричнево - зеленый - полезен людям, любящим путешествовать, находящимся в путешествии (пути).
11. Желтый - полезен при жизненных разочарованиях, при напряженности в межличностном общении. Увеличивает скорость зрительного восприятия, повышает остроту зрения и устойчивость ясного видения, стимулирует работу мозга. Не рекомендуется при головокружениях.
12. Темно-желтый – не рекомендуется людям, обладающим скандальной ревностью, высокой импульсивностью.
13. Зеленовато-желтый – способствует выходу из депрессии. Не рекомендуется при укачивании.
14. Зеленый - придает уверенность, настойчивость и выдержку. Рекомендуется при нервных срывах и переутомлениях. Восстанавливает силы при бессоннице. Показан при невралгии и мигрени. Уменьшает влияние укачивания, предотвращает рвоту. Увеличивает остроту зрения, нормализует кровяное и внутриглазное давление. Обеспечивает подъем умственной работоспособности, благоприятствует концентрации внимания.
15. Сине-зеленый (морская волна) - обеспечивает контроль над мыслями и действиями, полезен импульсивным, эмоциональным людям. Укрепляет волевые устремления, рекомендуется лицам с заниженной самооценкой.
16. Голубой - рассеивает навязчивые идеи, снижает гиперактивность, успокаивает ревматические боли, имеет антирвотный эффект, имеет болеутоляющий характер. Снижает уровень тревожности.
17. Синий - снижение гиперактивности, восстанавливает силы при глубоких переживаниях, обезболивает, способствует засыпанию.

 ***Методика «погружение в цвет»***

Рекомендуется для активации положительных внутренних качеств и энергии. Данная методика состоит из нескольких этапов:

1.Примите удобное, комфортное положение, расслабьтесь. Лучше всего это упражнение делать лежа, достигается необходимый эффект расслабления.

2.Выберите один из предложенных цветов:

* *Красный,* если нуждаетесь в силе и выносливости.
* *Оранжевый,* если желаете привлечь внима­ние других людей к вашей деловой и личной жизни.
* *Желтый*, если желаете развить интуицию, нуждаетесь в новых идеях и концепциях.
* *Зеленый,* если хотите почувствовать больше эмпатии и любви к ближнему.
* *Голубой*, если испытываете напряжение и нуждаетесь в расслаблении.
* *Синий,* если хотите генерировать больше творческих идей и ищете оригинальные концепции.
* *Фиолетовый*, если пытаетесь найти уникаль­ные, новаторские идеи, например, выработать революцион­ную концепцию или создать изобретение.

1.Представьте этот цвет в виде пирамиды у вас над головой. Спокойно наблюдайте, за этой пирамидой, она медленно начинает опускаться. Чувствуйте, как она проникает в вас. Она проходит сквозь ваше тело, растворяясь, и очищая его от негативных эмоций и настроений. Ощутите себе в центре этой цветной пирамиды. Насладитесь ее свойствами и впитайте их в себя.

2.Теперь позвольте выбранному цвету омыть вас с головы до ног, то есть в направлении от макушки к стопам. Вообразите, как поток этого цвета проходит сквозь вас и в конце концов вытекает в канализационную трубу. Затем проверьте себя. Если вы все еще ощущаете в каком-либо месте вашего тела остатки негативных чувств, направьте туда цветовой поток и промойте эту область.

3.Обретение желаемого качества цвета. Это можно делать мысленно, вслух или в письменной форме. Уделите пять минут подтверждению наличия в вас красного цвета и его свойств. Ваши утверж­дения должны быть краткими, изложены простыми слова­ми в настоящем времени и сформулированы в той форме, которая более всего для вас подходит. Проникнитесь верой в свои слова, когда произносите их или записываете. От­бросьте любые сомнения и вложите в утверждения всю свою умственную и эмоциональную энергию.

**Упражнения, применяющиеся для снижения уровня**

**тревоги и страха**

**Упражнение 1. Экстренное расслабление мышц**

1.Слегка согнуть обе руки в локтевом суставе и сильно сжать кулаки.

2. Сфокусировать внимание на напря­жении в руках и сосчитать до 5 или 3. Плавно опустить руки.

4. Сконцентрировать внимание на ощущениях в руках (может появить­ся тепло, холод, тяжесть, легкость и т. п. — у каждого человека спектр ощущений индивидуален). Побыть в таком состоянии не менее 30 сек.

Кроме того, любая физическая актив­ность, если она возможна, также приводит к избавлению от излишнего физического напряжения и, соответственно, уменьшает эмоциональное беспокойство.

Затем, можно нормализовать свое дыхание.

Для этого необходимо использовать тех­нику глубокого дыхания. В ситуациях, когда время предельно ограничено, дыхательную технику можно использовать самостоятельно (без других приемов) для достижения спокойствия.

 **Упражнение 2. Техника глубокого дыхания.**

1. Делаем глубокий вдох, длящийся не менее 2-х секунд (для отсчета вре­мени можно мысленно произносить «одна тысяча, две тысячи» - это как раз и займет ориентировочно 2 секунды).
2. Задерживаем дыхание на 1 - 2 секун­ды, то есть, сделаем паузу.
3. Выдыхаем медленно и плавно в те­чение 3-х секунд, не менее (обяза­тельно выдох должен быть длиннее вдоха).
4. Затем, снова глубокий вдох, без паузы, то есть, повтор цикла. Повторяем 2 - 3 цикла (пре­дел - до 3-х, максимум до 5-ти за один подход).

***При навязчивых мыслях:***

 **Упражнение 3. Техника переключения внимания.**

 Переключение внимания с негативных «накручивающих» мыслей. Осуществить это можно, используя дыхание. Для этого необ­ходимо сфокусировать внимание: на движении воздуха по дыхательным путям; на движениях грудной клетки; на температуре вдыхае­мого и выдыхаемого воздуха, улав­ливая разницу.

 **Упражнение 4. Оценка происходящего по критериям.**

1. «Что я могу изменить в этой ситуа­ции?»

2. «Что я не могу изменить в этой си­туации?»

3. После оценки ситуации продумайте план действий для преодоления того, что можно изменить (крайне важно не допускать появления состояния полной апатии и безразличия).

4. Заполните время возможными действиями. Для этого Вам необходимо продумать план действий:- на ближайшее время (15, 30 минут); на ближайший час; на день. После продумывания плана приступить к реализации намеченного. Если условия ситуации исключают возможность ка­ких-либо действий, займитесь мыслитель­ной деятельностью: решайте какие-либо за­дачи, вспоминайте таблицу умножения, упражняйтесь в сочинении стихов и т. д. Главное - займите себя и, при возможности, окружающих, деятельностью.

Подведем итоги и сформулируем общие рекомендации, которые помогут преодолеть этот стрессогенный период:

1. Составьте свой план на время изоляции (ежедневный / еженедельный, индивидуальный, запишите основные моменты). Структурирование времени помогает.
2. Будьте активны (творчество, спорт, помощь другим и пр.)
3. Сосредоточьтесь на здоровом образе жизни (достаточно сна, здорового питания, физических упражнений). Это не только поможет лучше себя чувствовать эмоционально и физически, но и укрепит иммунитет.
4. Оставьте время на расслабление (музыка, чтение, фильмы, хобби).
5. Используйте официальные источники для получения информации о ситуации.
6. Используйте дистанционные способы (социальные сети, интернет ресурсы, видеохостинги и пр.) для досуга и самообразования.
7. Старайтесь поддерживать хорошее настроение, оптимизм и душевное равновесие (не поддавайтесь скептицизму, сосредоточьтесь на позитивных действиях, не позволяйте ситуации пугать вас).
8. Общайтесь, оставайтесь на связи с близкими людьми (дома, по телефону, в мессенджерах, в социальных сетях). Не забывайте общаться с пожилыми людьми в семье, и людьми, которые могут беспокоиться о вас.
9. Поддерживайте хорошие межличностные отношения (отложите разрешение серьезных конфликтов на более поздний период).
10. Помогайте друг другу. Помощь тому, кто нуждается позволяет почувствовать себя нужным и отвлечься от повседневных тревог.
11. Обращайтесь за социальной и эмоциональной поддержкой к родным, близким и, при необходимости, к специалистам.

**Приложение 1.**

**Памятка для воспитателей.**

 Стабильность распорядка дня, ритмичность и повторяемость (когда ребенок знает, что его ждет) напрямую влияет на эмоциональное состояние детей. Любые изменения – стресс для подростка. Ситуация самоизоляции вносит коррективы в большую часть «элементов» дня ребенка. Например, режим выходного дня кадет предполагает обязательные ежедневные прогулки и игры на свежем воздухе, посещение выставок, музеев, театров, встречи с родными и близкими. Всё это становится недоступно в прежнем виде.

 **Как проявляется**

 Начинается всё с вопросов «почему» и просьб оставить всё в прежнем виде. Терпеливые ответы взрослых могут остановить поток уточнений и жалоб, однако подростки могут проявлять свой дискомфорт более частыми недовольством по незначительным поводам, отказами выполнять привычные дела, могут возникать проблемы со сном и питанием, появляться жалобы на плохое самочувствие, чрезмерная активность.

 **Что делать**

 Важно помнить, что в подростковом возрасте психика очень подвижна и поэтому, дети могут гораздо быстрее адаптироваться к новой ситуации. Но! Это возможно только при корректном поведении окружающих ребенка взрослых. Поэтому самая важная рекомендация – приведите в порядок собственное эмоциональное и психологическое состояние.

Помните, дети очень восприимчивы не только к явным признакам эмоционального неблагополучия взрослого (раздражительность, крики и пр.), но и к неявным – ребенок будет чувствовать, что «что-то не так», даже если вы пытаетесь не проявлять при нем явные признаки переживаний. Поэтому, если вы тревожитесь – ребенок тоже будет встревожен, если раздражительны – ребенок может испытывать страх и чувство вины.

 Необходимо сохранить без изменений все, что возможно. Время сна, прием пищи, игры, просмотр любимых фильмов и пр. Эти «островки» постоянства помогут детям справиться с нахлынувшим потоком перемен. Попробуйте первое время уделять приятным вещам чуть больше времени. Разрешайте чуть дольше или чаще смотреть любимые фильмы и т.п.

 Объясняйте детям причины сложившейся ситуации, ее прогноз, обсудите и новые правила поведения на этот период. В этот момент важно отслеживать свое эмоциональное состояние. Важно, чтобы оно было спокойным. Говорите короткими и общими фразами, описывая ситуацию. Делайте паузы в речи. Возможно, на данном этапе этого объяснения будет достаточно. Говорите детям правду, в доступной для них форме. И если вас спрашивают то, о чем Вы не знаете, так и скажите. И предложите, по возможности, вместе узнать об этом: позвонив на телефон «Горячая линия», посмотрев в интернете на официальном сайте и т.п.

 Отслеживайте какая информация может быть услышана или увидена детьми. Старайтесь максимально доступно пояснять им то, что они услышали.

 Спросите, уточните, что именно вызывает тревогу и дайте четкие, понятные пояснения. Избегайте ухода от ответа и расплывчатых формулировок.

 Старайтесь установить доверительные отношения с детьми, это даст им возможность делиться тем, что их тревожит и вызывает переживания. Помните – о происходящем дети могут узнавать из разных источников, в том числе из интернета, от сверстников, и интерпретация этой информации может быть далека от действительности и приобретать пугающий, тревожный характер. Поэтому важно говорить с ребенком, объясняя и рассказывая о происходящем в доступной для него форме.

 Добавьте положительных впечатлений в ваш день (включите музыку, детские или семейные фильмы и т.д.). Пользуйтесь новыми возможностями! «Посещайте» on-line театры, музеи, выставки, мастер-классы и т.п., делитесь впечатлениями, снимайте короткие видео об этих нововведениях и о том, как это делаете именно вы.

 Устраивайте вечерние собрания (после полдника или перед ужином) и обсуждайте приятные события, моменты преодоления трудностей.

 **Что не следует делать?**

Важно помнить, что состояние ребенка напрямую зависит от эмоционального состояния взрослых.

 Не ожидайте от детей самостоятельной адаптации к такой ситуации. Им требуется ваше внимание, забота и понимание. Будьте терпеливы к проявлениям чрезмерной активности и большому количеству вопросов от ребенка.

 Не стоит пытаться оставить «все как было», не объясняя детям причин происходящих изменений.

 Не предъявляйте к детям завышенных требований.

**Помните!**

Эти меры являются психологической поддержкой, то есть это то, что вы можете сделать для себя и своих близких. Однако, если вы чувствуете, что не можете справиться с ситуацией – не запускайте проблему, обратитесь за помощью к специалисту.

**Приложение 2.**

**Памятка для родителей.**

 Вынужденная изоляция в период сложной эпидемиологической ситуации сопряжена с действием различных стрессогенных факторов. Неопределенность складывающейся обстановки, постоянное ожидание опасности, необходимость продолжения решения учебных задач в условиях быстроменяющихся ситуаций, напряженная работа внимания - оказывают мощное и неоднозначное влияние на психику подростка, требуя мобилизации всех его физических и психических возможностей для эффективного решения поставленных задач.

 У ребенка тревога может возникать в связи с получением новой информации, которая может быть воспринята как угрожающая или не понятная.

Давно известно, что эмоциональное состояние ребенка тесно связано с эмоциональным состоянием родителей. Кроме этого, его отношение к ситуации напрямую зависит от того, как к этому относятся родители.

 При резком изменении привычного ритма жизни человек не успевает к ним адаптироваться. Смена событий происходит слишком быстро и не понятно. И ребенок чувствует эти изменения и ваше напряжение, что вызывает у него постоянное ощущение встревоженности.

**Как проявляется**

 Подросток становится более капризным, чем обычно. Возникает частая смена настроения, активности (от чрезмерно активного поведения, до состояния вялости и бездействия).

 Характерным для подростка будет частая смена, не законченность или прерывание деятельности. В такой ситуации возникает невозможность сконцентрироваться на чем-то одном и довести дело до конца.

 Возникает потребность в более частом контакте с родителем, а также потребность быть рядом.

 Могут появляться страхи, «плохие сны». Так психика ребенка пытается справиться с состоянием, придавая ему более понятный вид.

**Что делать?**

 Обращайте внимание на изменения своего состояния и поведения, на то, что тревожит и беспокоит именно вас. Если вы чувствуете беспокойство и рассеянность, то в таком состоянии вы можете беспричинно раздражаться и ругаться. Ребенок почувствует изменения (его поведение в ситуации тоже будет меняться), он может задавать вопросы о том, что с вами случилось. Важно честно и доступно объяснить ребенку, что сейчас с вами происходит и что это не его вина.

 Если вы чувствуете напряжение или раздражение, постарайтесь восстановить свое состояние. Для этого можно сделать простые дыхательные упражнения, направленные на расслабление (например, «вдох» на 4 счета – задержка дыхания на 2 счета – «выдох» на 6 счетов).

 Обращайте внимание на то, как изменилось поведение ребенка, что он говорит. Эти изменения могут быть связаны с ситуацией. Информируйте об этих изменениях взрослых, которые находятся рядом с ребенком в это время.

 Если ребенок просит внимания или эмоционального контакта, постарайтесь реализовать эту потребность посредством личностного общения.

 Больше поясняйте ребенку происходящее вокруг (особенно если он этого просит). Важно, чтобы ребенок был включен в круг интересов, дел семьи.

**Что делать не следует?**

 Пренебрегать фантазиями ребенка. Все, что он говорит и делает – его способ разобраться и справиться с происходящей ситуацией.

 Ругать ребенка. Старайтесь объяснять, что так делать не надо, и предлагать правильные формы поведения.

 Взаимодействовать с ребенком в состоянии эмоционального возбуждения.

 Подведем итоги и сформулируем общие рекомендации, которые помогут вам в общении с детьми в этот период:

1. Поговорите с ребенком, объясните ему причину сложившейся ситуации, и почему он остается в корпусе.

2. Расскажите, что это нормально бояться и волноваться. Разговаривайте с детьми об их страхах.

3. Будьте честными. Старайтесь говорить с детьми открыто, рассказывая о самых важных изменениях в ситуации. Но будьте осторожны! Это не касается пугающих подробностей (например, не стоит сообщать цифры по количеству заболевших и умерших, если это пугает вашего ребенка).

4. Объясните ребенку доступными ему словами, что делают люди, чтобы защитить себя и других (для чего надевают маску, почему остаются дома и др.).

5. Будьте терпеливы. Поощряйте ребенка задавать вопросы, отвечайте на них с чуткостью и пониманием.

6. Демонстрируйте ребенку, что вы и другие близкие ему люди сейчас в безопасности.

7. Старайтесь сохранить обыденный образ жизни. Не дарите слишком много подарков и сладостей. Сохранение естественного ритма жизни – это лучшее, что вы можете сделать.

10. Не забудьте позаботиться о себе. Отдых, возможность быть на связи с друзьями, чашка чая или кофе, интересная книга или все, что радует вас.

11. Обращайтесь за социальной и эмоциональной поддержкой к родным, близким и, при необходимости..

**Помните!**

Эти меры являются психологической поддержкой, то есть это то, что вы можете сделать для себя и своих близких. Однако, если вы чувствуете, что не можете справиться с ситуацией – не запускайте проблему, обратитесь за помощью к специалисту.

**Используемая литература:**

1. Исаев Д.Н. Психологический стресс и психосоматические расстройства в детском возрасте. СПб: Питер, 1997.
2. Крейз Р. Релаксация. / Пер. с англ. Н. Мовчан. М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000.
3. Кривцова С.В. и др. Подросток на перекрестке эпох. – М.: Генезис,1997.
4. Матафонова Т.Ю., Елисеева И.Н., Беленчук И.В., Хабердия К.О., Елокова И.С., Жукова Ю.Л., Лернер. Приемы психологической саморегуляции. Руководство для спасателей МЧС России. / Общ. ред. Шойгу Ю.К. – М.: Центр экстренной психологической помощи МЧС России, 2006г.
5. Т.В.Рейнуотер Дж. Это в ваших силах. Как стать собственным психотерапевтом: Пер с англ. / Общ. ред. и послесл. Ф.Е., Василюка. – М.: Прогресс, 1992.
6. Риттельмайер Ф. Медитация. Двенадцать писем о самовоспитании. / Пер. с немецкого О.С. Вартазарян. – Evidentis, 2001.
7. Черепанова Е. Психологический стресс. Помоги себе и ребенку. – М.: Издательский центр «Академия», 1996.