

Виртуальный кабинет психолога

Уважаемые участники образовательного процесса!

Вы находитесь в виртуальном кабинете психолога. Здесь вы можете обратиться к педагогу-психологу Наталье Федоровне Пименовой.

Если вас что-то беспокоит, возникли трудности в общении или в процессе обучения, находитесь в состоянии стресса и другое, педагог-психолог ответит на ваши вопросы, проведёт консультирование, диагностику, поможет выйти из трудной психологической ситуации.

Психологическая безопасность в подростковой среде
техникума.

Урок доброты и толерантности!

Тест 1

Тест 2



**Психолого-педагогическое сопровождение участников
дистанционного обучения**

**Психологический дискомфорт на карантине: как сохранить
спокойствие**

Самоизоляция – единственно верная вынужденная мера самосохранения здоровья и жизни каждого человека. Далеко не все люди воспринимают ситуацию философски. У психотерапевтов сейчас горячая пора. В общем строю с вирусологами мы сражаемся с психологическим дискомфортом во время пандемии.

1. Тяжело ограничительные меры воспринимают люди, считающие, что их **заперли принудительно**. Подростковым бунтарством и протестом сейчас можно только навредить себе и близким. Людям с инфантильным поведением приходится рассказывать суть и смысл

подобного ограничения.

Если осознать свою взрослость и понять, что каждый из нас часть системы, направленной на сохранение и спасение человечества – становится немного легче. Попытка **осознать свою важность и взять часть ответственности за происходящее на себя** помогает перестать чувствовать себя арестованным в собственном доме.

2. Пугающая **противоречивая информация** из СМИ любого может довести до испуга. Фильтруйте поток новостей. Не слушайте одно и то же весь день. **Оставляйте конструктив** или вообще уйдите с новостных каналов на развлекательные.

Блокируйте «паникеров» в социальных сетях, найдите нескольких авторитетных спикеров и просматривайте их контент. Только от вас зависит, что вы смотрите.

3. Апатия и депрессия особенно обострилась сейчас у тех, кто до этого имел отклонения в психике. Однако и совершенно здоровые люди начинают раскисать, ощущая себя бессильными перед пандемией. **Невозможность повлиять на ситуацию, что-то изменить – страшно угнетает.** Посоветовать можно только одно – **займитесь тем, что от вас зависит.**

Генеральная уборка в доме, систематизация рабочих и дружеских контактов, сортировка фотографий, просмотр документов, реставрация одежды. Делайте текущие дела, не размышляя о будущем. Радуйте себя всеми доступными способами.

4. Животный страх отделения от мира появляется, когда **нет общения, новых эмоций, ежедневных рабочих задач.** Осваивайте интернет, вспомните о людях, давно ушедших со связи. Напишите и позвоните им. В такое время совершенно уместно спрашивать:

«Как ваше здоровье?».

Посмотрите под другим углом на происходящее. **Чем вы можете быть полезны?** Выходите в прямые эфиры, если обладаете

исключительными знаниями: профессиональными или житейскими. Главное, чтобы это было нужно другим людям.

5. Особо хочется выделить **дискомфорт, связанный с неопределенностью**. Сколько конкретно сидеть на карантине, хватит ли денег, продуктов, лекарств? Избавьте себя от ненужных переживаний, используя **стратегическое мышление**. Сроки уже приблизительно знаем, деньги нужно пересчитать и грамотно распределить.

Многие вспомнят совет наших бабушек иметь заготовку, только теперь ее надо сделать «на непредвиденные события». Подумайте, чего не хватает? Где это взять? Закажите стратегические запасы, если они могут обеспечить ваше состояние. Доедайте все, что имеется из уже запасенного. Как только будет возможность пополните запасы и уже точно не будете приобретать лишнего.

6. Распаковываются **ранее скрытые домашние конфликты**. Эмоции накалены, контакт с близкими постоянный, дети требуют внимания. Для кого-то эта ситуация подарок судьбы, возможность проявить заботу, сочувствие. Для кого-то испытание, ведь мораторий на разборки выполняется не всегда. Все варятся в собственном соку и показывают свою истинную суть. Не озвучивайте постоянно свои претензии и желание расстаться. Ведь сейчас нет возможности даже уйти и хлопнуть дверью. Умерьте эмоциональный накал, попейте успокоительный чай, теплое молоко, легкие седативные препараты.

Сейчас обостряется и агрессия. **Поберегите себя. Лучшие строить реальные планы, озвучивать мечты и желания**. Рекомендуется чаще обниматься и больше молчать. Используйте наушники или беруши. Одевайтесь красиво, делайте укладку и брейтесь для самых близких. Освойте фирменные блюда, позвоните родителям – они сейчас точно дома – и спросите, как их готовить.

7. Отсутствие увлечений, самореализации, смысла. **Столкновение с самим собой** может привести к шоку! Самое время делать себя

здоровее, интереснее, красивее. **Одиночество – это ваше свободное время.**

Не злоупотребляйте алкоголем, лучше займитесь саморазвитием онлайн. Роликов, обучающих всему – полный YouTube. При обострении хронических, соматических и психосоматических заболеваний научитесь оказывать себе первую помощь.

8. Страх выхода из карантина, ведь угроза жизни сохраняется, уверенности не добавляет. Напряжение, чувство беспомощности вас покинут, если соблюдать все меры предохранения от заражения, привычный уклад рабочего дня тоже должен быть изменен. Дистанция, отказ от коллективных чаепитий и перекуров, новые смешные виды приветствия, наличие антисептиков на столе, в сумке, индивидуальная посуда, мыло, перчатки и маски.

Придумайте на каждый свой страх предложение, начинающееся словами «А зато...» и смело делайте первый шаг из дома. Для многих **карантин послужил важным опытом солидарности, открытий, творчества, помощи другим.** Другие выйдут травмированными потерей близких, работы, семейных отношений, но и с этим справимся, главное сейчас – здоровье!

Как избавиться от постоянного беспокойства

Постоянная тревога – симптом неблагополучия нервной системы. Возьмите эмоции под контроль, не позволяйте им испортить вам жизнь.

Справиться с тревожностью и беспокойством не так уж и сложно, как может показаться на первый взгляд. Попробуйте разобраться в том, что именно вас беспокоит. Скорее всего, многие из ваших страхов надуманы и не имеют под собой достаточных оснований.

Иногда даже самые негативные события происходят во благо.

Займемся делом

Пусть это будет что-то интересное для вас, то, что принесет

вам удовольствие. Погрузитесь в радостные эмоции, вытесните ими все ваши страхи. Психологи давно используют терапию занятостью как лучшее лекарство от беспокойства.

Вспомним о тех, кому хуже

Начните кому-нибудь помогать, не закикливайтесь на собственных переживаниях, ведь вокруг столько людей, у которых гораздо более серьезные проблемы, чем у вас. Посетите детский дом или хоспис, поделитесь с другими людьми вашей улыбкой, вашим душевным теплом, и вы увидите, что ваше беспокойство исчезает совсем или станет намного более слабым.

Оставим прошлое в прошлом

Не переживайте по поводу давно прошедших событий. Людям свойственно испытывать тревожность и беспокойство из-за тех ситуаций, которые отложились в памяти. Часто человек еще долго вспоминает произошедшее когда-то с ним событие, вызвавшее яркий эмоциональный отклик, и заново переживает неприятные эмоции. Четко разделите настоящее, прошлое и будущее. Не тревожьтесь о том, что давно прошло, как и о том, чего еще нет и, возможно, никогда и не будет, живите здесь и сейчас.

Посмеемся над неприятностями

Учитесь быть счастливым человеком, оптимистично смотрящим на мир. В любой ситуации можно увидеть как положительные, так и отрицательные стороны. Развивайте чувство юмора, чаще шутите и смейтесь.

Не будем усугублять

Помните о негативных последствиях, к которым приводит постоянное беспокойство: это болезни сердца и сосудов, гастрит и язва желудка, диабет, артрит, ревматизм и т.д. **Возьмем эмоции под контроль**

Наблюдайте за вашими мыслями, эмоциями и словами, откажитесь от привычных словоформ: «Меня тревожит то-то и то-то», «Я

боюсь», «Я переживаю» и т.п.

Если вас начинают одолевать тревожные мысли, понаблюдайте за ними как бы со стороны: откуда они приходят к вам? Какие реакции у вас вызывают? Не позволяйте им доставать себя, позвольте негативным мыслям идти как бы сквозь ваш мозг, не задерживаясь в нем.

Зафиксируем успехи

Ведите личный дневник, записывайте в него все ваши страхи, причины вашего беспокойства и указывайте, что вы сделали для того, чтобы от них избавиться. Помните, только ваши активные действия, направленные на улучшение качества собственной жизни, смогут помочь вам обрести душевное спокойствие и гармонию.

Способы сохранения психологического здоровья обучающихся в техникуме.

Психологическое здоровье, является неотъемлемой частью жизни человека. Сюда можно включить социальное психологическое, душевное равновесие. Если человек обладает хорошим психологическим здоровьем, значит, он имеет определенную внутреннюю гармонию и способен вести активную социальную жизнь.

Психологическое здоровье – это ощущение целостности себя как личности, душевного комфорта, адекватное отношение к окружающему миру, умение развиваться как внутренне, так и внешне.

К основным критериям психологического здоровья относятся: умение определять цели и планы жизни в конкретные периоды и создавать новые; уметь преодолевать жизненные трудности; развивать осознанность и адекватное отношение к окружающему миру; нести ответственность за свои действия и поступки.

Сохранению психологического здоровья способствуют:

- Успешная адаптация обучающихся в образовательном учреждении
- Эмоциональная устойчивость
- Саморегуляция
- Активная и инициативная позиция
- Сниженный уровень тревожности
- Адекватное поведение
- Успешная деятельность
- Поддержание положительного эмоционального фона
- Доброжелательные отношения
- Доверие
- Эмпатия
- Индивидуальная поддержка

В систему работы по сохранению и укреплению обучающихся
входят:

- Диагностика межличностных отношений в группе
- Использование пособий, литературы, инновационных методов и приемов
- Взаимодействие с педагогами и родителями

Способы сохранения психологического здоровья.

Психическое здоровье является важным компонентом счастливой и успешной жизни. И чтобы поддерживать его на высоком уровне, необходимо следовать простым советам, которые могут упростить жизнь и сделать вас более эмоционально устойчивым и психически здоровым.

Делайте одновременно только одну вещь. Человеческий мозг способен сосредоточиться только на одной вещи в один период времени. Те, кто делает несколько вещей одновременно, на самом деле переключаются с одной на другую много раз подряд, что уменьшает эффективность и качество выполнения каждой из них.

Тренируйтесь. Физические нагрузки напрямую улучшают психическое и эмоциональное состояния человека.

Заведите хобби. Смена деятельности после учебы, работы способствует ментальному отдыху, а активное занятие чем-то, в сравнении с пассивным отдыхом, улучшает качество этого отдыха.

Мечтайте. Отвлекайтесь от серой действительности яркими мечтами. Тренируйте своё воображение, чтобы лучше понимать, куда вам необходимо двигаться.

Коллекционируйте позитивные эмоции. В конце дня фокусируйте своё внимание не на проблемах и неудачах, а на положительных моментах и удачных ситуациях.

Транслируйте положительные ожидания. В нашем сознании всегда звучат какие-то мысли. Вам надо научиться контролировать этот поток.

Сильные мысли обычно преобладают. Поэтому вместо отчаянных попыток заглушить негативные мысли – просто замените их позитивными.

Установите личные цели. Цели – это самый важный инструмент в нашей жизни. Он способен изменить всю нашу жизнь кардинальным образом. Ставьте цели. Работайте с ними. Учитесь и достигайте. Чтобы была мотивация.

Ведите дневник. Или выражайте себя, свои мысли и эмоции любым другим способом, который вам больше подходит. Танцуйте, рисуйте, пишите стихи, делайте всё, что поможет поделиться вам с этим миром. Такая практика сделает вас внимательнее, увереннее в себе и даже может повысить ваш иммунитет.

Юмор. Нельзя относиться к жизни слишком серьёзно, иначе не выжить. Поэтому иногда нужно обращаться к хорошему юмору, чтобы отойти назад и расширить восприятие какой-нибудь ситуации. Однако следует отличать юмор от сарказма. Хорошим юмором нужно делиться с окружающими. Хороший сарказм лучше держать при себе.

Помогайте другим. Помогая другим людям, вы помогаете себе.

Ведь чем больше успешных людей будет вокруг вас, тем успешнее будете и вы сами.

Побалуйте себя. Приготовьте себе вкусную еду, сделайте пенную ванну, купите себе новый велосипед. Радуйте себя чем-то приятным и будьте благодарны сами себе за это.

Оптимальная двигательная активность (ходьба, бег, во время которых работают все мышцы, вентилируются легкие, ритмично сокращается сердце).

Закаливание и парная (это система специальной тренировки процессов терморегуляции организма, повышающая устойчивость организма к переохлаждению или перегреванию).

Если у Вас возникли вопросы, или Вы хотите записаться на консультацию, заполните, пожалуйста, форму:

Имя и Фамилия*

Ваш e-mail*

Ваш номер телефона*

Вопрос

Сообщение

Я соглашаюсь на обработку на обработку введенной персональной информации в соответствии с Федеральным Законом №152-ФЗ от 27.07.2006 "О персональных данных".

