

**Диалоговые игры, арт-терапевтические методы и другие способы борьбы со стрессом
для детей и родителей в период майских праздников**

Уважаемые родители!

Как сказала доктор биологических и филологических наук, известный ученый в области нейролингвистики и теории сознания, Т.В. Черниговская, мир уже изменился, в его условиях прозрачности, нестабильности и текучести, наша жизнь – не черновик, даже если многим так кажется. Ситуация с коронавирусом лишь подтверждает слова ученого о том, что жизнь не стоит откладывать на завтра. Для того, чтобы сделать себя и детей хоть немного счастливее в этих непростых условиях, у нас есть все необходимые ресурсы.

Впереди майские праздники - возможность отдохнуть от стресса в непривычных рамках дистанционного обучения и самоизоляции. Предлагаю провести это время продуктивно, используя простые и доступные средства, которые помогут снять напряжение, уделить друг другу и детям активное внимание и набраться сил перед завершающим этапом необычного для всех учебного года.

Поток рекомендаций, обрушившийся на нас со всех сторон, заставляет активизировать критическое мышление и выбирать именно те источники информации, которые мы определяем для себя наиболее авторитетными. Предлагаемые ниже арт-терапевтические занятия и антистрессовые методики рекомендованы ведущими специалистами кафедры психологии СПб АППО в вебинарах ранее упоминаемого Методического марафона. Представленные диалоговые игры повсеместно используются психологами: способствуют развитию познавательных навыков ребенка, учат детей и взрослых правильно общаться, укрепляют чувство единения всех членов семьи. Каждый сможет выбрать для себя наиболее приемлемый и полезный вариант.

До конца учебного года я также работаю для вас и ваших детей в онлайн режиме.

Запись на онлайн консультации по телефону: +7(911)275-54-24

Пожалуйста, предварительно напишите в WhatsApp свои ФИО, имя, фамилию ребенка и класс.

Будьте здоровы!

С уважением,
педагог-психолог ГБОУ СОШ №160
Ниселовская Оксана Анатольевна

Диалоговые игры

Увлекательное и полезное времяпрепровождение для всей семьи. Задействуйте членов семьи любого возраста от дошкольников до бабушек и дедушек. Нехитрые условия и простые правила обеспечат вам отличное настроение и расширение кругозора. Развитие внимания, памяти, воображения и мышления в хорошей компании и без особых усилий.

1. Пять вопросов

Загадайте предмет (посуда, растение, животное). Озвучьте лишь сферу употребления: кухня, поле, пустыня. У того, кто отгадывает, есть всего пять вопросов, ответы на которые только «да» или «нет».

Весь фокус кроется в вопросах. Каждый их них сужает круг поиска.

Например, вы загадываете слово «тарелка», называете сферу «кухня». Можно спросить, бьющийся ли это предмет. Такой вопрос сразу отбросит в сторону кастрюли, вилки и ножи. Поначалу дети будут задавать конкретные вопросы, не переживайте – это естественно, когда они поймут принцип, вопросы будут все больше и больше продвигать их к цели. Например, из этой посуды только едят?

2. Правда или ложь

Минимальное количество участников – трое. Можно встать или сесть в круг, бросать по очереди друг другу мяч и задавать вопросы. Например, правда ли, что столица Франции – Париж? Правда ли, что на майские праздники обещают снег?

Кроме стандартных вопросов вы можете помочь внутри семьи прояснить какие-то ситуации, нивелировать неприятные моменты. Например, правда ли, что ты на меня вчера обиделся? Правда ли, что ты мог успеть заправить свою постель до начала занятий? Импровизируйте.

3. Забавная история

Вы можете заранее оговорить условие, какая это будет история: смешная, страшная, поучительная или фантастическая. Участники по очереди придумывают предложения так, чтобы в итоге получился связанный рассказ. Для желающих потренировать память, каждый повторяет все то, что было сказано до него.

4. Хорошо-плохо

Для этой игры можно использовать не только самые обыденные ситуации: светит солнце, подгорела каша, забыл о задании, но и любые иллюстрации из книг, фото из журналов, метафорические карты, если есть. Принцип игры основан на том, что на любое явление мы можем посмотреть с разных сторон. Например, подгорела каша – плохо, что кое-кому придется отмывать кастрюлю, но хорошо, потому что за время карантина гречка уже всем надоела – пожарим картошку. Изобретайте.

5. На кого похож

Забавная игра для детей и взрослых. Один из участников загадывает любого персонажа: знакомого, родственника, актера или политика. Задача угадать, задавая вопросы по принципу подобия. Например, если бы это был фильм, то какого жанра? Если бы это было дерево, то какое? Если бы это была книга, то как бы она называлась? Творческий подход и всеобщее веселье гарантированы.

Арт-терапевтические методы

Кажущееся сложным, на деле оказывается простым. Фото природы, найденные в лесу шишка или камень, пейзаж за окном... Листы бумаги, краски, фломастеры, карандаши, восковые мелки и маркеры. Все перечисленное призвано не только развивать правое полушарие ваших детей, отвечающее за развитие образного, творческого мышления, но и снимать психологическую нагрузку, которая увеличилась с введением карантина.

Что делать и как?

1. Разместите у себя на столе и на рабочем столе ребенка что-нибудь приятное, вызывающее положительные эмоции и воспоминания. Это может быть фото моря из отпуска, любимая игрушка, ракушка, камень, красивая ваза или небольшая, причудливо изогнутая ветка. Находясь рядом, эти предметы будут вызывать ощущение комфорта и удовольствия. Простой и доступный способ саморегуляции у вас всегда под рукой.
2. Раскраски. Самые обычные: фрукты, овощи, причудливые узоры, с героями любимых мультфильмов или картин из Русского музея – на ваш выбор.
3. Создание альбомов на основе выбранных и вырезанных фотографий природы из журналов. Выберите вместе с ребенком определенную тему (море, лес, цветущие поля), создайте галерею, которой можно любоваться в одиночку и всей семьей.
4. Создание фотоколлажей будущего отпуска или путешествия, лета на даче или бабушки в деревне. Используйте не только фотографии, но и любые пригодные для этого материалы природного характера или его имитации.
5. Ведение дневника наблюдений: за природой, за собой, преодоление трудностей и фиксация успехов.
6. Творческое заполнение пространства круга: орнамент, сюжетные рисунки, символические изображения – на ваше усмотрение. Рисование в круге оказывает благоприятное воздействие на психику: отображает внутреннее состояние человека, помогает глубже осознать себя, способствует восстановлению и сохранению целостности личности, гармонизирует внутренний мир и развивает интуицию. Передайте линиями и красками на бумаге происходящее внутри, возможно, вы получите ответ на важный для вас вопрос.

Способы борьбы со стрессом в условиях самоизоляции

Несмотря на сложности карантина в условиях мирного времени, когда есть крыша над головой и продукты питания, рядом родные и близкие люди, мы в состоянии справиться со стрессом. Главное правило – помочь себе сохранить физическое и психическое здоровье, несмотря на окружающую суматоху.

Как?

Используем следующий алгоритм.

Как вы знаете, в неблагоприятных условиях в организме человека вырабатываются три гормона стресса: адреналин, норадреналин и кортизол. Для того чтобы приостановить выработку этих гормонов, а по команде «раз-два» они не перестанут отравлять нашу жизнь, необходимо наполнить себя гормонами радости и счастья.

К ним относятся: **дофамин, окситоцин, серотонин, эндорфины и специальное питание.**

Что способствует выработке этих гормонов?

Дофамин:

- маленькие радости жизни (звонок близким, ребенок справился самостоятельно с задачей, малыш собрал пирамидку);
- планирование новых проектов и путешествий с открытой датой, мечты о будущем (техника 72 часов – как только появилась какая-то яркая мечта, вы визуализируете ее, детально представляете себе в ближайшие 72 часа, желательно, перенося на бумагу конкретный план).

Серотонин:

- позитивные детские воспоминания, просмотр старых фотографий, дневников и тетрадей, советских фильмов;
- гордость за то, что сделано (пересмотрите свои грамоты, награды - то лучшее, что сделано за годы).

Окситоцин:

- объятия (устройте себе праздник обнимашек со всеми членами семьи);
- подарки (небольшие сюрпризы себе и близким: ужин при свечах с красивой посудой, цветы на столе, создавайте ощущение праздника в повседневности);
- массаж и самомассаж (нехитрые техники растирания и разминания шеи, стоп, верхних и нижних конечностей).

Эндорфины:

- смех, спорт и сон (минимум 1000 м в день, полноценный ночной сон);
- сладкое (употребляйте горький шоколад; сладкое принимайте как лекарство: съедайте с удовольствием половину пирожного, а спустя 4-6 минут – вторую, в итоге удовольствие, растянутое по времени, принесет вам больше эндорфинов);
- д/ф о природе (10-15 минут в день просмотра фильмов канала Discovery уравнивает ваше состояние, успокаивает нервную систему и снимает накопившийся за сутки стресс).

Питание.

Включите в рацион бананы, миндаль, свеклу, морковь, болгарский перец, апельсины, виноград, мороженое, овсяные хлопья, сыр, черный шоколад.

Планирование рабочего дня и зонирование пространства:

- рабочие вопросы (определитесь с местом для ноутбука или планшета, кухня – не лучший вариант);
- личная жизнь (определите место для сна, отдыха, чтения, не занимайтесь там решением рабочих вопросов);
- семейные заботы (установите гладильную доску так, чтобы не мешать делать уроки школьникам, а малышам строить железную дорогу).

Культивируйте в себе позитивное мышление:

- думайте о будущем;
- не забывайте о чувстве юмора;
- выговаривайте стресс (для этого не обязательно использовать только свободные уши домочадцев; подумайте, кто бы мог вас сейчас выслушать и проговорите ему накопившееся; найдите старых друзей и подруг, поддержите друг друга в сложной ситуации).

Физическая нагрузка:

- УФЗ;
- регулярное наведение домашнего порядка самостоятельно и вместе с детьми.

Хобби:

- медитация;
- рисование, музыка, просмотр интересных фильмов, чтение – любые виды творческой активности, активизирующие правое полушарие головного мозга.

Три техники борьбы со стрессом.

1. Техника 5-4-3-2-1:

- окиньте взглядом помещение, в котором находитесь и отметьте про себя 5 любых предметов (шкаф, диван, цветок, ковер, лампа);
- посидите в полной тишине и услышьте 4 разных звука (визуализируйте, откуда идут эти звуки);
- встаньте со своего места и наощупь найдите 3 предмета, различные по тактильным ощущениям (оконное стекло, диванная подушка, кошка);
- принохайтесь к воздуху в вашем помещении, найдите 2 отличных друг от друга запаха;
- почувствуйте вкус сделанного глотка воды.

2. Техника Defusion.

Сталкиваясь с любой задачей, не пытайтесь решить ее разом. Разбивайте на подзадачи, действуйте посредством маленьких шагов. Не планируйте написание статьи за один раз: пишите по абзацу в освободившееся для этого время. Не наводите порядок сразу во всей квартире: убирайте по комнате в день или по зоне в едином пространстве.

3. Успокаивающее дыхание 1-1-4.

На 1 единицу делаем вдох, еще на 1 – задерживаем дыхание и на 4 единицы делаем выдох. Так можно подышать 3 – максимум 5 раз, волнение, которое вы испытываете, уйдет.

Зарядка для шеи.

Во время чтения переворачивайте книгу по очереди так, чтобы шея автоматически наклонялась в правую и левую стороны. Так вы снизите напряжение шейных мышц.

Будьте здоровы и помните, что только от вас зависит, в каком состоянии вы перенесете период изоляции и вернетесь к обычной жизни.