Подготовила ст. методист

ППМС центра ПО,

 к.псх.н., Г.А. Букова

**РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**«Как не сойти с ума в период самоизоляции»**

Дорогие родители! Идет четвертая неделя самоизоляции и у некоторых из нас сдают нервы. Трудно привыкать к дистанционному обучению и работе, находиться постоянно в ограниченном пространтве, не иметь возможности выезжать и выходить из дома для длительных погулок.

Ограничение свободы, как и нехватка времени, могут привести к стрессу. Стресс может оказывать негативное влияние на психологическое здоровье, уменьшая вашу способность преодолевать давление внешних обстоятельств. Также он способствует возникновению проблем со здоровьем в будущем. В это время негативных мыслей и эмоций появляется больше.

На Востоке говорят: «Худшие враги человека не пожелали бы ему тех бед, которые могут принести ему собственные мысли». Наше здоровье, как физическое, так и психическое есть прямое следствие нашего мышления. Никто уже не ставит под сомнение, что между психическим и физическим состоянием людей существует прямая связь. «Лучшая защита от всех болезней, от любой инфекции — это твердая вера в собственное здоровье и положительные эмоции»,— говорит психотерапевт с более чем двадцатилетним стажем Андрей Метельский.— Негативные мысли разрушают. Например, злость вызывает болезни желудочно-кишечного тракта. Обида со временем приводит к болезням печени, поджелудочной железы, холециститу».

Один из самых важных психологических законов гласит: словесное выражение любви, симпатии и восхищение усиливает жизненную энергию того, к кому оно обращено. А злые и недобрые слова уменьшают энергию слушателя. Общее число заболеваний, связанных с плохими мыслями, продолжает неуклонно расти. Чтобы противостоять им, надо следовать совету древних мудрецов — радоваться жизни, как бы тяжела она ни была!
Итак, здоровье, жизнь и судьба человека напрямую зависят от его мыслей.
Думаешь о хорошем — жди хорошего. Думаешь о плохом — плохое и получишь. То, о чем мы постоянно думаем, перерастает в убеждение, что это должно или может случиться. И эта вера рождает событие… Именно поэтому с сегодняшнего дня, находясь в самоизоляции начинаем думать только о хорошем, надеяться только на лучшее. Возьмем на вооружение два золотых правила американского кардиолога Роберта Элиота, признанного специалиста по профилактике инфарктов и сердечной недостаточности.

Правило первое: не огорчайтесь по пустякам.
Правило второе: все пустяки.

Ещё хочется сказать несколько слов о благодарности. Благодарность - очень сильная эмоция, которая полностью меняет ваше внутренне состояние и создает вибрации, привлекающие в вашу жизнь еще больше того, за что вы благодарите. Она способна помогать вам стать богаче и успешнее. К сожалению, большинство людей думают о том, чего им не хватает, и не умеют быть благодарными за то, что у них уже есть. «Все наши жалобы на то, чего нам не хватает, вызваны недостатком благодарности за то, что у нас уже есть», - сказал Даниэль Дефо.
Многие из нас не понимают, что благодарить надо не только за все хорошее, что приносит нам жизнь, но и за все, что мы уже имеем, за то, что мы хотим иметь, за опыт и уроки. Когда мы не довольны тем, что у нас есть, мы находимся в состоянии скудности, тем самым еще больше увеличивая ее в своей жизни, ведь это состояние неблагодарности. И наоборот, когда мы испытываем состояние благодарности, достаток становится неотъемлемой частью нашей жизни. Мы получаем от жизни все больше подарков, и Закон притяжения работает на нас. Благодарность крайне важна. Проявлять благодарность надо даже за самое малое. Научитесь получать удовольствие от самых простых вещей, начните с другими чувствами выполнять самые простые дела. Например, выносить мусор, платить с удовольствием по счетам, приводить в порядок квартиру, автомобиль, помогать ребёнку приготовить уроки и так далее.

В жизни много дел, без исполнения которых никак не обойтись, так попробуйте делать их с удовольствием! Благодарите даже старые вещи, которые служили вам, перед тем, как их выбросить. Благодарите жизнь за все уроки, потому что это возможность обрести новый опыт и двигаться дальше. Благодарите Бога, Судьбу, Вселенную, - на свой выбор. Учите быть благодарными детей. Сегодня многие проблемы подростающего поколения заключаются в том, что дети разучились, или не научились быть благодарными. Их трудно удивить. Подарки и развлечения часто не вызывают положительных эмоций.

Чтобы благодарность поселилась в вашем доме благодарите и одобряйте себя и своих родных за все успехи и не корите за неудачи. Научитесь анализировать ошибки, делать выводы. Принимайте ошибки как бесценный опыт.

Заведите для этого свою домашнюю тетрадь благодарности. Записывайте в нее то, за что вы уже благодарны, за то, что вы хотите в будущем, и все в вашей жизни постепенно начнет поправляться. Скоро вы почувствует, какую волшебную силу имеет этот список. Вы начнете концентрироваться на всем хорошем, перестанете жалеть себя и сетовать на то, что вам чего-то мало. Благодарным и признательным надо быть за все и всегда, и по-настоящему, искренне эту благодарность испытывать. Если сейчас вы испытываете финансовую, эмоциональную или моральную неудовлетворенность, то есть смысл сейчас же ощутить благодарность за то, что уже есть в вашей жизни. За то, чем вы занимаетесь и за то, кем вы являетесь. Благодарите сами и учите детей быть благодарными за свои мечты, за то хорошее, что должно появиться в вашей жизни.

Хотите, чтобы сбывались ваши мечты? Чтобы все у вас получалось?
Транслируйте благодарность в окружающий мир, общайтесь с ним на языке благодарности!

Мы постарались собрать рекомендации, которые могут быть интересными и полезными для проведения досуга в условиях самоизоляции.

**Меняем негативные мысли на позитивные.**

В нашем сознании постоянно происходит внутренний диалог. Мы говорим с собой о том, что происходит в данный момент, о том, что было, и о том, что будет. Внутренний диалог влияет на наше настроение, восприятие и мироощущение в целом. Но если внутренний диалог носит негативный характер, это может привести к нежелательным последствиям, ведь наши мысли и чувства влияют на наши действия.

Негатив может подпитывать сам себя. И с этим настроением вам потом общаться с близкими, оказывать помощь детям. Можете быть уверены, что другие подхватят от вас гнев и раздражение. Это повлияет на качество вашего общения.

Вот несколько примеров, как заменить негативные мысли на позитивные:

1. Когда нас хвалят за проделанную работу, мы часто говорим: «Да ну, пустяки» или «не за что», тем самым, снижая собственную значимость. Если вас хвалят, очевидно, вашу заботу, работу, качество оказанной помощи, и т.д. ценят ваши близкие, люди из вашего окружения. Так почему же вы сами ее не цените?! Лучше просто скажите: «Спасибо!» или «Благодарю».

 2. Бывают ситуации, когда заранее будущее окрашивается нами в негатив. Например, нужно помочь сделать уроки ребенку и вы заранее настраиваете себя на долгую, мучительную работу «Будем сидеть 2 часа». Откуда вы можете это знать? Ведь это событие еще не произошло! Замените фразу безисходности на позитивную, например, «У нас всё получится быстро!», и ваш настрой в корне изменится.

3. Если мы поизносим слова: «Я никогда не смогу…» Мы на чем-то фокусируемся и материализуемся и притягиваем это в свою жизнь. Поэтому необходимо изменить негативное высказывание на позитивное: « У меня всё получится!» И фокусируйтесь на том, что хотите привлечь в свою жизнь.

4. Жизнь не всегда соответствует идеальным представлениям о том, какой она должна быть. Расслабьтесь и примите все как есть. Измените то, что можете изменить, и смиритесь с тем, чего изменить не можете.

5. Мышление в стиле «все или ничего» мешает наслаждаться моментом, полноценно проживать свою жизнь, жить в данный момент «здесь и сейчас».

-----------------------------------------------------------------------------------------------

Сейчас у педагогов нелегкая пора. Они пытаются разнообразить обучение детей школьного возраста, сделать его интересным, поэтому часто дают творческие задания. Однако такие задания не всегда вызывают у учащихся восторг, потому что необходимо фантазировать, что-то придумывать. Следущие 5 упражнений помогут вашему ребенку развить творческие способности.

**5 упражнений на развитие креативности**

**1. Две случайности**

Возьмите толковый словарь и наугад выберите два случайных понятия. Просто ткните пальцем в любые страницы. Сопоставьте их, попытайтесь найти между ними что-то общее. Придумайте «сумасшедшую» историю, в которую и поместите взаимосвязь. Подобное упражнение отлично тренирует мозг. Тоже самое можно сделать с любым учебником или книгой.

**2. Сумасшедший генетик**

Возьмите чистый лист бумаги и фломастер. Очень хорошо, если вы не умеете рисовать, поскольку красота и результат здесь абсолютно не важны. Главное – процесс. А теперь нарисуйте нечто, которое будет сочетать в себе как можно больше признаков всех известных вам зверей. У вас получится, например, лиса с рыбьей чешуей, или заяц с копытами. Цель упражнения – убрать любые зачатки логики и здравого смысла, сделав акцент на креативности.

**3.  Безумный архитектор**

От животных перейдем к архитектуре, давайте нарисуем дом. Но перед тем как приступим к этому занятию, выберите 10 любых слов. Представьте, что вам, как архитектору заказали проект дома. Но заказчик выставил 10 обязательных требований. Это и есть выбранные слова. Здесь может быть что угодно. Например, «апельсин» – и крыша вашего дома должна быть оранжевой, «тарелка» — сделайте круглые окна в ванной и т.д. Рисуя на бумаге, одновременно представляйте, как это могло бы выглядеть в реальной жизни.

**4.  10+10**

Выберите любое слово, это обязательно должно быть существительное. Теперь напишите 5 прилагательных, которые, по вашему мнению, ему больше всего подходят. Например, «носки» — черные, теплые, шерстяные, зимние, чистые. Сделали? Теперь попробуйте написать еще 5 прилагательных, которые совсем не подходят. Вот, тут-то все и застопорились. Оказывается, сделать это не так легко. Покопаться в различных сферах восприятия и найдите - такие нужные слова.

**5. Название**Постарайтесь каждый раз, когда какой-то предмет вас заинтересовал, придумать ему название. Можно короткое и хлесткое, или же длинное и развернутое. Цель упражнения – название обязательно должно вам понравится.

Чтобы развить способности к творчеству, оказывается, важно уметь наблюдать, быть внимательным. Многие проблемы в обучении наших детей сегодня связаны с тем, что недостаточно развито внимание. Внимание, в первую очередь, базируется на наблюдательности. Умение наблюдать, концентрировть свое внимание и длительно удерживать его помогает школьнику справляться не только с домашним заданием, но и добится успехов в разных видах деятельности.

Наблюдательность развивается в процессе различных видов деятельности, которые для успешного их выпол­нения требуют умения целенаправленно воспринимать - смотреть, слушать, осязать и т. д. Развитию наблюда­тельности способствуют и специально подобранные игры и упражнения. Наблюдательность расширяет интересы, углубляет любознательность.

Если, воспринимая окружающее, мы не ставим перед собой каких-нибудь определенных задач, нас одоле­вает непрерывный поток разрозненных и неясных впе­чатлений. Когда вы не заняты каким-либо делом в поле вашего зрения попадает масса предметов разной окраски, формы, величины, движущихся и неподвиж­ных; вы слышите разнородный шум, человеческую речь, вдыхаете разнообразные запахи, получаете различные осязательные ощущения. Все эти впечатления мимо­летны и ничего вам не дают. Но, если отвлечься от этого многообразия впе­чатлений и сосредоточить внимание на чем-либо одном, скажем, на красках в природе, на окраске окружающих предметов — все эти впечатления станут отчетливыми, вы заметите такое богатство красок, о каком раньше даже не подозревали.

Теперь понаблюдайте только за тем, как разнооб­разны формы предметов,— опять перед вами откроется новый мир, который вы раньше не замечали. А затем отдайтесь только звукам - и вы снова обна­ружите не замечавшееся ранее многообразие звуков: громких, резких, тихих, едва уловимых, высоких, низ­ких и т. д. Займитесь такими наблюдениями вместе с детьми. Они, безусловно, вызовут у них интерес.

**5 упражнений на развитие внимания**

1. **Осознание мира**

Находясь дома или на работе, постарайтесь сконцентрировать внимание на том, что происходит вокруг. Подмечайте для себя: где идете, что делаете, кто рядом, чем заняты окружающие, какая погода. **Не позволяйте себе уйти в прострацию и держите внимание.** Для усложнения задачи: отмечайте количество повторяющихся факторов. Например, сколько раз мама заходила в комнату, кухню, или сколько красных машин затормозило на светофоре.

1. **Новый взгляд**

Попробуйте посмотреть на окружающие Вас предметы более внимательно.

Придумывайте новые свойства для того или иного предмета. Отмечайте качество и внешний вид вещей. Постарайтесь увидеть вокруг себя то, чего не замечали раньше. Такое упражнение помогает научится переключать внимание с одной задачи на другую.

1. **Алфавит**

Пояснения:
верхний ряд – буквы, которые нужно называть вслух,

нижний ряд – обозначение какую руку поднимать вверх (правая, левая, обе)

 Задача: одновременно называйте верхнюю букву и поднимайте нужную руку.

 Варианты игры:

1. Случайное расположение заданий относительно букв.
2. Задания разделены на гласные и согласные буквы. В зависимости от вида буквы, поднимается правая, левая или обе руки.
3. Используем в задании цветные карточки. Случайное расположение заданий относительно букв.
4. Используем в задании цветные карточки. Задания разделены на гласные и согласные буквы. В зависимости от вида буквы, поднимается красная, синяя или зеленая карточки.
5. **Таблицы Шульте**

Одним из действительно работающих «тренажёров» для развития внимания и увеличения скорости чтения являются таблицы Шульте.

Простой вариант таблицы Шульте для детей 6-7 лет



Классический вриант



**Двухцветный вриант**



Здесь сначала ребёнок называет числа, написанные одним цветом, а потом другим.

Повысить результативность упражнения можно также используя различные варианты заданий:

* Показать и назвать числа по порядку.
* Показать и назвать числа в обратном порядке.
* Находить сначала только чётные числа, а потом нечётные.
* На время (не более 45 секунд).

Для расширения угла зрения полезно также выполнить следующее упражнение:

1. Зафиксируйте взгляд в центре таблицы.
2. Медленно опускайте взгляд вниз строго по центральной линии.
3. Стремитесь прочитать цифры, находящиеся по сторонам, не переводя взгляда ни влево, ни вправо.
4. Проделайте то же, поднимая взгляд вверх.
5. **Миллион изменений**

Ведущий делит играющих на две равные группы. Все внимательно осматривают помещение течение 5—7 минут, как расположены предметы в комнате, выходят из нее и закрывают за собой дверь. Ведущий старается, долго не задерживаясь, изме­нить расположение предметов в комнате. Он вносит 3—5 крупных изменений, скажем, накры­вает на стол, открывает обе дверцы шкафа и т. д. И много мелких: переставляет или переворачивает раз­ные предметы, открывает форточку, переставляет стрелки часов, включает (тихо) или выключает радио, бросает несколько бумажек на пол, отливает часть воды из стакана и т. п.

После этого ведущий приглашает команды. Тот, кто заметил в чем-либо перемену, поднимает руку и говорит об этом ведущему, и ему за это начи­сляется очко. Очки всех членов команды суммируются. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

**7 методов тренировки ума, памяти и наблюдательности.**

Чтобы развивать память, необязательно посещать сомнительные курсы по самосовершенствованию. Есть простые и эффективные приемы мнемотехники для развития памяти, наблюдательности, логики и воображения, которые можно выполнять между делом.

**1. Метод Джанни Родари**Место для тренировок: воображение.
В книге «Грамматика фантазии» Джанни Родари рассказывает, как развить воображение и научиться придумывать истории. Одно из упражнений — выдвигать веселые гипотезы. «Что было бы, если бы у Сицилии оторвались и потерялись пуговицы? Что было бы, если бы к вам постучался крокодил и попросил одолжить ему немного розмарина?» Другое задание — прибавлять к словам неожиданные приставки, создавать и воображать вице-псов, замкотов и микрогиппопотамов. А еще: играть в буримэ, сочинять лимерики, составлять рассказы из газетных вырезок.
**2. Метод Айвазовского**Место для тренировок: вид из окна комнаты.
У многих художников отличная зрительная память. Ее можно развивать, рассматривая вид за окном или пассажиров в метро. Зафиксируйте взгляд на человеке или вещи на несколько секунд. Попытайтесь запомнить объект в деталях, потом закройте глаза и представьте его. Снова посмотрите на предмет изучения, освежите образ и продолжайте упражнение. Можно делать зарисовки лиц и фигур прохожих, запоминать картины в музее. Или тренироваться со спичками: бросить на стол 4-6 спичек и запомнить, как они легли. Количество спичек нужно увеличивать раз за разом.  Можно заменить другими небольшими предметами.
**3. Метод итальянских мальчишек**Место для тренировок: где угодно.
Уильям Аткинсон пишет, что наблюдал эту картину в Чикаго: итальянские газетчики, стоя у дверей типографии в ожидании свежего номера, играют в «Морру». Один показывает другому кулак и с криком «Морра!» разжимает несколько пальцев. Второй игрок быстро называет число вытянутых пальцев, а если медлит или ошибается — получает пачкой газет по голове. «Морра» похожа на «Камень-ножницы-бумагу». В эту простую игру, должно быть, до сих пор режутся мальчишки в неаполитанских дворах.

**4. Метод Цицерона**Место для тренировок: собственная комната.
Пройдитесь по комнате, осмотрите и запомните каждый угол, начиная с двери. Конечно, это пространство вам и так хорошо знакомо. Теперь мысленно расставьте в разных частях комнаты то, что необходимо запомнить. Это могут быть немецкие глаголы, опорные пункты доклада или дни рождения друзей. Если сложно, запишите нужное на бумажках, повесьте на стенах и снова внимательно осмотрите комнату. Должно сработать! Метод пространственных ассоциаций приписывают не то Цицерону, не то Симониду. Первый использовал его при подготовке к выступлениям, второй применил тот же ход мысли при весьма печальных обстоятельствах. Симонид был гостем на каком-то симпозиуме. Внезапно на пирующих обрушилась крыша. Только Симонид выбрался живым из-под обломков. Потом он помогал родственникам опознать покойных, вспоминая, кто где сидел.

**5. Метод йогов**Место для тренировок: где угодно.
У йогов, которые уж точно преуспели в саморазвитии, можно позаимствовать элементы випассаны. Практиковать медитацию внимательности можно в любой обстановке: катаясь на велосипеде, принимая душ, сидя на стуле. Лучше всего это делать наедине с собой. Суть метода в том, чтобы осознавать каждое мгновение жизни, быть восприимчивым к сигналам своего тела. Медитацией можно считать даже размеренную ходьбу из угла в угол, если в этот момент ваше внимание сконцентрировано на движении. Сделайте 5-10 медленных шагов по прямой. Двигайтесь расслабленно (представьте, что вы снимаетесь у Тарковского). Следите за тем, как поднимается стопа, как переносится вес с одной ноги на другую. В течение дня обращайте внимание на то, что вы привыкли делать мимоходом. Через определенные промежутки времени — например, каждые 4 часа — фиксируйте, в какой позе вы находитесь.

**Очень детские загадки**

 Есть такие загадки, которые легко отгадываются детьми и трудно даются взрослым. На эту тему можно поразмышлять, пытаясь понять этот феномен, но факт остается фактом – наши дети легко отгадывают такие загадки, над которыми мы всерьез задумываемся. Это будет весело!!!

1.Что можно встретить один раз в минуте, два раза в моменте и ни разу в тысяче лет?
2. Какое колесо не крутится при правом развороте?
3. Это не живое существо, но у него есть 5 пальцев.
4. Какое слово начинается с трех букв «Г» и заканчивается тремя буквами «Я»?
5. Какое слово в словаре написано неправильно?
6. Грузовик ехал в деревню. По дороге он встретил 4 легковые машины. Сколько машин ехало в деревню?
7. Мы раним, не двигаясь, мы отравляем, не прикасаясь. Мы можем принести и ложь, и правду, нас никогда не судят по размеру. Кто мы?
8. Какой рукой лучше размешивать чай?
9. Накорми меня, и я буду жить, но напои меня – я умру. Кто я?
10. Кто ходит сидя?
11. Рождаются – летят, живут – лежат, умирают – уплывают.
12. Что намокает, пока сушит?
13. Чем больше из нее берешь, тем больше становится... Что это?
14. Я всегда где-то между небом и землей, всегда на расстоянии. Если попробовать ко мне подкрасться – я буду удаляться.
15. Шел муж с женой, брат с сестрой да шурин с зятем. Сколько всех?
16. Я живу только там, где есть свет, но как только он светит прямо на меня – я умираю.
17. Что может путешествовать по свету, оставаясь в одном и том же углу?
18. У какого слона нет хобота?
19. Вечером мне дают задание наутро. Я всегда его выполняю, но меня все равно ругают. Кто я?
20. Что всегда увеличивается и никогда не уменьшается?

Ответы:
1. Букву «М»
2. Запасное
3. Перчатка
4. Тригонометрия
5. Неправильно
6. Одна
7. Слова
8. Лучше всего ложечкой
9. Огонь
10. Шахматист
11. Снежинки
12. Полотенце
13. Яма
14. Горизонт
15. Трое
16. Тень
17. Почтовая марка
18. У шахматного
19. Будильник
20. Возраст человека

### Список литературы для развития

###  познавательных процессов детей и подростков:

1. Бабушкина, А. А. Лучшие игры и упражнения для развития памяти и интеллекта у детей 5-9 лет / А.А. Бабушкина, О.А. Умнова. - М.: Книжный клуб "Клуб семейного досуга". Белгород, Книжный клуб "Клуб семейного досуга". Харьков, 2011. - 320 c.
2. Грюнинг, Христиан Лучшие техники скорочтения, развития памяти и внимания. Как усвоить большой объем знаний. Учимся без стресса и лишних усилий / Христиан Грюнинг. - М.: АСТ, Астрель, 2011. - 192 c.

3.Готовимся к школе. Игры и упражнения для развития памяти, логики и внимания. - М.: Стрекоза, 2013. - **924** c.
4. Кинякина, О. Н. Мозг на 100%. Интеллект. Память. Креатив. Интуиция. Интенсив-тренинг по развитию суперспособностей / О.Н. Кинякина. - М.: Эксмо, 2015. - 848 c.
5. Матюгин И.С. Как развить внимание и память вашего ребенка / Матюгин, И.Ю. и. - М.: Эйдос, 1994. - 114 c.
6. Субботина, Л. Ю. Как играть с ребенком. Игры на развитие моторики, речи, внимания, памяти, мышления, восприятия, воображения у детей / Л.Ю. Субботина. - М.: Академия Развития, Харвест, 2011. - 192 c.

7. Судани Как улучшить память. 101 способ запомнить нужное и забыть лишнее / Судани и др. - М.: Ридерз Дайджест, 2006. - 320 c.
8. Трясорукова, Татьяна Петровна Игры и упражнения для развития памяти и речи / Трясорукова Татьяна Петровна. - М.: Феникс, 2015. - **621** c.
9. 30 уроков развития внимания и памяти. - М.: Современная школа, Кузьма, 2011. - **487** c.