ВАМ ПОМОЖЕТ СИНХРОГИМНАСТИКА, которая лежит в основе метода психофизиологической регуляции и восполнения ресурсов организма.



Метод широко используется для подготовки к ответственным ситуациям и для снятия психоэмоционального напряжения в сложных жизненных ситуациях.

Из всего комплекса будет достаточно использовать три основных упражнения. Вот они:

1. **«Хлёст руками по спине».**

Это упражнение, вызывающее взрывной эффект раскрепощения. Уже через 30-60 секунд голова проясняется, происходит прилив энергии и уверенности в себе, хочется ходить прямо, расправив плечи, появляется готовность к совершению ранее «неподъемных» действий.

Хлёст руками по спине выполняется от 30 секунд до 1 минуты. Руки как плети надо бросать за плечи свободно с частотой, синхронной похлопываниям.

1. **«Лыжник».**

Данное упражнение состоит из взмахов руками вверх-вниз и синхронных подъемов и опусканий пяток. Отчасти, оно напоминает движения лыжника, поэтому так и называется.

Для его выполнения надо просто встать, расслабить свое тело и начать совершать вышеуказанные движения в максимально удобном для вас режиме. Главный критерий – лёгкость и удовольствие от выполнения данного упражнения. Делайте так, как вам удобно. Главное, чтобы руки ходили вверх-вниз, а пятки при этом отрывались от пола и опускались.

Делать от 5 до 15 минут в зависимости от уровня напряжения. Чем дольше делаете – тем больше снижаете свое напряжение.

1. **«Скрутка».**

Встаньте, как вам удобно, расслабьте тело и начните поворачивать свой корпус вправо-влево, руки при этом свободно следуют за движением тела туда-сюда.

Время выполнения такое же, как и в предыдущем упражнении.

**Из 3-х вышеперечисленных** упражнений можно выбрать одно, которое лучше всего получается, и выполнять его до автоматизма. Вместе с автоматизацией наступает и резкое улучшение состояния, облегчение от груза накопившихся проблем.

**Важно!**

После проделанного упражнения необходимо спокойно посидеть и подумать, о чем думается, до наступления приятного чувства покоя и лёгкости.

**И главное** не забывайте о том, что длительное совместное нахождение в одном общем пространстве может внести раздор и напряжение, а может сблизить вас, найти новые поводы и способы договариваться, проявлять внимание и заботу.

**Согласия вам и творческого подхода к своей жизни!**

Рекомендации для родителей:

* Установите заботливые отношения;
* Задавайте косвенные вопросы;
* Предложите конструктивные подходы к решению проблем;
* Выясните, как ребёнок решал похожие ситуации в прошлом;
* Постоянно общайтесь с ребёнком, не оставляйте надолго ребёнка, наедине со своими мыслями;
* Вселяйте уверенность в свои силы и возможности;
* Осуществляйте контроль за поведением ребенка, анализируйте его отношения со сверстниками;
* Не предъявляйте к ребёнку завышенных требований;
* Не сравнивайте ребёнка с окружающими;
* Повышайте самооценку ребёнка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал за что;
* Используйте наказание лишь в крайних случаях, не унижая ребёнка;
* Вселяйте оптимизм и надежду на лучшее.

В период перехода на дистанционное обучение, школьнику очень важна поддержка со стороны родителей. Резкие изменения в режиме могут вызвать существенные перестройки адаптивных возможностей ребенка и привести к излишнему напряжению и тревожности. Специалисты социально-психологической службы школы всегда готовы оказать вам психологическую помощь в дистанционном режиме.

**МОБУ «Красногвардейская СОШ имени Марченко А.А.»**

***Дистанционные консультации оказывают:***

*Педагог-психолог*

*Демидова Екатерина Сергеевна* [*https://vk.com/id8945242*](https://vk.com/id8945242)

*Социальный педагог*

*Голубева Людмила Николаевна +79228535177*

**Единый общероссийский детский телефон доверия: 88002000122**

**РОДИТЕЛЬ И ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ: как быть ресурсным?**

