Соціально-психологічна підтримка батьків.

Дуже важливо навчити дитину з самого дитинства не засуджувати інших і не боятися «особливих» дітей, вміти співчувати, бути толерантними. Поговорити з малюком про важливе допоможуть добрі мультфільми, в яких закладена глибока ідея.

Ці короткометражні анімаційні фільми варто подивитись кожній людині, не залежно від її віку, національності і життєвої позиції. Змісткожного мультика потрібно усвідомити і просто зробити для себе висновки.

Не буває ідеальних людей. Діти також припускаються помилок, але це зовсім не привід карати їх! Помиляючись, діти навчаються і потребують нашої підказки та підтримки, а не запотиличників чи «ультразвукового» крику!

Аналізуйте ситуацію і обирайте такі методи виховання, які не будуть травмувати дитину! Адже ваше головне завдання – виховати повноцінну людину, а не «вічно» перелякану, з постійним тремором, яка боїться самостійно приймати рішення або дорослого, агресивно налаштованого до вас і суспільства.

Те, якою виросте ваша дитина – залежить від вашого виховання!

**Як потрібно спілкуватися батькам один з одним в сім’ї, щоб дитина почувалася щасливою**

**1. Створити природні і доброзичливі умови спілкування в сім’ї.**

**2. Бути тактовними та ввічливими один з одним.**

**3. Не сваритися та не сперечатися в присутності дитини.**

**4. Цікавитися справами один одного.**

**5. Намагатися не критикувати своїх чоловіка чи дружину.**

**6. Не робити зауважень в присутності дитини.**

**7. Регулярно сідати разом за стіл.**

**8. Обмінюватись думками, радитися з членами сім'ї, цікавитися їх думкою.**

**9. Ділитися своїми радощами і печалями. Знання подій, що відбуваються в житті всіх членів сім'ї, створює єдність, оскільки у вас з'являється загальний фундамент для досягнення успіху в майбутньому.**

**10. Створити такі умови в сім’ї, при яких дитина бачитиме її в ідеалі**

**Практичні поради батькам для підвищення мотивації дітей до навчання**

**1. Вчіть дитину правильно вибирати мету в діяльності з точки зору розуміння ― навіщо це потрібно саме тобі, а не батькам чи вчителям. Для цього ставте перед дитиною наступні запитання:**

**Якого результату ти прагнеш досягти у навчанні?**

**Ким ти себе бачиш у майбутньому?**

**Що ти можеш зробити для цього?**

**Хто тобі може допомогти?**

**2. Надавайте своїй дитині право на помилки. Не засуджуйте, а допомагайте вчитися долати труднощі – це формує впевненість в своїх можливостях та здібностях, підвищує самооцінку.**

**3. Надавайте дитині можливість самостійно приймати рішення та нести відповідальність за результат.**

**4. Аналізуйте минулий успіх та досягнення, навіть якщо вони були зовсім незначними. Таким чином, ви підтримаєте спроби дитини домогтися нових результатів.**

**5. Вчіть дитину не боятися труднощів. Нехай вона відчуває, що Ви завжди готові прийти їй на допомогу.**

**7. Завжди пояснюйте дитині причини Ваших вимог та вимог вчителів.**

Соціально-психологічна підтримка учнів.

### Будь позитивним!

### Рахуй свої удачі!

### Хвали себе!

### Говори компліменти!

### Вчись терпіти і прощати.

### Виглядай добре!

### Роби справи по черзі.

## Правила поведінки в ситуації конфлікту

- Вирішуй проблему в теперішньому часі, не згадуючи про минулі образи і конфлікти.

- Будь відкритим у спілкуванні, доброзичливим, прагни до створення клімату взаємної довіри.

- Спробуй поставити себе на місце опонента.

- Не говори образливих слів, не вживай негативних епітетів.

- Висловлюй і аргументуй свої наміри і плани у випадку незадоволення вимог (! Але ні в якому разі не погрожуй!).

- Будь готовим подолати самолюбство, амбіції, визнати власну неправоту в тих чи інших питаннях і позиціях

### В конфлікті завжди винуваті обидві сторони

### На примирення йде той, хто моральніший, мудріший, сильніший духом.

### Рецепт успіху:

#### Вчіться, поки інші “сплять”,Працюйте, поки інші нудьгують,Готуйтеся, поки інші марнують час,Будьте в пошуку, поки інші зволікають,Втілюйте задуми, поки інші мріють!

Соціально-психологічна підтримка педагогів.

### Як сприяти максимальному розвитку своїх учнів

У наш час, коли інтереси справи і власна компетентність дає можливість людині реалізуватися, що і відповідає поняттю «робити кар’єру», вчитель повинен засобами оцінки прищепити учням здорове честолюбство і здатність критично підходити до досягнутого.

Вчителю необхідно пам’ятати, що оцінне судження, яке учень вважає справедливим, позитивне чи негативне, стає стимулом його поведінки і діяльності в майбутньому, впливає на його майбутню активність у самореалізації. Тож вдало дібрані форми вираження оцінних суджень стимулюють успішність.

В учнів, яким навчання дається нелегко можуть виявитися стреси та страх. Але це залежить не від перевірки або оцінки «самих по собі» і не методів, які використовуються. Не існує таких методів, які б самі по собі були хорошими або поганими. Ефективність залежить від того, як і в яких умовах вони застосовуються.
Надзвичайно важливим з психологічної точки зору є те, що властивості особистості виникають і закріплюються під час такої діяльності і в таких умовах, коли на них припадає найбільше навантаження, сюди належить також готовність і здатність досягти найвищих результатів тоді, коли від тебе вимагають максимум зусиль. Будь-яке життєве надбання має відповідати зусиллям, витраченим на досягнення цього, лише тоді він буде значущим стимулом людині для самостійного та навчального вдосконалення, також для особистісного розвитку.

Отже, у дорослому житті учні постійно стискатимуться з ситуаціями випробування, особливо на роботі. Тому оцінки та екзамени готують учня до життя та праці. Кожний окремий випадок виставлення оцінки визначається великою кількістю обставин. Оцінку виставляє вчитель. Він несе відповідальність за неї перед учнем. Творчий момент у педагогічній діяльності вчителя полягає у тому, що виставляючи в конкретних, але мінливих, умовах оцінки, він повинен сприяти максимальному розвитку своїх учнів.

### У САМОРЕГУЛЯЦІЇ ВЧИТЕЛЮ ДОПОМОЖУТЬ

1. Розподіл емоцій-полягає у розширенні кола емоційних ситуацій, що призводить до зниження інтенсивності емоцій у кожній з них. Це виконує таку саму функцію, оскільки нові соціальні та психологічні контакти дають змогу вчителю знайти ширшу сферу виявлення своїх почуттів, інші інтереси, хобі.

2. Зосередження, коли умови діяльності потребують певної концентрації на чомусь одному, що має вирішальне значення у певний період життя. Найпоширенішим прийомом зосередження емоцій є обмеження інформації із звичних джерел.

3. Переключення, пов’язане з перенесенням переживань з емоціогенних ситуацій на нейтральні. За так званих деструктивних емоцій (гнів, агресія, роздратування) необхідна тимчасова зміна реальних ситуацій ілюзорними або соціально незначущими.

4. Врахування індивідуальних особливостей учня під час оцінювання та формування оціночного судження. Розумова працездатність школярів, що визначається силою нервових процесів - одна з важливих умов, що визначає характер пізнавальної діяльності школярів під час розв’язування навчальних задач.

### ЯК ДОСЯГНУТИ ПОЗИТИВНОГО ВЗАЄМОРОЗУМІННЯ МІЖ ВЧИТЕЛЕМ ТА УЧНЕМ.

1. Спілкуйтеся якомога більше з дітьми,особливо в позаурочний час.

2. Визнайте унікальність кожного учня.

3. Дорожіть довірою дітей. Це обов'язковий компонент у діяльності будь-якоїсоціальної групи, який досягається компетентністю, сумлінністю й чесністю.

4. Будьте ворогом такому принципу керівництва:

“Кого хочу – милую, кого хочу – караю.”

5. Пояснюючи – переконуйте, не підвищуйтеголосу на учнів.

6. Змиріться з думкою, що багатство викладача – уйого духовності, а не в матеріальному достатку.

7. Ви і Ваш предмет – не центр Землі, є ще й іншінавчальні предмети. Не намагайтеся перенести на домашнє завдання те, чого не встигли зробити на уроці.

8. Зрозумійте, що часто учень мовчить не від незнання предмета, а від страху перед аудиторією (пригадайте свій перший урок).

9. Упізнавайте в дітях себе колишнього – і вчіться в них! Умійте оцінити якусь ситуацію або точку зору учня очима самого учня.

10. Улюблений викладач той, що посміхається, наділений почуттям гумору. Тож частіше посміхайтеся!!!

Соціально-психологічна підтримка під час призупинення освітнього процесу.

## У психології існує п'ять стадій прийняття стресової події, які цілком можна застосувати й до прийняття пандемії коронавірусу:

1. Заперечення, яке фактично рятує психіку від гостроти удару на початку. На кшталт «так це десь там, у китайців», «до нас не дійде».

2. Злість — маркер болю: несправедливо й боляче, цього не має бути, пошук винних. Чадо протестує та сперечається із дорослими. Усе тому, що в ізоляції діти не можуть жити нормальним, звичним для них життям.

3. Торг — дії направленні на ухилення від удару (ознайомлення з рекомендаціями МОЗ, симптомами, покупка антисептиків і масок).

4. Депресія — приходить повне усвідомлення того, що відбувається насправді.

5. Прийняття — інтенсивність емоцій поступово знижується, з’являється можливість подивитися на світ навколо й спробувати жити по-новому.

Сьогодні батьки мають багато вільного часу для спілкування з власними дітьми.

### Чого не варто робити батькам:

* різко починати виховувати, або «перевиховувати» своїх дітей. Адже це лише забере багато сил, здоров'я і часу та зіпсує відносини сім’ї в умовах ізоляції;
* примушувати дітей «використовувати час з користю, не байдикувати», тобто робити те, що здається за потрібне вам. Варто пам’ятати, що завдяки бездіяльності великі ідеї, поховані в несвідомому, отримують шанс проникнути у свідомість;
* в жодному разі не варто зводити нанівець малечі. «Заспокійливі» висловлювання, на кшталт «Знайшов, про що переживати», «Тебе це взагалі не стосується, йди, пограйся», замінити на «Я розумію, що ти боїшся», «Я бачу, що тобі сумно, я тебе розумію».
* не варто обговорювати в присутності дітей невтішні сценарії, деталізуючи подробиці.
* не слід переглядати безкінечно фільми про віруси, хвороби, апокаліпсис, які лише підійматимуть рівень тривоги й страху. Краще подивіться комедію чи мультики з дітьми. А «під фільм» приготувати домашні сухарики або какао з печивом.

### «Золоті правила» для батьків:

* слід пам’ятати, що ізоляція - це стрес як для дорослих, так і для малечі;
* пояснити, що боятись - це нормально. Страх - емоція, яка дозволяє уберегти людину від життєнебезпечних вчинків. Емоція страху - у парі з інтересом: Надавши дитині інформацію про коронавірус, відповідно до її віку, ви зменшите її страх!
* щоб подолати негативні емоції, можна зробити мішечок для крику, або ж влаштувати битву подушками.
* підліткам варто допомогти розібратися в інформації, з якою вони стикаються, навчити визначати факти та фейки.
* розділити права та обов'язки кожного члена сім'ї на час карантину, незалежно від віку;
* по можливості організувати звичне для дитини й для себе спілкування, розваги та гуртки в онлайн режимі;
* сімейна ранкова зарядка допоможе зняти стрес і зменшити паніку;
* дотримуватись інформаційної дієти — достатньо раз в день подивитися новини для того, щоб бути в курсі дійсно важливих подій.

### Карантин. Як зробити своє дозвілля цікавим та різноманітним

· Домашні справи можуть перетворитись у цілу низку цікавих пригод, варто лише пофантазувати! Для того, щоб заняття не набридали вашим дітям, слід кожного дня пробувати щось нове. Головне, пам’ятайте про те, що дитині потрібна не лише ваша увага, а й час зробити щось самостійно. Тому давайте власним дітям можливість відчувати себе поруч з вами особистістістю. В першу чергу, це стосується свободи вибору та особистого простору. Для того щоб не набриднути один одному, давайте собі відпочинок від хатніх справ і читайте лише позитивні новини!

· Ранкова зарядка:

Разом з Анітою Луценко за п’ять хвилин ви разом з дітьми можете зробити легкі вправи, які можна зробити навіть в маленькій квартирі.

· Традиційний Сімейний сніданок:

Ще одна гарна традиція, на яку зазвичай не вистачає часу. Спільний прийом їжі зранку є чудовою нагодою спланувати свій день (бо домашнє обмеження в пересуванні). Саме ранком ви можете обрати чим би хотіли розважитись в цей день.

· Прибирання може бути цікавим:

Щоб прибирання було цікавішим та не набридало, проведіть турнір з чистоти. Кожного дня можна придумувати нові змагання. Наприклад: розділити квартиру на зони, хто чистіше прибере свою ділянку отримає право вибору фільму для перегляду. Чи можна зробити прибирання у вигляді квесту, де першим етапом буде прибирання підлоги, другим поверхонь, третім миття посуду, за кожен етап нагорода - хто переможе той отримає десерт.

· Приготування їжі:

Разом готувати завжди веселіше, для того, щоб заохотити ваших дітей допомагати вам на кухні, назначте їх старшими з приготування їжі. Хай саме вони оберають страви. Відчути себе на кухні майстер-шефом дуже приємно, погодьтесь? Не варто сильно перейматись у випадку кулінарної невдачі, адже у вашого шеф кухаря саме ви будете со-шефом.

### Незвичайні способи малювання:

Паспарту (вік від 2 до 6 років). Виріжте на цупкому папері або картоні шаблон – метелика, квітку, круг, ромб тощо. Попросіть дитину створити каляки-маляки і накладіть свій шаблон зверху на “карлючки” малюка. Так витвір дитини стане неповторним візерунком крил метелика або пелюсток квітки.

· Відбитки пальців. (вік від 2 до 6 років) Підготуй такі речі: шматочки мочалки; фарби; вода; пензлик; ручки, олівці або фломастери. Спочатку наносимо фарбу на мочалку пензликом. Тепер притиснемо до мочалки пальчик. Усе — на папері можна залишати кольоровий відбиток!



· Малювання харчовою плівкою (вік від 2 до 6 років).Нанесіть плями кількох кольорів акварельної фарби або гуаші на всю поверхню аркуша. Накладіть зверху плівку та промалюйте, злегка натискаючи на плівку, різноманітні лінії. Дайте фарбі висохнути і зніміть плівку. Доведіть малюнок до завершення фломастерами або олівцями.



· Малювання по сирій поверхні (вік від 2 до 15 років).Техніка дуже проста: змочіть аркуш паперу водою, дайте підсохнути 30 секунд і починайте малювати акварельними фарбами. Фарби розтікаються в різних напрямках і виходять дуже цікаві розводи (квіти, дерева, химери).

· Дмухавки. Правила. (вік від 2 до 15 років). Зробити ляпку. Дмухати на ляпку фарби через соломинку в різних напрямках в залежності від задуму. Домалювати необхідне пальчиком, пензлем, жмаканим папером.

· Малювання бризками (вік від 2 до 15 років).

Найголовніше тут – опанувати техніку «набризку». На суху зубну щітку з досить жорсткою щетиною нанесіть гуаш, трохи менше, ніж ви зазвичай кладете зубної пасти. Консистенція фарби – трохи густіша, ніж паста, тому вода тут зазвичай не потрібна. Тримайте щітку в лівій руці щетиною вниз на відстані 3-4 см від паперу і паличкою скребіть щетину у напрямку до себе. Дуже красивий різнобарвний «набризк» (салют) і жовто-червоний (золота осінь) на білому аркуші; білий «набризк» на темно-синьому тлі (зимовий пейзаж).

### Ігри з книгами (вік від 2 до 10 років)

Фантазер. Правила. Візьміть якусь дитячу книжку з картинками. Уважно розгляньте картинки разом із малюком і придумайте історію, не пов’язану з тією, про яку написана книга. Кілька разів виконайте це разом, а потім дитина і сама долучиться до вигадування.

· Придумайте кінець історії. Когнітивні здібності можна розвивати за допомогою звичайних оповідань або казок. Прочитайте частину історії та попросіть дитину подумати, що могло статися далі. Обговоріть варіанти, а потім дочитайте розповідь до кінця. Можливо, деякі моменти будуть навіть вгадані!

· Детектив. Інший варіант цієї гри, коли мама чи тато, не показуючи дитині картинку, розповідає, що на ній зображено і зариває книгу. А дитина повинна знайти цей малюнок, орієнтуючись за маминим описом. Потім помінятися ролями: описує дитина, шукає дорослий.

· Створи свою історію. Грати треба вдвох. Потрібен великий аркуш паперу чи блокнот, в якому буде записуватись ваша історія та різнокольорові фломастери. Один гравець загадує сторінку та номер стрічки, другий в книзі знаходить за координатами стрічку та виписує її на папір. Коли з різних речень буде сформовано текст, можна разом придумати головних героїв визначитись з жанром вашої історії та зробити малюнки до казки.

### Розвиваючі ігри

· Будуємо шалаш (вік від 2 до 10 років). Будиночки в дитинстві не будували тільки ледачі. Коли почнете споруджувати з дитиною будинок із табуреток, ковдр, подушок і коробок, самі того не помічаючи, повернетеся у дитинство! І обов’язково захочете спорудити свій особистий шалаш для читання і медитації.

· Зробіть телефон власноруч (вік від 2 до 6 років). Саморобний телефон можна «сконструювати» за допомогою двох паперових стаканів і мотузки, протягнутої між ними. Трубки від вашого телефону можна прикрасити красивими стрічками, наклейками та блискітками! Коли закінчите майструвати, настане найцікавіше — розійтися в різні кутки кімнати і поговорити!

· Озвучка (вік від 2 до 15 років). Коли в телевізорі відключається звук, а на мультики, кіно або новини придумується власна озвучка. Дитина услід за дорослими перевтілюється на справжнього артиста!

· Вгадайка (вік від 2 до 6 років) Зав’яжи малюкові очі шарфиком і давай у руки по черзі різні предмети: м’яку іграшку, м’яч, тарілку, зернятка, книгу тощо. Завдання дитини – вгадати на дотик, що у нього в руках. Ускладнити гру можна, якщо вгадувати речі по запаху або, наприклад, за смаком.

· Тіні (вік від 2 до 6 років). Загадково і заманливо показувати театр тіней на стінці при запаленій свічці. Тут включається фантазія і творчість. Але не варто обмежуватися лише літаючими пташками або гавкаючими собаками із рук. Виріж разом із дитиною з паперу силуети героїв відомих казок, і розіграйте їх за ролями.

· Посадити і виростити рослину (вік від 2 до 10 років). Привчити дитину нести відповідальність і не забувати про догляд. Квітка – не пес чи кіт, тож сильно не заважатиме.

· Скарбничка (вік від 2 до 15 років) Зробити скарбничку і навчити дитину правильно витрачати гроші. Можливо, навіть ввести список заробітку. Щоб отримати гроші – треба їх заробити. Полив квітку – 5 гривень, прибрав іграшки – 10 гривень, застелив ліжко – 15.

### Проста наука або цікаві досліди в домашніх умовах (вік від 2 до 12 років)

· Міні-вулкан. Потрібно: cкляна баночка з кришкою, що закручується; рослинна олія; куркума; глечик або прозора ємність. Змішати олію з куркумою – олія має змінити колір на жовтий. Тепер залийте олію в баночку по вінця, щоб у баночці не лишилося повітря. Проколіть у кришці дірку й опустіть баночку у воду. Олія легша від води і відразу почне підніматися з баночки нагору, а вода заповнюватиме баночку. У вас запрацює справжнісінький вулкан! Якщо додасте декілька камінців на дно посудини – матимете підводний вулкан.

· Танець яйця.Як змусити яйце танцювати? Проведіть цей експеримент – і усе побачите самі! Потрібно: яйце (звичайне куряче яйце, не бите, з рівною поверхнею, класичної овальної форми). Круглий піднос із рівним дном. Покладіть яйце на піднос і намагайтеся плавно робити кругові рухи підносом щоразу швидше і швидше, тримаючи його горизонтально. Яйце на підносі також почне обертатися. У міру прискорення обертання яйце «підніметься» і стане обертатися на одному з кінців: тупому або гострому, зайнявши, звичайно, вертикальне положення. Що відбувається? Відцентрова сила утримує яйце, подібно до того як розкручена дзига стоїть на площині, а нерозкручена лежить на боці. Звичайно, цей експеримент потребує певного досвіду і вправності. Ні з першого, ні з другого і навіть із третього разу у вас, більш за все, нічого не вийде. Але варто тренуватися.

· Секретне невидиме чорнило. Створення невидимого чорнила – дуже захопливий процес! Ви можете вдати секретного агента, бо маєте свої секретні коди і повідомлення, приховані від інших. Усе, що вам необхідно, – це деякі предмети домашнього вжитку і таємна сила лимонного соку. Потрібно: половина лимона; вода; ложка; миска; ватна паличка; білий папір; лампа. Вичавіть трохи лимонного соку в миску і додайте декілька крапель води. Змішайте воду і лимонний сік ложкою. Умочіть ватну паличку в суміш і напишіть повідомлення на білому папері. Зачекайте, доки сік висохне і стане повністю непомітним. Коли ви будете готові прочитати ваше секретне повідомлення або показати його комусь, нагрійте папір, тримаючи його поруч із лампочкою. Що відбувається? Лимонний сік – це органічна речовина, яка окислюється і при нагріванні стає коричневою. Розведений у воді лимонний сік дуже важко помітити. Коли ви застосуєте його на папері, ніхто не знатиме про його наявність доти, поки папір не буде нагрітий і ваше секретне повідомлення не відкриється. Інші речовини, які «працюють» так само, – апельсиновий сік, мед, молоко, цибулевий сік, оцет і вино.

### · Для підлітків

· Спробуйте настільні ігри на кшталт Мафії, монополії, доміно, шахи, карти, нарди. Онлайн можна зіграти в гру “Лоботряс”, яка є у вільному доступі в інтернеті українською мовою.

· Іграшки з яєчних лотків (вік від 2 до 6 років)
Що можна зробити з картонних лотків для яєць – та що завгодно! Наприклад, транспортні засоби для любителів машин: вантажівка, мотоцикл, вертоліт, корабель, екскаватор.

· Шикарне панно з природних матеріалів (вік від 2 до 15 років)
Знадобиться: кольорові крупи (насіння, боби, макарони); клей ПВА з пензлем; картон високої щільності; ескіз для картини; фарбувальні склади з китицями. Крупи і зерна – це найдоступніші матеріали для рукоділля. Далі потрібно намалювати від руки і перенести на картон відповідний ескіз. Зробити це можна, наприклад, за допомогою трафарету. Необхідно нанести тонкий клейовий шар на ділянку малюнка, а потім присипати крупу кольору, відповідного картинці. Важливо! Пам’ятайте про те, що повноцінне висихання клею ПВА триває близько 2-3 годин, тому потрібно обов’язково почекати даний час.

### Корисні підказки: як правильно планувати час під час карантину



###### Карантин— річ, звичайно, несподівана. Але цей час дистанційного навчання можна використати не тільки для захисту здоров'я, а ще й для тренування навички планування справ.

Пропонуємо вам поради, що допоможуть вам плідно працювати протягом цього часу. А головне — встигнути відпочити!

· Перша порада:свій ранок починайте в звичний для вас час. Ніжитися в ліжку будемо, як зазвичай, у вихідні дні.

· Друга порада:покладіть перед собою чистий папір, це буде ваш лист-план. Запишіть у два рядки: першочергове (наприклад: зарядка — пів години, душ — 10 хвилин, сніданок — 10 хвилин, прочитати робочу пошту — 5 хвилин та інше) та другорядне (погуляти з собакою/кішкою — півгодини, увійти в соцмережі та поспілкуватись із друзями — 20 хвилин та інше). Починайте свій день З ВАЖЛИВОГО!

· Третя порада:на кожне робоче завдання виділяйте час для його виконання (20-30 хвилин) та для ОБОВ'ЯЗКОВОГО ВІДПОЧИНКУ (15-20 хвилин).

· Четверта порада:виконуючи завдання, уважно читайте умови та користуйтесь короткими записами головних слів/думок. Це вам допоможе зосередитися на важливому в завданні. Якщо щось стало незрозуміло, не зволікайте. Лист або дзвінок другу/викладачеві стане в нагоді. Приємне спілкування та корисна порада допоможуть вирішити будь-яке завдання.

· П'ята порада:відмітьте у вашому листі-плані виконані заплановані дії. Похваліть себе та приступайте до списку справ другої колонки, обов'язково відпочиваючи після виконаного завдання.