



# «Психологическая помощь участникам образовательных отношений в период самоизоляции»

Новикова Лариса Александровна,  
педагог-психолог Центральной ПМПК министерства  
образования и науки Амурской области,  
главный внештатный педагог-психолог системы образования  
Амурской области  
ГАУ ДПО «АМИРО»

# Спокойствие, только спокойствие...

Пандемия коронавируса затронула все сферы общественной жизни в стране...

Меры, предпринимаемые правительством Российской Федерации и во всех регионах страны, направлены на продолжение минимизации рисков распространения вируса, предотвращение стремительного нарастания количества заболевших, сохранения стабильности среди населения.

# Спокойствие, только спокойствие ...

И взрослые и дети постепенно привыкли жить в ситуации тревоги, ранее непонятные слова (коронавирус, пандемия) или пугающие слова (самоизоляция, карантин) стали более обыденными.

Дети, обучающиеся в школе, находятся на дистанционном обучении, эта ситуация стала для них привычной, и учителя и дети приобрели опыт такого общения.

Подростки по-прежнему находятся в «группе риска» и также могут проявлять бунтарское настроение, совершать поступки, нарушающие правила предохранения от возможного заражения.

# Спокойствие, только спокойствие ...

- Отмечается тенденция к снижению настроения, проявлениям депрессии, в некоторых случаях - к деструктивному поведению.
- Никаких точных прогнозов и обнадеживающих результатов в данный момент нет. Поэтому необходимо проявить терпение и еще раз терпение..

# Что же делать дальше...

Прежде всего, необходимо сохранять спокойствие самим родителям, так как от их эмоционального состояния зависит и спокойствие, и положительный настрой на выполнение инструкций по безопасности, детей.



Обращайте внимание на поведение ребенка, его аппетит, сон, физиологические отправления и другие жизненные потребности.

В состоянии затянувшегося стресса любые изменения могут быть показателями усиливающейся тревоги, изменения психоэмоционального состояния.

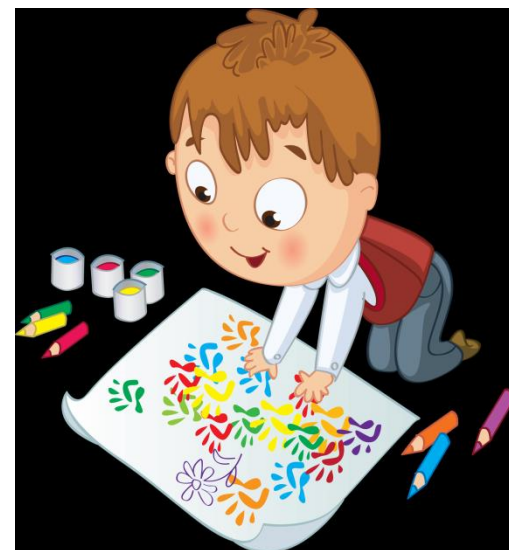


По возможности поддерживайте привычный ритм жизни. Объясняйте детям, что нахождение в домашних условиях прежде всего предупредительная мера, чтобы не происходило распространение заболевания.

Если ребенка страшит сложившаяся ситуация, постарайтесь обсудить с ним (с учетом его возраста), что его пугает.

Поощряйте проговаривание страхов ребенка, посмотрите информацию, используя средства массовой информации, Интернет, что из себя представляет вирус, каковы пути его распространения, какие меры профилактики предлагаются.

Попробуйте использовать способ – нарисовать то, что беспокоит ребенка и обсудить с ним, как можно улучшить ситуацию через рисунок.



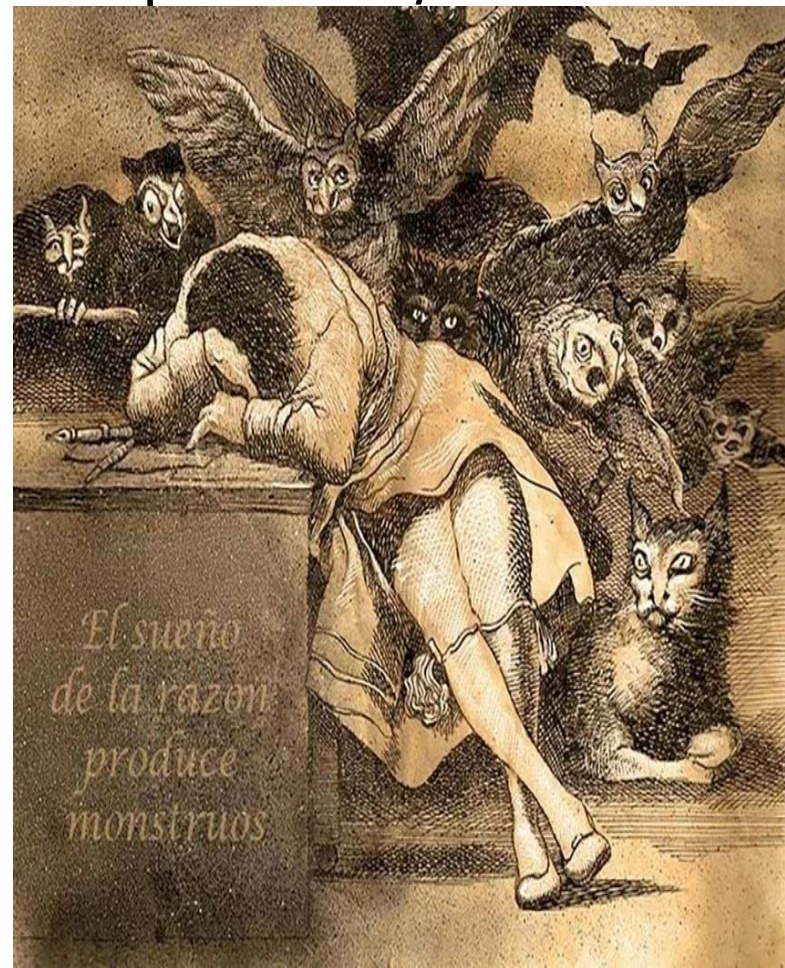
Проследите за занятостью детей – выполнение дистанционных заданий из школы, используйте развивающие и обучающие интернет - ресурсы, настольные игры, другие совместные способы досуга.

Не обсуждайте в присутствии детей «страшилки», которые распространяются через мобильные сети, если эта информация придет на их телефон или другим способом, попробуйте вместе с ним проанализировать, соответствует ли информация действительности.

Учите детей доверять только проверенным каналам поступления информации!



Помните, что «Сон разума порождает чудовищ...» , но, в сочетании с разумом фантазия становится матерью искусства и всех его чудесных творений» ( Ф. Гойя ) , поэтому занимайтесь творчеством, просмотром кинофильмов, по возможности – спортом, искусством, рукоделием, самообразованием, чтением книг в любом формате, всем, что позволит Вам и вашим детям переждать это непростое время.



В случае выраженной тревожности можно порекомендовать единый телефон Доверия

**8 -800-2000-122,**

который создан Фондом поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Звонок анонимный, бесплатный.

Также есть и сайт

[www.telefon-doveria.ru](http://www.telefon-doveria.ru)

и группы в известных соцсетях, куда также могут обратиться дети и подростки.

Для родителей есть подобный ресурс  
«Яродитель» –

[www.ya-roditel.ru](http://www.ya-roditel.ru)

Контактные телефоны в Амурской  
области –

**8 -924-845-55 -26** – Новикова Лариса  
Александровна

**8-416-2 - 226-247** – Служба  
психолого-педагогической,  
методической и консультативной  
помощи

# Будьте здоровы!

И помните, любая непонятная ситуация является стрессовой для человека. Чёткое понимание того, что все предпринимаемые меры вводятся для обеспечения безопасности, выполнение способов дезинфекции и профилактики заболевания, сохранение спокойствия каждым взрослым членом семьи и будут являться эталоном поведения для ваших детей.



Спасибо за внимание