

Информация

(О коронавирусной инфекции COVID-19)

Сегодня всю страну волнует вопрос, как защитить себя от коронавирусной инфекции и не допустить ее активного распространения?

В январе 2020 года ВОЗ объявила вспышку нового коронавируса заболевания чрезвычайной ситуацией в области общественного здравоохранения, имеющей международное значение. ВОЗ заявила, что существует высокий риск распространения коронавирусной болезни 2019 года (COVID-19) на другие страны мира. В марте 2020 года ВОЗ сделала заявление о том, что COVID-19 можно охарактеризовать как пандемию. ВОЗ и органы общественного здравоохранения во всем мире принимают меры по сдерживанию вспышки COVID-19. Однако это кризисное время порождает стресс у населения. Поэтому, чтобы уберечься от нового вида вируса, нужно соблюдать комплекс определённых мер и сохранять спокойствие.

В связи с постепенным введением карантина из-за распространения коронавирусной инфекции важное значение имеет психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса в условиях дистанционного режима обучения, и при организации которого особое внимание необходимо уделить оказанию психологической помощи и поддержки семьям и детям.

Для преодоления этих сложностей специалисты психологической службы в системе образования разработали рекомендации адресованные родителям, педагогам и детям для поддержки психического здоровья и благополучия во время вспышки коронавирусной инфекции COVID-19 на основании рекомендаций ВОЗ.



Рекомендации для родителей

(во время коронавирусной инфекции COVID-19)

1. Поддерживайте привычный ритм жизни семьи, насколько возможно, или создавайте новые семейные традиции(игры), особенно если дети должны оставаться дома. Обеспечьте вовлечение детей в соответствующие возрасту мероприятия, включая мероприятия по их обучению. Старайтесь максимально использовать игровые формы.
2. Насколько это возможно, поощряйте детей продолжать играть и общаться со своими сверстниками. При этом возможно обсуждать такие контакты, как регулярные телефонные или видео-вызовы, другие соответствующие возрасту коммуникации (например, социальные сети в зависимости от возраста ребенка) с ограничением времени.
3. Помогите детям найти открытые способы выражения таких чувств, как страх и печаль. У каждого ребенка есть свой способ выражения эмоций. Иногда участие в творческой деятельности, такой как игра или рисование может облегчить этот процесс. Дети чувствуют облегчение, если они могут выразить и передать свои чувства в безопасной и благоприятной среде.
4. Во время стресса и кризиса дети обычно больше стремятся к общению с родителями. Обсудите COVID -19 с вашими детьми, используя возрастной подход. Если у ваших детей есть проблемы, то совместное решение этих проблем может облегчить их беспокойство. Дети будут наблюдать за поведением и эмоциями взрослых, чтобы получить подсказки о том, как управлять своими собственными эмоциями в трудный для них период.
5. Дети могут реагировать на стресс по-разному, например, быть более цепкими, тревожными, замкнутыми, злыми или возбужденными, мочиться в постель и т.д. Реагируйте на реакцию вашего ребенка с пониманием, прислушайтесь к тому, что его волнует, наделяйте его любовью и вниманием.
6. Объясните детям, что вирус не является фактором этнической или национальной принадлежности, чтобы не провоцировать неприязнь к сверстникам, взрослым, людям иной национальности, а воспитывать чуткость и сострадание к беде тех, кто пострадал от вируса.
7. В простой доступной форме предоставьте детям факты о том, что произошло, объясните, что происходит сейчас, и дайте им четкую информацию о том, как снизить риск заражения этой болезнью, словами, которые они могут понять в зависимости своего возраста.
8. Расскажите детям о путях передачи коронавируса:

Заразиться COVID -19 можно и от других людей, если они инфицированы вирусом. Заболевание может передаваться от человека к человеку через мелкие капли, выделяемые из носа или рта больного COVID -19 при кашле, чихании.

Эти капли попадают на окружающие человека предметы и поверхности. Другие люди могут заразиться в результате прикосновения сначала к таким предметам или поверхностям, а затем – к глазам, носу, рту. Кроме того, заражение может произойти при вдыхании мелких капель, которые выделяют при кашле или чихании человека COVID -19 . По этой причине важно держаться от больного человека на расстоянии более 1 метра.

9. Объясните, как избежать заражения:

- ✓ Не контактировать с людьми, имеющимися признаки простуды и ОРВИ (выделение из носа, кашель, чихание и др.);
- ✓ Не посещать массовые мероприятия (кинотеатры, студии, секции, театры, цирки, и пр.);
- ✓ Как можно чаще мыть руки с мылом;
- ✓ По возможности, не трогать руками глаза, рот, нос;
- ✓ По возможности, не прикасаться к ручкам, перилам, другим предметам и поверхностям в общественных местах;
- ✓ Избегать приветственных рукопожатий, поцелуев и объятий;
- ✓ Вести здоровый образ жизни, вовремя ложиться спать и высыпаться, сбалансировано питаться и регулярно делать зарядку. Обратите внимание на то, что вам необходимо регулярно проветривать помещение и делать влажную уборку. «Превратите эти занятия в забавную игру для всей семьи».

10. Превратите скучный рассказ о путях передачи коронавируса и способах профилактики в игру («Да», «Нет», «Не знаю»), где дети могут двигаться, радоваться и успешным ответам и возможности общения с вами.

11. Сведите к минимуму просмотр, чтение или прослушивание новостей, который могут вызвать тревогу и волнение у ваших детей. Объясните им, что вы сами дадите им достоверную информацию, которую возьмете из надежных источников.

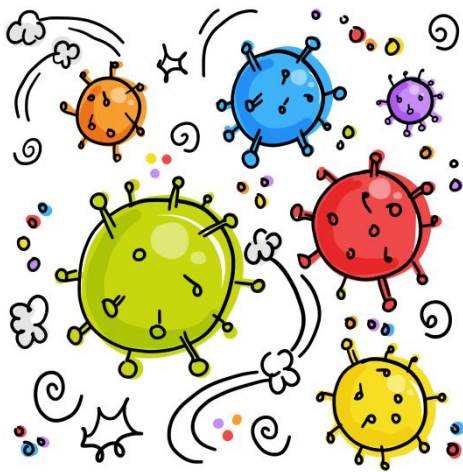
12. Если возникли проблемы с членами семьи, обратитесь за информацией к сайту Минздрава России: <http://www.rosminzdrav.ru>

13. Самую последнюю информацию о коронавирусной инфекции Вы можете на сайте ВОЗ:

<http://www.who.int/ru/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

14. Если возникли проблемы с членами семьи, вы можете обратиться за консультацией к педагогу-психологу МБОУ СОШ № 1 г. Донецка

Алтуховой Наталье Ивановне
по электронной почте: Natalia.pro@bk.ru
или по телефону: **8-928-610-910-8**



Рекомендации для педагогов

(во время коронавирусной инфекции COVID-19)

1. Обеспечьте детям благоприятную позитивную образовательную среду, свободную от стрессов, вызванных стремлением к академическим успехам. Сконцентрируйтесь на сохранении здоровья детей, их психологического и социального благополучия.

2. Не привлекайте излишнего внимания детей к обсуждаемой проблеме. Сохраняйте рутинный уклад учебной работы с привычными для детей нормами её

оценки.

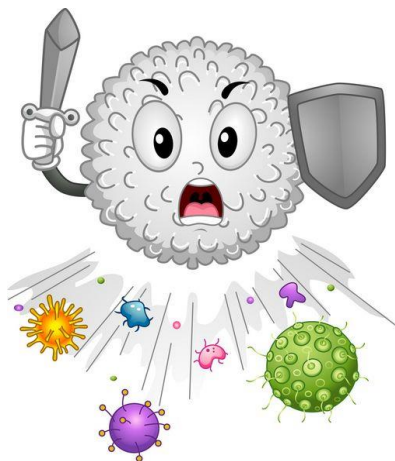
3. В простой доступной форме предоставляйте информацию о том, что произошло, объясните, что происходит сейчас, и давайте им четкую информацию о том, как снизить риск заражения этой болезнью, словами, которые они могут понять в зависимости от своего возраста.

4. Используйте дистанционные формы обучения, поощряющие развитие интеллектуальной, творческой деятельности (например, олимпиады, квесты, соревнования), которые позволят детям и родителям поддержать активность и создавать благоприятную психологическую атмосферу в семье.

5. Пользуйтесь надежными источниками информации в определенное время в течение дня, один или два раза. Внезапный и почти постоянный поток новостных сообщений о вспышке болезни может вызвать беспокойство у любого человека.

6. Поддерживайте детей и родителей. Помощь другим людям в трудную минуту может принести вам лично психологическую пользу. Например, найдите возможности для распространения позитивных и обнадеживающих историй о выздоровлении людей, снижении распространения коронавируса.

7. На вас сейчас лежит двойное бремя ответственности за здоровье детей, психологическое и социальное благополучие членов их семей и академическую подготовку обучающихся. Относитесь к этой ситуации как к особым условиям работы. Берегите себя. Помните, что забота о своем психологическом состоянии так же важна, как и забота о физическом здоровье. Умейте справиться со стрессом, находить положительные эмоции и вести полноценный здоровый образ жизни. Занимайтесь дыхательными и физическими упражнениями, упражнениями для релаксации, чтобы поддерживать активность и уменьшать напряжение.



Рекомендации для подростков, испытывающих беспокойство из-за корона вируса.

За последние несколько дней жизнь здорово изменилась, в школах ввели удаленную форму обучения, родители работают дома, с друзьями сложно увидеться вживую. В подобной ситуации очень важно попробовать сосредоточиться на возможностях, которые у тебя появились, вместо того, чтобы думать о лишениях. Именно такой подход можно назвать оптимизмом.

1. Вероятность заболеть в возрасте от 0 до 19 лет очень маленькая. Дети и подростки почти не болеют коронавирусом или переносят его в очень легкой форме.
2. Несмотря на это, есть процедуры, которые могут помочь дополнительно снизить вероятность заразиться:
 - ✓ Мыть руки после улицы, перед едой;
 - ✓ Бороться с привычкой, грызть ногти, если она есть (наконец-то теперь есть достойная мотивация, потому что именно через руки вирус чаще всего попадает в организм человека);
 - ✓ Спать не меньше 7,5 часов;
 - ✓ Хорошо питаться;
 - ✓ Делать физическую зарядку. Все это поможет укрепить иммунитет.
3. Очень важно соблюдать режим самоизоляции. Да, приходится сидеть дома, не ходить в школу, не встречаться с друзьями. Скучно..., но... Очень важно, чтобы ты понимал, сейчас не наступает апокалипсис, каким мы его знаем по фильмам про зомби; наоборот, нас просят меньше выходить из дома, чтобы предотвратить заражение большого количества людей. Например, в Китае, где люди очень серьезно к этому отнеслись, уже почти все заболевшие поправились и новых случаев заражения почти нет. Теперь и нам придется набраться терпения.
4. Если ты большую часть дня отслеживаешь все новостные ленты, это только усиливает твое беспокойство и тревогу. Лучше поменять тактику, выбрать 1-2 ресурса, которым ты или твои родители больше всего доверяют, и уделяют этой новости 10 минут утром и 10 минут вечером.
5. Одно из лучших лекарств против тревоги – юмор. Многие ребята начали выкладывать свои видео и песни про то, как они переживают ситуацию под таким углом?
6. Если же тревожные мысли постоянно атакуют тебя, помни, что тревога – это не опасно, тебе не нужно думать о каждой тревожной мысли. Представь их как проплывающие по небу облака и попробуй сосредоточиться на своих делах, более приятных и важных.

На телефоне доверия каникул не бывает!

Если:
ты переживаешь, обижаешься, боишься
ты поссорился с другом и расстроен
тебе сложно...



Детский телефон доверия
для детей, подростков и их родителей

анонимно

бесплатно

круглосуточно

О детском телефоне доверия 8-800-2000-122

Единый общероссийский номер детского телефона доверия – 8-800-2000-122 создан Фондом поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации совместно с субъектами Российской Федерации в сентябре 2010 года. В этом году Телефон доверия отметил 10 лет и на сегодняшний день на него поступило более **9, 5 миллионов** обращений, то есть в год примерно 1 миллион детей и взрослых звонит на телефон доверия!

В настоящее время к нему подключено более **220 организаций** во всех субъектах Российской Федерации. В **67 регионах** телефон доверия оказывает помощь своим абонентам круглосуточном режиме.

Кто может позвонить?

Любой **ребенок** и **подросток**, который столкнулся с любой проблемой (в отношениях с друзьями, родителями, учителями, стресса из-за учебы, переживаний личного характера) или **родитель** (законный представитель), который столкнулся с проблемой в детско-родительских отношениях и трудностях в воспитании.

Откуда можно позвонить?

При звонке на этот номер **в любом населенном пункте**, даже в большом городе или деревне Российской Федерации со стационарных (домашних городских) или мобильных телефонов дети, подростки и их родители могут получать **экстренную психологическую помощь**, которая оказывается психологами.

Платный ли звонок?

Нет, звонок любой продолжительности с любого телефона любого оператора и с любым тарифом бесплатный.

Могут ли меня вычислить? Узнает ли кто-то о моем звонке?

Анонимность и конфиденциальность – основные принципы телефона доверия. Ты (вы) можешь не представляться или представиться любым вымышленным именем. На телефоне доверия нет определителя номера, и о твоём звонке никто и никогда не узнает. Тайна обращения гарантируется. Но если твоя жизнь в опасности, тебе нужна помощь полиции или медиков – ты можешь довериться специалистам, назвать себя и свой адрес.

С какими проблемами обращаются?

Чаще всего обращаются с такими проблемами:

- ✓ Проблемы во взаимоотношениях со сверстниками – друзья и противоположным полом (со мной не дружат, я поссорился с другом и не знаю как помириться, булинг, я не такой как все (толстый, рыжий и т.д.), мне одиноко, я влюбился и мне не отвечают взаимностью и т.д.).
- ✓ Проблемы во взаимоотношениях с родителями (меня не понимают, им не до меня никакого дела или наоборот – меня опекают; не разрешают мне гулять/дружить с кем-то; заставляют поступать в институт, который мне не нравится; постоянно на меня орут, ругают за двойки; мама с папой разводятся и я чувствую себя не нужным; родился брат/сестра и я им не нужен ит.д. и т.п.).
- ✓ Проблемы в школе (боюсь экзаменов, не хочу учиться, плохие отношения с учителями, стресс перед ЕГЭ, боюсь получить двойку и т.д.).
- ✓ Тревожные ситуации и звонки(я в депрессии, я не вижу выхода из моей трудной ситуации,, я не хочу жить).

У детского телефона доверия есть сайт – www.telefon-doveria.ru и группы в соцсетях. На главной странице сайта посетитель увидит слайдер с возможностью выбрать свою возрастную группу - «дети», «подростки», и «родители». В зависимости от вкладки, страницы расскажут о наиболее частых проблемах, с которыми обращаются на детский телефон доверия. Для детей актуальны вопросы страхов – остаться одному дома, получить плохую оценку, пойти к врачу. Подростков волнует экзамены, критическое отношение к своей внешности, конфликты со сверстниками и родителями, несчастная любовь. Родители обращаются с проблемами в процессе воспитания своих чад – ребенок не слушается, много сидит за компьютером, связался с плохой компанией или не хочет учиться. Сайт позволяет не только ознакомиться с перечнем самых часто задаваемых вопросов, но и прочитать подробные ответы опытных психологов на них. Посетители сайта узнают, как справляться с одиночеством и находить друзей, что делать при суицидальных настроениях, как завоевать уважение сверстников и найти общий язык с родителями. При этом родители смогут узнать, что волнует их детей, а дети – понять, что в их поведении беспокоит родителей. Смотрите раздел **«Лайфхаки»** и **«Инфографика»**.

