**Методические рекомендации по вопросу снятия тревожности у детей в связи с появлением новой инфекции COVID-19 и необходимости длительного соблюдения ограничительных мер**

**Рекомендации для педагогов**

B связи с постепенным введением карантина из-за распространения коронавирусной инфекции люди столкнулись с рядом проблем, что не могло не отразиться на их психоэмоциональном состоянии, которое выражается в повышенном уровне тревожности, проявлении сильных эмоций.

В связи со сложившейся ситуацией огромное значение имеет психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса в условиях дистанционного режима обучения, при организации которого необходимо уделить особое внимание оказанию психологической помощи и поддержки семьям c детьми.

Следует обеспечить широкие возможности для эмоциональной разгрузки и снятия напряжения в рамках, предусмотренных форматах работы.
Изменение режима образования предполагает выстраивание алгоритма организации взаимодействия педагогических работников и педагогов-психологов с обучающимися и их родителями (законными представителями), предусматривающего:

* установление и поддержание контактов классного руководителя, педагога-психолога с членами семей, педагогическими работниками и администрацией образовательных организаций (в том числе проведение опроса и установочного совещания по организации психолого-педагогической поддержки образования в условиях дистанционного режима обучения и распространения коронавируса);
* проведение консультаций и мероприятий просветительского, методического, организационного характера, в том числе по проблемам организации учебной деятельности и досуга в домашних условиях, повышение мотивации обучающихся на участие в дистанционных занятиях, повышения адаптации субъектов образовательного процесса к новым условиям обучения, применения педагогических технологий, способствующих повышению эффективности удаленных форм учебных занятий.

Несмотря на то, что многие педагоги-психологи находятся на удаленном доступе, они должны, используя дистанционные форматы, оказывать:

- экстренную и кризисную психологическую помощь обучающимся, родителям, педагогам с целью быстрого снижения возможных негативных эффектов (паника, слухи, агрессивные проявления);

- проводить психологическое консультирование родителей и близких членов семей обучающегося, в том числе направленное на развитие умений справляться
с изменившимися условиями жизни;

- информировать о консультативной психологической помощи, оказываемой анонимно (в том числе с использованием телефона доверия);

- проводить занятия, направленные на эмоциональную разгрузку и снятие напряжения обучение их навыкам саморегуляции (разные возрастные, целевые группы);

- организовать в дистанционной форме группы взаимоподдержки с семьями
с детьми, обучение возможностям выхода из состояния дискомфорта, повышения стрессоустойчивости в домашних условиях, повышения уровня коммуникаций
в семье.

Форматы и технологии психолого-педагогической поддержки субъектов образовательного процесса:

* консультирование онлайн (с использованием программ Zoom, Skype, WhatsApp);
* консультирование по принципу «телефон доверия» через электронную почту,
и оперативная помощь через социальные сети;
* диагностика через сеть Интернет, с возможностью сбора данных на едином ресурсе (например, социально-психологическое тестирование);
* создание онлайн опросов и тестов с помощью Интернет-конструкторов (например, тестирование через Google-формы);
* психологическое просвещение и психопрофилактика;
* посредством создания интересного видео-контента, прямых эфиров, вебинаров, видеоинструктирования, электронных библиотек, коллекций видеофильмов;
* психологическая коррекция с использованием онлайн и мобильных тренажеров, онлайн игр (например, для коррекции и развития познавательных процессов);
* использование мобильных и Интернет трекеров для фиксации и мониторинга социально-психологической адаптации.

Нахождение обучающихся вне образовательного учреждения должно предусматривать индивидуальную работу с семьями по нахождению несовершеннолетних в поле зрения педагогических работников, предупреждению возникновения y несовершеннолетних групп риска социальной дезадаптации.

В условиях дистанционной работы педагогу-психологу необходимо ***максимально использовать рассылки и дублировать информацию***, которая позволяет:

- ознакомить родителей с результатами диагностики их ребенка, дать рекомендации родителям относительно того, как должна выстраиваться работа родителя с ребенком по коррекции (развитию) определенных свойств, процессов, качеств личности;

- распространить информацию, единую для всех родителей, педагогов, обучающихся определенной параллели, касающуюся возрастных психологических особенностей, рекомендаций по предотвращению трудностей, организации правильного семейного воспитания, учебного процесса в связи с особенностями детей и т.д.;

- оперативно оповестить родителей, педагогов, детей, коллег о предстоящих мероприятиях.

***Психологическое просвещение родителей (законных представителей)***

1. Создать (наполнить) странички педагога-психолога на сайте образовательной организации актуальными просветительскими материалами для родителей и обучающихся по темам родительского просвещения: «Как помочь ребёнку учиться дома», «Как сохранить психическое и физическое здоровье при пандемии», «Коронавирусный карантин: советы психолога как не паниковать очень занятому родителю», «Как хорошо учиться не выходя из дома: советы психолога по организации дистанционного обучения школьников», «Совместные психологические игры для детей и родителей», «Арт-альбомы для детей и их родителей», сторителлинг, сказкотерапия, арт-педагогика, рекомендованные психологические игры совместно с детьми.
2. Усилить просвещение родителей по вопросам медиабезопасности детей и подростков в условиях дистанционного образования. Для этого можно использовать другие полезные ссылки: рекомендации Управления «К» МВД России <https://мвд.рф>, Дети России Онлайн <http://detionline.com/>, проект «Цифровая грамотность» <http://цифроваяграмотность.рф>, проект Роскомнадзора <http://персональныеданные.дети>, защита детей Лаборатории Касперского <https://kids.kaspersky.ru/>, безопасный Интернет для детей: законодательство, советы, мнения, международный опыт <http://i-deti.org/>.
3. Создать (наполнить) блог педагога-психолога для обучающихся, разместить ссылки на развивающие компьютерные игры, тесты, электронные книги по психологии, головоломки и т.д.

 Организовать обучение родителей.

 ***Психологическая диагностика*** обучающихся проводится согласно плану работы педагога-психолога, но в дистанционном режиме.

Одним из способов проведения неперсонифицированной диагностики может быть создание собственных опросников на специальных платформах Google, OneNote, Kahoot и др.

Мониторинг психоэмоционального состояния обучающихся с целью выявления «группы риска» организуется также в дистанционном режиме.

***Психопрофилактическая работа с обучающимися***.

Первичная профилактика может быть реализована через размещение материалов и электронных ресурсов, ведении блога с обратной связью на открытых форумах, в социальных сетях. Вторичная и третичная профилактика реализуется дистанционно ***только в закрытых группах*** с использованием видеоконференций, на которые получают приглашение конкретные обучающиеся. Для проведения видеоконференций можно использовать платформы Microsoft Teams, Zoom и др. Индивидуальную профилактическую работу рекомендуется проводить по скайпу, вайберу, вацапу с исполнением видеосвязи.

Для организации профилактической работы в дистанционном режиме рекомендуется:

1. Использовать материалы сайтов по профилактике употребления ПАВ: Сайт Федеральной службы по контролю за оборотом наркотиков РФ <http://fskn.gov.ru/> , «RusSlav» <http://www.russlav.ru/>, «Трудные дети»: подраздел «Нет наркотикам!» <http://otrok.ru/>, «NarCom.ru» (<http://www.narcom.ru/>, нформационно – публицистический ресурс «Нет наркотикам!» <http://www.narkotiki.ru>.
2. Использовать материалы сайтов по профилактике стрессовых состояний на итоговой аттестации, психологической поддержки выпускников: официальный информационный портал единого государственного экзамена <http://www.ege.edu.ru/ru/classes-11/psych/>.
3. Информировать обучающихся и их родителей (законных представителей) о телефонах доверия:

#   8 (800) 200-01-22- Всероссийский круглосуточный телефон доверия для детей, подростков и их родителей.

4. Продолжить плановую реализацию групповых профилактических программ («Я принимаю вызов!», «Семейный разговор», «Жизнь в моих руках!» и др.)
с помощью дистанционных технологий. Для этого использовать рабочие тетради
к программам, домашние задания, групповые обсуждения, шеренги с помощью закрытых видеоконференций, форумов, чатов.

5. Организовать реализацию индивидуального плана сопровождения обучающихся «группы риска», и взаимодействие с их ближайшим окружением в дистанционном режиме в соответствии с техническими возможностями в отведенное время по согласованию с родителями (законными представителями).

6. Использовать психопрофилактические технологии, предполагающие
в большей степени самостоятельную работу обучающихся: библиотерапия, кинотерапия, театротерапия, арт-терапия, мандалотерапия, терапия шедеврами искусства и др. Для этого использовать индивидуальные альбомы, дневники, развивающие раскраски, список «100 фильмов, рекомендованных для школьников» <https://kino.mail.ru/cinema/selection/623_ministerstvo_kulturi_rekomenduet_100_filmov_dlya_shkolnikov/>, рубрики «Фильмотека», «Каталог музеев», «Музыка, концерты», «Фильмы и книги для подростков», «Техники для жизни» сайта мырядом.онлайн <https://resh.edu.ru/> . <https://www.xn--d1apbhi9d3a.xn--80asehdb/film>.

8. Проводить профилактическую работу с обучающимися в направлении развития медиабезопасности, используя программу «Безопасная медиасреда», ресурс «Воспитание Здравого Смысла» платформы «Kahoot», материалы онлайн-площадки «Единый урок» <https://www.единыйурок.рф>.

***Психологическое развитие и коррекция обучающихся.***

Данную работу целесообразно организовывать для обучающихся начальных классов, для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
с привлечением родителя (законного представителя) как ко-терапевта.

1. Максимально использовать самостоятельные задания, рабочие тетради для домашних работ к коррекционно-развивающим программам.
2. Использовать программы дистанционного обучения детей с ОВЗ, в том числе центров дистанционного образования детей-инвалидов.
3. Использовать тренажёры по развитию познавательных процессов, например Викиум <https://wikium.ru/>, развивающие компьютерные игры детского портала «Солнышко» <http://www.solnet.ee/games/g1.html>.
4. Использовать расслабляющие, стимулирующие, развивающие компьютерные психологические программы. Например, для снятия физического напряжения и оптимизации умственной деятельности или для снятия стресса с помощью интегратора движения глаз. Полезные ссылки: <http://logicgame.com.ua/index.php?l=ua>, <http://adalin.mospsy.ru/disc57.shtml>, <http://www.effecton.ru/758.html>.
5. Использовать материалы методической поддержки организации дистанционного образования обучающихся с ОВЗ, в том числе с интеллектуальными нарушениями сайта ФГБНУ Института коррекционной педагогики РАО (Письмо Минпросвещения РФ от 26.03.2020 № 07-2408).

***Психологическое консультирование*** ***обучающихся и их родителей*** (законных представителей) организуется дистанционно в следующих видах:

1. Индивидуальное плановое и экстренное телефонное консультирование (родителей и детей «группы риска», детей из семей, находящихся в режиме временной изоляции, имеющих заболевших коронавирусом членов семьи).
2. Прямое и отсроченное индивидуальное онлайн консультирование по скайпу, на форумах и др.
3. Групповое консультирование в группах родителей и обучающихся
в мессенджерах и социальных сетях («ВКонтакте», «Одноклассники», «Инстаграм»
и т.д.).

**Особенности деятельности социального педагога в условиях дистанционного образования**

Формирование духовно-нравственных основ личности и законопослушного поведения, профилактику правонарушений и профилактические мероприятия
с детьми, требующими особого педагогического внимания - возможно проводить на платформе дистанционного обучения.

Дистанционные ресурсы могут использоваться для своевременного информирования родителей о возникновении той или иной проблемы в процессе социализации несовершеннолетнего, консультации всех участников образовательного процесса по актуальным социально-педагогическим вопросам.

Социальным педагогом может быть создан ***личный кабинет*,** через который будет осуществляться взаимодействие с родителями и обучающимися (например: социальный педагог отправляет фото анкеты родителям (законным представителям), ребенок заполняет анкету, заполненный бланк отправляется социальному педагогу для проверки и анализа, на заключительном этапе социальный педагог дает рекомендации участникам образовательного процесса в дистанционном режиме).

Важным условием успеха деятельности является взаимодействие с родителями (законными представителями), классными руководителями и педагогами.

*В рамках профилактики безнадзорности и правонарушений (ответственности за жизнь и здоровье детей), формирования законопослушного поведения проводится:*

 - консультация всех участников образовательного процесса (детей, родителей, педагогов) в дистанционном режиме;

- разработка мероприятий по социальной адаптации обучающихся к новой жизненной ситуации (в том числе и рекомендации по профилактике правонарушений);

- лектории для родителей по актуальным вопросам и возникающим затруднениям (на дистанционной платформе, через классного руководителя);

- подготовка материалов по информационной безопасности;

- разработка памяток, буклетов для распространения в дистанционном режиме;

- связь с классными руководителями и педагогами для выявления детей, не использующих формат дистанционного обучения (выяснение причины и решения проблем).

*В рамках профилактики употребления психоактивных веществ, различного рода зависимостей, формирование ЗОЖ проводится:*

- консультация всех участников образовательного процесса (детей, родителей (законных представителей), педагогов) в дистанционном режиме;

- использование образовательных ресурсов, с обязательной организацией обратной связи: групповой чат обсуждение, скайп, видеозвонок, фотоотчёт.

Рекомендуем обратить внимание на сайт общее-дело.рф (<https://xn----9sbkcac6brh7h.xn--p1ai/video/>). Сайт с видео материалами по профилактике правонарушений и различного рода зависимостей, лицензирован, указан возрастной ценз материалов.

*В рамках формирования у обучающихся социальной компетентности, опыта социально и личностно значимой деятельности, поддержки их социальных инициатив и учета индивидуальных потребностей организуется*:

**- *участие детей в дистанционных конкурсах социальной направленности*** на различных уровнях (личное участие, класс, школа). Конкурсы можно разрабатывать самостоятельно или использовать ссылки на конкурсы, проводимые другими организациями;

**- *образовательные проекты по развитию личностных качеств обучающихся*** (ссылки) или онлайн с элементами тренинга, практические занятия с обратной связью;

**- *работа с одаренными детьми, развитие взаимодействия с РДШ в онлайн*** ***режиме*** (площадки, участие в проектах, конкурсах) - рдш.рф;

 **- *работа с обучающимися, находящимися под опекой* –** режим дистанционных консультаций, поддержка позитивного эмоционального состояния ребенка, законных представителей, помощь в решении возникающих затруднений.

*Особенность организации профилактических мероприятий
с несовершеннолетним (семьей), состоящих на различных видах учета.*

На каждого несовершеннолетнего (семью), состоящего на учете
в образовательной организации имеется утвержденный план индивидуально-профилактической работы (ИПР).

Предусмотреть в плане ИПР наличие мероприятий проводимых:

- ***социальным педагогом* (**профилактика социальных рисков, выявление детей
и семей, находящихся в социально опасном положении, требующих особого педагогического внимания; вовлечение обучающихся в досуговую деятельность
и т.д.);

- ***педагогом-психологом*** (работа с обучающимися, родителями (законными представителями несовершеннолетних), оказание им психологической поддержки, работа по профилактике девиантного поведения обучающегося, в том числе суицидального поведения, формирование жизнестойкости, навыков эффективного социального взаимодействия, позитивного общения, конструктивного разрешения конфликтных ситуаций).

**Рекомендации для классных руководителей, педагогов**

Дети, родители, да и Вы оказались в сложной ситуации, к которой никто не был готов. Неопределенность, страхи инфекции, необходимость резкого и длительного изменения привычного режима жизни, социальная изоляция и нахождение
в замкнутом объеме – все эти факторы не могут не оказывать влияния на психоэмоциональное состояние детей. Как известно, любое нервно-психическое напряжение приводит разрушению наиболее сложных форм активности
и примитивизации реакций (то есть в поведении ребенка проявляются реакции характерные для детей более раннего возраста).

При этом формы получения образования так же резко изменились. В отличие от традиционных форм обучения дистанционные предъявляют существенно более высокие требования к самоорганизации собственной деятельности, самоконтролю и учебной самостоятельности. Соответствовать данным требованиям для многих из детей, особенно учитывая их наличное психоэмоциональное состояние затруднительно.

Поэтому в организации обучения в настоящее время необходимо, предупреждать нарастание негативных психических реакций и принимать необходимые педагогические и иные меры для ее снижения.

Основным направлением деятельности классного руководителя в настоящее время должны стать информирование и организация образовательного процесса.

Достаточно эффективно зарекомендовали себя такие приемы, как периодические (желательно ежедневные) онлайн встречи с классом перед началом обучения. Продолжительность таких встреч - не более 10-15 минут. Основная их тематика – организация обучения и создание позитивных установок на сегодняшний день.

Во время таких встреч попросите учеников прислушаться к себе и своим ощущениям. Спросите, что они думают и какие эмоции испытывают. Попросите учеников подумать о будущем. Пусть они делятся своими мыслями
и размышлениями о событиях сегодняшнего дня, учатся выражать свои эмоции словами.

Кроме того это и мера контроля «посещаемости». Проведение их имеет смысл тогда, когда классный руководитель обеспечен актуальным расписанием, заданиями
и данными об их выполнении от всех учителей предметников. Планы и задания должны дублироваться в различных формах и на разных платформах. Уместно обсудить вызывающие трудности учебные приемы и возможности.

Так же необходимы и периодические встречи с родителями обучающихся. Время и тематика таких встреч должны быть определены заранее, при этом необходимо предусмотреть время для обсуждения неотложных проблем. Тематика встреч с родителями должна включать информирование родителей об особенностях организации дня ребенка в условиях самоизоляции и дистанционного обучения, информацию о признаках нервно-психического напряжения, способах получения психолого-педагогической и иной помощи. Трудности конкретного ребенка должны обсуждаться с его родителями индивидуально.

Позитивно зарекомендовало себя проведение в дистанционной форме занятий педагогов дополнительного образования, внеурочных и внеклассных мероприятий, мастер-классов и т.п. Кроме того, возможно проведение тематических занятий по вопросам организации дистанционного обучения, методам самоконтроля нервно-психического состояния. Подобные занятия может организовать школьный педагог-психолог.

Обсуждение с детьми темы распространения инфекции не должно привлекать излишнее внимание детей к обсуждаемой проблеме. В простой доступной форме предоставляйте детям 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. Пользуйтесь надежными источниками информации. Учите детей рационально оценивать новостной поток, оценивая надежность и достоверность информации.

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.

Деятельность учителя в системе дистанционного обучения может стать, как фактором повышающим уровень напряжения и тревоги, так и наоборот, способствовать нормализации состояния ребенка.

Учет некоторых правил организации дистанционного обучения позволит снизить уровень негативных эмоций и гармонизировать психоэмоциональное состояние как детей, так и родителей.

Первое, что надо отметить, что обучающиеся оказались в непривычных для них условиях дистанционного обучения, при этом решение любой учебной задачи вызывает не только содержательные трудности, но и трудности технического (интернет-соединение, обрывы, обеспечение доступа), языкового (оказалось, что даже для современных подростков, рукописное письмо и печать на клавиатуре не равнозначные способы организации письменной речи), а также организационного характера. Выполнение любого учебного задания требует больше времени. Для освоения новых форм деятельности, способов учебной работы, обучающих платформ для обучающихся необходимы подробнейшие пошаговые инструкции.

Не торопите детей и дайте им время на то, чтобы переключить внимание
с одного задания на другое.

Дистанционные формы обучения требуют от обучающихся затрат энергии
в большей степени, чем привычные его формы организации. Дети очень быстро истощаются, их внимание рассеивается, поэтому важно, особенно на начальном этапе организации такого формата обучения, дозировать нагрузку, ориентируясь на признаки поведения ребенка, указывающие на изменение его психофизического состояния. Такими признаками, связанными с нарушениями деятельности, могут быть недомогания, слабость, быстро наступающее утомление или, наоборот, перевозбуждение, которое может проявляться в виде телесной расторможенности. Важно устраивать паузы активного отдыха с легкими физическими упражнениями
и расслаблением, каждые 10-15 минут занятий. Время проведения одного онлайн-урока необходимо сократить до 30 минут. При проведении урока педагогу необходимо отслеживать нервно-психическое напряжение учащихся.

Мотивация – это важный компонент любой деятельности, в том числе
и учебной. Чтобы ребенок действительно усваивал информацию, важно, чтобы он хотел с ней познакомиться. Многим детям очень нравится выполнять задания на компьютере, поэтому одним из «мотиваторов» может быть предложение выполнить задание на компьютере после отработки правила письменно и в рабочей тетрадке. Педагог всегда сможет подобрать такие задания под конкретные темы уроков,
и лучше, если они будут красочные и с игровым компонентом. Мотивирующим компонентом может быть также игровой контекст.

В условиях дистанционного обучения очень важно организовать деятельность обучающихся в ходе занятия. Позитивно зарекомендовали себя предоставляемые ребенку перед началом занятия «технологические карты». Форма ее может быть произвольной, но в ее структуре необходимо раскрыть:

1) тему и дату, время занятия,

2) альтернативные формы его проведения, в том числе, если ребенку недоступно онлайн соединение достаточной скорости,

3) учебное содержание, осваиваемое на уроке, список упражнений, образцы выполнения и т. п.,

4) задания, которые необходимо выполнить к дате занятия,

5)домашнее задание, с датой его проверки. По сути это план урока, но ориентированный на обучающегося.

Для смягчения новой нестандартной ситуации рекомендуем начинать каждое занятие с описания того, чем предполагается заняться на уроке, какие формы заданий предстоит сделать, будет ли ребенок работать на компьютере или задания будут письменными/устными, будет ли урок проводиться в режиме видеоконференции или презентации.

Вариант дистанционного обучения, при котором учитель дает задание через ЭЖ (электронный журнал), или другие формы, а ребенок должен его самостоятельно выполнить и отправить на проверку, реализовать достаточно затруднительно, особенно при проведении занятий с обучающимися младших возрастов. При такой форме вся тяжесть организации обучения ложится на плечи родителей, так как организовать себя и свою деятельность ребенок не может. Поэтому при планировании обучения младших школьников и обучающихся 5-7 классов необходимо ориентироваться на двусторонние формы онлайн обучения (видеоконференции Zoom, Skype и т.п.). При этом необходимо привлекать к организации занятия родителей обучающихся. Важно озвучить ребенку, какова будет последовательность занятий, кто будет ему помогать (мама, бабушка, старший брат или сестра), а кто – контролировать (учитель или самопроверка). Очень важно, чтобы родитель при проведении занятия по возможности присутствовал рядом, контролируя уровень включенности ребенка в образовательный процесс и помогая ему в организации деятельности. На начальных этапах перехода на дистанционное обучение рекомендуется совместный просмотр видеоуроков учащимися и родителями.

Самое главное при привлечении родителей к процессу обучения – не допустить, чтобы дистанционное обучение ребенка стало формальным, при котором задания за ребенка делают родители.

Полезно предусмотреть возможность повторного воспроизведения занятий
в удобное для ребенка и его семьи время, для этого рекомендуется создать видеотеку уроков, с тем, чтобы дети могли еще раз просмотреть материал видеозанятия
в случае, если они не поняли с первого раза или недостаточно усвоили его.

В организации обучения настоятельно необходимо обеспечивать обратную связь в обучении, выражать свое отношение к работам обучающихся в виде текстовых или аудио рецензий, устных онлайн консультаций.

Еще один существенный компонент дистанционного образования – это эмоциональный фон, с которым родитель и учитель организуют дистанционную форму обучения. Важно не забывать об особенностях каждого ребенка, всячески поддерживать его, не требовать от него полной самостоятельности в самоорганизации и при выполнении домашнего задания, поощрять любые проявления инициативы, попытки сформулировать свое непонимание задачи, желание обратиться за помощью. Следует помнить, что при необходимости, в случае возникновения трудностей, родитель или учитель должны подключить к решению проблемы школьного психолога.

Учебный материал следует подавать небольшими дозами и усложнять постепенно, используя многократное, поэтапное повторение, частое обращение
к знаниям, полученным ранее. При онлайн обучении, как правило, «порции» материала значительно меньше, чем при традиционных формах обучения. Понимание учебного материала должно находиться под постоянным контролем учителя.

Особое внимание при планировании занятий в онлайн форме следует уделить разработке учебных заданий. Предпочтительно давать задания творческого
и интерактивного характера, используя возможности сети Интернет. Для составления подобных заданий рекомендуем для использования бесплатный сервис LearningApps.org. Задания должны привлекать внимание детей к ключевым моментам изучаемого материала.

Все эти меры помогут настроить ребенка на занятия, снизить уровень тревожности.

**Рекомендации для родителей «Как помочь детям преодолеть психологическое напряжение в период пандемии и временной самоизоляции»**

Самоизоляция вызывает два главных стресса: стресс страха перед будущим
и стресс сегодняшнего дня, в частности, угроза болезни.

Родителям в современных условиях приходится не только сохранять собственное психологическое здоровье, но и поддерживать морально, психологически своих детей. Дети чувствуют себя ответственными за беспокойство родителей, поэтому слишком сильная тревога взрослых может их еще больше взволновать.

 Закрытие школ и экстренный переход на дистанционное обучение школ сопряжены с очевидными проблемами, обусловленными главным образом недостаточным техническим оснащением (неготовность инфраструктуры массового дистанционного образования), дополнительной подготовкой педагогов к работе
в новых условиях. Эти и другие проблемы бросают вызов системе образования
в критической ситуации.

Одновременно, наряду с очевидными вызовами и проблемами, новый формат обучения предоставляет широкий спектр возможностей и перспектив для изменения и совершенствования образовательных систем, для которых критическая ситуация создает форсированные условия.

Следует помнить: если мы не можем изменить ситуацию, давайте изменим отношение к ней. Поэтому в поведении детей необходимо, предупреждать нарастание негативных психических реакций и принимать необходимые педагогические и иные меры для их своевременного преодоления.

Вам, уважаемые родители, нужно начать с себя. Важно не «цепляться» за прожитый день, не угнетать себя размышлениями в духе «почему так произошло», а учиться видеть позитивные стороны каждого дня. В повседневной жизни каждый день фокусируйтесь на его положительных сторонах. Игры с домашними животными, солнечные зайчики в квартире - повод улыбнуться. Обращайте на это внимание, делитесь своими размышлениями с детьми, обсуждайте положительные моменты. Спросите, какие эмоции ребёнок испытывает в настоящий момент. Поддерживайте желание ребёнка делиться своими мыслями и размышлениями о событиях сегодняшнего дня, выражать свои эмоции словами.

Прежде всего, нужно развеять мифы о новой инфекции **COVID-19** и сформировать позитивные установки на её преодоление и соблюдение принципов гигиены. Зачастую дети знают гораздо больше, чем мы думаем. Начните с вопроса: «Что ты слышал нового о коронавирусе?» Внимательно выслушайте, помогите восполнить необходимую информацию и ответьте на вопросы, если вам их зададут. Иногда дети чувствуют себя ответственными за то, что не зависит от них. Четкий план взрослых помогает понять, что родители справляются с ситуацией и можно оставаться детьми. Говорите прямо и спокойно, расскажите, что вы будете делать и как будет устроена жизнь вашей семьи в ближайшее время. Ясность - лучшее лекарство от тревоги. Стоит обсудить, почему не вся информация в Интернете правдива и как проверить ее надежность.

Контролируйте объем и качество поступающей к вам информации: ее переизбыток способствует эскалации тревоги и ухудшению общего состояния. Не читайте пересылку сообщений из мессенджеров, с комментариями жителей из других стран, не пересылайте это членам семьи.

Социальная дистанция - мера безопасности, из-за которой ребенок не может видеть большинство своих друзей и родственников. Главный способ справиться - помочь детям научиться общаться с близкими другими способами. Например, через видеосвязь, телефон или даже бумажные письма, если другие способы недоступны. Это поможет не превратить «дистанцирование» в «изоляцию» и поддерживать теплые отношения даже на расстоянии.

Подумайте вместе с ребенком, чем вы можете помочь окружающим. Отвезти продукты и лекарства старшим, посидеть с младшим детьми, пока взрослые работают, написать подробную инструкцию по гигиене для бабушки или соседей
в подъезде. Сострадайте, но не жалейте. Жалость обезоруживает нас: жалея человека, мы, как правило, ничем не можем ему помочь. А сострадание может быть разным,
в том числе деятельным.

Приучите своих детей мыслить позитивно. Используйте социальные сети, чтобы фиксировать хорошие события каждого дня. Каждый вечер составляйте список из 5–10 пунктов, что хорошего сегодня случилось, что приятное вы увидели вокруг, что доставило вам радость и удовольствие. Чем длиннее получится это список, тем лучше.

В условиях пандемии важны семейные ритуалы и выполнение привычных вещей. Когда вы делаете вместе привычные вещи, детям становится спокойнее. Страх неопределенности можно убрать через осознанное, фиксированное расписание каждого дня.

Составляйте распорядки дня для детей, не допускайте отсутствия режима
у школьников. Режим дня должен предусматривать как активные, так и спокойные занятия. Создать и придерживаться расписания - прекрасный способ предотвратить ссоры. Необходимо обеспечить выброс лишней энергии: можно продумать подвижные игры и контролируемые бои в игровой форме (бои подушками). Учите детей взаимодействовать в команде: например, играйте в игры (настольные, карточные и т. п.): команда детей против команды родителей.

Ограничьте «время экрана» для телевизора, мобильного телефона или компьютера, сделайте это вместе с ребенком.

В распорядок дня «включите» так называемые «успокаивающие» вещи. Обращайтесь к ним периодически в течение дня. К таким «успокаивающим вещам» можно отнести: любимую музыку; процесс приготовления пищи (совместный), чтение книг (совместное, в том числе); горячая ванна или душ; медитация. Если вы не знаете, что именно успокаивает ребёнка, попробуйте разные способы и проверьте, как они действуют.

Поддерживайте своего ребёнка, обсуждайте и проговаривайте с ним переживаемые эмоции, отношение к нынешней ситуации. Доброжелательное спокойствие членов семьи поможет придать ребенку уверенность, стабилизирует ситуацию.

Обсудите с ребёнком, как будет устроена ваша жизнь, пока длится карантин, что изменится, а что останется прежним. Отдельный пункт - придумать интересные дела, которыми вы можете заняться дома в это время. Приятные дела, совместный поиск новых занятий и составление списка интересных идей - надежный способ преодоления беспокойства и страха. Старайтесь строить (но не навязывать) перспективы будущего совместно с ребенком. Попросите ребёнка прислушаться к себе и своим ощущениям.

Не мотивируйте ребёнка далекими и призрачными целями, непонятными для его возраста. Каждый родитель должен найти, в чем заключается потенциал их детей. Пробуйте раскрыть его таланты с разных сторон, давайте ему возможность проявить себя. Ищите в своих детях задатки к какому-либо роду деятельности, показывайте на своем примере, что мы всю жизнь учимся новому, что в жизни много всего интересного.

Делитесь своими переживаниями, мыслями, рассказывайте честные истории из жизни, в том числе, о преодолении вами и вашими знакомыми трудных жизненных ситуаций. Обычный разговор по душам способен заставить ребенка поверить в свои силы. Посочувствуйте, скажите, что вы понимаете, как ему сейчас трудно (если он переживает, что не может посещать школу, кружки). Дети, которые чувствуют поддержку и искреннее сочувствие родителей, справляются со стрессом лучше.

Не забывайте, что ни в коем случае нельзя бить, унижать, кричать на ребёнка, ведь раздражение от нынешнего момента рано или поздно уйдёт, а ваши отношения останутся. Согласно исследованиям Е. Н. Волковой, у большинства детей, живущих
в семьях, в которых применяются тяжелые физические, эмоциональные, и другие виды насилия, имеются признаки задержки физического и нервно-психического развития. У них ухудшается память, процессы запоминания и сохранения затруднены, резко возрастает избирательность в запоминании. Внимание становится рассеянным, речь беднеет, появляется заикание.

Помогите детям снизить тревогу, покажите им, что можно записывать свои страхи и переживания. Попросите детей описать подробно обо всем, чего именно боится ребёнок. Ребёнок может в письменном виде задать себе вопрос: «Что я могу сделать?» и ответить на него. Это поможет разделить зоны ответственности и не пытаться контролировать то, на что ребёнок не можете повлиять.

Важно обучать своих детей простым техникам управления тревожным состоянием.

1) Если вы чувствуете, что паника нарастает, сосредоточьтесь на своём теле
и спросите себя: где именно и как ощущается тревога? Следите за тем, как меняется ваша осанка, сердцебиение, уровень напряжения мышц. Отследите ваши базовые ощущения: что вы именно сейчас видите, слышите, осязаете, какие есть вокруг вас запахи. Опора на тело и пять основных чувств поможет вернуть уверенность и справиться с тревогой.

2) Дыхательные практики. Правильное глубокое дыхание помогает справиться с приступом страха и тревоги, а регулярное выполнение упражнений позволяет
в целом стать спокойнее и уравновешеннее. Для выполнения дыхательных упражнений сядьте в удобную позу с прямой спиной.

1. Упражнение 1. Сделайте глубокий вдох через нос, задержите дыхание, досчитайте до четырёх и медленно выдохните. Постепенно паузу можно увеличивать до шести или восьми счётов. Повторить 5–10 раз, пока не почувствуете, что расслабляетесь и успокаиваетесь.
2. Упражнение 2. Сделайте глубокий вдох «от живота» через грудную клетку, почувствуйте, как расправляется грудь и плечи. Задержите дыхание на 5 секунд и выдохните на 5 счетов, направляя дыхание вниз от грудной клетки к животу. Повторить 5–7 раз.

3) Дать себе возможность «потревожиться», но в ограниченное время. Если тревожные чувства присутствуют, давайте «выпустим» их. Позволим себе потревожиться, но строго по таймеру - 15 минут. В это время ведем дневник и в течение 15 минут выписываем свои переживания. Закончились 15 минут - возвращаемся к повседневным делам, а если опять захотелось потревожиться, напоминаем себе, что для этого будет специальное время. Постепенно выработается привычка вовремя останавливать панические мысли, а в «разрешённое время» конструктивно проживать моменты тревоги, отделять от себя страхи и рационализировать их.

Когда ребёнок выкладывает эмоции на бумагу, он чувствует облегчение, освободившись от возможных негативных мыслей.

Также снимать напряжение можно, добавив в свой распорядок дня активные виды спорта, физические нагрузки, которые можно выполнять дома. Стресс - это, прежде всего, физическая реакция организма, поэтому эффективно бороться с ним ребенку поможет любая деятельность, требующая физических усилий: уборка по дому, физические упражнения, пение, танцы. Старайтесь не вынуждать ребенка тратить силы на то, что ему не интересно, но постарайтесь определить совместно
с ребенком, каким активным занятием ему интересно заниматься дома. Старайтесь придумать соревнования (кто больше присядет, сделает отжиманий), в которых ребенок чувствовал бы себя победителем.

Снятие психологического напряжения через мышечное — это серьезный инструмент в стрессотерапии.

Поддерживайте творческий ручной труд ребенка. Даже если Вам кажется, что, например, ребёнок «впадает в детство» и ничего полезного не делает (рисование, плетение «фенечек», украшение одежды, склеивание моделей), все это является своеобразной «разрядкой», несет успокоение - через работу воображения подросток отвлекается и переключается.

Участвуя в творческой деятельности, такой как игра или совместное рисование, ребенок может по-новому раскрыться и выразить свои эмоции в социально приемлемом русле. Дети чувствуют себя комфортнее и спокойнее, если они могут общаться и безбоязненно выражать свои переживания в безопасной и благоприятной среде.

Развивайте мелкую моторику, что-нибудь вместе мастерите, лепите, подкрашивайте, делайте «мастерские» и в игровой форме сделайте каждого «учителем». Введите правило уважать «учителя» и быть внимательным к его опыту. Каждый сможет попробовать себя в этой роли. Сначала пусть ребенок выступит учителем и научит чему-нибудь, затем пожилой член семьи, затем вы. Далее можно проследить, как вводные «правила» регулируют соблюдение уважительного и понимающего отношения к навыкам другого члена семьи.

Дистанционные формы обучения требуют от обучающихся затрат энергии в большей степени, чем привычные его формы организации. Дети очень быстро истощаются. Важно не забывать об особенностях каждого ребенка, всячески поддерживать его, не требовать от него полной самостоятельности в самоорганизации и при выполнении домашнего задания, поощрять любые проявления инициативы, попытки сформулировать свое непонимание задачи, желание обратиться за помощью. Места для школы и работы должны быть отдельно.

Следует помнить, что при необходимости, в случае возникновения трудностей, родитель может подключить к решению проблемы школьного психолога.

Расставляйте приоритеты в общении с ребёнком. Закрепляйте любой хороший поступок похвалой, а неудачи старайтесь игнорировать. Избегайте проявления позиции контроль-давление в детско-родительских отношениях. Например, вместо следующих фраз: «Делай уроки!!! Ты сделал уроки? Делай! Будет двойка, пеняй на себя!», старайтесь чаще спрашивать, предлагать свою помощь: «С чем ты сам справился? Молодец! Тебе нужна моя помощь? В чем трудность? Давай вместе разберёмся?». До ребёнка следует донести мысль: «Мне важно чтобы между нами была любовь и понимание».

При организации любой совместной деятельности опирайтесь на простые правила, которые помогут в общении с ребенком.

1. Уважайте личность ребенка, разговаривайте с ним на равных, не унижайте, не обзывайте его, слушайте ребенка, задавайте вопросы, получайте аргументы.
2. Диалог всегда будет идти на пользу в построении отношений, сплошные нотации – наоборот выстроят между вами стену.
3. Поощряйте и хвалите за конкретные успехи.
4. Соизмеряйте свои ожидания с реальными возможностями ребенка.
5. Чаще давайте ребенку возможность получать радость, удовлетворение от повседневных удовольствий (вкусная еда, общение с друзьями по телефону и т.д).
6. Обычные дела можно сделать интересной игрой, если перенести в необычные условия. Например, завтрак устроить не за столом, а на полу в комнате, назвав это «пикником». И фантазируйте на тему, где вы сейчас, что вокруг вас.
7. Важно показать ребенку наличие личного пространства, определить место, куда можно уйти, чтобы уединиться. Постарайтесь рассмотреть варианты для уединений, как для себя, так и для детей («уголки уединения»). Это предотвратит возникновение конфликтов в условиях самоизоляции.
8. Наряду с выполнением всех медицинских рекомендаций следует стараться вести здоровый образ жизни, заниматься спортом, заниматься саморазвитием.