

Рекомендации родителям (законным представителям) , педагогам и детям для поддержки психического здоровья и благополучия во время вспышки коронавирусной инфекции, подготовленные Союзом охраны психического здоровья на основании рекомендаций ВОЗ

Сейчас многие люди пребывают в стрессовом состоянии из-за тревожных новостей, которые касаются коронавируса и не только. Волноваться в сложившейся ситуации — нормально. Запрещать себе думать о плохом — бесполезно, но чтобы тревожные мысли не захватили вас целиком, постарайтесь настроить себя на лучшее: «Да, сейчас трудное время, но все встанет на свои места». Внимательно относитесь к информации и не верьте сомнительным источникам. Если есть возможность, меньше времени уделяйте интернету — лучше сфокусироваться на себе.

Время вынужденной изоляции может стать при должном подходе трансформационным этапом, этапом «куколки», после которого из гусеницы вылупляется бабочка. Бесконечная суета общества потребления отдаляет, изолирует нас от нашей самости, центра души. Мы не можем повлиять на ситуацию, но в наших силах обратиться к самим себе, чтобы обрести живой источник внутри себя, не привязанный к ценообразованию природных ресурсов.

Как вести себя во время неопределённости, чтобы помочь своей психике?

Во-первых, попытайтесь понять, что управляет вашими действиями: ответственность или паника? Если вами руководит ответственность, то вы остаетесь активным, при этом соблюдая меры предосторожности. Если вашими действиями движет паника, вы только увеличиваете тревожные настроения и эмоциональный фон самого себя..

Во-вторых, спросите себя: «На что я могу повлиять, а на что нет?» Если вы можете что-то изменить — действуйте, если нет — наблюдайте. Действия, направленные на решение проблемы, даже незначительные, помогут успокоиться, вернуться к своему ресурсному «Я» и стать отличным примером и опорой для других.

В-третьих, подумайте о том, что вы можете создать интересного, качественного и нового в сложившейся ситуации. В творческих действиях психика намного более живая, чем в реакции на страх.

Родителям (законным представителям)

1. Поддерживайте привычный ритм жизни семьи, насколько это возможно, или создавайте новые семейные традиции (игры), особенно если дети должны оставаться дома. Обеспечьте вовлечение детей в соответствующие возрасту домашние 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, прислушивайтесь к тому, что его волнует, одевайте 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 от своего возраста.

8. Расскажите детям о путях передачи коронавируса: *заразиться COVID-19 можно 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 или 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 или рту. Кроме того, заражение может произойти при вдыхании мелких капель, которые выделяются при кашле или чихании человека с COVID-19. По этой причине важно держаться от больного человека на расстоянии более 1 метра.*

9. Объясните, как избежать заражения:

- не контактировать с людьми, имеющими признаки простуды и ОРВИ (выделения из носа, кашель, чихание и др.);

- не посещать массовые мероприятия (кинотеатры, студии, секции, театры, пр.);

- как можно чаще мыть руки с мылом;
- по возможности, не трогать руками глаза, рот и 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 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 успешным ответам и возможности общения с вами.

11. Сведите к минимуму просмотр, чтение или прослушивание новостей, которые 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. Самую последнюю информацию о коронавирусной инфекции Вы также можете узнать на сайте ВОЗ.

Педагогам

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 ее оценки.

3. 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.

4. Используйте дистанционные формы обучения, поощряющие развитие интеллектуальной, творческой деятельности (напр. олимпиады, квесты, соревнования), которые позволят и детям, и их родителям поддерживать 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 учащихся. 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, ходите на прогулки, чтобы поддерживать активность и уменьшать напряжение.

Советы подросткам, которые помогут не упасть духом и не поддаться тревоге, но в то же время отнестись к ситуации серьезно

Есть процедуры, которые могут помочь дополнительно снизить вероятность заразиться коронавирусом: чаще мыть руки, особенно после улицы и перед едой, бороться с привычкой грызть ногти, если она есть (именно через руки вирус чаще всего попадает в организм человека); спать не меньше 7,5 часа; хорошо питаться; делать физическую зарядку (все это поможет поддержать и укрепить иммунитет).

Очень важно соблюдать режим самоизоляции. Да, приходится сидеть дома, не ходить в школу, не встречаться с друзьями. Важно понимать: сейчас не наступает апокалипсис, каким мы его знаем по фильмам, наоборот, нас просят меньше выходить из дома, чтобы предотвратить заражение большого количества людей.

Новостные ленты только усиливают беспокойство и тревогу. Лучше поменять тактику, выбрать 1—2 надежных ресурса и уделять им 10 минут утром и 10 минут вечером.

Одно из лучших лекарств против тревоги — юмор. Многие ребята начали выкладывать свои видео и песни про то, как они переживают ситуацию с самоизоляцией. Может, посмотреть на ситуацию под таким углом?

Если же тревожные мысли постоянно атакуют, следует помнить, что тревога — это не опасно, не нужно думать о каждой тревожной мысли. Можно представить их как проплывающие по небу облака и попробовать сосредоточиться на более приятных или важных делах.