

МБОУ СОШ № 4 с. Таранай

Оказание психологической помощи в период пандемии коронавируса



*Грушко Н. В.,
педагог-психолог*

Coronavirus



ВВЕДЕНИЕ, ИЛИ ТОЛЬКО БЕЗ ПАНИКИ

Чтобы не скатываться в крайность паники, все возникающие чувства и переживания необходимо обозначить и признать.

Рекомендации направлены на то, чтобы содействовать проживанию негативных переживаний, связанных с пандемией коронавируса и связанных с ней ограничений. **Есть известная фраза о том, что если мы в силах изменить психотравмирующую ситуацию, то следует изменить свое отношение к ней.**

В критической ситуации каждый человек обязан занять ответственную личностную позицию – осознать и принять новую, экстремальную логику жизни, текущих событий, своего места в них.

Учитель должен продуцировать уверенность, спокойствие, владеть собой и ситуацией. Ребенок рядом с педагогом должен чувствовать себя защищенным.

ПОЛУЧЕНИЕ ДОСТОВЕРНОЙ ИНФОРМАЦИИ

Телефонная справочная линия Отправить обращение Карта сайта RSS лента 16+

ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА Поиск

РОСПОТРЕБНАДЗОР ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ДОКУМЕНТЫ КОНТРОЛЬ И НАДЗОР ГОСУДАРСТВЕННЫЕ УСЛУГИ ДЛЯ ГРАЖДАН

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

В Российской Федерации проведено
более **51,1 млн** исследований на коронавирус
Зарегистрировано **1 312 310 случаев** коронавирусной инфекции
Выписано по выздоровлению **1 024 235 человек**

[ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ](#) [ОФИЦИАЛЬНЫЕ ДОКУМЕНТЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ](#) [ДОКУМЕНТЫ МЕЖДУНАРОДНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ](#) [КАРТА РАСПРОСТРАНЕНИЯ КОРОНАВИРУСА В РОССИИ И МИРЕ](#)

[ЭКСПЕРТЫ РОСПОТРЕБНАДЗОРА В СМИ](#) [РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ БИЗНЕСА](#)

COVID-19 **ОБ ОСНОВНЫХ ПРИНЦИПАХ КАРАНТИНА В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ** РОСПОТРЕБНАДЗОР
ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

Для того чтобы COVID-19 не распространялся дальше, гражданам, у которых был контакт с больными или тем, кто вернулся из путешествия или был в командировке, необходимо сообщить о своем возвращении в штаб по борьбе с коронавирусной инфекцией вашего региона и соблюдать карантин у себя дома 14 дней.

КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ СВЯЗЬ С ДРУЗЬЯМИ И РОДНЫМИ?
Вы можете общаться со своими друзьями и родственниками с помощью видео и аудио связи, по интернету, главное не выходить из дома до тех пор, пока не закончится карантин.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ПОЯВИЛИСЬ ПЕРВЫЕ СИМПТОМЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ?
Если вы заметили у себя первые симптомы COVID-19 необходимо сразу же сообщить об этом в поликлинику.

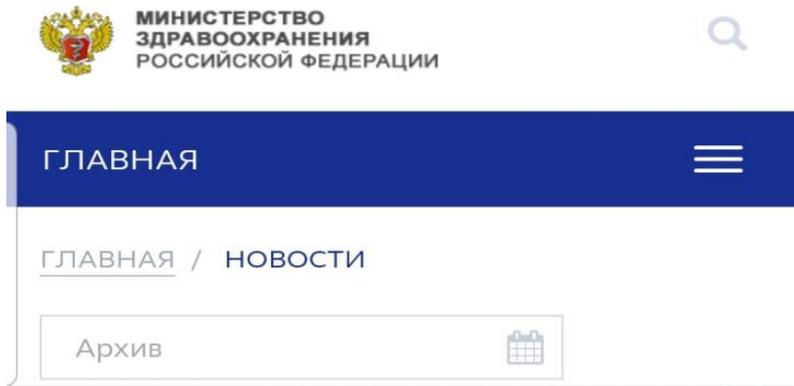
КТО НАБЛЮДАЕТ ЗА ТЕМИ, КТО НАХОДИТСЯ НА КАРАНТИНЕ?

ЧТО ЭТО ЗНАЧИТ?

- Не выходить из дома весь период карантина, даже для того что бы



ПОЛУЧЕНИЕ ДОСТОВЕРНОЙ ИНФОРМАЦИИ



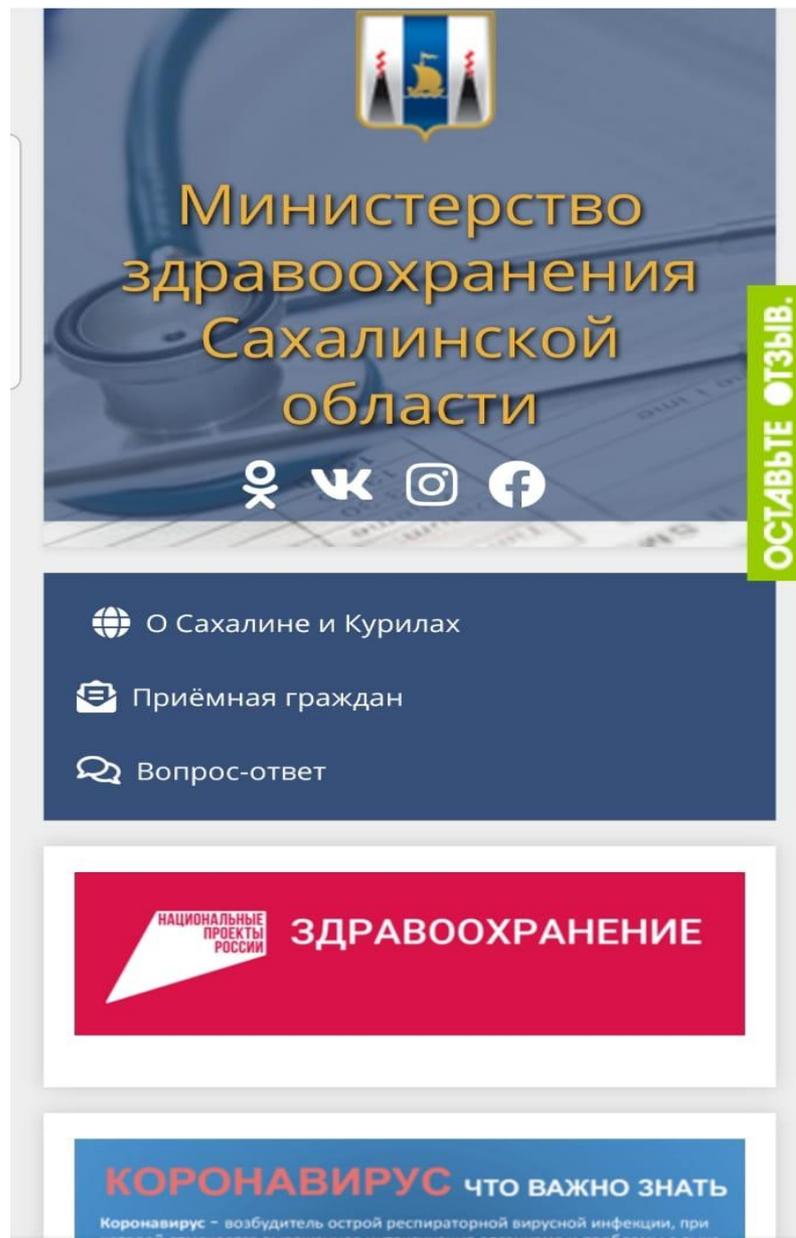
Новости

ТЕГИ

- заместитель министра
- медицинские кадры и образование
- международное сотрудничество
- бесплатная медицинская помощь
- медицинская помощь детям
- коронавирус**

01 ОКТЯБРЯ 2020

Минздрав России выпустил обновленные методические рекомендации по коронавирусу



Еще 65 человек заразились ковидом в Сахалинской области

22:12 12 октября 2020

Коронавирус, Здравоохранение, Южно-Сахалинск

В Сахалинской области +65 случаев ковида, 13 человек выписаны.

Итого на 12 октября в Сахалинской области 6330 случаев заболевания, 4467 человек выписаны с выздоровлением, 1863 проходят лечение, сообщили телеграм-канал Лимаренко.

ИНСТАГРАМ



sakhminzdrav
Сахалинская область

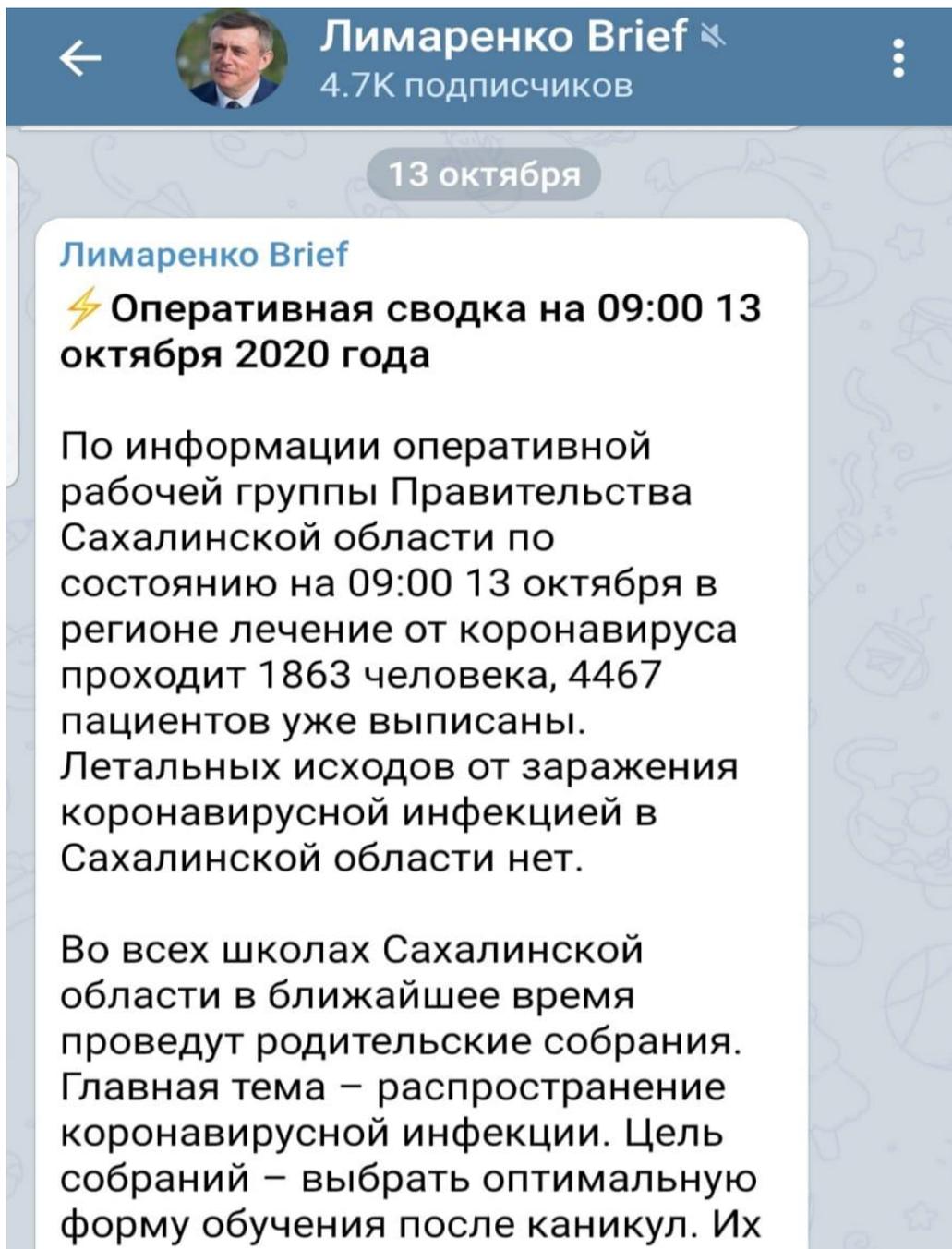


Нравится: 61

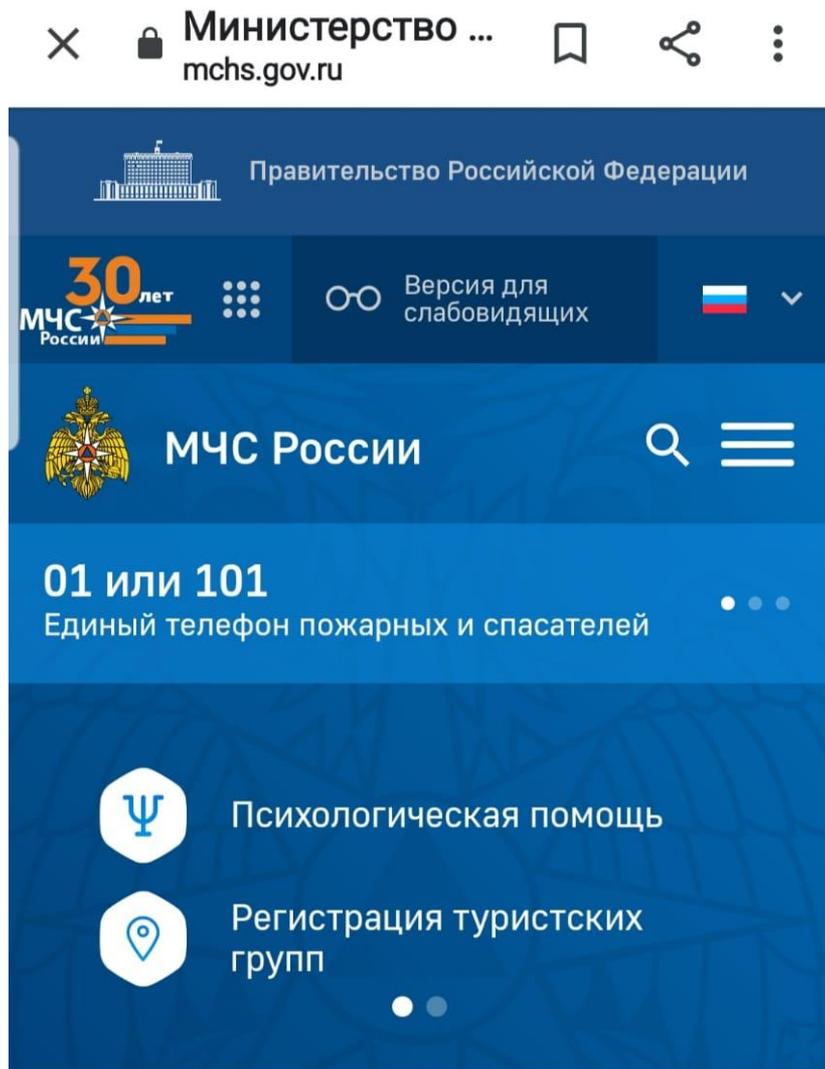
sakhminzdrav COVID-19. В Сахалинской области +65 случаев
13 - выписаны

Итого на 12 октября в Сахалинской области 6330 случаев заболевания, 4467 человек выписаны с выздоровлением, 1863 проходят лечение.

ТЕЛЕГРАМ



ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СЛУЖБА МЧС РОССИИ



МЧС информирует

ИНТЕРНЕТ-СЛУЖБА
ЭКСТРЕННОЙ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
ПОМОЩИ МЧС РОССИИ

Назад

Навигация и правила

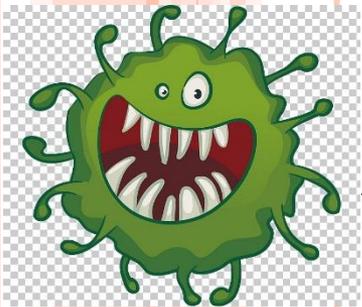
Интернет-служба экстренной психологической помощи предоставляет пользователям информационные, коммуникационные и консультационные возможности в соответствующих разделах портала.

Пользователям:

Пользователи портала интернет-службы имеют возможность ознакомиться с содержанием информационных разделов сайта, а также задать вопрос психологу с целью получить однократную консультацию, которая будет опубликована в разделе [«Вопросы к психологу»](#). Основная проблематика консультаций специалистов службы отражена в разделе [«Статьи»](#).

Психологическая помощь в коронавирусе

- ❖ Контролировать источники, откуда вы получаете информацию. Не давайте непроверенным источникам влиять на ваше состояние, а также определите для себя оптимальное количество поступающей информации.
- ❖ Создайте свою позицию в данном вопросе и руководствуйтесь ею в принятии дальнейших решений. Позиция – это то, как вы относитесь к ситуации и что делаете в связи с ней; она дает внутреннюю опору.
- ❖ Выбирайте людей в своем окружении для общения о ситуации и своих переживаниях. Найдите тот круг общения, где вас поддерживают, делятся информацией, помогают пережить эмоции, подбадривают, заботятся. Воздержитесь от контактов с людьми, после общения с которыми ваше состояние ухудшается.
- ❖ Находите адекватные способы выхода своей тревоги. Найдите то, чем можете себя отвлечь, на что можете переключить свое внимание.



Психологическая помощь в коронавирусе

- ❖ Верните себе контроль над ситуацией. Состояние потери контроля погружает нас в детскую беспомощную позицию. Но присмотритесь: осталось достаточно много сфер, где вы можете сохранить влияние: дом, семья, обучение, отношения и пр.
- ❖ Используйте опыт предыдущих сложных ситуаций в прошлом: все страны так или иначе переживали войны, природные катаклизмы, голод, эпидемии болезней.
- ❖ Если все таки уровень вашей тревоги достаточно высок, чтобы заметно мешать вашей нормальной жизнедеятельности, обратитесь за помощью к психологу, не бойтесь и не стесняйтесь получить профессиональную помощь. Обратитесь к врачу: он может выписать для вас успокоительные препараты или антидепрессанты.

КОРОНАВИРУС: КАК НЕ ПОДДАТЬСЯ ПАНИКЕ



СОХРАНЯЙТЕ СПОКОЙСТВИЕ

Чем больше себя накручивать, тем страшнее будет становиться. Уставший от волнений человек чувствует себя более ослабленным и мнительным, у него снижается иммунитет.



СОБЛЮДАЙТЕ РЕКОМЕНДАЦИИ МЕДИКОВ

Прислушивайтесь именно к источникам с официальной информацией, советам профессиональных врачей и эпидемиологов и сохраняйте здравый смысл.



ОГРАНИЧИВАЙТЕ ИНФОРМАЦИЮ

Причем имеется в виду как поступление информации, так и ее распространение. Быть в курсе того, что происходит, нужно и важно. Заниматься вылавливанием каждой крупинки не стоит.



СОХРАНЯЙТЕ ОПТИМИЗМ

Продолжайте заниматься обычными делами, поддерживайте тех, кто более эмоционален и сильнее беспокоится, позаботьтесь о семье, сделайте уютнее дом, собирайтесь чаще за столом.



ОБРАТИТЕСЬ К ВНУТРЕННИМ РЕСУРСАМ

Разве это первое испытание, которое вам приходится преодолевать? У Вас есть воспоминания о разного рода передрягах и, что самое главное, навыках и возможностях для их преодоления.

Простая психологическая памятка для тех, кто боится коронавирус

Не преувеличивайте риск. Если ваш мозг воспринимает что-то как пугающее и неизвестное, он преувеличивает степень риска и создает ощущение, что подобное произойдет именно с вами. Принимайте адекватные меры предосторожности, не позволяйте своим эмоциями управлять вами!

Ограничьте потребление видеоконтента, а, иными словами, поменьше реагируйте на СМИ. Если хочется получить свежую информацию, стоит обратиться к проверенным официальным источникам а не к подозрительным ресурсам соцсетей.

Спросите себя, что именно ВЫ можете сделать в данной ситуации, как поведенчески успокоить себя. Возможно, вы ограничите число и продолжительность поездок куда-то, соберете собственную домашнюю аптечку, с которой вам будет спокойнее, будете успокаивать кого-то из еще более тревожных родственников или друзей, тем самым переключившись с собственных переживаний, а, может, запишитесь в ряды волонтеров.

Простая психологическая памятка для тех, кто боится коронавирус

Используйте опыт преодоления трудностей. В это непростое время посмотрите жизнеутверждающие фотографии и ролики в Интернете, почитайте книги о сложных ситуациях, в которых герои преодолели обстоятельства и самих себя; обратитесь к истории (ведь эпидемия коронавируса – не единственная болезнь, которую переживало население земного шара).

Скорее всего, люди, и вы в том числе, боитесь не вируса, а смерти, которую он может за собой повлечь. Есть даже такое понятие «нозофобия» - страх заболеть и умереть. Однако в основе любого страха лежит неправильное, деструктивное мышление. Человек неосознанно привлекает к себе ситуации, которых боится.

Абстрагируйтесь от негатива, попытайтесь переключить внимание на вещи, не имеющие отношение к эпидемии. Находясь дома, в вынужденной изоляции, попробуйте найти хобби или освоить новый вид деятельности, почитайте для души, порисуйте, пройдите онлайн-обучение и пр.

Уважаемые родители и педагоги!

Чего НЕ СТОИТ делать в семье во время карантина:

- ❊ Выяснять отношения. Общая тревога воздействует на каждого по-разному, но в целом, возрастает внутреннее напряжение и сливать его быстрее и проще именно на близких людей. Оставьте серьезные разборки и важные решения на лето, когда все утихнет. Сейчас в вас может говорить тревога, а не объективное видение ситуации.
- ❊ Срочно перевоспитывать детей и родственников. Находясь большую часть времени дома, вы будете больше видеть и общаться с детьми и родственниками.
- ❊ Придирки от скуки. Не стоит давать волю дурному характеру. Если вы обратили внимание на то, что обычно было нормально, дело не в плохой хозяйке или плохом ремонте, может вам просто скучно.
- ❊ Сердитость на шум, окрики на детей. Не самое эффективное средство. Да, шумно. Так бывает, когда много людей.

Памятка «Как помочь детям, боящимся коронавируса»

- Во-первых, надо **проявить понимание и не отмахиваться от страхов ребенка**. Далее следует узнать, в какой степени этот страх занимает его, откуда он узнал об эпидемии, ищет ли самостоятельно сведения об этом в Интернете. Не обесценивайте детский страх!

- Во-вторых, **разговор о страхах** позволит снизить озабоченность болезнью и способствовать переключению внимания. Можно допускать разговоры о коронавирусе, но не давать им становиться навязчивыми.

- В-третьих, желательно **обсуждать** не только проблему, но и эмоции в целом. Нужно говорить о значимых для ребенка вещах, не сосредотачиваясь на страхах болезни и смерти.

В-четвертых, объясните, что болезнь не всегда может нести серьезную опасность, если принять все необходимые меры для ее избежания и беречь себя.

Памятка «Как помочь детям, боящимся коронавируса»

В-пятых, возможно, многие дети расстроены тем, что приходится сидеть дома и переживать связанные с ним ограничения: закрыты развивающие и развлекательные центры, ограничен доступ в привычные магазины. Объясните, что ограничения носят временный характер и скоро все образуется. Если ребенок скучает по родственникам и друзьям, используйте видеосвязь для общения с ним.

В-шестых, с детьми начальных классов можно **почитать развивающие сказки о болезнях и микробах** (они есть в свободном доступе в Интернете), поскольку детям зачастую понятна именно такая подача материала. **Пусть нарисуют злые и опасные бактерии, которых боятся, а затем вместе спрячьте и уничтожьте этот рисунок (символическое уничтожение рисунка поможет ребенку закрыть тему страхов).**



СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ **в условиях пандемии коронавируса** (на основании рекомендаций Всемирной организации здравоохранения ВОЗ)

-  **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.**

-  **Поощряйте детей продолжать играть и общаться со своими сверстниками: по телефону, посредством мессенджеров или других соответствующих возрасту средств коммуникации с ограничением времени.**

-  **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.**

**ЕДИНЫЙ ОБЩЕРОССИЙСКИЙ НОМЕР
ДЕТСКОГО ТЕЛЕФОНА ДОВЕРИЯ
8-800-2000-122**

**ЕСЛИ ВОЗНИКЛИ ПРОБЛЕМЫ С ЧЛЕНАМИ СЕМЬИ,
ОБРАТИТЕСЬ ЗА ИНФОРМАЦИЕЙ К САЙТУ МИНЗДРАВА РОССИИ [ROSMINZDRAV.RU](https://rosminzdrav.ru)**

БЕЗОПАСНАЯ САМОИЗОЛЯЦИЯ



Психологи – родителям



Дистанционное обучение – это не жесткий тест, а хорошая возможность: ребенок рядом с вами.



Важен диалог и уважительное, дружелюбное общение.



Дети плохо чувствуют время, помогите им его распланировать.



В конце каждого дня подробно обсуждайте с ребенком что получается, а что нет.



Не жалейте объятий.



Не забудьте: без стимулов и разумных ограничений не обойтись.

#приангарьесидидома

#сидимдома38

#мывместе