

Рекомендация психолога детям, родителям, учителям.

Последствия эпидемий и пандемий опасны не только ухудшением физического здоровья людей, но и неприятными психологическими эффектами. Зачастую последние могут представлять большую угрозу безопасности, жизни и здоровью, чем само заболевание.

Основные психологические проблемы пандемии и угрозы заражения коронавирусом COVID-19 состоят, как минимум, в двух аспектах: развитии паники и панических настроений, тревоги и страхов; высвобождении времени при социальной изоляции или самоизоляции и, как следствие, – фрустрации (блокировании) главных потребностей человека – потребности в общении и социальных контактах.

В ситуации с пандемией очень важно понять, что все серьезно и изоляция должна стать самоизоляцией. Человек должен подойти к этому осознанно.

В число рекомендаций по тому, как справиться с паникой из-за неопределенности будущего, входит построение планов и создание списков: на один день, на неделю. Стоит придерживаться привычного распорядка дня, даже если работа осуществляется из дома. Для полноценной жизни и работы необходимо понять, что конкретно можно сделать для их продолжения в новых условиях. Необходимо следить за развитием событий. Это успокоит нервы и даст ответы на жизненно важные вопросы.

Рекомендуется сделать список личных мер против угрозы эпидемии: мытье рук, проветривание помещения, дезинфекция поверхностей (например, дверных ручек). Также стоит отмечать галочками, что удалось сделать. Это вернет чувство контроля над своей жизнью и объективное влияние на ситуацию в рамках зоны вашей ответственности.

В список рекомендаций по работе над негативными переживаниями из-за социальной изоляции входит обязательная поддержка физической активности.

Не стоит забывать о более слабых, если они есть рядом: одиноких пожилых людях, которым можно занести продукты, чтобы они не выходили на улицу.

Советы подросткам

- Жизнь здорово изменилась, в школах вводят удаленную форму обучения, родители работают из дома, с друзьями сложно увидеться вживую. Очень важно попробовать сосредоточиться на возможностях, которые у тебя появились, вместо того чтобы думать о лишениях.

- 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. Несмотря на это, есть процедуры, которые могут помочь дополнительно снизить вероятность заразиться:

1. мыть руки после улицы, перед едой, бороться с привычкой грызть ногти, если она есть (наконец-то теперь есть достойная мотивация), - именно через руки вирус чаще всего попадает в организм человека;

2. спать не меньше 7,5 часов;

3. хорошо питаться;

4. делать физическую зарядку (все это поможет поддержать и укрепить иммунитет);

5. 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. Придется набраться терпения.

- Выбрать 1-2 новостных ресурса, которым ты или твои родители больше всего доверяют, и уделять этой новости 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 быть, и ты сможешь посмотреть на эту ситуацию под таким углом?

- 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 или важных.

Советы родителям

- Поддержите привычный ритм жизни семьи или создавайте новые семейные традиции (игры), особенно если дети должны оставаться дома.

- Поощряйте детей оставаться на связи со своими сверстниками: по телефону или, к примеру, в соцсетях (с ограничениями времени).

- Обсудите COVID-19 с детьми. Совместное решение проблем может облегчить беспокойство.

- В простой и доступной форме предоставьте детям факты о том, что произошло. Дайте им четкую информацию, как снизить риск заражения. Причем словами, которые ребенок сможет понять в зависимости от возраста.

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

- Сведите к минимуму просмотр и чтение новостей, которые могут вызвать тревогу у детей. Объясните им, что вы сами сможете дать им достоверную информацию, которую возьмете из надежных источников.

- Дети могут реагировать на стресс по-разному. Например, быть более цепкими, тревожными, замкнутыми. Реагируйте с пониманием, прислушивайтесь к тому, что волнует ребенка. Важны любовь и внимание.

Советы учителям

- Обеспечьте детям благоприятную и позитивную образовательную среду, свободную от стрессов, вызванных стремлением к хорошим оценкам. Сконцентрируйтесь на сохранении здоровья детей.

- Используйте дистанционные формы обучения, поощряющие развитие интеллектуальной и творческой деятельности. Например, олимпиады, квесты, соревнования, которые позволят и детям, и их родителям поддержать активность.

- Пользуйтесь надежными источниками информации в определенное время в течение дня. Один-два раза. Внезапный и почти постоянный поток новостей о вспышке болезни может вызвать беспокойство у любого человека.

- Поддерживайте детей и родителей. Помощь другим в трудную минуту может принести лично вам психологическую пользу.

- На вас сейчас лежит двойное бремя ответственности за здоровье детей, психологическое благополучие членов их семей, академическую подготовку обучающихся. Отнеситесь к этому, как к особым условиям работы. Берегите себя. Старайтесь справиться со стрессом и вести здоровый образ жизни. Помогут дыхательные и физические упражнения, упражнения для релаксации.