**Министерство образования и науки Республики Алтай**

|  |  |
| --- | --- |
| эмблема.jpg | **Бюджетное учреждение Республики Алтай для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи «Центр психолого-медико-социального сопровождения»** |

**ПАМЯТКА**

**ПЕДАГОГАМ-ПСИХОЛОГАМ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ УЧАСТНИКОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ, САМОИЗОЛЯЦИИ И ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ**

**г. Горно-Алтайск**

**2020 г.**

В связи со сложившейся эпидемиологической ситуацией всем нам жить и работать приходится по-новому. Сегодня не осталось тех людей, кого бы ни коснулись изменения. Каждый из нас вынужден приспосабливаться и находить возможности для поддержания привычного ритма жизни.

Коллективная паника, связанная с риском заражения коронавирусом, – это не просто страхи разных людей. Главное её черта – стремительное заражение. Пандемия, охватившая весь мир, не только нарушила наш привычный ритм жизни, но вселила страх и панику. Паника – приступ мучительной тревоги и страха, который сопровождается чувством бессилия и невозможности повлиять на происходящее.

В эти дни жители нашей страны, в том числе нашего региона, особо нуждаются в квалифицированной психологической помощи, так как многие не могут справиться с огромным потоком негативной информации, идущей с экранов телевизора, через интернет, от близких и знакомых.

В сложившихся условиях работа педагога-психолога с участниками образовательных отношений должна предусматривать основные формы в дистанционном режиме:

**психологическое просвещение** **в онлайн-режиме.** Практически у всех педагогов-психологов есть аккаунты в социальных сетях, многие ведут собственные сайты, сообщества в Вконтакте, Одноклассниках и др., где можно осуществлять психологическое просвещение по актуальным вопросам. Проводить онлайн-просвещение можно в Skype, Whats App, Viber посредством создания интересного видеоконтента, прямых эфиров, вебинаров, видеоинструктирования, электронных библиотек, коллекций видеофильмов.

**Психологическая профилактика на удаленном доступе**– предупреждение возникновения явлений дезадаптации обучающихся (воспитанников), разработка конкретных рекомендаций педагогическим работникам, родителям (законным представителям) по оказанию помощи в вопросах воспитания, обучения и развития с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, в том числе и по вопросам психологического сопровождения дистанционного обучения, а также привитие навыков позитивного мировосприятия всем участникам образовательных отношений; обучение их навыкам саморегуляции (разные возрастные, целевые группы) через вебинары, онлайн-трансляции.

**Психологическое дистантное консультирование** предполагает применение в практике педагога-психолога форм и методов экстренной и кризисной психологической помощи (в т.ч. в дистанционном формате), с целью быстрого снижения возможных негативных эффектов (паника, страхи, тревога, агрессивные проявления).

**Психологическое консультирование** родителей (законных представителей) и близких членов семей обучающегося, направленное на развитие умений справляться с изменившимися условиями жизни.

**Психологическая компьютерная диагностика** через сеть Интернет с возможностью сбора данных на едином ресурсе (например, социально-психологическое тестирование) или создание онлайн опросов и тестов с помощью Интернет-конструкторов (например, тестирование через Google-формы).

**Психологическая коррекционно-развивающая работа** в дистанционном режиме может проходить в индивидуальном формате (с использованием программ zoom, skype, WhatsApp и других цифровых платформ) или групповом (через видеоконференсвязь) для обучающихся, испытывающих трудности в адаптации, развитии, поведении, в том числе с детьми с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), родители (законные представители) которых выступают тьюторами (помогают ребенку выполнять упражнения, которые демонстрирует педагог-психолог).

**Экспертно-методическая деятельность в дистанционном режиме**, включающая разработку методических рекомендаций для участников образовательных отношений, программ, обобщения опыта по теме самообразования, помощь педагогам в выборе образовательных технологий, адекватных дистанционным условиям обучения, с учетом индивидуально-психологических особенностей обучающихся.

**Алгоритмы действий по сохранению спокойствия и снижения тревоги в связи с распространением коронавирусной инфекции, которые может предложить педагог-психолог**

*Как же не поддаться панике во время пандемии?*

* Прежде всего, начните фильтровать информацию. Получайте информацию о ситуации с пандемией только из достоверных источников. Есть официальный сайт Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) с достоверными данными, блоги врачей-вирусологов, находящихся на передовой. Отписывайтесь от тех, кто сеет панику или, наоборот, демонстрирует презрение к общепринятым правилам и мерам безопасности. Как правило, такие люди хотят «прославиться» или слить негатив.
* Не преувеличивайте риск. Если наш мозг воспринимает что-то как пугающее и неизвестное, он преувеличивает степень риска, создает ощущение, что подобное действительно произойдет с вами. Внимание привлекает большое и страшное. Тому, что привычно, но потенциально опасно, придается гораздо меньше значения. Мы боимся аварий, но при этом каждый день садимся за руль. Таким образом, вспышка нового вируса кажется более страшной, чем любого другого, уже известного.
* Не стоит недооценивать влияние нашего психологического состояния на физический иммунитет, который так необходим при борьбе с вирусами. Если мы становимся заложниками тревоги, паники, страхов, негативизма – все это тут же ослабляет нашу способность противостоять болезням. И в то же время, если мы заботимся лишь о психологическом состоянии, можно своевременно не заметить или не придать нужного значения важным физиологическим симптомам, которые сигнализируют о необходимости медицинской помощи.
* Верните себе контроль над ситуацией. Подумайте, что вы можете сделать лично, чтобы повлиять на сложившуюся ситуацию. Панику часто останавливают знания и действия. Иногда для стабилизации внутреннего состояния достаточно предпринять меры профилактики (например, ограничить посещение многолюдных мест) или продумать план действий на случай, если худшие ваши ожидания оправдаются (например, позаботиться о наличии врача, которому вы доверяете).
* Используйте технику Cognitive defusion (когнитивное расцепление) – отсоединяйте себя от своих мыслей. Смотрите на них со стороны, займите позицию наблюдателя. Говорите себе: «Хм, какая интересная мысль. Конечно, она приходит в голову, когда так много страшной информации. Но я пока хочу заняться другими делами». Главное, не пытаться гнать от себя страшные мысли, пытаться «их не думать». Это лишь сделает их сильнее. Надо принять тот факт, что они будут валиться на вас во время пандемии, и просто их перенаправлять.
* Позаботьтесь о своем личностном ресурсе. Вы же наверняка слышали о гормоне под названием серотонин, он же гормон «удовольствия»? Чем больше такого гормона вырабатывает наш организм, тем выше его сопротивляемость. Напишите список того, что наполняет вас энергией, заряжает новыми силами. Это могут быть физические нагрузки, общение с друзьями, творчество, сон, музыка, кино и т.д. Хорошо, если этот список будет охватывать разные сферы жизни. Старайтесь находить возможности для реализации пунктов из вашего списка в своем ежедневном графике.
* Активируйте чувство равновесия. Здесь вам пригодится техника из арт-терапии. Для выполнения этой техники возьмите лист бумаги, карандаши или краски и рисуйте «здоровье». Изображайте на рисунке все, что у вас ассоциируется с этим понятием. А мозг, в свою очередь, получив сигнал для подсознания, все это активирует. Готовый рисунок можно повесить на видное место.
* Постарайтесь сосредоточиться на себе и запишите свои собственные опасения, реальные и предполагаемые угрозы во время пандемии. Какие ваши планы могут быть нарушены, за чье здоровье и почему вы переживаете, какие защитные меры вы должны предпринять?
* Преодолеть панику, тревогу хорошо помогают и дыхательные упражнения. Приведём несколько примеров таких несложных упражнений, которые вы сможете выполнить самостоятельно.

*Медленные вдох и выдох.*

Сделайте медленный вдох, мысленно досчитайте до четырёх, задержите дыхание ещё на 5-6 секунд и медленно выдохните. Можно повторять упражнение 5-6 раз, можно выполнять его перед сном.

*Дыхание животом.*

Примите удобное положение (стоя или сидя), немного приподнимите подбородок. Сделайте медленный полный вдох через нос, сначала заполняя воздухом живот, а затем грудную клетку. Ненадолго задержите дыхание. На выдохе, наоборот, расслабляйте и опускайте грудь, а потом живот. Повторите от 10 до 15 раз.

*Вдох и выдох через разные ноздри.*

Примите удобную позу и закройте глаза. Поднесите к носу указательный и большой пальцы. Прикройте одним пальцем руки левую ноздрю, сделайте вдох через правую, задержите дыхание и выдохните через левую, прикрыв при этом правую ноздрю. Затем, наоборот, вдох через правую, задержка дыхания и выдох через левую ноздрю. Сделайте четное число повторов.

Если уровень вашей тревоги настолько высок, что не позволяет вести нормальный образ жизни, обращайтесь за помощью к специалисту.

*А как жить дальше?*

Жизнь по природе своей непредсказуема, и всегда есть шанс, что произойдет что-то, чего мы не учли. Людям, которые сейчас страдают от безответных вопросов, мы рекомендуем оглянуться и вспомнить ситуации большой неопределенности, в которых они уже оказывались, – и то, как они с ними справились, что им помогло. Опирайтесь на свои собственные ресурсы. Поговорите с друзьями и теми, кого вы уважаете, кому вы доверяете. Узнайте, какие у них есть способы.

Важно помнить, что подобные вспышки время от времени происходят во всем мире. И хотя они могут быть действительно страшными, реальные шансы заразиться малы, если принимать меры предосторожности, основанные на здравом смысле.

*Как поддержать человека, который очень волнуется?*

Как правило, люди в таком состоянии нуждаются в том, чтобы их поняли. Поэтому поддерживать – значит слушать (по телефону или видеосвязи), давать возможность человеку выразить свои чувства, принимать их такими, какие они есть. Не спорить и не пытаться что-то ему доказать. Отвечать на вопросы и давать советы, только если человек об этом просит. Вербально и невербально отражать его чувства, то есть показывать, что они важны и понятны. Таким образом, мы говорим человеку, что мы понимаем нормальность его переживаний. Это очень важно.

В целом, главное – больше слушать, чем говорить о себе. Если вам захочется в ответ поделиться своим опытом, то это тоже можно сделать с поддерживающим намерением: рассказать, что с вами происходит что-то похожее. Другое дело, если вы волнуетесь так же сильно, как и ваш друг. Тогда, скорее всего, вы его эмоционально заразите, и вы оба начнете нервничать только сильнее. Поэтому важно, чтобы вы были спокойнее. Разделяя чувства человека, вы даете ему поддержку, но отдаете себе отчет в том, что происходит, что надо делать. В такой ситуации человек может, наоборот, «заразиться» вашим спокойствием.

*Как преодолеть тревогу  людям с хроническими заболеваниями*

*в период пандемии коронавируса?*

По мере того, как коронавирус охватывает весь мир, растут тревожность и паника, особенно у людей, страдающих хроническими заболеваниями.  Страх  является нормальной реакцией – это необходимый эволюционный ответ на угрозу инфицирования. Порой организм реагирует диспропорционально угрозе, и нужно выработать взвешенный подход к ней.

Люди с хроническими заболеваниями наиболее подвержены коронавирусу и, следовательно, развитию тревожности. Высокий уровень эмоционального дистресса требует внимания и помощи, особенно если он мешает нормально жить и работать.

Психологи рекомендуют не повышать свою тревожность, а постараться избегать стресса.

Во-первых,  нужно перестать «гуглить» симптомы и выискивать у себя любые признаки болезни. Во-вторых, – прекратить постоянно мониторить новости и социальные сети на предмет распространения COVID-19 – это серьезно повышает уровень тревожности. В-третьих, при стрессе и тревожности весьма распространено учащенное дыхание. Поэтому специалисты рекомендуют сконцентрироваться на глубоком размеренном дыхании и физических упражнениях.

Самая важная рекомендация – не изолировать себя от общества. Даже при вынужденной изоляции необходимо общаться с друзьями и близкими – по телефону или видеосвязи.

Если вы подозреваете, что могли заразиться вирусом или у вас уже есть признаки ОРВИ, надо следовать официальным рекомендациям медиков.

Если вашему здоровью прямо сейчас ничего не угрожает, но вы не можете справиться с паникой, надо разбираться именно с ней. Наблюдать, что именно вызывает у вас панические атаки, что было до и после, учиться ловить их приближение. Во время панической атаки – дышать (выдох должен быть длиннее вдоха), если рядом есть вода – умыться, подержать под ней руки. Надо учить себя не бояться панической атаки, потому что это ее только усиливает. Знайте и напоминайте себе, что она пройдет.

Страх от того, что мы все умрем, на самом деле не страх, а тревога – то есть эмоция, связанная с воображением. Вам приходит в голову мысль о том, что пандемия – это конец, и вы в нее верите. На самом деле, это мозг бомбардирует вас такими мыслями, а верить им совершенно необязательно. Отсоединяйте себя от своих мыслей. Смотрите на них со стороны, займите позицию наблюдателя. Говорите себе: «Хм, какая интересная мысль. Конечно, она приходит в голову, когда так много страшной информации. Спасибо тебе, мысль, что пришла, но я пока хочу заняться другими делами». Главное, не пытаться гнать от себя страшные мысли, пытаться «их не думать». Это лишь сделает их сильнее. Надо принять тот факт, что они будут валиться на вас во время эпидемии, и ласково их перенаправлять.

Cостояние неопределенности, тревоги часто связано со страхом смерти. Да, смерть может случиться с каждым, она очень близко. Это очень сложно, но важно принять – и от этого, как ни парадоксально, будет намного спокойнее.  Общайтесь с теми, кто разделяет ваше волнение – но сам ведет себя спокойно. Такие люди понимают, что они не могут контролировать все на свете – и просто делают то, что в их силах.

***Вы не можете изменить случившееся, но вы можете изменить свое отношение к этому.*** При любом выборе есть «за» и «против»: представьте, что у вас есть две чаши весов, на одной из которых ваши планы, а на другой – риск заболеть и заразить других людей. Все планы можно отложить, а эпидемию нужно пережить сейчас. Если вы не можете справиться с сожалениями об испорченном отпуске или потерянных деньгах, попробуйте сделать такой список – и вы сами все увидите. Важно развивать не жалость к себе, а сострадание. Есть научно подтвержденный факт, что разговор с самим собой вслух помогает нам справляться с грустными чувствами. Опирайтесь на свои собственные ресурсы.

Будьте здоровы!

**БУ РА «Центр психолого-медико-социального сопровождения»**

[**http://www.ppms-ra.ru**](http://www.ppms-ra.ru)

**Контакты: 8 (388 22) 6-37-52- приемная;**

**8 (388 22) 6-46-64 психолого-медико-педагогическая комиссия;**

**8 (388 22) 5-12-95 отдел социально-психологической адаптации.**

**Email: ppms\_spa@mail.ru**