

## **Психическое здоровье детей и подростков в период карантина и самоизоляции. Рекомендации психолога.**

### **Рекомендации родителям**

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: (1) не контактировать с людьми, имеющими признаки простуды и ОРВИ (выделения из носа, кашель, чихание и др.); (2) не посещать массовые мероприятия (кинотеатры, студии, секции, театры, цирки, филармонии, консерватории, пр.); (3) как можно чаще мыть руки с мылом; (4) по возможности, не трогать руками глаза, рот и нос; (5) по возможности, не прикасаться к ручкам, перилам, другим предметам и поверхностям в общественных местах; (6) избегать приветственных рукопожатий, поцелуев и объятий; (7) вести здоровый образ жизни, вовремя ложиться спать и высыпаться, сбалансированно питаться и регулярно делать зарядку. Обратите внимание на то, что вам 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:  
[https://www.rosminzdrav.ru/ministry/covid19?fbclid=IwAR15MPS7YTMrfmRsGkC9yo8Ktr0jQTTT\\_tSr-b2GxSUcxXSReXpXnrd6dxY#r2](https://www.rosminzdrav.ru/ministry/covid19?fbclid=IwAR15MPS7YTMrfmRsGkC9yo8Ktr0jQTTT_tSr-b2GxSUcxXSReXpXnrd6dxY#r2)

Самую последнюю информацию о коронавирусной инфекции Вы также можете на сайте ВОЗ: <https://www.who.int/ru/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

## **Рекомендации для подростков, испытывающих беспокойство из-за коронавируса**

За последние несколько дней жизнь здорово изменилась, в школах вводят удаленную форму обучения, родители работают из дома, с друзьями сложно увидеться вживую.

В подобной ситуации очень важно попробовать сосредоточиться на возможностях, которые у тебя появились, вместо того чтобы думать о лишениях. Именно такой подход можно назвать оптимизмом. Ниже — несколько советов, которые помогут не упасть духом и не поддаться тревоге и в то же время отнестись к ситуации серьезно.

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: 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; спать не меньше 7,5 часов; 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. 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. Например, в Китае, где люди очень серьезно к этому отнеслись, уже почти все заболевшие поправились и новых случаев заражения почти нет. Теперь и нам придется набраться терпения. Если ты большую часть дня отслеживаешь все новостные ленты, это только усиливает твоё беспокойство и тревогу. Лучше поменять тактику, выбрать 1—2 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. (По мотивам рекомендаций Роберта Лихи, одного из ведущих в мире специалистов по тревожным состояниям)

## **Как родителю помочь ребенку справиться с возможным стрессом при временном нахождении дома**

Родители, близкие детей, находясь дома могут привить ребенку навыки преодоления, совладания со сложными ситуациями и научить его справляться с возможным стрессом.

Для этого родителям необходимо:

- Сохранять, поддерживать, культивировать благоприятную, спокойную, доброжелательную атмосферу в семье. В сложных ситуациях не нужно паниковать, следует помнить, что «черную полосу всегда сменяет белая».
- Доброжелательное спокойствие членов семьи поможет придать ребенку уверенность, стабилизирует ситуацию.
- Стараться регулярно общаться, разговаривать с ребенком на темы, связанные с его переживаниями, чувствами, эмоциями. Обязательно обсуждайте ближайшее и далекое будущее. Старайтесь строить (но не навязывать) перспективы будущего совместно с ребенком.
- 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 успешнее.
- Научить ребенка выражать свои эмоции в социально приемлемых формах (агрессию — через активные виды спорта, физические нагрузки, которые можно выполнять дома или на улице; душевные переживания — через доверительный разговор с близкими, приносящий облегчение). Часто ребенку (особенно подростку) сложно рассказывать о своих переживаниях родителям или сверстникам. С этой целью предложите ребенку завести тетрадь, в которой он будет рассказывать о своих переживаниях. Выложив эмоции на бумагу, он почувствует облегчение, освободившись от возможных негативных мыслей.
- Поощрять физическую активность ребенка. 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 он хотел бы заниматься, находясь дома. Поддерживать и стимулировать творческий ручной труд ребенка. Даже если Вам кажется, что, например, подросток «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 от негативных переживаний, повседневных проблем.
- Поощрять ребенка к заботе о близких (представителях старшего поколения, младших детях, домашних питомцах). Приятные обязанности, ощущение, что «кто-то от меня зависит», «без меня не справится», «я нужен кому-то», являются дополнительным ресурсом для совладания с возможным стрессом.
- Поддерживать семейные традиции, ритуалы. Важно, чтобы хорошая семейная традиция была интересна, полезна и любима всеми поколениями семьи. Другими словами, семейные ритуалы можно и нужно трансформировать, чтобы младшее поколение с удовольствием участвовало в них, а не воспринимало их как неотвратимое, скучное, бесполезное времяпрепровождение. Стараться поддерживать режим дня ребенка (сон, режим питания).
- Чаще давайте ребенку возможность получать радость, удовлетворение от повседневных удовольствий (вкусная еда, принятие расслабляющей ванны, общение с друзьями по телефону и т. д.).(Рекомендации подготовлены по материалам Центра экстренной психологической помощи Московского государственного психолого-педагогического университета)

**Единый Общероссийский телефон доверия для детей,**

**подростков и их родителей — 8-800-2000-122 —**

**работает во всех регионах Российской Федерации**

**Подробная информация на сайте: [telefon-doveria.ru](http://telefon-doveria.ru)**

## **Рекомендации родителям детей, временно находящихся на дистанционном обучении**

В первую очередь следует сохранить и поддерживать для себя и ребенка привычный распорядок и ритм дня (время сна и бодрствования, время начала уроков, их продолжительность, «переменки» и пр.). Резкие изменения режима дня могут вызвать существенные перестройки адаптивных возможностей ребенка и привести к излишнему напряжению и стрессу.

Родителям и близким ребенка важно самим постараться сохранить спокойное, адекватное и критичное отношение к происходящему. Эмоциональное состояние ребенка напрямую зависит от состояния взрослого (родителей, близких). Опыт родителей из других стран показывает, что потребуется некоторое время на адаптацию к режиму самоизоляции, и это нормальный процесс. Ведите себя спокойно, сдержанно, не избегайте отвечать на вопросы детей о вирусе и т. д., но и не погружайтесь в длительные обсуждения ситуации пандемии и ее рисков. Не смакуйте подробности «ужасов» из интернет сетей!

Постарайтесь разобраться в рекомендациях, которые Вы получаете от школы по организации дистанционного обучения детей. Ориентируйтесь только на официальную информацию, которую Вы получаете от классного руководителя и администрации школы. Школе также нужно время на то, чтобы организовать этот процесс. В настоящее время существует целый ряд ресурсов, помогающих и родителям, и педагогам в дистанционном обучении (учи.ру ([uchi.ru](http://uchi.ru)), Умназия ([umnazia.ru](http://umnazia.ru)) и др.). Многие родители уже используют эти платформы, поскольку они содержательно связаны с образовательными программами.

Родители и близкие школьников могут повысить привлекательность дистанционных уроков, если попробуют «освоить» некоторые из них вместе с ребенком. Например, можно задать ребенку вопросы, поучаствовать в дискуссии и тогда урок превратится в увлекательную, познавательную игру-занятие. Для ребенка — это возможность повысить мотивацию, а для родителей — лучше узнать и понять своих детей. Во время вынужденного нахождения дома Вам и ребенку важно оставаться в контакте с близким социальным окружением (посредством телефона, мессенджера), однако необходимо снизить общий получаемый информационный поток (новости, ленты в социальных сетях). Для того чтобы быть в курсе актуальных новостей, достаточно выбрать один новостной источник и посещать его не чаще 1—2 раз в день (например, утром — после утренних дел, ритуалов, важно какое-то время побыть в покое — и вечером, но не позже чем за 2 часа до сна), это поможет снизить уровень тревоги.

При общении с близкими старайтесь не центрироваться на темах, посвященных коронавирусу, и других темах, вызывающих тревогу. Для общения с близкими посоветуйте ребенку избегать социальных сетей переполненных «информационным шумом», а иногда и дезинформацией. Выберите сами один мессенджер (например, Telegram, WhatsApp, Viber) и попробуйте перенести важное общение туда.

Лучше избегать частого посещения чатов с обсуждением актуальной ситуации в мире. Достаточно заходить туда 1—2 раза в день. Любой чат в мессенджерах можно поставить на бесшумный режим и лишь при необходимости заходить туда.

Надо предусмотреть периоды самостоятельной активности ребенка (не надо его все время развлекать и занимать) и совместные со взрослым дела, которые давно откладывались. Главная идея состоит в том, что пребывание дома — не «наказание», а ресурс для освоения новых навыков, получения знаний, для новых интересных дел.

Находясь дома, ребенок может продолжать общаться с классом, друзьями (звонки, ВК, групповые чаты). Родители могут подсказать идеи проведения виртуальных конкурсов (например, позитивных мемов и пр.) и иных позитивных активностей. Можно предложить подросткам начать вести собственные видеоблоги на интересующую тему (спорт, музыка, кино, кулинария).

## Подборка сайтов для досуга детей и подростков

### **1. Курсы, мастер-классы, кружки онлайн**

**Развитие ребенка 0+** Огромная база материалов для занятий с детьми 0+, есть и раздел для подготовки к школе, а также программа 1-го класса. Могут быть очень полезны задания для начального изучения английского.

**Поделки для детей 0+** База мастер-классов, которые помогут творить вместе с детьми любого возраста. Разные материалы, подходы, обширная тематика. Мы уверены, что протестировать все, что предложено на сайте, просто невозможно.

**<http://www.babylessons.ru/>** 0+ Детские развивающие игры, уроки, поделки

**МетаШкола 6+** Тесты, игры, конкурсы и вебинары. Все так или иначе связано со школьной программой. Портфолио удастся пополнить парочкой новых дипломов, например за победу в шахматном турнире или в конкурсе по физике, посвященном Луне.

**Web-paint 6+** Проект по книге Марка Кистлера «Вы сможете рисовать через 30 дней». Философия такова: если будешь рисовать по 20 минут в день, можешь стать художником. Много уроков в разных техниках.

**ВниманиеТВ 12+** Ресурс огромный, но школьникам особенно пригодится раздел о математике. Видеоуроки, которые ведут профессиональные преподаватели, чья главная цель – разжечь интерес к теме и сделать так, что учеников будет уже не остановить.

**Лекториум 12+** Много-много познавательного для взрослых, но удобный фильтр помогает показать предназначенные школьникам лекции. Олимпиадная математика, блокчейн и криптовалюты, экология, дроби и навыки управления собой – неплохой набор, который одновременно перекликается с программой и смело шагает за ее рамки.

**Универсариум 12+** Внушительная база курсов от ведущих российских преподавателей и вузов. Педагогика, бизнес, литература, кино, точные науки. Надо только найти время, и можно учиться без остановки.

### **2. Виртуальные библиотеки**

**<http://1001skazka.com/>** 0+ Коллекция сказок

**<http://www.lukoshko.net/>** 0+ Лукошко сказок - Детская электронная библиотека - детские сказки, рассказы, стихи и песни. Бесплатные электронные книги для детей

**Детская онлайн-библиотека 6+** Вся школьная программа по литературе на одном сайте, можно читать онлайн или распечатать.

**Национальная электронная библиотека 12+** Огромная коллекция самых разных книг, от периодических изданий до сборников нот. Если разобраться с тематикой подборок, можно найти настоящие сокровища.

**КиберЛенинка 12+** Аттракцион невиданной щедрости от создателей этого ресурса: огромная база научных статей и журналов в открытом доступе. Невероятно удобно. Особенно оценят те, кто, как мы, испытал на себе радости работы с такими материалами в обычной библиотеке.



### 3. Познавательные сайты

**Интеллект-видео** 0+ Несколько десятков лекций по литературе, взятые с телеканала "Бибигон", не оставят равнодушным даже самого закоренелого технаря. Очень удобно для школьников, которые изучают творчество писателей XIX и XX века. Здесь все главные герои художественного слова за последние 200 лет, от Пушкина до Пастернака.

**Re.Create.School** 6+ Молодой ресурс, где собрались очень опытные и беспредельно творческие преподаватели художественного мастерства, арт-терапии, архитектуры, дизайна и современного искусства. У них в инстаграме можно ловить бесплатные занятия в прямом эфире, а на сайте выложен неплохой открытый архив видеоуроков.

**НаучПок** 6+ YouTube-канал с множеством научно-популярных роликов о жизни. Раздел по физике вдохновляет: как сделать световой меч, почему нельзя выбрасывать батарейки, как работает салют – темы, интересные не только школьникам.

**Qwerty** 6+ Канал, удостоенный признания и почестей в мире науки, выбрал вдохновляющий девиз: "Критическое мышление и здравый смысл". Кладезь знаний о космосе, физике явлений и астрономии.

**Простая наука** 6+ Что самое интересное в химии? Все школьники знают, что опыты. Здесь их очень много: как получить фараоновых змей, пушистые рифы, горящее железо – это только то, что первое попало нам на глаза. Есть еще и эксперименты по физике.

**Thoisoi** 6+ Еще один ресурс с опытами по химии. Более миллиона подписчиков подтверждают, что здесь есть на что посмотреть. Нетривиальные опыты с объяснениями, что очень важно. Ледяная молекулярная икра, прозрачная квантовая кола, батарейка из фольги, вечные листья из никеля – неплохая подборка.

**ПостНаука** 12+ Архив видеолекций о достижениях фундаментальной науки и важных современных технологиях. Наполнение ресурса создают 800 ученых, в том числе нобелевские лауреаты. Эволюция композитов, вся правда о современной школе, из чего делают спутники – только на главной странице такие темы, которые хочется изучать тотчас же. Здесь научный подход, все сложно и очень интересно. Есть библиотека, курсы, игры и даже анимация.

### 4. Полезные сайты

**Время логики** 0+ сайт с упражнениями для развития логики мышления, выстроенными в виде квест-игры.

**Кругосвет** 6+ Сетевая энциклопедия с большим и подробным разделом по географии. Алфавитный указатель делает навигацию удобной и простой. Пара секунд, и слова "эоловые осадки", "Кайруан", "Фула" и "Делос" обретут смысл.

**Дистанционная подготовка по информатике** 12+ Команда ведущих преподавателей школ и вузов создала сайт, где собрано все о языках и практике программирования. Удобно, наглядно и бесплатно.

**Экономика для школьников** 12+ Уникальная площадка, созданная для того, чтобы удовлетворить интерес школьников к экономике. Материалы

для подготовки к олимпиадам, книги и лекции по предмету, которому давно пора уделять больше внимания в звене среднего образования.

[Смартия](#) **12+** Открытый интернет-ресурс, где можно познакомиться с современными профессиями, такими как SMM-специалист, тестировщик или веб-аналитик, а также пройти тест на профориентацию.

## **5. Дистанционные конкурсы, викторины, олимпиады**

[Одаренные дети](#) **6+** Ресурс с господдержкой, где школьники могут поучаствовать в конкурсах и получить призы. Фотография; иллюстрация; написание стихов, эссе и художественной прозы; исследования – это только часть направлений, по которым проводятся конкурсы. За успешное участие и победу предусмотрены баллы, которые в конце концов можно обменять на ценные призы, в том числе планшет.

## **6. Дополнительные материалы к школьной программе**

[PhET Simulations](#) **6+** Обучение с помощью онлайн-симуляций от Университета Колорадо. Тут можно наглядно изучить агрегатные состояния вещества, разобраться в конце концов с таблицей умножения и сделать еще много чего интересного. Самое главное, все доступно на русском и еще на паре десятков языков.

[Школа Джобса](#) **6+** Иностраный язык для любителей сериалов. Диалоги, построчный перевод, и скучно точно не станет.

[«ПРИКЛЮЧЕНИЯ ЧЕВОСТИКА»](#) **(3-8 лет)** – это большая интерактивная энциклопедия в аудиоформате. Новые истории, игры и тесты появляются каждый месяц. Сейчас на сайте доступно около 30 рассказов на самые разные темы. Например, ребёнок узнает, что такое аэродинамика, кто и когда придумал Олимпийские игры, откуда берутся рифмы и как сочиняют стихи, какой житель подводного мира самый древний, как строили египетские пирамиды и ещё много интересного про явления из области физики, биологии, химии, астрономии, спорта и других сфер.

**Детский онлайн-университет от [гёте-института](#) (8-12 лет).** После регистрации на сайте этой бесплатной образовательной программы ребёнок получает доступ к 30 лекциям — и это не скучные занятия под убаюкивающий голос учителя, а настоящая интерактивная игра, с помощью которой юный студент онлайн-университета исследует мир вокруг, узнаёт много нового, открывает для себя множество интересных фактов о привычных вещах и отвечает на свои многочисленные «как», «зачем» и «почему».

## **7. Развлекательно-познавательные сайты**

[Arzamas](#) **0+** Мультфильмы, музыка, наука и книги в разделе для детей и доступ к неисчерпаемым знаниям в разных областях для взрослых. Здесь не ориентируются на школьную программу, здесь все намного шире и интереснее.

[154 обучающие игры](#) **0+** сайт со множеством онлайн игр различной

тематики и направленности с удобным фильтром поиска.

<http://predkov.net/> 6+ Форум для детей и подростков. Игры и развлечения на форуме. Общение детей со всего света.

<http://www.myltik.ru/> 0+ Мультик.Ру - все о мультяшках: новости, мультфорум, скриншоты из мультфильмов, интересности и полезности, ссылки и многое другое

<http://shishkinles.ru/> 0+ Шишкин лес? Сайт «Шишкин Лес» - интернет-версия одноимённой телевизионной программы для детей. Здесь вы можете почитать, поиграть, порисовать и, конечно же, всей семьёй посмотреть передачи с любимыми героями - обитателями Шишкиного Леса

<http://www.zateevo.ru/> 6+ - сайт для детей 8-14 лет, единственный еженедельный русскоязычный интернет-журнал для школьников, выходит при государственной поддержке Федерального агентства по печати и массовым коммуникациям.

<http://www.orljata.ru/> 0+ Портал для детей и их родителей. На сайте размещено множество материала для развития и безопасного досуга детей. Наш сайт постоянно пополняется новыми сказками, мультфильмами, разукрашками, играми, шутками, забавными картинками, стихами.

## 8. Сайты для родителей

<http://detskieradosti.ru/> Детские радости: сайт, где родители найдут своим детям много веселых и увлекательных развлечений в онлайн режиме, а также скачают интересный материал.

<http://vkusnyasha.ru/> Вкусняша: Все для деток и их родителей: питание, рецепты, развитие, воспитание, статьи, психология, загадки, имена, детский гороскоп, праздники. А также: раскраски, мультфильмы, игры, музыка, фоторамки.

<http://www.solnet.ee/> Солнышко: Ежедневный познавательно-развлекательный портал для детей, родителей и педагогов

<http://detstvo.ru/> Сайт для детей мам и пап.

[Список детских безопасных сайтов](#) от Касперский. На сайте собрана огромная база сайтов для детей разного возраста различной тематики и направленности