

Охрана психологического здоровья детей и подростков в период вспышки COVID-19

Данные рекомендации подготовлены на основе рекомендаций Министерства просвещения РФ, Департамента государственной политики в сфере защиты прав детей (письмо от 27.03.2020 г. № 07-2446).

В январе 2020 года Всемирная организация здоровья объявила вспышку нового коронавирусного заболевания чрезвычайной ситуацией в области общественного здравоохранения, имеющей международное значение. В марте 2020 года ВОЗ сделала заявление о том, что COVID-19 можно характеризовать как пандемию, поэтому ВОЗ и органы здравоохранения во всем мире принимают меры по сдерживанию вспышки COVID-19.

Наиболее эффективной мерой сегодня предложена ситуация самоизоляции населения. Однако эта мера может породить различные психологические и эмоциональные трудности с ее проведением у детей и подростков. Поэтому взрослым необходимо предпринять дополнительные меры поддержки детей в этот период.

Одним из значимых для ребенка взрослых, является его учитель, поэтому это обращение адресовано именно Вам, уважаемые коллеги!

Что могут предпринять учителя, чтобы поддержать обучающихся в период самоизоляции.

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 уклад учебной работы с привычными для обучающихся нормами ее оценки.

3. В простой и доступной форме предоставляете детям информацию о том, что произошло, объясните, что происходит сейчас и давайте им четкую информацию о том, как снизить риск заражения COVID-19, необходимости самоизоляции словами, которые дети могут понять в зависимости от своего возраста.

4. Используйте дистанционные формы обучения, поощряющие развитие интеллектуальной, творческой деятельности (например, олимпиады, квесты,

соревнования и пр.), которые позволят детям, и их родителям, поддерживать активность и создавать благоприятную психологическую атмосферу в семье.

5. Пользуйтесь надежными источниками информации в определенное время в течение дня. Внезапный и почти постоянный поток новостных сообщений о вспышке коронавируса может вызвать беспокойство у любого человека.

6. Поддерживайте детей и родителей. Будьте позитивны, успокойте родителей по вопросам, связанным с освоением учебного процесса и текущей успеваемостью их детей. Помощь другим людям в трудную минуту может и вам принести психологическую помощь.

7. На школе и учителе, сейчас, лежит двойная задача ответственности за здоровье обучающихся, психологическое и социальное благополучие и академическую подготовку учащихся. Относитесь к этой ситуации как особым условиям работы. Берегите себя.

8. 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, поддерживайте активность и стремитесь снижать эмоциональное напряжение.

Уважаемые педагоги!

Соблюдая эти несложные рекомендации, Вы сможете своим учащимся пережить безболезненно период временной изоляции. Не сомневаюсь, что поддержка и понимание с Вашей стороны, наши общие усилия, помогут успешно справиться со сложившейся ситуацией.

Всем здоровья и благополучия!

Полезная информация

Единый общероссийский детский телефон доверия:

Психологическое консультирование, экстренная и кризисная психологическая помощь для детей в трудной жизненной ситуации, подростков и их родителей

Единый общероссийский номер на помощь детям

«ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ»

Тел. 8-800-2000-122

Звонок осуществляется бесплатно с любых телефонов!

У *детского телефона доверия* есть сайт: www.telefon-doveria.ru

На главной странице сайта посетитель увидит слайдер с возможностью выбрать свою возрастную группу – «дети», «подростки» и «родители» и ознакомиться с интересующей вас информацией.

Родителям можно рекомендовать *портал «Я-родитель»*: www.ya-roditel.ru
Здесь родители найдут интересующие статьи, видео, инфографики, возможность получить бесплатные консультации психолога и юриста.

«Центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции «Росток»

Адрес: 420057 РТ, г. Казань, ул. Академика Королева, 46

Тел/факс: (843) 563-35-16

e-mail: cpprkrostok@mail.ru

сайт: Росток116.рф

Городской центр психолого-медико-социального сопровождения « Ресурс» г. Казани

Адрес: г. Казань, ул. Деловая, д.11

Телефон: (843) 554-74-09

e-mail: resurs.kzn@tatar.ru