

## **Психолого-педагогическая помощь детям и подросткам**

### **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.

Вот 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)

### **О детском телефоне доверия 8-800-2000-122**

Единый общероссийский номер детского телефона доверия - 8-800-2000-122 создан Фондом поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации совместно с субъектами Российской Федерации в сентябре 2010 года. В этом году Телефон доверия отметил 10 лет и на сегодняшний день на него поступило более 9,5 миллионов обращений, то есть в год примерно 1 млн детей и взрослых звонит на телефон доверия! В настоящее время к нему подключено более 220 организаций во всех субъектах Российской Федерации.

Федерации. В 67 регионах телефон доверия оказывает помощь своим абонентам в круглосуточном режиме.

**Кто может позвонить?** Любой ребенок и подросток, который столкнулся с любой проблемой (в отношениях с друзьями, родителями, учителями, стресса из-за учебы, переживаний личного характера) или родитель (законный представитель), который столкнулся с проблемой в детско-родительских отношениях и трудностях в воспитании.

**Откуда можно позвонить?** При звонке на этот номер в любом населенном пункте, даже в небольшом городе или деревне Российской Федерации со стационарных (домашних городских) или мобильных телефонов дети, подростки и их родители могут получить экстренную психологическую помощь, которая оказывается психологами.

**Платный ли звонок?** Нет, звонок любой продолжительности с любого телефона любого оператора и с любым тарифом бесплатный.

**Могут ли меня вычислить?** Узнает ли кто-то о моем звонке? Анонимность и конфиденциальность - основные принципы телефона доверия. Ты (вы) можешь не представляться или представиться любым вымышленным именем. На телефоне доверия нет определителя номера, и о твоём звонке никто никогда не узнает. Тайна обращения гарантируется. Но если твоя жизнь в опасности, тебе нужна помощь полиции или медиков - ты можешь довериться этим специалистам, назвать себя и свой адрес.

**С какими проблемами обращаются?** Чаще всего обращаются с такими проблемами:

- проблемы во взаимоотношениях со сверстниками - друзьями и противоположным полом (со мной не дружат, я поссорился с другом и не знаю как помириться, булинг, я не такой как все (толстый, рыжий и т.д.), мне одиноко, я влюбился и мне не отвечают взаимностью и т.д.);
- проблемы во взаимоотношениях с родителями (меня не понимают, им нет до меня никакого дела или наоборот - меня опекают, не разрешают мне гулять/дружить с кем-то, заставляют поступать в институт, который мне не нравится, постоянно на меня орут, ругают за двойки, мама с папой разводятся и я чувствую себя никому не нужным, родился брат/сестра и я им не нужен и т.д. и т.п.);
- проблемы в школе (боюсь экзаменов, не хочу учиться, плохие отношения с учителями, стресс перед ЕГЭ, боюсь получить двойку и т.д.);
- тревожные и суицидальные звонки (я в депрессии, я не вижу выхода из моей трудной ситуации, я не хочу жить);

У детского телефона доверия есть сайт и группы в соцсетях. На главной странице сайта посетитель увидит слайдер с возможностью выбрать свою возрастную группу - «дети», «подростки» и «родители». В зависимости от вкладки, страницы расскажут о наиболее частых проблемах, с которыми обращаются на детский телефон доверия.

Для детей актуальны вопросы страхов - остаться одному дома, получить плохую оценку, пойти к врачу. Подростков волнуют экзамены, критическое отношение к своей внешности, конфликты со сверстниками и родителями, несчастная любовь. Родители обращаются с проблемами в процессе воспитания своих чад - ребенок не слушается, много сидит за компьютером, связался с плохой компанией или не хочет учиться. Сайт позволяет не только ознакомиться с перечнем самых часто задаваемых вопросов, но и прочитать подробные ответы опытных психологов на них.

Посетители сайта узнают, как справляться с одиночеством и находить друзей, что делать при суицидальных настроениях, как завоевать уважение сверстников и найти общий язык с родителями. При этом родители смогут узнать, что волнует их детей, а дети — понять, что в их поведении беспокоит родителей.

## Практикум для подростков по обучению моделям поведения в кризисной ситуации

### Тренинг позитивного мироощущения.

**Цель занятия:** открыть и привести в действие позитивно окрашенные реакции на различные, в том числе стрессовые ситуации в жизни; научить и использовать резервы положительных эмоций, позитивные вербальные и невербальные формы общения в трудные моменты жизни; научить некоторым приемам саморегуляции эмоциональных состояний.

**Упражнение 1 «Словарь хороших качеств».** Участникам предлагается назвать все эпитеты, характеризующие положительные качества личности, например, «хороший», «красивый», «радостный». К таким жизненным явлениям приложимы данные качества? Задача участников – постараться найти как можно больше объектов для применения этих синонимов. Рефлексия: какие чувства, ассоциации, воспоминания возникают при произнесении этих слов? Как влияет этот словарь на настроение, состояние души?

**Упражнение на двигательную активность (любая подвижная игра).** Обоснование: один из самых эффективных способов самозащиты – выведение стрессов по мышечным каналам. Как минимум, в период нервно-психического перенапряжения необходимо искать различные поводы для того, чтобы увеличить двигательную активность: бег, спорт, отказ от транспорта, подвижные игры. Кроме того, терапевтический эффект игр, например, увеличивается от присутствия в них коммуникативного компонента, тренирующего навыки взаимодействия.

**Упражнение «Неоконченные предложения».** Первый этап: одно-два предложения пускаем по кругу и они обрастают снежным комом других предложений. Второй этап: несколько предложений (4-5) на листочках раздаются участникам для завершения в письменном виде.

Варианты предложений:

- Хочу поделиться своей радостью...
- Мне пришла в голову отличная мысль - ...
- Мне нравится в себе, что я...
- Мне хочется доставить радость ... (кому? чем?)
- Больше всего удовольствия я получаю от ...
- У меня теплеет на душе, когда я...
- Мне очень помогает в жизни...
- Когда мне трудно, я утешаюсь мыслью о ...
- Чтобы делать добро, я бы...

**Упражнение «Художник-оптимист».** Участники разбиваются на тройки: «художник», «зритель», «портрет». «Портрет» изображает лицом, позой, статичными жестами

отрицательное эмоциональное состояние. «Художник» «исправляет» это изображение на позитивный антипод, давая словесные инструкции, например: «Уголки губ подними, разверни плечи и т.д.» «Зритель» должен отгадать первоначальное состояние и «замысел художника». Затем все меняются ролями. Обсуждается, какая роль была самой трудной и почему. Трудно ли регулировать выражение своего лица и состояния, следуя чужим указаниям? Отражается ли на внутреннем состоянии изменение «маски»?

**Упражнение «Успокойте Бирбалла».** Индийская легенда рассказывает о Бирбалле, нерадивом советнике царя Акбара, который однажды опоздал к царю на целых 3 часа – проспал. Чтобы оправдаться перед царем, Бирбал сказал, что никак не мог успокоить ребенка. Акбар не поверил, что ребенка нельзя было успокоить быстрее. Тогда Бирбал предложил царю выступить в роли утешителя, а сам «заплакал», изображая неутешное горе. Уже через час бесплодных попыток Акбар сдался и простил своего советника.

Участники тренинга выбирают «Бирбала», которого по очереди пытаются успокоить, используя различные способы: слово, прикосновение, какие-либо стимулы. Затем «Бирбала» выбирает, чье утешение было самым убедительным и эффективным.

**Упражнение «Неприятность эту мы переживем».** Выбирается какая-то неприятная ситуация, которая случается, как правило, внезапно. Необходимо потренироваться реагировать на внезапные неприятности, используя позитивные словесные формулы. Например, «Отлично, посмотрим, что можно сделать» или «Вот так ситуация...» Участники должны сами придумать варианты реакций. Конечно, эти формулировки могут звучать с интонацией досады, иронично, даже раздраженно, но здесь включается цепочка зависимости: слово – действие – состояние, перенастраивающее с переживания на поиск выхода.

**Заключительное упражнение «Комплименты».** Каждый участник должен сказать по цепочке другому какие-то позитивные слова.

**Рефлексия занятия. Прощание.**

### Психологическая помощь детям.

#### Работа со сказкой.

В большом городе нет места тишине и покою. Все куда-то несется, спешит, бежит. То грохочет трамвай, то сигналият водители, то ревет проезжающий мимо поток машин. Но всего этого не слышно в квартире за накрепко закрытыми окнами. Оттуда можно только наблюдать за происходящим на улице.

Никто из детей не любит болеть. Особенно весной и летом. На площадку не выйдешь, не поиграешь, не побегаешь, не покричишь, мороженого не поешь, с друзьями не общаешься. Ведь ты болен...

Ромка заболел. Голова болела, горло скребло, насморк не давал дышать. Мама лечила сыночка: давала теплый чай, сладкий лечебный сироп, полоскала горло, закапывала капельки в носик и просто была рядом, читала сказки. Но мальчик медленно поправлялся, так как сильно тосковал и сокрушался. А такое настроение не помогает быстрому выздоровлению. Ромка все думал о том, как ему не повезло. Он плакал и совсем не улыбался. Смотрел в окно и не замечал радости дня, светлого солнышка, игры ветерка с листочками.

Мама, конечно, была рядом. Поддерживала сына, рассказывала смешные истории, читала о приключениях сказочных героев, шутила. Мама хорошо знала, что смех – лучшее лекарство от любой болезни. Но Ромка все равно грустил.

Однажды, когда родители уже легли спать, случилось нечто. Мальчик не мог уснуть, все думал о своей болезни, о том, что он еще не скоро выйдет поиграть с друзьями. Мысли были какие-то печальные. Вдруг в комнате стало немного светлее. Словно из воздуха появился маленький человечек, который подошел к Ромкиной кровати. Выглядел он очаровательно, длинный темно-синий шлейф тянулся за ним, на его фоне блистали серебристые звездочки. В руке он держал длинную золотистую палочку. Вежливо и не громко незнакомец поздоровался:

- Добрый вечер, Рома. Меня зовут Болячка. Я пришел к тебе из волшебной страны Боляндии, туда попадают заболевшие дети. Хочу пригласить тебя в гости. Хочешь полететь со мной?

- Да, я хочу полететь с тобой, - ответил грустно мальчик.

Болячка взял Рому за руку и подвел к окну. За ним в ожидании стояли сани с большими белыми крыльями. Переступив через открытую форточку, оба удобно уселись в них. Это было невероятное ощущение полета по вечернему небу, теплый вечер обдувал руки и лицо. Впервые за долгое время Ромка почувствовал радость.

Летели недолго. Страна Боляндия находилась высоко в облаках. Там было несколько крупных городов, и в каждом находились детки с разными болезнями. В Горловке лежали детки с больным горлом, в Носовке – больные насморком, в Ушковцах – с больными ушками.

Болячка поведал Роме, что на Боляндию налетел сильный ветер. Детки простудились и еще больше заболели. Они никак не могли оправиться и только плакали и стонали, сто так сильно у них все болит. Никакие волшебные лекарства не помогали им выздороветь. Также Болячка рассказал, что теперь все ждут чуда или того, кто знает лекарство от всех болезней. Мальчик залетал в каждый город, чтобы поздороваться с больными детьми, и обращал внимание на то, что все они очень грустные, такие же, как он сам.

И тут Рома вспомнил, что говорила мама: «Смех – лучшее лекарство от любой болезни!» Мальчик предложил Болячке вернуться к больным детям и попытаться их рассмешить. Так и сделали. Болячка превратил Рому в клоуна. Вместе они развеселили всех веселыми рассказами, анекдотами, пением, прыганием, дурачеством. Дети и Ромка смеялись до слез. Через три дня дети выздоровели и вернулись домой. Так свершилось чудо, которого все ждали!

Наутро, проснувшись, Ромка понял, что совершенно здоров. С тех пор он был уверен, что смех – лучшее лекарство от любой болезни. И никогда об этом не забывал!

А что ты делаешь, когда болеешь?

### **Вопросы к сказке:**

1. Бывает такое, что дети болеют? С тобой такое случалось? Что ты чувствуешь, когда болеешь? (В ответе ребенок должен рассказать о своем отношении к тому

- времени, когда он болеет, взгляд на эту ситуацию у ребенка может быть не таким, как у взрослого).*
2. Когда ты болеешь, о чем ты думаешь, мечтаешь? *(Ребенок должен поделиться своими мыслями).*
  3. Что ты делаешь, чтобы не болеть? *(В ответе ребенок может поделиться своими знаниями и своим отношением к болезни).*
  4. Как ты думаешь, смех действительно может лечить? Почему? *(В ответе ребенок сможет сам попробовать проанализировать случившиеся и дать самостоятельный ответ).*

### **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.
- 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.
- В-пятых, возможно, многие дети расстроены тем, что приходится сидеть дома на карантине 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 скачет по родственникам и друзьям, используйте видеосвязь для общения с ним.
- В-шестых, с относительно маленькими детьми можно почитать развивающие сказки о болезнях и микробах (они есть в свободном доступе в Интернете), поскольку детям зачастую понятна именно такая подача материала. Пусть малыш нарисует злые и опасные бактерии, которых он боится, а затем вместе спрячьте и уничтожьте этот рисунок (символическое уничтожение рисунка поможет ребенку закрыть тему страхов).