

Психологическое консультирование родителей и педагогов

Тема: Как организовать досуг и учебную деятельность школьника в условиях социальной изоляции и депривации общения в период карантина

Рекомендации подготовлены Л.М. Кутузовой, психологом сектора дистанционного консультирования «Детского телефона доверия» ЦЭПП МГППУ

Реакция человека на травматическое событие может проявляться в виде волнения, острого страха, неуправляемых панических реакций, вплоть до полной утраты контроля над собой. Сейчас многие из нас регулярно мониторят новости, отслеживают статистику заболеваемости, обмениваются мнениями, обсуждают методы противостояния складывающейся угрозе. Большинство людей вынуждены неделями находиться дома в замкнутом пространстве с близкими, для многих это новый опыт. В связи с этим можно спрогнозировать появление новых сложностей во внутрисемейных, межличностных отношениях, которых ранее удавалось избегать.

18 марта Министерство просвещения сделало объявление о том, что в российских школах с 23 марта по 12 апреля вводится «режим свободного посещения» из-за угрозы распространения коронавирусной инфекции. Затем 20-го марта объявили о введении строгого карантина, с 21-го марта в Москве полностью закрыты все школы.

В связи с этим, предоставление образовательных услуг временно переходит в дистанционный формат. Практически во всех школах введена система электронных журналов, с помощью которых школьники получают домашние задания, которые нужно вовремя высылать через специальный чат.

А также на время ограничений закрыты все дополнительные кружки и секции.

Рассмотрим проблему карантина с точки зрения психологии. Карантин является вынужденной формой социальной изоляции и депривации, обусловленной чрезвычайной ситуацией эпидемиологического характера. Социальная депривация (от лат. *deprivatio* – потеря, лишение), понимаемая как ограничение или полное отсутствие контактов человека (или какой-либо группы) с обществом, представлена в различных формах, которые могут существенно различаться как по степени жесткости, так и по тому, кто является инициатором изоляции — сам человек (группа) или общество. Особенно тяжело переживается депривация в условиях пребывания в медицинском учреждении, одиночном инфекционном инкубаторе.

Депривацию делят на четыре вида: социальная, когнитивная, эмоциональная и сенсорная (она же стимульная). Таким образом, депривированные состояния классифицируются в зависимости от значимой неудовлетворенной потребности.

- **Социальная депривация** – это снижение или полное отсутствие у человека возможности общения с другими людьми и культурного взаимодействия с социумом. Нарушение социальных контактов может стать триггером для развития ряда болезненных психологических состояний.

- **Сенсорная депривация** в психологии – это пониженное количество сенсорных мотивов или их ограниченная вариативность. Ее часто называют «обедненной средой», то есть средой, в которой человек не получает необходимое количество зрительных, осязательных, звуковых и других стимулов для нормального развития и жизнедеятельности.
- **Когнитивная депривация**, или, как ее еще называют, депривация значений, еще одно ее название – информационная депривация. Она мешает формированию в мировоззрении человека адекватного восприятия окружающей действительности. Не получив нужные представления о связях между событиями и предметами, человек создает «ложные связи», на основе которых у него формируются ошибочные убеждения. К примеру, провокационные вбросы про коронавирус формируют паническое состояние: например, количество заболевших идёт уже на десятки тысяч, власти скрывают размах заражения, звучат призывы запасаться продуктами, сидеть дома и непременно распространить эту информацию.
- **Эмоциональная депривация** в психологии – это дефицит возможности установления интимно-эмоциональных отношений с другой личностью, или распад ранее созданной связи. С этим видом депривированного состояния человек может столкнуться, когда находится в полной изоляции, в одиночном боксе.

Перед родителями и учителями стоит ряд непростых задач, которые необходимо решить в ходе дистанционного обучения:

- Во-первых, это создание здоровьесберегающего пространства, позволяющее снизить риск инфицирования школьников в условиях нестабильной санитарно-эпидемиологической обстановки. Речь здесь идет не только о соблюдении правил гигиены и дезинфекции, а о правильной организации режима дня, обучения, отдыха, физической активности, профилактике компьютерной зависимости и т.д.
- Во-вторых, это создание специальных программ обучения, доступных для освоения их родителями.
- В-третьих, это оказание психологической помощи детям и родителям по телефону доверия, информационная поддержка по проблеме коронавируса в России, эмоциональная и психологическая поддержка инфицированным больным и родственникам заразившихся.
- В-четвертых, это организация досуговой и игровой деятельности здоровых детей, которые находятся на домашнем обучении, в формате вебинаров и других дистанционных форматах. Вспоминается Карлсон из детского анекдота: моторчик работает, а лететь не куда.

Подробнее рассмотрим организационную задачу. На период карантина организованы бесплатные детские дистанционные порталы и проекты, а также образовательные программы для родителей и педагогов.

- Бесплатные видеоуроки, видеолекции и мастер-классы,

- Инфо-лагеря для школьников,
- Дистанционные олимпиады,
- Психологические онлайн-тесты,
- Психологическое консультирование онлайн и по телефону,
- Дистанционные курсы профессиональной переподготовки и повышения квалификации.
- Онлайн-платформы для занятий фитнесом

Полезные ресурсы и ссылки на образовательные ресурсы:

1. <https://infourok.ru/news/kak-organizovat-distancionnoe-obuchenie-na-vremya-karantina-2798.html> — Образовательный портал Инфоурок
2. <https://www.lektorium.tv/mooc> — Просветительский проект Лекториум
3. <https://smotriuchis.ru/kursy-dlya-detej-i-shkolnikov> — Бесплатные курсы для детей и школьников
4. Молодежный онлайн лагерь (www.мол.рф) <https://xn--k1abg.xn--p1ai/%d0%ba%d0%b0%d1%80%d0%b0%d0%bd%d1%82%d0%b8%d0%ba%d1%83%d0%bb%d1%8b/>
5. <https://skyeng.ru> — Портал обучения иностранным языкам. Бесплатный доступ до 31-го мая
6. <https://www.coursera.org> — Обучающий портал, бесплатный доступ до 31-го июля
7. <https://foxford.ru> — Онлайн-школа для учащихся 1–11 классов «Фоксфорд» открыла все материалы до 31 марта.
8. <https://uchi.ru> — Интерактивная образовательная онлайн-платформа с 23 марта даст возможность проводить уроки во время карантина по видеосвязи.
9. <https://tetrika-school.ru> — Онлайн-школа «Тетрика» дает в подарок индивидуальные занятия с репетитором онлайн по математике, физике, русскому и английскому языкам, химии, биологии, истории, обществознанию и информатике по промокоду QUARANTINE. Также онлайн-школа открывает бесплатный доступ к курсам подготовки к ЕГЭ и ОГЭ.

Сидим дома, но не на диване...

10. Фитнес приложение Nike Training Club (для ПК и смартфона), есть раздел Kids

Что посмотреть?

11. <http://www.nonfiction.ru>

По промокоду SYSOEVFM первый месяц подписки вы получите доступ к онлайн кинотеатру бесплатно. Промокод можно активировать до 22 марта.

Что почитать?

12. <https://www.alpinabook.ru> — Издательство «Альпина Паблишер» открыло доступ к 70 электронным книгам. Нужно ввести промокод GIFT_STAYHOME. Акция действует до конца апреля.

13. <https://www.litres.ru> — По этому же промокоду доступ к 64 книгам предоставляет ЛитРес.

14. <https://leafclover.club> — Развлекательный портал leafclover.club опубликовал список с 20 непиратскими электронными библиотеками со свободными для скачивания книгами.

Журналы

15. Журнал Московского музея современного искусства «Диалог Искусств» открыл бесплатный доступ к PDF версиям всех своих номеров за последний год.

Что послушать?

17. Курсы, подкасты и аудиоматериалы образовательной площадки «Радио Arzamas». Бесплатно до 15 апреля по промокоду КАРАНТИН.

Где побывать виртуально?

18. Проект Google Arts & Culture предлагает посетить живописные уголки планеты, совершить виртуальный тур по музеям, храмам и другим достопримечательностям, а также познакомиться с биографией и творчеством известных художников.

Подробнее на РБК: <https://www.rbc.ru/trends/education/5e727a799a79475f87486511>

Помните, что самое ценное для ребенка в этот непростой период – это совместное общение с родителем: игровое взаимодействие с детьми младшего школьного возраста, общие интересы, увлечения и хобби с подростками. А что вы выберете, порисовать вместе картину по номерам, сделать зарядку, приготовить печенье или пройти онлайн курс по английскому языку, решаете вы сами. Совместные занятия помогут вам отвлечься от негативных мыслей, наладить внутрисемейное взаимодействие, лучше узнать друг друга.

Однако не все время нужно занимать активными занятиями, дайте ребенку возможность личного пространства и самоорганизации.

Желаем вам приятного совместного времяпрепровождения!