

**Информация**  
**по вопросам психолого-педагогической поддержки**  
**обучающихся, их родителей и педагогов**  
**в условиях распространения новой коронавирусной инфекции**  
**на территории Надеждинского района Приморского края**  
(материал подготовлен педагогом-психологом МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 1 с. Вольно-Надеждинское Надеждинского района Приморского края  
**Вольных Ириной Николаевной)**

**Уважаемые участники образовательного процесса: учащиеся нашего образовательного учреждения, их родители (законные представители), а также дорогие коллеги!**

Сегодня, в это непростое для всех нас время, мне бы хотелось обсудить с Вами некоторые особенности сложившейся ситуации, в которой мы оказались.

Каждый год, многие из нас сталкиваются с распространенными инфекциями: ОРВИ, грипп, ротавирус и другие. Многие из них могут привести к серьезным осложнениям для нашего здоровья. На каком-то этапе с определенной инфекцией мы сталкиваемся впервые, и как мы с ней справимся, зависит от многих факторов: опасности для организма человека самого вируса, физиологических особенностей нашего организма, социальной ситуации, а так же, насколько психологически мы готовы к различным возможным вариантам развития событий.

В последние годы мы чаще стали встречаться с таким понятием, как «карантин». Многие классы в текущем учебном году были вынуждены уйти на карантин с целью приостановления распространения гриппа и внебольничной пневмонии, которыми переболели многие дети, их родители и педагоги. Как правило, IV четверть любого учебного года у нас является более благополучной в плане заболеваемости, но в этом учебном году ситуация совсем иная, и столкнулись мы с ней впервые. Последнюю четверть учебного года мы начали с опозданием, так как весенние каникулы были продлены на неделю в связи с угрозой распространения новой коронавирусной инфекции COVID -19. В связи с тем, что риск распространения данного заболевания продолжает оставаться высоким, принято решение на уровне Правительства РФ о переходе образовательных учреждений страны на дистанционное обучение с 06 апреля 2020 года. В данном режиме работает и наше образовательное учреждение уже две недели.

Сегодня мы уже можем анализировать, что нам удалось осуществить в данном режиме работы, а что пока нет. Вопросов возникает много, но в рамках своей компетенции я остановлюсь все же на трудностях **психологического характера**, которые в сложившейся стрессовой ситуации испытывают наши учащиеся, их родители (законные представители), педагогический коллектив. Естественно, что может возникнуть дополнительная необходимость оказания психологической помощи, в том числе экстренной.

**Во-первых**, из различных источников мы получаем массу противоречивой информации об особенностях протекания заболеваний, вызванных новой коронарирусной инфекцией. Еще несколько недель назад мы слышали из официальных СМИ, от многих экспертов, что в группе риска находятся пожилые люди, люди с ослабленным иммунитетом, наличием ряда хронических заболеваний, что большая часть населения перенесет данную инфекцию в легкой форме. В результате многие люди, особенно

молодые, не спешили поменять свой привычный образ жизни. Они несерьезно отнеслись к призыву к самоизоляции: по-прежнему активно контактировали с большим количеством людей, отказывались пройти карантин, если возвращались из зарубежных поездок из стран с неблагоприятной эпидемиологической ситуацией. Естественно, что это спровоцировало более быстрое распространение инфекции.

Сегодня мы наблюдаем, что многие известные эксперты уже поменяли прежнюю риторику. На данный момент мы слышим от них настоятельные рекомендации оставаться дома всем, кто имеет эту возможность, так как гарантий, что каждого из нас эта беда не коснется, не может дать никто. Те же, кто в силу своей профессиональной деятельности вынужден работать, должен соблюдать все меры предосторожности.

Конечно, в такой ситуации **тревожность** населения значительно возрастает, особенно когда мы слышим, что новая коронавирусная инфекция постепенно распространяется и в Приморском крае. Есть, к сожалению, первые случаи заражения и в Надеждинском районе.

**Во-вторых**, многие семьи, включая несколько поколений, в период самоизоляции вынуждены находиться в замкнутом пространстве достаточно длительное время. Это накладывает определенный отпечаток на их межличностные отношения, что может привести к возникновению различных конфликтов внутри семьи. Важно понимать, на какой почве они могут происходить, и как минимизировать этот процесс.

**В-третьих**, массу вопросов и тревожных моментов вызывает сама процедура дистанционного обучения:

- не выдерживает значительной нагрузки образовательная платформа «Сетевой город», через которую идет основная часть дистанционного взаимодействия, в результате чего теряется эффективность совместной работы учителя и ученика;
- не отработаны в достаточной мере на практике технологии обучения;
- технические возможности достаточно большой части семей в это плане весьма ограничены: отсутствие интернета, слабый интернет, отсутствие компьютера или другого альтернативного электронного средства, наличие одного электронного средства на несколько школьников и взрослых из одной семьи, которые также вынуждены работать в удаленном режиме;
- отсутствие в требуемом объеме необходимого программного обеспечения у всех участников образовательного процесса в силу невозможности обратиться к специалистам в период вынужденной самоизоляции, а также решить эту проблему самостоятельно;
- низкая компьютерная грамотность и компетентность в оказании помощи детям в усвоении программного материала многих родителей;
- часто родители работают и не могут в достаточной мере контролировать обучение своих детей в дистанционном режиме, особенно когда в семье несколько учеников, еще в большей степени испытывают подобные трудности семьи, где детей воспитывает только один родитель;
- значительная часть нагрузки в дистанционном обучении ложится именно на плечи родителей, с которой они порой не в силах справиться на должном уровне;

- отсутствие полноценного, традиционного в нашем понимании, участия в образовательном процессе со стороны учителя, ограниченные возможности в организации непосредственного общения педагогов со своими учениками также вызывают тревожное состояние родителей и детей, о котором мы узнаем из социальных сетей и др.

Исходя из вышесказанного, я предлагаю **общие рекомендации**, которые являются актуальными для всех участников образовательного процесса:

1. Максимально, по своим возможностям, оставайтесь дома и выполняйте рекомендуемые медиками санитарно-гигиенические правила, ограничьте общение с окружающими до минимума.
2. Постарайтесь принять сложившуюся ситуацию, как данность, в наших силах пока приспособиться к ней и действовать в рамках общепринятых правил. Если мы будем дисциплинированы в своих действиях, этот трудный период закончится для нас быстрее.
3. Все эпидемии в конечном итоге заканчиваются, и нынешняя новая коронавирусная инфекция тоже придет к своему завершению. Мы со своей стороны должны только этому способствовать этому.
4. Постарайтесь убедить себя в том, что достаточно большое количество заболевших выздоравливает и возвращается к привычной жизни, в нашей стране, и в Приморском крае мы можем совместными усилиями остановить распространение инфекции еще на начальном этапе.
5. Постарайтесь бережно относиться к своим близким, ведь это самое дорогое, что у нас есть. От каждого из нас зависит, какой психологический климат будет в нашей семье. То, что многие оказались на длительный период в одном замкнутом пространстве – явление временное. Главное – сохранить себя как личность и здоровье каждого члена семьи. Все мы разные и терпимость – это главное условие, чтобы мирно сосуществовать в одном пространстве.
6. В образовательном процессе, как в традиционной форме, так и в дистанционном режиме принимают участие три стороны: обучающиеся, их родители (законные представители) и педагогический коллектив. Испытывают тревогу и психологический дискомфорт по этому поводу все. Для всех нас эта ситуация вызывает стресс, эмоциональную напряженность. Нужно постараться найти в себе силы мыслить рационально и по максимуму, делать то, что от каждого из нас зависит. Паника – плохой союзник с подобной ситуации. Только все вместе мы достойно можем пережить это испытание. Нужно постараться сохранять спокойствие и бережно относиться друг к другу. Особенно эта ответственность лежит на взрослых: педагогах и родителях. Все возникающие трудности можно решить через общение, совместное взаимодействие и желание помочь не только детям, но и снять психологическую напряженность самим себе.
7. Сегодня мы постепенно адаптировались к сложившейся ситуации и большинство проблем кажутся уже не такими актуальными, как в первые

дни дистанционного обучения. Уверена, что и в дальнейшем ситуация будет поэтапно стабилизироваться.

**8.** Всем желаю здоровья, побольше сил, терпения и внутреннего стремления к преодолению этих временных трудностей! У нас все получится!

Мы с Вами не прощаемся. В следующей беседе мы поговорим подробнее, как нужно действовать каждому из нас в сложившейся ситуации, чтобы наши психологические в целом и эмоциональные потери в частности были минимальными.

Если кому-то понадобится индивидуальная психологическая консультация, звоните по телефону **8 984 151-34-57** либо пишите, используя приложение **WhatsApp** по этому же номеру. Рада буду помочь!

**С уважением, педагог-психолог – Вольных Ирина Николаевна.**

20.04.2020 года