МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)
Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования Республики Саха (Якутия)
«Республиканский центр психолого-медико-социального сопровождения»
(ГБУ ДО РС (Я) «РЦПМСС»)
Ломоносова ул., 35, корпус №5, г. Якутск, 677000 Тел. (4112) 507110
e-mail: rdrmc@mail.ru
ОКПО36952785, ОГРН 1021401061604, ИНН/КПП 1435033677/143501001

24.03.2022
№ 01-69/

Руководителям органов управления
в сфере образования муниципальных районов и городских округов
Руководителям профессиональных образовательных организаций,
подведомственных Министерству образования и науки РС (Я)

О направлении методических рекомендаций

Уважаемые руководители!

В целях сохранения психоэмоционального состояния в период нестабильности ГБУ ДО РС (Я) «Республиканский центр психолого-медико-социального сопровождения» направляет методические рекомендации для руководителей образовательных организаций РС(Я) для использования в работе.

Приложение на 9 л.

И.о. директора Р.Н.Андреев

Приложение 1

Методические рекомендации руководителям образовательных организаций РС (Я)

1. Демонстрировать спокойствие, конкретность в решениях, сдержанность в оценке политических/экономических вопросов;
2. При выступлениях изложить информацию кратко, четко и убедительно;
3. Организовать родительские собрания по вопросу создания благоприятной психологической среды в домашних условиях с использованием рекомендаций согласно приложениям;
4. Организовать заседание педагогических советов по вопросу создания благоприятной позитивной образовательной среды;
5. Довести информацию о работе «горячей линии» до всех несовершеннолетних и их родителей (законных представителей) путем распространения через социальные сети, мессенджеры, размещения на официальных сайтах организаций;
6. Разместить рекомендации для специалистов психологической службы в системе образования на всех официальных сайтах органов управления в сфере образования и образовательных организаций;
7. Обеспечьте детям благоприятную позитивную образовательную среду, свободную от стрессов, вызванных стремлением к академическим успехам. Сконцентрируйтесь на сохранении здоровья детей, их психологического и социального благополучия.
8. Не привлекайте излишнего внимания детей к обсуждаемой проблеме. Сохраняйте рутинный уклад учебной работы с привычными для детей нормами ее оценки.

Телефоны горячих линий психологической помощи:

- 8 800 2000 122 - Детский телефон доверия
- 8 800 100 3550 – Телефон доверия для молодежи
- 8 924 564 7400 - Горячая линия ГБУ ДО РС (Я) «РЦПМСС»

Сайт ГБУ ДО РС(Я) «РЦПМСС»: 14rcpmss.ru

Приложение 2

Как стабилизировать эмоциональное состояние у взрослых и детей разного возраста?

Важный принцип - определить зоны контроля и беспокойства. Понимается это так: если я могу на это повлиять, изменить, если ситуация реально находится в зоне моей ответственности, то я действую в сфере своих возможностей. Но если я не могу повлиять на ситуацию, то думая о ней, я буду только беспокоиться, терять силы и энергию. Поэтому из такой зоны беспокойства нужно осознанно переключиться в сферу своего влияния.

Рекомендации самопомощи взрослым по стабилизации своего эмоционального состояния:

1. Принять ситуацию, которая произошла.

Принять, как случившийся факт. Это сложно, потому что изначально идёт протест и сопротивление, но это только заберёт Вашу энергию и силы.

2. Признайте тот факт, что изменить внешний мир на уровне государственных решений Вы не можете.

Вы можете изменить своё отношение к этому, быть примером для других в самообладании, оказывать поддержку и помощь себе и другим.

3. Устанавливать тайминг на горевание и тревогу.

Дайте возможность себе прожить это горе перемен. Особенно это будет остро в первые дни. Потом установите себе тайминг на тревогу и горевание, например, три дня и скажите себе, что вот эти три дня, я активно горюю, затем «собираюсь». Вы увидите, как Вас это сделает более собранным и организованным. Если, впоследствии снова накрыла волна тревоги и страха, то признаться в этих чувствах и дать себе разрешение попереживать, но всего 10-15 минут (можно поставить таймер), если хочется, то поплакать или пожалеть себя. Как только будильник прозвенит, перестать переживать, дав себе команду "стоп.

Если Вас захватили эмоции, воспользуйтесь дыхательной гимнастикой.

«Дыхание — это самый эффективный метод быстрого снижения гнева и тревоги», — говорят врачи. Его необходимо замедлить. Самый простой способ - «ровное дыхание». Нужно сконцентрироваться на том, чтобы вдох и выдох были равными по длине (3-5 сек.) Продолжать 30 секунд - 1 минуту.

4. Живите «здесь» и «сейчас».

Тревога бывает о будущем, которое не наступило. Живя в ситуации перемен, Ваше сознание будет адаптироваться, вспомните свою какую-нибудь стрессовую ситуацию, как много страхов было в начале, потом к возможным рискам привыкаешь и начинаешь действовать для разрешения реальных текущих проблем. Занимайтесь своими обычными обязанностями и делами. Это позволит Вам сохранять чувство стабильности и упорядоченности.

5. Уделяйте внимание физическим нагрузкам.

Наше физическое и психологическое состояния связаны. Физическая активность способствует снятию мышечного и нервного напряжения, помогает отвлечься от тревожных навязчивых мыслей. Во время физической активности выделяются эндорфины, которые помогают бороться с депрессивными состояниями и оказывают успокаивающий эффект.

6. Подготовьте себя к «самому страшному».

Прокрутите в своем сознании и примите решение, что Вы будете делать, если произойдут самые страшные для Вас события из возможных.

Во-первых, Вы тогда получите "прививку от стресса", во- вторых будете знать, что делать в этой ситуации.

7. Поддержите себя тем, что любите.

Обязательно оставляйте время для выполнения любимых занятий. Любимое дело "лечит" в таких ситуациях, создаёт смысловую наполненность жизни, радует. У Вас может быть свой источник радости, придерживайтесь его.

8. Защитите себя от потока информации.

Установите временной лимит просмотра новостей и обсуждение происходящих событий. Выделите, например, 20 минут в день, чтобы быть в курсе событий. Берите информацию из достоверных источников.

9. Обращайтесь за помощью.

Разделенная радость удваивается, а печаль на половину уменьшается. Если Вам трудно справиться со своими страхами и тревогой обратитесь за поддержкой к людям, которым Вы доверяете или видите, что они на данный момент лучше справляются с ситуацией. Если в Вашем окружении Вы не находите такого человека или по каким-то причинам не желаете к нему обращаться, идите за помощь к соответствующим специалистам (психологу, неврологу, психиатру).

10. Проявляйте заботу о ближнем.

Забота об окружающих - это основа мирного сосуществования, добрых взаимоотношений и понимания между людьми. Еще Конфуций говорил: «Забота, то есть внимание к другим, - это основа хорошей жизни, основа хорошего общества».

Как разговаривать с детьми о тревожащих их вопросах?

Есть люди, которым необходимы Ваши внимание, помощь, поддержка, забота.

Рекомендации по сохранению психологического благополучия детей:

1. Помните - психологическое благополучие детей в большей степени определяется психологическим благополучием родителей (взрослых)!

Ваша эмоциональная устойчивость будет способствовать ощущению опоры у ребенка и чувству безопасности.

2. Личным примером поддерживайте существующий порядок и уклад в семье.

3. Установите временной лимит на новости и другие информационные передачи, которые могут вызвать тревогу и страх.

4. Воздерживайтесь от острых обсуждений и полемике в семье, касающихся ситуации военных действий.

Для детей младшего возраста важно:

- проводить с ребенком время, занимаясь его любимыми занятиями;

- обращать внимание на появление нехарактерных для него проявлений в поведении (апатия, подавленность или напротив раздражительность, плаксивость, агрессивность);

- если ребенок задает Вам тревожащие его вопросы, как прямые: «а мы не умрем?», «а папу не заберут на войну», так и косвенные «а я не останусь один?», «а Вы не забудете меня в садике» - его необходимо успокоить, давая очень четкие ответы по существу вопроса, добавить как Вы его любите, какая у вас замечательная семья, классная собака...,

затем постепенно перевести внимание на какую-либо приятную для него деятельность - предложить порисовать, почитать сказку и т.п. Адаптивные возможности детей превосходят возможные взрослых и созданные взрослыми благоприятные условия быстро находят отклик в душе ребенка:

Для подростков важно:

- иметь возможность высказаться и быть услышанным;
- если позиция отлична от Вашей постарайтесь удержаться от резкой критики давления и уж тем более перехода на личности (что ты можешь понимать), вместо этого лучше сказать «я рад(а), что ты стараешься разобраться»;
- подростки могут задавать вопросы, связанные со смыслом происходящего, в таком случае важно отметить, что единого смысла и одной правды в любых событиях нет;
- важно также ориентировать подростка на выполнение своих повседневных обязанностей и дел, учебы.

Помните для подросткового возраста характерны ряд поведенческих реакций, выражающихся в протестном поведении. Данная ситуация может стать поводом для выражения подростком своей отличной от родителей позиции, как заявка на признание себя как личности.

В общении с детьми любого возраста важно: уделить время, сохранять спокойствие и выдержку, быть готовым к утешению и поддержке.

Если состояние Вашего ребенка вызывает у Вас беспокойство, то следует также обратиться за консультацией к психологу, неврологу, врачу-психиатру.

! Специалистам образовательных организаций необходимо воздерживаться от выражения политических взглядов и оценки ситуации. Любая личная по отношению к событиям позиция способно спровоцировать злость, обиду, страх, породить конфликт. В речи следует использовать терминологию из официальных источников нашей страны.

! Военная операция на Украине стала вызовом не только безопасности жизни и здоровья людей, но и породила острые противостояния различных точек зрения на происходящее. Коллеги, наша задача - способствовать сохранению МИРА в отношениях среди мирного населения - помочь себе, нашим близким, коллегам, ученикам выдержать это непростое время полное тревоги и страхов!

Приложение 3

Рекомендации родителям:
Как поговорить с ребенком об обстановке в стране?

Стоит ли ребёнку говорить о том, что сейчас происходит в отношениях России и Украины? Если да, то как всё объяснить? Что можно говорить, а что нельзя?

1) Если встаёт вопрос, разговаривать ли об этом, то да, разговаривать нужно. Но при этом не забываем учитывать возраст ребенка. Дети помладше могут и не знать об этом. Если ребенок проявляет интерес, задает вопросы - замалчивать или уходить от разговора нельзя. Это важно.
2) Дети часто воспринимают происходящее вокруг через призму нашего восприятия, через то, как ведут себя взрослые. Если мы сами боимся, тревожимся, то, естественно, это будет передаваться ребёнку. Не рекомендуется при детях рассуждать на данную тему, устраивать истерику, поддаваться панике, озвучивать агрессивные и злобные высказывания. Иначе дети заразятся нашим состоянием и будут это транслировать дальше.
3) Конечно, не обращать внимания и делать вид, что ничего не происходит, нельзя. Важно, чтобы ребенок получил нужную информацию с уст родителей. Потому что дети найдут другие источники, получат информацию, но неизвестно, в каком виде. Родителю следует объяснить, что не следует поддаваться фейкам, что не вся информация в сетях достоверная.
4) При разговоре не вдаваться в детали и в подробности всего происходящего. Специально ничего придумывать не нужно, надо обсуждать реальные факты, которые есть. При этом разговаривать необходимо без лишнего трагизма, учитывая его внутреннее состояние. Так как одни и те же ситуации каждым воспринимаются по-разному.
5) Важно объяснить ребенку, что это не постоянное явление, что это временно и жизнь идет своим чередом, что обыденные дела никто не отменял. Нужно гулять с ребёнком, смотреть кино и проводить, например, запланированный праздник. В этом нет ничего предосудительного. Поддержка должна быть только в позитивном ключе, а не в агрессии.

Рекомендации педагогам:
Как поговорить с обучающимися о ситуации в стране?

Последние события, происходящие в стране, активно и бурно обсуждаются и транслируются в сетях, в интернете, в новостях, превознося в нашу обыденную жизнь панику и тревогу. Наблюдателями всего этого конечно же являются наши дети… Как педагогам поговорить с учащимися на данную тему? как вести себя в такой ситуации? как справиться с тревогой?

1) Педагог должен проводить беседу на «холодную голову» − необходимо не поддаваться массовой панике, ориентироваться на четкий план беседы, в противном случае − паника и нервозное состояние педагога неизбежно отразится на обучающихся, что может привести к возникновению панических атак среди обучающихся. НЕДОПУСТИМА ИЗЛИШНЯЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОСТЬ

(ПЛАКСИВОСТЬ, АГРЕССИВНЫЕ ОЦЕНКИ ПРОИСШЕДШЕГО) СО СТОРОНЫ ПЕДАГОГА.

2) Прежде чем начинать разговор, педагог должен сам иметь устойчивые представления о том, что происходит в стране. При разговоре не вдаваться в детали и в подробности всего происходящего. Специально ничего придумывать не нужно, надо обсуждать реальные факты, которые есть. ПРИ ЭТОМ В РАМКАХ ОРГАНИЗАЦИИ БЕСЕДЫ ВАЖНО УЧИТЫВАТЬ ВОЗРАСТ АУДИТОРИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ.

3) Начать разговор следует с вопроса о том, слышали ли обучающиеся о происходящем в стране, насколько обучающиеся информированы и погружены в проблему, так как важно при подобных разговорах не вызвать дополнительного нездорового интереса. В ходе разговора необходимо внимательно смотреть за реакцией обучающихся, поскольку у каждого ребенка индивидуальное психологическое восприятие и для кого-то подобный разговор может быть слишком тяжелым и травмирующим. НЕДОПУСТИМО ДЕМОНСТРИРОВАТЬ ОБУЧАЮЩИМСЯ ФОТО И ДРУГИЕ ВИЗУАЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

4) Беседа должна быть нацелена на формирование чувства эмпатии и сострадания к людям. Важно объяснить ребенку, что это не постоянное явление, что это временно и жизнь идет своим чередом. Важно не только попытаться сформировать у обучающихся правильное понимание и восприятие подобных случаев, но и дать им возможность высказаться о данной проблеме в формате диалога «на равных». Что их беспокоит? Что волнует? Что они чувствуют? НЕДОПУСТИМО ОБЕСЦЕНИВАТЬ МНЕНИЕ И СУЖДЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОТНОСИТЕЛЬНО ПРОИСХОДЯЩЕГО.ВАЖНО ВЫСЛУШАТЬ КАЖДОГО.

5) Классным руководителям рекомендуется организация классных часов на развитие доброжелательного и уважительного отношения к окружающим, на развитее толерантности и чувства эмпатии, а также психологических тренингов на снятие эмоционального напряжения и снижения тревожности, проведение культурно-массовых мероприятий и создание полезного досуга.

6) Важно наблюдать за эмоциональным состоянием учащихся. Если вы заметили нехарактерные изменения в поведении (плаксивость,тревожность, повышенная эмоциональность, агрессия, замкнутость и другие признаки) – поставьте в известность родителей (законных представителей), при необходимости обратитесь к педагогу-психологу социально-психологической службы образовательной организации.

Приложение 4

Рекомендации для педагогов:
Алгоритм действий педагога в случае протестного поведения
учащихся старших классов и студентов

Особенности подросткового и юношеского возраста предполагают, стремление высвободиться из-под опеки и контроля взрослых и нередко приводит к негативизму, протесту и к отрицанию нравственных норм, духовных ценностей и стандартов жизни старших. Для подростка быть в протесте – естественно. Нам взрослым важно научить ребёнка выражать свои мысли и эмоции правильно, так как именно в этом возрасте они наиболее уязвимы в плане подверженности негативному влиянию и антиобщественным идеям среди молодежи.

1) В случае выявления или получения информации факта протестного поведения среди учащихся - не стоит пытаться сразу переубедить, критиковать и тем более ругать подростка. Помощь подростку должна быть оказана с позиции сопровождающего (старшего товарища, наставника), а не с позиции обвиняющего и контролирующего.Без осуждения и угроз нужно узнать мнение, мысли, цели, задачи его действий и что он ожидает получить в конце.
2) Проинформировать классного руководителя и педагога-психолога образовательной организации, сообщить о признаках противоправных деяний несовершеннолетнего.
3) Классный руководитель должен проинформировать родителей (законных представителей) и администрацию образовательной организации для определения единой воспитательной стратегии и составления индивидуального плана сопровождения несовершеннолетнего.
4) При необходимости скоординируйте свои действия со специалистами органов профилактики.

Приложение 5

Стратегии сопровождения обучающихся, прибывших в образовательную организацию из ДНР и ЛНР.

Ситуация, в которой оказался ребенок, прибывший с территорий ДНР и ЛНР, понимается как трудная жизненная ситуация, которая может вызвать эмоциональные напряжения и стресс, препятствует реализации не только важных жизненных целей, но и объективно нарушает обычное течение жизни, а также устоявшиеся внутренние и внешние связи. Поэтому работа педагогов в период адаптации детей и подростков из ДНР и ЛНР в образовательной организации должна быть направлена на нормализацию и стабилизацию их жизнедеятельности, введение в учебный процесс, подготовку к сдаче ЕГЭ, ГИА. Нормативный период процесса адаптации займет 1,5-2 месяца.

Следующие рекомендации помогут педагогам эффективно интегрировать вновь прибывших обучающихся в образовательный процесс.

Важно! Необходимо провести инструктаж с педагогами, который позволит сформировать единое понимание в образовательной организации об особенностях сопровождения вновь прибывших детей.

Информирование! Детей и подростков необходимо ознакомить с правилами образовательной организации, а именно: правила поведения в данном учреждении, режиме. Обеспечить доступность полезных контактов (памятки с указанием телефонов горячих линий, служб, оказывающих психологическую помощь), к кому из специалистов можно обратиться в школе (график работы на кабинете педагога-психолога, социального педагога, администрации, уполномоченного по правам ребенка и т.д.). Школьная среда должна быть понятной, стабильной и предсказуемой.

Ресурсы родительской общественности! Педагоги могут обратиться к родителям других детей, ориентируя их на оказание адекватной поддержки семьям вынужденных переселенцев (познакомить с местностью, инфраструктурой населённого пункта и т.д.).

Мониторинг! Не выделяйте детей из ДНР и ЛНР в специальные группы для проведения мероприятий. Проведение психодиагностики и излишнее пристальное внимание на начальных этапах может их травмировать, поэтому мониторинг состояния детей необходимо проводить в процессе обычных мероприятий в школе.

В период адаптации необходимо проводить мероприятия для всего класса, которые будут способствовать интеграции вновь прибывших в классные коллективы (например, конкурс рисунков, создание тематических коллажей и т.п.). Анализ этих рисунков, коллажей может дать информацию об актуальном состоянии детей. Также диагностически значимыми могут быть критерии активности ребёнка не только на уроке, но и вне урока (например, был активным - стал пассивным или ведет себя не характерно для его возраста), характер пищевого поведения, нарушение сна, снижение успеваемости. Поддерживайте контакт с родителями детей или взрослыми, в сопровождении которых прибыли дети, для получения такой информации.

По совокупности нескольких факторов, которые могут указывать на признаки кризисного состояния ребенка или подростка, выделять вновь прибывших обучающихся для оказания им адресной психолого-педагогической помощи.

В целом необходимо создать условия для того, чтобы дети имели возможность заниматься теми видами деятельности, которые соответствуют их возрасту: играть, выполнять творческие задания, учиться, общаться.

Социальная среда! Важно разнообразить социальную среду - провести знакомство с городом (поселком), организовать экскурсии, посещение музеев, дать возможность отвлечься от травмирующих событий, показать разнообразие окружающего мира.