

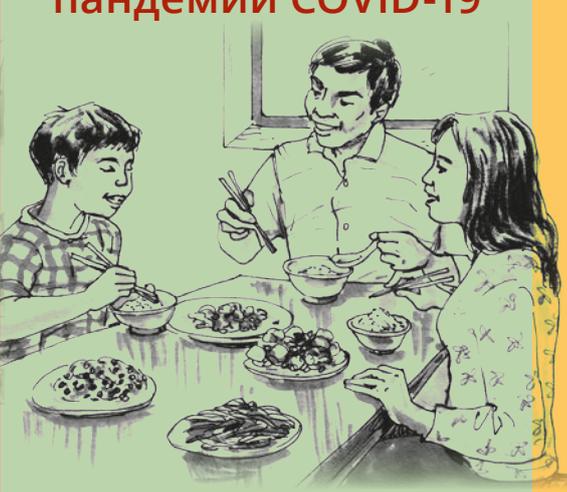


**Здоровая и
счастливая жизнь
полная надежд
и обучение**

СБОРНИК УПРАЖНЕНИЙ

**Путеводитель для родителей и лиц,
осуществляющих уход**

**Взгляд на жизнь шести семей по всему миру во время
пандемии COVID-19**



REPSSI
PO Box 23076, Randburg West
2167 266 West Avenue,
Cnr Republic Road Unit 2
Waterfront Office Park,
Randburg 2194, South Africa (Рандбург, ЮАР)
<https://repssi.org/>
info@repssi.org
Twitter: @REPSSI
Facebook: www.facebook.com/REPSSIHQ

Предлагаемая цитата: *Руководство по здоровому, счастливому и надежному обучению и образу жизни. Путеводитель для родителей и лиц, осуществляющих уход. Взгляд на жизнь шести семей по всему миру во время пандемии COVID-19.*
APSSI, REPSSI, Йоханнесбург, 2021 год.

Первое издание: 2021



**Здоровая и
счастливая жизнь
полная надежд
и обучение**

СБОРНИК УПРАЖНЕНИЙ

**Путеводитель для родителей и лиц,
осуществляющих уход**

**Взгляд на жизнь шести семей по всему миру
во время пандемии COVID-19**

Содержание

Благодарности	4
Переводы и адаптации	4
Предисловие	5
Руководство по здоровому, счастливому и надежному обучению и образу жизни	5
Введение	7
Как использовать это пособие	8
Важность структурированности	9
ВСТРЕЧАЙТЕ СЕМЬЮ БЕНА (ЛОНДОН, ВЕЛИКОБРИТАНИЯ)	9
РАСПОРЯДОК ДНЯ СЕМЬИ БЕН	9
НАЧИНАЙТЕ ДЕНЬ В ПОЛОЖИТЕЛЬНОМ КЛЮЧЕ, ОЦЕНКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ И ЭМПАТИИ	12
ВРЕМЯ НАЕДИНЕ (ОСОБОЕ ВРЕМЯ ОБЩЕНИЯ С КАЖДЫМ РЕБЕНКОМ)	13
Стимулирование про-социального поведения вместо применения методов негативной дисциплины	14
ВСТРЕЧАЙТЕ ДОМОХОЗЯЙСТВО НАИДУ-КАЛА (КАЛЬКУТТА, ИНДИЯ)	14
РАЗРЕШЕНИЕ КОНФЛИКТОВ	18
ИГРОВОЕ ОБУЧЕНИЕ: КРЕАТИВНЫЕ ЗАНЯТИЯ	20
Лагеря внутренне перемещённых лиц и COVID-19	22
ВСТРЕЧАЙТЕ СЕМЬЮ АХМЕДА (СЕВЕРО-ВОСТОЧНАЯ СИРИЯ)	22
ПСИХОСОЦИАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ В ЛАГЕРЕ ВПЛ	23
Беседы о «короне» и потере	26
ВСТРЕЧАЙТЕ СЕМЬЮ БХЕНГУ (ДУРБАН, ЮАР)	26
УЛАЖИВАНИЕ ПОСЛЕДСТВИЙ ПОТЕРИ И СТРАХ СМЕРТИ	27
ПОДДЕРЖКА УДАЛЕННОГО ОБУЧЕНИЯ	29
МНОЖЕСТВЕННЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ: МНОЖЕСТВО СПОСОБОВ БЫТЬ УМНЫМ	29
ТЕОРИЯ МНОЖЕСТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА	31

Разделение обязанностей, разрушение стигм и выделение заботы о себе как важнейшей составляющей	33
ВСТРЕЧАЙТЕ СЕМЬЮ ИВАНОВЫХ (МОСКВА, РОССИЯ)	33
РАЗРУШЕНИЕ СТИГМ, СВЯЗАННЫХ С COVID-19	33
ОБРАТИТЕСЬ К УЧИТЕЛЯМ И ДРУГИМ РОДИТЕЛЯМ ЗА ПОМОЩЬЮ	36
НАЙДИТЕ ВРЕМЯ НА СЕБЯ И НА УХОД ЗА СОБОЙ	37
Как защитить ребенка онлайн	39
ВСТРЕЧАЙТЕ СЕМЬЮ ЧЭНЬ (ПЕКИН, КИТАЙ)	39
ЗАКОНЧИТЕ ДЕНЬ НА ВЫСОКОЙ НОТЕ	41
Гармония в семье	42
Обдумывание и контрольный список — как себя чувствуют члены моей семьи?	43
КОНТРОЛЬНЫЙ СПИСОК: КАК ЧУВСТВУЮТ СЕБЯ ЧЛЕНЫ МОЕЙ СЕМЬИ?	44
ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ДЕТЕЙ, ЕСЛИ ОНИ СОЗДАЮТ СВОЮ СОБСТВЕННУЮ ИЛИ СЕМЕЙНУЮ КНИГУ О ГЕРОЯХ COVID-19	45
Источники	46

**Данная книга была разработана для родителей и опекунов
и предназначена для обеспечения руководства и вдохновения
вокруг психосоциального благополучия в семье в связи с
трудностями возникших в связи с пандемией COVID-19.**

Руководство по здоровому, счастливому и надежному обучению и образу жизни было составлено Региональной Инициативной ПСП (REPSSI), Сетью Психического Здоровья и Психосоциальной Поддержки (MHPSS.net) и Справочным Центром Психосоциальной Поддержки Международной федерации обществ Красного Креста и Красного Полумесяца (Центр ПСП) при поддержке фонда «Образование не может ждать (ECW)». Данное руководство содержит три пособия. Это: (1) Путеводитель для педагогов, (2) Путеводитель для родителей и лиц, осуществляющих уход, (3) Путеводитель по психосоциальной деятельности для педагогов, родителей и детей. Руководство предназначено для оказания поддержки всем пережившим пандемию COVID-19, однако он может принести пользу кому угодно, где угодно, и когда угодно.

Благодарности

Ведущий писатель: Джонатан Морган, APSSI

Специальные благодарности:

Обозреватели: Барак Морган, Беренисе Мейнтъес, Палеса Мфохле, Глинис Клагерти, Энди Дауэс, Марта Брагин и Рут О'Коннелл

Международные обозреватели конечных пользователей:

Вивиан Матованика (Зимбабве), Карен Уильямс (Зимбабве), Равиро Мутамба (Зимбабве), Кхалед Хамиди (Ливия), Джулиана Бонатто (Бразилия), Фейсал Джаафрах (Иордания), Алин Фаброн (Бразилия), Гхада Зайдан (Газа)

Исполнительная команда:

Кармел Гайлард, Марк Клюков, Джонатан Морган, Иа Сюзан Акаша, Алхем Чэффи, Пиа Тингстед Блюм, Ананда Галапатти, Марсио Гальято

Консультант по недееспособности: Палеса Мфохле

Консультант по ВПЛ: Ахлем Чэффи

Корректур: Венди Эйгер

Иллюстрации: Кэрол Хоуз

Планировка: Кэндис Тюрвей, Spiritlevelstudio

Переводы и адаптации

Пожалуйста, свяжитесь с REPSSI для перевода и форматирования данной публикации. Все утвержденные готовые переводы и версии будут размещены на сайте REPSSI. При переводе или адаптации, пожалуйста, для одобрения свяжитесь с REPSSI если захотите добавить ваш логотип в издание. При использовании пособия, имейте в виду, что REPSSI не поддерживает конкретные организации, продукты или услуги. Добавьте следующее заявление об ограничении ответственности на языке перевода: «Данный перевод/адаптация не был выполнен REPSSI. REPSSI не несет ответственности за содержание или правильность данного перевода».

Предлагаемая цитата: *Руководство по здоровому, счастливому и надежному обучению и образу жизни. Путеводитель для родителей и лиц, осуществляющих уход. Взгляд на жизнь шести семей по всему миру во время пандемии COVID-19.* APSSI, REPSSI, Йоханнесбург, 2021 год.

Предисловие

Руководство по здоровому, счастливому и надежному обучению и образу жизни

Пандемия COVID-19 усложнила жизнь семей и школьных сообществ по всему миру. Многие школы по всему миру были закрыты в течение небольшого или продолжительного периода времени и были вынуждены перевести своих учеников на удаленное обучение. Ограничение передвижения во время комендантского часа и изоляции также имело последствия для детей, не позволяя им находиться на свежем воздухе, заниматься спортом и другими видами досуга. За исключением работников на передовых все люди изолировались по своим домам и ответственность за обучение детей упала на плечи родителей и лиц, осуществляющих уход. Пандемия глубоко воздействовала на психосоциальное благополучие многих детей и на их семей. Многие дети наблюдали как их родители, лица, осуществляющие уход, братья, сестры, и родственники теряют свои работы и свои дома. Некоторые дети были свидетелями заражения коронавирусом и некоторые даже потеряли своих близких. Это было время огромной неопределенности.

Образование не может ждать. Руководство по здоровому, счастливому и надежному обучению и образу жизни было составлено REPSI и Справочным центром Международной федерации обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

по психосоциальной поддержке (Центр ПСП) в ответ на возникновение пандемии. Мы объединили пласты информации ориентированные на детей, родителях, опекунах и учителях в различных конфигурациях, которые способствуют психосоциальному благополучию и связывают с ключевыми жизненными навыками, укрепляя социальное и эмоциональное обучение. Данное руководство содержит три пособия, включая Руководство по здоровому, счастливому и надежному обучению и образу жизни для учителей, Руководство по здоровому, счастливому и надежному обучению и образу жизни для родителей и лиц, осуществляющих уход, и Руководство по поддержке психосоциальной активности и здоровому, счастливому и надежному обучению и образу жизни для учителей, родителей и детей.

Пособие для учителей было составлено для педагогов, поддерживающих детей при возвращении в школы после пандемии. Оно начинается с ряда основных упражнений для построения групп, за которыми следуют тематические задания ориентированные на 16 ключевых навыках, поддерживающих личностное, когнитивное и межличностное развитие детей. Упражнения подходят широкому кругу различных возрастных групп от дошкольников до старшекласников. Также, упражнения можно комбинировать со спортом и активным отдыхом в клубах



или в общественных центрах, а также в безопасных для детей местах гуманитарных учреждений.

В пособии для родителей и лиц, осуществляющих уход, представлены шесть вымышленных семей из разных уголков мира, которые сталкиваются с проблемами в своей жизни в процессе борьбы с COVID-19. Даются позитивные советы, которые помогут родителям и воспитателям заботиться о своих детях в это непростое время: структурировать день, находить время для общения друг с другом, использовать позитивную дисциплину, говорить о потере, справляться со стигмой и защищать детей в Интернете. В конце путеводителя, вы найдёте полезный чек-лист для всей семьи, который поможет членам семьи задуматься об общем семейном благополучии. Также тут есть набор рекомендаций для семей, которые хотят создать свою историю-сказу объясняющую природу вируса COVID-19.

Руководство по деятельности по оказанию психосоциальной поддержки для учителей, родителей и детей содержит увлекательные

занятия для детей дома, в школе или для дистанционного использования. При домашнем обучении, к примеру, эти задания можно выполнять в семейных группах. У каждого упражнения имеется пометка указывающая на то, что это упражнение может выполняться либо в группе, либо индивидуально. Мероприятия были тщательно разработаны для привлечения детей к социальному и эмоциональному обучению в области самосознания, самоуправления, социальной осведомленности, навыков взаимоотношений и принятия решений.

Мы верим в то, что «образование не может ждать». Руководство по здоровому, счастливому и надёжному обучению и образу жизни предлагает полезные и актуальные сведения для семей и школьных сообществ столкнувшихся с пандемией COVID-19. Мы полагаем, что книга имеет более широкий охват, будучи в равной степени применимой при любом кризисе или чрезвычайной ситуации, поддерживая здоровье, счастье и надежду сообществ, где бы они не находились.

Введение

По всему миру, родители, лица, осуществляющие уход, и дети под их опекой столкнулись со множеством трудностей в связи с пандемией COVID-19.

Часто школы закрываются, повторно открываются с новыми стандартными процедурами обеспечения безопасности, снова закрываются, планируют повторное открытие, откладывают повторное открытие и так далее. Помимо необходимости работать на дому и заниматься домашними делами многие родители и лица, осуществляющие уход, также пытаются быть в курсе виртуальных школьных занятий их детей на базе интернет-платформ, телевидения или радио. При этом все люди ограничены пространством их домов и отрезаны от поддержки друзей и близких родственников. Также отмечается высокий уровень тревожности касательно эффективности вакцинации. Стерлись границы между школой и домом, а также между учителем и родителем. Родители могут прикладывать немалые усилия, чтобы стать учителями, а

дети — учениками их родителей. Так как вся семья занимает одно и то же пространство изо дня в день, могут нарастать напряжение и противоречия. Если один или оба лица, осуществляющие уход, потеряли свою работу или потеряли часть или весь объем своего дохода, финансовое давление может добавить еще больше стресса.

В этом пособии для родителей и лиц, осуществляющих уход, описываются «вымышленные» семьи, чтобы продемонстрировать способы снижения стрессового напряжения облегчения ежедневной рутины для всей семьи, в том числе и для вас. Ключевое послание для родителей и лиц, осуществляющих уход это: Попробуйте поддерживать, стимулировать и поощрять здоровое, обходительное, отзывчивое, равнодушное поведение, направленное на саморазвитие и мир в доме, чтобы не стать заложником в цикле отчаяний, конфликтов, наказаний и обид.



Как использовать это пособие

Вы можете прочитать эти истории с другими лицами, осуществляющими уход дома и обсудить их. В зависимости от возраста ваших детей вы можете даже прочитать их вместе с вашими детьми, излагая текст более простым языком и дополняя его пояснениями при необходимости. Возьмите их в «путешествие по планете, борющейся с COVID-19». Каждую историю можно адаптировать для ребенка — покажите ребенку или детям картинку, дайте небольшие пояснения о семье на картинке, расскажите, в какой части света они живут, с какими трудностями они сталкиваются, и как они с ними справляются. Вы можете добавить некоторые детали по своему усмотрению, дать ребенку или детям время, чтобы задать вопросы, ответить на них и узнать их мнение, как эта история может помочь им в их жизни.

После того, как вы прочитали все истории, вы можете захотеть сделать следующий шаг для поддержки вашего ребенка или детей — создать их собственную историю о выживании во время пандемии COVID-19.

Есть также руководство по оказанию помощи вашим детям в создании их собственных или семейных книг-героев во времена COVID-19.

Мы надеемся, что это пособие будет полезным для вас.

Историю для детей о герое во время COVID-19 смотрите на странице <https://www.unicef.org/coronavirus/my-hero-you>



Важность структурированности

ВСТРЕЧАЙТЕ СЕМЬЮ БЕНА (ЛОНДОН, ВЕЛИКОБРИТАНИЯ)

Семья Бена живет в Лондоне в Великобритании. Миссис Бен работает в компьютерной компании, но из-за пандемии COVID-19 работает из дома. Мистер Бен потерял свою работу из-за пандемии COVID-19 и сейчас он безработный. Их 10-летний сын Люк — инвалид (у него синдром Дауна), и ему требуется много внимания. Люк любит рисовать. Их 12-летней дочери Холли нравится проводить время в социальных сетях в ее телефоне. Миссис и мистер Бен думают, что она слишком увлеклась этим, и пытаются ограничить ее время онлайн. Школа Холли и реабилитационный центр Люка закрыты из-за пандемии COVID-19.

РАСПОРЯДОК ДНЯ СЕМЬИ БЕН

Вначале, семье было трудно заниматься привычными делами в новых обстоятельствах. Каждый день было ощущение некоторого хаоса и было действительно непросто проходить через это. Семья заметила, что Люк особенно плохо справляется с неструктурированным временем — он был беспокойным, раздраженным и устраивал истерики. Однако после совместной разработки распорядка дня появилось ощущение структурированности и спокойствия.

	Mon	tues	Wed	thurs	fri	Sat	Sun
7am	break fast						
8am	home work	free time	free time				
9am	One on one time Holly	One on one time Luke	One on one time Holly	One on one time Luke	one on one time Holly	One on one time Luke	One on one time Holly
10 am	One on one time Luke	One on one time Holly	One on one time Luke	One on one time Holly	One on one time Luke	one on one time Holly	One on one time Luke
11 am	house cleaning						
12 pm	free time						
1 pm	Lunch						

- Семья Бен составляет свой распорядок дня каждую неделю заранее.
- Дети следуют распорядку лучше, если они помогают его составить и претворить в жизнь (дайте им побыть «руководителями»).
- В расписании есть время для структурированных занятий, работы по дому, веселых развлечений, а также свободное время.
- Структурированность и предсказуемость распорядка дня может помочь детям почувствовать себя более защищенными, что способствует развитию более про-социальному поведению.
- Такая структурированность также может дать родителям или лицам, осуществляющим уход, ощущение лучшего контроля текущей ситуации и помочь снять стресс.
- Распорядок включает ежедневные физические упражнения — это поможет бороться со стрессом и израсходовать избыток энергии у детей.
- Особое внимание уделяется гигиене, а именно мытью рук с напеванием веселой песенки, что занимает двадцать секунд (для детей младшего возраста).



Изображение: Йо Дэвид Сото, Pixabay

Поддержка детей с ограниченными возможностями

во время пандемии COVID-19

- Дети с ограниченными возможностями (физическими недостатками, социальными уязвимостями, умственной неполноценностью или психическими расстройствами) сталкиваются с дополнительными барьерами и требуют особой помощи.
- Изменения в заведенном порядке могут привести детей с ограниченными возможностями в замешательство и могут вызывать ощущения, которые они не могут описать или понять, такие как страх и разочарование. Иногда может происходить изменение модели поведения.
- Обеспечение комфортной и предсказуемой обстановки может помочь ребенку обрести ощущение безопасности и уверенности в себе. Это справедливо для всех детей.
- Проводите время вместе с ними за занятиями, которые им нравятся.
- Если произошло изменение в распорядке дня ребенка из-за COVID-19, у вашего ребенка могут возникнуть трудности при изменении заведенного порядка и/или обстановки.
- Помогите вашему ребенку быть при деле на протяжении всего дня и попытайтесь сохранить структурированность дня вашего ребенка.
- В зависимости от типа инвалидности вам может потребоваться повторить действия / указания / важную информацию много раз, пока ваш ребенок не поймет вас.
- Если ваш ребенок посещал школу или центр для детей с ограниченными способностями до локдауна, он или она могут не понять причину изменений. Объясните, что для сохранения здоровья каждого, иногда ученики должны оставаться дома вместо посещения школы или центра. Убедите вашего ребенка, что дома он или она в безопасности.
- Ознакомьтесь со способами коммуникации, используемыми в школе для общения с вашим ребенком, например тип жестового языка или шрифт Брайля. Это поможет сохранить его/ее вовлеченность в домашние дела.
- Ваш ребенок может скучать по друзьям и семье. Регулярно связывайтесь со своей семьей и друзьями по телефону или посредством других электронных приборов.
- Вполне нормально обращаться к другим за поддержкой, когда она вам требуется.

НАЧИНАЙТЕ ДЕНЬ В ПОЛОЖИТЕЛЬНОМ КЛЮЧЕ, ОЦЕНКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ И ЭМПАТИИ

- Семья начинает свой день с хорошего совместного времяпровождения за завтраком.
- Миссис Бен спрашивает, хорошо ли все спали.
- Мистер Бен часто спрашивает всю семью назвать два ощущения, одно — хорошее, и одно — не очень хорошее.
- Он затем просит каждого пересказать ощущения других членов семьи для развития эмпатии (понимания эмоций других людей) в качестве жизненного навыка.
- Холли и Люк помогают приготовить обед и накрыть на стол.
- Дети старшего возраста могут помогать в уходе за детьми младшего возраста и снять напряжение со своих родителей.
- В начале дня родители должны создавать положительную обстановку и задавать положительный тон на день.
- Семья может проверять планы на день (что касается обучения и других сторон их жизни). Каждый может взять слово, чтобы рассказать, а) что он ожидает от этого дня, и б) о чем он беспокоится.





ВРЕМЯ НАЕДИНЕ (ОСОБОЕ ВРЕМЯ ОБЩЕНИЯ С КАЖДЫМ РЕБЕНКОМ)

- Когда дома так много людей, может появляться ощущение стесненности и хаотичности, и дети могут чувствовать себя выбитыми из колеи и забытыми.
- Поэтому важно проводить время наедине с каждым ребенком по отдельности.
- Это может быть всего 20 минут или больше так часто, как нужно.
- Такое общение можно проводить в одно и то же время, так чтобы дети или подростки могли ожидать этой встречи.
- Это общение наедине может принимать форму помощи в выполнении домашнего задания, или можно заниматься тем, что выберет ребенок, например любимая игра или просто разговор с активным слушанием ребенка.

Время наедине, Оценка эмоционального состояния

- Когда мы слушаем детей, они чувствуют нашу поддержку и обретают спокойствие.
- Важно слушать ваших детей, особенно когда они рассказывают о своих чувствах и действиях.
- Будьте открытыми и покажите им, что вы слышите, то что они говорят.
- Это может помочь беспристрастно подытожить то, что вы услышали ранее, прежде чем ответить фразой: *«То, о чем ты говоришь, — это...»*



Стимулирование про-социального поведения вместо применения методов негативной дисциплины

ВСТРЕЧАЙТЕ ДОМОХОЗЯЙСТВО НАИДУ-КАЛА (КАЛЬКУТТА, ИНДИЯ)

Члены домохозяйства Наиду-Кала: Дипа, Гива, Ааруш, Криша и Адитья. Дипа и Гива — вдовы, которые сейчас живут в одном доме, чтобы оказывать поддержку друг другу, поскольку их мужей больше нет в живых. Дипа ранее работала швеей, а Гива — в магазине. Аарушу шесть лет, Крише четыре года, а Адитье два года. Они живут в густонаселенном пригороде в Калькутте, Индия. И Дипа, и Гива нетрудоустроены из-за потери работы в результате пандемии COVID-19. Чтобы прокормить семью, они запустили небольшой бизнес по изготовлению и продаже масок для защиты людей от COVID-19.

- Понятно, что, когда дети изолированы внутри помещения, они шумят и устраивают беспорядок.
- Также понятно, что взрослые, находящиеся в этом же месте, могут раздражаться и злиться.
- Дипа пытается немного работать. Однако, у нее получается контролировать ее злость и прибегать к крикам или насилию.
- Когда Дипа замечает антисоциальное или «плохое» поведение, например драки, крики, насмешки или вражду среди ее детей, она делает пять глубоких вдохов, считая до пяти с каждым вдохом. Затем она рассказывает о желаемом типе поведения — *«Я знаю, что вы можете играть в эту игру без драк и не создавать так много шума и беспорядка,»* — вместо того, чтобы кричать: *«ПРЕКРАТИТЕ СОЗДАВАТЬ СТОЛЬКО ШУМА И УСТРАИВАТЬ ЭТОТ КАВАРДАК!»*.
- Напротив, она поощряет про-социальное поведение (услужливость и вежливость) и методы позитивной дисциплины вместо того, чтобы кричать или бить детей.
- Мы часто думаем о дисциплине, как о наказании после того, как кто-либо сделал что-либо неправильное.

Позитивная дисциплина обозначает продвижение желаемого типа поведения вместо наказания антисоциальных или нездоровых типов поведения.

- Родители часто ощущают себя полицейскими, всегда контролирующими свое поведение и всегда повторяющими фразы: *«следует делать таким образом»* или *«так делать нельзя»*. Вы можете

назначать «лидером» разных детей в разные дни, передавая детям полномочия определять и внедрять в практику разные правила и варианты распорядка дня.

- В поле ниже представлен список возможных типов про-социального поведения и психосоциальные навыки, которые вы можете поощрять.



Поощрение и поддержка про-социальные типы поведения

В условиях изоляции, карантина или самоизоляции, или нет, следующие психосоциальные навыки или жизненные навыки важны как для психологического, так и для социального благополучия. Эти навыки важны в равной степени и для детей, и для взрослых:

САМОСОЗНАНИЕ

ОСОЗНАНИЕ И ПРИНЯТИЕ ЭМОЦИЙ

УКРЕПЛЕНИЕ УВЕРЕННОСТИ В СВОИХ СИЛАХ И ОПТИМИЗМ

САМОКОНТРОЛЬ

САМОМОТИВАЦИЯ

ПОСТАНОВКА ЦЕЛЕЙ

ОРГАНИЗОВАННОСТЬ И ОПТИМАЛЬНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВРЕМЕНИ

КОНТРОЛЬ ИМПУЛЬСИВНОСТИ

СОЦИАЛЬНАЯ ОСВЕДОМЛЕННОСТЬ

ПРИНЯТИЕ ПЕРСПЕКТИВЫ И ЭМПАТИЯ

УПРАВЛЕНИЕ ОТНОШЕНИЯМИ

КОММУНИКАТИВНЫЕ НАВЫКИ

ВЕДЕНИЕ ПЕРЕГОВОРОВ И СОТРУДНИЧЕСТВО

ПРЕОДОЛЕНИЕ ДАВЛЕНИЯ ОБЩЕСТВЕННОЙ СРЕДЫ

РАЗРЕШЕНИЕ КОНФЛИКТНЫХ СИТУАЦИЙ И НАПОРИСТОСТЬ

ПОЛУЧЕНИЕ ПОМОЩИ, КОГДА ОНА ТРЕБУЕТСЯ

УМЕНИЕ ДЕЛАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР

См. дополнительную информацию о том, как оказать детям поддержку в развитии этих навыков, в «Гиде по активности. Психосоциальная поддержка (ПСП) для учителей, родителей, опекунов и детей во время пандемии COVID-19», который является частью настоящего руководства.

Позитивная дисциплина

- **Позитивная дисциплина** — это модель дисциплины, используемая в школах и родителями. Она фокусируется на позитивных аспектах поведения, а не на наказании. В ее основе лежит идея о том, что нет плохих детей, а есть только хорошие и плохие типы поведения.
- Дисциплина важна, но мы не должны связывать ее только с наказанием. Лучше представлять дисциплину как способность неукоснительно выполнять правила и контролировать свое поведение.
- Желаемому типу поведения можно научить, и закрепить эту модель, отвлекая ребенка от нежелательных типов поведения без вербальной или физической агрессии.
- Люди, следующие принципам позитивной дисциплины, не игнорируют проблемы. На самом деле, они активно помогают ребенку узнать способы решения жизненных проблем более грамотно, оставаясь спокойным, дружелюбным и почтительным по отношению к другим детям.
- Позитивная дисциплина является противоположностью негативной дисциплины. **Негативная дисциплина** могут подразумевать злые, деструктивные или грубые ответные меры на недопустимое поведение. Рекомендуется, чтобы вы вообще не использовали методы негативной дисциплины.
- Дети более вероятно сделают, что мы просим, если мы дадим им позитивные указания и по-настоящему похвалим их за правильные действия.
- Улавливайте проблемное поведение как можно раньше и перенаправляйте внимание вашего ребенка на желаемую модель поведения.
- Когда вы кричите на вашего ребенка, вы только сами становитесь более напряженными и злыми и озлобляете детей. Если вы ударите их, вы научите их использовать насилие или физическую силу для решения конфликтных ситуаций. Это также может повлиять на доверительные отношения. Привлеките внимание ребенка, используя его имя. Будьте настойчивыми, но добрыми и говорите с чувством. Говорите спокойным голосом и дайте свои указания или сообщите, что вы хотите.

РАЗРЕШЕНИЕ КОНФЛИКТОВ

Ааруш (шесть лет) и Криша (четыре года) затеяли большую драку. Это случается часто. Дипа выходит в интернет и читает о разрешении конфликтов и помощи в решении споров у детей.

Она нашла следующее:

https://www.canr.msu.edu/news/young_children_can_learn_how_to_resolve_conflicts_with_adult_guidance_and_s

- **Помогите детям успокоиться.** Часто, когда дети сталкиваются с конфликтной ситуацией, их переполняют эмоции, и они не готовы начать процесс разрешения конфликта. Спокойно приблизьтесь к ребенку на уровне их глаз и используйте бережное прикосновение. Подтвердите, что существует проблема, и предложите некоторые способы успокоиться. *«Я вижу, что у тебя проблема. Похоже, тебе станет лучше если сделать несколько глубоких вдохов, чтобы немного расслабиться.»* Сохраняйте нейтралитет! Когда взрослые пытаются найти



виновного в конфликте, ситуация может с легкостью спровоцировать сильные эмоции. Дети в этот момент должны быть услышаны, чтобы успокоиться.

- **«Держите под контролем» эмоционально напряженные ситуации.** Дети младшего возраста теряют самообладание в эмоционально напряженных ситуациях, поскольку их способность контролировать их эмоции и поведение плохо развиты. Поэтому взрослые могут значительно помочь их путем сохранения спокойствия и «удерживания ситуации под контролем».
- **Поговорите о желаниях и потребностях.** Все дети, вовлеченные в конфликтную ситуацию, должны иметь возможность выразить свои желания или потребности. Фокусируйтесь на «желаниях», а не на произошедшем. Покажите, что вы понимаете чувства ребенка киванием головы, короткими фразами или повторением их слов в более ясной форме. *«Ты действительно хотел эту игрушку, и Криша держала ее в своей руке.»* Дайте название чувству ребенка. *«Досадно хотеть что-либо, что есть еще у кого-то.»*
- **Определите проблему.** После того, как ребенок озвучит свое желание или потребность, вам нужно будет перевести вопрос в одно нейтральное утверждение. Повторите, что вовлеченные в конфликт дети, говорят в виде четкого утверждения. *«Хмм, я вижу, что двое детей хотят играть с одной и той же игрушкой.»*

- **Помогите детям найти решение, которое было бы справедливым для обеих сторон.** Один легкий способ заставить детей думать о способах решения проблемы — перефразировать проблемы и задать вопрос, который начинается со слова «как». *«Как бы ты решил эту проблему?» «Как еще можно решить эту проблему по твоему мнению?»* Помогите детям, вовлеченным в конфликт, проанализировать список решений перед тем, как вы поможете им продвинуться вперед и претворить в жизнь одно из них. Во многих случаях может показаться, что намного легче просто сказать детям, что они должны сделать. Но решая проблему за детей, вы лишаете их возможности узнать, как решать их собственные проблемы. Дети могут освоить этот навык методом проб и ошибок. Обе стороны, вовлеченные в конфликт, должны попробовать найти решение, чтобы увидеть, будет ли оно работать.

ИГРОВОЕ ОБУЧЕНИЕ: КРЕАТИВНЫЕ ЗАНЯТИЯ

- Дипа и Гива знают, что детям не хватает школьного обучения, и что, в частности, Аарушу нужно попрактиковаться в математике.
- Гива придумывает веселую игру, которая также требует математических рассуждений.
- Дипа также проявляет креативность с занятиями. Она готовит пищу с детьми, давая им практический опыт взвешивания пищевых продуктов, что также улучшает их математические способности.



Уход за младенцами и маленькими детьми в условиях карантина

- Чем младше ребенок, тем больше он зависит от взрослого.
- Уход за младенцами и маленькими детьми требует еще больше времени и сил в условиях карантина и связанного с ним стресса.
- Возможно, что из-за COVID-19 лица, обычно осуществляющие уход, могут не иметь возможности присматривать за детьми, и это может быть непросто для ребенка.
- Очень маленькие дети, как правило, испытывают сильное потрясение, чувствуя беспокойство взрослых.
- У них может наблюдаться регресс поведения (откат до младенца), например, они более назойливы, не хотят спать одни и т. п.
- Зачастую перевозбужденные дети этой возрастной группы испытывают изменения в питании или в режиме сна.
- Такое поведение показывает их потребность в защите.
- Поспите, пока спит ваш ребенок, чтобы зарядить и свою батарейку тоже.

Общение с ребенком

- Следуйте за своим ребенком: копируйте или имитируйте то, что делает ребенок.
- Повторяйте или реагируйте на лепет или болтовню ребенка.
- Называйте ребенка по имени, когда обращаетесь к нему/ней.
- Используйте слова, описывая то, что делает ребенок.
- Участвуйте во взаимодействии «туда-сюда». Не просто стимулируйте ребенка, а позвольте ему повторить слова или действие.
- Сделайте окружение ребенка интересным!
- Младенцы реагируют на стимулирование и успешно участвуют во взаимодействии «туда-сюда» и «вперед/назад».
- Пусть ребенок познает мир всеми пятью органами чувств.

Младенцы учатся играя!

- Опуститесь на уровень ребенка и убедитесь, что ребенок вас видит и слышит.
- Поиграйте в «ку-ку», попойте песни или колыбельные, постройте что-то из блоков или стаканчиков.
- Музицируйте вместе: постучите по кастрюлям, поиграйте с погремушками, потрясите банками с фасолью.
- Посмотрите книжки, даже в очень раннем возрасте! Опишите, что нарисовано на картинках. Пусть дети изучают книги всеми пятью органами чувств.

Лагерь внутренне перемещённых лиц и COVID-19

ВСТРЕЧАЙТЕ СЕМЬЮ АХМЕДА (СЕВЕРО-ВОСТОЧНАЯ СИРИЯ)

Семья Ахмеда живет в лагере внутренне перемещенных лиц (ВПЛ) в северо-восточной части Сирии. Они живут в этом лагере последние пять лет, с тех пор как их дом был разрушен во время кризиса в Сирии, и им пришлось бежать. Ахмед

(отец), Амал (мать), Омар (семилетний сын) и дочь Лейла, которой 18 месяцев, пытаются приспособиться и улучшить свою жизнь в лагере. Омар мечтает стать врачом, чтобы помогать другим людям.



Когда Омару исполнилось шесть лет, Омар пошел в одну из окрестных школ при поддержке гуманитарной организации. Он получил шанс наслаждаться своим детством в безопасном пространстве, где он смог встретить новых друзей, научиться читать и писать, научиться рисовать, петь, играть и веселиться. Несмотря на эти возможности, Омар не смог приспособиться к школе надлежащим образом.

Когда пандемия COVID-19 пришла в регион, все школы закрылись, включая школу Омара.

- Омару скучно проводить время в маленькой палатке, в которой живет его семья, и он устраивает потасовки со своей сестрой Лейлой.
- Он много плачет, и у него пропал аппетит. Он плохо спит и говорит, что ему снятся страшные сны. Эти проблемы были даже до начала пандемии COVID-19.
- Он определенно сильно опечален из-за ситуации, что также привело к ночному недержанию.
- Ахмед и Амал в отчаянии и не знают, как помочь Омару.
- До того, как они перебрались в лагерь ВПЛ, они оба работали. Ахмед был плотником, а Амал была швеей, но у них уже нет этих работ.
- В отсутствии достатка и при таком поведении Омара вся семья теперь находится в сильном напряжении на пределе душевных сил.

ПСИХОСОЦИАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ В ЛАГЕРЕ ВПЛ

- Люди, живущие в лагерях ВПЛ, сталкиваются со многими схожими психосоциальными проблемами, как и люди, живущие вне лагерей. Однако напряжение может быть выше из-за условий в лагере ВПЛ. Они могут включать перенаселенность, проживание в палатках, социальные конфликты, отсутствие надлежащих социальных услуг, высокие уровни безработицы, зависимость от гуманитарных организаций и служб жизнеобеспечения, потеря дома и страны, др.
- Многие чувствуют отчаяние, изоляцию и неопределенность и отдалены от возможностей делать то, что важно для них или что поможет им в будущем. Это может быть то, что они имели в их жизни до переселения в лагерь ВПЛ.
- Проблемы с поведением, употребление наркотиков и другие последствия кризиса и лишений, а также чувства тревожности, грусти, депрессии и безнадежности распространены повсеместно.
- Многие находят цель в своей жизни — занятие социальной или духовной деятельностью. Некоторые люди считают целесообразным заниматься деятельностью, которая поможет им подготовиться к жизни, которая, они надеются, наступит после лагеря, например попытаться выучить новые навыки или языки. Некоторым нравится изучать новые вещи, просто чтобы быть занятым.

Советы для родителей и лиц, осуществляющих уход, которые проживают в лагерях для ВПЛ

- Многие из описанного, с чем сталкиваются ВПЛ, проживающие в лагерях, применимо в равной степени и к тем, кто в таких лагерях не проживает. Прочитайте истории о еще пяти семьях из разных стран и посмотрите, какие советы или решения могут пригодиться и вам.
- Например, попытайтесь организовать свой день, начните день с положительной ноты и проводите время с детьми каждый день. Сохраняйте спокойствие, не кричите, поощряйте про-социальное поведение. Проявляйте креативность при обучении дома и поощряйте обучение через игру, разделяйте домашние обязанности и превращайте их в веселье для всех. Регулярно хвалите членов своей семьи и не забывайте о множественном интеллекте (см. историю о семье Бхенгу). Соблюдайте и учите детей гигиене для защиты от COVID. Окажите поддержку детям, которые пережили потерю близкого, организуйте физическую активность, чтобы все могли потратить энергию и избавиться от фрустрации. Обратитесь к учителям и другим родителям за помощью, не забывайте об уходе за собой (см. текст ниже) и находите время на себя, служите примером мирных и любящих взаимоотношений.
- Некоторые из этих советов могли бы быть полезны Омару и остальным членам семьи Ахмед.
- Вы можете увидеть, что кто-то из членов вашей семьи переживает последствия травматического события или потери и что им трудно справиться (как Омару). Это может быть депрессия, возбуждение, кошмары, ночное недержание мочи, потеря аппетита, размышления или воспоминания трудных событий. Если это продолжается долгое время, обеспечьте такого члена семьи специализированной помощью.
- Если вы, родитель или лицо, осуществляющее уход, переживаете последствия травматического события или вам трудно справиться с ситуацией, и это продолжается долгое время, обратитесь за помощью и советом.

Другие советы для родителей на период COVID-19 см.:
<https://www.covid19parenting.com/home>

Также см.: <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/the-refugee-experience/201805/want-help-refugee-children-thrive-support-their-parents>.

СТРАТЕГИЯ 1. РАСПОРЯДОК ДНЯ

- Придерживайтесь распорядка дня, насколько это возможно.
- Позволяйте себе брать регулярные перерывы в течение дня. Забота о себе — это не эгоизм.
- Ешьте и пейте воду в одно время либо тогда, когда это разрешает ваша религия.
- Попробуйте не прибегать к неэффективным стратегиям преодоления, таким как курение, употребление алкоголя или наркотиков.
- Попробуйте ограничить время, которое проводите за просмотром, чтением или прослушиванием новостей. Определите время, когда будете смотреть новости из надежных источников, например, Министерство здравоохранения или ВОЗ, каждый день, если в лагере есть такая возможность.
- Сон — одно из важнейших условий для сохранения физического и психического здоровья. Попробуйте спать не менее чем семь часов в день.

СТРАТЕГИЯ 2. УПРАЖНЕНИЯ

- Планируйте регулярные упражнения, от которых вы будете лучше себя чувствовать. Например, ходите на прогулку или на пробежку 30 минут в день. Это можно делать всей семьей.
- Внесите изменения в игры с учетом необходимости соблюдать социальную дистанцию и не приближайтесь слишком близко к своему партнеру.
- Дыхательные упражнения снижают уровень стресса и помогают сосредоточиться. Потратьте 10 минут утром или вечером на ежедневные дыхательные упражнения.

СТРАТЕГИЯ 3. ОСТАВАЙТЕСЬ НА СВЯЗИ

- Если вы верите в Бога, не теряйте связь с ним, со своей верой или чем-то, что выше нас.
- Не теряйте связи с родными или друзьями. Даже если не можете увидеться с ними лично, вы можете позвонить им по видео или просто по телефону.

СТРАТЕГИЯ 4. ПРИЗНАВАЙТЕ СВОИ ЧУВСТВА

- Вы можете столкнуться с различными эмоциями на различных стадиях эпидемии. Это нормальный ответ на очень сложную ситуацию.
- Состояние стресса — это не слабость, это не значит, что вы не знаете, как заботиться о семье.
- Если вы чувствуете стресс или давление, знайте, что помощь есть. Вполне нормально попросить помощи, если вы чувствуете, что с вами не все в порядке.
- Вы не одиноки в этой ситуации. Обратитесь к друзьям или другому члену семьи в лагере либо к кому-то другому, кому вы можете доверять.

СТРАТЕГИЯ 5. НЕ ТЕРЯЙТЕ НАДЕЖДУ

- Попробуйте подумать о стратегиях, которые помогли вам справиться со стрессовой ситуацией в прошлом.
- Сосредоточьтесь на том, что у вас получается контролировать. Обращайте внимание на то, что получается хорошо, делитесь успехами, отмечайте маленькие победы с друзьями и родными.
- Помните: это марафон, а не спринт. Даже марафон не длится вечно, пандемия COVID-19 закончится.

Беседы о «короне» и потере

ВСТРЕЧАЙТЕ СЕМЬЮ БХЕНГУ (ДУРБАН, ЮАР)



Семья Бхенгу живет в Дурбане, ЮАР. Мама Бхенгу, которой 70 лет, потеряла свою дочь Зинзи в прошлом году. Зинзи умерла после инфицирования коронавирусом. У Мама Бхенгу была тесная связь с ее дочерью и внуками до смерти Зинзи. Теперь ее восьмилетняя внучка Занеле и ее 10-летний внук Зак живут вместе с ней. Отец Занеле и Зака умер много лет назад. Оба ребенка, которые уже потеряли обоих родителей, беспокоятся, что их бабушка может

инфицироваться короной и умереть. Мама Бхенгу больше не работает, но получает небольшую государственную субсидию на себя и на ее внуков.

- Мама Бхенгу всегда содержит дом в безупречной чистоте и всегда настаивает, чтобы каждый выполнял свои обязанности по уборке, а также уделял внимание личной гигиене.
- Она проверяет, чтобы каждый член семьи

помыл руки перед приемом пищи. Это они делают всегда, но во время COVID-19 мытье рук стало очень важным.

- В некоторых домохозяйствах и поселениях трудно найти мыло и воду или дезинфицирующее средство для рук, но надлежащая гигиена и ношение масок более важно сейчас, чем когда-либо. Мытье рук без мыла не так эффективно, как мытье с мылом, но это все же лучше, чем вообще не мыть руки.
- Попробуйте заставить всю семью мыть их руки как можно чаще.
- Позвольте детям научить друг друга, как мыть их руки.
- Мама Бхенгу также разработала игру, в которую можно играть внутри помещения или снаружи. Во время этой игры дети должны надеть маски и практиковать соблюдение физического расстояния до 1,5 метра друг от друга. Снаружи играть в эту игру труднее. Они начинают с 10 очков у каждого и, как только один из них приближается слишком близко к другому, тот, кто приблизился, теряет одно очко. В конце дня они отмечают, сколько очков из 10 начальных очков у них все еще есть.

УЛАЖИВАНИЕ ПОСЛЕДСТВИЙ ПОТЕРИ И СТРАХ СМЕРТИ

- Мама Бхенгу заметила, что дети, которые уже испытали много потерь и все еще скорбят по своим родителям, беспокоятся, что она может подхватить вирус. Она использует время обеда, когда они сидят все вместе, чтобы поговорить о коронавирусе и поделиться подходящей для их возраста информацией.
- Она начинает с того, что дети знают, а затем добавляет информацию.
- Когда вначале дети пришли к ней жить после смерти их матери, Мама Бхенгу была не в состоянии справиться с навалившимися делами. Особенно трудно было вечерами, когда дети становились дотошными и скучали по их матери, а иногда начинали плакать. Она надеялась, что, если она будет игнорировать это, то все пройдет. Она считала, что помогает детям, не затрагивая тему болезненной потери родителей, думая, что им будет хуже, если они будут вспоминать и говорить о них. Но затем она узнала от приятеля, который является социальным работником, что дети также нуждаются в скорби, и что детей нужно мотивировать помнить их родителей, а не пытаться их забыть. Это освобождает от некоторых болезненных ощущений, помогает им скорбить и строить позитивные воспоминания об их родителях в их памяти и сердцах.
- Она начала говорить больше об их родителях и спросила детей, что им больше всего нравилось в их родителях, и о чем они скучают. Она дала каждому ребенку «Коробку памяти» и попросила их собирать особые вещи, которые представляют воспоминания об их родителях, и класть их в коробку.
- Мама Бхенгу делится информацией о том, кто будет заботиться о детях, если с ней что-либо случится.
- Она также пытается сохранять позитивный настрой.
- Мама Бхенгу также поддерживает детей в их скорби (см. поле ниже).

Поддержка для детей, столкнувшихся с утратой во время COVID-19

- Помните об утратах, с которыми столкнулись дети, о которых вы заботитесь. Это может быть смерть или потеря «нормальной жизни». Утраты, связанные с COVID-19, включают невозможность посещать школу, играть с друзьями, необходимость носить маску или соблюдать социальную дистанцию, отсутствие свободы перемещения и пр.
- Для лица, осуществляющего уход, это может быть потеря рабочего места, недостаточно высокий заработок, отмена или уменьшение объема социального обеспечения и другие изменения в привычном образе жизни.
- Имейте в виду, что дети, потерявшие близких или кого-то, кто о них заботился (недавно или некоторое время назад), могут тревожиться о том, что их родные и близкие могут контактировать с больным коронавирусом и умереть.
- Дети, родители которых или лица, осуществляющие за ними уход, контактируют с коронавирусом, очень боятся, что их близкие могут умереть. Поэтому важно говорить детям, что у большинства людей, которые болеют COVID-19, симптомы напоминают грипп, и они выздоравливают даже без лечения и без риска умереть. Также скажите им, что даже если они сильно заболеют, существует эффективное лечение.
- Ограничения, связанные с COVID-19, не позволяют проводить похороны, погребения и другие мероприятия, связанные со смертью близких. Такие традиции и церемонии помогают людям горевать естественно, поэтому важно найти другие способы провести родного в последний путь, например, виртуальные церемонии.
- Горе — это нормальная реакция на потерю в целом, особенно в условиях катастрофы или неблагоприятной обстановки. Люди справляются с горем по-разному. Как правило, реакция на горе может быть следующей:
 - Шок, недоверие или отрицание;
 - Тревожность;
 - стрессовое состояние;
 - злость;
 - приступы печали;
 - бессонница и потеря аппетита.

Руководство по печали и утратах во время COVID для родителей «Разговоры с детьми о смерти и помощь в преодолении утраты» — прекрасный источник, разработанный группой по психическому здоровью и психосоциальной поддержке в 2020 г.

<https://www.dropbox.com/sh/2ba48ijt4kckt2i/AAAA-neAKfK216Rwc5-ZguX4a?dl=0&preview=Grief+and+loss+guidance+for+parents+during+COVID19.pdf>



ПОДДЕРЖКА УДАЛЕННОГО ОБУЧЕНИЯ

- Миссис Бхенгу мало знает об информационной технологии (ИТ), но вполне может отвлечь Зака, пока Занеле слушает образовательную программу по радио.
- Поддержка удаленного обучения может включать, например, ИТ-поддержку, а именно помощь семьям выйти в интернет. Это может заключаться в том, чтобы обеспечить, что другие дети не мешают, пока ребенок занимается уроками по интернету, телевизору или радио.

- И несмотря на то, что некоторые школы и учебные заведения создают возможность обучения онлайн, по телевизору или радио, детям нужна помощь при работе с этими платформами.

МНОЖЕСТВЕННЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ: МНОЖЕСТВО СПОСОБОВ БЫТЬ УМНЫМ

- Всем детям нужна уверенность для того, чтобы справиться со сложностями на их жизненном пути и добиться успехов. Для развития уверенности необходимо



хвалить ребенка за все, что у него хорошо получается. Один из способов — обращать внимание на сильные стороны или «множественный интеллект» и давать каждому ребенку положительную обратную связь.

- У каждого ребенка свой интеллект и возможности. Естественный интеллект проявляется в многообразии форм. Это включает эмоциональный интеллект, математический интеллект, умение танцевать под музыку и т. п. (см. ниже).
- Попробуйте найти больше информации по этому вопросу, чтобы определить все типы естественного интеллекта вашего ребенка и обеспечить возможность для их каждодневного развития.
- Хвалите их за успехи и способности.
- Хвалите их и за другие вещи, которые они делают, например, за внимание к другим членам семьи. Это является формой эмоционального и социального интеллекта.
- Они могут и не показывать, но, похвалив ребенка, вы увидите, как они делают что-то хорошее снова. Они также поймут то, что вы видите и что вам не все равно.
- Каждый день мама Бхенгу не забывает обойти дом, узнать, как дела у каждого, и похвалить за хорошее поведение и за ту или иную форму интеллекта каждого ребенка.

ТЕОРИЯ МНОЖЕСТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА

Неправильно считать, что некоторые люди умные, а другие не очень умные (или глупые). Мы все умны по-своему. Профессор Говард

Гарднер из Гарвардского университета говорит о девяти типах интеллекта.

Виды интеллекта	Описание
1. Зрительно-пространственный интеллект	Вам проще учиться, глядя на графики, таблицы, карты и изображения вещей, и общение при помощи таких вещей вам дается проще. Вам может легко даваться рисование и творчество.
2. Математическо-логический интеллект	Вам проще работать с числами, вы думаете и общаетесь очень логично.
3. Телесный интеллект	Вы любите и учитесь лучше через игру и движение. Вам нравятся спортивные игры, работа на улице и использование своего тела.
4. Вербальный интеллект	У вас хорошо получается учить языки, вы любите читать, говорить, писать и слушать.
5. Музыкально-танцевальный интеллект	Вам легко и просто учиться и выражаться через песни, музыку или танцы.
6. Эмоциональный интеллект	Вам близки ваши чувства, ценности и идеи, вам легко понимать, что чувствуют другие.
7. Социальный интеллект	Вы чувствуете себя комфортно с другими людьми и любите общаться с друзьями, родными, учителями и другими членами общества.
8. Природный интеллект	Вам нравится быть на открытом воздухе, вы любите природу и животных.
9. Философско-духовный интеллект	Вы можете думать о более глубоких вопросах, например, в чем цель жизни? зачем я здесь? есть ли сверхчувственная сила? и т. п.



Разделение обязанностей, разрушение стигм и выделение заботы о себе как важнейшей составляющей

ВСТРЕЧАЙТЕ СЕМЬЮ ИВАНОВЫХ (МОСКВА, РОССИЯ)

Семья Ивановых живет в Москве (Россия).

Дмитрий — отец-одиночка, который работает из дома и растит троих детей: Катерину (7 лет), Ладугу (9 лет) и Леонида (12 лет). Все трое детей любят музыку, танцы и пение. Катерина любит играть с куклами и игрушками, но часто оставляет их там, где закончила с ними играть. Лада любит рисовать и часто оставляет за собой беспорядок. Леонид очень аккуратен и расстраивается, когда его младшие сестра не убирают за собой.

- Растить детей и заботиться о других членах семьи непросто, но проще, если разделить обязанности.
- Постарайтесь разделить домашние обязанности, уход за детьми и другие дела поровну между членами семьи.
- Запишите обязанности в еженедельник.
- Превратите уборку в игру или танец. Сделайте музыку погромче, и пусть кто-то из членов семьи выберет музыку и движения, которые им нравятся.

РАЗРУШЕНИЕ СТИГМ, СВЯЗАННЫХ С COVID-19

Однажды Дмитрий видит, что дети расстроены и плачут. Он спрашивает, что случилось, и дети отвечают, что дети на улице перешли на другую сторону и сказали: *«Осторожно, это коронавирусная семья, у них мама умерла от вируса, если вы к ним приблизитесь, тоже заразитесь и умрете».*

Дмитрий объясняет, что у них такой же шанс заразиться COVID-19 от тех детей, как и у тех детей заразиться от них. Все должны носить маски и соблюдать социальную дистанцию и гигиену. Он объясняет, что дети говорят подобные вещи, потому что они не знают и не понимают, что такое COVID-19. Ниже вы найдете некоторые факты о стигмах, связанных с COVID-19. В конце списка указаны некоторые действия, которые Дмитрий и другие могут предпринять, если окажутся в подобной ситуации.



Стигма

Стигма — это отрицательное (предвзятое) отношение к определенной группе людей, например, членам определенной нации, племени или веры, либо в отношении бедных или больных.

Что касается COVID-19, стигма связана с отсутствием знаний о распространении COVID-19, потребностью винить кого-то, страхом перед болезнью и смертью, сплетнями и мифами.

Ни один человек или группа людей не переносит COVID-19 больше, чем другой человек или группа. Стигма может приводить к навешиванию ярлыков, стереотипам, дискриминации, насилию и другому плохому отношению к другим.

Иногда людям слишком стыдно обращаться за лечением из-за внутренней стигмы в отношении COVID-19, тем самым, они подвергают себя повышенному риску.

Стигма (продолжение)

Группы людей, сталкивающиеся со стигмами во время COVID-19:

- определенные расовые и этнические меньшинства;
- люди с положительным тестом на COVID-19, те, кто выздоровел после COVID-19 или вышел из карантина по COVID-19;
- сотрудники аварийных служб или медицинские работники;
- представители других профессий, работающие «на передовой»: кассиры супермаркетов, водители службы доставки, фермеры и сотрудники заводов по производству продуктов питания;
- люди, страдающие заболеваниями, вызывающие кашель;
- люди, живущие группами, например, бездомные.

Стигма вредит всем: она порождает страх или злость в отношении простых людей вместо того, чтобы сосредоточиться на болезни, которая создает проблему.

Стигма может привести к тому, что люди станут скрывать симптомы или болезнь, не будут своевременно обращаться за медицинской помощью и не будут придерживаться правильного поведения. Иными словами, стигма может затруднить контроль распространения болезни.

Лица, столкнувшиеся со стигмой, могут испытывать изолированность, депрессию, тревожность или стыд.

Важно устранить стигму, чтобы обеспечить безопасность и здоровье всех сообществ и членов общества.

Каждый может помочь в устранении стигмы, связанной с COVID-19, рассказывая о фактах в своем сообществе.

ЧТО МОГ СДЕЛАТЬ ДМИТРИЙ:

- поговорить с духовными лидерами о стигме, связанной с COVID-19, с которой сталкиваются семьи;
- поговорить с сотрудниками школы, в которой учатся его дети, о стигме, с которой столкнулась семья;
- поговорить с местными организациями о стигме, связанной с COVID-19, с которой сталкиваются семьи;
- попросить муниципальные органы разместить баннеры и плакаты с точной информацией о COVID-19.

ОБРАТИТЕСЬ К УЧИТЕЛЯМ И ДРУГИМ РОДИТЕЛЯМ ЗА ПОМОЩЬЮ

- Дмитрий чувствует себя изолированным, но затем вспоминает, что он состоит в группе WhatsApp с другими родителями.
 - Участники группы делятся советами о том, как обеспечить концентрацию и участие детей во время карантина.
 - Проведя некоторое время в группе, он решает связаться с учителями своих детей.
 - Дети могут поздороваться с учителями; иногда важно просто услышать голос учителя.
- Взаимоотношения между учениками и их учителями и между школой и родителями разрушились, когда дети перешли на дистанционное обучение, несмотря на занятия онлайн, по радио или телевизору.
 - Учитель вашего ребенка прекрасно знает сильные и слабые стороны вашего ребенка, поэтому может помочь составить индивидуальный план обучения.
 - Дмитрий получает обратную связь о выполнении детьми домашнего задания, которое отправляется по электронной почте.



НАЙДИТЕ ВРЕМЯ НА СЕБЯ И НА УХОД ЗА СОБОЙ

- Для Дмитрия было очень важно позаботиться о своем психическом здоровье во время карантина.
- Когда возможно, он просит соседку, 18-летнюю Кристину, присмотреть за детьми в течение часа.
- Это время Дмитрий тратит на себя. Он надевает маску и выходит на пробежку.
- Уход за собой очень важен не только для родителя или опекуна, он помогает и тем, за кем такой человек ухаживает.
- Управление своей тревогой, злостью, раздражительностью и фрустрацией — важные составляющие заботы о себе.
- Если вам кажется, что вам нужна дополнительная поддержка, обратитесь за помощью или терапией, если это возможно.

Забота о себе

- Не ставьте свое благополучие на последнее место. Отсутствие структуры может легко привести к механизмам преодоления, которые могут превратиться в плохие привычки, например, переедание, курение, употребление слишком большого количества алкоголя или употребление наркотиков. Дмитрий заметил, что стал принимать больше обезболивающих при головной боли, чем обычно. От стресса и неопределенности может быть трудно уснуть.
- Попробуйте расставить приоритеты, где ваше самочувствие будет не на последнем месте. Это значит здоровое питание, физические упражнения и соблюдение распорядка дня.
- Составьте список здоровых и успокаивающих занятий, которые ВАМ ПРАВЯТСЯ, и план-график таких занятий.
- Найдите время на расслабление, мечты и безделье!



Другие идеи для заботы о себе

Не теряйте социальные связи даже при физическом дистанцировании: используйте цифровые технологии для общения с друзьями, коллегами и близкими (электронная почта, приложения или социальные сети). Смотрите одни и те же фильмы, читайте одни и те же книги и обсуждайте их на виртуальных встречах, болтайте удаленно за чашечкой кофе или чая.

Распорядок дня: во-первых, составьте распорядок дня и придерживайтесь его, составьте план поддержания своего состояния на дни и недели.

Задавайте цели и сохраняйте активность: определение и достижение целей укрепляет ощущение контроля и компетентности. Цели должны быть реалистичными с учетом имеющихся условий; для сотрудников и волонтеров сюда относится также и работа с бумагами даже в том случае, если они не могут работать на месте. Некоторым проще составить список дел на день и отмечать галочкой выполненное, это дает силы и чувство удовлетворенности. Составьте список дел, которые хотели бы сделать, книг, которые хотели бы почитать или написать, музыки, которую хотели бы послушать, блюд, которые хотели бы приготовить, и тортов, которые хотели бы испечь, нарисуйте картину акварелью, свяжите или сшейте что-то, выучите новый язык или приобретите новый навык, слушайте подкасты, уберите в доме, проветрите дом, балкон и сад.

Планируйте время в одиночестве и со всеми, если живете не одни: составьте список дел, которые будете делать вместе, читайте книги вслух, играйте в настольные игры, слушайте радио, смотрите телевизор и обсуждайте услышанное. Заботьтесь о детях по очереди. В сети Интернет можно найти множество ресурсов по тому, чем заняться с детьми дома.

Подходите к ситуации с юмором: юмор может быть эффективным лекарством от безысходности. Даже внутренняя улыбка или смех могут облегчить тревожность и фрустрацию.

Не теряйте надежду: верьте во что-то важное, будь то семья, вера, страна или ценности.

Используйте технику управления стрессом: техника физической релаксации может помочь уменьшить уровень стресса, справиться с болью и эмоциональными переживаниями. Большинство людей знакомы с техникой управления стрессом, но не пользуются ею, и самое время прибегнуть к таким техникам.

Принимайте чувства: стрессовая ситуация может вызвать различные эмоции, например, злость, фрустрацию, тревожность, сожаление, сомнение в себе, самобичевание и пр. Такие чувства — это нормальная реакция на необычную ситуацию.

Как защитить ребенка онлайн

ВСТРЕЧАЙТЕ СЕМЬЮ ЧЭНЬ (ПЕКИН, КИТАЙ)

Познакомьтесь с Цзан Вэй и Линн Чэнь, которые живут на 55-м этаже высотного дома в Пекине, и их сыном Бохаем, которому 13 лет. В доме нет сада, есть только маленький балкон, и Бохай никогда не может играть на улице, поэтому он склонен расстраиваться.

- Сейчас почти конец дня.
- В такое время важно позитивное общение, особенно если в одном помещении несколько человек.
- Бохай получает поддержку и вознаграждение за то, что четко и регулярно выражает свои потребности, радости и разочарования.





- Это обеспечивает мир, эмпатию и понимание в доме и не допускает фрустрацию из-за нахождения в закрытом пространстве, которая в конечном счете приводит к всплескам жестокости, крику и злости.
- В качестве награды за хорошее поведение и общение Бохаю разрешают играть на компьютере, проводить время онлайн или смотреть телевизор. Это пример положительной дисциплины.
- Тем не менее, родители следят за тем, какие веб-сайты посещает Бохай и какие программы он смотрит.
- Они знают, что могут сделать что-то, чтобы защитить его онлайн (см. советы по защите ребенка ниже).
- Зачастую родителям хочется сказать: «Отложи телефон» или «Не сиди столько за компьютером или телефоном». Но для вашего ребенка социальные сети — это способ не потерять связь во время COVID-19. Так они не теряют связь с друзьями и сверстниками.
- Подросткам важно не терять связь с друзьями. Помогите своему ребенку-подростку не терять связь с друзьями безопасным способом, используя социальные сети и другие безопасные способы удаленного общения. Это вы можете делать вместе.

Советы по защите ребенка

онлайн

Некоторые риски онлайн включают следующее:

- взрослые, ищущие детей для сексуальных домогательств, в социальных сетях, на игровых платформах и платформах для общения;
- вредный контент, как например, жестокое обращение, женоненавистничество (крайне предвзятое отношение к женщинам) либо ксенофобия (крайне предвзятое отношение к людям из других стран), побуждение к суициду и членовредительству, предоставление неверной информации и т. п.;
- подростки, которые передают персональную информацию, свои фото и видео сексуального характера;
- кибербуллинг сверстниками и незнакомыми людьми.

Чтобы защитить ребенка онлайн, можно:

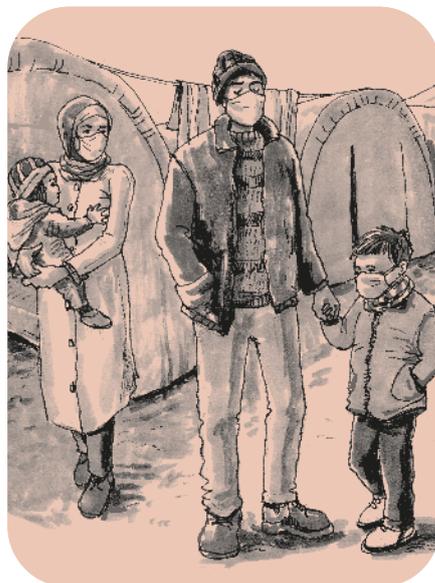
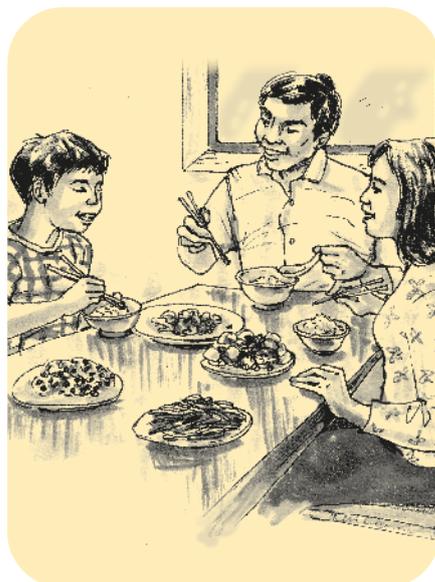
- обсудить риски, связанные с сетью Интернет, с детьми с учетом возраста;
- установить родительский контроль на компьютер;
- включить безопасный поиск в браузере на компьютере;
- задать строгие параметры конфиденциальности в приложениях и играх онлайн;
- закрывать вебкамеры, когда они не используются.

ЗАКОНЧИТЕ ДЕНЬ НА ВЫСОКОЙ NOTE

- Закончите день на позитивной волне.
- Похвалите за хорошее поведение и отметьте успехи ребенка за день.
- Спросите у каждого члена семьи, как он/она себя чувствует, есть ли что-то, что их беспокоит, за что они благодарны и на что надеются завтра и в ближайшем будущем.
- Определите новые цели и отметьте их достижение.
- Подумайте, как будете укладывать младших детей спать и что будете делать для себя, когда дети лягут спать.

Гармония в семье

- Мы являемся примером для своих детей.
- То, как мы говорим и ведем себя перед другими, оказывает огромное влияние на то, как ведут себя наши дети.
- Открытое общение, активное слушание и эмпатия помогают сохранить мирную и счастливую атмосферу в семье в такое непростое время.
- Чем больше мы практикуем моделирование мирных, любящих отношений для наших детей, тем более защищенными и любимыми они будут себя чувствовать.
- Используйте открытое общение. Это действует!



Обдумывание и контрольный список — как себя чувствуют члены моей семьи?

После того, как вы увидели жизни этих шести семей из разных стран, найдите время примерно раз в месяц поразмышлять о том, как себя чувствует ваша собственная семья во время ковидных ограничений. Если хотите, воспользуйтесь предложенным контрольным списком: читайте пункт за пунктом и ставьте галочку или крестик в одной из колонок справа. Либо вы можете нарисовать таблицу на куске картона и пользоваться наклейками, чтобы следить за тем, как чувствуют себя члены вашей семьи.

Не забывайте: все советы в этом руководстве связаны с COVID-19, но их с успехом может использовать каждый родитель или лицо, осуществляющее уход, в любое время и в любом месте.

Помните: идеальных семей не бывает! У всех нас есть проблемы, мы теряем терпение и совершаем ошибки. Но если мы найдем время подумать над тем, как мы живем, появится возможность делать маленькие шаги навстречу переменам. Если мы сплотимся как семья, мы можем пытаться создать более здоровую, более счастливую, более радужную атмосферу для роста и развития наших детей.

КОНТРОЛЬНЫЙ СПИСОК: КАК ЧУВСТВУЮТ СЕБЯ ЧЛЕНЫ МОЕЙ СЕМЬИ?

Психосоциальное благополучие поведение	Много возможностей для улучшения	Немного возможностей для улучшения	Чувствовать себя по-настоящему хорошо
Составьте ежедневный и еженедельный график со всей семьей, включая детей			
Начните день с позитивной ноты, эмоциональной проверки и поощрения эмпатии			
Проводите время с каждым из детей в отдельности каждый день			
Сохраняйте спокойствие, не кричите, поощряйте про-социальное поведение			
Проявляйте креативность при обучении дома и поощряйте обучение через игру			
Помогайте детям при занятиях по сети Интернет/радио/телевизору			
Защищайте детей от рисков онлайн и ненадлежащего контента в сети Интернет/по радио/телевизору			
Разделяйте домашние обязанности и превращайте их в забаву			
Регулярно хвалите членов своей семьи и не забывайте о множественном интеллекте			
Соблюдайте и учите детей гигиене для защиты от COVID-19			
Окажите поддержку детям, которые пережили потерю близкого			
Окажите поддержку детям, которые столкнулись со стигмой			
Обратитесь к учителям и другим родителям за помощью			
Практиковать уход за собой и уделять время себе как родителям или воспитателям			
Служите примером мирных и любящих взаимоотношений			

ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ДЕТЕЙ, ЕСЛИ ОНИ СОЗДАЮТ СВОЮ СОБСТВЕННУЮ ИЛИ СЕМЕЙНУЮ КНИГУ О ГЕРОЯХ COVID-19

Во введении мы предложили вам поддержать детей в создании книги о героях COVID-19.

Книга о героях — это самодельный буклет, где человек пишет и рисует свои надежды и цели, вместе с препятствиями на пути к достижению этих целей, а также описывает, как преодолеть и найти силы пройти эти препятствия.

Создание книги о героях вместе с вашими детьми поможет вам узнать об их трудностях и проблемах и поддержать их сильные стороны и стратегии преодоления.

Вам понадобятся материалы: ручки, фломастеры или цветные карандаши, бумага или небольшая тетрадь.

Вот что вы можете сказать ребенку в начале выполнения задания:

- «Теперь, когда ты знаешь, как другие дети и семьи справляются с COVID-19, может ты захочешь написать историю о твоей жизни и жизни твоей семьи во время COVID-19. Что тебе понравилось больше всего?
- Герой — это человек, у которого есть трудности, но который прилагает усилия, чтобы такие трудности преодолеть. Мне кажется, что ты — герой, потому что

- Если ты не хочешь делать свою собственную книгу, мы можем сделать семейную книгу вместе.
- Какой будет твоя история о героях или история твоей семьи?
- Если ты расскажешь мне историю, потом ты можешь ее записать или я могу ее записать.
- Если хочешь, можешь нарисовать рисунки.
- Для начала расскажи о себе и о том, где ты живешь (город и страна) и кто твоя семья.
- В другой части книги расскажи, кем ты хочешь стать, когда вырастешь, и о своих целях.
- Можешь описать то, что вызывает у тебя трудности, и с какими трудностями сталкиваются твои родные?
- Какие решения (хитрости и тактику) ты и члены твоей семьи используете, чтобы преодолеть эти трудности?
- Кроме тебя, кто еще является героем в твоей семье? Можешь объяснить, почему ты так считаешь? Я точно могу сказать, почему ты — герой, и мы можем написать это в книге.
- Когда книга будет готова, кому ты хочешь ее показать?»

Источники

Сценарии, описанные в этом руководстве о шести семьях, вымышлены и представлены для наглядности, они основаны преимущественно на следующих материалах:

<https://pscentre.org>, где можно найти различные материалы и источники по психосоциальной поддержке.

Также рекомендуется использовать карточки Центра психологической помощи IFRC PS; см. <https://pscentre.org/?resource=child-friendly-activity-cards>.

<https://www.cpaor.net>, где можно найти различные материалы и источники по психосоциальной поддержке.

<https://interagencystandingcommittee.org>, где можно найти различные материалы и источники по психосоциальной поддержке.

В частности, рекомендуется «Ты мой герой» (*My Hero is You*) (Книга для детей о COVID-19. См. <https://interagencystandingcommittee.org/iasc-reference-group-mental-health-and-psychosocial-support-emergency-settings/my-hero-you-storybook-children-covid-19>).

<https://www.unicef.org/easterncaribbean/tips-parenting-during-coronavirus-covid-19-outbreak>, где можно найти советы для родителей во время COVID-19.

<https://www.unicef.org/coronavirus/covid-19-parenting-tips>, советы для родителей во время COVID-19.

<https://sacoronavirus.co.za/2020/05/20/advice-to-parents-supporting-your-children-through-the-covid-19-lockdown/>, где можно найти советы для родителей по поддержке детей во время пандемии COVID-19.

<https://www.helpguide.org/articles/parenting-family/parenting-during-coronavirus.htm>, где можно найти советы для родителей во время COVID-19.

<https://www.parents.com/health/all-about-coronavirus-a-concerned-parents-guide/>, где можно найти информацию о коронавирусе.

<https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-guidance-on-supporting-children-and-young-peoples-mental-health-and-wellbeing/guidance-for-parents-and-carers-on-supporting-children-and-young-peoples-mental-health-and-wellbeing-during-the-coronavirus-covid-19-outbreak>, где можно найти советы для родителей и лиц, осуществляющих уход, о том, как поддерживать детей и подростков во время COVID_19

https://www.canr.msu.edu/news/young_children_can_learn_how_to_resolve_conflicts_with_adult_guidance_and_s, где можно узнать о способах разрешения конфликтов между подростками при участии взрослого

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/reducing-stigma.html>, для получения советов по борьбе со стигмой среди родителей во время COVID-19

<https://www.dropbox.com/sh/2ba48ijt4kckt2i/AAAA-neAKfK216Rwc5-ZguX4a?dl=0&preview=Grief+and+loss+guidance+for+parents+during+COVID19.pdf>, где можно узнать о советах для родителей о том, как помочь подросткам пережить утрату во время COVID-19

REPSSI
PO Box 23076, Randburg West
2167 266 West Avenue,
Cnr Republic Road Unit 2
Waterfront Office Park,
Randburg 2194, South Africa (Рандбург, ЮАР)
<https://repssi.org/>
info@repssi.org
Twitter: @REPSSI
Facebook: www.facebook.com/REPSSIHQ

