

Министерство образования и науки Республики Дагестан
Государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного
профессионального образования
«Дагестанский институт развития образования»
Кафедра общей и специальной педагогики и психологии образования

Методические рекомендации

**«Психолого-педагогическое сопровождение детей,
родителей и педагогов в период распространения
коронавирусной инфекции (COVID-19)»**

Махачкала 2020 г.

Авторы – составители:

Г.М. Джамалудинов – доктор социологических наук, ректор ГБОУ ДПО «Дагестанский институт развития образования»

А.С. Дамадаева – доктор психологических наук, зав кафедрой общей и специальной педагогики и психологии ГБОУ ДПО «Дагестанский институт развития образования», профессор кафедры психологии развития и профессиональной деятельности ФГОУ ВО «Дагестанский государственный университет»

Методические рекомендации предназначены для руководителей ОО, педагогов-психологов, социальных педагогов, классных руководителей общеобразовательных учреждений среднего и профессионально-технического образования, родителей, учащихся по вопросам профилактики в связи с распространением коронавирусной инфекции (COVID-19).

Введение

В январе 2020 года ВОЗ объявила вспышку нового коронавирусного заболевания чрезвычайной ситуацией в области общественного здравоохранения, имеющей международное значение. ВОЗ заявила, что существует высокий риск распространения коронавирусной болезни 2019 года (COVID-19) на другие страны мира. В марте 2020 года она сделала заявление о том, что COVID-19 можно охарактеризовать как пандемию. Во всем мире принимают меры по сдерживанию вспышки COVID-19. Однако это кризисное время порождает стресс у населения^{*}.

Методические рекомендации были разработаны в качестве примеров сообщений, адресованных родителям, педагогам и детям для поддержки психического здоровья и благополучия во время вспышки коронавирусной инфекции (COVID-19) на основании рекомендаций ВОЗ.

Памятка для родителей по вопросам психолого-педагогической поддержки в период самоизоляции и перевода детей на дистанционное образование

Родители

1. Поддерживайте привычный ритм жизни семьи. Обеспечьте вовлечение детей в соответствующие возрасту домашние мероприятия, включая мероприятия по их обучению. Старайтесь максимально использовать игровые формы.

2. Адекватно оцените ситуацию.

Самоизоляция связана с дискомфортом, с ограничениями, это неизбежно. Но это временный период, он обязательно закончится.

3. Расставьте приоритеты.

Сейчас в жизни семьи много перемен – дети не посещают образовательные учреждения, и родители берут на себя целиком или частично контроль за учёбой, режим работы самих родителей изменился, семья больше времени проводит вместе в ограниченном пространстве, и это неизбежно приводит к напряжению, конфликтам, обострению проблем. Одновременно сохранять рабочий темп, поддерживать образовательный процесс детей, справляться с возросшей бытовой нагрузкой невозможно. Какие-то области жизни пострадают, и это нормально. И задача каждого оценить и решить внутренне, чему стоит уделять больше внимания и сил, а чем можно пожертвовать.

4. С детьми важно обсудить, какие изменения произойдут, и как это повлияет на привычный образ жизни.

Что-то из жизни ребенка временно уйдёт (не будет ходить на кружки, не поедет в гости к бабушке, не сходит в кинотеатр и т.п.), и что-то появится на время самоизоляции (новый распорядок дня). По возможности старайтесь избегать сильных перемен в жизни ребёнка (например, если не было обязательного дневного сна, то не стоит его вводить).

5. Необходимо обсудить всей семьей новый распорядок дня.

Он может быть гибкий, при необходимости пересматриваться, но основные этапы жизни семьи важно соблюдать. Следует обратить внимание на:

- соблюдение режима сна и бодрствования;
- режим приема пищи (предпочтение полезной еде, разумное ограничение сладостей, снеков);
- соблюдение гигиены (и повседневной, и связанной с эпидемиологической опасностью);
- обязательную физическую активность (зарядка, танцы, семейные физкультминутки, разминки, подвижные игры);
- сохранение часов на школьное обучение, но теперь в дистанционном формате;

- включение ребёнка в домашние хозяйственные дела, обращение к нему за помощью (уборка, приготовление пищи, присмотр за младшими детьми);
- выделение времени на дистанционное общение со сверстниками (прежние ограничения времени с гаджетами можно пересмотреть);
- выделение времени на приятное, интересное и веселое общение вместе со всей семьей (настольные игры, просмотр фильмов, чаепития, чтение рассказов и т.п.).

Для детсадовцев и первоклассников

- стоит использовать это время для того, чтобы стать ближе друг к другу! Попробуйте вместе сделать что-нибудь полезное – займитесь спортивными упражнениями, приготовьте какое-нибудь блюдо, смастерите игрушку или нарисуйте рисунок. Когда ребёнок делает что-то вместе с родителями, он приобретает уверенность в себе;
- важно сохранить привычный режим жизни, в противном случае ребенку трудно будет вернуться к прежнему ритму. Устраивайте занятия, как в школе или детском саду, устраивайте «перемены»;
- если ребенок волнуется из-за вируса и задает вопросы, то говорить нужно примерно следующее: «Если выполнять все правила (мыть руки, проветривать комнату, соблюдать режим дня и питания и т. д.), то все будут здоровы!». Важно переводить ответы в плоскость конкретных рекомендаций. Не нужно все время заставлять мыть руки, а только, когда это необходимо, иначе это может привести к навязчивости;
- если ребенок очень боится заболеть, то можно сказать ему: «Конечно, человек может заболеть, но потом он выздоравливает. Ты же помнишь, как ты был простужен? Потом ты выздоровел. Все будет хорошо и на этот раз».

Для школьников

- объясните ребёнку, как важно соблюдать режим самоизоляции. Да, приходится сидеть дома, не встречаться с друзьями. Это скучно, но очень важно – в Китае, где люди очень серьезно к этому отнеслись, уже почти все заболевшие поправились и новых случаев заражения почти нет;
- если подросток чрезмерно увлекся чтением новостных лент про коронавирусный «апокалипсис» это может только подогреть его беспокойство и тревогу. Запреты тут не помогут, объясните, что есть смысл «просвещаться» только на проверенных ресурсах, и уделять этому не больше 10 минут утром и вечером;
- одно из лучших лекарств против тревоги — юмор. Многие ребята обмениваются смешными (и не очень) мемами про коронавирус и карантин. Кто-то выкладывает свои видео про то, как они переживают ситуацию с самоизоляцией. Это позволяет посмотреть на коронавирусное приключение под другим углом.

6. Учёба детей.

Переход на дистанционное обучение стал неожиданным для всех. Поэтому трудности испытывают все участники образовательного процесса.

Сложно и детям, и родителям, и педагогам, и администрации школы. На этом фоне качество усвоения учебного материала закономерно снизится. В этом нет ни чьей вины, это особенности перехода на новый формат и адаптации к нему. Родителям важно оценить, сколько сил, времени в день они могут уделить контролю за учебной работой ребенка:

- если в силу разных обстоятельств родитель не может много времени уделять обучению ребенка, об этом можно предупредить педагогов. Это поможет избежать претензий со стороны учителя в связи с невыполнением заданий и уменьшить напряжение.

- для поддержания интереса использовать разные источники информации. Дистанционные лекции могут быть скучны для детей, как бы ни старался педагог. Поэтому можно обращаться к фильмам Discovery, Nature. С младшими детьми смотреть познавательные мультфильмы. Родители могут обсуждать с ребёнком увиденное или попросить его самого рассказать, что интересного и важного он запомнил.

- в случае, если ребёнок не может или категорически не хочет выполнять какое-то домашнее задание, можно связаться с учителем и предложить ему альтернативный вариант. Например, вместо реферата по физкультуре ребёнок под вашим контролем или на видео будет выполнять комплекс упражнений.

- ученикам выпускных классов сейчас очень сложно из-за стресса и ощущения неопределенности. На данный момент известно, что экзамены отменять не будут, их могут сдвинуть на лето, но сдавать точно придется. Поэтому выпускники просто продолжают свою подготовку по необходимым предметам.

7. Удаленная работа для родителей.

Чем младше ребёнок, тем труднее ему понять переход родителей на удалённую работу из дома. Это вызывает противоречие – родитель физически доступен, но не может уделять внимание. Чтобы организовать себе рабочее пространство, родитель может:

- объяснить ребёнку, в чем суть работы. Например, со стороны, кажется, что вы просто сидите за компьютером и болтаете, а на самом деле вы проводите важные расчёты или договариваетесь с другими людьми о разных рабочих моментах.

- выделить в квартире «рабочее место», чтобы ребёнок понимал, если вы на этом месте, вас нельзя отвлекать.

- выделить определенные часы, когда вы работаете, и предупредить об этом ребёнка, вносить свои дела в режим жизни семьи.

- создать заметный внешний признак, сигнализирующий, что вы сейчас работаете. Например, если вы надели «рабочий пиджак» или повязали «рабочий платочек», значит, для всех домашних забот вы сейчас невидимы и вас беспокоить нельзя.

8. Насколько это возможно, поощряйте детей продолжать играть и общаться со своими сверстниками. При этом возможно обсуждать такие контакты, как регулярные телефонные или видео-вызовы, другие

соответствующие возрасту коммуникации (например, социальные сети в зависимости от возраста ребенка) с ограничением времени.

9. Помогите детям найти открытые способы выражения таких чувств, как страх и печаль. У каждого ребенка есть свой способ выражения эмоций. Иногда участие в творческой деятельности, такой как игра или рисование, может облегчить этот процесс. Дети чувствуют облегчение, если они могут выразить и передать свои чувства в безопасной и благоприятной среде.

10. Во время стресса и кризиса дети обычно больше стремятся к общению с родителями. Обсудите COVID-19 с вашими детьми, используя возрастной подход. Если у ваших детей есть проблемы, то совместное решение этих проблем может облегчить их беспокойство. Дети будут наблюдать за поведением и эмоциями взрослых, чтобы получить подсказки о том, как управлять своими собственными эмоциями в трудный для них период.

11. Дети могут реагировать на стресс по-разному, например, быть более цепкими, тревожными, замкнутыми, злыми или возбужденными, мочиться в постель и т.д. Реагируйте на реакцию вашего ребенка с пониманием, прислушивайтесь к тому, что его волнует, уделяйте ему любовь и внимание.

12. Объясните детям, что вирус не является фактором этнической или национальной принадлежности, чтобы не провоцировать неприязнь к сверстникам, взрослым людям иной национальности, а воспитывать чуткость и сострадание к беде тех, кто пострадал от вируса.

13. В простой доступной форме предоставьте детям факты о том, что произошло, объясните, что происходит сейчас, и дайте им четкую информацию о том, как снизить риск заражения этой болезнью, словами, которые они могут понять в зависимости от своего возраста.

14. Расскажите детям о путях передачи коронавируса:

Заразиться COVID-19 можно от других людей, если они инфицированы вирусом. Заболевание может передаваться от человека к человеку через мелкие капли, выделяемые из носа или рта больного COVID-19 при кашле или чихании. Эти капли попадают на окружающие человека предметы и поверхности. Другие люди могут заразиться в результате прикосновения сначала к таким предметам или поверхностям, а затем - к глазам, носу или рту. Кроме того, заражение может произойти при вдыхании мелких капель, которые выделяются при кашле или чихании человека с COVID-19. По этой причине важно держаться от больного человека на расстоянии более 1 метра.

15. Объясните, как избежать заражения:

- не контактировать с людьми, имеющими признаки простуды и ОРВИ (выделения из носа, кашель, чихание и др.);
- не посещать массовые мероприятия (кинотеатры, студии, секции, театры, цирки, филармонии, консерватории, пр.);
- как можно чаще мыть руки с мылом;
- по возможности, не трогать руками глаза, рот и нос;

- по возможности, не прикасаться к ручкам, перилам, другим предметам и поверхностям в общественных местах;
- избегать приветственных рукопожатий, поцелуев и объятий;
- вести здоровый образ жизни, вовремя ложиться спать и высыпаться, сбалансированно питаться и регулярно делать зарядку. Обратите внимание на то, что вам необходимо регулярно проветривать помещение и делать влажную уборку**. Превратите эти занятия в забавную игру для всей семьи***.

16. Превратите скучный рассказ о путях передачи коронавируса и способах профилактики в игру ("Да", "Нет", "Не знаю"), где дети могут двигаться, радоваться успешным ответам и возможности общения с вами.

17. Сведите к минимуму просмотр, чтение или прослушивание новостей, которые могут вызвать тревогу и волнение у ваших детей. Объясните им, что вы сами дадите им достоверную информацию, которую возьмете из надежных источников.

18. Если возникли проблемы с членами семьи, обратитесь за информацией к сайту Минздрава России:
<https://www.rosminzdrav.ru/ministry/covid19>.

Памятка для педагогов по вопросам психолого-педагогического сопровождения детей в период самоизоляции и перевода на дистанционное образование

Педагоги

1. Обеспечьте детям благоприятную позитивную образовательную среду, свободную от стрессов, вызванных стремлением к академическим успехам. Сконцентрируйтесь на сохранении здоровья детей, их психологического и социального благополучия.

2. Не привлекайте излишнего внимания детей к обсуждаемой проблеме. Сохраняйте рутинный уклад учебной работы с привычными для детей нормами ее оценки.

3. В простой доступной форме предоставляйте детям информацию о том, что произошло, объясните, что происходит сейчас, и давайте им четкую информацию о том, как снизить риск заражения этой болезнью, словами, которые они могут понять в зависимости от своего возраста.

4. Дети никогда такого не видели, учителя тоже не успевают адаптироваться. В итоге все это превращается в нервотрепку, когда на родителей и детей сваливается огромное количество заданий.

5. Надо понимать, что для преподавателя дистанционное обучение — это очень тяжелое и малоприятное мероприятие. За 2-часовой вебинар устаешь сильнее, чем за целый день очной работы потому что, когда перед тобой живые люди, ты обмениваешься с ними живыми взглядами, улыбками, эмоциями, нет такого ощущения, что ты один, чувствуешь себя неудобно,

сам с собой разговариваешь. Учителя и преподаватели вузов сейчас делают это по 6-8 часов в день. Это адски тяжело.

6. Сделать дистанционные курсы с такой скоростью качественными невозможно. Для того, чтобы перенести живой курс в дистанционный, необходимо вытянуть все, что живой человек вытягивает во время коммуникации. Хороший педагог вытягивает занятие на мимике, на тоне, на взглядах, на шутках, на перебросах спонтанными репликами с детьми.

Сегодня этого нет, и это должно вытягиваться какими-то картинками, инфографикой, анимацией, демонстрационными экспериментами или чем-то еще. Все это требует большой работы, больших усилий и времени.

Ни у кого сейчас на это нет ресурсов. Реально дети получают дистанционное образование в формате говорящей головы. Говорящую голову слушать целый день сложно. У кого-то из преподавателей хватает харизмы, у кого-то — нет.

7. Не старайтесь «впихнуть невпихуемое»

«Спокойно принимайте факт, что все дети сейчас «просядут» с учебой. Кто-то что-то пропустит, кто-то что-то не поймет, кто-то что-то не сделает, какие-то темы окажутся неясными. Это нормально, это естественно, в сложившейся ситуации не может быть иначе. Давайте без фанатизма!

8. Не надо требовать, чтобы дети делали абсолютно все любой ценой. Если они просто слушают уроки и делают какую-то часть из того, что присылают- достаточно!

9. Используйте дистанционные формы обучения, поощряющие развитие интеллектуальной, творческой деятельности (напр. олимпиады, квесты, соревнования), которые позволят и детям, и их родителям поддерживать активность и создавать благоприятную психологическую атмосферу в семье.

10. Поддерживайте детей и родителей. Помощь другим людям в трудную минуту может принести вам лично психологическую пользу. Например, найдите возможности для распространения позитивных и обнадеживающих историй о выздоровлении людей, снижении распространения коронавируса.

11. На вас сейчас лежит двойное бремя ответственности за здоровье детей, психологическое и социальное благополучие членов их семей и академическую подготовку учащихся. Относитесь к этой ситуации как к особым условиям работы. Берегите себя. Помните, что забота о своем психологическом состоянии так же важна, как и забота о физическом здоровье. Умейте справляться со стрессом, находить положительные эмоции и вести полноценный здоровый образ жизни. Занимайтесь дыхательными и физическими упражнениями, упражнениями для релаксации, ходите на прогулки, чтобы поддерживать активность и уменьшать напряжение.

** Информация Минздрава России по вопросам COVID-19:
<https://www.rosminzdrav.ru/ministry/covid19#r2>

*** IASC. Addressing Mental Health and Psychosocial Aspects of COVID-19 Outbreak: <https://interagencystandingcommittee.org/other/interim-briefing-note-addressing-mental-health-and-psychosocial-aspects-covid-19-outbreak>

Рекомендации для подростков, испытывающих беспокойство из-за пандемии коронавируса*

(По мотивам рекомендаций Роберта Лихи, одного из ведущих в мире специалистов по тревожным состояниям)

За последние недели жизнь здорово изменилась, в школах вводят удаленную форму обучения, родители работают из дома, с друзьями сложно увидеться вживую. В подобной ситуации очень важно попробовать сосредоточиться на возможностях, которые у тебя появились, вместо того чтобы думать о лишениях. Именно такой подход можно назвать оптимизмом. Ниже - несколько советов, которые помогут не упасть духом и не поддаться тревоге и в то же время отнестись к ситуации серьезно.

Вероятность заболеть в возрасте от 0 до 19 лет очень маленькая. Дети и подростки почти не болеют коронавирусом или переносят его в очень легкой форме.

Несмотря на это, есть процедуры, которые могут помочь дополнительно снизить вероятность заразиться: мыть руки после улицы, перед едой, бороться с привычкой грызть ногти, если она есть (наконец-то теперь есть достойная мотивация), - именно через руки вирус чаще всего попадает в организм человека; спать не меньше 7,5 часов; хорошо питаться; делать физическую зарядку (все это поможет поддержать и укрепить иммунитет).

Очень важно соблюдать режим самоизоляции. Да, приходится сидеть дома, не ходить в школу, не встречаться с друзьями. Скучно..., но... Очень важно, чтобы ты понимал, сейчас не наступает апокалипсис, каким мы его знаем по фильмам про зомби; наоборот, нас просят меньше выходить из дома, чтобы предотвратить заражение большого количества людей. Например, в Китае, где люди очень серьезно к этому отнеслись, уже почти все заболевшие поправились и новых случаев заражения почти нет. Теперь и нам придется набраться терпения.

Если ты большую часть дня отслеживаешь все новостные ленты, это только усиливает твоё беспокойство и тревогу. Лучше поменять тактику, выбрать 1-2 ресурса, которым ты или твои родители больше всего доверяют, и уделять этой новости 10 минут утром и 10 минут вечером.

Одно из лучших лекарств против тревоги - юмор. Многие ребята начали выкладывать свои видео и песни про то, как они переживают ситуацию с самоизоляцией. Может быть, и ты сможешь посмотреть на эту ситуацию под таким углом?

Если же тревожные мысли постоянно атакуют тебя, помни, что тревога - это не опасно, тебе не нужно думать о каждой тревожной мысли. Представь их как проплывающие по небу облака и попробуй сосредоточиться на своих делах, более приятных или важных.

*

Рекомендации подготовлены Ю.В. Зарецким, доцентом факультета консультативной и клинической психологии Московского государственного психолого-педагогического университета

О детском телефоне доверия 8-800-2000-122

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

В настоящее время к нему подключено более 220 организаций во всех субъектах Российской Федерации. В 67 регионах телефон доверия оказывает помощь своим абонентам в круглосуточном режиме.

Кто может позвонить?

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

Откуда можно позвонить?

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

Платный ли звонок?

Нет, звонок любой продолжительности с любого телефона любого оператора и с любым тарифом бесплатный.

Могут ли меня вычислить? Узнает ли кто-то о моем звонке?

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

С какими проблемами обращаются?

Чаще всего обращаются с такими проблемами:

- проблемы во взаимоотношениях со сверстниками - друзьями и противоположным полом (со мной не дружат, я поссорился с другом и не знаю, как помириться, буллинг, я не такой как все (толстый, рыжий и т.д.), мне одиноко, я влюбился и мне не отвечают взаимностью и т.д.);
- проблемы во взаимоотношениях с родителями (меня не понимают, им нет до меня никакого дела или наоборот - меня опекают, не разрешают мне гулять/дружить с кем-то, заставляют поступать в институт, который мне не нравится, постоянно на меня орут, ругают за двойки, мама с папой разводятся, и я чувствую себя никому не нужным, родился брат/сестра и я им не нужен и т.д. и т.п.);

- проблемы в школе (боюсь экзаменов, не хочу учиться, плохие отношения с учителями, стресс перед ЕГЭ, боюсь получить двойку и т.д.);
- тревожные и суицидальные звонки (я в депрессии, я не вижу выхода из моей трудной ситуации, я не хочу жить);

У детского телефона доверия есть сайт - www.telefon-doveria.ru и группы в соцсетях. На главной странице сайта посетитель увидит слайдер с возможностью выбрать свою возрастную группу - "дети", "подростки" и "родители". В зависимости от вкладки, страницы расскажут о наиболее частых проблемах, с которыми обращаются на детский телефон доверия. Для детей актуальны вопросы страхов - остаться одному дома, получить плохую оценку, пойти к врачу. Подростков волнуют экзамены, критическое отношение к своей внешности, конфликты со сверстниками и родителями, несчастная любовь. Родители обращаются с проблемами в процессе воспитания своих чад - ребенок не слушается, много сидит за компьютером, связался с плохой компанией или не хочет учиться. Сайт позволяет не только ознакомиться с перечнем самых часто задаваемых вопросов, но и прочитать подробные ответы опытных психологов на них. Посетители сайта узнают, как справляться с одиночеством и находить друзей, что делать при суицидальных настроениях, как завоевать уважение сверстников и найти общий язык с родителями. При этом родители смогут узнать, что волнует их детей, а дети - понять, что в их поведении беспокоит родителей. Смотрите раздел "Лайфхаки" и "Инфографика".

Вся реклама детского телефона доверия размещена на сайте "Детский телефон доверия" в разделе "Медиа" (социальная реклама) <https://telefon-doveria.ru/events/?cat=14>

А для родителей еще можно рекомендовать портал "Я-родитель" <https://www.ya-roditel.ru/>

Там есть много полезной информации - статьи, видео, инфографика и возможность получить бесплатно консультацию психолога и юриста.

Предложения по психолого-педагогическому сопровождению образовательного процесса в условиях дистанционного режима обучения

В связи с постепенным введением карантина из-за распространения коронавирусной инфекции важное значение имеет психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса в условиях дистанционного режима обучения, при организации которого особое внимание необходимо уделить оказанию психологической помощи и поддержки семьям с детьми.

Изменение режима образования предполагает выстраивание алгоритма организации взаимодействия педагогических работников и педагогов-психологов с обучающимися и их родителями (законными представителями), предусматривающего:

- установление и поддержание контактов педагога-психолога с членами семей, педагогическими работниками и администрацией образовательных организаций (в том числе проведение опроса и установочного совещания по

организации психолого-педагогической поддержки образования в условиях дистанционного режима обучения и распространения коронавируса);

- проведение консультаций и мероприятий просветительского, методического, организационного характера, в том числе по проблемам организации учебной деятельности и досуга в домашних условиях, повышения мотивации обучающихся на участие в дистанционных занятиях, повышения адаптации субъектов образовательного процесса к новым условиям обучения, применения педагогических технологий, способствующих повышению эффективности удаленных форм учебных занятий.

Создание единой цифровой образовательной платформы, наличие устойчивой интернет-связи, способность использовать современные информационные образовательные ресурсы является необходимым условием обучения в дистанционном режиме, в том числе предполагающим организацию рабочего места педагога-психолога, подбор инструментария для психолого-педагогической работы в дистанционной форме, освоение дистанционных технологий работы (в т.ч. групповых и индивидуальных), соблюдение этических норм психолога в связи с применением дистанционных форм работы (чаты, мессенджеры, электронная переписка).

Перевод на дистанционный режим работы, возможность потери заработка, наличие трудной жизненной ситуации, угроза распространения эпидемии и к тому же условия изолированности семей с детьми в ограниченном пространстве являются стрессовыми факторами, способствующими возникновению острых психологических состояний. Поэтому психолого-педагогическая работа должна предусматривать:

- применение в практике педагога-психолога форм и методов экстренной и кризисной психологической помощи (в т.ч. в дистанционном формате), с целью быстрого снижения возможных негативных эффектов (паника, слухи, агрессивные проявления);

- психологическое консультирование родителей и близких членов семей обучающегося, в том числе направленное на развитие умений справляться с изменившимися условиями жизни;

- информирование о консультативной психологической помощи, оказываемой анонимно (в том числе с использованием телефона доверия);

- привитие навыков совладающего поведения всем субъектам образовательной среды; обучение их навыкам саморегуляции (разные возрастные, целевые группы);

- организация в дистанционной форме групп взаимоподдержки с семьями с детьми, обучение возможностям выхода из состояния дискомфорта, повышения стрессоустойчивости в домашних условиях, повышения уровня коммуникаций в семье.

Нахождение обучающихся вне образовательного учреждения должно предусматривать индивидуальную работу с семьями по нахождению несовершеннолетних в поле зрения педагогических работников, предупреждению возникновения у несовершеннолетних групп риска

социальной дезадаптации, аддикций и девиаций поведения (употребление ПАВ, агрессивное и аутоагрессивное поведение, депрессивные состояния, попадание под влияние деструктивных сообществ (посредством сети интернет), рост проявлений рискованного поведения и пр.).

Методические рекомендации для педагогов-психологов по организации сопровождения обучающихся с расстройствами аутистического спектра в условиях перехода на обучение в дистанционном режиме

Переход с очной формы обучения на обучение в дистанционном режиме сопровождается серьезными изменениями в жизни ребенка с расстройствами аутистического спектра (далее - РАС). В связи с характерными особенностями развития детей с РАС, проявляющимися в стереотипности поведения и склонности к сохранению установленного жизненного порядка, ситуация изменения формы обучения может вызывать у них сильный дискомфорт и дезадаптацию. Это, в свою очередь, будет препятствовать освоению адаптированной основной общеобразовательной программы. Преодоление этих сложностей возможно путем создания специальных условий обучения в домашней среде и организации психолого-педагогического сопровождения в изменившейся ситуации.

Важнейшим направлением работы психолога в случае перехода учащегося на дистанционное обучение является оказание помощи в адаптации к новым условиям. В зависимости от возраста и уровня развития ребенка данная работа может быть проведена различными способами и в разных формах.

У обучающихся начального школьного возраста, а также у учащихся более старшего возраста со сниженным интеллектом работа по адаптации проводится в значительной степени посредством родителей. Педагог-психолог в данном случае является наставником или супервизором. Его первоначальной задачей становится информирование родителя по вопросам организации обучения в домашних условиях. Основными темами консультирования являются:

- способы адаптации среды (зонирование пространства, его **обедненность**, использование визуальных подсказок, ограничение пространства с постепенным его расширением, использование специального сенсорного оборудования);
- подбор способов мотивации ребенка к учебной деятельности;
- формирование учебного поведения в домашних условиях;
- способы преодоления нежелательного поведения;
- выстраивание взаимоотношений с ребенком в новой роли ("родитель-учитель", "родитель-тьютор").

На уровне основного и среднего общего образования при сохранном интеллектуальном развитии обучающегося работа по его подготовке к обучению в дистанционном режиме может осуществляться непосредственно педагогом-психологом в режиме онлайн. При работе в данном направлении

могут применяться следующие методы: социальные истории, видеомоделирование, визуальные сценарии, беседа.

Показателями успешной адаптации ребенка являются:

- принятие и выполнение новых правил поведения в ситуации дистанционного обучения;
- соблюдение установленного режима дня;
- выполнение заданий на специально организованном рабочем месте;
- следование визуальному расписанию занятий;
- выполнение заданий под руководством родителя или при его поддержке в качестве тьютора;
- взаимодействие с педагогом в режиме онлайн (выполнение инструкций, заданий, ответы на вопросы);

По завершению у учащегося адаптационного периода при организации дистанционного режима обучения необходимо определить дальнейшие цели психологической работы, которые в новых сложившихся условиях могут сильно отличаться от запланированных ранее.

При разработке индивидуальной программы коррекционной работы в части психологического сопровождения важно обеспечить необходимую поддержку учебного процесса, а также выбирать цели по формированию отдельных функциональных навыков, необходимых для повседневной жизни. При необходимости поддержки процесса обучения психолог участвует в проведении уроков в режиме онлайн, осуществляет наблюдение за организацией процесса обучения и разрабатывает рекомендации для учителя и родителя по развитию навыков, необходимых для обучения, и преодолению трудностей в обучении, характерных для учащихся с РАС. Как правило, такие рекомендации включают следующие темы:

- дополнительное структурирование процесса обучения;
- подбор мотиваторов для повышения интереса к учебной деятельности и эффективного формирования учебных навыков;
- применение методов визуальной поддержки (наглядные схемы организации рабочего места; схемы последовательности подготовки к уроку; алгоритмы подбора необходимых для выполнения определенной деятельности учебных материалов; последовательности выполнения отдельных учебных действий; визуальное расписание занятий или распорядка дня).

При работе над жизненными компетенциями в условиях обучения в дистанционном режиме приоритетными становятся задачи по формированию социально-бытовых навыков (самообслуживание и бытовая ориентировка), навыков времяпрепровождения и досуговых навыков (расширение интересов ребенка и видов деятельности), а также совместных игровых навыков с другими членами семьи.

При постановке целей психологической работы важно учитывать возраст и уровень развития детей, в зависимости от которых будут меняться как содержание, так и способы работы. При работе с детьми с выраженными аутистическими нарушениями реализация целей программы индивидуальной

коррекционной работы будет осуществляться преимущественно родителем под дистанционным наблюдением и супервизией педагога-психолога. При работе с детьми с менее выраженными аутистическими нарушениями акцент смещается на непосредственную коррекционную онлайн работу психолога с ребенком.

На первом этапе непосредственной работы психолога с ребенком в режиме онлайн осуществляется отработка элементарных социально-коммуникативных навыков: совместное внимание, визуальный контакт со специалистом, навыки простейшей имитации, выполнение каких-либо действий в присутствии педагога в режиме онлайн, выполнение простых инструкций.

Для детей с более высоким уровнем развития и менее выраженными расстройствами аутистического спектра диапазон формируемых навыков расширяется. В дистанционном онлайн режиме может быть проведена работа по формированию широкой группы коммуникативных диалоговых навыков, навыков совместной онлайн игры, понимания эмоций, модели психического, высших психических функций, когнитивных навыков. Важно обеспечить своевременный переход от индивидуальной работы в формате психолог-ребенок к работе в мини-группе в дистанционном режиме.

Таким образом, психологическая поддержка обучающихся с РАС в условиях дистанционного обучения направлена на их адаптацию, освоение адаптированной основной общеобразовательной программы и социальное развитие путем формирования жизненных компетенций и преодоления имеющихся социально-коммуникативных дефицитов. В отличие от очной формы обучения в ситуации дистанционного обучения могут меняться конкретные приоритетные цели работы и способы их достижения.

Предложение по управлению психологической службой образования в субъекте Российской Федерации в условиях дистанционного режима обучения*

Цифровизация, затрагивая основные виды деятельности педагога-психолога: психологическое просвещение; психологическая профилактика; психологическое консультирование; психологическая диагностика; психологическая коррекция; психологическая реабилитация и социально-психологическая адаптация; экспертно-аналитическая и мониторинговая деятельность, - может увеличить количество благополучателей, качественно изменить специфику работы специалистов внутри организаций, особенности взаимодействия службы на внутриведомственном и межведомственном уровне, а также сделать акцент на подготовке специалистов психологической службы в образовании. Предполагаем цифровизацию в указанных направлениях посредством расширения форматов деятельности с акцентом на интернет-технологии.

Форматы и технологии психолого-педагогической поддержки субъектов образовательного процесса

- консультирование онлайн (с использованием программ zoom, skype, WhatsApp);
- консультирование по принципу "телефон доверия" через электронную почту и оперативная помощь через социальные сети;
- диагностика через сеть Интернет, с возможностью сбора данных на едином ресурсе (например, социально-психологическое тестирование);
- создание онлайн опросов и тестов с помощью интернет-конструкторов (например, тестирование через Google-формы);
- психологическое просвещение и психопрофилактика посредством создания интересного видео-контента, прямых эфиров, вебинаров, видеоинструктирования, электронных библиотек, коллекций видеофильмов;
- психологическая коррекция с использованием онлайн- и мобильных тренажеров, онлайн игр (например, для коррекции и развития познавательных процессов);
- использование мобильных и интернет трекеров для фиксации и мониторинга социально-психологической адаптации;
- фиксация и хранение результатов тестирований для мониторинговой деятельности в виртуальном облаке.

Форматы и технологии взаимодействия службы на внутриведомственном и межведомственном уровне

- видео-конференц-связь для проектного и оперативного взаимодействия специалистов психологической службы области образования;
- сетевое взаимодействие на объединенном портале;
- единая библиотека нормативно-правовых актов, регулирующих деятельность психологической службы;
- мобильное и безбумажное взаимодействие специалистов ведомств;
- онлайн ресурсная карта специалистов психологической службы с возможностью взаимодействия с ними;
- единая информационная система для передачи случаев.

Форматы и технологии подготовки специалистов психологической службы в образовании и повышение их квалификации

- создание современной цифровой базы образовательного процесса специалистов;
- создание и развитие интеграционной платформы непрерывного психолого-педагогического образования;
- развитие собственного IT-потенциала психологических служб в организациях;
- видеоинструктирование по использованию в работе и пояснению нормативно-правовой базы психологической службы в образовании;
- разработка цифрового контента в формате онлайн-курсов, вебинаров, прямых трансляций и др.;

- единая база научно-методических ресурсов психологической службы в образовании.

Вопросы, которые наиболее часто возникают при самоизоляции

1. *Можно ли сказать, что изоляция в четырех стенах и соблюдение так называемой «социальной дистанции» на улице, к которым граждан призывают, в том числе и власти России, могут негативно повлиять на человеческую психику?*

Разные карантинные меры следует оценивать по-разному. Нам известно, что карантин как крайняя мера изоляции действительно может привести к нарушениям в человеческой психике, в том числе и у абсолютно нормальных людей. Долгосрочные исследования показывают, что и спустя долгое время после снятия карантина вероятность нарушений, связанных со страхами, расстройством сна или посттравматическими нагрузками, остается повышенной. Причем пол и возраст пациентов в данном случае не имеют значения. Именно поэтому к таким мерам следует прибегать только когда они неизбежны и всегда ограничивать их по времени.

При этом выражение «социальное дистанцирование» не вполне точное. Вернее было бы сказать «физическое дистанцирование», что не одно и то же. С одной стороны, можно поступать как итальянцы — переговариваться через балконы или вместе петь песни, чтобы общаться друг с другом, даже находясь в изоляции. Но, живя в эпоху цифровых коммуникаций, в период карантина из-за коронавируса можно пользоваться и современными технологиями, чтобы преодолеть социальную дистанцию, сохранив физическую.

2. *Сколько времени человек может находиться в изоляции от общества без последствий для его психического здоровья?*

Одна из причин того, что нахождение в одиночестве является чрезвычайно трудным для человека, состоит в том, что люди - социальные существа. Одиночество может нанести вред как психическому, так и физическому здоровью. Согласно исследованиям, социально изолированные люди гораздо хуже справляются со стрессовыми ситуациями. Они также чаще испытывают депрессию и могут иметь проблемы с обработкой информации. Одиноким людям более подвержены болезни. Исследователи обнаружили, что иммунная система одинокого человека совершенно по-другому реагирует на борьбу с вирусами, что повышает вероятность развития заболеваний. Карантин и социальная изоляция могут привести к депрессии, алкоголизму и тревожным расстройствам, предупреждают психологи. Хотя это наиболее эффективная мера сдерживания пандемии коронавируса, для сохранения психического здоровья важно поддерживать социальные контакты хотя бы с помощью звонков и переписки.

В частности, с карантином продолжительностью более 10 дней, (слабая информированность о причинах карантина, отсутствие доступа к необходимым ресурсам и телекоммуникационным услугам) было связано в

основном развитие посттравматического стресса. Проблемы возникают, когда сроки социальной изоляции превышают несколько недель. Когда люди месяцами отгорожены друг от друга, начинают проявляться вторичные последствия пандемии. Все это приводит к широкому распространению психологических проблем в обществе.

Хотя влияние полной изоляции может быть серьезным, хорошая новость заключается в том, что эти последствия обратимы. Воздействие дневного света может нормализовать режимы сна-бодрствования, хотя это может занять несколько недель или даже месяцев. Воссоединение с другими людьми может помочь нам восстановить хорошее психическое и физическое здоровье. Однако у некоторых людей, находящихся в социальной изоляции против их воли, могут развиваться долгосрочные психические расстройства, такие как посттравматическое стрессовое расстройство.

3. Влияние одиночества на человека не зависит от его пола и возраста?

Здесь все-таки следует учитывать различия между женщинами и мужчинами. Обычно женщины в среднем на два года младше своих мужей. При этом их продолжительность жизни на шесть лет больше, чем у мужчин. Таким образом, женщины проводят в среднем восемь лет без партнера. Так что от одиночества в старости страдают, в первую очередь, женщины — это факт.

Другая группа, которая наиболее сильно страдает от одиночества, — это молодые женщины, потому что они во многом определяют себя через принадлежность к какой-либо группе, и, если там возникают проблемы, особенно сильно переживают это. Молодой мужчина всегда может играть роль «волка-одиночки», прячущегося от проблем в свое логово. Девушки же, столкнувшись с травлей в их социальной группе, напротив, очень страдают от одиночества.

4. Могут ли социальные сети полноценно заменить людям, оказавшимся в социальной изоляции, общение в реальной жизни?

В сложившейся ситуации они действительно дают возможность оставаться на связи. При этом надо помнить, что в социальных сетях не стоит проводить целый день и верить всему, что в них распространяется. Думаю, телефон остается лучшим каналом коммуникации, уже потому, что ты говоришь с собеседником непосредственно и не купаешься в бесконечном потоке фейковых новостей, переполняющих Интернет. Twitter и Facebook подходят для этого в меньшей степени.

Человеку не идет на пользу общение с большим количеством незнакомых ему людей, которое нередко происходит в соцсетях. Связь через какое-либо средство коммуникации функционирует лучше всего, когда человек общается с кем-то, кого он хорошо знает: родителями, бабушкой и дедушкой, лучшим другом. Когда я разговариваю по телефону со своей женой и слышу, как она смеется, я могу представить себе ее лицо без всяких видеозвонков.

5. *Одиночество может быть заразным. Как такое возможно?*

Одиночество действительно заразно так же, как и привычка к курению, и склонность к избыточному весу. Ученые выяснили это впервые в 2009 году, проанализировав огромный массив информации, собранный при наблюдении за целой деревней. В принципе, эти выводы были известны психологам уже давно. Поскольку люди — социальные существа, они могут заражать друг друга своими эмоциональными состояниями. Поэтому сейчас следует свести к минимуму общение с людьми, после которого у вас возникает чувство душевной тяжести или грусти.

Наиболее частые вопросы, которые возникают у родителей в период самоизоляции

1. *Если школьник учится из дома, а родитель должен работать (ходить на работу или работать из дома), а у этого родителя есть еще маленькие дети или другие обстоятельства, то надо написать письмо классному руководителю о том, что в силу определенных обстоятельств вы не можете обеспечить полноценный образовательный процесс своему ребенку.*

Надо сообщить, что ребенок будет учиться сам, как сможет, вы же можете только создать ему рабочее место и кормить — больше ничего. Вы понимаете, что это может привести к снижению объема знаний и оценок, но вы не в претензии к школе по этому поводу.

Что касается совсем уж странных видов деятельности типа реферата по физкультуре, то проявляйте родительскую солидарность и предлагайте другие варианты решений.

Пишите преподавателю, предлагайте, например, чтобы дети поприседали и попрыгали, и снимите это на видео. Понятно, что никто это не будет смотреть, но ребенок проведет время более приятно.

Более того, если ребенок будет смотреть какие-то увлекательные вещи, больше играть в те же настольные игры, это даст ему больше, чем те задания, которые присылают некоторые учителя.

2. *Чем домашнее обучение отличается от дистанционного в период самоизоляции*

Домашнее обучение — это ваш выбор, когда вы рассматриваете разные опции, готовитесь, планируете и берете на себя ответственность стать для своего ребенка учителем в той форме, которую вы выбрали. Так выглядит дистанционное обучение в наилучшем варианте.

В реальности все несколько не так: мы просто пытаемся не потонуть во всем этом, потому что никто не знает, что нужно делать.

3. *Школа высылает нам километры домашнего задания. Страницы и страницы, часы и часы... Как с этим всем справиться?*

Вы и не сможете, даже не пытайтесь. Просто каждый из учителей вашего ребенка провел по два часа в панике, собирая все, что только можно,

для дистанционного обучения. И теперь все они могут отчитаться, что выложились по полной и никто не сможет их упрекнуть, что они мало задают. Это не соревнование, не гонка — вряд ли каждый из них видит полную картину.

4. Школа продолжает отправлять бесконечные ссылки и письма со все большим объемом работы. Как это остановить?

См. выше. Там все время бурлят всякие идеи и предложения, потому что школа беспокоится, что ее обвинят в недостаточной активности. Поэтому, если это вам подходит — работайте, а если нет, то даже не пытайтесь.

5. Одноклассник ребенка уже все сделал, а мы еще едва начали. Это значит, что мы безнадежно отстали?

Даже если дети находятся в равных условиях в смысле поддержки со стороны взрослых, времени на выполнение задания, количества детей в семье, все равно каждый ребенок будет все делать в своем темпе.

Не бойтесь, что ваш ребенок отстанет. Если бы дети могли проходить новую тему сами, то учителя были бы не нужны. Поэтому будут еще бесконечные повторы, объяснения, проверочные работы.

6. Как помогать делать домашнее задание трем детям разных возрастов?

Вы и не сможете, перестаньте даже пытаться. Если они достаточно взрослые, пусть попробуют все делать сами. А если нет, придумайте какое-то занятие, в котором могут принять участие они все. Например, вместе читать книжку, что-то сочинять, петь и т.п.

7. По какому принципу подбирать задания, чтобы обучение было эффективным?

Здесь много вариантов, и они зависят, с одной стороны, от требований школы, а с другой — от потребностей и особенностей ребёнка. Важно, чтобы они отвечали следующим критериям:

- Ребёнок может сделать эти задания самостоятельно, они ему понятны.
- Задания направлены на тренировку тех навыков, с которыми есть проблемы, либо закрепляют весь пройденный материал, либо обучают чему-то новому и интересному.

Используйте этот вынужденный карантин максимально эффективно, извлеките из этой ситуации все возможные плюсы. А их, поверьте, достаточно.

Советы психолога как пережить кризис в период самоизоляции

Пандемия коронавируса и меры борьбы с ней существенно повлияли на нашу жизнь. Находясь в изолированном замкнутом круге, люди напряжены, растеряны, встревожены.

Как позаботиться о себе в сегодняшних реалиях?

1. Признать, что чувства естественны и важны. Я могу удовлетворять свои потребности другими способами.

Мы боимся, расстраиваемся, злимся, когда лишены чего-то важного. Это природный процесс, который приводит к принятию:

— Мы не можем контролировать события и ощущаем угрозу, поэтому нам страшно. Важно признать, что вы испытываете страх, а затем выявить конструктивные пути заботы о себе и ограждения от того, что пугает.

— Печаль сигнализирует о том, чего нам не хватает: общения, деятельности, впечатлений.

— Злость даёт силу и энергию удовлетворять потребности новыми способами.

«Мне сложно в новых условиях, я хочу, чтобы всё было как раньше. Но такой возможности нет, а жизнь продолжается. Я могу подумать, что можно сделать, чтобы чувствовать себя лучше прямо сейчас».

2. Карантин — это временная мера. Он закончится.

Представьте, что карантин является подписанным с вами контрактом на определенный срок. В силу независимых причин срок может продлиться. Но день, когда этот договор будет расторгнут, обязательно наступит.

Мы сильные, и сейчас нужно набраться терпения.

Самоизоляция — это не «причинение добра», а зрелая забота о себе и о других.

Как сделать этот процесс ресурсным:

- В шутке, что настал момент, когда можно спасти мир, сидя дома в пижаме, львиная доля правды. Сидеть дома — это взрослое решение. Альтруизм в чистом виде. Похвалите себя за социальную ответственность, осознанность и искреннюю заботу.

- Продолжайте жить своей жизнью, развивайте интересы, изучайте новое и укрепляйте известное. Занимайтесь дома тем, что полезно и приносит удовольствие.

COVID-19 — внешняя угроза, но не центр вашей личности!

- В вашей жизненной истории были сложные стрессовые ситуации, через которые вы уже прошли. Вспомните, что помогало вам чувствовать себя лучше и используйте это сейчас: сериалы, чтение книг, спортивные упражнения, виртуальное общение, творчество, ведение дневника, видеоигры, кулинария, уборка, онлайн-покупки и т.д.

- Сегодняшний стресс объединяет вас с другими людьми. Физически вы можете быть одни, но эмоционально миллионы людей испытывают практически те же чувства, что и вы.

- Положительный стресс вместо негативного.

Хронический стресс истощает организм и психику. Постоянный мониторинг новостей, преобладание негативных мыслей, недостаток или дисбаланс питания и физической активности подавляют иммунитет и приводят к набору/потере веса. Появляется желание снизить стресс неадаптивными способами (алкоголь, курение, переедание и т.д.), что только ухудшает общее состояние.

Вместо этого:

- Вкусно питайтесь;
- Оградите себя от чтения негативных новостей, читайте информацию только в официальных и надёжных источниках;
- Отслеживайте негативные мысли и/или пишите их на листе бумаги;
- Занимайтесь умеренной физической нагрузкой: танцуйте, разминайтесь, составьте план домашних тренировок или поищите готовые программы в Интернете;
- Принимайте теплую ванну или контрастный душ;
- Выполняйте работу по дому, которую долго откладывали: освободите шкаф, пересадите растения, уберите на полках, выбросите ненужные вещи;
- Осваивайте новую деятельность: купите видеокурс по интересующей теме, изучайте языки, учите рисовать, играть на музыкальном инструменте, готовить новые блюда, побывайте на онлайнэкскурсии и выставке;
- Составьте режим сна: ложитесь спать в тот же день, в который проснулись, и спите не меньше 8 часов;
- Играйте в игры, уделите время детям, домашним питомцам, общайтесь с близкими людьми по видеосвязи.

Удовольствие для тела и ума держит организм в тонусе, укрепляет иммунитет, физическое и ментальное здоровье.

3. Выделите личное пространство для работы и отдыха.

Если вы проводите карантин с семьёй или одним партнёром, важно иметь личное пространство. Договоритесь друг с другом о том, как и когда вы можете проводить время вместе и по отдельности, работать. Проветривайте помещение и впускайте в квартиру солнечный свет.

Определение личных границ — залог вашего комфорта!

4. Профессиональные рекомендации.

- Осваивайте медитацию (например, mindfulness);
- Обучайтесь модели ABC Альберта Эллиса и применяйте её в повседневной жизни;
- Используйте прогрессивную мышечную релаксацию (инструкцию можно свободно найти в Интернете);
- Выпишите негативные мысли на бумагу и подумайте, какие потребности стоят за ними и как их удовлетворить в текущих условиях;
- Практикуйте технику осознанного дыхания;

— Нарисуйте на листе бумаги своё эмоциональное состояние, затем уничтожьте рисунок или измените так, чтобы он вызывал положительные эмоции;

— Если описанные выше способы не помогли, разрешите себе попросить или принять помощь;

— Обратитесь за квалифицированной помощью психотерапевта. Многие специалисты оказывают услуги на волонтерской основе или снижают их стоимость;

— Используйте профессиональные сайты психологов, где работают сертифицированные психологи. Там можно задать вопрос или получить бесплатную демо-консультацию.

— Многие специалисты стабильно проводят вебинары, пишут публикации и сообщают о способах получения психологической помощи.

Список литературы

1. Новейший социологический словарь. — М.: Социология, 2010
2. Ю. Гиппенрейтер «Общаться с ребёнком. Как?».
3. Роберт Дж. Маккензи «Упрямый ребёнок. Как установить границы дозволенного».
4. Гордон Ньюфелд «Не упускайте своих детей».

Информационные

Письмо Министерства просвещения РФ от 27 марта 2020 г. N 07-2446 "О направлении информации" от 31 марта 2020