



БУЙРУК
ПРИКАЗ

04.05.2020 № 285

Бишкек ш.

**Об утверждении протокола и рекомендации по оказанию
медико-психологической и психотерапевтической помощи
населению Кыргызской Республики в условиях карантина**

В целях снижения психологической напряженности, снижения тревоги и страхов у населения, возникающих в условиях карантина

Приказываю:

1. Утвердить:
 - Протокол по дистанционному онлайн медико-психологическому консультированию и психотерапии (приложение 1);
 - Практические рекомендации об особенностях взаимоотношений в семье и с детьми в условиях карантина (приложение 2);
2. Директорам Центров психического здоровья (У. Исмаилов, А. Омурзаков, М. Умарова), главным врачам Республиканских психиатрических больниц (К. Каргабаева, Г. Минбаева, Г. Абдиева), руководителям республиканских организаций здравоохранения, управления здравоохранения мэрии г. Бишкек, областным, городским координаторам по здравоохранению:
 - принять к исполнению и довести до сведения сотрудников утвержденные документы;
 - усилить работу по оказанию медико-психологической помощи населению путем проведения дистанционных консультаций специалистов;
 - широко освещать о предоставляемых услугах в СМИ, социальных сетях с указанием контактных данных;
3. Пресс-секретарю МЗ КР (Ж. Айгерчинова) оказывать содействие специалистам службы психического здоровья в освещении вопросов по оказанию медико-психологической и психотерапевтической помощи населению в СМИ.
4. Контроль за исполнением данного приказа возложить на заместителя министра М.М. Каратаева.

Министр

С.Т. Абдикаримов



Приложение 1
к приказу МЗ КР
от «04» 05 2020 г.
№ 285

Протокол по дистанционному онлайн медико-психологическому консультированию и психотерапии

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Руководство предназначено для клинических психологов, психотерапевтов и психиатров, имеющих соответствующее университетское и/или медицинское образование, обладающих необходимыми знаниями для проведения дистанционных консультаций

ДАТА СОЗДАНИЯ: апрель 2020 г.

Пересмотр руководства планируется через 3 года с момента утверждения или по мере появления новых ключевых источников.

ЦЕЛИ СОЗДАНИЯ РУКОВОДСТВА

1. Обеспечить практикующих специалистов основными стандартами для проведения дистанционных онлайн консультаций;
2. Определить основные особенности поведения специалиста при чрезвычайной ситуации при проведении онлайн-консультации;
3. Определить основные особенности поведения специалиста с детьми и подростками при проведении онлайн-консультации.

Правовую основу данного документа составляют:

Конституция Кыргызской Республики;
Семейный кодекс Кыргызской Республики;
Уголовный кодекс Кыргызской Республики;
Уголовно-процессуальный кодекс Кыргызской Республики;
Гражданский процессуальный кодекс Кыргызской Республики;
Кодекс Кыргызской Республики о нарушениях;
Закон Кыргызской Республики «Об охране здоровья граждан»
Закон Кыргызской Республики «О психиатрической помощи и гарантии прав граждан при ее оказании»
Этический кодекс психологов КР
Кодекс Кыргызской Республики о детях;
Конвенция о правах ребенка

Вводная часть

Протокол содержит основные требования к проведению дистанционных онлайн консультаций при оказании медико-психологической, психотерапевтической и психиатрической помощи. Предназначено для практикующих клинических (медицинских) психологов, врачей-психотерапевтов и психиатров, также его можно использовать при проведении онлайн дистанционных консультаций в других сферах оказания медицинских услуг.

При проведении онлайн консультаций специалист в сфере психического здоровья обязан пройти соответствующее обучение по онлайн консультированию, соблюдать Закон «О психиатрической помощи и гарантиях прав граждан при ее оказании», этические нормы, минимизировать любые риски нарушения прав человека и конфиденциальности при оказании медико-психологических и психотерапевтических услуг онлайн. Специалист, проводящий онлайн консультацию, несет ответственность за выбор тактики ведения, обратившегося за помощью онлайн. Очень немногие практикующие специалисты смогут заниматься онлайн-терапией без дополнительных навыков, обучения и опыта. Интернет-терапия НЕ подходит для начинающих или неопытных практиков.

Стратегии поиска информации

Поиск клинических руководств осуществлялся в национальных и международных электронных базах данных в сети Интернет.

На основании тщательно проведенного анализа были отобраны 5 источников, которые содержали информацию, соответствующую целям и задачам данного протокола:

1. [https://www.theaca.net.au/documents/Guidelines for online counselling and psychotherapy.pdf](https://www.theaca.net.au/documents/Guidelines_for_online_counselling_and Psychotherapy.pdf)
2. Thompson, Ryan Baird, "Psychology at a Distance: Examining the Efficacy of Online Therapy" (2016). University Honors Theses. Paper 285.
3. Guidelines for Uses of Technology in Counselling and Psychotherapy, https://www.ccpa-accp.ca/wp-content/uploads/2019/04/TISCGuidelines_Mar2019_EN.pdf
4. Клиническое руководство по диагностике и лечению расстройств, связанных с травматическим стрессом, острой реакцией на стресс, стойких изменений личности после катастроф. Бишкек 2017 г. <http://www.med.kg/ru/meditsinskoe-obrazovanie-i-nauka/kp-kr.html>
5. Смирнова С. В. Супервизия в процессе профессионального становления личности специалистов психологов <https://cyberleninka.ru/article/n/superviziya-v-protsesse-professionalnogo-stanovleniya-lichnosti-spetsialistov-psihologov>.

1.2. Термины

Практикующий – термин используется для обозначения консультантов в сфере психологии, психотерапии, психиатрии ведущих регулярный прием клиентов;

Психологическая помощь – область практического применения психологии, ориентированная на повышение социально-психологической компетентности людей и оказания медико-психологической помощи, как отдельному человеку, так и группе или организации.

Психотерапевтическая помощь – вид специализированной медицинской помощи, основанный на применении различных видов психотерапии

Дистанционное онлайн-консультирование – один из видов психологической помощи, оказываемой посредством сети интернет. Представляет собой альтернативный источник психологической помощи, в частности в тех случаях, когда традиционное психологическое консультирование недоступно или невозможно.

Специалист – квалификация, приобретаемая студентом после освоения специальной программы обучения.

Чрезвычайная ситуация — это обстановка на определённой территории, сложившаяся в результате аварии, опасного природного явления, пандемии, катастрофы, стихийного или иного бедствия, которые могут повлечь или повлекли за собой человеческие жертвы, ущерб здоровью людей или окружающей среде, значительные материальные потери и нарушение условий жизнедеятельности людей.

Чрезвычайное положение — особый правовой режим, который вводится в стране или отдельных её районах для защиты от появившейся внутренней угрозы. Режим чрезвычайного положения предполагает ограничение прав и свобод граждан и юридических лиц, а также возложение на них дополнительных обязанностей.

Эмпатия – это установление позитивной психологической связи между психологом и клиентом (через телесные, эмоциональные и вербальные средства).

Открытый вопрос – это вопрос, дающий возможность сосредоточить внимание клиента на определенном аспекте его опыта, задать направление определенному отрезку беседы.

Невербальное воздействие – это такая форма самовыражения, которая опирается не на слова и другие речевые символы, а на телодвижения, мимику, пантомимику, вздохи.

Активное слушание – это техника, позволяющая точнее понимать психологические состояния, чувства, мысли собеседника с помощью особых

приемов участия в беседе («угу», «да-да», «интересно»), подразумевающих активное выражение собственных переживаний и соображений.

Поддержка – это средство для поддержания изложения клиентом собственной истории, для подтверждения высказанных им мыслей, чувств.

Рефлексивное слушание – это стиль ведения беседы, который предполагает активное речевое взаимодействие психолога и респондента; в определенном смысле – переживание вместе с клиентом.

Инсайт – внезапное и невыводимое из прошлого опыта понимание отношений и ситуаций в целом, посредством которого достигается осмысленное решение проблемы.

Информация – это предоставление выверенных опытом знаний в форме объяснений, изложения фактов или мнений либо по собственной воле, либо в ответ на вопросы клиента. Может быть, в виде ссылки на авторитеты, произведения, мифологии.

Поощрение – это подтверждение высказанного клиентом в целях поддержания его действий, поступков и поведения.

Побуждение к рефлексии – это побуждение клиента к самопереживанию, самоанализу своих чувств, эмоций посредством поощрения диалога с самим собой.

Обратная связь – это обращение внимания клиента на проявления его поведения, помогающее ему узнать, как другие люди воспринимают его, как они реагируют на его поведение.

Пересказ – это повторение содержания мыслей клиента с использованием ключевых слов из его речи.

Интерпретация – это процесс придания дополнительного значения тем или иным внутренним переживаниям клиента или внешним условиям и событиям, углубление их или новое объяснение.

Резюме – это сжатое повторение основных мыслей и чувств клиента, а также подведение итогов беседы.

Поиск альтернатив – это рассуждения о вариациях разрешения проблемы путём оценки эффективности каждой альтернативы.

2. Общая информация

2.1. Компетенции, которыми должен обладать специалист:

- Умение переходить от устных к письменным коммуникативным навыкам;
- Умение построить и поддерживать адекватные терапевтические отношения онлайн;
- Учитывать необходимость вносить больше ясности, чем при личной работе, чтобы избежать недоразумений (например, возраст, наличие инвалидности, дееспособности, возможности выхода в Интернет);
- Умение использовать надлежащие ресурсы для хранения данных с учетом их конфиденциальности и безопасности.

2.2. Онлайн консультант должен обеспечить, чтобы:

- Его аппаратное и программное обеспечение обновлено настолько, насколько это возможно;
- Его системы настроены на работу с оптимальной стабильностью;
- Используемые системы совместимы с системами его предполагаемых клиентов и / или могут быть адаптированы или обновлены для обеспечения адекватной совместимости;
- Убедитесь, что случайно не отправляются вирусы или другие вредные материалы, и антивирусное программное обеспечение установлено и поддерживается в актуальном состоянии;
- Консультант может быстро заменить или отремонтировать свое оборудование, если это необходимо

2.3. Информация об онлайн-консультанте

Клиенты должны иметь возможность проверить личность практикующего специалиста (клинического (медицинского) психолога, психотерапевта, психиатра или иного медицинского работника), а также точность и адекватность заявленных полномочий, компетенции легкодоступным способом - например, компетенция специалиста, как и сам специалист должен быть в списке практиков Кыргызской психиатрической ассоциации (далее КПА), Кыргызского объединения Когнитивно-поведенческой терапии, список специалистов должен быть размещен на веб-сайте КПА (rcpz.kg).

2.4. Возможные ограничения при проведении онлайн консультации

Четкие эмпирические исследования отсутствуют в отношении эффективности онлайн терапии. Следовательно, следующие утверждения основаны на теоретических соображениях и многое в онлайн-терапии зависит от компетентности специалиста.

1 группа Лица, которые могут подвергаться дополнительному риску при проведении онлайн консультации, культуральные, юридические особенности (например, клиент обратился на консультацию с другой страны, где применима транскультуральная терапия);

2 группа Лица с ограниченными возможностями здоровья (например глухота, слепота, умственная отсталость и т. п.), где вопросы справедливости в доступе к консультированию должны решаться как индивидуально, так и теми, кто внедряет онлайн консультирование и управляет услугами по онлайн консультированию.

3 группа Несовершеннолетние, где при предоставлении им онлайн консультации требуется согласие родителя или опекуна.

2.5. Информированное согласие

Специалисты должны применить все разумные меры для обеспечения того, чтобы клиенты дали информированное согласие до участия в онлайн-терапии. Это вызывает особые трудности при осуществлении услуги онлайн, потому что в некоторых случаях трудно определить является ли обратившийся клиент совершеннолетним, чтобы дать согласие или имеет ли он ограниченную дееспособность, например, из-за психического расстройства.

Что необходимо включить в информированное согласие

Проинформируйте потенциального клиента о недостатке исследований онлайн терапии

Временные границы, необходимо дать информацию клиенту, когда онлайн консультант будет доступен;

Время ожидания ответа, дайте информацию в течение какого периода времени вы ответите на сообщение клиента;

Применимое право и условия договора, то есть законы какой страны принимается за урегулирование терапии.

Аварийные процедуры, обговорить шаги, которые могут быть предприняты либо клиентом, либо специалистом в чрезвычайной ситуации, включая альтернативные источники помощи, помощь в связи третьих лиц.

Авторские права, проинформируйте клиента об ответственности и осведомленность о последствиях при нарушении авторских прав, особенно в отношении вложений (шкалы, опросники, методики)

Проинформируйте о любых других положениях и условиях онлайн консультирования.

2.6. Основные техники психологического консультирования

Техника	Определение	Применение
Активное слушание	Слушание, обращая внимание на: - вербальные сообщения (что говорится). - невербальные сообщения (что говорится при помощи языка тела, пауз, выражения лица и т. д.) Выделение достаточного количества времени: - отсутствие спешки. -наличие времени для пауз.	Применяется во время всего сеанса.
Эмпатия	Признание чувств другого человека и сообщение о понимании в вербальной или невербальной форме. Проявление уважения. Оказание эмоциональной поддержки человеку. Основа взаимопонимания, поощрение диалога, строительство отношений с человеком.	Клиент: «Мой муж снова потерял работу, я не знаю, что мы теперь будем делать» Ответ: «Вам должно быть нелегко сейчас. Расскажите мне поподробнее, как вы себя чувствуете»
Открытые вопросы	Подразумевает открытое общение и предоставление	Примеры: Как вы себя чувствуете? Как вы

	возможности клиенту более расширенно отвечать на вопросы. Необходимо для сбора информации	сюда приехали? Какова ваша семейная жизнь? Чем вам нравится заниматься? Расскажите мне о себе?
Закрытые вопросы	Используются для уточнения проблемы, для конкретизации полученного ответа от клиента.	Примеры: Вы чувствуете себя счастливым? Вы приехали сюда на автобусе? Вам нравится проводить время с семьей? Как вас зовут? Вам нравится заниматься спортом?
Обобщение	<p>Перефразируйте основные моменты (по содержанию) проблемы человека.</p> <p>Обобщения, предложенные в ходе сессии, помогают сосредоточиться на важных аспектах, а также перейти к другим актуальным темам.</p>	<p>Обобщение можно начать, используя фразы:</p> <p>«Как я понимаю, это...»</p> <p>«Другими словами...»</p> <p>«То есть то, что вы говорите, это»</p> <p>«Похоже на то, что...»</p> <p>«Я не уверен, что правильно вас понимаю, но из того, что вы говорите, складывается впечатление, что...»</p> <p>«Похоже, что вы...».</p>
Поддержка	Поощрение, демонстрация, признание, подтверждение и понимание сказанного клиентом.	Доказательство клиенту своей включенности в беседу, усиление эмпатии.
Информирование	Выяснение скрытых за вопросом тревог, ожиданий и желаний; расширение взгляда, кругозора; увеличение психологического поля поиска ответов.	Клиент ищет ответы на волнующие его вопросы, просит дать ту или иную информацию, также при отсутствии достаточного знания или ложном понимании чего-либо.
Поощрение	Эмоциональное и словесное поощрение создают у клиента ощущение, что консультант стремится понять и	Повторение последних слов или ключевой фразы клиента является чем-то вроде

	прочувствовать то, что было им выражено.	незаконченного предложения, которое побуждает клиента к его завершению. При выборе слов для повторения большое значение имеет положительная интонация, отражающая эмоциональный оттенок сообщения клиента.
Обратная связь	Помощь клиенту в осознании им необходимости коррекции своего поведения; усиление и обеспечение самовосприятости; предоставление клиенту свободы выбора; побуждение клиента к исследованию самого себя; уменьшение потребности клиента в защите.	Клиент в своих симптомах обвиняет весь окружающий мир, но только не себя; при нарушении адекватного самовосприятости клиента.
Интерпретация	Связывание между собой разрозненных идей, эмоциональных реакций и поступков; выстраивание определенной причинной связи между психическими явлениями, поступками.	При необходимости альтернативного видения реальности клиентом, изменения его настроения или поведения; при необходимости показать логическую последовательность и причинно-следственные связи.
Резюме	Прояснение того, что психолог и клиент добились в ходе беседы; закругление затянувшейся беседы; перенос обобщения из интервью в реальную жизнь; пояснение направления работы.	При исповедях, продолжительных беседах; при необходимости выстраивания фрагментов разговора в смысловое единство; для придания клиенту уверенности в точном восприятии его сообщения; при необходимости

3. Особенности проведения онлайн консультации в условиях чрезвычайной ситуации, чрезвычайного положения

3.1. Оказание экстренной медико-психологической помощи происходит непосредственно после события оказывающего сильнейшее воздействие на эмоциональную, когнитивную, личностную сферу человека;

3.2. Экстренная медико-психологическая помощь оказывается в кратчайшие сроки в следующем алгоритме:

- Нейтрализация воздействия негативных эмоций, где необходимо нормализовать состояние обратившегося за помощью;
- Экспресс-оценка интенсивности состояния на основании внешних проявлений (речь, двигательная сфера, вегетативные изменения). Определение зоны наиболее интенсивных проявлений;
- Выбор экспресс-метода в зависимости от зоны интенсивных проявлений: нормализация частоты дыхания, снижение мышечного тонуса, нормализация темпа речи и т. п.;
- Применить методики, направленные на психологическую и двигательную релаксацию;
- Расширение границ сознания проведя оценку окружающей среды через предметы и явления находящиеся в поле зрения (исключая объекты, напоминающие травмирующее событие)
- Информирование о дальнейших шагах, например «С острым состоянием вы уже справились, пережили его. Сейчас вам необходимо отдохнуть и обратиться к специалисту или связаться со мной завтра в это же время»

3.3. Онлайн-консультант, оказывающий медико-психологическую помощь в условиях чрезвычайной ситуации, должен иметь список организаций куда возможно перенаправление обратившего в экстренном порядке (организации оказывающие помощь детям в трудной жизненной ситуации, помощь жертвам насилия, экстренная психиатрическая помощь при суицидальном риске, иная экстренная неотложная медицинская помощь)

4. Особенности проведения онлайн консультации ребенка/подростка.

4.1. Алгоритм проблемно-разрешающего консультирования

Знакомство

- «Здравствуйте! Меня зовут...»;
- «Здравствуйте, я Вас слушаю...».
- «Как Вас зовут?»

Если ребенок/подросток молчит: выдержите паузу; не торопите его, будьте терпеливы скажите фразу, приглашающую к разговору:

- «Я подожду, пока Вы соберетесь с мыслями...»;
- «Я буду готов Вас слушать тогда, когда Вы захотите...»;
- «Вы хотели бы все обдумать, прежде чем начать разговор?»;

- «Я могу как-нибудь помочь Вам вначале беседы?»;

Обобщите сказанное ребенком/подростком (выделяйте, на ваш взгляд, главное):

- «Из всех причин, которые Вы сейчас затронули, основной, на ваш взгляд, является проблема в отношениях с родителями, а конкретно с мамой»;

Отслеживайте реакцию ребенка/подростка:

- «Судя по интонации, более всего вас тревожит то, что родители пренебрежительно с Вами разговаривают?»

Расширяйте информацию, анализируя отношение к ситуации:

- «Сказав о том, что ваша мама неадекватна, Вы имели в виду, что она кричит, поднимает на вас руку или вам трудно ее понимать?»;

Отражайте чувства ребенка/подростка:

- «В ваших словах я ощутила грусть»;
- «Мне показалось, что Вы расстроены»;
- «Я чувствую, что сейчас Вы испытываете отчаяние»;

Отражайте собственные чувства (не часто, но это оправданно):

- «Мне тоже стало тревожно за Вас»;
- «После Ваших агрессивных слов я беспокоюсь за ваше состояние и решения, которые вы можете сделать»;

Если ребенок/подросток эмоционально возбужден, снижайте напряжение:

- незаконченные фразы с интонацией вниз;
- повторение последних слов;
- успокаивающая интонация и соответствующая моменту громкость;

Говорите о чувствах и ощущениях, разделяйте чувства во времени:

- «В течение разговора Вы были очень злы на нее, сейчас Вы успокоились»;

По отношению к разным людям и событиям:

«Вы разозлились на свою маму, но одновременно вы жалеете ее»

«Вы ненавидите отца, когда он пьет»;

Находите точное слово для обозначения ощущения, чтобы знать уровень эмоционального напряжения:

«Это была ярость или отчаяние?»;

«Вы относитесь к этому равнодушно или с беспокойством?»;

Определяйте для себя те параметры, которые создадут ребенку/подростку комфорт в общении с вами (громкость, темп, слова, тембр, способ снятия напряжения). Важно постараться понять запрос, с которым подросток позвонил:

«То есть, Вы бы хотели понять, правильно ли Вы поступили?»;

«Мне показалось, что Вы ожидаете совета по поводу конфликта со своей мамой»;

«Вам хочется обсудить это событие со мной?»;

Перепроверьте, так ли вы поняли запрос ребенка/подростка. Если вам кажется, что он невыполнимым или неадекватным проблеме, то его можно изменить:

«Давайте вместо того, чтобы ругать Вашу маму, вместе разберем возможные причины, по которым она так себя ведёт»;

Частично примите запрос:

«Вряд ли я могу изменить обстоятельства вашей жизни, но поговорить об изменении вашего отношения к некоторым обстоятельствам мы можем»;

Переформулировать:

«Похоже, что Вы очень расстроены тем, что случилось и наша цель попробовать изменить ваше отношение к данной ситуации и снизить ваш гнев и раздражительность»;

Отказаться от запроса (при его некорректности):

«Извините, сообщить о «неадекватном поведении» Вашей мамы в социальную службу, как Вы просите, не является моей задачей как консультанта».

«Извините, но я должна сообщить о ваших суицидальных мыслях вашим родителям. Вам сейчас нужна профессиональная помощь».

5. Осуществление супервизии онлайн медико-психологических консультаций

Супервизия определяется как метод совершенствования содержания профессиональной деятельности с целью повышения эффективности деятельности специалиста. Супервизия позволяет специалисту проанализировать актуальные проблемы и вопросы собственной профессиональной деятельности с привлечением более опытного специалиста.

5.1. Виды супервизий:

1. Административная супервизия, содействует повышению качества оказания медико-психологической услуги через оказание поддержки специалисту и совершенствование его профессиональных навыков.

2. Обучающая супервизия, содействует повышению качества обучения и профессионального становления специалиста.

3. Поддерживающая супервизия содействует повышению качества профессионально-личностных взаимоотношений в коллективе специалистов.

Приложение 2
к приказу МЗ КР
от «04» 05 2020 г.
№ 245

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Об особенностях взаимоотношений в семье и с детьми в условиях карантина

Все люди - разные, по-разному реагируют на стресс и испытания, связанные с вынужденным, почти круглосуточным общежитием. Поэтому стратегии преодоления этого стресса могут быть разные. Кроме того, пройдет какое-то время, пока они сработают. Но есть общие рекомендации специалистов, которые позволяют смягчить эмоциональные проблемы в семье, в отношениях с детьми, позволяющие пережить ситуацию длительной самоизоляции.

Ежедневно население информируется о важности соблюдения элементарных правил гигиены, таких как мытье рук, смена грязной одежды, избегание контактов с лицом и ртом в условиях карантина, также и о правилах взаимодействия (коммуникации) в семье, которые очевидны и всем известны, но к сожалению, не всеми соблюдаются.

Что необходимо знать и соблюдать в условиях длительной самоизоляции.

Сохраняйте личное пространство.

В жизни случаются ситуации, когда семья оказывается в слишком тесном и длительном контакте друг с другом. Например, в новогодние каникулы, совместном отпуске или на вынужденном карантине, как сейчас. Для кого-то это благо, а для кого-то большой риск для отношений.

Многие озадачены: как не устать друг от друга за время карантина, как не рассориться жене с мужем, а родителям - с детьми?

Семья на карантине, как экипаж подводной лодки, находится в замкнутом пространстве и неизбежно нарушает личное пространство друг друга.

Поэтому первый совет - сохраняйте личное пространство и берегите это пространство у другого. Дайте возможность побыть в одиночестве каждому члену семьи столько, сколько нужно. Если ваши члены семьи дома - это не значит, что они доступны друг для друга по любым вопросам в любой момент.

Большинство скандалов сейчас начинается именно с мелочи, в первую очередь – с замечаний. Люди начинают следить, кто что делает. Это становится весомой причиной из-за чего разрастаются большие ссоры. Не следите за тем, что делает ваш партнер! Если он хочет сейчас смотреть телевизор и ему комфортно, пусть смотрит! Если он что-то не сделал,

подойдите и скажите это ему аккуратно, с любовью: «Сделай, пожалуйста», «Можно тебя кое о чем попросить?», «Надеюсь, тебя не затруднит выполнить мою просьбу». С таким подходом нужно сейчас говорить о своих желаниях или о том, что ваш партнер что-то не сделал. Если же это говорить в раздражённой форме: «Встал и за собой тарелку не убрал!», «Сидишь на диване целый день!» и т.д. – это будет сильно выводить из равновесия. Возможно, сидеть дома придется еще не одну неделю, поэтому чем лучше будут ваши отношения, тем легче вы проведете этот период и последствия этого будут другими. Можно провести время вместе и заново влюбиться друг в друга, а можно провести время вместе и друг друга возненавидеть.

– Как контролировать своё эмоциональное состояние в условиях надвигающегося кризиса и пандемии? Как не переносить это внутреннее угнетение и раздражение на супруга и детей?

– Для того, чтобы не проецировать свой негатив на близких людей, важно уделять внимание себе! Лучшее всего, чтобы каждый член семьи был занят чем-то, что ему интересно, можно вспомнить о своих хобби, заняться тем делом, на которое не находилось времени, когда был бешеный ритм, все работали и куда-то спешили. Поймите, что сейчас никто никуда не спешит, поэтому если ваш партнер сова и ему не удавалось долгие годы высыпаться, то пусть он спит. Дайте ему поспать! Но если вы будете начинать день со слов: «Мы уже все встали, а ты позволяешь себе спать», – это ничем хорошим не закончится. Пусть дети делают то, что они хотят. Пусть они читают, играют в те игры, которые им хочется. Старайтесь сейчас не создавать каких-то жестких рамок ни для кого из членов своей семьи!

– Если конфликт все-таки назрел и супруги высказали друг другу все, что накопилось за годы, как быть?

– У каждого есть какое-то накопленное количество негативных эмоций, которые рано или поздно выплескиваются. Если это уже произошло, то очень важно попросить прощения и понять, что вам еще вместе жить. Если вам дороги отношения, то обязательно нужно уметь признавать свои ошибки. Нужно понимать, что вы тоже не святой человек, вы тоже можете перейти черту и задеть человека за живое. И если вы правильно попросите прощения, искренне, то вы сможете выйти из конфликта. Играть в молчанку в этих условиях – это не лучший вариант.

– Насколько важно поддерживать спокойную атмосферу дома? Это совместный труд или кто-то должен больше стараться?

– Поддерживать спокойную атмосферу дома – это сейчас задача каждого человека, в независимости от его пола, возраста и служебного положения. Дело в том, что в момент стресса снижается иммунитет – это научно доказанный факт. Поэтому, если вы во время самоизоляции начинаете ругаться и нервничать, то тем самым вы усугубите ситуацию, снизите иммунитет себе и своему близкому человеку. Важно помнить, что помимо коронавируса есть другие серьезные заболевания сердечно-сосудистой системы. Если вы будете конфликтовать, нервничать, и заставлять

нервничать близкого вам человека, то можете довести его до инфаркта, инсульта, а также усугубить болезни, связанные с желудочно-кишечным трактом. Нервное состояние напрямую влияет на пищеварительную систему. Поддерживать спокойную атмосферу - это огромный труд. Сейчас каждый человек должен быть заинтересован в том, чтобы сохранить в первую очередь здоровье своих близких людей. Если все это будет обоюдно, то будут здоровы и члены вашей семьи, и вы сами.

Дети на карантине: больше свободы и самостоятельности

Детей это тоже касается. Если вы не видели своего сына подростка по полдню, то пусть и на карантине он побудет в своей комнате без вашего контроля и ваших наставлений. Если ребенок привык после школы обходиться без вас, не надо внедряться в его жизнь только потому, что сейчас для этого появилось время. А уж если вы трудитесь на дистанционной работе, вы можете без всякого чувства вины изолироваться в любом углу вашего дома и заявить: я на работе, мне не мешать такое-то время.

Что же касается маленьких детей, то тут все сложнее. Их бесконечное «мама, мама» может присутствовать с утра до вечера без перерыва на обед. В таких ситуациях очень сложно сосредоточиться на своей работе. Тут, как на войне, все средства хороши. Сейчас не до тонкой педагогики со всеми ее стандартами. Ничего страшного, если в ход пойдут мультфильмы, компьютер, разрешение разбросать по всей квартире игрушки, пазлы и конструкторы. Дайте детям больше свободы и самостоятельности, даже если после этого придется отмывать кухню.

Снизьте напор

Оставьте родительский перфекционизм. Не беритесь муштровать и контролировать только потому, что у вас появилось время, или вас об этом просят педагоги. Особенно это касается уроков на дистанционном обучении. Да, нужно потратить время на организацию процесса. Да, нужно помочь, когда ребёнок об этом просит. Но во избежание конфликтов и раздражения не стоит фокусироваться сейчас на результатах. Если у вас получается быть педагогом своему ребёнку — чудесно. Если не хватает времени, сил, терпения - это не ваша вина и не это ваша задача. Снизьте напор.

Мы все находимся в непростой ситуации, которая задевает разные сферы нашей жизни. Смысл самоизоляции в том, чтобы сберечь здоровье и придержать распространение инфекции, а вовсе не в том, чтобы удержать все сферы жизни под контролем. Не стремитесь сдать экзамены по педагогике, удаленной работе, домашнему хозяйству, семейному сплочению на отлично. Давайте ориентироваться на главный смысл. Давайте придадим этому периоду чуть больше легкости, каникулярности. Придёт время - догоним.

Занимайтесь вместе не только уроками и развивающими играми. Можно что-нибудь приготовить вместе - испечь пирог, например. У детей другое чувство времени, поэтому нарисуйте, скажем, с ними вместе календарь и зачеркивайте каждый прожитый день карантина.

Ребенку в этой трудной ситуации нужно больше вашего внимания, он особенно привязчив. Смиритесь с этим, как и с тем, что придется несколько ослабить воспитательный момент. Постарайтесь не ругать и не наказывать ребенка. Наоборот: хвалите его чаще, поддерживайте мотивацию. Сохраняйте в общении с ним оптимизм, позитивную позицию. Ребенку это будет внушать чувство защищенности, уверенность.

Сейчас много тревожных тем, которые обсуждают родители. Конечно, лучше убрать из информационного пространства ребёнка все страшилки про коронавирус и переключить его внимание на жизнь. Спокойны родители — спокойны дети

Мы признаемся детям, что сами не знаем, как долго продлится эпидемия. Но не нагнетаем, а говорим с детьми о карантине как об очень ярком приключении и возможности. У нас есть возможность пожить иначе, попробовать еще один способ жизни".

Как провести время?

Для того чтобы пребывание дома было продуктивным, лучше сразу продумать распорядок дня.

"Определите время подъема, выделите время для работы над уроками. Для дошкольников и младших школьников продумайте игры, двигательную активность, занятия в течение дня".

Специалисты рекомендуют не забывать о необходимости физической активности для детей и организовывать для них подвижные игры даже в условиях строгого карантина, когда нельзя выходить на улицу. Это может быть и обычная зарядка, и танцы под музыку.

"Старайтесь все делать вместе с ребенком: готовить обед, развешивать белье, убираться, играть"

Сделанные вместе дела не только сближают родителя и ребенка, но и учат его выполнять несложные обязанности по дому.

Самое время включить фантазию: можно обыграть даже рутинную ситуацию, когда вся семья должна сидеть дома и не выходить на улицу.

Надо придумывать программу приключений.

Можно поиграть в ролевые игры, поиграть в корабль, в необитаемый остров, вводить новые традиции - как мы в этой игре едим, как одеваемся, чем занимаемся.

Обязательно вводите новые ритуалы на время карантина. Мы в хорошем смысле создаем новую положительную рутину, условно говоря, это такой лагерь. Вспомните, как там было: утром зарядка, потом завтрак, потом танцы, занятия, потом сбор у костра.

Карантин может быть совсем не скучным, если использовать его для дополнительного образования: наконец-то появилось время для просмотра давно отложенных фильмов, чтения книг, изготовления поделок.

Сейчас многие музеи мира на своих сайтах позволяют бесплатно отправиться в виртуальную экскурсию по своим залам. Можно посмотреть на собрание Лувра, не выходя из квартиры, обсудить с ребенком увиденное.

Чего не стоит делать на карантине?

Самый большой соблазн для родителей, которые остались на карантине с детьми, усадить их за компьютер, телевизор или дать им планшет и таким образом выкроить время на свои дела.

Желательно избежать постоянного использования детьми любого возраста гаджетов.

Помните, что время взаимодействия с ними для дошкольников не должно превышать полутора часов в день, для малышей трех-четырех лет — одного часа, для ребенка младше максимум — полчаса. Потому что игры и мультики возбуждающе действуют на психику. Отдавайте предпочтение развивающим приложениям.

Во время карантина у родителей есть возможность разобраться и проследить, как ребенок использует планшет, увидеть, что он смотрит, чем интересуется".

Психолог призывает не бояться ненадолго оставить ребенка без развлечений, дать ему поскучать, самому придумать себе занятие. Это развивает воображение, игровую и познавательную деятельность.

"Когда мы даем ребенку гаджет, то предлагаем ему деятельность, которая не требует от него никакого интеллектуального напряжения, однородную и утомляющую, да вдобавок к тому, что у него и так сокращено до минимума пребывание на улице. Не нужно отказываться от интернет-ресурсов, но пусть лучше это будут мастер-классы, когда ребенок смотрит видео и лепит, рисует, возможно, танцует, двигается".

Что хорошего в карантине?

Карантин — отличная возможность побыть вместе с ребенком. Особенно это актуально для работающих мам и пап. У детей постоянный дефицит родительского внимания — мы встречаемся только с утра, за завтраком и по дороге в детский сад или школу, и вечером, когда на игры и качественное общение "по душам" нет ни времени, ни сил.

Ребенка воспринимают как машинку, которую надо постоянно подкармливать, развлекать. Послушайте, а разве мы в этот момент не развлекаемся, не получаем удовольствие от того, что мы вместе? Ведь это возможность понять, как они устроены, как думают, к чему тянутся. Будет ли это связано со сложностями? Конечно, будет. А разве другие вещи в жизни не связаны с ними? К примеру, отношения с начальником, с новым сотрудником? Только почему-то это взрослые воспринимают как само собой разумеющееся, почему же провести дома с любимыми, самыми близкими людьми неделю, или две, или три - это так сложно? Да, будет необычно, но разве это плохо?"

Рекомендации составлены: к.м.н., доцентом Кадыровой Т.М. (зав. кафедрой, к.м.н., доцент Галако Т.И.) на основании приказа МЗ КР № 253 от 24.04.20г. «Об оказании медико-психологической и психотерапевтической помощи населению Кыргызской Республики в условиях эпидемии COVID-19».

При составлении рекомендаций использованы источники Интернет сайтов.