

***Лаврентьева Наталия Владимировна***

магистрант

ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический  
университет»

г. Москва

***Дашкова Виктория Александровна***

преподаватель

ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический  
университет»

Руководитель социально-психологической службы

ГБОУ Школа №654 имени А.Д. Фридмана

г. Москва

DOI 10.21661/r-552955

## **ОСОБЕННОСТИ ПРОФИЛАКТИКИ СТРЕССА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ У ПОДРОСТКОВ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ**

*Аннотация:* в статье обозначены психологические и педагогические проблемы, с которыми сталкиваются обучающиеся в период пандемии и цифровизации. Для нивелирования части проблем, связанных с самим процессом обучения, авторы предлагают использование простых профилактическим мероприятиям, снижающих информационный стресс.

*Ключевые слова:* система образования, психопрофилактика, адаптация, подростки, информационный стресс.

Последний год стал самым судьбоносным за последнее десятилетие, распространившим свое воздействие как на все человечество, так и на конкретного человека. Эти изменения затронули и систему образования, переведя все обучение детей по большей части в дистанционный формат. И как известно новые вызовы требуют от педагогов и родителей новых взглядов на помощь и поддержку школьникам на протяжении всего периода адаптации.

Коронавирусная инфекция 2019 года (COVID-19), самоизоляция и бурное развитие цифровизации в стране привели не только к серьезной угрозе жизни и здоровью людей, как физическому, так и психическому здоровью: к возникновению информационного стресса и ухудшению психологического самочувствия особенно у детей и подростков. По статистике в период самоизоляции произошел рост конфликтов внутри семьи из-за дополнительной нагрузки на родителей в плане организации обучения школьников и недостаточной физической нагрузки, что так же стало причиной дополнительного роста стресса у всех членов семьи.

В этих условиях на первый план выходят вопросы коррекции, профилактики и других мероприятий, приводящим к снижению учебного стресса. И так как изменения затронули большинство сфер их жизни, обучающимся стало очень важно и в тоже самое время сложно сосредоточиться на возможностях, переключить внимание с тех лишений, которые у них появились на новые ресурсы и возможности, которые есть у каждого в моменте.

Особое внимание важно уделить психологической разгрузке подростка и профилактики депрессии от информационного стресса по средствам увеличения доли юмора в их жизни; исследования показали, что достижению положительного результата способствовали ресурсы, содержащие юмор в отношении пандемии [5].

Особую роль в современном мире отведена социальным сетям. Исследования показали, что чрезмерное увлечение ими увеличивают тревожность и депрессию. И для смягчения ущерба психическому здоровью, нанесенного пандемией, рекомендуется использование социальных сетей для регулярного общения с друзьями и близкими. Проведенные в Китае исследования выявили взаимосвязь между отслеживанием новостей, связанных с пандемии COVID-19 и ростом доли людей, у которых возникла депрессии. И это логично, так как с точки зрения теории стресса, усиление негативной информации и страх за будущее приводит через механизмы эмпатии и собственного опыта к травме [3; 6].

В альтернативу этому у подростков необходимо выявлять и поддерживать интерес к просмотру героических историй из жизни, например, медиков, которые рискуя здоровьем возвращают людей к жизни, или ученых, которые делятся новостями о новых открытиях в рамках исследований возникновения и изучения нового вируса; о способах профилактики и связи с позитивным эффектом в будущем от соблюдения норм. В этот период особенно важно донести до подростка, то происходящее сейчас в мире есть эпидемия, с которой мы справимся при соблюдении простых правил, в том числе и им:

- продолжать вести активный образ жизни и помнить ежедневное выполнение физической нагрузки;
- спать не меньше 8–9 часов в день;
- хорошо и регулярно питаться;
- мыть руки после улицы и перед едой не менее 40 секунд;
- не грызть ногти и меньше прикасаться к лицу на улице и в общественных местах;
- необходимо носить маски и перчатки и регулярно их менять;
- каждые 45 минут делать перерыв от использования компьютера;
- меньше времени проводить в новостных ресурсах, ограничившись 1–2 сайтами и ограничить время чтения новостей первой половиной дня.

В качестве психологической профилактики стресса с подростками родителям важно:

1. Более внимательно относиться к совместному времяпрепровождению вместе с подростком, гулять вместе, смотреть позитивные фильмы и играть в игры, которые интересны всем членам семьи;
2. Помочь подростку найти домашние или учебные задания? Уделив внимание, к которым он проведет день интересно и познавательно и получит к вечеру результат;
3. Разговаривать с подростком о том, что его беспокоит. Если ему это сложно, то предложите подростку завести тетрадку, куда он будет писать то, что его беспокоит, о своих переживаниях. Это позволит ему почувствовать облегчение;

4. Помочь подростку продолжать любимые дела, в том числе рисование, создание поделок своими руками и многое другое.

И главное помните, чтобы вы не делали, ваш юмор и смех – важнейшие инструменты помощи вашему подростку в процессе адаптации к новым условиям.

### ***Список литературы***

1. Психологическая и психиатрическая помощь в период пандемии COVID-19. Российское общество психиатров [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://psychiatr.ru/news/1102>

2. Психические реакции и нарушение поведения у лиц с COVID-19. Информационное письмо. Национальный медицинский исследовательский центр психиатрии и наркологии имени В.П. Сербского. – М., 2020.

3. Chao M., Xue D., Liuab T., Yang H., Halld B.J. Media use and acute psychological outcomes during COVID-19 outbreak in China. *Journal of Anxiety Disorders*. 2020, vol. 74, 102248, doi:10.1016/j.janxdis.2020.102248

4. COVID-19 psychological research consortium. Initial research findings of COVID-19 and mental health in UK. University of Sheffield. March, 2020. 4. Mikhail Yu. Sorokin, Evgeny D. Kasyanov, Grigory V. Rukavishnikov, Olga V. Makarevich, Nikolay G. Neznanov, Nataliya B. Lutova, Galina E. Mazo. Structure of anxiety associated with the COVID-19 pandemic in the Russian-speaking sample: results from on-line survey. medRxiv 2020.04.28.20074302; doi:<https://doi.org/10.1101/2020.04.28.20074302>

5. Kouzy R., Abi Jaoude J., Kraitem A., El Alam M.B., Karam B., Adib E., Baddour K. Coronavirus goes viral: quantifying the COVID-19 misinformation epidemic on twitter. *Cureus*, 2020, vol. 12(3), e725

6. Merwe A., Hunt X. Secondary trauma among trauma researchers: lessons from the field. *Psychological Trauma*, 2019, vol. 11, pp. 10–18