

Советы педагога-психолога для повышения эффективности дистанционного обучения в период пандемии COVID-19

В настоящее время мы вынуждены работать в необычном для нас режиме, в условиях дистанционного обучения и дистанционной работы.

Перед нами стоят следующие задачи: понять, что с нами сейчас происходит, как реагирует психика и как управлять своей жизнью, быть эффективными в новой реальности.

Большинство людей боятся потерять контроль, столкнуться с хаосом и иррациональностью, с неизвестностью будущего, смертью или тяжелой болезнью. Но в жизни эти события существуют рядом с нами. Защитные механизмы психики предохраняют нас от осознания этих фактов.

Психически здоровый человек принимает неопределенность завтрашнего дня. Дверь во все эти страхи и переживания плотно закрыта. Такая защитная «слепота» позволяет нам строить планы, решать текущие проблемы и даже получать от жизни удовольствие.

Иногда эта дверь приоткрывается: мы сталкиваемся с тяжелой болезнью или травмой, смертью родственника, непредвиденным сокращением на работе, предательством близкого человека. А сейчас она распахнута постоянно, ведь сообщения о пандемии заполнили все новостные ресурсы и личные страницы в соцсетях.

Более того, не видно возможности закрыть этот информационный портал или уйти туда, где не тянет сквозняком: речь идет о больших процессах, которые отдельный человек напрямую изменить не может. Проблемой охвачен весь мир — поэтому от нее невозможно скрыться.

Ужас не в самой пандемии или экономической нестабильности, а в том, что через них мы смотрим на извечный пугающий хаос бытия, непредсказуемость будущего и собственную смертность с более близкого расстояния.

На самом деле этот экзистенциальный ужас всегда с нами, большую часть времени защитные механизмы психики не дают его осознавать.

В 1960-х годах психолог Элизабет Кюблер-Росс предложила модель этапов принятия трагических новостей. (создательница концепции психологической помощи умирающим больным и исследовательница околосмертных переживаний. Её книга «О смерти и умирании» 1969 года стала бестселлером в США)

Когда мы пытаемся справиться с изменениями, то проходим через пять стадий: отрицание, злость, торг, депрессия и принятие. Впоследствии выяснилось, что эти процессы индивидуальны: каждый человек будет проживать их в своем порядке и в своем темпе, а некоторые этапы могут повторяться. В зависимости от того, какие именно защиты активны, мы по-разному реагируем на трудности.

Отрицание. У кого-то в первую очередь срабатывает отрицание. Если веришь, что ничего не происходит, можно не смотреть на то, что пугает, а значит, и не встречаться с собственными переживаниями по этому поводу: страхом, ощущением бессилия, горем. Эту защиту можно наблюдать у детей, которые искренне считают, что если они закрыли глаза и ничего не видят, то и их не заметят. Попадая на стадию отрицания, взрослый человек так же иррационально начинает верить, что если он не видит опасности, то и опасность его не разглядит и пройдет мимо.

Злость. У других людей тревога проецируется вовне и превращается в агрессию по отношению к внешнему миру — человек попадает на стадию злости. Свое возмущение, ярость и негодование от несправедливости происходящего он направляет наружу. Выразиться это может по-разному: от участившихся конфликтов с близкими до агрессии по отношению к людям без масок на улице и постоянной ругани в интернете, где снова кто-то неправ.

Торг. Люди с высоким уровнем тревожности могут вначале попасть на стадию торга. Гиперконтроль, включая дезинфекцию всего вокруг, мытье

рук по тридцать раз на дню, полный отказ от выхода из дома — это своего рода торг: я буду делать вот так, а за это получу безопасность. Такое поведение может раздражать окружающих (особенно когда их заставляют следовать тем же строгим правилам), но успокаивать самого человека. Таким образом он возвращает себе чувство субъективного контроля над происходящим. Стоит помнить, что людям с тревожным расстройством или другими психическими проблемами в эти времена особенно нелегко. Некоторых может ранить любая информация, будь то официальная статистика, полезные советы, раздутые слухи или агрессивное поведение других. Даже если таких людей нет в вашем окружении, вы можете позаботиться о них, внимательнее относясь к информационному полю, которое создаете вокруг себя.

Депрессия. Другая форма проявления тревоги соответствует стадии депрессии. Человек может испытывать апатию, ему не хочется ничего делать, он залипает в сериалы или игры, пренебрегает бытом. Для этого этапа характерно сожаление, оплакивание утраченного прошлого и осознание будущих потерь — последствий ситуации, с которыми еще предстоит встретиться. На этой стадии человек готовится принять данность и посмотреть в лицо неизбежности.

Адаптируясь к изменившемуся миру, все мы переходим из одной стадии в другую, чтобы наконец прийти к принятию. Может быть сложно принять другого человека и себя самого в этих состояниях. Поэтому важно помнить:

1. Каждая из этих стадий — естественная реакция на происходящее. В норме они сменяют друг друга, чтобы в конце концов человек смог перейти на стадию принятия, спокойнее смотреть в будущее и адаптироваться к жизни после перемен. Тревожный сигнал — застревание на одном этапе на долгое время. Тогда стоит обратиться за помощью.

2. Принудительно перевести другого человека из одной стадии на другую невозможно. Давление, скорее всего, лишь усугубит действие защитного механизма. Можно только ждать, когда этап завершится

и сменится на следующий. Поддержите близких людей, если у вас есть силы, но не фразами типа «Всё будет хорошо» или «Соберись, тряпка!» — они не работают. Главная помощь в том, что вы можете быть рядом и выдерживать эти переживания. Если же вам тяжело, помните правило авиаперелетов: «Кислородную маску сначала наденьте на себя». Позаботьтесь о собственном состоянии, в том числе установив психологическую дистанцию.

Страх и тревога — нормальная реакция в новой для нас ситуации пандемии. Они могут проявляться как психологическое состояние (человек беспокоится, не находит себе места — или, наоборот, впадает в оцепенение).

Для психического здоровья важно не полное отсутствие страха или тревоги, а возможность осознавать и проживать свои чувства. Тогда они проходят и сменяются другими переживаниями.

Если же переживания становятся слишком сильными, воспользуйтесь приемами самопомощи или обратитесь к профессионалу.

Кризисные службы для студентов:

- 8-800-2000-122 (круглосуточно, анонимно) — Всероссийская служба детского телефона доверия.

- 576-10-10 (круглосуточно, анонимно) — Кризисная психологическая помощь для детей и подростков.

- 251-00-33 (круглосуточно, анонимно) — Телефон доверия Консультативно-диагностического центра репродуктивного здоровья подростков «Ювента».

- 8-800-25-000-15 (по будням, с 9:00 до 18:00, обеденный перерыв с 13:00 до 14:00) — Линия помощи «Дети онлайн» (любые виды помощи и консультаций для детей, которые столкнулись с опасностью или негативной ситуацией во время пользования Интернетом или мобильной связью: виртуальное преследование, домогательство, грубость, шантаж, мошенничество, несанкционированный доступ к ПК, нежелательный контент и т.д.) и др.

Кризисная служба для преподавателей:

8-800-200-34-11 - телефон горячей линии общественного движения «Общероссийский народный фронт», звонки принимают психологи МЧС России.

КАК ПОДДЕРЖАТЬ СЕБЯ ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ

1. Внимание к базовым потребностям тела.

Когда вы в последний раз ели (и что), много ли пьете воды, сколько часов спите? Эмоциональный фон может усиливать аппетит (когда человек «заедает» тревогу) или, наоборот, гасить его. Хорошо, если вы уже умеете распознавать сигналы тела и давать ему нужную пищу в необходимом количестве.

В периоды стресса важно получать достаточное количество воды, белка, насыщенных жиров. Алкоголь, сладости, кофе и чай, конечно, популярные народные средства при повышенной тревоге, но на деле скорее усугубят состояние: они стимулируют выработку гормонов, связанных со стрессом.

2. Рутин и ритуалы.

Привычные занятия помогают успокоиться и вернуть ощущение нормальной жизни, а режим дня дает чувство, что вы что-то можете контролировать. Если ваш образ жизни значительно изменился (например, раньше вы ездили на работу в офис, обедали в кафе, ходили в спортивный клуб и т. д.), запишите распорядок дня и отведите в нем время для привычных активностей.

Возможно, прямо сейчас вам не хватает сил, чтобы следовать четкому расписанию. Определите необходимый минимум дел на день — пусть туда входит не только быт, но и что-то приятное. Иногда организм требует много сна: это может быть способом восстанавливаться от стресса или сигналом об усталости, которая накопилась еще до начала пандемии. Дайте себе

отоспаться. Если же это переходит в затяжное состояние «не могу встать с кровати» — это тревожный сигнал, стоит обратиться за помощью.

3. Физическая активность и внимание к телу.

В период вынужденной изоляции мы лишаемся привычного телесного опыта. Даже если вы не ходили на регулярный массаж или социальные танцы, скорее всего, вы при встрече обнимались с друзьями, жали руки коллегам или гладили дворового котика. Прикосновения помогают справляться со стрессом и поддерживают работу иммунной системы. В домашних условиях себя можно поддержать телесными практиками, которые помогают выйти из тревожного состояния. Это может быть не только спорт в домашних условиях, но всё, что возвращает вас к ощущению своего тела: массаж и самомассаж, душ, объятия.

4. Информационная гигиена.

Стоит прислушаться к собственным потребностям: вы хотите полностью ограничить поступающую информацию или вам для спокойствия нужны новости? Если у вас есть потребность знать, что происходит, выберите несколько надежных источников, которым доверяете, и читайте их точно. Например, Вероника Скворцова. Познер. 20.04.2020, 1 канал.

5. Круг общения.

Социальные связи и позитивное общение — обязательное условие психического здоровья. Важно поддерживать не только близкие отношения с родными и друзьями, но и так называемые слабые связи. Есть исследования о том, что даже после короткого контакта с незнакомым человеком улучшается психологическое состояние. Тревожные времена можно пережить, ощутив причастность к сообществу. Например, можно помогать соседям с доставкой продуктов или участвовать в волонтерской программе. Если живое общение жестко ограничено, связь с близкими можно

поддерживать онлайн: созваниваться по скайпу или, если есть силы и желание, делать что-то вместе дистанционно: готовить ужин, смотреть кино, танцевать (кстати, групповые занятия онлайн — это тоже взаимодействие с людьми).

6. Переключение в другой режим.

В ответ на стресс организм мобилизуется. В этот момент область мозга, которая отвечает за сложное когнитивное поведение и принятие решений, «выключается». Чтобы вернуть себе способность анализировать и оценивать ситуацию и планировать свои действия, нужно помочь ей «включиться». Помогают практики, которые часто рекомендуют при панических атаках, например: назовите вслух пять вещей, которые вы сейчас видите, слышите, чувствуете; потрогайте разные поверхности и опишите их вслух; найдите вокруг себя все предметы одного цвета или формы.

7. Личная ответственность.

Это та зона, где вы точно всё контролируете. Вы можете принимать личные решения, которые могут позитивно влиять не только на вас, но и на окружение:

- соблюдайте рекомендованные меры предосторожности;
- учитесь отслеживать свои реакции и экологично обсуждать их с близкими;
- продолжайте выполнять свою работу или участвуйте в творческом проекте;
- вносите вклад в оздоровление информационного пространства: не распространяйте панические слухи и непроверенные данные, не накручивайте панику.

ПОЧЕМУ ВМЕСТО ЧТЕНИЯ И ОНЛАЙН-КУРСОВ МЫ ТОЛЬКО ЕДИМ ПЕЧЕНЬЕ И РУГАЕМ СЕБЯ ?

Наш мир перенасыщен предложениями для саморазвития и досуга — они многократно превышают наши возможности. Проводить время «с пользой» и постоянно улучшать себя считается социально одобряемым, а «ничегонеделание» осуждается. В результате те занятия, которые могут помочь переключаться, обрабатывать поступившую в течение дня информацию и расслабляться, считаются пустой тратой времени. Развивается страх пропустить что-то интересное и важное.

Из-за добровольной или вынужденной самоизоляции, перехода на удаленную работу и недоступности привычных способов проводить время за пределами квартиры у многих людей появилось больше свободного времени. При этом бесплатных возможностей становится всё больше: музеи, театры, университеты предлагают онлайн-посещения, а специалисты — вебинары, лекции, курсы. Однако возможностями вымощена дорога в невроз, и страх что-то пропустить всё растет. Если вы никак не приступите к изучению иностранного языка или который день не садитесь смотреть балет Большого театра, не нужно себя ругать. Прямо сейчас у вас может и не быть энергии и внимания для учебы или приобщения к искусству. Или же вам на самом деле неинтересен балет. Или активной деятельностью вы пытались заглушить тревогу. А может быть, у вас сейчас стало больше домашних дел? В любом случае самообвинение не поможет, а только усугубит ситуацию. Примите то, что вы человек, а значит, ресурсы вашего внимания, концентрации и интереса периодически истощаются и нуждаются в восстановлении.

Как перестать бояться? В нынешней ситуации много триггеров (спусковых механизмов), которые запускают беспокойство: неизвестность, разрушение привычного порядка вещей, постоянные перемены и нарушение границ (ограничение физического пространства и личных возможностей, вторжение в информационное поле — о вирусе говорят везде и всё время).

В таких условиях фокус нашего внимания смещается: большую часть времени он направлен в недавнее прошлое (мы сожалеем об утраченном хорошем прошлом, стабильности, предсказуемости) или в будущее (тревожимся по поводу болезни, смерти, экономических последствий). Мы по кругу гоняем эти мысли, тратим на них много энергии и ничего не получаем взамен — ведь прошлое уже не вернуть, оно сменилось на настоящее, а будущее еще не наступило и до конца не ясно, каким оно будет. Силы на эти мысли и беспокойство потрачены, но никакого эффекта в настоящем, кроме психологической усталости, нет. Как быть?

Возвращайте фокус внимания в настоящее. Спрашивайте себя: что я могу сделать для себя прямо сейчас? Да, к сожалению, нет страховки от болезни, смерти, потери работы. Что из этого я не могу контролировать, а на что я все-таки могу повлиять?

Обычно мы представляем себе короткий горизонт событий и принимаем его за остаток жизни. Постарайтесь вообразить себе вашу жизнь через год, пять лет, десять или двадцать. Скорее всего, она значительно изменится, а пандемия станет в ней только одним из эпизодов.

Обращайтесь к опыту прошлого. И частные, и системные кризисы случались не раз, и уже есть опыт их прохождения. Все они рано или поздно заканчивались. Каждый из них повлиял на жизни людей и, скорее всего, двояко: были и потери, и новые возможности, после ухудшений мог произойти переход на новый уровень в профессии, отношениях, качестве жизни.

Любой опыт можно оценить только постфактум, когда он завершен. Можно его отрефлексировать, отгоревать потери, присвоить приобретения — и уже тогда судить, каким он для вас был.

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ:

Существуют четыре основные проблемы: сложности адаптации, генерализованная тревога, ситуационная тревога, межличностные конфликты.

Проблема 1. Сложности адаптации. Разрушается привычный образ жизни, а новый порядок еще не сформировался. Основной дискомфорт вызывает отсутствие четкого плана даже на ближайшую перспективу, поэтому основная стратегия — сформировать для себя такой план. Сначала план появится на несколько часов, потом человек приспосабливается и учится планировать свою жизнь на несколько дней, недель. Вместе с этим возвращаются ощущение предсказуемости событий и улучшается психологическое состояние.

Проявления проблемы адаптации:

- ощущения напряжения, подавленности;
- чувство беспомощности и дискомфорта;
- переживание невозможности приспособиться к новым условиям;
- сложности в организации собственной деятельности на бытовом и профессиональном уровне;
- нарастание напряжения в общении между членами семьи при постоянном нахождении вместе.

Способы решения проблемы адаптации:

- составьте план на день с обязательным соблюдением режима (например, пробуждение и отход ко сну, приемы пищи, время для работы и отдыха);
- при наличии удаленной работы спланируйте время начала и окончания рабочего дня;
- включите всех членов семьи в организацию домашнего быта, с распределением обязанностей;
- договоритесь с членами семьи о личном пространстве или времени уединения для каждого;
- по возможности сохраняйте традиционные дела, «привычки» или формируйте новые;
- сохраняйте привычные социальные контакты, дистанционно продолжайте общаться с друзьями, близкими.

Проблема 2. Генерализованная тревога. Тревога — это эмоция, которая помогает человеку собраться, стать более внимательным в имеющихся обстоятельствах. Но когда тревога чрезмерна, беспокойство становится очень сильным. В таком случае человек перестает заниматься какой-либо целенаправленной деятельностью. Именно эта тревога побуждает человека искать информацию — изучать новостные материалы, читать и смотреть репортажи. Попытка собрать всю возможную информацию — это попытка вернуть ощущение контроля над ситуацией и успокоиться, уменьшить ощущение тревоги. Однако много разных и эмоционально окрашенных новостей (а особенность нашей психики такова, что отрицательные стимулы воспринимаются ярче) снова повышают уровень тревоги. Получается замкнутый круг: уровень тревоги повышается — поиск информации — активное потребление информации — повышение уровня тревоги.

Основная стратегия: разорвать этот замкнутый круг.

Проявления генерализированной тревоги:

- неспособность сосредоточиться на чем-то конкретном, отвлечься от тревожных мыслей;
- неусидчивость, постоянное и неконтролируемое беспокойство, перепады настроения по любому (в том числе положительному) поводу и даже без видимого повода, эмоциональная нестабильность;
- могут быть неприятные ощущения сильного сердцебиения, учащенного дыхания или неспособности сделать глубокий вдох, чувство тяжести в груди, покраснение или побледнение кожных покровов, дрожь в руках, ощущение мышечного напряжения.

Способы преодоления генерализированной тревоги:

- выберите несколько источников информации (3-5, не более), которым вы доверяете и обращайтесь к ним;
- ограничьте время поиска и потребления информации по конкретной теме;

- минимизируйте количество эмоционально заряженных новостей, отдавая предпочтение информационно-новостным форматам, избегая чрезмерно ярких сообщений.
- лучше читать новостные материалы, чем смотреть видеоролики;
- обращайтесь внимание на смешные форматы подачи материала: юмор помогает снизить тревогу. Если вы не можете шутить на актуальную тему сами, обратите внимание на то, как это делают другие;
- спланируйте время на другие дела, целенаправленно займите себя разными видами деятельности, не связанными с актуальной ситуацией (например, просмотр любимых фильмов, чтение книг, генеральная уборка, обучение чему-то новому и т.д.);
- давайте себе систематическую физическую нагрузку: спорт, уборка, перестановка и т.д.;
- делайте дыхательные упражнения, направленные на расслабление (например, «вдох» на 4 счета — задержка дыхания на 2 счета — «выдох» на 6 счетов).

Проблема 3. Ситуационная тревога. Это такое же переживание тревоги, но сконцентрированное на какой-то одной конкретной проблеме, страхе (потеря работы, страх перед экзаменами у детей, переживания за здоровье близких и пр.). В этой ситуации основной дискомфорт приносит ощущение беспомощности, невозможность повлиять на ситуацию. Основная стратегия здесь — сформулировать то, что вы можете сделать, и выделить то, что можете сделать уже сейчас.

Проявления ситуационной тревоги. По физиологическим и внешним проявлениям схожа с генерализованной тревогой, однако есть отличия:

- характерная черта — оценка конкретной ситуации как опасной, неприятной, волнительной, пугающей (например, выход из дома, страх за собственное здоровье и здоровье близких, потеря работы и т.д.);

— стремление избегать пугающую ситуацию либо мысли о ней, откладывание важных дел на потом и замена их на постороннюю деятельность.

Как преодолеть ситуационную тревогу:

Расскажите самому себе, что вызывает наиболее сильную тревогу. Мысленно продумайте (придумайте) конкретный план действий на случай, если это произойдет в реальности.

Проблема 4. Межличностные конфликты. В ситуации вынужденного нахождения в замкнутом пространстве могут проявляться и возникать конфликты: и ситуационные, и те, которые вызваны уже имеющимися проблемами во взаимоотношениях. Помните, что эмоциональное состояние и поведение каждого члена такой мини группы влияет на состояние всех ее членов. Чем меньше такая группа, тем сильнее влияние каждого. Это значит, что каждый из вас может влиять на общее эмоциональное состояние семьи, в том числе, в сторону комфорта для всех. Основная стратегия — научиться избегать ситуационных конфликтов; хронические, застарелые проблемы отложить, постараться договориться о правилах поведения в семье; дать возможность каждому реализовывать свои потребности.

Проявления межличностных конфликтов:

- нарастающее напряжение по отношению к членам семьи, потребность в снижении частоты контактов;
- нехарактерные и часто повторяющиеся эмоциональные вспышки (крики, слезы, брань, ссоры);
- острая необходимость в уединении и покое;
- раздражение, агрессивность, несдержанность, плаксивость;
- дистанцирование, избегание контактов.

Как преодолеть межличностные конфликты:

- если чувствуете, что вас охватывает раздражение, возьмите паузу. Например, сделайте несколько медленных глубоких вдохов и выдохов, при возможности, умойтесь прохладной водой, выйдите ненадолго в другую

комнату. Постарайтесь оценить происходящее, и когда вы почувствуете себя спокойнее, продолжите общение;

— включайте в режим дня систематические физические нагрузки и активности;

— проявляйте заботу друг о друге, с акцентом на положительные эмоции;

— занимайтесь совместной деятельностью (игры, сериалы, занятия спортом, уборка квартиры, приготовление еды и т.д.);

— договоритесь с членами семьи о личном пространстве или времени уединения для каждого (время «для себя»). Помните, что для каждого человека продолжительность такого времени своя. Если вы не знаете, сколько вам нужно времени, начните с 30 минут и ориентируетесь на свое состояние;

— сохраняйте дистанционное общение с людьми, которые не находятся в квартире (телефон, Интернет).