**КОММЕНТАРИИ**

**социально-психологической службы ЭЭЛ № 65 г. Бишкек**

**в условиях вынужденного карантина связанного**

**с короновирусной инфекцией COVID-19**

На сегодняшний день одними из проблем вынужденного карантина являются социальное и психологическое состояние учащегося и его родителей.

В случае с короновирусной инфекцией COVID-19 важно соблюдать не только личную гигиену, но и следить за тем, чтобы не срываться эмоционально и по возможности помогать тем людям, которые в этом нуждаются.

Поскольку Вы ознакомлены с тем, что одним из главных факторов стабильного и эффективного функционирования социально-психологической службы ЭЭЛ № 65 является то, что деятельность нашей службы осуществляется в тесном контакте с родителями (законными представителями) детей обучающихся в школе то следующая информация в первую очередь необходима для родителей, а потом и их детей.

В связи с этим давайте **сделаем несколько социально-правовых и психологических рекомендаций и комментариев**, которые по нашему мнению помогут Вам сориентироваться в условиях вынужденного карантина.

1. 24 марта 2020 года Президент Кыргызской Республики Сооронбай Шарипович Жээнбеков в соответствии с пунктом 2 части 9 статьи 64 Конституции Кыргызской Республики, статьями 3, 4 и 7 конституционного Закона Кыргызской Республики «О чрезвычайном положении» исключительно в интересах обеспечения защиты жизни и здоровья граждан, их безопасности и общественного порядка, а также в целях предотвращения распространения коронавирусной инфекции на другие территории Кыргызской Республики подписал Указ [«О введении чрезвычайного положения на территории Бишкека Кыргызской Республики»](https://kaktus.media/doc/408844_prezident_vvel_chrezvychaynoe_polojenie_v_bishkeke_oshe_i_drygih_rayonah.html), в связи, с чем в нашей столице был введен особый правовой режим для государственных и муниципальных органов. Чрезвычайное положение было введено в связи с пандемией короновируса COVID-19. Для обеспечения режима чрезвычайного положения на территории города Бишкек образована комендатура и утверждено Положение о комендатуре. Введен комендантский час, т.е. время суток, в течение которого устанавливается запрет находиться на улицах и иных общественных местах либо вне жилища без специально выданных пропусков и документов, удостоверяющих личность. **(Более подробно:** <http://www.president.kg/ru/sobytiya/ukazy/16382_podpisan_ukaz_ovvedenii_chrezvichaynogo_pologheniya_naterritorii_goroda_bishkek_kirgizskoy_respubliki>)
2. 1 апреля 2020 года Жогорку Кенешем Кыргызской Республики в 3 чтении принят Закон Кыргызской Республики «О внесении изменений в некоторые законодательные акты Кыргызской Республики (в Уголовный кодекс Кыргызской Республики, Кодекс Кыргызской Республики о проступках, Кодекс Кыргызской Республики о нарушениях). Данный Закон Кыргызской Республики подписан Президентом Кыргызской Республики от 03.04.2020 года. Целью Закона является приведение некоторых кодексов КР в соответствие с конституционным Законом КР «О чрезвычайном положении» в части определения ответственности за нарушения режима чрезвычайной ситуации, чрезвычайного и военного положения. Принятым Законом предусматривается введение следующих видов ответственности:

* за нарушение санитарно-эпидемиологических правил в период действия чрезвычайной ситуации, чрезвычайного и военного положения;
* за нарушение требований режима чрезвычайной ситуации, чрезвычайного и военного положения;
* за нарушение требований (правил) ограничительных мероприятий (карантина);
* за нарушение законодательства об обращении лекарственных средств;
* за несоблюдение требований (условий) комендантского часа;
* за нарушение правопорядка в условиях режима чрезвычайной ситуации, чрезвычайного и военного положения;
* за завышение размеров цен на продукты питания в условиях режима чрезвычайной ситуации, чрезвычайного и военного положения **(Более подробно:** <http://www.president.kg/ru/sobytiya/zakony/16459_podpisan_zakon_krovnesenii_izmeneniy_vnekotorie_zakonodatelnie_akti_krugolovniy_kodeks_kr_kodeks_kroprostupkah_kodeks_kronarusheniyah>; <http://kenesh.kg/ru/draftlaw/590052/show>).

1. Среди вновь введенных статей хотелось бы особо выделить 2 новых нарушения. Так, в Кодекс Кыргызской Республики о нарушениях от 13 апреля 2017 года № 58 (<http://cbd.minjust.gov.kg/act/view/ru-ru/111565> ) введены 2 новых состава нарушения:

|  |  |
| --- | --- |
| **Кодекс Кыргызской Республики о нарушениях от 13 апреля 2017 года № 58** | **Кодекс Кыргызской Республики о нарушениях от 13 апреля 2017 года № 58** |
| **«Статья 821. Несоблюдение требований (условий) комендантского часа** | **«Статья 822. Действия, направленные на нарушение правопорядка в условиях чрезвычайного положения** |
| Пребывание на улицах и иных общественных местах либо вне жилища без специально выданных пропусков и документов, удостоверяющих личность, во время комендантского часа, введенного в период чрезвычайного или военного положения, -  влечет наказание в виде штрафа 2 категории.» | Действия, направленные на нарушение правопорядка, либо действия, нарушающие общественный порядок и спокойствие физических лиц, путем распространения недостоверной информации, совершенные в местности, где объявлена чрезвычайная ситуация, чрезвычайное или военное положение, -  влекут штраф 3 категории.» |
| штраф 2 категории: для физических лиц - 30 расчетных показателей - **3000 сом** | штраф 3 категории: для физических лиц - 55 расчетных показателей - **5500 сом** |

1. **Родителям и учащимся:** Коронавирусная инфекция COVID-19 может повлиять на людей из многих географических точек нашей республики, в связи с чем, не ассоциируйте его с какой-либо этнической или национальной принадлежностью. **Будьте чутки** ко всем, кто пострадал. Граждане, затронутые COVID-19, не сделали ничего плохого, и они заслуживают нашей поддержки и сострадания. **Не называйте** инфицированных людей «жертвы», «семьи COVID-19» или «заразные». Это «люди, у которых есть COVID-19», «люди, которые лечатся от COVID-19», «люди, которые выздоравливают от COVID-19», и после выздоровления их жизнь будет продолжаться в школе и в семьях. Важно отделить человека от идентичности, определенной COVID-19, чтобы избежать стигматизации.
2. **Родителям:** Сведите к **минимуму** просмотр, чтение или прослушивание новостей, которые вызывают у Вас и Ваших детей беспокойство. Получайте **информацию** только из надежных источников, чтобы защитить себя и своих близких. Если вы чувствуете тревожность, рекомендуем установить несколько временных точек в течение дня, когда вы будете проверять новости из достоверных источников. Не доверяйте слухам – регулярно собирайте информацию с веб-сайта ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения - <https://www.who.int/ru/#> ) и платформ местных органов здравоохранения (<http://med.kg/ru/> ), это поможет вам отличить факты от слухов. Факты помогут минимизировать страхи.
3. **Родителям:** Если Ваши дети начали бояться COVID-19, помогите им найти позитивные способы выражения чувств, таких как страх или грусть. 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. Во время стрессов и кризисов дети обычно стремятся к большей привязанности и более требовательны к родителям. Обсудите COVID-19 с вашими детьми (или братьями и сёстрами), используя самый честный и соответствующий возрасту способ. Если у ваших детей есть проблемы, совместное решение может ослабить их беспокойство. Дети будут наблюдать за поведением и эмоциями взрослых, чтобы понять, как управлять своими эмоциями в трудную минуту.

Так, например, в течение вынужденного карантина для детей, подростков и взрослого населения мировое культурное сообщество предлагает **БЕСПЛАТНЫЕ виртуальные экскурсии и открыли доступ к онлайн-сервисам**, которые раньше были в ограниченном доступе. Используйте эту информацию с пользой, отправьте ссылки **родителям и детям**. Самые известные музеи, театры оперы сделали онлайн доступ бесплатным

☑Эрмитаж <https://bit.ly/33nCpQg>

☑ а тут пятичасовое путешествие по Эрмитажу, снятое на iPhone 11 Pro одним дублем в 4К <https://bit.ly/39VHDoI>

☑ Metropolitan Opera анонсировала бесплатные стримы Live in HD со следующей недели каждый день, в понедельник Кармен, в четверг Травиата, 22-го Евгений Онегин <https://bit.ly/2TTSr1f>

☑ Венская опера тоже проводит бесплатные трансляции на период карантина <https://bit.ly/39OINlQ>

☑До 15 апреля бесплатная подписка на «Радио Arzamas» по промокоду КАРАНТИН <https://arzamas.academy/promo>

☑Трансляции балетов Большого театра, 29 марта "Ромео и Джульетта" Прокофьева <https://www.bolshoi.ru/about/relays/>

☑ проект Гугла Arts and Culture <https://artsandculture.google.com/>

☑ там много всего, например можно походить по амстердамскому музею Ван Гога с функцией google street view: <https://bit.ly/2TRdiSQ>

☑ Третьяковская галерея <https://artsandculture.google.com/partner/the-state-tretyakov-gallery>

☑ Музей истории искусств (Kunsthistorisches Museum), Вена <https://bit.ly/3d08Zfm>

☑ цифровые архивы Уффици <https://www.uffizi.it/en/pages/digital-archives>

☑ Лувр <https://bit.ly/2WciGBi>; <https://www.louvre.fr/en/media-en-ligne>

☑ Государственный Русский музей (Санкт-Петербург) <https://bit.ly/2IOQDjq>

☑ Британский музей, онлайн-коллекция одна из самых масштабных, более 3,5 млн. экспонатов [https://www.britishmuseum.org](https://www.britishmuseum.org/)

☑ Британский музей, виртуальные экскурсии по музею и экспозициям на официальном YouTube канале <https://www.youtube.com/user/britishmuseum>

☑ Прадо, фото более 11 тысяч произведений, поиск по художникам (с алфавитным указателем) и тематический поиск [https://www.museodelprado.es](https://www.museodelprado.es/)

☑ музеи Ватикана и Сикстинская капелла <http://www.vatican.va/various/cappelle/sistina_vr/index.html>

☑ Метрополитен-музей, Нью-Йорк [https://www.metmuseum.org](https://www.metmuseum.org/)

☑ онлайн-коллекция нью-йоркского музея современного искусства (МоМА), около 84 тысяч работ <https://www.moma.org/collection/?=undefined&page=3&direction=fwd>

☑ онлайн-коллекция музея Гуггенхайм <https://www.guggenheim.org/collection-online>

☑ музей Сальвадора Дали <https://bit.ly/33iHVmX>

☑ видео-галерея NASA, недлинные видео в высоком разрешении <https://www.nasa.gov/content/ultra-high-definition-video-gallery>

☑ Смитсоновский музей <https://www.si.edu/exhibitions/online>

☑ Национальный музей в Кракове <https://bit.ly/3d29dT0>

☑ Музей изобразительных искусств в Будапеште <https://bit.ly/3d08L80>

1. **Родителям и учащимся:** Если у вас есть проблемы со здоровьем, убедитесь, что у вас есть доступ к любым лекарствам, которые вы используете в настоящее время. Активируйте свои социальные контакты, чтобы при необходимости вам оказали помощь. Будьте готовы и заранее узнайте, где и как получить медицинскую помощь, если это будет необходимо. Убедитесь, что у вас есть двухнедельный запас лекарств, которые могут вам потребоваться.
2. **Родителям и учащимся:** Практикуйте ежедневные физические упражнения для выполнения дома, чтобы поддерживать физическую активность.
3. **Родителям и учащимся:** Оставайтесь на связи и поддерживайте свои социальные сети. Если органы здравоохранения рекомендовали ограничить ваш физический социальный контакт для сдерживания вспышки, вы можете оставаться на связи через электронную почту, социальные сети, видеоконференции и телефон и главное не забывайте контакты нашей Социально-психологической службы ЭЭЛ №65.
4. **Родителям и учащимся:** Возможно, прямо сейчас Вы ожидаете поминутного расписания занятий для Ваших детей. Возможно, Вы возлагаете большие надежды на онлайн-обучение, исследовательские проекты и чтение книг. Возможно, Вы запретите детям использовать гаджеты, пока у них не будет всё сделано. Но вот в чем дело. Наши дети сейчас также дезориентированы, как и мы все. Наши дети не только слышат все, что происходит вокруг них, но и чувствуют наше постоянное напряжение и беспокойство. Они никогда не сталкивались ни с чем подобным раньше. Сейчас идея не посещать школу на неопределенное время звучит для них ошеломляюще, и они вероятно вкушают веселое времяпрепровождение, как летние каникулы, а вовсе не ловушку в виде дома без возможности встречаться со своими друзьями.
5. **Родителям и учащимся:** В ближайшее время Вы можете столкнуться с разными проблемами поведения у детей, вызванными беспокойством, гневом или тревогой. Скорее всего, в ближайшее время вам придется иметь дело с истериками или протестным поведением. Важно помнить, что все это нормально и ожидаемо в условиях карантина. Сейчас детям особенно важно чувствовать любовь и поддержку. Это означает, что вам придётся нарушить свой идеальный график, чтобы дать своим детям это ощущение. Попробуйте вместе печь пироги и рисовать картинки. Играть в настольные игры и смотреть фильмы. Вы можете провести вместе эксперимент или найти виртуальные экскурсии по зоопарку. Начать читать книгу всей семьей. Валяться вместе на диване под пледом и ничего не делать.
6. **Родителям:** Не беспокойтесь о том, что они отстанут по школьной программе. Сегодня все дети мира оказались в этих условиях, но с ними все будет в порядке. Когда они вернутся в класс, все исправится и встретят их в той точке, где они будут находиться. Не ссорьтесь со своими детьми из-за того, что они не хотят заниматься математикой. Не кричите на своих детей за то, что они не следуют расписанию. Не заставляйте их учиться, если сейчас они сопротивляются этому, немного терпения, они должны войти в свой график. Помните, что здоровье ваших детей гораздо важнее, чем их успеваемость. Дети надолго запомнят то, как они чувствовали себя в эти дни, а не то, что они делали и чем были заняты. Помните об этом каждый день.

**Проведите время вынужденного карантина с пользой!**

**Социальный педагог:**

Сейитбаева Салтанат Нарынбековна

**Почта:** [saltuha86@mail.ru](mailto:saltuha86@mail.ru)

**Сотовый телефон:** 0555 303 328 Whats app; 0707 303 328

**Школьный психолог:**

Хатамова Лариса Викторовна

**Почта:** [L7lorik@mail.ru](mailto:L7lorik@mail.ru)

**Сотовый телефон:** 0553 334 990