

Памятка для родителей: психологические риски пандемии и самоизоляции для детей.

Подобно тому, как врачи на вопрос о возможных осложнениях при коронавирусе, отвечают сейчас, что нет экспериментально подтвержденных данных, и мы ответим на вопрос, каковы психологические последствия сложившейся ситуации для детей – экспериментально подтвержденных данных мы пока не имеем. Однако, психологическая наука накопила обширный материал, касающийся влияния изоляции на психическое состояние человека, особенностей восприятия и представления об опасностях у детей дошкольного и подросткового возраста, особенностей реагирования детей в ситуациях угрозы и стресса. Анализируя их, мы и осуществим прогнозирование наиболее вероятных психологических рисков ситуации пандемии и самоизоляции для детей с учетом их возраста.

Психологами признан факт, что на младенцев и детей первых лет жизни стрессовые ситуации влияют так же как на детей более старшего возраста и взрослых, несмотря на то, что спустя время они могут и не вспомнить о происшедшем в их жизни. Конечно, стрессором в ситуации пандемии и самоизоляции для малышей будет не возможность заразиться и заболеть, не ограничение в посещении досуговых мероприятий. Младенец и маленький ребенок реагируют на резкое нарушение привычного течения его каждодневной жизни. В этом плане значимым источником стресса может выступить изменение графика пребывания дома старших членов семьи (работа на дому отца, дистанционное обучение старших братьев-сестер и т.п.), а также изменение характера связей и отношений между ними (мама меньше, чем обычно, занята днем младшим из-за организации обучения старшего; папа иначе, чем прежде, реагирует на попытки малыша залезть к нему на колени, потому что работает; родители часто ссорятся и кричат и т.п.).

К счастью, многие дети достаточно легко смогут адаптироваться к переменам в жизни семьи, и выйти из сложившихся обстоятельств «без потерь». При этом высок риск развития расстройств адаптации для малышей, которые сейчас столкнутся с непредсказуемыми реакциями родителей (грубость и агрессия в адрес другого родителя или ребенка; необоснованные ситуацией взаимодействия с ребенком проявления страха, уныния, гнева у родителя), особенно если такие реакции примут затяжной характер. Такой же риск существует и для малышей со сниженной способностью к адаптации; для детей, чьи матери, или заменяющие ее близкие взрослые, находятся в депрессии, переживают сильную тревогу и не способны оказать эмоциональную поддержку. Перемены в сегодняшней жизни могут быть чреватые в дальнейшем для этих детей заметным увеличением социальной дистанции с окружающими, ограничением эмоциональных реакций, снижением интереса к значимой ранее деятельности; боязнью даже кратковременного разлучения с близким взрослым.

Зная, что ребенок первых лет жизни в меняющихся условиях ориентируется на реакцию близких и сам реагирует на нее таким же образом, взрослым важно

найти в себе силы сейчас открыто не демонстрировать маленькому ребенку свои страх, панику, беспомощность. Дети тонко наблюдают за тем, как взрослые относятся к происходящему, перенимают поведение и отношение, которое наблюдают, поэтому следует ограничить просмотр и обсуждение при них новостных сводок, вызывающих у взрослых бурный эмоциональный отклик.

Для детей дошкольного возраста (3-7 лет) сегодняшняя ситуация с активным обсуждением с экранов телевизоров и в семьях смертности от коронавируса несет свои психологические риски. В дошкольном периоде происходит интенсивное развитие эмоциональной сферы, самосознания, дети начинают понимать конечность жизни; очень восприимчивы к словам и эмоциональному состоянию взрослых. Появление страха смерти в этом возрасте является закономерным явлением развития их психики. Как правило, дети сами постепенно справляются с такими переживаниями, но только, если в семье жизнерадостная атмосфера, и родители не обсуждают постоянно болезни, не говорят, что кто-то умер, и что всем грозит опасность заболеть. Если же период проявления возрастного максимума страха смерти совпадает с неблагоприятными внешними условиями и обстоятельствами, прямо или косвенно сигнализирующими об угрозе, можно ожидать его непомерного разрастания в воображении и фиксации на нем.

В возрасте 3-5 лет у детей разные страхи тесно связываются между собой, причем далеко не рационально, не логически, и образуют единую психологическую структуру беспокойства. Так, например, родители могут даже не понять, откуда у их четырехлетнего ребенка вдруг появился страх общаться с людьми. Тогда как малыш, слыша фразы родителей об опасности заразиться, запреты подходить близко к другим, еще не устанавливая точных связей между событиями и фактами, а ориентируясь на эмоциональную реакцию, может начать считать опасным общение с другими.

Трех-четырехлетние дети, чьи родители сейчас работают, посещая скомплектованные временные группы в детских садах, могут отказываться оставаться без мамы или папы, боясь, что в разлуке с ними может случиться что-нибудь страшное, что они умрут, или о них забудут. Помочь снизить страхи и беспокойство детей 3-5 лет может активность родителей, направленная на стимуляцию инициативы детей, на организацию совместных игр. Важно на период самоизоляции уделить внимание подвижным играм (догонялки, прятки, жмурки); физическим упражнением (преодоление препятствий; броски мяча; прыжки в длину и т.п.); а также разыгрыванию небольших сюжетов на бытовые повседневные темы с помощью кукол-перчаток либо кукол и мягких игрушек.

Дети 5-7 лет уже имеют достаточно адекватные представления об опасности; им легче воспринимать угрозы от живого мира, нежели от социальных источников; они уже способны в оценке угрозы ориентироваться на рациональные объяснения. Однако следует помнить, что в этом возрасте у детей проявляется максимум страхов, большой вес имеет страх смерти, и что они еще часто путают причины и следствия событий. С одной стороны, ребятам 5-7 лет уже можно с опорой на иллюстрации объяснять, что такое вирус, как он распространяется, как

предотвращать его передачу от одного человека к другому; точные и верные представления об источнике угрозы в их случае будут снимать эмоциональную напряженность в восприятии ситуации опасности. С другой стороны, они вполне еще могут подменить причинно-следственные связи простой временной последовательностью (по типу: пошел дождь, а потом налетели облака), и делать неверные умозаключения (например, человек умер, потому что не мыл руки; чтобы не умереть, надо сидеть дома).

Общаясь со старшими дошкольниками и в их присутствии, важно исключить упоминание слова «смерть» в контексте темы коронавируса; акцент делать на понятии «профилактика»; в объяснениях выбирать наглядные образные формы представления информации (мультфильмы, иллюстрации, сказочные истории); расширять круг тем для обсуждений и сферу дел и интересов ребенка.

Для детей младшего школьного возраста (7-11 лет) ситуация с пандемией и самоизоляцией несет свои психологические риски. В этот период у детей страх смерти сохраняется, преобразовавшись в страх потери родителей. Родители могут, привыкнув к достаточной самостоятельности и «взрослости» своих детей, не придать значения участившимся с их стороны вопросам: «когда ты вернешься с работы?», «а можешь пораньше прийти?», «зачем тебе туда идти?». Тогда как эти вопросы могут отражать внутреннее беспокойство за родителей, характерное для возраста, плюс усиленное разговорами об угрозе заражения. Родителям, работающим сейчас, особенно в сфере здравоохранения, важно детально и много раз рассказывать своим детям о тех мерах безопасности, которые они принимают, выходя на работу; о том, что риск заболеть такой же, как и при карантине по гриппу.

Другой момент, который нужно принять во внимание в отношении младших школьников - то, что их учебная деятельность перенесена в условия дома и семьи. И речь не о том, что возникают трудности с обеспечением компьютером и в понимании учебного материала. Разделение школьной жизни и семьи, роли ребенка для своих родителей и роли ученика решает важную задачу для самосознания младшего школьника. Это делает самого ребенка, а не его родителей, хозяином своих импульсов в каждом аспекте жизни. Внешние проводники в мир культуры (в лице учителей, ровесников) позволяют младшему школьнику осваивать новое отношение к своей самостоятельности, к своим обязанностям, к своим возможностям и ограничениям; выбирать собственную позицию и противопоставлять себя другим. В сегодняшней истории с дистанционным обучением мало кто из родителей может четко разделить свою родительскую роль и роль учителя, в которой ему приходится выступать, объясняя материал и контролируя выполнение заданий. Родителям трудно в тесном пространственном переплетении своих бытовых, рабочих, родительских и учительских обязанностей продолжить так же, как прежде, подмечать и подтверждать изменения, которые происходят в ребенке («Как ты хорошо научился писать букву А!»; «Что вы с Васей не поделили в классе?»; «Ты уже больше меня знаешь английских слов»). В результате у ребенка быстро возникает

«соблазн» вернуться к прежнему дошкольному отношению к родителям; импульсивному реагированию на учебные обязанности.

Для предотвращения «отката» самосознания младшего школьника на дошкольный уровень реагирования родителям важно разделить отношение к учебному поведению ребенка и в целом к нему как к личности. Все, что в учебном поведении вызывает негативные эмоции, обозначать не самому ребенку, а учителю, с просьбой подсказать, как быть. Ребенок должен знать, что учитель в курсе трудностей, и то, что он предлагает в этой связи. Родителю стоит отказаться от оценивания качества выполнения учебных заданий, полностью «отдав» эту обязанность учителю, какие бы опасения за результат и итоговую оценку не возникали. Кроме того, помочь здесь может поддержание контактов со сверстниками (по телефону и видеосвязи); уважение к потребности ребенка уединиться, к личному пространству в доме; внимание к любым качественным изменениям в личности ребенка.

Для подростков условия нынешней самоизоляции чреваты усилением протестного поведения в ответ на усиление контроля со стороны взрослых. Для этого возраста в целом характерна склонность к риску, увеличение числа поступков, несущих потенциальную угрозу своему здоровью и, подчас, жизни. А поскольку подростки игнорируют вероятность опасности природных и антропогенных факторов; безопасными воспринимают те ситуации, в которых угрожающее событие уже свершилось, то высока вероятность саботажа запретов и требований самоизоляции; и использования ситуаций потенциального заражения как поиска нового опыта.

В случае подростков, считающих значимыми среди всех источников опасности только социальные, убедительнее окажутся объяснения роли мер самоизоляции для общества, для экономики: «Чем быстрее удастся сдержать рост заболеваемости, тем быстрее люди начнут работать, тем меньше риски для экономики и т.п.».

В сегодняшней ситуации высок риск потери подростками ощущения общности с родителями даже в семьях с доброжелательными отношениями. Такая реакция свойственна возрасту в ответ на слишком жесткие, подавляющие активность или неясные и неопределенные нормативы. Будучи по большей части аполитичными, подростки могут не относиться к сегодняшнему режиму самоизоляции как мерам, принимаемым правительством, а связывать запрет преимущественно с родительской волей. Во избежание межличностных конфликтов родителям важно обсудить с подростком, что он может делать (например, ходить в магазин; вынести мусор); примерные сроки действующих ограничений (лучше опираться не на временные, а на событийные ориентиры: «Когда прирост заболевших прекратится и начнет уменьшаться их число»). Задача родителя в присутствии подростка не выражать и не обсуждать свое сомнение в необходимости вводимых мер, демонстрировать нейтральное отношение; чаще переключаться на обсуждение приятных ребенку планов на период после завершения мер самоизоляции.

Помимо этого, стоит помнить, что подростки очень уязвимы и чувствительны к характеру межличностных отношений между родителями. Усиление ссор родителей или их обоюдное молчание в ситуации постоянного нахождения под одной крышей, несет угрозу чувству безопасности подростка. Это влечет за собой неуверенность в себе и других и определяет выбор непродуктивных путей решения важной для подростка задачи «быть собой среди других».

Для старшеклассников ситуация неопределенности, связанная с профессиональным выбором, грядущим поступлением, усугубляется неясностью со сроками сдачи экзаменов. В силу возраста ближайшее будущее для них кажется буквальными продолжением настоящего; тревога и беспокойство о настоящем проецируется на восприятие будущего. Деформация концепции собственного будущего лишает функции регулирующей поведение. Чем больший смысл предавался поступлению, тем выше риск развития неадаптивного поведения (снижение активности; конфликты с окружающими; отказ от контактов; агрессия и т.п.) как форме защиты или компенсации.

Помочь в этой ситуации может расширение смысловых объектов будущего: обсуждение с подростком того, что будет увлекать его спустя пять-десять лет; чем он будет заниматься в этот период, с кем поддерживать отношения. Поскольку восприятие человеком своего настоящего положения неминуемо связано как с его ожиданиями и желаниями, так и с представлениями о прошлом, важно опираться на прежний опыт ребенка в успешном прохождении трудных жизненных этапов, на его позитивные воспоминания. В дискуссиях со старшеклассниками полезно будет связать темы прошлого, настоящего и будущего не только в личном, но и более широком историческом, общественном контексте. Так, например, размышления над вопросами: «Как бы ситуация с длительным карантином могла быть решена школами лет 15-20 назад в отсутствии интернета, мобильной связи? В чем были бы преимущества и ограничения выпускников тех времен по сравнению с нами?», позволят со стороны взглянуть на происходящее.

Подводя итог, хочется отметить, что для детей любого возраста, важно сейчас опереться на эмоционально устойчивого взрослого. Поэтому родителям, в первую очередь важно как-нибудь позаботиться о своем психологическом здоровье, эмоциональном состоянии. В этом родителям могут помочь: здоровый сон, ограничение «экранного времени» (телевизор, интернет, компьютер), спорт, полноценное питание, дыхательные техники для снятия стресса, релаксационная музыка, творчество (рисование, вязание, вышивание, паззлы, алмазная мозаика, раскраски-антистресс и т.д.), хороший комплекс витаминов, общение с близкими по духу людьми, медитативные практики, чувство юмора и т.д.