

Карачева Екатерина Анатольевна

ассистент

Магомед-Эминова Ольга Ильинична

старший преподаватель

Приходько Иван Петрович

научный сотрудник

ФГБОУ ВО «Московский государственный

университет им. М.В. Ломоносова»

г. Москва

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ

***Аннотация:** в статье излагаются конкретные психологические рекомендации родителям в период пандемии для организации правильного и продуктивного взаимодействия с детьми и подростками. Анализируется как зарубежный, так и отечественный опыт консультирования родителей по проблемам освоения дистантных форм обучения и соблюдения безопасности в период пандемии.*

***Ключевые слова:** психологическая помощь, коронавирус, дистантное обучение, пандемия.*

Актуальность психологической поддержки семей с детьми в современной ситуации обусловлена несколькими факторами, связанными с экстремальной ситуацией пандемии COVID-19, в которой оказались люди, в том числе родители и дети. К данным факторам можно отнести либо беспечность и недооценивание опасности, либо, наоборот, тревогу и беспокойство, испытываемое детьми и подростками из-за неопределенности и слабой информированности относительно угрозы здоровью. Следует отметить, что именно родители решали, в какой мере рассказывать детям (особенно дошкольного и младшего школьного возраста) об опасности нового заболевания и мерах, предохраняющих от него. В частности, нужно было прояснить и такие моменты, как самоизоляция, социальное дистанцирование (почему нужно сидеть дома, в квартире (или загородном доме, на

даче), нельзя выходить на улицу, посещать других членов семьи – бабушек и дедушек, встречаться с друзьями, новые правила гигиены и т. д.). Родителям школьников (от первого до выпускного классов весной и с 6 до 11 классов осенью 2020 г.) приходилось организовывать условия для дистанционного обучения ребенка, выполняя как технические задачи, так и роль психолога, педагога, фасилитатора, мотиватора и т. д. Родители вынуждены справляться с условиями многозадачности, обеспечивая не только уход, воспитание, но и психологическую поддержку своим детям и подросткам.

В период пандемии психологические ассоциации, службы и центры помощи населению, школьные психологические службы в России и за рубежом в помощь родителям разрабатывают рекомендации в целях оказания информационной поддержки. В данной работе мы рассмотрим ряд рекомендаций, которые предлагают Британское психологическое общество (BPS) [4], Национальная ассоциация школьных психологов (National Association of School Psychologists) [2], Институт детского разума (СМІ) [3].

Британское психологическое общество рекомендует родителям открыто говорить с детьми и успокаивать их относительно изменений, которые они видят вокруг себя из-за коронавируса: «Признайте, что ваше беспокойство – абсолютно нормальная реакция. Если закрытие школ и тревожные заголовки вызывают у вас беспокойство, знайте, что вы не одиноки. На самом деле именно такие эмоции вы и должны испытывать». Некоторые изменения, такие как то, что люди, носящие маски для лица, или пустые полки супермаркетов могут быть страшными для детей, поэтому им, вероятно, нужно будет поговорить с кем-то, кому они доверяют, о некоторой дезинформации, которую они могли бы услышать от друзей в школе.

БПО подчеркивает, что важно быть правдивыми, но помнить о возрасте вашего ребенка. Поэтому родителям рекомендуется давать детям фактическую информацию, но скорректировать ее объем и детали в соответствии с их возрастом. Например, родители могут сказать: «У нас еще нет вакцинации от коронавируса, но врачи очень усердно работают над этим» или «Многие люди могут заболеть,

но для большинства людей это как простуда или грипп, и им становится лучше». Другие рекомендации от отдела образования и детской психологии BPS включают в себя следующие положения:

1. Разрешите детям задавать вопросы: вполне естественно, так как у детей будут вопросы и опасения по поводу коронавируса. Дайте им возможность задать эти вопросы и получить на них ответы – это будет хороший способ ослабить беспокойство.

2. Младшие дети могут понять мультфильм или картинку лучше, чем объяснение:

– можно сказать, что вы не знаете, – на данный момент есть вопросы, на которые у нас нет ответов о коронавирусе;

– может быть, у вашего ребенка тоже есть идея – пусть он расскажет вам или нарисует их.

3. Постарайтесь справиться со своими собственными тревогами: неопределенность может заставить всех нас чувствовать тревогу или беспокойство. Определите других взрослых, с которыми вы можете поговорить о своих собственных заботах. Используйте техники, которые помогают вам чувствовать себя немного спокойнее – если вы находитесь дома, музыка, дыхательные и релаксационные техники, отвлечение внимания (например, просмотр чего-то смешного), а также время с семьей-все это может помочь.

4. Дайте практическое руководство: напомните ребенку о самых важных вещах, которые он может сделать, чтобы оставаться здоровым, но найдите мотивацию для продолжения работы, например, подумайте о песне, которую он хочет спеть, когда моет руки).

Новости о коронавирусе COVID-19 есть везде, от первой полосы всех газет до детской площадки в школе. Многие родители задаются вопросом, как поднять тему об этой эпидемии таким образом, чтобы она звучала обнадеживающе и не заставляла детей волноваться больше, чем это уже происходит. Подобные рекомендации дают и специалисты Института детского разума (СМІ) [3].

Не бойтесь обсуждать коронавирус. Большинство детей уже слышали о вирусе или видели людей в масках, поэтому родителям не следует избегать разговоров о нем. Не говоря о чем-то, действительно можно заставить детей волноваться еще больше. В частности, Ж. Домингес, доктор философии, детский психолог из СМІ, проясняя роль родителей утверждает, что мать и отец – именно те, кто фильтрует новости для своего ребенка. В данной ситуации цель состоит в том, чтобы помочь ребенку чувствовать себя информированным и получать информацию, основанную на фактах, которые, вероятно, более обнадеживают, чем то, что дети и подростки слышат от своих друзей или в новостях.

Смотрите на разговор как на возможность донести факты и задать эмоциональный тон [2]. Психологи советуют родителям быть разумным с точки зрения развития. Не предлагать детям слишком много информации добровольно, так как это может быть ошеломляющим. Вместо этого стараться ответить на вопросы ребенка. Сделайте все возможное, чтобы ответить честно и ясно. Это нормально, если родители не могут ответить на все вопросы; им нужно в первую очередь быть доступным для ребенка – это то, что имеет значение: «Примите сигналы, которые подает ваш ребенок. Предложите ребенку рассказать вам все, что он, возможно, слышал о коронавирусе, и как он себя чувствует. Дайте им достаточно возможностей задавать вопросы. Вы должны быть готовы отвечать на вопросы (но не подсказывать). Ваша цель состоит в том, чтобы не поощрять пугающие фантазии». Родителям рекомендуют справиться со своей собственной тревогой. «Когда вы чувствуете большую тревогу или панику, это не то время, чтобы говорить с вашими детьми о том, что происходит с коронавирусом. Если вы заметили, что испытываете беспокойство, потратьте некоторое время на то, чтобы успокоиться, прежде чем пытаться завести разговор или ответить на вопросы вашего ребенка».

Для родителя важно быть уверенным. Дети очень эгоцентричны, поэтому, услышав о коронавирусе в новостях, они могут всерьез опасаться, что подхватят его. Чтобы успокоить ребенка полезно говорить о том, насколько редко

коронавирус на самом деле (грипп гораздо более распространен) и что у детей он протекает со слабыми или невыраженными симптомами.

Обеспечение протективных гигиенических мер – особая задача, которая стоит перед родителями: «Сосредоточьтесь на том, что вы делаете, чтобы оставаться в безопасности. Важный способ успокоить детей – это подчеркнуть меры предосторожности, которые вы принимаете». Джейми Говард, доктор философии, детский психолог из СМІ [3], отмечает: «дети чувствуют себя сильнее, когда знают, что нужно делать, чтобы обезопасить себя. – Мы знаем, что коронавирус передается в основном при кашле и прикосновении к поверхности тела. Специалисты рекомендуют тщательно мыть руки в качестве основного средства сохранения здоровья. Поэтому напомним детям, что они заботятся о себе, моют руки с мылом и водой в течение 20 секунд (или в течение двух песен «с Днем рождения»), когда они приходят с улицы, перед едой и после того, как высморкаются, кашляют, чихают или используют ванную комнату. Если дети спрашивают о масках для лица, объясните, что эксперты говорят, что они не нужны большинству людей. Если дети видят людей в масках, родителям следует объяснить им, что люди в масках проявляют особую осторожность. Одна из рекомендаций – придерживаться привычного распорядка дня-«рутины». «Мы не любим неопределенности, поэтому сейчас нам будет полезно оставаться укорененными в рутине и предсказуемости», – советует доктор Домингес. Это особенно важно, если школа или детский сад ребенка закрываются. Детский психолог советует структурировать дни, делать регулярным приемы пищи и часы сна, что является неотъемлемой частью поддержания детей счастливыми и здоровыми.

Важным моментом для родителей (и это подчеркивается в рекомендациях) является быть в контакте со своим ребенком, продолжать держать детей в курсе происходящих событий, как только родители сами узнают больше проверенной информации о коронавирусе. В то же время следует отслеживать каналы информирования детей о коронавирусе и ограничить доступ к новостному освещению этих событий в СМИ, в том числе в социальных сетях. Дети могут неправильно

истолковать то, что они слышат, или могут испугаться чего-то, чего они не понимают.

Таким образом, специалисты в области детской психологии Великобритании, организация школьных психологов создали ряд ресурсов для психологической поддержки семей с детьми. Причем особое внимание в данных рекомендациях уделяется вопросам доверительного общения, способам снижения тревоги и стресса у детей путем грамотного информирования, создания безопасной домашней среды, структурирования пространства и времени, деятельности детей в семье в период пандемии. Отечественные психологи в своих рекомендациях акцентируют внимание на более широких аспектах психологической помощи, подчеркивая, что в пандемической ситуации, которая характеризуется неповседневным характером, существует высокая угроза здоровью и жизни человека, его окружению и обществу в целом. Психологи рекомендуют особое внимание уделить детям, помочь им перестроить учебную, образовательную, воспитательную деятельность, творческие занятия, игры, соблюдая медицинские, педагогические и иные рекомендации, освоить технологии дистантных и электронных форм обучения и меры профилактики (гигиены, безопасного поведения, которые выполняют, прежде всего, сами родители) [1]. Важно, что помощь родителей ребенку должна осуществляться в трех направлениях: предотвращение негативных последствий травмирующего опыта (в виде фиксации на пандемии или, наоборот, умаления значимости опасности, избегания); во-вторых, адаптация к ситуации, мобилизация сил; в-третьих, способствование позитивным моментам развития детей, росту их личности.

Список литературы

1. Магомед-Эминов М.Ш. Психологические рекомендации о поведении и деятельности человека в экстремальной ситуации пандемии (COVID-19) / М.Ш. Магомед-Эминов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.msu.ru/info/virusprevention/docs/phyrecomend.pdf>

2. Talking to Children About COVID-19 (Coronavirus). A Parent Resource. URL: <https://higherlogicdownload.s3.amazonaws.com/NASN/3870c72d-fff9-4ed7-6https://phsreda.com>

833f-215de278d256/UploadedImages/PDFs/02292020_NASP_NASN_COVID-19_parent_handout.pdf

3. What Should I Look For? Signs and Symptoms of Mental Health Problems in Children During COVID-19 // Comprehensive COVID-19 resources: childmind.org/coronavirus URL: <https://27c2s3mdcxk2qzutg1z8oa91-wpengine.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/WTI-tipsheet.pdf>

4. BPS highlights importance of talking to children about Coronavirus URL: <https://www.bps.org.uk/news-and-policy/bps-highlights-importance-talking-children-about-coronavirus>

5. National Association of School Psychologists (NASP) URL: <https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/covid-19-resource-center>

6. Child Mind Institute Inc. URL: <https://childmind.org/>