



Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ПЕТРОЗАВОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ПетрГУ)
ИНСТИТУТ ПЕДАГОГИКИ И ПСИХОЛОГИИ
Кафедра психологии

Карельское отделение



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии

«Как жить и взаимодействовать с детьми в условиях карантина и самоизоляции»

1. Поговорите с детьми про коронавирус и про то, что происходит, понятным языком

Иначе они составят собственное, как правило, сильно искаженное представление.

Дошкольникам и младшим школьникам можно сказать, что коронавирус – это родственник гриппа и простуды, только более злой и заразный. И он очень любит путешествовать. Переходить с одной руки на другую, а с руки на лицо, глаза и в рот. Или перелетать по воздуху, если заболевший кашляет или чихает. Или через предметы, которые трогал больной.

Приходя, вирус приносит с собой температуру, кашель и проблемы с дыханием. Но, как правило, почти все люди выздоравливают.

Попросите ребенка нарисовать, как он себя чувствует, когда слышит про коронавирус, или предложите показать своё состояние, выбрав из смайликов и картинок с эмоциями.

Поговорите о том, что взрослые обеспокоены, но они знают, что делать.

Признайте право ребенка на беспокойство. Скажите, что взрослые обязательно позаботятся о детях. Так, чтобы те были в безопасности. А врачи сейчас работают над созданием вакцины, которая не позволит вирусу мучить людей.

Расскажите ребенку, чем он может помочь и что ему нужно делать:

- Тщательно мыть руки с мылом, напевая при этом песенку. Можно дважды спеть «Happy Birthday to you!» или свою любимую.
- Использовать антисептик (очиститель) для рук и считать до 10, пока он подействует.

!!! Детям необходимо:

- ***Понимать, что происходит;***
- ***Иметь уверенность, что взрослые знают, что делать, и могут справиться со сложной ситуацией;***
- ***Знать, что им делать, и чем они могут помочь***
- ***Иметь возможность задать вопросы и поделиться своими переживаниями***

Дети испытывают чувства, которые отличаются от переживаний взрослых. И это разные чувства! С одной стороны, детям тревожно. Они видят беспокойство взрослых, слышат пугающие фрагменты новостей. Скучают по прогулкам, по своим друзьям и партнерам по играм. Расстраиваются, что дома нет привычной еды и любимых «вкусняшек».

С другой стороны – они, конечно, радуются «каникулам», возможности выспаться и не идти в садик, где есть сердитая нянечка, или в школу, где, бывает, кричит учитель или плохие отношения с одноклассниками. Им любопытны и интересны изменения.

2. Как быть с детьми разного возраста

Дошкольники

В этом возрасте особенно важна уверенность в том, что взрослые контролируют ситуацию и справятся с ней. Даже если иногда они расстраиваются и тревожатся сами.

Сообщите ребенку, что родители позаботятся о них, помогут и скажут, что делать. Врачи создают вакцину, и каждый день все лучше узнают, как лечить заболевших. Это их дело. Взрослые заботятся о том, чтобы заболело как можно меньше людей. У них есть план действий.

Кроме того, важно беречь ребенка от избыточной и травматичной информации. Избавьте его от просмотра новостей, в которых показывают тела жертв и монологи отчаявшихся взрослых. Не сообщайте ежечасно результаты мониторинга социальных сетей. Не говорите о возможной смерти от болезни уязвимых членов семьи. Останавливайте родственников, которые пугают ребенка, катастрофизируют, вовлекают ребенка в обсуждение того «как страшен этот вирус» или говорят в таком ключе в присутствии ребенка.

В то же время, признайте, что этот вирус – злой и заразный. Поэтому пока гулять мы не пойдём. Скажите, ребенку, что нужно мыть руки, не путать верхнюю одежду с домашней, есть больше фруктов и овощей и проветривать комнату.

С бабушкой теперь можно разговаривать по скайпу и попросить ее читать книжку перед сном. А с подругой играть в куклы и другие ролевые игры по скайпу или WhatsApp.

Если у вас ребенок – дошкольник, то вы можете опираться на его способность к самообслуживанию, развитую самостоятельную ролевую игру и желание помогать маме. Не трогайте играющего ребенка и не вынуждайте оставить игру для обучающих занятий. Это ваш шанс сделать свои дела и отдохнуть. Обязательно благодарите за помощь!

Можно научить играм из своего «дворового» детства: прыгать через резинку, натянутую между стульями и т.п. Строить домики под столом. Делать оригами. Устроить путешествие, пикник или поездку на море «понарошку».

Маленьким детям особенно тяжело выносить однообразие и сенсорную депривацию. Убирайте часть игрушек в пакеты на шкаф (кроме любимых), а потом верните. Меняйте обстановку в комнате. Исследуйте разные запахи: кофе, лимон, потушенная спичка, деревянная палочка и т.д. Давайте ребенку играть с водой.

Будьте готовы к тому, что у ребенка повысится агрессивность – это биологическое явление, проявляющееся в обстановке скученности и ограниченности. Особенно тогда, когда невозможно снизить напряжение, бегая или играя. Объясните детям, что их чувства нормальны, они не стали «плохими». Помогите вербализовать недовольство и раздражение, признайте, что оно понятно. Скажите о том, что вы ребенку сочувствуете. Станцуйте вместе «бешеный танец», поваляйтесь.

Придумайте новые ритуалы. Это очень успокаивает!

!!! Психика детей очень гибкая. Они в состоянии без особого ущерба приспособиться к изменившимся условиям.

Младшие школьники

Младшим школьникам можно сказать о серьезности вируса и важности соблюдения новых правил. Если правила не соблюдать, то может заболеть много людей и врачам труднее будет их лечить. Некоторые пожилые люди и те, у кого уже есть серьезные заболевания, даже могут умереть.

Им уже важно самим что-то делать. Младшего школьника можно и нужно привлекать к выполнению домашней работы, помощи маме и папе и к разработке стратегии своих собственных действий в сложившейся ситуации. Обсудите, как наладить быт с учетом изменений и необходимости учиться дистанционно.

При этом важно сохранить грань: ребенок может много делать, но ответственность за ситуацию и ее исход всегда лежит на взрослых.

Примите как данность, что сохранить качество обучения дистанционно не получится. Но помните, что это всего на несколько месяцев и ребенок все наверстает.

Посочувствуйте ребенку, т.к. теперь его обучение превратилось в постоянное «делание домашки», которое все не любят, или в многочасовое слушание «говорящей головы», с которой невозможно взаимодействовать. Это тяжело и студентам, а уж что говорить о младших школьниках! Но не ругайте при ребенке учителей: сделать качественный дистанционный курс за такое время и в таких условиях невозможно, особенно для младших школьников.

Скажите, что испытывать трудности с пониманием материала сейчас совершенно нормально и это не говорит о глупости; что все дети в таких условиях, и он не отстанет больше остальных. Младшим школьникам свойственно беспокоиться о том, что, если у них что-то не получится, то их будут ругать или выгонят из школы.

Обязательно найдите время для общения о чем-то, кроме обучения и время для движения! Это эмоционально поддержит и вас самих, даст возможность переключиться.

С младшим школьником хорошо помечтать о том, что вы вместе будете делать, когда это закончится. Мечты можно нарисовать.

Подростки

С подростками мы говорим серьезно. Обсуждаем существенную информацию, увиденное в интернете и то, как поведение каждого человека влияет на ситуацию. Необходимость выполнения новых требований и правил и реальность риска заболеть или передать вирус, будучи его носителем, заразившись, например, на прогулке.

Разговаривайте с подростком уважительно, просите его о помощи. Он сможет помочь вам с выполнением той домашней работы, которую вы обычно выполняли, но сейчас объективно не можете. А у него освободилось время, которое раньше было занято посещением секций и кружков. Стоит пересмотреть домашние обязанности. Но сделать это конструктивно, попросив о помощи в трудное время. Скажите, что вы, к сожалению, теперь не можете сделать это сама; что вы очень на него рассчитываете и вам нужна его помощь, за которую вы будете благодарны. И обязательно признайте ценность такой помощи.

Можно просить помочь и с выполнением рабочих задач. Подростки могут внести данные в Excel, сделать презентацию, настроить ZOOM или TrueConf. Им может быть интересно освоение новых информационных технологий дистанционного обучения и коммуникации. Они могут сшить маску, протереть ручки и выключатели.

Но не используйте подростков в качестве тех, кто должен помочь взрослым справиться с трудными чувствами. Они не ответственны за эмоциональное благополучие взрослых или младших братьев и сестер, не должны становиться «домашними психотерапевтами».

Делать что-то социально значимое очень важно для подростка! Это опыт сотрудничества, совладания с трудностями, внесения вклада в общее дело. И, в результате, снижение тревоги, повышение уверенности в себе и самоуважения, наработка реально полезных навыков.

Научите подростков эмоциональной и информационной гигиене.

- Обсудите (сообщите), каким источникам информации стоит доверять. Покажите официальные сайты или странички, где публикуется основная актуальная информация в корректной форме.

- Предложите выделить специальное ограниченное время для знакомства с новостями и ограниченное время «для беспокойства». Например, полчаса с утра ежедневно.

- Учите минимально читать комментарии пользователей, в которых они выливают свой «сырой аффект» без переработки.

- Расскажите о том, что знать о ситуации необходимо. Прежде всего, для того, чтобы использовать эту информацию для принятия решений о своих действиях. Но лишняя тревога, возникающая при постоянном мониторинге новостной ленты – бесполезна. Как и эмоциональное заражение от людей, выбрасывающих в сеть свои не переработанные эмоции. Более того, излишняя тревога приводит к снижению иммунитета, нарушениям сна и т.д.

Когда напряжение высоко, ограничить себя в просмотре противоречивой и пугающей информации по теме непросто. Но вы можете показать пример. А уровень тревоги регулировать соблюдением санитарно-эпидемиологического режима и самоизоляции.

3. На что опереться родителю

В сложившейся ситуации для родителей нормально периодически испытывать страх и беспокойство. Они помогут сделать достаточно для обеспечения своей безопасности и безопасности своей семьи.

Обдумайте то, чем вы можете управлять: режим дня; помощь, которую вы можете оказать детям в их обучении; возможности организовать работу дистанционно и т.п. И признайте, что есть вещи, которые вам не подвластны.

В обычной повседневной реальности наша родительская жизнь во многом выстроена вокруг потребностей и занятий детей. Имея желание и возможность, мы избавляем их от домашних обязанностей, помогаем одеваться, ищем куда-то закинутые вещи и стремимся организовать жизнь

так, чтобы было интересно, приятно, весело и нескучно. Что имеет право на существование и имеет свои плюсы.

Если вы продолжаете работать или работаете дистанционно, то сейчас время пересмотреть свою позицию. Вспомнить, что наши дети умны и не так уж беспомощны, как нам кажется в те моменты, когда при первых же признаках недовольства мы убираем причину дискомфорта. Те, кто старше 3 лет, способны некоторое время сами играть и способны фантазировать. Они хотят быть полезными и делать что-то вместе со всеми. Хотят помогать.

Удовлетворять все желания ребенка - само по себе не полезно. Справляться с трудностями в присутствии сочувствующего и поддерживающего взрослого намного здоровее. А в трудное время, при отсутствии возможности передавать из одних заботливых рук в другие, от мамы к одной бабушке, потом ко второй и т.д. - постоянное развлечение ребенка парализует работающих взрослых.

В то же время изначально признайте, что ребенок не сможет «сидеть тихо» 6-8 часов. А если ему меньше 3 лет, то сесть и спокойно поработать у вас не получится в принципе. Это невозможно. И дело не в том, что с вами что-то не так.

Дети неизбежно будут испытывать сложности с дистанционным обучением. Сейчас стоит посочувствовать им и попросить выполнять то, что просят. Со временем, педагоги разберутся с тем, как лучше это делать. Школьники что-то не поймут и что-то не сделают или сделают плохо. Но они многому научатся. Появившиеся трудности будут существовать в каком-то ограниченном времени, скорее всего, несколько месяцев. Что не будет иметь катастрофических и фатальных последствий для детского развития. Ведь развитие идёт неравномерно.

Наша задача в том, чтобы поберечь силы и с минимумом потерь пережить трудности. Сохранить отношения и здоровье. Проанализировать, на что уходят имеющиеся силы. Разрешить себе ослабить завышенные требования, дать право на ошибку и родительскую не идеальность.

Обязательно запланируйте ежедневное время на эмоциональную поддержку. Поблагодарите детей и самих себя. Прodelайте вместе какой-то успокаивающий и объединяющий вас ритуал.

Испытывать страх и беспокойство сейчас – нормально. Но если вы испытываете их постоянно и они настолько сильны, что мешают жить - обратитесь за психологической помощью по телефону или On-Line.

