

Как переживают дети период пандемии и самоизоляции?

Дети 5-7 лет

В этом возрасте дети 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.

Дети 7-11 лет

Для детей младшего школьного возраста 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 участвующим 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 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.



Изменения в обучении

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.

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.

Дети 11-16 лет

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 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 начнется уменьшение их числа»). **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».

Подводя итог, хочется отметить, что для детей любого возраста, важно сейчас опереться на эмоционально устойчивого взрослого. Если ситуация в плане эмоциональных реакций и состояния выходит у родителей из-под контроля, можно и стоит обратиться за консультацией к школьному психологу; многие центры кризисной помощи, психолого-педагогической и социальной помощи перешли сейчас в дистанционный режим работы, и во многом стали более доступными.

Источник: psy.su/