

Статья педагога – психолога среднего и старшего Войсковой Яны
Александровны звена на тему:

Разговор о пандемии: как говорить с детьми и подростками о коронавирусе?

Добрый день, уважаемые родители!

Я являюсь педагогом - психологом средней и старшей школы и сегодня хочу познакомить Вас со своей статьей, направленной на психологические советы о том, как деликатно рассказать ребенку и подростку об эпидемиологической обстановке, как успокоить себя, своего ребенка, как обсудить новости и не поддаться панике?

Пандемия коронавируса – самая обсуждаемая тема в обществе на данный момент, она прямо или косвенно затронула каждую семью в России и не только. Неудивительно, что и дети, глядя на взрослых, начинают испытывать страх перед происходящим. Разберёмся по пунктам.

1. Не нужно драматизировать

Это ни к чему, однозначно, так как придаст паники как Вам самим, так и вашим детям. Дети боятся не коронавируса, а неизвестности. Именно поэтому, во избежание этой пугающей неизвестности, нужно обсуждать с ребенком то, что происходит в обществе – однако с учетом его возраста и без того самого лишнего драматизма. Помните, что дети, особенно младшего возраста «считывают» состояния с родителей.

Если мы говорим о дошкольниках и младших школьниках, то им в первую очередь имеет смысл объяснить необходимость внезапных изменений, которые произошли в привычной жизни. Почему они не ходят в детский сад и школу? Почему пришлось уехать в другое место – например, в загородный дом? По какой причине родители не могут поехать с ними в развлекательный центр на выходных? Почему отменяются мероприятия? Почему важно мыть руки, пользоваться антисептическим средством и зачем носить маски? Обсудите эти вопросы – это очень важно! Диалог с ребенком должен быть простым, ясным и исчерпывающим. Но не нужно углубляться в пугающие детали – не стоит говорить о количестве погибших от вируса, о скорости распространения заболевания, об отсутствии специфического лечения. То есть вполне достаточно объяснить, что сейчас люди стараются не заболеть, соблюдая определенные меры профилактики.

Конечно, всю негативную и пугающую информацию ребенок может узнать и сам – из новостей, соцсетей. У него возникнут вопросы, а потому родителям стоит быть готовыми ответить на них – честно, но опять же без трагизма. Да, конечно, пока что не от всех болезней есть лекарства, зато сейчас медицина

довольно развитая, много современного мед.оборудования и люди знают, как защищаться от инфекций, а ученые постоянно разрабатывают новые лекарства и способы лечения. И в этой ситуации важно самим быть ответственными и заботиться о своем здоровье.

2. А как насчет игровой формы?

Для маленьких детей игра всегда была, есть и будет интересна, актуальна.

Что касается правил безопасности: безусловно, нужно использовать каждую возможность для того, чтобы напомнить ребенку о регулярном мытье рук. Однако не стоит запугивать его страшилками!

Меры безопасности, которые рекомендует соблюдать Роспотребнадзор, можно перевести в плоскость игры. Например, выходя на улицу в медицинской маске, предложить ребенку представить, что он – агент 007 на важном задании, а процесс мытья рук превратить в танцевально-музыкальный конкурс талантов.

Так же, сейчас есть много, так называемых, "челленджей", которые можно предложить не только ребенку, но и подростку, да и Вам самим поучаствовать: например, нашумевший челлендж от российских звезд мытье рук под песни. Акцию запустил генеральный директор музыкального канала «Муз-ТВ» Арман Давлетяров в своем Instagram-аккаунте. «Друзья, лучшая защита от бушующей инфекции — это хорошее настроение и чистые руки», — заявил медиаменеджер и помыл руки под композицию Светланы Лободы «Твои глаза». И правда, ведь хорошее настроение - залог успеха.

Ребенку также необходимо не просто объяснить, но и показать, как прикрываться локтем во время чихания, как нажать на кнопку лифта, не прикасаясь к ней пальцами, какую дистанцию с людьми нужно соблюдать. Чем чаще вы будете это повторять, тем лучше он усвоит информацию.

3. Диалог с подростком или играми уже не обойтись

С подростками посложнее. Они уже не малыши – играми их не увлечешь. И они сами читают новости в интернете, анализируют информацию, делают выводы о происходящем в мире. Однако, обособленность подростка, его стремление к самостоятельности вовсе не говорят о том, что ему не нужна помощь и поддержка взрослых, особенно в условиях стресса. А стресс сейчас испытывают все – из-за угрозы здоровью, непредсказуемости ситуации, обилия пугающих новостей, новой формы обучения. Значимость разговора с подростком просто неопределима. В диалоге с ним особую роль играет уважительный тон, уважение к нему. Это важно в разговоре с ребенком любого возраста, но подростки особенно чутки к тону, с которым к ним обращаются взрослые. Говоря с подростком, учитывайте и то, что он жаждет самостоятельности, и то, что ему все-таки нужна опора,

поддержка со стороны взрослого. Это непростой баланс, но справиться можно.

В беседе с подростком доступно более серьезное и глубокое обсуждение ситуации: и что происходит в мире, и смертность, и важность принимаемых мер. Главное – сами при этом не поддавайтесь панике, постарайтесь быть эмоциональной опорой своим детям!

Помимо вышесказанного о запрете прогулок, посещения массовых мест, торговых и развлекательных центров, о возможностях медицины, именно с подростком можно обговорить и меры поддержки нашего государства: выплаты и пособия определенным семьям, поддержка пенсионеров, осуществляемая волонтерская деятельность и другое.

4. Не блокируйте и не скрывайте чувства

В разговоре и с детьми, и с подростками важно дать им возможность выразить чувства, даже самые негативные и сложные. И ни в коем случае не обесценивайте и не «блокируйте» их.

Ребенок точно так же, как и взрослый, может испытывать страх и злость, быть недовольным ситуацией и растерянным. Им всем должно быть место. Это эмоции и их нельзя держать в себе. Их нужно проживать! Важно выслушать его, а при необходимости помочь подобрать слова для выражения чувств. Затем следует сказать, что понимаете его, что сложившаяся ситуация действительно может вызвать очень много таких чувств, и это нормально!

5. «Мама, мы все умрем?» или скажем НЕТ панике!

Ребенка пугают пустые полки в магазинах, люди в масках и респираторах, разговоры родителей, которые он услышал краем уха – о том, что скоро будет сложно выплачивать кредит, что гречка взлетела в цене, что знакомый закрывает свою кофейню, так как ему нечем платить зарплату сотрудникам. Ребенок может поддаться панике. Если родитель видит, что ребенок боится ситуации, то, как и в другом случае, связанном со страхом, следует его успокоить, стать опорой и защитой. Для этого взрослому сначала необходимо справиться со своими негативными эмоциями и получить ответы на волнующие его бытовые вопросы. Зачем он закупает гречку – или почему не закупает? Что делать, если не выплатят зарплату? Как платить за ипотеку в следующем месяце? Если эти ответы есть, то озвучить их в доступной ребенку форме не составит труда.

По этому же принципу можно отвечать на детские вопросы, связанные со смертью от коронавируса. Так, если родитель эмоционально стабилен и не паникует, то и его доводы для успокоения ребенка будут звучать убедительно. Причем это могут быть самые разные доводы: от статистических данных до религиозных убеждений – кому что ближе.

Если же родитель сам панически боится смерти, то ребенок все равно будет «считывать» это и сам паниковать. Поэтому первое правило – разобраться со своим эмоциональным состоянием!

И так, наш главный вывод: отступаем от паники, опираемся только на проверенную, официальную информацию, при этом, не злоупотребляйте просмотром новостей по телевизору. Слушаем, слышим друг друга и поддерживаем! Деликатно доносим детям происходящее!

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ ПСИХИЧЕСКИ И ФИЗИЧЕСКИ!

С уважением, педагог - психолог среднего и старшего звена
Войсковая Я.А.