Как сохранить психическое здоровье и психологическое благополучие в период эпидемии для родителей

Дорогие родители!

Любые чрезвычайные события, которые происходят с нами и нашими близкими, а тем более если затрагивают целые народы и страны – это всегда серьезное эмоциональное воздействие на человека и общество в целом. Эпидемия, с которой столкнулся сегодня весь мир, безусловно, относится к таким событиям. Нам может казаться, что эпидемии – это то, что давно ушло в историю, но, конечно же, это не так. Но несмотря на то, что ученые все время ищут и находят пути борьбы с вирусами, в мире продолжают появляться новые возбудители инфекций, которые в свою очередь становятся причинами новых заболеваний. Понимать механизмы передачи вирусных инфекций, знать и соблюдать простые правила поведения – это то, что существенно снизит риск заражения.

Как же происходит развитие инфекционной болезни? Возбудитель попадает в организм, и если иммунитет человека не может с ним справиться, то вирус начинает размножаться и выделять вещества, которые нарушают работу организма. Заразившийся человек становится небезопасным для окружающих. Даже в тех случаях, когда он сам переносит болезнь в легкой форме и не ощущает симптомов, может заразить тех, кто вокруг. Так может происходить стремительное распространение инфекционного заболевания. А когда его масштаб существенно превосходит обычный уровень заболеваемости, говорят об эпидемии.

Так происходит и сейчас. Весь мир следит за развитием эпидемии нового коронавируса (COVID-19). Скорость его распространения зависит от многих факторов, в том числе от способов, которыми вирус попадает от одного человека к другому. Существуют два самых распространённых пути передачи инфекции: контактно-бытовой, т.е. когда инфекция передается при непосредственном общении или через использование одних и тех же предметов окружающей среды. Например, вы дотронулись до ручки двери, которой до вас касался больной человек. Поэтому необходимо, например мыть руки и обрабатывать поверхности дезинфицирующими средствами. Второй путь – воздушно-капельный, при котором заражение человека происходит при вдыхании воздуха, содержащего вирус. Примером такого попадания инфекции в организм можно назвать ситуацию, если вы проехали в лифте, где до вас уже успел чихнуть больной человек. Поэтому рекомендуют носить маски.

Для коронавируса характерны оба пути передачи, этим объясняется высокая скорость и легкость его распространения. Меры, принятые во многих странах, существенно ограничивающие контакты и передвижения людей направлены как раз на то, чтобы снизить скорость распространения заболевания и количество одновременно заболевших людей, тем самым дать возможность врачам успеть оказывать помощь всем, кому она необходима. Каждый человек может внести большой вклад в борьбу с эпидемией, если позаботится о себе и своих близких и будет следовать этим простым, но эффективным рекомендациям: максимально ограничивать число контактов с другими людьми, вплоть до полной изоляции и соблюдать правила гигиены - использовать лицевые маски, как можно чаще мыть руки с мылом, и поддерживать чистоту в помещении.

Но кроме проблем со здоровьем эпидемия коронавируса ставит перед родителями целый ряд вопросов, возникающих из-за изменения привычного ритма жизни семьи. Именно

для сохранения психического здоровья и психологического благополучия, специалистами психологической службы МЧС России разработано это пособие. Материалы, которые вы найдете в этом пособии, содержат объяснения самых распространенных состояний, возникающих у ребенка в подобных ситуациях, а также конкретные советы о том, что делать и как говорить с детьми.

Сложности адаптации

Почему возникает?

Чем младше ребенок, тем острее он может реагировать на перемены. Стабильность распорядка дня, ритмичность и повторяемость (когда ребенок знает, что его ждет) напрямую влияет на эмоциональное состояние малышей. Любые изменения – стресс для ребенка.

Ситуация самоизоляции вносит коррективы в большую часть «элементов» дня ребенка. Например, режим дня дошкольников предполагает обязательные ежедневные прогулки и игры с другими детьми. В зависимости от возраста дети ходят в детский сад или школу, также в течение дня кто-то из них занимается в группах кратковременного пребывания, гостят у бабушек и дедушек, посещают спортивные и развивающие секции. Всё это становится недоступно в прежнем виде.

Как проявляется

Начнется всё с вопросов «почему» и просьб оставить всё в прежнем виде. Терпеливые ответы родителей могут остановить поток уточнений и жалоб, однако дети могут проявлять свой дискомфорт более частыми капризами, слезами по незначительным поводам, отказами выполнять привычные дела (умываться, есть, причесываться и пр.), могут возникать проблемы со сном и питанием, появляться жалобы на плохое самочувствие, чрезмерная активность. Чем младше ребенок, тем больше он будет реагировать.

Что делать?

• Важно помнить, что в детском возрасте психика очень подвижна и поэтому, дети могут гораздо быстрее адаптироваться к новой ситуации. Но! Это возможно только при корректном поведении окружающих ребенка взрослых. Поэтому самая важная рекомендация – приведите в порядок собственное эмоциональное и психологическое состояние.

• Помните, дети очень восприимчивы не только к явным признакам эмоционального неблагополучия взрослого (раздражительность, крики и пр.), но и к неявным – ребенок будет чувствовать, что «что-то не так», даже если вы пытаетесь не проявлять при нем явные признаки переживаний. Поэтому, если вы тревожитесь – ребенок тоже будет встревожен, если раздражительны – ребенок может испытывать страх и чувство вины.

• Необходимо сохранить без изменений все, что возможно. Время сна, прием пищи, домашние игры, просмотр любимых мультфильмов и пр. Эти «островки» постоянства помогут детям справиться с нахлынувшим потоком перемен. Попробуйте первое время уделять приятным вещам чуть больше времени. Готовьте любимые блюда, разрешайте чуть дольше или чаще смотреть любимые мультфильмы и т.п.

• Объясняйте ребенку причины сложившейся ситуации, ее прогнозе, обсудите и новые правила поведения на этот период. В этот момент важно отслеживать свое эмоциональное состояние. Важно, чтобы оно было спокойным. Говорите короткими и общими фразами, описывая ситуацию (Например: «Сейчас мы не можем пойти на улицу. Можно заболеть… На улицу ходят только врачи, продавцы, полицейские и те, кто помогает городу… Так бывает очень редко и сейчас нам надо оставаться дома»). Делайте паузы в речи. Возможно, на данном этапе этого объяснения будет достаточно. Ребенок обдумает это и у него могут

возникнуть вопросы и уточнения (сразу или через несколько дней). Чем младше возраст вашего ребенка, тем проще должно быть объяснение. Говорите ребенку правду, в доступной для него форме. И если вас спрашивают то, о чем Вы не знаете, так и скажите. И предложите, по возможности, вместе узнать об этом: позвонив на телефон «Горячая линия» или вашим знакомым-специалистам, посмотрев в интернете на официальном сайте и т.п.

• Старайтесь установить доверительные отношения с детьми, это даст им возможность делиться тем, что их тревожит и вызывает переживания. Помните – о происходящем дети могут узнавать из разных источников, в том числе из интернета, от сверстников, и интерпретация этой информации может быть далека от действительности и приобретать пугающий, тревожный характер. Поэтому важно говорить с ребенком, объясняя и рассказывая о происходящем в доступной для него форме.

• Стараясь делать старые вещи (общение с друзьями, прогулки, игры в песочнице, занятия в школе) в новой форме, делайте это играючи. Назовите свои ежедневные звонки или on-line встречи с близкими - «походом в гости», замените прогулку в песочнице на игру с кинетическим песком и т.д. Пользуйтесь новыми возможностями! Например, организуйте совместное выполнение домашнего задания по видеосвязи. «Посещайте» on-line театры, музей, выставки, мастер-классы и т.п., делитесь впечатлениями, снимайте короткие видео об этих нововведениях и о том, как это делаете именно вы.

• Устраивайте вечерние семейные собрания (за чаем или ужином) и обсуждайте приятные события, моменты преодоления трудностей, и то, как ваши идеи переняли ваши друзья.

Что не следует делать?

• Важно помнить, что состояние ребенка напрямую зависит от эмоционального состояния родителей. И чем младше ребенок, тем крепче эта связь!

• Не ожидайте от ребенка самостоятельной адаптации к такой ситуации. Ему требуется ваше внимание, забота и понимание. Будьте терпеливы к проявлениям чрезмерной активности и большому количеству вопросов от ребенка.

• Не стоит пытаться оставить «все как было», не объяснять ребенку причин происходящих изменений.

• Не предъявляйте к ребенку завышенных требований.

Общее чувство тревоги, возникающее по любому поводу

Почему возникает?

Чем младше ребенок, тем сильнее его эмоциональное состояние связано с эмоциональным состоянием родителей. Кроме этого, его отношение к ситуации напрямую зависит от того, как к этому относятся родители.

При резком изменении привычного ритма жизни ребенок не успевает адаптироваться. Смена событий происходит слишком быстро и не понятно. Однако, ребенок чувствует эти изменения и ваше напряжение. Это вызывает постоянное ощущение встревоженности.

Как проявляется

• Ребенок может быть более капризным, чем обычно. Возникает частая смена настроения, активности (от чрезмерно активного поведения, до состояния вялости и бездействия).

• Характерным для ребенка будет частая смена, не законченность или прерывание игр или другой деятельности. В такой ситуации возникает невозможность сконцентрироваться на

чем-то одном и довести дело до конца.

• Возникает потребность в более частом физическом контакте с родителем (обнять, погладить, «посидеть на ручках», совместный сон и пр.), а также быть рядом (играть на кухне, когда вы готовите, побыть рядом, когда ребенок делает уроки и т.д.).

• Могут появляться страхи, «плохие сны». Так психика ребенка пытается справиться с состоянием, придавая ему более понятный вид.

Что делать?

• Обращайте внимание на изменения своего состояния и поведения, на то, что тревожит и беспокоит именно вас. Если вы чувствуете беспокойство и рассеянность, то в таком состоянии вы можете беспричинно раздражаться и ругаться. Ребенок почувствует изменения (его поведение в ситуации тоже будет меняться), он может задавать вопросы о том, что с вами случилось. Важно честно и доступно объяснить ребенку, что сейчас с вами происходит и что это не его вина.

• Если вы чувствуете напряжение или раздражение, постарайтесь восстановить свое состояние. Для этого можно сделать простые дыхательные упражнения, направленные на расслабление (например, «вдох» на 4 счета – задержка дыхания на 2 счета – «выдох» на 6 счетов).

• Обращайте внимание на то, как изменилось поведение ребенка, что он говорит и во что играет. Эти изменения могут быть связаны с ситуацией. Страх проявит себя в отрицательном персонаже игры или сюжете, помогите ему доиграть до конца.

• Если ребенок просит внимания или физического контакта, постарайтесь реализовать эту потребность. Однако помните, что в условиях самоизоляции вам также необходимо выделять время «на себя», чтобы восстановить силы.

• Четко соблюдайте режим дня ребенка (подъем, утренняя гигиена, завтрак и т.д.).

• Больше поясняйте ребенку происходящее вокруг (особенно если он этого просит). Важно, чтобы ребенок был включен в круг интересов, дел семьи.

Что делать не следует?

• Пренебрегать фантазиями ребенка. Все, что он говорит и делает – его способ разобраться и справиться с происходящей ситуацией.

• Ругать ребенка, старайтесь объяснять, что так делать не надо, и предлагать правильные формы поведения.

• Взаимодействовать с ребенком в состоянии эмоционального возбуждения.

• Запрещать ребенку играть, даже если сюжет игры вас тревожит, например игра «в больницу, куда доставляют зараженных». Помните, что в играх дети (особенно дошкольники) часто перерабатывают тревожащие их мысли и впечатления. Тоже относится к рисованию и другим видам творчества.

Ситуационная тревога, тревога из-за чего-то конкретного

Почему возникает?

У ребенка такая тревога может возникать в связи с получением новой информации, которая может быть воспринята как угрожающая или не понятная.

Как проявляется

Внешне это состояние проявляется также, как и общая тревога, однако, она менее продолжительна и имеет четкое начало и конец.

Что делать?

• Отслеживайте какая информация может быть услышана или увидена ребенком. Старайтесь максимально доступно пояснять ребенку то, что он услышал.

• Спросите у ребенка, уточните, что именно вызывает тревогу и дайте четкие, понятные пояснения. Избегайте ухода от ответа и расплывчатых формулировок.

• Избегайте конфликтов в присутствии ребенка. А если конфликт произошел – объясните, что произошло в понятной для него форме. Обязательно скажите, что это не его вина.

• Добавьте положительных впечатлений в ваш день (включите музыку, мультфильмы, детские или семейные фильмы и т.д.).

• Также можно применять вышеописанные способы совладания с изменениями состояния и поведения ребенка (см. п. 2 раздел «Что делать?»).

Что делать не следует?

• Просматривать новостную ленту или обсуждать новости при ребенке.

• Специально удалять ребенка при необходимости обсудить что-то. Ответьте ребенку на те вопросы, которые его тревожат. А для «взрослых» разговоров найдите время и место, когда ребенок вас не слышит и занят другими делами.

• Взаимодействовать с ребенком в состоянии эмоционального возбуждения.

Межличностные конфликты

Почему возникают?

В ситуации самоизоляции при отсутствии возможности смены обстановки возрастает внутреннее напряжение у каждого члена семьи, которое может проявляться в раздражительности, плаксивости, что приводит к возникновению конфликтов по любому, даже самому незначительному, поводу. Ребенок чувствует это раздражение и отстраненность родителей, что может вызывать у него тревогу и, как следствие, потребность в сближении с родителями.

А если конфликт возникает между супругами, такое поведение ребенка будет направлено на сближение родителей (как попытка их примирения).

Как проявляются

Нарастает напряжение внутри семьи, возникает потребность в снижении частоты общения. Вам может казаться, что у вас нет сил для того, чтобы поддержать своего ребенка. Могут возникать нехарактерные и часто повторяющиеся эмоциональные вспышки (крики, слезы, брань, ссоры) и острая необходимость в уединении и покое.

В таком состоянии родители могут накричать или отругать ребенка за то, что он не дает возможности заняться своими делами или побыть в уединении.

Что делать?

• Отслеживайте изменения своего состояния. При возникновении напряжения или раздражения, сделайте дыхательные упражнения, чтобы успокоиться (например, «вдох» на 4 счета – задержка дыхания на 2 счета – «выдох» на 6 счетов), а также можно умыться прохладной водой, сделать паузу, по возможности, выйти в другое помещение.

• Включайте в режим дня систематические физические нагрузки и активности (зарядка, уборка по дому, танцы и пр.).

• В условиях самоизоляции важно помнить о необходимости организовать личное пространство для каждого члена семьи. У ребенка может возникать потребность строить «домик» для уединения. Помогите ему обустроить это личное пространство.

• Включайте в распорядок дня время для совместного приятного досуга (просмотра фильмов, настольные игры, совместное приготовление и прием пищи).

Что не следует делать?

• Не следует оставлять конфликтную ситуацию без понимания причин и взаимного прощения.

• Старайтесь не превращать конкретный инцидент в предъявление прошлых претензий.

• Не обвиняйте ребенка во «взрослых» проблемах.

Подведем итоги и сформулируем общие рекомендации, которые помогут вам в общении с детьми в этот период:

1. Поговорите с ребенком, объясните ему причину сложившейся ситуации, и почему он остается дома.

2. Расскажите, что это нормально бояться и волноваться. Разговаривайте с детьми об их страхах.

3. Будьте честными. Старайтесь говорить с детьми открыто, рассказывая о самых важных изменениях в ситуации. Но будьте осторожны! Это не касается пугающих подробностей (например, не стоит сообщать цифры по количеству заболевших и умерших, если это пугает вашего ребенка).

4. Объясните ребенку доступными ему словами, что делают люди, чтобы защитить себя и других (для чего надевают маску и как это делается, почему мы остаемся дома, не ходим на детскую площадку и др.).

5. Будьте терпеливы. Поощряйте ребенка задавать вопросы, отвечайте на них с чуткостью и пониманием.

6. Демонстрируйте ребенку, что вы и другие близкие ему люди сейчас в безопасности.

7. Ограничьте контакт со СМИ. Важно не оставлять детей одних в то время, когда транслируются передачи или новости о событии.

8. Установите режим дня, в котором обязательно выделите время подъема и засыпания, приема пищи, занятий, физической нагрузки, выполнения домашних дел, развлечений. Не забудьте про свободное время.

9. Старайтесь сохранить обыденный образ жизни. Не дарите слишком много подарков и не организовывайте много активностей. Сохранение естественного ритма жизни – это лучшее, что вы можете сделать.

10. Не забудьте позаботиться о себе. Отдых, возможность быть на связи с друзьями, чашка чая или кофе, интересная книга или все, что радует вас.

11. Обращайтесь за социальной и эмоциональной поддержкой к родным, близким и, при необходимости, к специалистам.

Помните!

Эти меры являются психологической поддержкой, то есть это то, что вы можете сделать для себя и своих близких. Однако, если вы чувствуете, что не можете справится с ситуацией – не запускайте проблему, обратитесь за помощью к специалисту.