"Как говорить с детьми о вирусе"

Тема сегодня действительно очень актуальная, поскольку многие столкнулись с, так скажем, с двойным ударом по психологическому здоровью – с одной стороны это необходимость находиться на домашнем режиме в изоляции, и с другой стороны – это такой дополнительный элемент паники и тревоги неопределенности, которые взрослых не обходят стороной, но тем более не обходят стороной детей, которые могут испытывать дополнительный стресс, переживать. Поэтому предлагаем рекомендации, которые были сформулированы различными организациями, в первую очередь, Всемирной Организацией Здравоохранения, а также Детским фондом ООН (ЮНИСЕФ).

**Почему дети так уязвимы к проблеме?**

Почему необходимо помогать им защитить психологическое здоровье?

* У детей есть элемент, если можно так выразиться – «двойной психики» – с одной стороны, у них есть собственное мировосприятие, а с другой стороны – ***они наблюдают за взрослыми и имитируют их манеру поведения***. И, соответственно, те элементы отношения к вещам, которые наблюдаются у взрослых – они так же проявляются у детей. Поэтому дети всегда испытывают на себе двойной эффект.
* Дети в силу возрастных особенностей развития, их физиологии, нейрофизиологии, ***не обладают еще достаточным уровнем контроля и саморегуляции*** для того, чтобы справляться с какими-то кризисными ситуациями и выходить из них.
* ***Имеют очень подвижную психику и*** у них такой ***лабильный эмоциональный фон***, что также может доставлять трудности – сегодня они могут не думать о проблеме, считают, что у них нет никакого отношения, а завтра может появиться какой-то новый триггер, например, новостной, который заставит их переживать. И все, что они знали на протяжении недели у них всплывет одномоментной лавиной, разом и может преобразоваться в какие-то негативные эмоции, в стресс и тревогу.
* Также нужно помнить, что дети ***руководствуются не фактами, а представлениями***, и это тоже может представлять источник опасности их уязвимости к проблеме. Потому что если взрослые все-таки стремятся узнать какие-то факты и найти им подтверждение, то дети больше руководствуются своими представлениями и богатым воображением, которое также зачастую подсказывает им какие-то совершенно ненужные вещи.
* Такой важный элемент уязвимости это то, что дети ***не всегда имеют достаточные инструменты для анализа ситуации***. Но это имеет определенную связь с предыдущим высказыванием, что с одной стороны действительно они не мыслят фактами, но даже если они имеют их на руках им сложно правильно их проанализировать. И анализировать они будут эмоционально, а не исходя из каких-то аналитических предпосылок.
* И, соответственно, все это порождает ***сложности с преодолением кризисных ситуаций*** и поэтому детям обязательно нужна помощь взрослых.

**Факторы риска для психологического здоровья детей:**

* ***Стресс, неопределенность и раздражительность со стороны взрослых***. Мы уже сказали, что дети смотрят на многое через призму взрослых. И сегодня, когда люди действительно очень много обсуждают проблему коронавирусной инфекции или просто пытаются поделить рабочее пространство, находясь на домашнем режиме, разумеется, что взрослые могут раздражаться, могут что-то обсуждать между собой на повышенных тонах, из-за чего у ребенка возникает ощущение того, что все плохо, даже если разговор не идет непосредственно с ним.
* Во-вторых, это ***избыток поступающей информации и множественность источников*** из которых мы ее черпаем. То есть мы по сути, с утра до ночи, 24 часа в день, семь дней в неделю подключены к разным источникам информации. Откуда на нас сыплются различные факты и мнения, такой избыток мало того, что он мешает нам самим жить, он сказывается на детях. Иногда такой поток информации может становиться бесконтрольным, ребенок может получать такую информацию, которую совершенно не стоит видеть. Для того, чтобы ограничить ребенка от тех вещей, в отношении которых мы не знаем, как он их может интерпретировать без нашей помощи, что-то услышав краем уха. В голову вошел один объем информации, а вышло из его головы что-то совершенно другое, что мы не можем контролировать. Поэтому очень важно ограничить объем информации.
* В третьих, это ***панические атаки.*** Кто сталкивался с теми, у кого есть панические атаки, тот прекрасно понимает, что здесь появляется новый триггер в виде пандемии. И вспоминается пример из жизни: мы шли с мальчиком, который страдает такой проблемой, и я ему говорю – «не хочешь ли ты покататься на колесе обозрения?». На что он сказал: «я не хочу, потому что колесо свалится и пойдет по городу, оно будет катиться и убивать всех людей». То есть у человека уже такое отношение к смерти, он достаточно серьезно во всем это видит, а теперь представьте себе его эмоции, его страхи на фоне ситуации, когда люди действительно умирают и это конечно страшно.
* Здесь возникает ***обратная сторона богатого воображения***, где-то оно является таким помощником и мы стараемся его развивать, но к сожалению в такой ситуации, особенно если есть огромный новостной поток, у этого богатого воображения появляется обратная сторона.
* ***При наличии расстройств психического здоровья могут наблюдаться рецидивы***. Все, кто с этим сталкивался, знают об этом.
* ***Страхи могут быть реальными или вымышленными***, но, к сожалению, их влияние на психологическое здоровье всегда реально.

**Перейдем непосредственно к рекомендациям**

**Первая рекомендация** – как, о чем поговорить с ребенком, то есть, как начать и как вообще подойти к этой проблеме.

Прежде всего – общая рекомендация, сформулированная различными фондами, которые взаимодействуют с детьми: прежде чем говорить о вирусе (понятно, что, скорее всего, вы подготовитесь к этому вопросу – найдете какие-то анимационные ролики или что-то сформулируете) и вообще говорить с ним об этой проблеме – позадавайте ему вопросы и ***узнайте, что он вообще знает об этом***. Это вам поможет скорректировать объем информации, которую вы собирались на него высыпать, возможно, вы захотите о чем-то умолчать, возможно, наоборот, вы поймете, что он знает больше, чем вы думали или у него есть какие-то конкретные страхи и в таком случае будет лучше скорректировать беседу.

Во-вторых, помните, что будет ***лучше, если вы первые поговорите с ним об этом***, потому что завтра он может пообщаться с друзьями, куда подключатся родители друзей, и вы не сможете контролировать, кто и что ему об этом расскажет, какие ложные факты будут до него донесены.

***С чего начать –*** вопрос достаточно сложный, вот, например, рекомендуют просто перевести все весь разговор в тему – *почему важна изоляция, почему это безопасно*, объяснить, что принимать профилактические меры – это очень важно и нет никакой ситуации опасности. Мы все находимся в домашнем режиме именно потому, что это нам дает не просто ощущение, а именно настоящую ситуацию безопасности. И, например, предложите продезинфицировать вместе квартиру в каком-то игровом формате объясните, как правильно мыть руки. Есть какие-то детские песенки, которые дети поют, пока правильно моют руки. Помогите ребенку сделать введение в тему не страшным, не рассказывайте об основах вирусологии, эпидемиологии, биологии. А расскажите ему о том, как он себя может обезопасить. Поговорите о том, что на самом деле он в безопасности, и вы все вместе сможете из этой ситуации выйти абсолютно здоровыми.

**Вторая рекомендация:**

Постарайтесь ***не смотреть в избытке новости и ограничьте время их просмотра***. Если поначалу эти новости были очень актуальными и помогали нам сориентироваться в ситуации, то сегодня их ценность в определенном смысле падает с каждым днем. Потому что это просто, в основном, переливание из пустого в порожнее, высказывание различных мнений, то есть – нет никакой потребности смотреть новости в огромном объеме. Помните, что все, что вы смотрите так или иначе отражается на ребенке, даже если вы с ним об этом не говорите, он все равно видит вашу реакцию. Он видит, что вы постоянно сидите в телефоне или в компьютере, что вы обсуждаете что-то с другими членами семьи и, соответственно, даже если вы вслух не обсуждаете с ним эту проблему – он видит, что что-то происходит не так, что какой-то элемент напряженности тревожности существует, а соответственно есть основание беспокоиться.

Еще такой важный момент - нужно научиться ***отделять факты от ложных новостей, от ложных сообщений, избегать слишком скептических или панических сообщений***. Важно контролировать, чтобы его круг общения тоже сложился таким образом, чтобы люди не доносили до него исключительно панические сообщения. Нужно объяснять ребенку, чтобы и он также старался помочь друзьям, с которыми общается и помогал им не бояться вируса, а принимать меры профилактики. То есть настроить его на какой-то конструктивный лад и на помощь его друзьям.

**Третья рекомендация**. Очень важная и, к сожалению, не всегда она выполняется на практике. ***Важно говорить правду.*** Конечно, иногда возникает желание подспудно защитить ребенка, не говорить ему лишнего, какие-то факты. Но вместе с тем здесь есть такой опасный момент - если вдруг ребенок узнал от вас какой-то неправдивый факт, а потом его разубедил в том кто-то другой, ваш авторитет будет потерян. Поэтому очень важно говорить правду, но это не значит, что правду нужно говорить какими-то страшными сводками из новостей и репортажей, разумеется, правду можно говорить по-разному.

Как рекомендует организация ВОЗ - это ***делать акцент на положительной новости***. Тема смерти от вируса часто интересна детям, особенно в подростковом возрасте. Они могут на ней зацикливаться. Существует огромное количество информации с положительным оттенком, вы можете перевести разговор в другое русло - например вы можете рассказать о труде врачей, о том что во многих странах мира люди например выходят в восемь часов вечера на балкон и хлопают врачам. Показать ролики на youtube канале, которые демонстрируют это. Расскажите, что многие интернет ресурсы становятся бесплатными, расскажите про благотворительные акции.

**Четвертая рекомендация**, с которой непосредственно связаны предыдущие: говоря правду не нужно использовать обычную лексику из новостей и репортажей (как то: жертвы, фатальные случаи, умершие, зараженные). Есть адаптированная лексика, которая подойдет для общения с ребенком. Ну, например, ВОЗ рекомендует ***употреблять более корректные, более сглаженные формулировки***, например: «люди, которые проходят лечение», «люди, которые восстанавливаются» после вируса, то есть все, что вы хотите сказать - можно перевести из ужасающего в такой более спокойный формат.

Не забывайте говорить о том, что, например, здоровых людей намного больше, чем «проходящих лечение».

**Пятая рекомендация:** ***всегда нужно дать ребенку возможность высказаться***, то есть понятно, что сейчас домашний режим, как мы все знаем, растет в мире процент домашнего насилия, несогласие между членами семьи. Все мы оказались в невыгодных условиях, но это не значит, что нужно запрещать ребенку говорить об этой теме. То есть, ***мы пытаемся ограничить новостной поток, который на него выливается, но это не значит, что ему нужно запрещать об этом говорить***. Такое, к сожалению, часто бывает, когда взрослые устают обсуждать что-то, и в какой-то момент взрослый говорит: «все, больше не хочу этого слышать, больше в нашей семье об этом не разговариваем». Это не совсем верная тактика, потому что вы по сути оставляете такую пароварку на огне, забывая за ней присмотреть. Поскольку вы оставили у ребенка в голове какой-то объем информации, о котором он начал размышлять и хотел это сделать с вашей помощью. Но когда вы его попросили об этом больше не говорить – это совершенно не значит, что этот процесс в его голове остановился. Как раз наоборот, он может интерпретировать ваш запрет как то, что вы действительно считаете, что ситуация тревожна – то есть вы можете ещё больше его испугать и еще больше как бы ситуацию с скомпрометировать таким образом, что он впадёт в состояние даже панической атаки.

Очень важно ***не оставлять разговор незавершенным***, если вы чувствуете, что осталась какая-то недосказанность – обязательно вернитесь к этому разговору. Потому что богатое воображение и не совсем еще сформированная аналитическая способность приведут к тому, что на входе у вас был один объем информации, а на выходе он совершенно другой и вы уже не имеете над ним никакого контроля.

Конечно, все понимают, что дети разного возраста, и дети все очень индивидуальны. Например, если ребенок маленький не понимает что происходит, по рекомендации Всемирной Организации Здравоохранения, совершенно не обязательно с ним такой вопрос поднимать. Если он переживает, почему мы не ходим в парк, почему закрыли школы, почему я не могу видеть друзей – можно объяснить ему кратко про то, что сейчас есть определенные ситуации в мире, но переключить его внимание на что-то другое, то есть не говорить с ним непосредственно о вирусе, о ситуации других странах мира. Если дети постарше, то, скорее всего, поговорить об этом нужно, потому что если этого не сделаете вы, это сделает кто-то другой, и не всегда вы сможете проконтролировать – кто это именно будет и нравится ли в принципе вам его точка зрения, является ли она адекватной. Разумеется, лучше родителей никто не может знать, как «устроен» его ребенок, что у него в голове, какие у него мысли. Поэтому всегда нужно адаптировать эти рекомендации к своей ситуации.

**Шестая рекомендация.** Можно ***переключать внимание ребенка на смежные темы***. Если ребенок будет продолжать переживать, тогда предложите – давай посмотрим, как устроена биология вируса. Существует огромное количество различных книг, различных мультиков на youtube канале, которые в детской адаптированной форме с адаптированной лексикой помогают детям понять эту проблему. Такие действия ***стимулируют его познавательную деятельность***. Не запрещаете ему говорить на эту тему, просто вводите ее немножко в другое направление. И я здесь хочу как раз сказать, что игровой творческий формат очень помогает в такой спокойной обстановке о чем-то поговорить. Вообще, в принципе, важно начинать разговор в спокойной обстановке. Если зашел разговор, например, вы сидели дома, обсуждали очень эмоционально какую-то новость и подошел ребенок, что-то спросил, уже чувствуя ваш тревожный настрой – наверное, это не лучший момент заводить с ним разговор, потому что он уже чувствует какую-то опасность.

Поэтому лучше говорить, когда он спокоен, когда он уже не испытывает эмоциональное возбуждение. И вот игровой творческий формат для этого прекрасно подходит.

Здесь хотим поделиться опытом европейской ассоциации, что было сделано: предложили детям из разных стран Европы и из России нарисовать картинки, но не про вирус, а как раз про положительную сторону ситуации. Но поскольку у нас у всех есть у детей языковой барьер и дети из разных стран не могут общаться между собой, а у многих ограниченные возможности здоровья, им предложили подумать, вот как бы вы могли донести положительный сигнал, какое-то сообщение передать вашим друзьям из других стран. И было получено

огромное количество картинок, теперь они висят на сайте этой организации. То есть ребенок может увидеть результаты своего труда на сайте, посмотреть на другие работы и вот таким образом попросили детей помочь детям из других стран. Но сделать это не в каком-то жутком формате, не обсудить в какой стране сколько людей умерло. А в такой игровой, в творческой форме изложить свои мысли, попытаться их привести в какое-то позитивное русло.

**Седьмая рекомендация**. С которой сталкиваются дети различных рас, а также дети с дефектами внешности или дети с ограниченными возможностями здоровья.

***Объясните, что передача вируса не зависит от расы или внешности – не допускайте дискриминацию!***

К сожалению, несмотря на то, что мы живем в мире, в котором мы все стремимся устранить дискриминацию, мы все понимаем, что это процесс долгий и именно пандемия вируса спровоцировала очередную волну вот таких негативных высказываний в адрес различных людей. Например, в адрес китайцев очень много было таких высказываний, люди шарахались от них на улицах. Но потом проблема проникает намного глубже. По существующей статистике было очень много случаев, когда дети подвергались агрессии в школе, например, за счет дефектов внешности или ограниченных возможностей здоровья. Сейчас они снова подвергаются такому остракизму со стороны сверстников, которые могут показывать на них пальцем и говорить, что теперь они будут болеть больше, чем остальные, чем любые другие люди. Очень важно не допускать такой дискриминации, объяснить ребенку этот такой базовый посыл – что никто не виноват, не нужно искать виноватых в этой ситуации, не нужно винить какую-то расу. И уж тем более ни этот вирус, с его протеканием и возможностью его заражением, он никак не зависит ни от цвета кожи, ни от внешности, ни от каких-то дефектов. И, соответственно, если у вас такой ребенок с ограниченными возможностями здоровья, нужно ему объяснить, что это никак не повышает его риск заразиться.

Ну и наконец **восьмая рекомендация** – всегда ***напоминайте ребенку о том, что с вами всегда можно поговорить***. Не просто один раз сказать, а именно напоминать время от времени.

У всех у нас разный сейчас уровень эмоционального состояния, мы можем в чем-то раздражаться, но нужно напоминать ребенку о том, что вы всегда открыты для этой темы, что вы всегда ему поможете понять и проанализировать какую-то проблему, найти какие дополнительные факты. Ему важно знать, что вы с ним.

И если вы разлучены с детьми по какой-то причине, например люди работают с зараженными, они не могут общаться с детьми. Или которые находятся в изоляции, или вас просто вот так судьба разнесла по разным локациям в этот момент очень важно поддерживать связь с детьми – постоянно выходить с ними на связь. И, возможно, даже лучше будет, если это вы будете делать в установленное время, чтобы у них не возникало паники, что если вы отошли по делам, а он не смог до вас дозвониться – то значит с вами что-то случилось.

Поэтому гораздо лучше, согласно рекомендациям, это делать в какие-то определенные часы суток, например, утром и вечером. Тогда вы будете знать, что это в вашем графике, и ребенок будет знать, что если в другое время вы не отвечаете на его звонки и на его сообщения, то значит ничего не случилось. Просто у вас какие то свои дела.

Очень хочется верить, что эти рекомендации для вас звучат как очевидные, это значит что вы на правильном пути, что вы все объясняете правильно. Если вы знаете, что ситуация у ваших друзей или знакомых немножко иная – поделитесь с ними этими рекомендациями, какими бы очевидными они ни казались. К сожалению, мы знаем сколько сегодня проблем, сколько домашнего насилия, и как дети переживают эту ситуацию. Поэтому, пожалуйста, делитесь рекомендациями, применяйте их, будьте здоровы!

*По материалам эфира с Верой Липковской "Как говорить с детьми о вирусе".*