

Психологические риски пандемии и самоизоляции для детей



Подобно тому, как врачи на вопрос о возможных осложнениях при коронавирусе, отвечают сейчас, что нет экспериментально подтвержденных данных, и мы ответим на вопрос, каковы психологические последствия сложившейся ситуации для детей – экспериментально подтвержденных данных мы пока не имеем. Однако психологическая наука накопила обширный материал, касающийся влияния изоляции на психическое состояние человека, особенностей восприятия и представления об опасностях у детей дошкольного и подросткового возраста, особенностей реагирования детей в ситуациях угрозы и стресса. Анализируя их, мы и осуществим прогнозирование наиболее вероятных психологических рисков ситуации пандемии и самоизоляции для детей с учетом их возраста.

Для детей младшего школьного возраста (7-11 лет) 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 придавать 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, работающим сейчас, особенно в сфере здравоохранения, 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.

Другой момент, который нужно принять во внимание в отношении младших школьников – то, что их учебная деятельность перенесена в условия дома и семьи. И речь не о том, что возникают трудности с обеспечением компьютером и в понимании учебного материала. 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. В сегодняшней истории с дистанционным обучением мало кто из родителей может четко разделить свою родительскую роль и роль учителя, в которой ему приходится выступать, объясняя материал и контролируя выполнение заданий. Родителям трудно в тесном пространственном переплетении своих бытовых, рабочих, родительских и учительских обязанностей продолжить так же, как прежде, подмечать и подтверждать изменения, которые происходят в ребенке («Как ты хорошо научился писать букву А!»; «Что вы с Васей не поделили в классе?»; «Ты уже больше меня знаешь английских слов»). В результате у ребенка быстро возникает «соблазн» вернуться к прежнему дошкольному отношению к родителям; импульсивному реагированию на учебные обязанности.

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.

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 случае подростков, считающих значимыми среди всех источников опасности только социальные, убедительнее окажутся объяснения роли мер самоизоляции для общества, для экономики: «Чем быстрее удастся сдержать рост заболеваемости, тем быстрее люди начнут работать, тем меньше риски для экономики и т.п.».

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».

Для старшеклассников ситуация неопределенности, связанная с профессиональным выбором, грядущим поступлением, усугубляется неясностью со сроками сдачи экзаменов. В силу возраста ближайшее будущее для них кажется буквальным продолжением настоящего; тревога и беспокойство о настоящем проецируется на восприятие будущего. Деформация концепции собственного будущего лишает функции регулирующей поведение. Чем больший смысл предавался поступлению, тем выше риск развития неадаптивного поведения (снижение активности; конфликты с окружающими; отказ от контактов; агрессия и т.п.) как форме защиты или компенсации.

Помочь в этой ситуации может расширение смысловых объектов будущего: обсуждение с подростком того, что будет увлекать его спустя пять-десять лет; чем он будет заниматься в этот период, с кем поддерживать отношения.

Поскольку восприятие человеком своего настоящего положения неминуемо связано как с его ожиданиями и желаниями, так и с представлениями о прошлом, важно опираться на прежний опыт ребенка в успешном прохождении трудных жизненных этапов, на его позитивные воспоминания. В дискуссиях со старшеклассниками полезно будет связать темы прошлого, настоящего и будущего не только в личном, но и более широком историческом, общественном контексте. Так, например,

размышления над вопросами: «Как бы ситуация с длительным карантином могла быть решена школами лет 15-20 назад в отсутствии интернета, мобильной связи? В чем были бы преимущества и ограничения выпускников тех времен по сравнению с нами?», позволят со стороны взглянуть на происходящее.

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 психологу.

Автор

Ситкина Евгения Дмитриевна