

Коронавирус. Как говорить с детьми в условиях пандемии.

Рекомендации родителям детей от 0 до 6 (10) лет и не только. Ибо в периоды острого стресса, мы все становимся чуточку маленькими и беспомощными, какой-то из своих частей. А значит и внутренний монолог может быть терапевтичен исходя из нужных слов, понятных даже ребенку.

Теперь о пандемии и коронавирусе. С ребенком об этом нужно говорить и не один раз, быть открытыми к его новым вопросам. (Ниже описан примерный вариант разговора).

Важно, чтобы дети понимали те слова, которые они слышат из СМИ — изоляция, карантин, госпитализация и т. д. Родителям стоит понятным языком объяснить и тем самым внести ясность для ребенка, это успокаивает деток.

Психика детей и взрослых сейчас «заражена тревогой». Это выливается в телесные симптомы, эмоциональные срывы и нежелательное поведение. Так же все возрастные страхи мгновенно проявляются и требуют внимания.

Страх темноты, смерти, болезни, страх остаться одному могут оказаться очень беспокоящими ребенка. И он по своему будет с ними справляться. Чтобы они не стали невротическими, важно уделять время беседам с ребенком.

Скорее всего дети будут проситься на ручки, чаще плакать или не слушаться, требуя внимания. Потому, стоит настроиться на разговор и прояснения о вирусе, эпидемии и тех действиях, которые взрослые и дети могут предпринять, что бы справиться.

Даже, если Вам кажется, что ребенок не реагирует, и особенно, если ребенок не выдаёт никакого беспокойства. Говорить об этом все же стоит. Обратите внимание, когда притихает Ваш ребенок? Дети так делают, когда взрослые ведут разговор о тревожащих вещах. И хорошо, если отношения выстроены так, что ребенок может обратиться с вопросами.

Обращаем внимание во что и как играет ребенок? Детская игра часто служит способом справляться с внутренними конфликтами. Игры могут быть наводнены агрессией, страхами, растерянностью или на первый взгляд бессмысленными действиями. Эти чувства требуют контейнирования. (Смотри примеры контейнирования ниже по тексту).

Дети опираются на авторитет взрослых, что служит основой безопасности. Если взрослые сами растеряны и находятся в поиске выхода, об этом тоже важно проговорить. Сказать, что сейчас все страны заняты вопросами сохранения здоровья. И уже придуманы такие-то способы...

Важно проработать алгоритмы действий в ситуации, если кто-то заболел. Простыми словами, доступными для понимания ребенка говорить о том, чего ожидать.

Что это новая болезнь, что симптомы проявляются сухим кашлем и высокой температурой.

Что иногда больной человек требует госпитализации (от слова «Госпиталь», что означает больница), а иногда все же можно справиться дома.

Что важно определить чем заболел человек. В этом поможет разобраться семейный доктор.

Но важно изолировать больного. И другим родственникам будет желательно находиться в другой комнате/квартире. Это и значит изолировать. Что-бы он не находился в одном помещении.

И в случае, если кто-то из взрослых заболеет, он будет получать медицинскую помощь (то есть врач назначит лечение и заболевший будет выполнять то, что сказал врач, как лучше лечиться). Так как выделения (слюна и насморк) могут содержать вирус и тогда риск заболеть остальным родственникам увеличивается.

Если заболеет мама или папа, тогда за тобой присмотрит... например, тётя, крестная. Когда нам станет лучше, мы тебя заберём.

В борьбе с вирусами людям помогает их иммунитет. Это такие клетки крови, фагоциты и лимфоциты, которые помогают находить вирус и обеззараживать его, вырабатывать антитела. Обычно организму удаётся справиться с новой болезнью и тогда вырабатывается более сильный иммунитет. Наша защита от вируса. вот номер телефона 103. По которому нужно звонить, если кто-то заболевает. Обычно называют адрес и фамилию, возраст, а так же номер телефона больного, симптомы (кашель, насморк, высокая температура тела и т. д.).

Когда люди болеют, на выздоровление может понадобиться время иногда это неделя или две. Это может показаться долгим, но все же это время необходимо. Потом мы снова будем вместе.

Тут не лишним будет рассказать детям о том, что сейчас всем тревожно и страшно и это нормально. Страх помогает нам быть осторожными и беречь себя.

Давай с тобой повторим, как мы можем беречь себя: мыть руки чаще, не посещать места скопления людей, временно играть вдали от других детей, заботиться об чистоте дома, посуды и продуктов, и о нашем настроении. Что тебе поднимает настроение?

Важно вспомнить доброе забытое правило о качественном времени. Важно не то, сколько времени Вы проводите с ребенком, а как!

Вспоминаем все игры, учимся новым, придумываем и читаем сказки, рисуем, разговариваем и пьем чай вместе.

Родителям младенцев важно понимать, что младенец тоже ощущает тревогу или радость родителей. И младенцам тоже бывает тотально тревожно. Тогда они могут усиленно плакать, на первый взгляд без причины.

Так задумано природой, что детский крик вызывает у взрослых мощный прилив чувства и принуждает к поиску причин плача. Когда найти причину (все перепробовали) не удаётся, родители могут испытывать сильную злость или панику. В такие минуты можно импульсивно навредить ребенку.

В ситуации беспричинного плача младенца, важно что-бы родители или родственники могли помочь маме. Теперь пара мама-младенец нуждаются в контейнировании.

Папы, знайте, что у вас получится! Для начала наблюдаем, описываем то, что видим и связываем с чувством. Мамам бывает важно услышать со стороны, спокойный монотонный голос, говорящий о том, что для безопасности мы сделали то-то и то-то. Что сейчас нужно немного подождать и жизнь снова вернётся в своё привычное русло.

Стоит оградить пару мать-младенец от избыточного источника новостей. Выключить телевизор или ютуб. Тут тот же разговор о пандемии (описанный выше) можно проговорить для мамы. Простыми словами с упоминанием о том, что меры изоляции временные и человеческая иммунная система обычно справляется с появлением нового вируса.

Важно:

I. Прежде, чем позаботится о ком либо, обрати внимание, что происходит с тобой сейчас!

Пояснение: Спокойный и чуткий родитель — залог благополучия ребенка. В ситуации зашкаливания паники и тревог о будущем, родитель сам нуждается в том, чтобы кто-то «поддержал» его панику и тревоги. Как плачущего и встревоженного младенца, мама убаюкивает и качает.

Так же мама, которая способна настроится на ребенка, оставаться в наблюдательной позиции и распознать истинную причину дискомфорта ребенка, соответственно, может оказать нужное воздействие. Это называется контейнированием. То есть, тревоги ребенка распознаются и перерабатываются мамой. Ребенок получает опыт услышенности, безопасности и доверия к миру (даже, если вокруг Армагеддон). Ведь нам важно заботится не только о выживании, но и о сохранении психического здоровья. Если говорить метафорой, то родитель представляет собой эмоциональный контейнер для ребенка. И если родительский контейнер переполнен, ребенок не может туда положить свои тревоги и другие эмоции и дискомфорт, а порой и радость. Они туда не вмещаются.2.

II. Прежде чем действовать/реагировать, наблюдаем за ребенком.

Пояснение: Останавливаемся и смотрим, что чудит ребенок, о чем плачет, чего просит или требует. Или он притих? И не вызывает беспокойства? Или ребенок залип за просмотром мультфильмов или компьютерной игры.

III. Пытаемся озвучить то, что мы видим в поведении и связываем с тем чувством или эмоцией, которую мы заметили.

Например: «Похоже, что тебе надоело сидеть дома. Ты удивлен и немного сердит, тем что нельзя позвать в гости Машу и Ваську...»

Или «Похоже, что тебе не привычно, видеть, как мама и папа работают из дому. Мы тут устроили домашний офис. И ты сердишься, что мы просим тебя не шуметь. И, возможно, тебе так одиноко, когда мы с папой много времени проводим с тобой рядом, но не включены в твои игры...»

Или «Ты услышал что говорят в новостях. И ты тревожишься, не заболеем ли мы или может даже умрём... (слушаем, что отвечает ребенок). Потом предлагаем беседу о том, как уберечься и что уже делается для безопасности.

Обратите внимание, что страх смерти и страх смерти родителей появляется у деток уже 5–6 летнего возраста. И ситуация с пандемией может активизировать нормальный возрастной страх. И с ребенком о теме смерти и смертности нужно говорить.

Могу рекомендовать книгу Перниллы Стафельт «Книга о смерти». Ее можно найти в свободном доступе.

IV. Сохраняем привычный график дня для ребенка. Что бы как можно больше было тех стабильных вещей, которые были до карантина. Это очень важно. Утренний подъем, игры, прогулки, дневной сон и ритуалы укладывания спать.

V. Осваиваем новые стратегии поведения. Всем в условиях карантина приходится учиться жить по-новому. Где-то замедлится, обустроить индивидуальное пространство в доме для каждого, перераспределить домашние обязанности. И ребенка из этих процессов не стоит исключать. Рекомендую пригласить его к обсуждению планов и домашних дел. Даже/особенно, если ребенок совсем малыш.

Я с умилением наблюдаю реакцию родителей на своих консультациях, когда их двухлетки начинают себя как-то по новому вести, когда я их приглашаю к беседе.

Например, можно сказать двух, трёхлетке: «Маша, иди к нам. Будем строить план на день... Мама говорит то-то, а что ты думаешь? ...»

Так же это касается тех мер безопасности, которые рекомендуют эпидемиологи. Ребенок может усвоить навыки гигиены и профилактики. И вам не нужно будет постоянно напоминать о них.

Помните, что эффективное освоение нового поведения возможно в условиях надёжной эмоциональной связи. Об этом хорошо пишет Л. Петрановская. В книге «Если с ребенком трудно».

В ситуации, когда отношения с ребенком напряженные, начните с контенирования и совместных игр, потом уже уделяем внимание обучению новым правилам.

VI. Важно искать нужные слова. Эта рекомендация для родителей всех детей, даже младенцев и особенно мужчин (для пап).

Например: «Я сейчас тревожусь. И мне нужно немного подумать. Но я всегда помню о тебе и учитываю в своих планах».

Или: «Мама (папа) сейчас немного встревожена(н). И ей нужно побыть наедине и подумать, как лучше сейчас поступить. Давай мы с тобой пока порисуем, а мама к нам потом придёт и расскажет, что она придумала».

VII. Информировать ребёнка обо всех изменениях за ранее. Сообщать, что мы будем делать, сколько это продлится, какие возможности у нас открываются.

P. S. Помните, что родитель может найти нужные слова и транслировать ребенку не только тревоги и ограничения, но и новые возможности. Уметь замедлиться и найти эти новые возможности. Похоже, это тот навык, который стоит освоить нам сейчас.

Всем здоровья!