

Психологические риски пандемии и самоизоляции для детей

Для детей дошкольного возраста (3-7 лет) сегодняшняя ситуация с активным обсуждением с экранов телевизоров и в семьях смертности от коронавируса несет свои психологические риски. В дошкольном периоде происходит интенсивное развитие эмоциональной сферы, самосознания, дети начинают понимать конечность жизни; очень восприимчивы к словам и эмоциональному состоянию взрослых. Появление страха смерти в этом возрасте является закономерным явлением развития их психики. Как правило, дети сами постепенно справляются с такими переживаниями, но только, если в семье **жизнерадостная атмосфера, и родители не обсуждают постоянно болезни, не говорят, что кто-то умер, и что всем грозит опасность заболеть**. Если же период проявления возрастного максимума страха смерти совпадает с неблагоприятными внешними условиями и обстоятельствами, прямо или косвенно сигнализирующими об угрозе, можно ожидать его непомерного разрастания в воображении и фиксации на нем.

В возрасте 3-5 лет у детей разные страхи тесно связываются между собой, причем далеко не рационально, не логически, и образуют единую психологическую структуру беспокойства. Так, например, родители могут даже не понять, откуда у их четырехлетнего ребенка вдруг появился страх общаться с людьми. Тогда как малыш, слыша фразы родителей об опасности заразиться, запреты подходить близко к другим, еще не устанавливая точных связей между событиями и фактами, а ориентируясь на эмоциональную реакцию, может начать считать опасным общение с другими.

Трех-четырёхлетние дети, чьи родители сейчас работают, посещая скомплектованные временные группы в детских садах, могут отказываться оставаться без мамы или папы, боясь, что в разлуке с ними может случиться что-нибудь страшное, что они умрут, или о них забудут. Помочь снизить страхи и беспокойство детей 3-5 лет может активность родителей, направленная на стимуляцию инициативы детей, на организацию совместных игр. Важно на период самоизоляции уделить внимание подвижным играм (догонялки, прятки, жмурки); физическим упражнением (преодоление препятствий; броски мяча; прыжки в длину и т.п.); а также разыгрыванию небольших сюжетов на бытовые повседневные темы с помощью кукол-перчаток либо кукол и мягких игрушек.

Дети 5-7 лет уже имеют достаточно адекватные представления об опасности; им легче воспринимать угрозы от живого мира, нежели от социальных источников; они уже способны в оценке угрозы ориентироваться на рациональные объяснения (Л.В. Николаева). Однако следует помнить, что в этом возрасте у детей проявляется максимум страхов, большой вес имеет страх смерти, и что они еще часто путают причины и следствия событий. С одной стороны ребятам 5-7 лет уже можно с опорой на

иллюстрации объяснять, что такое вирус, как он распространяется, как предотвращать его передачу от одного человека к другому; точные и верные представления об источнике угрозы в их случае будут снимать эмоциональную напряженность в восприятии ситуации опасности. С другой стороны, они вполне еще могут подменить причинно-следственные связи простой временной последовательностью (по типу: пошел дождь, а потом налетели облака), и делать неверные умозаключения (например, человек умер, потому что не мыл руки; чтобы не умереть, надо сидеть дома).

Общаясь со старшими дошкольниками и в их присутствии, важно исключить упоминание слова «смерть» в контексте темы коронавируса; акцент делать на понятии «профилактика»; в объяснениях выбирать наглядные образные формы представления информации (мультфильмы, иллюстрации, сказочные истории); расширять круг тем для обсуждений и сферу дел и интересов ребенка.

По материалам кандидата психологических наук Ситкиной Е.Д., г.Челябинск

«Психологическая газета»