

**Федеральное государственное бюджетное учреждение  
«Национальный медицинский исследовательский центр  
психиатрии и наркологии им. В.П. Сербского»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации**

**Поддержка родителей и детей в период пандемии COVID-19**

**Информационное письмо**

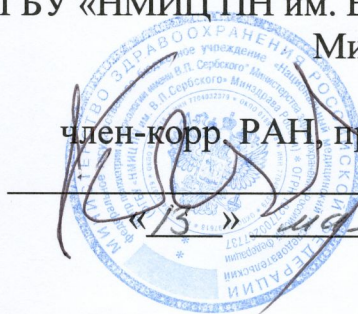
**Москва 2020**

**Федеральное государственное бюджетное учреждение  
«Национальный медицинский исследовательский центр психиатрии и  
наркологии им. В.П. Сербского»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации**

**СОГЛАСОВАНО**

Главный внештатный специалист  
психиатр Минздрава России,  
и.о. генерального директора  
ФГБУ «НМИЦ ПН им. В.П. Сербского»  
Минздрава России

член-корр. РАН, профессор, д.м.н.  
В.И. Кекелидзе  
«13» \_\_\_\_\_ 2020 г.



**Поддержка родителей и детей в период пандемии COVID-19**

**Информационное письмо**

**Москва 2020**

Информационное письмо посвящено проблемам совладания со стрессом, вызванным пандемией COVID-19 и необходимостью самоизоляции, в семьях с детьми. Профилактика стрессовых расстройств, тревожно-депрессивных состояний, агрессивных и аутоагрессивных тенденций у детей, подростков и их родителей требует специальных подходов к этим проблемам со стороны специалистов – детских и подростковых психиатров, психотерапевтов, клинических психологов, участвующих в работе с детьми и подростками.

Информационное письмо составлено в ФГБУ «Национальный медицинский исследовательский центр психиатрии и наркологии им. В.П. Сербского» Минздрава России.

Авторы составители:

Е.В. Макушкин, доктор медицинских наук, профессор

В.Д. Бадмаева, доктор медицинских наук

Е.Г. Дозорцева, доктор психологических наук, профессор

Е.В. Нуцкова, кандидат психологических наук

## ВВЕДЕНИЕ

Пандемия COVID-19 – беспрецедентное событие мирового масштаба, резко изменившее жизнь всей планеты в 21 веке. Угроза инфекции и боязнь заражения заставляет миллионы людей в разных странах соблюдать правила социального дистанцирования и самоизоляции, рекомендуемые Всемирной Организацией Здравоохранения. Стресс, вызванный риском заболевания и смерти, усиливается неизбежными ограничениями и изменением образа жизни. В этой ситуации специфическую нагрузку испытывают семьи с детьми, так как ломаются привычные жизненные стереотипы и во многом ограничивается удовлетворение нормальных возрастных потребностей детей и подростков. Для сохранения психического здоровья детей и обеспечения благоприятных условий их развития родителям необходимо правильно ориентироваться в ситуации и предпринять определенные шаги по организации жизни и общения в семье в новых условиях. В этом им могут оказать поддержку и помощь рекомендации специалистов.

Задачей информационного письма является сохранение гармоничных отношений в семье, поддержка психологического (психического) здоровья детей в период неблагоприятной эпидемиологической ситуации, связанной с COVID-19.

### *Поддержание родителями собственного психического здоровья и благоприятного психического состояния*

Ситуация пандемии – экстраординарное событие для всех. Первое, о чем следует знать родителям: испытывать в этих обстоятельствах тревогу и беспокойство – нормально. Стресс является естественной реакцией на многие события и в обычной жизни, он мобилизует силы человека на решение возникающих проблем. Негативное влияние на психику оказывает лишь чрезмерный стресс. Возможны такие его проявления, как повышение кровяного давления, раздражительность, частые смены настроения, головная боль. Если они становятся очень сильными и частыми, следует обратиться за помощью к специалистам. Хронический сильный стресс может снизить иммунитет, что крайне нежелательно, особенно во время эпидемии. Однако, чаще всего, с умеренным стрессом можно справиться и собственными силами.

Для того, чтобы управлять своим эмоциональным состоянием, нужно использовать позитивный потенциал стресса и направить его на конструктивные действия по оптимизации ситуации внутри семьи. В первую очередь, они должны касаться предотвращения распространения инфекции. Для этого необходимо

- Строго соблюдать предписанные эпидемиологические меры и правила поведения и гигиены (самоизоляции, ношения масок, мытья рук и т.п.).

- Получать медицинскую и иную информацию об эпидемической ситуации из надежных профессиональных официальных источников.

При этом следует не допускать чрезмерного «погружения» в информацию об эпидемии, ограничив ее получение из средств массовой информации. Рекомендуется избегать обсуждений в социальных сетях, имеющих негативную, паническую окраску.

Многие люди переживают в создавшейся ситуации сходные чувства. Можно снизить внутреннее напряжение, поделившись своими переживаниями с тем, кто готов выслушать, обсудить возможные действия.

Эпидемия не имеет установленных сроков, ситуация неопределенности создает дополнительные трудности и тревогу. В противовес этому полезно структурировать время, разработать планы на ближайшие дни, установить четкий распорядок дня. Это особенно поможет родителям, продолжающим работать удаленно. При этом полезно распределить (или перераспределить) обязанности в новых семейных обстоятельствах, в том числе передать детям часть ответственности за выполнение домашних дел. Важно жить «здесь» и «теперь», но можно планировать и дальнюю перспективу, когда эпидемические ограничения, скорее всего, закончатся.

Понимая и принимая существующие трудности, следует сохранять позитивный взгляд на настоящее и будущее, находить поводы для радости и совместного творчества с детьми и другими членами семьи. Период эпидемии – время для сплочения семьи, объединения усилий для того, чтобы справиться с ситуацией.

Полезно в общении с окружающими использовать «позитивный язык». Лучше сказать окружающим, что от них ожидается, чем то, чего они не должны делать (например, «говори спокойно», а не «перестань кричать»).

Свободное время (когда дети спят или заняты чем-либо самостоятельно) можно использовать для того, чтобы сделать перерыв для себя, заняться чем-то приятным или просто расслабиться. Короткая пауза может быть полезной и тогда, когда родители чувствуют раздражение. Глубокий вдох или ощущение пола под ногами могут помочь обрести эмоциональный баланс.

Новая ситуация, при всей ее проблемности, - повод для нового осмысления себя, своей жизни, отношений с близкими, перспектив в будущем. Человеку важно найти новый позитивный смысл в происходящем и в своих действиях по сохранению того, что для него ценно и дорого.

Главное, о чем должны помнить родители: их эмоциональное состояние, реакции на события передаются детям и отражаются на их эмоциональном благополучии. Поэтому, помогая себе, Вы помогаете детям.

## *Помощь детям в переживании ситуации пандемии*

В ситуации пандемии дети могут бояться болезни и смерти близких, опасаться за свое здоровье, с трудом приспосабливаться к ограничениям. Детям, как и взрослым, свойственно переживать стресс, причем его проявления могут отличаться от переживаний взрослых. Родителям следует знать возможные признаки стрессового состояния детей:

- Стремление быть все время рядом с родителем или, напротив, замкнутость, уход от общения.
- Изменения в поведении, особенно быстрые и неожиданные.
- Боязливость, плаксивость, повышенная тревога.
- Депривационные привычки (сосание пальцев, одежды и т.д.).
- Капризы, оппозиционность.
- Раздражительность, гневливость, плохое настроение, нетерпимость к замечаниям взрослых.
- Эпизоды возбудимости с агрессивными реакциями (вербальная агрессия, агрессивные игры).
- Изменения в питании (ребенок ест слишком много или слишком мало).
- Запущенность привычных занятий (школьных, личной гигиены).
- Проблемы со сном, кошмарные сновидения, энурез.
- Жалобы на боли (головная боль, боль в животе или спине).

Для совладания со стрессом у детей в ситуации эпидемии и самоизоляции может быть рекомендован ряд способов.

- Четкая организация времени, дневной активности и ночного отдыха. Определенность распорядка дня создает у детей ощущение устойчивости и надежности. Качественный сон – один из приоритетных способов борьбы со стрессом. Для детей в возрасте от 6 до 12 лет рекомендуется продолжительность сна от 9 до 12 часов. Следует ограничить использование телевизионных экранов и мониторов компьютера вечером и избегать расположения цифровых устройств в спальне.
- Нужно разговаривать с детьми, слушать их, особенно, когда они говорят о своих чувствах и переживаниях. Дети в силу своего возраста могут не понимать, что происходит, но чувствуют изменения в домашней обстановке, ищут поддержку и успокоение в родителях. Родители выступают для ребенка в качестве модели переживания трудной ситуации. Они могут рассказать, например, как справлялись с проблемами раньше, в собственном детстве.

- Беседы с детьми должны касаться происходящего, ситуации пандемии, в понятной, доступной форме и спокойной манере. Нужно говорить с ними честно. Нормально признаться в незнании каких-то фактов и обстоятельств, не обязательно вдаваться в детали или предоставлять ребенку пугающую информацию. Можно рассказать о том, что делается для того, чтобы улучшить ситуацию, и что требуется от него самого и от всей семьи. Полезно обратить внимание ребенка на то, что не все сообщения в СМИ о происходящем могут быть правильными, и лучше обсуждать новости со взрослыми. Помогут обсуждению примеры и положительные образы врачей, медсестер, оказывающих помощь больным, волонтеров, помогающих пожилым людям, находящимся дома. В конце такого разговора лучше обратиться к чему-то позитивному, веселому, приятному для ребенка.
- Следует привлекать ребенка к совместной деятельности – составлению планов на день, выполнению домашних дел, помощи по хозяйству. Это позволяет ему почувствовать себя полезным членом семьи, дает ощущение самостоятельности и повышает самооценку. При этом, однако, родитель должен быть уверен, что ребенок действительно способен справиться с порученным ему делом, и лучше, если первоначально они выполнят его вместе. Если ребенок участвовал в планировании распорядка дня, он активнее будет ему следовать. Структурирование дня должно быть четким, но гибким. Следует оставлять свободное время, которое ребенок может использовать по своему усмотрению, давать ему время для отдыха.
- Важно научить детей гигиеническим процедурам, в частности, тщательному мытью рук, при необходимости - пользованию санитайзерами и другими средствами дезинфекции и защиты, а также правилам поведения на улице, в общественных местах. Нужно объяснять ребенку, почему это необходимо не только для него самого, но и для защиты его близких, окружающих его людей. Такое обучение может проходить в игровой форме.
- Если ребенок продолжает учебные занятия, нужно поддерживать его в этом, мотивировать и заинтересовывать в содержании изучаемого материала, однако следить за режимом работы и отдыха.
- Родители, которые хвалят своего ребенка за хорошее поведение, например, помощь по дому, поддерживают в нем мотивацию к подобным проявлениям. Но вести себя плохо, раздражаться, не слушаться для ребенка тоже естественно, особенно в ситуации вынужденной изоляции и ограничений. Вместо резкого ответа, окрика или даже шлепка родителю полезно, прежде всего, обратить внимание на собственное состояние и успокоиться, а затем, если ребенок только

начинает проявлять негативные реакции, постараться переключить его на другую, позитивную деятельность. Лучше, если родитель будет замечать самые первые признаки напряжения ребенка и предупреждать его развитие. Если же проступок ребенка уже случился, то нужно объяснить ему его последствия и постараться сделать это спокойно в нейтральных выражениях. Нужно дать ребенку возможность исправить ситуацию или, по крайней мере, помочь взрослым в ее исправлении. Последствием в качестве санкции может выступать ограничение ребенка в какой-либо привлекательной для него деятельности, например, временное изъятие у него планшета или телефона. После окончания наказания полезно предоставить ребенку возможность сделать что-то хорошее и получить похвалу.

- Для физического и психологического благополучия детей важна физическая активность, рекомендуется уделять ей минимум 60 минут в день для детей в возрасте от 6 до 17 лет. Полезно организовать такую активность в виде совместных подвижных игр, танцев, физических упражнений.
- Игры, творческие занятия – важная составляющая жизни ребенка в ситуации изоляции. Это могут быть совместные игры, рассказывание историй, их ролевое представление, песни, музыкальные занятия, рисование, лепка, составление пазлов и другие занятия. Компьютерные игры также могут включаться в их число, но время пребывания ребенка за компьютером должно быть ограничено. Полезно дать ребенку возможность самому выбрать интересное занятие. Если же он выбирает то, что противоречит карантинным мерам, то это может быть поводом поговорить с ним об их значении.
- Для ребенка важно оставаться на связи со своими друзьями. Нужно предоставлять ему такую возможность при помощи телефона или компьютера.
- В современных условиях компьютер и разного рода гаджеты, с которыми охотно занимается ребенок, могут казаться «спасением» для родителей с детьми в условиях изоляции. Действительно, они предоставляют разнообразные возможности игр, развлечения, общения. Однако родители должны помнить о гигиенических правилах пользования компьютером в зависимости от возраста ребенка и ставить разумные временные ограничения для использования ребенком цифровых средств. Кроме того, время изоляции родители могут использовать для обучения ребенка компьютерной грамотности и избегания онлайн рисков. В качестве таких рисков выступают сексуальная эксплуатация детей взрослыми, агрессивно-насильственный или иной нежелательный контент, раскрытие детьми



персональной информации, кибербуллинг. Полезным может быть совместное исследование сайтов, интересующих ребенка. Открытое и доверительное общение между родителями и детьми должно быть гарантией того, что дети смогут обратиться к взрослым при возникновении нестандартных ситуаций при онлайн общении и получить от них поддержку и защиту. Полезно также время от времени отключать все электронные средства связи и информации (телевизор, компьютер, гаджеты) и посвящать этот период непосредственному общению и интересным совместным занятиям.

### ***Помощь подросткам в переживании ситуации пандемии***

Если ситуация изоляции и ограничений сложна для ребенка, то для подростка она представляет еще большую трудность. Ограничение непосредственных контактов рамками семьи противоречит особенностям и задачам психологического развития в подростковом периоде. Психологический смысл этого возрастного этапа – сепарация от родителей, получение нового опыта общения в среде сверстников, построение собственной системы ценностей и смыслов, развитие самосознания и, в конечном итоге, - самостоятельной личности. Все это требует выхода за пределы семьи, активного взаимодействия с ровесниками, относительной автономии при сохранении позитивных отношений с близкими. Однако именно эти потребности подростка оказываются в значительной степени заблокированными в условиях пандемии. Следует также учитывать кризисный характер подросткового возраста, что проявляется на различных уровнях функционирования подростка. Бурное соматическое развитие, перестройка гормональной, половой и нервной систем ведут к временному дисбалансу, трудностям регуляции поведения, что проявляется в неустойчивости эмоциональных и поведенческих реакций подростка. Этим же обуславливается и особый тип переживания подростками стресса, к которому они более чувствительны и с которым справляются с большим трудом, чем взрослые. Не случайно именно к подростковому возрасту относится начало многих психических расстройств. Особенно уязвимы к стрессу эмоционально и личностно неустойчивые подростки, склонные к тревожным, депрессивным состояниям. В наиболее неблагоприятных случаях неспособность совладать со стрессом ведет к дезадаптации, агрессивным и аутоагрессивным реакциям. В связи с этим в условиях пандемии поддержка подростков, основанная на понимании особенностей их психики и переживаемых ими состояний, особенно необходима.

- Открытость общения родителей и подростков, совместное обсуждение семейных дел и планов – один из основных принципов семейного

взаимодействия. Во взаимодействии с подростком родителям нужно избегать директивного стиля и прямого диктата. Договариваться – лучший способ коммуникации между родителями и подрастающими детьми. При этом результатом обсуждения может стать распределение обязанностей по дому, которые подросток способен выполнять самостоятельно наравне со взрослыми и ощущая свою «взрослую» роль. Совместное выполнение какой-то работы с членами семьи (например, небольшой ремонт или приготовление обеда) также будут этому способствовать.

- Четкий распорядок дня, в планировании которого участвует подросток, важен для всех членов семьи. Достаточное количество сна – для подростка оно составляет 8 – 10 часов в сутки – также является одним из «лекарств» от стресса.
- Несмотря на потребность в автономии, подросток нуждается в общении с родителями и обсуждении не только бытовых и семейных проблем, но и более общих, часто мировоззренческих вопросов. Подростки склонны противоречить, высказывать крайние, часто полярные мнения, однако это не значит, что они не слышат собеседника. Такие разговоры помогают им выстроить собственные внутренние позиции и очень важны для формирующейся личности. Особое значение в актуальной ситуации может иметь проговаривание опасений, связанных с возможностью заболевания и смерти, своей или близких. В подростковом возрасте формируется осознание значения смерти как конечности существования и необратимого события, что само по себе может вызывать интенсивные переживания. Обсуждение этих проблем с человеком, заслуживающим доверия подростка, помогает встроить представление о смерти в общую систему взглядов, которую создает молодой человек.
- Нередко соблюдение подростками правил самоизоляции, гигиенических требований, мер противоэпидемической защиты может представлять собой проблему. Свойственная многим подросткам склонность к риску, к проверке действенности правил и ограничений путем их нарушений, недостаточность оценки прогноза последствий могут вести к игнорированию ими установленных временных норм. Способствуют этому и сведения о том, что молодые люди переносят коронавирусную инфекцию легче, чем пожилые, а то и вовсе бессимптомно. Однако это верно не во всех случаях. На то, в какой мере подросток будет ориентироваться на установленные ограничения, во многом влияет отношение к этим ограничениям его родителей, насколько они сами им следуют. Кроме того, важно, чтобы подросток

осознавал опасность заражения других, даже если он сам будет переносить болезнь легко.

- Периодически подростку нужно время и место для уединения, для того чтобы побыть самому с собой. Стремление к обдумыванию происходящего, осмыслению внешних обстоятельств и своей роли в них, рефлексии, свойственное многим подросткам, может быть реализовано в форме дневниковых записей. Описание собственных переживаний в письменной форме может снизить интенсивность тревоги.
- Подростковый и юношеский периоды связаны с выбором пути в жизни, будущей профессии, подготовкой к взрослой жизни. В связи с этим часто интенсифицируются школьные и внешкольные образовательные занятия, многие подростки заняты подготовкой к разного рода экзаменам и конкурсам, поступлению в вузы. Пандемия резко изменила ситуацию в этом отношении, произошел вынужденный переход к дистанционному обучению, образовательная система усложнилась, а правила приема в вузы стали недостаточно четкими. Родители должны понимать и передать это понимание детям, что приобретение знаний важно само по себе и даже в случае временной неудачи с поступлением в высшее учебное заведение это не следует рассматривать как жизненный крах. Перед молодым человеком открыты разнообразные возможности, которые он сможет использовать в дальнейшем. Обсуждение и планирование спектра возможных альтернатив поможет уменьшить тревогу и напряжение, связанные с неопределенностью будущего. В данной ситуации родители могут оказать подростку поддержку также в преодолении трудностей новой образовательной формы и в выполнении требований преподавателей. При этом также следует не забывать о соблюдении режима работы и отдыха.
- Одна из наиболее насущных потребностей подростка – общение с друзьями. В дружеском кругу он приобретает необходимые коммуникативные навыки, оттачивает собственные взгляды, а также строит отношения с противоположным полом. В условиях самоизоляции такое общение переходит в онлайн форму, которая, правда, лишь частично воспроизводит непосредственное взаимодействие. Тем не менее, подросток может надолго «зависать» в чатах соцсетей, в разговорах по скайпу или по телефону. Родителям следует с пониманием относиться к такого рода общению.
- Физическая активность также очень важна для подростка. Это могут быть танцы под его любимую музыку (лучше, если в них примут

участие родители), физические упражнения на развитие разных групп мышц или просто зарядка.

- Компьютер, скорее всего, будет одним из важных средств коммуникации, обучения и развлечений подростка. Тем не менее, родителям следует обсуждать с ним содержание того, какую информацию он получает, и предупреждать о возможных рисках. Жесткому контролю подросток, скорее всего, будет сопротивляться, поэтому рекомендуется доверительное общение с ним на эти темы, а также установление согласованного с подростком режима использования компьютера и других гаджетов, исключающего ночное время.
- Творческая активность не только процесс самовыражения, но и хороший способ совладания со стрессом. Поддерживайте подростка в любых творческих начинаниях, будь то занятия танцами, рисование, рукоделие, кулинария или запись видеоблогов. Новые увлечения и хобби помогут отвлечься от неприятных мыслей, «выпустить пар», найти новых друзей по интересам в специальных Интернет-сообществах и группах. Реализуя свой творческий потенциал и находя новые способы самовыражения, подросток почувствует себя спокойнее и увереннее, а доброжелательное общение со сверстниками поднимет настроение.
- Подростки часто стремятся к социально значимой деятельности. В условиях ограничений в связи с пандемией их выходы в магазин за продуктами могут быть полезны не только для собственной семьи. При необходимости они могут помочь пожилым людям, проживающим поблизости. Волонтерская деятельность может быть хорошим средством не только помощи другим, но и развития личности самого подростка.

### **Заключение**

Проблемы семей с детьми, обусловленные пандемией и связанными с ней ограничениями, могут быть весьма разнообразными. Приведенные выше рекомендации не исключают возникновения в стрессовых условиях сложных психических состояний у членов семей, взрослых, детей и подростков. В этих случаях им необходимо обращаться за индивидуальной психологической и медицинской помощью к специалистам.

Дополнительную информацию вы можете получить на официальных сайтах: Минздрава России <https://www.rosminzdrav.ru/ministry/covid19> и Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) <https://www.who.int/ru/>