

## Воспитание детей в условиях пандемии: как создать условия для душевного благополучия



Пандемия COVID-19 длится уже почти два года, а родители по-прежнему сталкиваются с большими трудностями. В некоторых регионах школы так и не вернулись к полностью очному обучению. Там, где это все же произошло, стресс, который испытывают родители при объявлении очередного внезапного карантина из-за заболевшего одноклассника, заставляет срочно искать того, кто может присмотреть за ребенком, или не выходить на работу.

Все это требует огромных усилий, не говоря уже о заботах о том, как уберечь свою семью от COVID-19. Даже в странах, где вакцинацию можно пройти без проблем, эта процедура еще недоступна детям. А у некоторых заражение происходит и после вакцинации.

Вы не единственный родитель, который ежедневно испытывает давление пандемии. Ваши ощущения не надуманы, и если вам кажется, что стресса, грусти и досады в последнее время становится больше и больше, ничего странного в этом нет. И хотя пандемия вам не подвластна, мы надеемся, что наши советы помогут вам создать благоприятную психологическую обстановку у себя дома.

**Продемонстрируйте, что можно расслабиться.** И не беда, если в какой-то день вы не успели убрать квартиру. В стрессовых ситуациях важно уметь расставлять приоритеты. Гораздо важнее сохранить душевное равновесие, чем пытаться оправдать ожидания, что неизбежно приводит к стрессу. Следите за тем, чтобы школа и быт не слишком давили на вашу семью. Да, образование имеет большое значение. Но стремление родителей к идеалу может вызвать у ребенка, подростка и студента огромный стресс.<sup>1</sup>

**Пусть ребенок побудет ребенком.** Из-за отмены организованных мероприятий и постоянного нахождения дома родители могут решить, что им нужно постоянно занимать своих детей. И хотя совместная выпечка или настольные игры очень способствуют семейному единству, вы не обязаны планировать каждую минуту. Согласно исследованиям, детям важно иметь свободное время, когда они могут проявить творческий подход, самостоятельно поискать и найти способы развлечь себя.<sup>2</sup>

**Внимательно отнеситесь к плохому поведению ребенка.** Когда ваш ребенок или подросток ведет себя плохо, попробуйте поставить себя на его место. Зачастую действиями управляют эмоции: возможно, ребенок грустит, злится или напряжен. Вместо того чтобы сразу его наказать, создайте обстановку, в которой вы сможете поговорить о чувствах. Если вы не скрываете своих чувств, ребенок с большей вероятностью поделится своими — и вы, возможно, узнаете, что стоит за «плохим» поведением на самом деле.<sup>3</sup>

**Считайтесь с потребностями молодых людей.** Хотя некоторые молодые люди стремятся покинуть родное гнездо сразу после окончания средней школы — кто-то отправляется в вузовское общежитие, а кто-то снимает квартиру — многие продолжают жить в родительском доме. Пандемия привела к тому, что последних стало гораздо больше: вузы перешли на дистанционное обучение, а многие молодые специалисты потеряли работу и вернулись домой. Так, в США количество молодых людей в возрасте 18–24 лет, проживающих с родителями, возросло с 63 % до 71 %.<sup>4</sup> Однако некоторым семьям сложно ужиться под одной крышей. Вчерашний ребенок стал взрослым, и для формирования и развития взаимоотношений необходимо открытое общение. Помните о том, что в этом возрасте молодому человеку важно научиться независимости. Дайте ему возможность проявлять ответственность, четко изложив свои правила и ожидания.

Если ваш ребенок поступил в вуз в другом городе, важно обеспечить ему эмоциональную поддержку, предоставив возможность самостоятельно расти и развиваться. Согласно результатам исследования, проведенного до пандемии, 85% учащихся вузов ощущали «перегрузку», а в некоторый момент в течение года описывали свои чувства словом «безнадежность».<sup>5</sup> Учитывая тот факт, что с наступлением пандемии проблем стало еще больше, возросла и потребность в психологической поддержке. Убедитесь в том, что ваш ребенок знает, что переходный период может быть тяжелым, и что часто бывает сложно справиться с каким-либо учебным предметом или быстро найти друзей. Расскажите ему о ресурсах, которыми он может воспользоваться в кампусе или в рамках вашей программы помощи сотрудникам (EAP), если ему нужна помощь специалиста.

**Позаботьтесь о себе.** Если сейчас вы и ваша семья проводите дома больше времени, чем обычно, возможно, вам сложно побыть в одиночестве. Даже если вам удастся просто пройтись по окрестностям, это уже хорошо. Если не можете оставить своих детей дома одних, попробуйте помедитировать в соседней комнате или, не торопясь, с наслаждением принять душ или ванну.<sup>1</sup> И научите детей заботиться о себе. Узнайте, что приносит им облегчение в стрессовой ситуации и найдите способы их успокоить.<sup>6</sup>

Стресс, печаль и досада — частые спутники пандемии. Впрочем, они могут посещать нас и в более спокойное время. Но если они начинают мешать вашей работе или отношениям с другими людьми, возможно, пора попросить о помощи. Обратитесь в программу EAP. И помните: вы делаете все, что возможно — и этого достаточно.

1. American Psychological Association (APA). Parenting during the COVID-19 pandemic. [apa.org/topics/covid-19/parenting-during-pandemic](https://www.apa.org/topics/covid-19/parenting-during-pandemic). April 20, 2020. Accessed September 23, 2021.

2. Clay RA. The serious business of play. APA. [apa.org/topics/covid-19/children-unstructured-play](https://www.apa.org/topics/covid-19/children-unstructured-play). May 11, 2020. Accessed September 23, 2021.

3. APA. Fostering children's emotional well-being during COVID-19. [apa.org/topics/covid-19/parenting-caregiving/childrens-emotional-well-being.pdf](https://www.apa.org/topics/covid-19/parenting-caregiving/childrens-emotional-well-being.pdf). August 2020. Accessed September 23, 2021.

4. Fry R, Passel JS, Cohn D. A majority of young adults in the U.S. live with their parents for the first time since the Great Depression. Pew Research Center. [pewresearch.org/fact-tank/2020/09/04/a-majority-of-young-adults-in-the-u-s-live-with-their-parents-for-the-first-time-since-the-great-depression/](https://www.pewresearch.org/fact-tank/2020/09/04/a-majority-of-young-adults-in-the-u-s-live-with-their-parents-for-the-first-time-since-the-great-depression/). September 4, 2020. Accessed October 3, 2021.

5. Rostain A, Hibbs BJ. Is your child emotionally ready for college? The Wall Street Journal. [wsj.com/articles/is-your-child-emotionally-ready-for-college-11566490377](https://www.wsj.com/articles/is-your-child-emotionally-ready-for-college-11566490377). August 22, 2019. Accessed October 3, 2021.

6. Burch JM, PhD. Kids feeling stressed? Help them learn self-care skills! APA. [maginationpressfamily.org/stress-anxiety-in-kids/kids-feeling-stressed-help-them-learn-self-care-skills/](https://www.maginationpressfamily.org/stress-anxiety-in-kids/kids-feeling-stressed-help-them-learn-self-care-skills/). April 2, 2020. Accessed September 23, 2021.

Данная программа не предназначена для оказания экстренной или неотложной медицинской помощи. В экстренной ситуации звоните в службу 911, если находитесь в США; в местные экстренные службы, если вы за пределами США; либо обращайтесь в ближайшее отделение скорой помощи. Данная программа не является заменой медицинской помощи, оказываемой врачом или специалистом. Ввиду возможного конфликта интересов юридические консультации не предоставляются по вопросам, которые могут повлечь судебные иски против компании Optum, ее филиалов и любой организации, в которой заявитель непосредственно или косвенно получает данные услуги (например, работодатель или план медицинского страхования). Данная программа и ее компоненты, в частности услуги, предоставляемые членам семьи в возрасте до 16 лет, могут быть доступны не во всех регионах; возможны изменения без предварительного уведомления. Уровень квалификации и (или) образования персонала программы помощи сотрудникам может различаться в зависимости от требований договора и нормативных требований страны. Уточняйте перечень ограничений и исключенных услуг.

Optum® является зарегистрированным товарным знаком компании Optum, Inc. в США и других странах. Все прочие названия брендов и продуктов являются товарными знаками или зарегистрированными товарными знаками или собственностью их соответствующих владельцев. Компания Optum обеспечивает равные возможности трудоустройства.