

## **«Карантин — не повод впихнуть в ребенка два иностранных языка»**

*Психолог Людмила Петрановская рассказала «Правмиру», почему во время карантина обостряются конфликты, как справиться с тревогой, успокоить детей и убедить пожилых родителей пореже выходить из дома.*

**— Некоторые психологи советуют осознать и принять экстремальную логику жизни как реальную и перестроить свой образ жизни. Вы с этим согласны?**

— Безусловно, важно осознать, что ситуация, с которой мы столкнулись, выходит за рамки того, к чему мы привыкли. Это не самая ужасная ситуация из всех возможных. Даже не самая ужасная, которая была на жизни того поколения, которое сейчас находится максимально в зоне риска.

Важно понимать, что экстремальная ситуация — не развлечение. Очень много сейчас слышно таких ноток. Но это не каникулы, не возможность сидеть дома и развиваться. Мало у кого получается в такой ситуации расти над собой. Это не повод впихнуть в ребенка еще два иностранных языка.

**— Что сейчас важнее всего делать человеку?**

— Важнее всего сейчас максимально сохранять себя в ресурсном состоянии, поскольку толком непонятно, придется ли каждому столкнуться с этой инфекцией. Чем более у вас будет ресурсное состояние на момент столкновения, тем больше шансов, что для вас это все обойдется.

Сейчас важно по возможности не погружаться в глубокий стресс. По возможности вести здоровый образ жизни, нормально есть, нормально спать. Уже по той информации, которую мы знаем, известно: переутомление и недосыпание ухудшают течение заболевания, если придется заболеть.

Поэтому что сейчас делать? Максимально быть в ресурсе и жить, насколько получается, нормальной жизнью, учитывая, что все-таки это придет и уйдет, и жизнь на этом не закончится. Дальше надо будет работать, развивать свои

проекты, растить детей и сохранить для этого силы.

### **«Я беспокоюсь о коронавирусе с 21:00 до 21:30»**

— Сейчас самое главное чувство, которое испытывают все — это страх?

— Скорее, тревога пока, потому что страх возникает при столкновении непосредственно с опасностью, когда ты лично у себя чувствуешь затруднение дыхания или наблюдаешь это у своего близкого человека.

Сейчас пока это тревога — это страх о гипотетической опасности, о том, что она где-то вокруг, непонятно где, непонятно, насколько близко; непонятно, насколько реально. Это чувство тревоги. В этом смысле тревога в чем-то, может быть, мучительнее, чем страх, потому что страх обычно у нас переходит в действия — мы пугаемся и что-то делаем. А тревога — это такое состояние, когда не очень понятно, что делать.

Поэтому то состояние, которое сейчас у нас — это тревога, оно неприятное и очень малопродуктивное.

Если страх вызывает адреналиновую мобилизацию, которая подхлестывает иммунитет, и люди иногда даже справляются с начинающейся болезнью, то тревога, которая держит в напряжении, его подтачивает день за днем.

Поэтому все способы, которые вам помогают справиться с тревогой, должны идти в ход, толку от нее мало.

Не позволяйте тревоге подчинять себе вашу жизнь, не уделяйте ей много часов в день.

Иногда помогает такая простая техника, как планирование тревоги: я беспокоюсь о коронавирусе каждый день с 21:00 до 21:30. В это время я думаю, какой ужас, какой кошмар со всех сторон, я читаю статьи, я ужасаюсь, я смотрю, как ширится и растет заболевание, пишу про это тревожный пост. Все, в 21:30 я перестаю думать об этом — я выполнил свой

долг перед коронавирусом. Это один из приемов, для организованных людей он подходит. Для других людей есть иные способы.

### **«Сижу, работаю, а дети под дверью»**

— Правильно ли я понимаю, что сейчас сложнее всего поколению 40-летних?

— В таких случаях всегда основная нагрузка ложится на людей среднего возраста, потому что дети на них, с одной стороны, и старики на них, с другой. Плюс своя работа, свои проблемы и не самое могучее уже здоровье. Поэтому мне сейчас кажется, что очень важно, чтобы это осознали сами 40-летние.

Я вижу сейчас много всяких переживаний по поводу того, что, мол, я не успеваю с ребенком делать уроки, мои дети ходят в пижамах до полудня, и я уже три дня не могу нормально сварить суп, потому что у меня работа дистанционная, и дети ломятся под дверью, а я сижу и работаю. Какая я плохая мать, я сижу, работаю, а они под дверью, как котятка, скулят, — многие рассказывают такие душераздирающие истории.

В этой ситуации очень важно понять всем, что в ситуации кризиса, который только начинается и будет еще долго, основной ресурс семьи — это работающие взрослые. Трудоспособные взрослые.

От детей не убудет. Детоцентризм — хорошая стратегия в умеренных масштабах, когда у вас все хорошо, спокойно, всего в избытке, всего достаточно, тогда можно попереживать на тему того, как ребенок справляется с английскими неправильными глаголами или достаточно ли у него ортопедическая стелька на сандаликах.

В ситуации, когда мы входим в затяжной кризис, главная ценность — это те,

кто сможет работать. Поэтому сейчас надо понимать, что жизнь семьи должна быть организована так, чтобы максимально удобно было тем, кто работает, и максимально беречь именно их ресурсы. А дети — у них вся жизнь впереди, с английскими глаголами они догонят.

**— В этой ситуации, когда все электронные ресурсы валятся, когда ничего непонятно, ни за чем не успеваешь, в принципе, можно это отпустить и не переживать за дистанционные уроки?**

— Вашему ребенку сейчас, условно, 10 лет. У него впереди, дай Бог здоровья всем, еще 80–90 лет для того, чтобы разобраться с английскими глаголами, с химией и так далее. Поэтому совершенно точно эти 3–4 месяца, которые будет длиться отсутствие образования в школах, не несут никакой фатальной угрозы его образованию.

Если за это время дети не одичают совсем, руки мыть научатся, уже хорошо. Если вы их сможете кормить горячей едой хотя бы раз в день — отлично. Все остальное? Войдет жизнь в нормальную колею — наладится. Вы будете, как все. Если думаете, что все остальные успевают, только вы не успеваете, то это не так. Все в одной и той же ситуации. Ваш ребенок отстанет, и все остальные тоже отстанут — ничего страшного, ничего ужасного в этом нет.

Поэтому, мне кажется, сейчас главное — беречь нервы, не превращать жизнь в карантине в сплошные гонки и все-таки стараться выстраивать жизнь так, чтобы можно было, прежде всего, делать то, что необходимо для сохранения работы и бизнеса, чтобы потом жить. С сохранением мер безопасности, с соблюдением всего того, что важно для здоровья, прежде всего вашего, плюс пожилых людей, которые в зоне риска.

Детей, мне кажется, сейчас надо максимально нагружать помощью вам. Тоже нужно доносить до них, что такая ситуация. Давать им сделать уборку, они

это могут сделать не хуже, чем вы — во-первых, научатся, во-вторых, сейчас надо разгружать работающих. Те, кто работает дома, в приоритете.

### **«Как говорить о коронавирусе с ребенком и пожилыми родителями»**

— Как сейчас можно говорить вообще с детьми про все это происходящее, чтобы, с одной стороны, не напугать их, но и дать понять, что ситуация сложная?

— Если мы говорим про маленьких детей, условно, до шести лет, то главное, что они должны знать — это то, что у них есть взрослые и они знают, что делать. Самое важное для ребенка до шести лет, чтобы его взрослые не рассыпались. Ему можно рассказывать о том, что делается, о том, что строится больница, о том, что мы моем руки, это помогает, обрабатываем кнопки лифта, это помогает. Эти дети должны понимать, что взрослые контролируют ситуацию.

Если мы говорим про детей постарше — школьного возраста, особенно предподросткового и подросткового, то там уже важно, что ребенок может многое сделать сам. Он может помогать родителям, он может помогать соседям, он может сам что-то делать. Дети в этом возрасте довольно нормативны, это важно. Они с удовольствием будут участвовать в чем-то, что может иметь общественную пользу.

До них нужно донести, что эти действия — это не просто чья-то блажь и выдумка, это не для того, чтобы он не гонял по улицам, а уроки делал, а что это общественная польза. Его вклад в то, чтобы сберечь здоровье каких-то людей, которых он не знает и не увидит никогда, но эти его простые действия, в том числе ограничения какие-то, повышают для них шансы остаться живыми и здоровыми. Дети обычно чувствительны к таким аргументам.



Источник <https://vk.cc/asgdXr>