

Поддержка детей и молодежи во время пандемии COVID-19

Из-за пандемии COVID-19 дети всех возрастов сталкиваются с разными видами утрат. Они не могут заниматься привычной деятельностью — например, встречаться с друзьями, играть в спортивные игры или ходить в школу. Им также приходится пропускать важные события, например, празднования дней рождения, семейные праздники и церемонии окончания классов.

Нарушения привычной деятельности и распорядка жизни могут вызывать у детей ощущения тревоги, страха и беспокойства. Устойчивый распорядок важен для детей, потому что он делает жизнь предсказуемой и помогает им ощущать себя в безопасности. Социальные связи образуют один из ключевых элементов развития подростков. Утрата регулярного социального общения со сверстниками в связи с физическим дистанцированием может оказывать на них существенное влияние. Многие подростки переживают также отмену важных традиционных мероприятий, например, школьных балов и выпускных церемоний, и это вызывает у них широкий спектр эмоций и реакций.

Помимо потери социальных мероприятий многие дети сталкиваются со случаями заболевания COVID-19 и смерти от него в своих семьях и общинах, а также с трудностями, вызванными потерей работы или снижением доходов у членов их семей. Кроме того, на психическое и эмоциональное благополучие детей и подростков, особенно цветных, могут влиять недавние случаи расовой дискриминации. Родители, опекуны, педагоги и другие взрослые, которым доверяют дети или подростки, могут оказывать им поддержку или обучать их позитивным методам преодоления стресса. Если вы замечаете тревожные признаки, обращайтесь за профессиональной помощью. См. список [полезных ресурсов](#) в конце этого документа.

Поддержка детей и молодежи

Вы играете важную роль в поддержке ребенка или подростка и помощи ему в применении позитивных методов преодоления стресса. Одно из самых важных действий, которые вы можете совершить, — это признать ваши собственные ощущения и показать на собственном примере, как следует заботиться о себе. Этим вы помогаете ребенку или подростку стать сильнее и устойчивее. Вот некоторые другие способы поддержки детей и подростков:

Поддержка детей (от 2 до 12 лет)

- Сосредоточьтесь на мерах, которые вы принимаете для обеспечения безопасности. Дети чувствуют себя в большей безопасности, когда знают, что существует план действий.
- Предоставьте им соответствующую их возрасту информацию о пандемии COVID-19 и случаях расовой дискриминации. Постарайтесь как можно яснее и прямее

ответить на их вопросы, используя понятный детям язык. Регулярно создавайте возможности обсуждения их страхов и забот.

- Помогайте ребенку справляться с эмоциями: помогите ему определить его чувства и осознать их значение.
- Разработайте и поддерживайте распорядок жизни ребенка дома. Поддержание стабильного и предсказуемого расписания помогает детям почувствовать себя в безопасности.
- Выделяйте время для общения с ребенком. Играйте или занимайтесь его любимыми делами вместе с ним.
- Помогайте ему поддерживать связь со сверстниками и родными по телефону или видеосвязи.

Поддержка подростков (от 13 до 19 лет)

- Выслушивайте подростков, не оценивая, и признавайте важность их чувств. Говорите подросткам, что поддерживаете их и верите, что они справятся с этой ситуацией.
- Спрашивайте их, какие способы связи с друзьями и организации приносящих удовольствие занятий в условиях физического дистанцирования они могут предложить. Узнавайте у подростков, что именно было бы им наиболее полезно.
- Говорите с ними о безопасности, не поучая их. Напоминайте им об той роли, которую они играют в поддержании здоровья родных и друзей. Обсуждайте с ними возможности безопасного общения с друзьями.
 - Спрашивайте, что их заботит. Если они ощущают социальную изоляцию, выслушайте их, не оценивая, и посоветуйте им регулярно связываться с друзьями при помощи дистанционных средств, например, социальных сетей, телефонных звонков или видеосвязи.
 - Если подростки тяжело переживают нарушения обычного распорядка жизни, например, отмену школьных занятий или традиционных мероприятий, придумайте новые способы отмечать торжественные события с организацией виртуальных (интерактивных) праздников и необычных занятий, которые можно проводить дома.

Методы преодоления стресса для разных возрастных групп

Методы преодоления стресса для детей и подростков могут показаться отличными от тех, которые используются взрослыми. Чаще всего детям и подросткам бывает нужно объяснить, как выглядят здоровые механизмы преодоления стресса; возможно, показав их на примере окружающих взрослых. Вот некоторые из методик преодоления стресса, которые может быть полезно освоить и применять детям и подросткам:

Методики преодоления стресса для детей (от 3 до 10 лет)

- Успокаивающие занятия — например, игры, прослушивание музыки, чтение.
- Занятия, способные ослабить тревожность и стресс, например, сжимание противострессового мячика и глубокое дыхание. Детей можно научить делать паузу и глубоко дышать, начиная с 18 месяцев.
- Хобби или творческие занятия, позволяющие отвлечься, например, художественные занятия, рукоделие или физические упражнения.

- Сохранение связей с друзьями и родными дистанционными средствами.

Методики преодоления стресса для подростков и молодежи (от 11 до 19 лет)

- Сохранение связей со сверстниками при помощи телефона, социальных сетей и видеосвязи чрезвычайно важно для подростков, так как от этих связей зависит их благополучие.
- Выявление людей, с которыми они не стесняются говорить о своих чувствах или тревогах. В число таких людей могут входить одноклассники, учителя или тренеры.
- Спортивные занятия, например, йога, ходьба или бег трусцой.
- Ограничение времени, которое они тратят на обсуждение или прослушивание новостей или социальные сети, особенно когда они ощущают эмоциональную перегрузку.

Изменения в поведении, за которыми необходимо следить

Не все дети и подростки одинаково реагируют на стресс и утраты, вызываемые пандемией. Хотя в большинстве случаев дети способны применять здоровые методики преодоления стресса при поддержке опекающих их взрослых, некоторые из них могут столкнуться с трудностями. Вот некоторые из распространенных признаков, предупреждающих о том, что ребенок или подросток может не справляться с ощущениями утраты, беспокойства или депрессии:

Дошкольники и младшие школьники (от 3 до 10 лет)

- Чрезмерный плач или раздражительность у детей младшего возраста
- Истерики или эмоциональные срывы
- Возвращение ранее преодоленного возрастного поведения (например, нарушения способности пользоваться туалетом или боязнь разлуки)
- Неспособность сосредоточиться или сконцентрироваться
- Необъяснимые головные боли или боли в теле

Подростки и молодежь (от 11 до 19 лет)

- Чрезмерные страхи и тревоги
- Нездоровый образ питания и сна
- Раздражительность и «закатывание сцен»
- Употребление алкоголя, табака и других наркотиков
- Отказ от занятий, доставлявших удовольствие в прошлом
- Физические симптомы, в том числе головные боли, желудочные боли, напряжение и судороги в мышцах, усталость, тремор, приливы крови к лицу, потливость или учащенное дыхание

Если эти симптомы продолжают усугубляться, обратитесь за помощью, воспользовавшись перечисленными ниже ресурсами и службами.

Ресурсы и службы

- Советы о том, как говорить с детьми и подростками, можно найти в следующем руководстве Центров по контролю и профилактике заболеваний (Centers for Disease Control and Prevention):
[cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/talking-with-children.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/talking-with-children.html)
- Советы по поддержке детей в ситуации скорби и утраты:
www1.nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/imm/covid-19-supporting-children-grief-loss.pdf
- Система NYC Well («Благополучный Нью-Йорк») предлагает приложения для поддержки благополучия и эмоциональной поддержки, которые могут помочь взрослым, детям и подросткам. Интерактивные средства, которые помогут вам поддерживать здоровье и эмоциональное благополучие, можно найти в разделе «App Library» («Библиотека приложений») на сайте nyc.gov/nycwell.
- Если вы ощущаете, что симптомы стресса у вас или у ребенка или подростка, которого вы опекаете, становятся слишком сильными, вы можете связаться с профессиональными консультантами организации NYC Well — бесплатной конфиденциальной службы психологической поддержки, помогающей жителям Нью-Йорка справиться с ситуацией. Сотрудники организации NYC Well работают ежедневно и круглосуточно и могут дать краткую консультацию и направление на получение личной и дистанционной медицинской помощи на более чем 200 языках. Для получения помощи позвоните по номеру 888-692-9355 или воспользуйтесь онлайн-чатом по адресу nyc.gov/nycwell.
- Информацию о дополнительных ресурсах, предоставляющих финансовую поддержку, продовольственную помощь, медицинское обслуживание или страховое покрытие и другие услуги см. в «[Комплексном справочнике по ресурсам](#)» или по адресу www1.nyc.gov/site/doh/covid/covid-19-communities.page.
- Для получения общей информации о COVID-19, в том числе о способах защиты от социальной стигмы, посетите сайты nyc.gov/coronavirus или [cdc.gov/covid19](https://www.cdc.gov/covid19).

Рекомендации Департамента здравоохранения NYC могут изменяться по мере развития ситуации.

7.24.20