

# Психологическая помощь населению во время пандемии

Тема вебинара:

## Психологическая помощь семье в условиях самоизоляции

**Холмогорова Алла Борисовна**, доктор психологических наук, профессор, декан факультета консультативной и клинической психологии ФГБОУ ВО МГППУ

**Зарецкий Юрий Викторович**, кандидат психологических наук, доцент кафедры клинической психологии и психотерапии ФГБОУ ВО МГППУ

**Шалыгина Ольга Владимировна**, педагог-психолог, НОЧУ «Хорошевская прогимназия»

# Запросы от участников вебинара и темы вебинаров

- 1. Как помогать людям справляться со стрессом во время ситуации пандемии и наладить жизнь в условиях самоизоляции:**

План прошлого вебинара: 1) общий обзор угроз и рисков; 2) эффективные и доступные техники снижения уровня стресса

- 2. Как помогать семьям справляться с воспитанием детей в условиях длительного совместного пребывания дома:**

План нашего вебинара: 1) перестройка семейной системы в новых условиях; 2) семья с дошкольниками и младшими школьниками; 3) семья с подростками

- 3. Как психологу помогать учителям и родителям заниматься дистанционным обучением:**

Еженедельный вебинар «Учимся дома: как оказывать помощь, способствующую развитию» под руководством В.К.Зарецкого

# Угрозы и риски для семьи во время пандемии

1. Угроза заражения, повышенная тревога у родителей, циркулирование тревоги в системе, повышение у детей
2. Противоречивость информации относительно размера угрозы и прогнозов улучшения ситуации, постоянное обсуждение новых данных, что увеличивают тревогу
3. Неопределенность ситуации, невозможность долгосрочного планирования отпусков, учебы и т.д.
4. Финансовые риски и нестабильность у родителей повышает тревогу
5. Социальная изоляция, невозможность непосредственного общения со сверстниками, изоляция бабушек и дедушек, если они отдельно проживают
6. Вынужденное нахождение дома в постоянном контакте друг с другом, невозможность посещения школы, кружков детьми, перегрузка родителей
7. Гиподинамия, статистическое напряжение мышц из-за сидения за экраном
8. Нарушение режима дня и ухудшение качества сна
9. Разрушение привычных копингов со стрессом и утрата привычных источников удовольствия и у родителей, и у детей
10. **Разрушение привычного образа жизни и привычных стереотипов поведения**

**Таким образом, ситуацию пандемии можно уподобить кризису семьи при разных стрессовых событиях, которой сопровождается высоким уровнем дистресса и требует перестройки функционирования всей семейной системы!**

**Четырех-аспектная модель семейной системы, интегрирующая  
концептуальный аппарат разных школ семейной психотерапии  
(Холмогорова, 1998, 2011)**

1. Семейная структура и ее дисфункции	2. Семейная микродинамика и ее дисфункции	3. Семейная макродинамика и ее дисфункции	4. Семейная идеология и ее дисфункции
СВЯЗЬ	Семейные роли	Семейная история	Семейные нормы и правила
Иерархия	Паттерны Взаимодействия и коммуникации	Семейные сценарии  Циклы развития системы	Семейные требования и ожидания
Подсистемы	Циркуляция информации	Трансмиссия	Семейные мифы
Границы	Мета коммуникация	Stressfull life events в семейной истории	Семейные традиции и ритуалы
			Культуральный контекст

# Нарушения в семейной системе, влияющие на возникновение или обострение проблем

## Структура семьи

- Симбиоз/разобщенность
- Нарушения иерархии
- Межпоколенные коалиции, **слабость родительской подсистемы**
- Нарушение внешних и внутренних границ в семье

## Семейная микродинамика

- Дисфункциональные роли (тиран, жертва)
- Парадоксальные и обесценивающие коммуникации
- **Конфликты, критика**
- **Запрет на открытое выражение чувств**
- **Запрет на метакоммуникацию**

## Семейная макродинамика

- Стрессогенные события в семейной истории
- **Чрезмерное сопротивление изменениям при смене цикла развития семьи**

## Семейная идеология

- **Отсутствие или чрезмерная жесткость правил и норм**
- **Семейный перфекционизм: культ силы, успеха и достижений**
- Дисфункциональные семейные мифы и убеждения

# Понятие гомеостаза

Динамическое саморегулирование или такая организация системы, при которой она способна удерживаться в рамках приемлемых для нее границ, несмотря на неожиданные возмущения среды

# Цикл семей с младшими подростками



# Отрицательная или уравнивающая и усиливающая или положительная обратная связь

- Отрицательная направлена на ограничение роста, но парадоксально может вести к усилению отклонения (симптома) — Скандал в семье из-за того, что подросток хочет большей свободы, подростка не пускают вечером на встречу, он начинает убегать из дома — скандалы учащаются
- Положительная ведет к поощрению изменений и может способствовать восстановлению равновесия в системе — подростку предоставляют больше свободы и самостоятельности - отношения нормализуются

## «Латанье дыр»

Системный паттерн, характеризующий ситуацию, в которой борьба с симптомами дает краткосрочное облегчение, но не затрагивает фундаментальных истоков проблемы. В результате она вновь и вновь возвращается (попытки ограничивать свободу подростка могут давать временные результаты, но потом приводят ко все более тяжелым протестным реакциям или болезни)

# Точка приложения рычага

Компонент или связь, изменение которой позволяют изменять систему в нужном вам направлении с приложением минимальных усилий

# Цикл семей с младшими подростками



# Динамическое равновесие

Постоянное изменение ради обеспечения устойчивости системы. Например, канатный плясун, который постоянно двигается и балансирует, чтобы не упасть.

# Ситуация вызова

- Характеризуется
- **неопределённостью** (Как будет распространяться заболеваемость? Когда закончится режим самоизоляции? Когда начнут работать предприятия и школы? );
- **неустойчивостью** ( Вернётся ли жизнь в привычное русло? Является ли выздоровление от инфекции полным?);
- **угрозой благополучию** (потеря работы, уменьшение доходов).

# Трудности семей с маленькими детьми

- **Трудности семей с маленькими детьми**
- Большая нагрузка при совмещении профессиональных и семейных обязанностей;
- Внезапный переход от сложившегося, налаженного стиля жизни к новому, часто не структурированному, хаотичному;
- Недостаточность навыков детей в самоорганизации и самостоятельности, требование постоянного внимания родителей;
- Депривация потребности в двигательной активности;
- Ограничение контактов с внешним миром (прогулки, общение)



# Рекомендации: свобода в рамках структуры

- **Структура** - даёт ощущение устойчивости, способности управлять собственной жизнью, удовлетворяет потребность в безопасности.



# Структура

- **Режим дня** (для малышей - в мобильных картинках, с указанием времени)
- **Распределение обязанностей** - в форме договора, с которым согласны все (для дошкольников хорошо работает использование метафоры: «Наш дом - корабль, где есть капитан и его помощник, боцман, кок, юнга и т.п.»);
- **Разумные ограничения и правила** (не больше трёх-пяти самых важных, например, «не причинять вред другому»);
- **Организация рабочих и игровых мест в пространстве;** обеспечивающая хотя бы минимальную автономию каждого члена семьи (пример из семинара с воспитателями, где обустройство собственного пространства/рабочего места приводилось как значительный фактор, снижающий беспокойство);
- **Семейные ритуалы** (начало дня; совместный обед; чаепитие; доверительный разговор, сказка или песенка перед сном и т.п.)

- Пример. Родители жалуются на своего 5-летнего сына. Жалобы: «не хочет ничего делать»/ «не берёт на себя ответственность»/«говорит, что ему скучно»/«всё время дёргает взрослых, не даёт заниматься своими делами». Родителям хотелось бы, чтобы мальчик занимался по развивающим тетрадам («готовился к школе»), учил иностранный язык, участвовал в дистанционных занятиях, которые устраивают воспитатели д/с. Но он бурно отказывается и не проявляет к данным занятиям интереса.
- При прояснении ситуации оказывается, что мальчик на самом деле может себя занять: любит играть в режиссёрскую игру со своими игрушками; ему нравится экспериментировать, например, смешивать краски и рисовать (может заниматься этим целый час кряду); придумывает и мастерит что-то из подручного материала: пустых коробок, проволочек, верёвочек; может сам приготовить что-то простое и при этом посчитать количество нужных ингредиентов; проявляет интерес к чтению.
- Задача психолога: обратить внимание родителей на конфликт интересов(их и ребёнка); рассказать об особенностях развития в данном возрасте, игре, как ведущей деятельности; помочь увидеть развивающие функции продуктивной и игровой деятельности. Побеседовать о формировании представлений о себе как компетентном или не компетентном человеке и роли в этом вопросе их ожиданий; о важности эмоциональной вовлечённости в интересы ребёнка. Расширить понимание у родителей «готовности к школе», тем самым снижая тревожность в отношении себя, как компетентных родителей.

# Рекомендации: эмоциональная вовлечённость

- Эмоциональная вовлечённость - опыт конструктивного общения, укрепляющего эмоциональный контакт между членами семьи; удовлетворяет потребность в связанности с другими, осознание своей значимости для других.

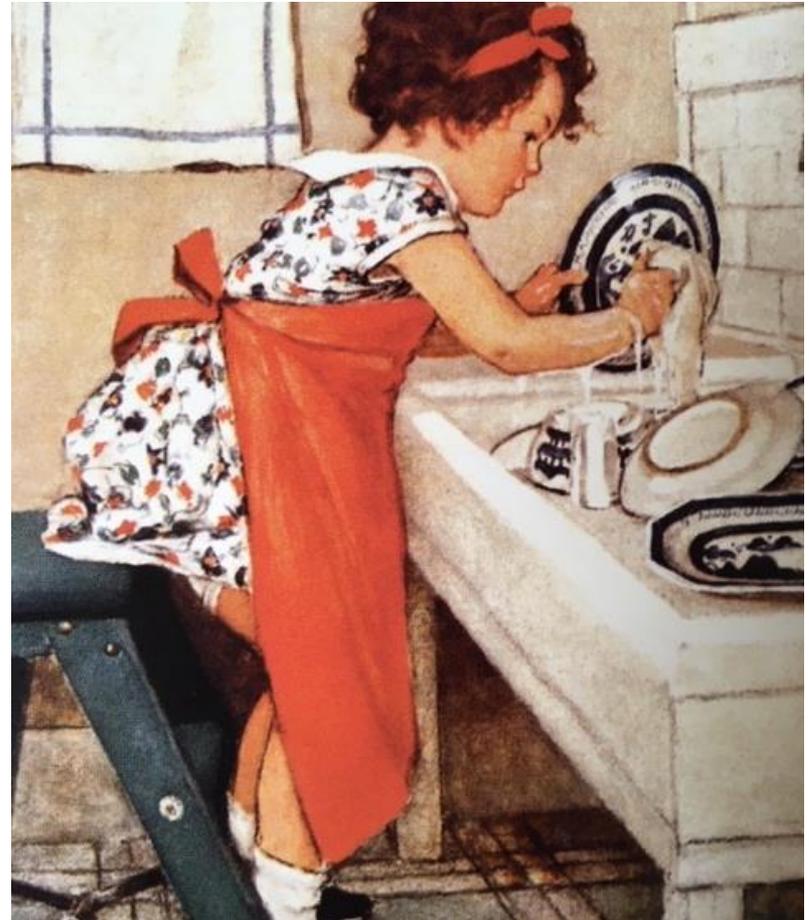


# Вовлечённость

- Создание или поддержка ситуаций общения, пронизанных положительными эмоциями: разнообразные игры; чтение книг; совместные сочинение историй/ рисование/ просмотр фильмов/мультфильмов; танцевальные или физкультминутки.
- Использование эмоционально насыщенных ситуаций как поводов для понимающего разговора о переживаниях и чувствах с совместным поиском конструктивного решения проблемы. Примеры из собственной жизни. Эмоциональная поддержка.
- Занятия, наполненные сенсорными ощущениями и оказывающие успокаивающий эффект: игры с водой/ кинетическим песком/ крупами; лепка из глины/пластилина/теста. Рисование, в том числе акварелью по мокрой бумаге.
- Совместные игры, удовлетворяющие потребность детей (и взрослых) в движении, тактильном контакте, сенсорных ощущениях: «Муравейник»; «Куча-мала»; раскачивание в гамаке из покрывала; «Хот-дог».

# Рекомендации: заботиться о себе и друг о друге

- **Забота - о себе и о других, удовлетворяет потребность быть любимым и развивает способность любить других.**



# Забота

- Забота о себе (баланс нагрузки и отдыха; достаточная двигательная активность; достаточное время для сна; место для занятий, которые приносят удовольствие); психогигиена
- Забота о других: выполнение своих домашних обязанностей; совместное приготовление еды; соблюдение режима тишины-громкости; отклик на просьбы о помощи.
- Забота о младших братьях-сёстрах или пожилых бабушках и дедушках.
- Забота о домашних питомцах и растениях.
- Забота о своих игрушках (для самых маленьких).
- Выражение благодарности.
- Он-лайн общение с друзьями, родственниками и коллегами.

# Рекомендации: верить в собственные силы

- **Вызов - умение справляться с трудностями. Удовлетворяет потребность в развитии собственной компетентности, жизнестойкости.**



# ВЫЗОВ

- Пробовать что-то новое, более сложное, чем умеешь сейчас (собственно, вся настоящая ситуация является вызовом);
- Важно быть последовательным в принятых решениях; спокойно относиться к неудачам и ошибкам, внося нужные коррективы, не бояться пробовать новое не ждать быстрых волшебных результатов; «Дорогу осилит идущий»;
- Для детей - сильное усложнение задач (слишком завышенные требования рождают чувство беспомощности, апатию и/или агрессию);

# Особенности работы в период самоизоляции

- Родителям и детям требуется больше эмоциональной поддержки и проявления эмпатии со стороны консультанта;
- Опирайтесь на сильные стороны;
- Встречи лучше проводить раз в неделю, чем раз в 2 недели или месяц.

## Полезные ссылки:

- Гаранян Н.Г., Холмогорова А.Б. Интеграция семейной системной и когнитивно-бихевиоральной психотерапии в лечении больных с хронифицированными формами тревожных расстройств <http://mniip-repo.ru/uploads/1373351534.pdf>
- Варга, А. Системная семейная психотерапия / Анна Варга – Москва : Когито-Центр, 2009
- Памятки и рекомендации по предотвращению тревожных состояний для студентов, школьников, родителей <https://mgppu.ru/events/998>
- Шалыгина О.В., Холмогорова А.Б. «Телоцентрированность» современной культуры и ее последствия для здоровья детей, подростков и молодежи // Консультативная психология и психотерапия. 2015. Том 23. № 4. С. 36–68  
[https://psyjournals.ru/files/79940/kpip\\_2015\\_n4\\_shalygina.pdf](https://psyjournals.ru/files/79940/kpip_2015_n4_shalygina.pdf)
- **Почитать с дошкольниками и младшими школьниками:**
- Млодик И. Как строить мосты, а не стены. Книга для детей неидеальных родителей.

# Спасибо за внимание!