**«Задача — продержаться без потерь»**

Как сохранить хорошие отношения с близкими людьми в период изоляции? Нужно ли пугать детей вирусом, чтобы они мыли руки? Об этом рассказала [**Людмила Петрановская**](https://psy.su/persons/100_psihologov_rossii/psy/27768/), семейный психолог, один из ведущих специалистов России в области семейного устройства, в шоу «Вечерний Ургант»:

«Это не конец света, это временная ситуация. Она очень стрессовая, неприятная, она может иметь какие-то последствия потом, но важно понимать, что это обозримая перспектива. И от нас зависит, как мы пройдём через это время и кем мы будем в это время для своих близких и окружающих людей – источником дополнительного стресса или источником поддержки. И это тот вопрос, который каждый для себя решает.

Совсем маленьким детям нет смысла объяснять, что происходит в мире, детям до трёх-четырёх лет важнее, чтобы родители были в нормальном состоянии, не сваливались в тревогу, депрессию, раздражение, были в форме. Дошкольникам важно понимать, что взрослые знают, что делать, у них есть план, они справятся. Дошкольника не надо заражать тревогой. Детям школьного возраста надо сказать, что они могут делать сами, какой может быть их собственный вклад – мыть руки, обрабатывать ручки дверей, развлекать бабушку по «Скайпу».

Детей не нужно запугивать вирусом, им достаточно объяснить, почему мы устанавливаем такие правила. Совершенно нормально сказать ребёнку: «Тебе ничего не угрожает, мне, скорее всего, тоже, но есть люди, которым будет совсем невесело, если к ним эта зараза прилетит. И наша с тобой задача – помочь им». Дети школьного возраста, предподросткового и подросткового возраста, хотят быть полезными, ответственными людьми, которые могут менять мир к лучшему, поэтому с ними нужно говорить по-человечески, серьёзно, а не бегать вокруг них в панике и кричать, чтобы они мыли руки.

У людей, которые оказались дома с детьми, особенно, если они вынуждены работать, вряд ли есть вопросы по поводу личного времени. Я думаю, что у них есть вопросы, когда поесть и поспать. Ожидания, что время изоляции человек посвятит саморазвитию, изучению нового, спорту, были в первые дни, когда в шоковой ситуации стресса психика начинает продуцировать самые разные продукты, в том числе нереалистичные ожидания. Я думаю, что сейчас это в достаточной степени осыпалось, и все понимают, что задача – по возможности без потерь продержаться.

Но хочу обратить внимание, что это не только возможность продержаться, чтобы дети не разнесли дом, не поубивали друг друга, чтоб родители не залезли на стенку, это шанс узнать своих детей, увидеть, как они играют, как они справляются с трудностями. У детей есть возможность поскучать и придумать самим что-то, потому что обычно они всё время чем-то занимаются. У родителей есть возможность поговорить с детьми, научить их бытовым вещам, попросить их о помощи с бытом, потому что наши дети, которые носятся между школой, репетиторами и кружками, не умеют ни тарелку помыть, ни пуговицу пришить. Вот замечательное время, когда можно их об этом попросить, но не воспитывать, просто сказать: «Слушай, я не справляюсь, помоги!».