

## Как помочь своим детям легче перенести период эпидемии коронавируса.

Итак, коронавирус явился к нам неожиданно и перекроил некоторые сферы нашей жизни: нам пришлось поменять многие планы и привычный образ жизни. А как же может влиять ситуация стресса и чувство неопределенности на ребенка? Дети и подростки могут реагировать на стресс по-разному. Острая и хроническая тревога может приводить к эмоциональным реакциям (колебания настроения, слезы, раздражительность, подавленность и пр.), к поведенческим проявлениям (замыкание, отказ от привычных занятий, отчуждение, учащение конфликтов и пр.), к реакциям, связанным с телом (нарушения пищевого поведения, сна, обострение хронических заболеваний и пр.), к изменению когнитивных процессов (трудности концентрации и переключения внимания, планирования, произвольности и самоконтроля и пр.). А в ситуации дополнительного стресса (ситуация конфликта между членами семьи, предразводная ситуация, тяжелая болезнь, предшествующие стрессовые ситуации и пр.) или просто при повышенной тревожности у ребенка, как личностной черты, реакции могут быть более острыми.

Давайте попробуем вместе разобраться, как и что делать взрослым, чтобы максимально помочь своим детям в этой ситуации.

1. Важно помнить, чем спокойнее и безопаснее чувствуют себя родители, тем спокойнее детям, которые реагируют прежде всего на то, что видят в своём окружении, и прежде всего в семье. Стараемся говорить со своими детьми спокойно и позитивно, это залог благополучия ребёнка. Так что первое – работаем со своими чувствами и над психологическим климатом своей семьи.

2. Говорите с детьми о коронавирусе, чтобы они получили доступную возрасту информацию от Вас, а не из слухов или новостей, передаваемых по телевизору, и чувствовали, что дома они в безопасности. Говорите немного, понятным языком, стараясь ясно ответить на вопросы ребенка. Можно спросить, что ребенок слышал и думает о коронавирусе. Сосредоточьтесь на том, что вы делаете, чтобы оставаться в безопасности, подчеркните меры предосторожности, которые вы принимаете. Постарайтесь настроить ребёнка так, чтобы не слишком запугать, но чтобы он понимал, как важно соблюдать осторожность. Напомните детям, как они могут позаботиться о себе: мыть руки с мылом, не выходить на улицу, когда родители говорят, что сейчас нельзя этого делать и пр.

3. Важно вместе с ребёнком признать реальность, т.к. это дает возможность свести к минимуму риски, и, насколько это возможно, контролировать ситуацию. Для ребенка в любом возрасте хорошо понимать, что он может выйти из ситуации неопределённости и как-то контролировать её. Тут можно вместе с ребёнком придумать и нарисовать картинки (написать), что он может сделать, чтобы не заболеть и быть в безопасности, и прикрепить

листочек на холодильник. Можно ставить плюсики около тех картинок или пунктов, которым ребёнок следует. Например, я могу мыть чаще руки (нарисована рука и мыло или кран с водой); не рваться на улицу, понимая важность этого (дверь зачёркнута, открытая форточка окна); кушать витамины и укреплять здоровье и иммунитет (нарисовано яблоко, лимон, сок); делать зарядку (спортивный атрибут или человек в гимнастической позе); хорошо спать (кровать с подушкой); соблюдать режим; поддерживать дома чистоту; говорить о своих чувствах, просить о помощи; придумывать вместе дела, чтобы всем было хорошо и т.п.

4. Также можно вместе с ребёнком составить памятку, что поможет успокоиться и быть в хорошем настроении. Если ребёнок разволновался, можно напомнить об этом: порисовать или полепить, побить подушку, спеть песню или потанцевать под музыку, поиграть с домочадцами, интересно позаниматься, искупаться и поиграть с игрушками в воде, выпить тёплого молока или чая с мятой, обняться с мамой, постоять у окна и посмотреть вдаль, спокойно подышать, пообщаться по скайпу с друзьями или бабушкой и пр..

5. Важно поддерживать режим дня, близкий к привычному ритму, организовывать время и пространство ребёнка: регулярный прием пищи, физические упражнения, каждодневные дела, время для отдыха и хобби. Привычный режим дня, занятий и игр делает обстановку более предсказуемой и это снижает тревогу.

6. В период пандемии могут актуализироваться детские возрастные страхи: страх темноты, смерти, болезни, страх остаться одному. Каждый ребёнок пытается по-своему по своему с ними справляться, но чтобы они не стали невротическими, важно уделять время беседам с ребенком. Обращайте внимание на то, во что и как играет ребёнок, что он рисует. Детские рисунки и игры часто служат способом справиться с внутренними конфликтами. Они могут быть наполнены агрессией, страхами, растерянностью. Важно помогать ребёнку выразить свои чувства, проговорить, при необходимости, выслушать, посочувствовать, предложить способ, как можно выплеснуть свой гнев (побить подушку, построить башню из подушек и разрушить её, начертать на бумаге, а затем помять и порвать её) или что делать со страхом (нарисовать, пририсовать что-то смешное, подумать и нарисовать, кто и что может защитить от этого страха; вместе проговорить, что реально может ребёнок делать, чтобы то, чего он боится не произошло). Дети могут проситься на ручки, чаще плакать или не слушаться, требуя внимания. Важно быть к этому готовыми, не укорять за выражение злости, страха, за слёзы, а принять право испытывать и выражать эти чувства и направить их в конструктивное русло.

7. Важно проработать алгоритмы действий в ситуации, если кто-то заболел. Простыми словами, доступными для понимания ребенка говорить о том, чего ожидать, спокойно, только что делать, если так произойдёт. А также проговорить, что можно сделать, чтобы этого не произошло.

8. Важно подбирать нужные слова, не срывать на детях и других близких людях. Можно сказать: «Я сейчас тревожусь. И мне нужно немного

подумать. Но я всегда помню о тебе и учитываю в своих планах» или: «Мама (папа) сейчас немного встревожена(н). И ей нужно побыть наедине и подумать, как лучше сейчас поступить. Давай мы с тобой пока порисуем, а мама к нам потом придёт и расскажет, что она придумала». «Похоже, что тебе надоело сидеть дома. Ты удивлен и немного сердит, тем что нельзя позвать в гости Машу и Ваську...» или «Похоже, что тебе не привычно, видеть, как мама и папа работают на дому. Мы тут устроили домашний офис. И ты сердишься, что мы просим тебя не шуметь. И, возможно, тебе так одиноко, когда мы с папой много времени проводим с тобой рядом, но не включены в твои игры...» или «Ты услышал что говорят в новостях. И ты тревожишься, не заболеем ли мы или может даже умрём... (слушаем, что отвечает ребенок). Потом предлагаем беседу о том, как уберечься и что уже делается для безопасности.

9. Учите ребёнка искать положительное в той ситуации, которая есть. Можно дольше быть вместе с родителями, высыпаться, заниматься любимыми делами дома, смотреть интересные мультфильмы и детские передачи, научиться чему-то интересному и пр.

10. Наполните день интересными занятиями с ребёнком, старайтесь организовать, направить деятельность детей, конечно, с учётом их пожеланий. Играйте вместе, читайте сказки, рисуйте, разговаривайте, по-доброму шутите, организуйте интересные занятия и совместно делайте дела, в которых может поучаствовать ребёнок.

**Помните, что важно не то, сколько времени Вы проводите с ребёнком, а как проводите!!!**