Тревожность и коронавирус: как помочь ребенку?

В период карантина и самоизоляции родители могут наблюдать:

- повышенную тревожность, беспокойство и плаксивость ребёнка
- гипервозбужденность, так называемое" шило в одном месте", когда ребёнок чересчур активен и подвижен
- детские истерики на фоне "мне скучно", "хочу на улицу"," все надоело"
- плохое засыпание и сон, наличие кошмаров
- обострение хронических болезней и снижение общего иммунитета

Что предпринять родителям?

1 Объяснить детям ситуацию в данный момент в соответствии с возрастом ребёнка не вдаваясь в подробности (для малышей, например подойдёт сказка, которую можно сочинить вместе). Важно: не говорить о смерти, если сам ребёнок не интересуется этим вопросом, особенно в формулировке по типу "страшный вирус, выйдешь на улицу - заболеешь и умрешь“ (поверьте, иногда в стремлении защитить ребёнка, родители бывают очень прямолинейны, что чревато последствиями)

2 Если вы видите, что ребёнка что то беспокоит - отложите все дела, обсудите с ним его чувства, используйте тактильное взаимодействие (обнимашки, прикосновение, поглаживания рук и головы, поцелуи) - это обеспечит малышу ощущение безопасноти.

3 Создайте расспорядок дня для своей семьи, который будет комфортным для всех, с учётом особенностей детей.

4 Привлекайте ребёнка к совместным занятиям и домашней работе. Сделайте упор на подвижные и развивающие игры. Меньше телевизора и компьютера, которые повышают тревожность, но совместный просмотр семейного фильма или мультика конечно же возможен)

5 Не обсуждайте новости в мире в присутствии детей. Старайтесь меньше думать о плохом.

6 О прогулках: минимизируйте пребывание на улице, дышите свежим воздухом с балкона, если все таки собрались на прогулку - гуляйте в безлюдных местах, обеспечив должную защиту ребёнка, не разрешайте малышу контактировать с другими детьми (не из вашей семьи).

7 Мир и взаимопонимание в семье, атмосфера любви и уважения - лучшая среда для пребывания, развития и безопасности ребёнк