

## ПАМЯТКА

### Детская тревожность в условиях карантина и пандемии коронавируса

Примерно до 14 лет ребёнок является отражением всего, что происходит в семье и окружении, это так называемый "симптом семьи". Очень ярко выражен он конечно в первые 3 года жизни малыша, и каждая мама в курсе, если она нервничает, злиться или тревожится, поругалась с мужем или проблемы на работе - жди "весёлый вечер криков" от маленького члена семьи.

В условиях данной ситуации ваш уровень тревожности и общий фоновый, очень сильно влияет на поведение и самочувствие вашего ребёнка, особенно, когда ребёнок почти круглосуточно находится рядом с вами. На ваши плечи, как родителей, ложится сложная задача не только в обеспечении учебного процесса и "развлечении" ребёнка в другое свободное время, но и ответственность за его чувства и самочувствие.

В период карантина и самоизоляции родители могут наблюдать:

- повышенную тревожность, беспокойство и плаксивость ребёнка
- гиперактивность, так называемое "шило в одном месте", когда ребёнок чересчур активен и подвижен
- детские истерики на фоне "мне скучно", "хочу на улицу", "все надоело" и т. д.
- 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 безопасности.
3. Создайте распорядок 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 ребёнка.