

Как сохранить психику ребёнка во время самоизоляции.

Тревожными мысли не покидают нас: "Что же ожидает нас завтра? "Когда все будет как прежде?" И чем дольше мы остаёмся в режиме "самоизоляции", тем больше нашу голову посещают негативные мысли.

Читая новостную ленту в интернете или смотря разные каналы по телевизору, мы натываемся на разные мнения по отношению к происходящей ситуации в мире. Одни успокаивают, другие предсказывают, третьи – ругают всех и вся, четвёртые – распространяют панику.

Как бы каждый из нас не воспринимал разную информацию, всё же внутри бродят тревожные мысли и невольно мы высказываем их, делимся ими друг с другом.

-А как же наши дети? Как они относятся к этому? Кто-то задавал себе этот вопрос?

Как они воспринимают негативную информацию и что нам, взрослым, необходимо делать, чтобы сохранить психическое здоровье наших детей при самоизоляции?

Союз охраны психического здоровья даёт следующие рекомендации:

1. Поддерживайте обычный ритм жизни вашей семьи, больше общайтесь, играйте с детьми, вовлекайте их в домашние дела, помогайте им.

2. Насколько это возможно, поощряйте детей за общение со сверстниками по телефонным или видео-вызовам в зависимости от возраста и, конечно же, с ограничением времени.

3. Помогите детям найти открытые способы выражения таких чувств, как страх и печаль. У каждого ребёнка есть свой способ выражения эмоций. Участие в творческой деятельности, будь то игра, рисование или лепка – значительно облегчит этот процесс. Дети чувствуют облегчение, если они выражают и передают свои чувства в безопасной и благоприятной для них среде.

4. Во время стресса и кризиса дети стремятся больше общаться с родителями. Обсудите с ними тему опасного вируса, используя возрастной подход. Если у детей есть проблемы, то совместное решение этих проблем облегчит их беспокойство. Знайте, что дети наблюдают за эмоциями и поведением взрослых и берут у вас подсказки как управлять своими эмоциями в трудный период.



5. Будьте готовы к тому, что дети реагируют на стресс по-разному, могут быть более тревожными, замкнутыми, злыми или возбужденными и т. д. Реагируйте на реакции вашего ребёнка с пониманием, прислушивайтесь к тому, что его волнует, не обделяйте его любовью и вниманием.

6. Объясните детям, что вирус не является этническим или национальным фактором, чтобы не провоцировать неприязнь к сверстникам, взрослым другой национальности, наоборот – воспитывайте в детях сострадание и чуткость к тому, кто пострадал от вируса.

7. В доступной форме объясните ситуацию детям что происходит, как можно снизить риск заражения этой болезнью.

8. Расскажите детям о путях передачи вируса. Превратите скучный рассказ о передаче вируса в игру ("Да", "Нет", "Не знаю"), при которой дети могут двигаться, радоваться правильным ответам и общению с вами.

9. Объясните как избежать заражения: не контактировать с людьми, имеющими признаки простуды, не посещать массовые мероприятия, по возможности не трогать рот, нос, глаза. Избегать рукопожатий, поцелуев, и объятий. Стараться не прикасаться к ручкам, перилам и другим поверхностям в общественных местах. В период самоизоляции лучше оставаться дома. Для крепкого иммунитета, необходимо вовремя ложиться спать, заниматься спортом, проветривать помещения, делать влажную уборку.

10. Сведите к минимуму просмотр, чтение, прослушивание новостей, которые могут вызвать тревогу и волнение у ваших детей.

Уважаемые родители!

Относитесь к переживаниям и тревогам своих детей серьезно!