

## Тема номера: «Мой ребенок испытывает тревогу и страх...»

**С введением в образовательных организациях дистанционной формы обучения, переводом части родителей на удаленную работу из дома, у детей меняется привычный образ жизни, общение с друзьями возможно только в интернете, нельзя посещать кружки, кино.**

**Ниже приведены несколько рекомендаций, которые могут помочь родителям оказать поддержку своему ребёнку в этот непростой период. Важно, чтобы школьник не упал духом, не поддался тревоге.**

Родителям и близким ребенка важно самим постараться сохранить спокойное, адекватное и критичное отношение к происходящему. Ведите себя спокойно, сдержанно, не избегайте отвечать на вопросы детей о вирусе и т. д., но и не погружайтесь в длительные обсуждения ситуации пандемии и ее рисков.

### **Ребёнок младшего возраста**

Детям дошкольного и младшего школьного возраста старайтесь отвечать на вопросы медленно, ясным и понятным языком, не используя сложных слов и выражений. Если ребенок не понимает слово «вирус», можно сказать, что это такой микроб, который делает людей больными.

Расскажите, что нельзя трогать лицо руками, что необходимо мыть руки после выхода из дома, а когда кашляешь или чихаешь, нужно закрывать рот и нос платком.

- Займитесь вместе с ребенком какой-нибудь конкретной содержатель-

ной деятельностью. Вместе сделайте игрушку, совместный рисунок, приготовьте какое-нибудь блюдо. Когда ребенок рядом с родителями и что-то делает вместе с ним - это снимает тревогу.

- Если ребенок волнуется из-за вируса и задает вопросы, то говорить нужно примерно следующее: "Если выполнять все правила (мыть руки, лицо, когда это нужно - после того, как пришли с улицы, после туалета, перед едой; проветривать комнату и т. д.), то можно снизить риск заболевания!"

- Если ребенок очень боится заболеть, то можно сказать ему: "Микробы есть всегда. Но если мы поддерживаем нормальный образ жизни: проветриваем комнату, делаем зарядку, пьем витамины, т. е. соблюдаем все правила, то все будут здоровы! Конечно, человек может заболеть, но потом он выздоравливает. Ты же помнишь, как ты болел, был простужен (или я болел(а)? Потом ты выздоровел, я выздоровел(а). Важно соблюдать правила".





### Ребёнок среднего и старшего возраста

Дети среднего и более старшего возрастов, скорее всего, в курсе происходящего - они читают новости в интернете и обсуждают их с друзьями и в соцсетях. Поговорите с ребенком, ответьте на все его вопросы. Дети этой возрастной группы могут беспокоиться о будущем, поэтому старайтесь придерживаться фактов и не грузить ребенка своими страхами по поводу возможных апокалиптических сценариев.

Часть подростков будет делать вид, что все это их совершенно не интересует. Но это может быть всего лишь маской, под которой скрывается страх. Некоторым подросткам справляться с ситуацией помогает юмор, поэтому родителям очень важно поддержать такой способ их детей борьбы с тревогой.

- Объясните ребёнку о том что: не нужно отслеживать постоянно сообщения в медиа и соцсетях; можно выбрать 1-2 достоверных источника информации; необходимо ограничивать время, посвященное коронавирусу (10 - 30 минут в определенное время дня); нужно переключаться на другие дела и заботы.

- Сосредоточиваться необходимо не на том, что сейчас затруднительно, недоступно или непредсказуемо, а, наоборот, - на том, что можно и хорошо было бы сделать, например, заняться совместным времяпрепровождением с семьёй, на которое раньше не хватало времени, освоить новое хобби и т.д.

- Родители должны научить ребёнка оценивать свои тревожные мысли на предмет их полезности и продуктивности. Школьник должен разделять, что он/она может сделать конструктивно (мыть руки, правильно питаться, заниматься физическими упражнениями, сократить выходы в общественные места, выполнять учебные задания и т.д.), а что является пустой тратой времени и сил (глобальное беспокойство и просчеты возможных негативных сценариев).

- Сохранять, поддерживать, культивировать благоприятную, спокойную, доброжелательную атмосферу в семье. В сложных ситуациях не нужно паниковать, следует помнить, что "черную полосу всегда сменяет белая".

*Информация взята с сайта «Фонд поддержки детей» <https://fond-detyam.ru/>,*

*«Дети mail.ru» <https://deti.mail.ru/>*

