

## Пока все дома: как снизить уровень тревожности ребенка в условиях социального дистанцирования и самоизоляции

В нашем мире происходит большое количество изменений. Как говорить о них с детьми, не усиливая их беспокойства? Как пережить самоизоляцию без конфликтов и ссор? Сейчас этим вопросом задается огромное количество семей. И универсального ответа, конечно же, нет. Но есть несколько рекомендаций, которые могут помочь в гармонизации атмосферы в вашей семье и определенному уменьшению тревожности.

### 1. Поговорите с вашими детьми.

Разговор начинайте осторожно, не навязчиво. Лучше, если ребенок первым поднимет тему самоизоляции и ее причин. Постарайтесь узнать, что ваш малыш слышал о происходящем в мире, что он чувствует по этому поводу. Если ребенок говорит о страхе, беспокойстве и о своих переживаниях – не отрицайте его эмоций, не обесценивайте их. Говорите на доступном ребенку языке, чтобы ваши объяснения соответствовали его возрасту. Старайтесь следить за реакцией на ваши слова и будьте чуткими. Чтобы ребенок мог чувствовать себя увереннее, объясните ему, что нужно делать, чтобы быть в безопасности: как правильно мыть руки, как правильно чихать и кашлять (в локоть, или в платок). Расскажите о медиках и об ученых, которые сейчас прикладывают все усилия для того, чтобы все люди, болеющие новым вирусом, как можно скорее поправились. Старайтесь, чтобы все ваши разъяснения проходили в легкой, игровой форме, тогда они не напугают ребенка, а помогут ему.

### 2. Старайтесь сами сохранять спокойствие

Если вы испытываете тревогу, лучше не начинать разговора с ребенком, пока вы не станете чувствовать себя спокойнее. Для этого, в первую очередь, старайтесь не читать все новости подряд с кричащими заголовками. Обращайтесь за информацией только к достоверным, проверенным источникам.

Помните, что в разговоре с ребенком вы должны выступать сильным, уверенным в себе, заботливым взрослым. Тогда вашему малышу будет гораздо легче избавиться от беспокойства. А если взрослый будет встревожен, никакие слова не помогут и ребенок все равно «считает» его эмоции.

Если вы устали и вам хочется побыть в уединении, посадите детей смотреть мультики! Да, в обычное время общение детей с компьютером и телевизором лучше минимизировать. Но в условиях самоизоляции, когда внутренний ресурс родителя ослабевает, лучше дать детям насладиться мультиками и компьютерными играми (соответствующими возрасту), чем сорваться на них из-за чрезмерного напряжения. Пока ваше ребенок будет смотреть мультики, или играть в телефон, вы получите возможность заняться чем-то приятным и расслабляющим, что поможет вам вернуть себе душевное равновесие. Старайтесь каждый день выделять немного времени на себя.

### 3. Организуйте режим дня и расписание разных видов деятельности

Помните, что любые перемены в режиме только добавят ребенку (и вам) стресса. Старайтесь хотя бы немного придерживаться своего прежнего расписания сна, питания и отдыха. Запланируйте для детей какие-то занятия (рисование, лепка, конструирование) и физическую активность (зарядка, активные игры) на несколько дней вперед (а главное, сами активно принимайте во всем этом участие).

Педагог-психолог Мартынова О.В.