

Карантин или самоизоляция – это вынужденные меры для профилактики заболевания в сложившейся ситуации в нашей стране. Самое главное в такой ситуации – [объяснить ребенку, что такое «самоизоляция», рассказать о новом заболевании «коронавирус»](#)

,
сообщить, что самоизоляция — эта вынужденная мера для того, чтобы он и другие люди не заболели.

- Нужно просто объяснить, что это не навсегда. Что это просто временный период в жизни, который пройдет. И жизнь вернется в прежнее русло. Все это нужно спокойно донести до ребенка.

- Особенно внимательными нужно быть с детьми с тревожным типом характера.

- Ребенок видит насколько все взрослые обеспокоены из-за вируса: об этом говорят дома, в новостях. И дети с тревожным типом характера могут слишком близко воспринять тревожащие новости и целесообразно ограничить поток информации. Чтобы этого не произошло, нужно спокойно, без преувеличения и излишней негативной окраски (и тем более, не запугивая!) объяснить понятным для ребенка языком информацию о вирусе и четкие инструкции поведения, чтобы не заболеть. Так ребенок будет осведомлен и станет выполнять четкие инструкции. И это будет гарантом спокойствия детей и их родителей.

Родители, близкие детей, находясь дома, могут привить ребенку навыки преодоления, совладания со сложными ситуациями и научить его справляться с возможным стрессом. Для этого родителям необходимо:

1) Сохранять, поддерживать благоприятную, спокойную, доброжелательную атмосферу в семье. В сложных ситуациях не нужно паниковать, следует помнить, что «черную полосу всегда сменяет белая». Доброжелательное спокойствие членов семьи поможет придать ребенку уверенность, стабилизирует ситуацию.

2) Стараться регулярно общаться, разговаривать с ребенком на темы, связанные с его переживаниями, чувствами, эмоциями. Обязательно обсуждайте ближайшее и далекое будущее. Старайтесь строить (но не навязывать) перспективы будущего совместно с ребенком. Делитесь своими переживаниями, мыслями, рассказывайте честные истории из жизни, в том числе о преодолении вами и вашими знакомыми трудных жизненных ситуаций. Обычный разговор по душам способен заставить ребенка поверить в свои силы. Посочувствуйте, скажите, что вы понимаете, как ему сейчас

трудно (если он переживает, что не может посещать садик, кружки). Дети, которые чувствуют поддержку и искреннее сочувствие родителей, справляются со стрессом успешнее.

3) Научить ребенка выражать свои эмоции в социально приемлемых формах

(агрессию — через активные виды спорта, физические нагрузки, которые можно выполнять дома; душевные переживания — через доверительный разговор с близкими). Часто ребенку сложно рассказывать о своих переживаниях родителям. С этой целью предложите ребенку порисовать его переживания. Скажите ребенку: «Нарисуй свое настроение» или «Нарисуй то, что ты сейчас чувствуешь». Выложив эмоции на бумагу, он почувствует облегчение, освободившись от возможных негативных мыслей.

4) Поощрять физическую активность ребенка. Стресс — это, прежде всего, физическая реакция организма, поэтому эффективно бороться с ним ребенку поможет любая деятельность, требующая физических усилий: уборка по дому, физические упражнения, пение, танцы. Старайтесь не вынуждать ребенка тратить силы на то, что ему не интересно, но постарайтесь определить совместно с ребенком, каким активным занятием он хотел бы заниматься, находясь дома.

5) Поощрять ребенка к заботе о близких (представителях старшего поколения, младших детях, домашних питомцах). Приятные обязанности, ощущение, что «кто-то от меня зависит», «без меня не справится», «я нужен кому-то», являются дополнительным ресурсом для совладания с возможным стрессом.

6) Поддерживать семейные традиции, ритуалы. Важно, чтобы хорошая семейная традиция была интересна, полезна и любима всеми поколениями семьи. Другими словами, семейные ритуалы можно и нужно трансформировать, чтобы младшее поколение с удовольствием участвовало в них, а не воспринимало их как неотвратимое, скучное, бесполезное времяпрепровождение.

7) Стараться поддерживать режим дня ребенка (сон, режим питания). Чаще давайте ребенку возможность получать радость, удовлетворение от повседневных удовольствий (вкусная еда, принятие расслабляющей ванны, общение с друзьями по телефону и т. д.).

Как говорить с ребенком о коронавирусе?

Автор: site

07.04.2020 20:53 - Обновлено 07.04.2020 21:00

Всем желаю не впадать в панику и отлично проводить время вместе со своим ребенком.☺

И конечно, здоровья!

Костылева Ирина Юрьевна, педагог – психолог

МБДОУ «Детский сад комбинированного вида № 40 «Веселинка»

