

## Советы психолога для родителей детей, оказавшихся дома во время карантина из-за коронавируса

Сейчас такая ситуация, что школьники и дошкольники оказались дома. Карантин. Школы и детские сады прекратили работу. Родителям и близким ребенка важно самим постараться *сохранить спокойное, адекватное и критичное отношение к происходящему*. Эмоциональное состояние ребенка напрямую зависит от состояния взрослого (родителей, близких). Ведите себя спокойно, сдержанно, отвечайте на вопросы детей о вирусе, но *не погружайтесь в длительные обсуждения ситуации пандемии и ее рисков*. Не смакуйте подробности «ужасов» из интернета сетей!

И ситуация такова, что, действительно, лучше соблюдать рекомендацию реже выходить из дома.

Поговорите с ребенком, объясните, почему возникли эти «каникулы». Спросите, что он сам слышал, читал и думает про ситуацию с пандемией, есть ли у него какие-то страхи по поводу этого вируса. Если у ребенка есть какие-то страхи, обсудите с ним то, чего он боится. Но в этом разговоре важно не напугать ребенка, не передать ему свои страхи и тревоги, если они у вас есть, и тем самым увеличить его страхи, а заодно и свои. Страхам ребенка можно противопоставить простую понятную ему информацию: вирусы есть всегда, почти каждый год бывают эпидемии гриппа, когда на карантин закрываются классы или школы в каких-то регионах страны, люди болеют, подавляющее большинство выздоравливают без последствий.

Во время вынужденного нахождения дома Вам и ребенку важно оставаться в контакте с близким социальным окружением (посредством телефона, мессенджера), однако необходимо *снизить общий получаемый информационный поток* (новости, ленты в социальных сетях). Для общения с близкими посоветуйте ребенку избегать социальных сетей переполненных «информационным шумом», а иногда и дезинформацией. Выберите сами один мессенджер (например, WhatsApp, Viber) и попробуйте перенести важное общение туда. Лучше избегать частого посещения чатов с обсуждением актуальной ситуации в мире. Для того чтобы быть в курсе актуальных новостей, достаточно выбрать один новостной источник и посещать его не чаще 1-2 раз в день (например, утром — после утренних дел, ритуалов, важно какое-то время побыть в покое — и вечером, но не позже чем за 2 часа до сна), это поможет снизить уровень тревоги. При общении с близкими старайтесь не центрироваться на темах, посвященных коронавирусу, и других темах, вызывающих тревогу.

Обратите внимание ребенка на важность соблюдения правил гигиены (мыть руки, умываться, пользоваться средствами дезинфекции для рук, носить перчатки на улице, протирать телефон и другие гаджеты влажными салфетками).

**Не давите на своего ребенка, не контролируйте каждый его шаг, не напоминайте по сто раз про то, чтобы помыл руки, — это может привести к негативным последствиям:**

1) например, вызовет протестные реакции;

2) если ребенок тревожный, чувствительный, это так сильно повысит уровень его тревоги, что он «зафиксируется» на мытье рук, проверке, протерты ли гаджеты, и др., и это может привести к формированию навязчивых мыслей и действий или к каким-то другим тревожным расстройствам.

Покажите ребенку, что **правила гигиены и другие необходимые правила – это то, что делают и соблюдают какие-то значимые для него люди, например, его друзья или известные музыканты. Их пример может быть более значим, чем обычные родительские напоминания о том, что делать нужно, а чего делать не стоит.**

Во время карантина важно поддерживать привычный режим дня, **иначе ребенку будет сложно вернуться к учебному ритму, когда карантин закончится.** Важно, чтобы ребенок вставал и ложился в привычное время, не оставался в кровати большую часть дня. Резкие изменения режима дня могут вызвать существенные перестройки адаптивных возможностей ребенка и привести к излишнему напряжению и стрессу. Опыт родителей из других стран показывает, что потребуется некоторое время на адаптацию к режиму самоизоляции, и это нормальный процесс.

Обсудите с ребенком, какими делами он мог бы заняться во время этих неожиданных каникул. **Составьте список того, что нужно и хочется сделать.** В качестве необходимых дел в список могут быть включены физические упражнения (зарядка или какие-то другие спортивные упражнения, которые можно выполнять дома), домашние обязанности. А в качестве желаемых в список могут попасть общение с друзьями с помощью тех же гаджетов, фильмы, компьютерные игры, музыка и др. Хорошо было бы **составлять план на день, чтобы день был структурирован.** Структурирование дня делает его проживание осмысленным, вам и вашим детям понятно, на что вы и они потратили время, что сделали за день, за что себя можно похвалить и чем можно быть довольным.

Если дома оказались несколько человек, то важно, чтобы каждый имел время для автономного существования, когда каждый занимается своими делами. Уметь быть отдельно — не менее важное умение, чем быть вместе.

Если вы и ваш ребенок оказались дома, то можно использовать это время, чтобы больше общаться друг с другом. Обсудите с ребёнком, чем он хотел бы заняться с вами, что он может предложить в качестве совместного занятия. Может быть, вы вместе посмотрите какой-то мультфильм или прочтаете какую-то книгу, а потом обсудите это вместе. А может быть, вы вместе приготовите какое-то новое интересное блюдо. Или сыграете в интересную настольную игру. Или просто поговорите по душам, вспомните

что-то приятное, какой-то совместный приятный опыт. Такое общение очень сплачивает, помогает пережить даже самые сложные времена.

**Надо предусмотреть периоды самостоятельной активности ребенка** (не надо его все время развлекать и занимать) и совместные со взрослым дела, которые давно откладывались. **Главная идея состоит в том, что пребывание дома — не «наказание», а ресурс для освоения новых навыков, получения знаний, для новых интересных дел.**