

## Рекомендации психолога

В данный момент из-за карантина школьники находятся на дистанционном обучении. И ситуация такова, что действительно, лучше соблюдать рекомендации, реже выходить из дома; хотя ваши дети, особенно если они подростки, будут рваться на улицу, захотят использовать это время, чтобы встретиться с друзьями.

- Поговорите с ребенком, объясните, почему возникли эти «каникулы». Спросите, что он сам слышал, читал и сам думает про ситуацию с эпидемией, есть ли у него какие-то страхи по поводу вируса. 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.

- 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 тотально, каждый его шаг не напоминайте по сто раз про то, чтобы помыл руки - это может привести к негативным последствиям, например:

- ✓ Вызовет протестные реакции, привести к конфликтам, ребенок перестанет вас слушать, будет игнорировать любую, даже самую важную информацию, если она исходит от вас.

- ✓ 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 другим тревожным расстройствам.

- Покажите ребенку, что правила карантина соблюдают какие-то значимые для него люди, например, известные блогеры, любимые актеры, певцы.

- Во время карантина важно поддерживать привычный режим дня, иначе ребенку сложно будет вернуться в учебный процесс, когда карантин закончится.

- Обсудите с ребенком, какими делами он мог бы заняться во время этих неожиданных каникул, составьте список.

- Если дома оказались несколько человек, то важно, чтобы каждый имел время для автономного существования, когда каждый занимается своими делами.

- Сохраняйте и поддерживайте благоприятную, спокойную, доброжелательную атмосферу в семье. В сложных ситуациях не нужно паниковать.

- Как можно чаще разговаривать с ребенком на темы, связанные с его чувствами и эмоциями.

- Поощряйте физическую активность ребенка. Стресс – это, прежде всего, физическая реакция организма, поэтому эффективно бороться с ним ребенку поможет любая деятельность, требующая физических усилий.

- Поддерживать и стимулировать творческий ручной труд ребенка. Даже если вам кажется, что подросток «впадает в детство» и ничего полезного не делает (рисование, плетение «фенечек» и т.д.), всё это является своеобразной «разрядкой», несет успокоение – через работу воображения, при этом отвлекаясь от негативных мыслей и переживаний.

- Если вы заметили, что ваш ребенок постоянно отслеживает сообщения в медиа: ограничивать время, посвященное коронавирусу, переключать ребенка на другие дела и заботы.

- Оценить свои тревожные мысли на предмет их полезности и продуктивности; разделять, что вы можете сделать конструктивно, а что является пустой тратой времени и сил. (глобальной беспокойство и просчеты возможных негативных сценариев являются «пустыми усилиями» и напрасной тратой сил с повышением уровня стресса.

- Если же тревога и растерянность возвращаются, напоминайте себе и ребенку, что это нормально, важно только не «подключаться» глубоко к этим чувствам, а возвращаться к текущим разным осмысленным делам.