

Психологическая поддержка детям, родителям и педагогам, связанная со стрессом, страхами эпидемии

Уважаемые родители и педагоги! В это непростое время, когда в окружающей среде нас поджидает коварный невидимый враг - коронавирус, нам необходимо обезопасить себя при использовании одноразовых перчаток и масок; в крайней необходимости выходить на улицу и обязательно мыть руки по возвращении домой; обрабатывать жилое помещение раствором хлора или другими средствами.

Очень трудно всё время находиться дома: каждый день одно и то же. С утра и до вечера новости о коронавирусе; интернет пестрит сообщениями всё о том же.

Нужно постараться пережить это непростое для нас с вами время; вспомнить: может, есть какие-то дела, какие мы из-за своей постоянной занятости не успевали сделать. Подумайте, что это за дела? Есть время пересмотреть свою жизнь и подумать: а что главное в ней было? А то мы как заведенные белки, неслись по колесу: работа-дом-дом-работа не замечая ничего вокруг. Так и проходила наша жизнь. А сейчас есть время подумать и оглянуться назад, найти дела, какие можно было бы сделать, но на них никак не находилось времени (почитать ребёнку книжку, отвечать на вопросы ребёнка и разъяснить что-то на его бесконечные "почему?"; может, у вас давняя мечта, которую как раз время осуществить. (например, прочитать книгу; заняться рисованием; лепкой; вышивкой; шитьём; вязанием; чтением с ребёнком; развивать его и присматриваться, чем ему больше нравится заниматься.) Придумать занятия для себя и для своего ребенка (шитьё одежды для куклы и разыграть показ мод; помочь ребёнку по дому (заодно, приучится к труду); устроить кукольный спектакль на любую понравившуюся сказку; рисование всего, что нравится; лепка из пластилина, теста и любые другие дела - на всё ваша фантазия, благо время заняться этим есть - **и поверьте, ребёнок с благодарностью будет вспоминать проведённое время с Вами.**

Ещё очень важно говорить с ребёнком о коронавирусе (соответственно возрасту; если ребёнок мал, то рассказать сказку о вирусе): что это такое, как передаётся, что нужно делать, чтобы не заболеть (профилактические меры). Важно не пугать; быть спокойным и выдержанным самому; устранять тревогу, если она появилась, начиная с себя (ведь если спокоен взрослый, значит будет спокоен и ребёнок). Не поддаваться панике; объяснять и отвечать ребёнку на его вопросы по данной теме (если будет задавать).

Всем хочу пожелать здоровья, оптимизма и веры в себя и в свои силы!