|  |  |
| --- | --- |
| C:\Users\User\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\s1200.jpg | **«Пока все дома…»**  **Как пережить вынужденную**  **самоизоляцию вместе с ребенком.** |

***Что происходит с детьми в самоизоляции?***

Вынужденная самоизоляция – довольно серьезное ограничение для каждого из нас. Взрослый человек в длительной изоляции подвержен тревоге, страхам и агрессии. В этой ситуации сложно представить, каково приходится детям, рассказала клинический психолог, член Российского психологического общества Елена Михайлюк.

В вынужденной самоизоляции у детей пропадает возможность удовлетворять некоторые психологические потребности, которые раньше удовлетворялись простым выходом из дома и ежедневным общением с окружающей средой, объясняет Елена Витальевна.

Ребенок гораздо больше взрослых страдает от «жажды впечатлений»: вне изоляции он получал их в школе, в детском саду, во дворе, общаясь со сверстниками или просто наблюдая за внешним миром. В условиях, когда он не может покинуть дом, впечатления становятся однобокими, при этом преимущественно негативными. В основном это какие-то новости о вирусе из интернета, телевидения или разговора родителей.

«Если ребенок не выходит за пределы квартиры, комнаты, если его постоянно одергивают родители «Не бегай!», «Успокойся!», если его движения ограничены, а родители не могут занять его (в силу занятости дистанционной работой или простого неумения), то ребенок страдает. Это может вылиться в депрессию или проявиться в повышенной возбудимости и даже агрессивности».

Однако, как считает эксперт, в самых страшных экстремальных ситуациях напряжение ребенка не бывает катастрофическим, если он чувствует близость и внимание родных. Вот несколько советов о том, как вести себя с детьми, чтобы они пережили происходящее с минимальными потерями для своей психики.

***Уделите больше времени ласке***

Если ребенок маленький, ему особенно важно чувствовать близость родителей, ведь это позволит ему ощущать себя под защитой и в безопасности. Детям более взрослого возраста также необходимо родительское тепло: найдите время лишний

раз обнять своего ребенка. Кстати, тактильный контакт поможет и родителям если не избавиться, то хотя бы снизить весь переживаемый стресс.

***Дайте возможность ребенку получать новые впечатления***

Дефицит впечатлений действительно сильно сказывается на психологическом благополучии детей. Посмотрите вместе интересный фильм, откройте семейный фотоальбом и рассмотрите каждую фотографию, познакомьте ребенка с музыкальной группой, которую вы слушали в молодости или просто послушайте новую музыку, приготовьте что-то вкусное, что никогда не готовили или делаете очень редко. Любые новые впечатления будут полезны для всех в режиме вынужденной изоляции.

***Расскажите о чем-то новом***

Помимо новых впечатлений детям важно ежедневно усваивать новую информацию. Полистайте вместе энциклопедию, прочитайте сказку, обсудите происходящие события, расскажите о родственниках и предках или собственные истории из прошлого.

***Дайте ребенку возможность общаться***

И речь идет не только об общении с родителями. Для ребенка важно общаться со своими сверстниками. Организуйте для него видеоконференцию по скайпу с другом со двора или подругой из детского сада, или одноклассниками. Не забывайте и сами общаться с ним.

***Правильно объясните происходящее***

Помните, игнорировать происходящее бессмысленно и даже опасно, потому что ребенок так или иначе получит информацию. И если он не получит разъяснения из авторитетных источников (а самый авторитетный источник - это, конечно, родители), то он будет понимать все происходящее как сможет и нафантазирует себе все, вплоть до «конца света».

|  |  |
| --- | --- |
| C:\Users\User\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\lcsmith03_2018_01_16_15_20_58.jpg | *****Шаг 1: Успокойтесь***** |

# Не начинайте разговор, пока сами не успокоитесь. Вы испытываете панику по поводу пандемии? Вы переживаете по поводу здоровья кого-то из близких? Тогда отложите важный разговор с ребенком на потом. Все дело в том, что ребенок почувствует ваш страх на интуитивном уровне.

# Он начнет нервничать, переживать, паниковать так же, как и вы. Правда, разница заключается в том, что вы будете знать источник беспокойства, а ребенок в силу своего возраста - нет. Ему будет еще тяжелее от невозможности объективного анализа ситуации. Начинайте говорить с ребенком только тогда, когда успокоитесь, когда ваш голос будет звучать уверенно.

***Простые приемы отвлечься от тревожных мыслей и успокоиться:***

|  |  |
| --- | --- |
| https://www.b17.ru/foto/uploaded/upl_1585584245_15005.jpg | https://www.b17.ru/foto/uploaded/upl_1585584277_15005.jpg |
| https://www.b17.ru/foto/uploaded/upl_1585584291_15005.jpg | https://www.b17.ru/foto/uploaded/upl_1585584299_15005.jpg |



|  |  |
| --- | --- |
| **C:\Users\User\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\kisspng-mothers-day-clip-art-portable-network-graphics-im-download-mothers-day-free-png-and-clipart-vector-5c7f18e06e9863.075240791551833312453.jpg** | ***Шаг 2: Говорите правду*** |

Постарайтесь выбрать спокойное место для разговора. Расспросите ребенка, что он уже знает о происходящем. Вы не должны перегружать ребенка ненужной информацией.Говорите честно, но при этом просто, без каких-либо подробностей и деталей, касающихся симптомов болезни или смерти людей.

# Скажите приблизительно следующее: "Сейчас есть вирус, который вызывает кашель, температуру и может вызвать воспаление легких. Чтобы мы не заболели, да и другие люди тоже, нужно некоторое время посидеть дома".

**Обязательно послушайте и поддержите ребенка, если он делится с вами своими переживаниями.** Лучше выслушать все, что накипело у ребенка. О чем говорили по поводу вируса в садике, друзья, что конкретно рассказывали, что его испугало. Главная задача  —  быть устойчивой фигурой, которая может выдержать напряжение. Тревога и страх не должны замалчиваться. Лучше позволить им выражаться открыто. Это не значит, что мы нагнетаем панику. Это говорит о том, что мы не игнорируем опасность и готовы принимать меры.

* не отвлекайтесь во время разговора, смотрите ребенку в глаза;
* оставайтесь рядом с ребенком, даже если ему трудно быть на одном месте;
* старайтесь говорить спокойно, не использовать поучающий или «плачущий» тон;
* не критикуйте ребенка или не ругайте его, если он боится или относится

       несерьезно к вашим словам.

# Но не стоит навязчиво рассказывать ребенку о проблеме, она может обостриться еще больше!

|  |  |
| --- | --- |
| **C:\Users\User\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\58ada8b2b3546_610.jpg** | ***Шаг 3: Успокойте детей*** |

# Ваша цель - не допустить паники и беспокойства. Если ребенок услышал о случаях заражения коронавирусом, напомните ему о том, что у большинства больных болезнь протекает в легкой форме. Что у нас очень хорошие врачи и взрослые прилагают все усилия для того, чтобы обеспечить безопасность семьи, а потому можно с уверенностью говорить, что никакая опасность не угрожает.

# Вы должны быть уверены в том, что говорите - только тогда ваши слова будут звучать убедительно. Именно поэтому психологи и рекомендуют заводить разговор только тогда, когда вы сами пребываете в хорошем расположении духа.

|  |  |
| --- | --- |
| *C:\Users\User\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\img19.jpg* | *****Шаг 4: Научите детей соблюдать простые правила гигиены***** |

Ребенку важно понимать: родители знают, что делать, они обо мне позаботятся. Простые меры не только позволяют снизить риск распространения вируса, но и уменьшают чувство тревожности. Ведь есть вещи, на которые можно повлиять: чаще мыть руки с мылом, не трогать глаза, рот, нос, ограничить пребывание в местах скопления людей. ***Наличие правил успокаивает ребенка*.**

Мытье рук может превратиться в увлекательную игру. И даже соревнования, кто креативнее и интереснее это сделает. Например, напевая песенку или придумав увлекательный танец. Как долго мыть руки? Ученые уже не раз доказывали, что руки мы моем неправильно. И если вы хотите, чтобы дети мыли руки с мылом и водой в течение рекомендованных 20 секунд, *у них должен быть постоянный пример перед глазами – взрослые.* Не только во время обучения, но и каждый день. То же самое касается и кашля в локоть.

Еще нюанс: жизнь не может быть наполнена сплошными лекциями. Добавляйте *напоминания – от смешных картинок про мытье рук в доме и игр с куклами до совместного выбора мыла.* Подберите собственный стишок или песню на эти 20 секунд мытья, обсуждайте, меняйтесь текстами, пойте вслух. Пусть у ребенка будет дополнительный стимул зайти в ванную комнату

**В период самоизоляции избежать страхов и тревоги полностью невозможно. И если страхи и тревога мешают ребенку жить спокойно, то с ними нужно учиться справляться.**

***Вот несколько рекомендаций, которые успокоят разум и чувства ребенка:***

**1.** ***Постоянно говорите ребенку, что любите его*** и что сможете защитить в любых опасных ситуациях.

**2**. ***Придумайте дополнительных защитников*** в лице домашнего животного, игрушек, героев мультиков, различных предметов, которые будут оберегать ребенка.

**3*. Развеивайте страшные образы реальностью***, расскажите, почему не стоит бояться. Если ребенок волнуется из-за вируса и задает вопросы, то говорить нужно примерно следующее: «Если выполнять все правила (мыть руки, проветривать комнату; соблюдать режим дня и питания и т. д.), то все будут здоровы!». Важно переводить ответы в плоскость конкретных рекомендаций. *Не нужно все время заставлять мыть руки, а только, когда это необходимо, иначе это может привести к навязчивости.*

Если ребенок очень боится заболеть, то можно сказать ему: «Конечно, человек может заболеть, но потом он выздоравливает. Ты же помнишь, как ты был простужен? Потом ты выздоровел. Все будет хорошо и на этот раз».

**4**. ***Лепите, рисуйте «вирус»,*** ***сочиняйте сказки, стихи, песни о «вирусе***». Сначала надо с ним подружиться и приручить его. Затем трансформировать «вирус» во что-то более жизнерадостное, здоровое и красивое.

**5.** ***Вместе смотрите*** мультфильмы, читайте вдохновляющие истории, в которых герои сталкиваются со страхами и в конце побеждают их.

**6.** Сейчас самое благодатное время для отдыха. Все могут вдоволь высыпаться, чего не сделаешь в обычном режиме. С самого детства у нас копится дефицит сна: в садик, в школу, в вуз, на работу. У выспавшегося человека ниже уровень гормонов стресса, он лучше соображает. ***Сон важен для укрепления иммунитета и здоровья организма!***

**7.** ***Не будьте строги, сейчас не время проявлять излишнюю строгость***, ***жесткость в воспитании***. Вместо того, чтобы сделать замечание: "Опять ты не помыл руки!", скажите: "Идем мыть руки". Преподносите все в позитивном ключе, исключите порицания, которые в данном случае только нагнетают обстановку.

Самоизоляция предоставляет уникальный шанс занятым работающим родителям провести с детьми больше времени, уделить им внимание, поэтому не нужно тратить время и силы на ссоры!

***Берегите себя!***

***Ведь душевное спокойствие родителей – опора для детей!***

***С уважением Татьяна Леонидовна.***

