

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

**Уважаемые родители!** Сегодня, когда все мы оказались дома, всем нам не просто! Карантин. 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, не избегайте отвечать на вопросы детей о вирусе и т. д., но и *не погружайтесь в длительные обсуждения ситуации пандемии и ее рисков*. Не смакуйте подробности «ужасов» из интернет сетей!

И ситуация такова, что, действительно, лучше соблюдать рекомендацию реже выходить из дома; хотя ваши дети, особенно если они подростки, будут рваться на улицу, захотят использовать это время, чтобы встречаться с друзьями. Им кажется, что эти внеплановые каникулы жалко проводить дома и можно использовать их более приятным и полезным, с их точки зрения, образом.

Поговорите с ребенком, объясните, почему возникли эти «каникулы». Спросите, 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). Выберите сами один мессенджер (например, Telegram, 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, приведет к конфликтам, ребенок, особенно подросткового возраста, перестанет вас слушать, будет игнорировать любую, даже самую важную, информацию, если она исходит от вас;

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 блогеры, 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 обычному 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 занятия по подготовке к школе, выполнение рекомендаций учителя-логопеда, занятия с репетиторами по скайпу, физические упражнения (зарядка или какие-то другие спортивные упражнения, которые можно выполнять дома), домашние обязанности. А в качестве желаемых в список могут попасть просмотр мультфильмов, фильмы, компьютерные игры, музыка и др. Может быть, ваш ребенок хотел бы чему-нибудь научиться, например, вышивать крестиком или выполнять поделки в технике квиллинг. Этому можно научиться с помощью уроков, выложенных в Интернете. 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 фильм или сериал, прочитаете или послушаете 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.**

С уважением педагог-психолог Наталья Пронькина

По материалам сети internet