

Благодаря коронавирусу ближайшие несколько недель многие взрослые и дети вынуждены будут мирно сосуществовать под одной крышей в режиме добровольной самоизоляции. Но психологи утверждают, что этот карантинный образ жизни, когда все поставлено с ног на голову, может стать источником серьезного стресса. Чтобы помочь справиться с нервами, а также поддержать детей (ведь малыши все повторяют за старшими и считают страхи и тревоги взрослых!), психологи Московского психолого-педагогического университета разработали ряд рекомендаций.

Стоит использовать это время для того, чтобы стать ближе друг к другу! Попробуйте вместе сделать что-нибудь полезное – займитесь спортивными упражнениями, приготовьте какое-нибудь блюдо, смастерите игрушку или нарисуйте рисунок. Когда ребёнок делает что-то вместе с родителями, он приобретает уверенность в себе.

Важно сохранить привычный режим жизни, в противном случае ребёнку трудно будет вернуться к прежнему ритму. Устраивайте занятия, как в школе или детском саду, устраивайте «перемены».

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».

