

Рекомендации родителям по снижению тревожности в период карантина (самоизоляции)

Стресс и беспокойство родителей передается детям, их тревожность растет. Детям передаётся состояние родителя, даже если он не говорит ничего пугающего. Иногда взрослый и сам не осознает свою тревожность, но о ней свидетельствует его суетливость, импульсивность действий, хаотичность в поведении.

Родитель начинает какое-то дело, бросает его, берется за другое, ведет себя излишне агрессивно, срывается на ребенка за то, что тот мешает, неправильно делает уроки... Как сохранить психику ребенка без негативных последствий в этот сложный период? Чтобы уберечь себя и свою психику в период нахождения в самоизоляции (*карантина*), необходимо сохранять способность здраво рассуждать, умение совладать с охватывающей тебя паникой, т.е «*держат себя в руках*».

В период карантина и самоизоляции родители могут наблюдать:

- повышенную тревожность, беспокойство и плаксивость ребёнка
- гипервозбужденность, так называемое "шило в одном месте", когда ребёнок чересчур активен и подвижен
- детские истерики на фоне "мне скучно", "хочу на улицу", "все надоело" и т. д.
- плохое засыпание и сон, наличие кошмаров
- обострение хронических болезней и снижение общего иммунитета

Что предпринять родителям?

1. Если ребенок волнуется из-за вируса и задает вопросы, то говорить нужно примерно следующее: ***«Если выполнять все правила (мыть руки, лицо, когда это нужно — после того, как пришли с улицы, после туалета, перед едой; проветривать комнату; на улице надевать перчатки; выполнять режим дня; вовремя ложиться спать; пить витамины; нормально есть и т. д.), то все будут здоровы!»***

2. Если ребенок очень боится заболеть, то можно сказать ему: ***«Микробы есть всегда. Но если мы поддерживаем нормальный образ жизни: проветриваем комнату, делаем зарядку, пьем витамины, т. е. соблюдаем все правила, то все будут здоровы! Конечно, человек может заболеть, но потом он выздоравливает. Ты же помнишь, как ты болел, был простужен (или я болел (а)? Потом ты выздоровел, я выздоровел (а). Важно соблюдать правила».***

3. Желательно создать и соблюдать распорядок дня для своей семьи, который будет комфортным для всех, с учётом особенностей детей.

4. Займитесь вместе с ребенком какой-нибудь конкретной содержательной деятельностью. Вместе сделайте игрушку, совместный рисунок, приготовьте какое-нибудь блюдо. Когда ребенок рядом с родителями и что-то делает вместе с ним — это снимает тревогу.

5. Не обсуждайте новости в мире в присутствии детей. Старайтесь меньше думать о плохом.

6. О прогулках: минимизируйте пребывание на улице, дышите свежим воздухом с балкона, если все таки собрались на прогулку — гуляйте в безлюдных местах, обеспечив должную защиту ребёнка, не разрешайте малышу контактировать с другими детьми (*не из вашей семьи*).

7. Мир и взаимопонимание в семье, атмосфера любви и уважения — лучшая среда для пребывания, развития и безопасности ребёнка.

Тревожность нужно снимать принятием ответственности на себя, включением логики, рациональности, попытками контролировать эмоции. Займитесь аутотренингом, расслабьтесь, поиграйте с детьми, испеките вместе пирог. Повлиять на ситуацию за пределами дома вы не можете, но вы можете сделать более радостным и приятным климат в семье.