

# Как сохранить психику ребёнка во время самоизоляции. Практические советы.



Тревожные мысли не покидают нас: "Что же будет завтра? "Когда наладится наша жизнь?" И чем дольше мы остаёмся в режиме "самоизоляции", тем больше нашу голову посещают негативные мысли.

Читаю новостную ленту в интернете или статьи авторов различных каналов, которые по разному высказывают своё мнение по отношению к происходящей ситуации в мире. Одни успокаивают, другие предсказывают, третьи - ругают всех и вся, четвёртые - сеят панику. Как бы каждый из нас не воспринимал разную информацию, всё же внутри бродят тревожные мысли и невольно мы высказываем их, делимся ими друг с другом.

**-А как же наши дети? Кто-то задавал себе этот вопрос?**

**Как они воспринимают негативную информацию и что нам, взрослым, необходимо делать, чтобы сохранить психическое здоровье наших детей при самоизоляции?**

***Так вот, следующие рекомендации:***

- 1.** Поддерживайте обычный ритм жизни вашей семьи, больше общайтесь, играйте с детьми, вовлекайте их в домашние дела, посылные им.
- 2.** Насколько это возможно, поощряйте детей за общение со сверстниками по телефонным или видео-вызовам в зависимости от возраста и, конечно же, с ограничением времени.
- 3.** Помогите детям найти открытые способы выражения таких чувств, как страх и печаль. У каждого ребёнка есть свой способ выражения эмоций. Участие в творческой деятельности, будь-то игра, рисование или лепка - значительно облегчит этот процесс. Дети чувствуют облегчение, если они выражают и передают свои чувства в безопасной и благоприятной для них среде.



- 4.** Во время стресса и кризиса дети стремятся больше общаться с родителями. Обсудите с ними тему опасного вируса, используя возрастной подход. Если у детей есть проблемы, то совместное решение этих проблем облегчит их беспокойство. Знайте, что дети наблюдают за эмоциями и поведением

взрослых и берут у вас подсказки как управлять своими эмоциями в трудный период.

5. Будьте готовы к тому, что дети реагируют на стресс по-разному, могут быть более тревожными, замкнутыми, злыми или возбужденными и т. д. Реагируйте на реакции вашего ребёнка с пониманием, прислушивайтесь к тому, что его волнует, не обделяйте его любовью и вниманием.

6. Объясните детям, что вирус не является этническим или национальным фактором, чтобы не провоцировать неприязнь к сверстникам, взрослым другой национальности, наоборот - воспитывайте в детях сострадание и чуткость к тому, кто пострадал от вируса.

7. В доступной форме объясните ситуацию детям что происходит, как можно снизить риск заражения этой болезнью.

8. Расскажите детям о путях передачи вируса. Превратите скучный рассказ о передаче вируса в игру ("Да", "Нет", "Не знаю"), при которой дети могут двигаться, радоваться правильным ответам и общению с вами.

## ЗАЩИТИСЬ ОТ ГРИППА, КОРОНАВИРУСА И ОРВИ

---

### ВИРУСЫ ЕСТЬ ВЕЗДЕ



- ВИРУСЫ ОЧЕНЬ МАЛЫ, МЫ НЕ СМОЖЕМ ИХ УВИДЕТЬ БЕЗ МИКРОСКОПА
- КОГДА ЗАБОЛЕВШИЙ ЧЕЛОВЕК КАШЛЯЕТ, ЧИХАЕТ, РАЗГОВАРИВАЕТ, ВИРУСЫ РАЗНОСЯТСЯ ВОКРУГ С КАПЕЛЬКАМИ СЛЮНЫ
- ЗДОРОВЫЙ ЧЕЛОВЕК ВДЫХАЕТ ЭТИ ВИРУСЫ И ЗАРАЖАЕТСЯ

### КАК ЕЩЁ МОЖНО ЗАРАЗИТЬСЯ



- ПРИКОСНУВШИСЬ К ЛЮБОЙ ТВЕРДОЙ ПОВЕРХНОСТИ ИЛИ ПРЕДМЕТУ, ЕСЛИ ТАМ ЕСТЬ ВИРУСЫ (СТОЛ, ДВЕРНАЯ РУЧКА, ТЕЛЕФОН, ИГРУШКА, ПЕРИЛА)
- ПРИКАСАЯСЬ НЕМЫТЫМИ РУКАМИ К НОСУ, РТУ, ГЛАЗАМ
- ПРИ РУКОПОЖАТИЯХ, ПОЦЕЛУЯХ И ОБЪЯТИЯХ

**В ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЕ ВИРУСЫ ОСТАЮТСЯ ЖИВЫМИ ДОЛЬШЕ ДВУХ ЧАСОВ!**

### СИМПТОМЫ:



- ✓ ВЫСОКАЯ ТЕМПЕРАТУРА
- ✓ ГОЛОВНАЯ БОЛЬ, УСТАЛОСТЬ
- ✓ КАШЕЛЬ, ЧИХАНИЕ
- ✓ ЗАЛОЖЕННОСТЬ НОСА ИЛИ НАСМОРК
- ✓ ПЕРШЕНИЕ И БОЛЬ В ГОРЛЕ
- ✓ ПОКРАСНЕНИЕ ГЛАЗ

9. Объясните как избежать заражения: не контактировать с людьми, имеющими признаки простуды, не посещать массовые мероприятия, по возможности не трогать рот, нос, глаза. Избегать рукопожатий, поцелуев, и объятий. Стараться не прикасаться к ручкам, перилам и другим поверхностям в общественных местах. В период самоизоляции лучше оставаться дома. Для крепкого иммунитета, необходимо вовремя ложиться спать, заниматься спортом, проветривать помещения, делать влажную уборку.

10. Сведите к минимуму просмотр, чтение, прослушивание новостей, которые могут вызвать тревогу и волнение у ваших детей.

***Уважаемые, родители! Относитесь к переживаниям своих детей серьезно!***

***Только вы, как никто другой, знаете своего ребёнка лучше и можете помочь ему справиться с тревогами и проблемами!***

***Ребёнок в любом возрасте, остаётся для вас ребёнком!!!***