

Информационные рекомендации психолога для родителей по сохранению гармоничных отношений в семье, поддержке психологического (психического) здоровья детей в период эпиднеблагополучной ситуации, связанной с COVID-19

Чтобы ребенок (дети) в семье не волновался, родителям следует сохранять спокойствие. Дети всегда следуют за реакциями значимых для них взрослых.

Взрослые, контролируйте свое эмоциональное состояние.

То, что и как спокойно Вы будете говорить и делать в эти дни, может снизить тревогу у ребенка.

1. Соблюдайте привычный распорядок дня семьи, особенно ребенка.
2. Обязательно обсуждайте с детьми происходящие события, но делайте это в понятной, доступной и разумной форме. Помните, что им не обязательно знать все детали пандемии, оградите их от информации, которая может вызвать страх или беспокойство.
3. Поговорите с детьми об источниках информации, официальных данных и даже о так называемых «фейковых» новостях, которые искажают правдивую информацию. Создайте список государственных информационных ресурсов, которым вы доверяете, не пользуйтесь случайными новостями из непроверенных источников.
4. Будьте всегда доступны для разговора с ребенком. Он может нуждаться в Вашем дополнительном внимании.
5. Дети отличаются подвижностью, поэтому, даже находясь дома, занимайте их активными играми, совместным времяпрепровождением, вовлекайте в доступные

спортивные упражнения, также поощряйте продуктивную, творческую деятельность (лепка, рисование, шашки и шахматы и проч.). Устраивайте «турниры», соревнования, стимулируйте детей к победам в играх.

6. Если ребенок школьного возраста и выполняет образовательную программу дома, подключитесь к этой деятельности. Обсуждайте заданное, помогайте достичь успешный результат. Ведь вынужденный период «домашнего образования» отличается от уроков в школе.
7. Поощряйте детей за самостоятельное выполнение домашних заданий. Но не давите на них, если они выглядят усталыми и перегруженными, дайте им отдохнуть.
8. Помогите ребенку оставаться на связи с его друзьями, другими родственниками и даже педагогами виртуально при помощи мобильной связи или иных компьютерных гаджетов.
9. Составляйте вместе с ребенком планы на будущее. Придумывайте, чем будет наполнен следующий день, неделя, запланированный на осень отпуск. Это поможет снизить тревогу и вызовет приятные эмоции, ассоциации.
10. Находите позитивные стороны в любой сложившейся ситуации и проговаривайте их ребенку.
11. Формируйте положительные образы для подражания, акцентируйте на них внимание ребенка: врачи, оказывающие помощь госпиталях в России и других странах, волонтеры, помогающие пожилым людям, находящимся дома, благотворительная поддержка больных и проч.
12. Не забывайте про детей младшего возраста, они в силу возраста могут не понимать, что происходит, но переживают изменения в домашней обстановке. Обратите внимание, если Ваш ребенок капризничает больше обычного, ведет себя

оппозиционно или необычно, это может быть проявлениями тревоги. Поиграйте с ним, оградите от излишней негативной для психики информации. Проявляете свойственные Вам заботу, любовь, нежность, эмоциональное тепло к ребенку.

13. При необходимости обращайтесь за помощью к специалистам, принимайте ее с тактом и уважением к тому, кто пришел на помощь Вам и Вашей семье.

Дополнительную информацию Вы можете получить на официальных сайтах:

Минздрава России

<https://www.rosminzdrav.ru/ministry/covid19?>

и Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ)

<https://www.who.int/ru/>