

За последнее время участились случаи обращения к психологу родителей и учеников: информация о пандемии и её обсуждение дома вызывает тревогу у детей. Они боятся выходить на улицу, испытывают страх при встрече с соседями и родственниками, боясь заразиться, пристают к родителям с вопросами об опасном вирусе, получая в ответ нервную реакцию взрослых, которые тоже встревожены.

Как вести себя с детьми в обстановке, когда нужно и принять необходимые меры предосторожности, и не напугать при этом детей?

Важно не передавать им свою тревогу, чтобы дети смогли отдохнуть на каникулах, а потом эффективно продолжить образование в дистанционном режиме. Соблюдайте необходимые гигиенические меры, не создавая дома стрессовую ситуацию для своих детей.

Разговоры о коронавирусе и дети: как объяснить, а не напугать

Статья психолога Е. Бурмистровой

Приметы тревожных состояний взрослых

1. Есть ощущение, что жизнь потеряла стабильность, и ты начинаешь беспокоиться вообще за все, а не только по поводу.
2. Чаще, чем нужно и чем появляются новости, читаешь и смотришь новости на волнующую тему. Начинаешь собирать в интернете или подробности и детали, которые тебе не нужны.
3. Постоянно продумываешь разные сценарии о том «как все будет плохо» и от этого еще больше пугаешься.
4. Сюжеты твоей тревоги вторгаются в твои сны, а мысли начинают лезть в голову и там крутиться, даже когда ты этого совсем не хочешь.

И такие состояния взрослых ловят дети.

Пожалуйста, не надо этого!

Как помочь себе и детям

1. Старайтесь не подключать воображение к ситуации с вирусом. По возможности, реагируйте рационально, а не эмоционально.
2. Договоритесь с собой что и сколько раз в день вы по этой теме смотрите-читаете. Не надо отслеживать ситуацию перед включенным телевизором или сидеть в интернете, постоянно читая новости на эту тему. 1-2 раза в сутки будет достаточно.
3. Не ведите тревожные обсуждения с мужем или подругами при ребенке, даже по телефону. У них «удлинители ушей» очень мощно работают.
4. Составьте «детскую версию» происходящего с хорошим концом и примерами того, как уже раньше с такими или более трудными ситуациями справлялись люди.
5. Потестируйте «детскую версию» сначала на ком-то из взрослых знакомых и только потом беседуйте с детьми.