



«Эран» – центр первой психологической помощи.

Рекомендации родителям.

Как помочь детям справиться с тревогой во время эпидемии коронавируса.

Д-р Шири Даниэльс – начальник службы психологической помощи в центре «Эран»

- **Дети меньше тревожатся , когда родители спокойны.**

В период неопределенности дети воспринимают родителей как некий эмоциональный якорь, который дает им ощущение безопасности. Чтобы помогать вашим детям быть спокойными – вам тоже нужна поддержка.

- **Сосредоточьтесь на том, что есть, а не на том, чего не хватает.**

Сосредоточьтесь на том, что вы можете делать, а не на том, что сделать пока невозможно. Концентрация на полной половине стакана поможет всей семье сохранять оптимизм.

- **Кто больше информирован – меньше тревожится.**

Объясните детям, что происходит, в подходящей для их возраста форме. Избегайте слишком драматичных фраз. Основывайтесь на фактах. Подчеркните, что цель самоизоляции – убересть вашу семью от заражения и



получить медицинскую помощь в случае необходимости. Расскажите детям, что после этого периода все вернется к обычной жизни, работе и учебе.

Чтобы наглядно показать детям отрезки времени, можно воспользоваться календарем.

- **Дайте детям возможность выражать свои чувства.**

Когда вы слушаете детей, это дает им ощущение безопасности и близости. Поддерживайте их желание делиться с вами своими чувствами. Все эмоции имеют право на существование, нет «плохих» или запретных чувств.

- **Не забывайте о важности социальной жизни.**

Дети, и особенно подростки, нуждаются в общении с друзьями. Поддерживайте стремление детей общаться по телефону и в социальных сетях.

- **По возможности сохраняйте распорядок дня.**

В самоизоляции распорядок дня не менее важен, чем в обычной жизни. Старайтесь придерживаться определенного времени еды и сна. Это позволит вам и ребенку чувствовать себя более уверенно.

- **Позволяйте ребенку играть в подвижные игры.**

Постарайтесь выделить в доме место, где ребенок сможет играть и заниматься спортом. Можно организовать семейные спортивные соревнования, чтобы помочь ребенку выплеснуть энергию.

- **Создайте ребенку условия для творчества.**

Можно вместе клеить коллажи, строить, лепить, рисовать, слушать вместе любимую музыку, ставить домашние сценки и т.д. Постарайтесь сохранять оптимизм и чувство юмора.

- **Пользуйтесь техниками релаксации, дышите глубоко и т.д.**

В состоянии стресса дыхание становится быстрым и поверхностным. Очень полезно дышать глубоко и пускать мыльные пузыри (это позволяет в игровой форме удлинить время выдоха и таким образом способствует успокоению ребенка).

- **Ограничьте доступ ребенка к тревожным новостям по телевизору и в интернете.**

Поговорите с ребенком о необходимости проявлять ответственность при пользовании интернетом. Старайтесь не смотреть при нем новости, которые могут встревожить ребенка.

- **Давайте ребенку поручения. Хвалите его за помощь.**

Выполнение домашних поручений укрепляет в ребенке чувство уверенности в себе и позволяет ему быть активным и ощущать больше контроля над ситуацией. Помогайте ребенку обнаружить его сильные стороны, говорите и показывайте ему, что вы верите в него и полагаетесь на него. Подчеркивайте в общении с ребенком, что вы всегда придете ему на помощь и что вместе вы переживете этот непростой период.

- **Будьте внимательны к признакам, которые могут свидетельствовать о том, что ребенку нужна психологическая помощь, и не стесняйтесь обращаться за ней.**

Волонтеры организации «Эран» помогут вам 24 часа в сутки 7 дней в неделю. Не оставайтесь наедине со страхом и тревогой – обращайтесь к нам через чат на сайте «Эран» или по телефону

1201 (выберите цифру 6)

