

Как снизить тревожность у детей во время пандемии COVID-19.

Рекомендации Минпросвещения

Минпросвещения подготовило рекомендации, как родителям снизить уровень тревожности у детей во время эпидемии коронавируса. Передайте эту информацию родителям. Мы подготовили памятку на основе рекомендаций министерства.

Минпросвещения направило в детские сады рекомендации для родителей, как общаться с ребенком во время пандемии ([письмо Минпросвещения № 07-2446 от 27.03.2020](#)). Об этом нужно информировать родителей. Рекомендации включают информацию, как самим родителям не паниковать, успокоить ребенка, поговорить с ним о пандемии, провести инструктаж, как правильно мыть руки и защитить себя. Также специалисты рекомендуют семье больше времени проводить вместе. Воспользуйтесь памяткой, которая содержит все рекомендации в краткой и понятной форме. Поручите повесить ее на официальном сайте детского сада и переслать родителям через мессенджеры.

Расскажите родителям, как вести себя при детях

Минпросвещения поясняет, что дети чувствуют панику своих родителей. Это также повышает тревожность и может сказаться на развитии ребенка. Посоветуйте родителям контролировать свое поведение. Призовите не допускать депрессивных высказываний и не срываться на близких.

Предупредите родителей, что ребенок может внезапно заболеть и начать вести себя агрессивно. Это будет реакцией на дисбаланс в семье. Пусть внимательно наблюдают за ребенком и реагируют при первых изменениях в поведении. Также предупредите родителей, чтобы следили за тем, какую информацию получает их ребенок. Негативные новости только повысят его уровень стресса.

Предложите провести беседу с ребенком, что такое пандемия

+

Минпросвещения советует открыто поговорить с ребенком о пандемии. С детьми 5–6 лет родители уже могут провести полноценную беседу. Дошкольники переживают из-за того, что опасность коснется их родителей. Нужно успокоить их и рассказать, что взрослые знают, как справиться с заболеванием и принимают все меры предосторожности. Родителям стоит подготовиться и к вопросам о докторях, микробах и даже смерти. Минпросвещения рекомендует в простой форме дать ребенку информацию о том, что произошло в мире. Важно, при этом не напугать его. Возможно, с ребенком потребуется провести несколько таких бесед.



Родители также могут провести инструктаж, если этого не сделали в детском саду. Рассказать, как правильно мыть руки, сколько времени этому уделять, как правильно чихать и как пользоваться носовым платком. Родителям стоит пояснить, что сейчас нельзя посещать общественные места, а если это произошло, нельзя трогать предметы и поверхности. Еще Минпросвещения рекомендует чаще проводить влажную уборку дома и привлекать к этому ребенка. При этом ему необходимо объяснить, что это игра.

Посоветуйте больше времени проводить с ребенком



Минпросвещения рекомендует поддерживать привычный ритм жизни семьи. Родителям необходимо придумать новые семейные традиции и игры с ребенком. Особенно, если приходится большую часть времени проводить дома. Эксперты, которые готовили рекомендации, еще советуют поощрять контакты детей со своими сверстниками. Личное общение придется ограничить, но в качестве альтернативы можно использовать видеосвязь. При этом важно учитывать возраст ребенка и не слишком утомлять его гаджетами.