

Как работать с детской тревогой в период эпидемии

психологический чек-лист

Наблюдайте

Следите за изменениями в поведении ребенка, фиксируйте случаи, когда заметно меняется его активность и преобладающее настроение, или когда он начинает говорить о страхе перед болезнью, выражать его в рисунках, играх. Поддержите ребенка, сообщите об этих изменениях воспитателям, педагогу-психологу.

Слушайте

Дайте ребенку высказаться. Попросите его рассказать вам, чего он боится. Скажите ему, что вы видите, что он обеспокоен, и что вы находитесь рядом с ним для того, чтобы выслушать и помочь.

Слушайте внимательно и сочувственно. Не перебивайте.

Объясняйте

Расскажите ребенку, что повышенное внимание к вирусу вызвано в первую очередь его новизной и тем, что он появился в разных странах, а не тем, что он очень опасен и все им обязательно заразятся. Скажите ребенку, что вы можете сделать вместе с ним прямо сейчас, чтобы защитить его от вируса. Позовите его вместе вымыть руки, протрите стол дезинфицирующим средством, напомните о том, как важен дневной сон и правильное питание. Говорите спокойно, понимающе, не насмешничайте. Не говорите о неправильных действиях ребенка, например: «Ты вот руки не хотел мыть», скажите о правильных – «Ты хорошо погулял», «Вон как ты руки хорошо намылил, точно все вирусы убегут».

Играйте

Предложите малышу игру, в которой он сможет смоделировать и проиграть свой страх. Например: «Давай построим из LEGO базу для спасения вот этих человечков от вирусов», «Давай будем врачами, осмотрим и полечим игрушки», «Давай создадим для них целебный элексир».

Информируйте

Повторяйте ребенку информацию о профилактике вирусных инфекций в положительном ключе: «Тщательно моем ручки, обязательно моем их, не трогаем рот и глазки, кушаем хорошо, спим днем, держимся на во-о-от таком расстоянии от людей, которые чихают и кашляют. Покажи мне свои намыленные ручки. Ни один вирус не выживет!».

Успокойтесь

Помните, что спокойствие ребенка напрямую связано с вашим поведением. Ребенок должен видеть, что взрослый, находящийся рядом, эмоционально устойчив и на него можно положиться, что родители контролируют ситуацию. А поэтому не ведите при нем возбужденных разговоров, старайтесь соблюдать спокойствие.

ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГ

Юлия Владимировна
Рогова

Телефон (Viber, WhatsApp):
89021728238