

Как помочь ребенку справиться с вынужденной изоляцией

Домашняя изоляция — вынужденное положение, с которым все мы столкнулись впервые. Это непривычная, некомфортная, пугающая ситуация как для взрослых, так и для детей. Нам всем сейчас непросто. Многие испытывают тревогу, смятение, стресс, неуверенность в завтрашнем дне и массу других неприятных эмоций. Особенно тяжело приходится детям, ведь для них общение с друзьями, активная деятельность и пребывание на открытом воздухе — крайне важные потребности. Они не до конца понимают всю сложность сложившейся ситуации, их беспокоит такая внезапная перемена окружающей обстановки и настроений взрослых.

Помочь ребенку справиться и спокойно пройти этот непростой этап могут только родители. Вот несколько простых рекомендаций для них:

1. Не навязывайте ребенку общение о проблеме, однако непременно отвечайте на все его вопросы. Возможно, он испытывает беспокойство именно по причине нехватки информации. Разумеется, информация, которую получает ребенок, должна соответствовать возрасту.

2. Ребенку крайне важно иметь возможность “выгонять” стресс с помощью физической активности. Поощряйте и стимулируйте любую активную деятельность, чаще приобщайте детей к домашнему труду.

3. Делегируйте ребенку как можно больше обязанностей, касающихся заботы о домашнем любимце. Если кому-то из членов семьи нужен уход, это также можно частично поручить ребенку. Ему крайне необходимо чувствовать свою ценность, быть полезным, выполнять что-то очень важное. Это послужит дополнительным ресурсом в борьбе со стрессом.

4. Следите, чтобы режим дня ребенка по возможности оставался прежним. Изменения в привычном образе жизни могут создать дополнительную почву для беспокойства. Соблюдение правил, распорядка помогут сохранить чувство стабильности у ребенка.

5. Постарайтесь сохранить или придумайте интересные семейные традиции, возможные только в узком кругу близких людей. Другими словами, попробуйте воспользоваться сложившейся ситуацией для создания теплой и дружеской семейной атмосферы.

6. Возможно, дети постарше будут не готовы смириться с положением “узника”, в связи с чем могут возникать конфликты, недопонимание. Наберитесь терпения, проявите понимание. Ребенок находится в возрасте,

которому не характерен инстинкт самосохранения, и детям в этот период гораздо важнее общение, чем какой-то там предположительный риск чем-то заразиться. Здесь важно оставаться строгими, но понимающими родителями.

7. Хорошо, если у ребенка будет возможность поддерживать связь с друзьями. Активное общение со сверстниками в интернете, по мобильному телефону или видеосвязи уменьшит ощущение социальной изолированности.

8. Поощряйте любое увлечение ребенка, даже если оно кажется вам бесполезным и глупым. Творческий труд в любом его проявлении помогает справляться с негативными эмоциями и стрессом, “разряжает” и успокаивает.

9. Избегайте разговоров о негативном в присутствии ребенка. Наоборот, вовлекайте его в планирование будущего в позитивном ключе. Старайтесь внести в общение с ребенком больше юмора, смягчать краски.

10. Сомнения, волнения и страхи будут периодически посещать ребенка. Старайтесь слушать его, чувствовать, поддерживать, быть рядом.

Самый важный совет: подавайте ребенку положительный пример. Сохраняйте самообладание, поддерживайте в себе позитивное настроение. Помогайте близким найти хорошее даже в такой специфической ситуации. Учите ребенка тому, как правильно справляться со страхами и стрессом. Гораздо легче справиться, когда вся семья заодно, чувствует и понимает друг друга.