

## **Как помочь ребенку справиться со стрессом в условиях вспышки COVID-19**

---

Дети реагируют на стресс по-разному: они могут настойчиво требовать внимания взрослых, становиться тревожными, замкнутыми, не приветливыми или избыточно оживленными, начинают мочиться в постель и т.д.

Отвечайте на подобные реакции ребенка позитивно, узнайте, что его беспокоит, и окружите любовью и вниманием.

В трудные моменты детям особенно нужны любовь и внимание. Поэтому старайтесь проявлять их еще больше, чем обычно.

Прислушивайтесь к ребенку, проявляйте доброту и приободряйте его.

Чтобы отвлечь ребенка, старайтесь придумывать для него игры и интересные занятия.

- «На стороне ребенка» Франсуаза Дольто

Книга, расширяющая границы понимания ребенка и его внутреннего мира. Автор поднимает такие темы, как права ребенка, его сексуальность, влияние телевидения, детские комплексы, раннее развитие. Практически настольное пособие для всех, кто стремится к созданию благополучной атмосферы для развития ребенка.

- «Руки мыл?» Дэвид Коэн

А эта книга – лекарство от родительской тревоги. Яркая, местами смешная, а местами очень трагичная. Автор побеседовал с детьми... великих психологов. Да-да, тех самых людей, которые создавали основы современной психологии и опираясь на труды которых мы

- «Общаться с ребенком. Как?» Юлия Гиппенрейтер

Эта книга – отличное пособие по общению с ребенком. Автор рассказывает, что такое безусловное принятие, как разговаривать с ребенком открыто и без манипуляций, какие виды наказания приемлемы, а какие нет, в чем причина плохого поведения детей. И самое главное: на какие чудеса способно эмоционально-близкое общение с ребенком.

В конце книги приведена история сложного подростка и наглядно показано, как у бабушки с помощью рекомендаций автора получилось в итоге создать с внуком теплый контакт, опираясь на который ребенок вышел из серьезного кризиса.

- «Тайная опора: привязанность в жизни ребенка» Людмила Петрановская

Отличный и обязательный выбор для тех, кто переживает о будущем своего ребенка и хочет заложить надежный фундамент.

В книге подробно описывается, как на каждом возрастном этапе формируется надежная привязанность ребенка к родителю, какие действия подпитывают отношения, а какие могут их разрушить, как стать для своего ребенка опорой.

Надежная привязанность – это обязательное условие для стабильных и гармоничных отношений во взрослой жизни. Поэтому ее формированию стоит уделять пристальное внимание.

Желательно по возможности не разлучать детей с родителями и другими членами семьи. Если же это невозможно (например, в случае госпитализации), необходимо обеспечить регулярное общение ребенка с семьей (например, по телефону) и предоставить ему необходимую моральную поддержку.

Старайтесь как можно более тщательно следовать заведенному порядку или графику, либо, учитывая смену обстоятельств, введите новый распорядок дня, в котором предусмотрено время для школьного или другого обучения, а также игр и отдыха.

Объясните ребенку, что произошло и какова текущая ситуация, и на доступном для него языке расскажите, как уберечься от заражения.

В том числе спокойно расскажите ему о возможном развитии событий (например, кто-либо из членов семьи и/или сам ребенок может почувствовать недомогание, и ему может потребоваться на некоторое время поехать в больницу, где врачи помогут ему выздороветь).