



Центр профилактики девиантного поведения детей и подростков "Альтернатива"  
структурное подразделение МБОУ ДО ДДиЮ "Факел" г. Томск

## Детская тревожность в условиях пандемии и коронавируса



**Главная задача родителей и других  
взрослых – это сохранить и поддержать  
физическое и психологическое здоровье  
детей. И НЕ потерять свое.**

Примерно до 14 лет ребёнок является отражением всего, что происходит в семье и окружении, это так называемый "симптом семьи". Очень ярко выражен он конечно в первые 3 года жизни малыша, и каждая мама в курсе, если она нервничает, злиться или тревожится, поругалась с мужем или проблемы на работе - жди "весёлый вечер криков" от маленького члена семьи.

В условиях данной ситуации ваш уровень тревожности и общий фоновый, очень сильно влияет на поведение и самочувствие вашего ребёнка, особенно, когда ребёнок почти круглосуточно находится рядом с вами. На ваши плечи, как родителей, ложится сложная задача не только в обеспечении учебного процесса и развлечений ребёнка в другое свободное время, но и ответственность за его чувства и самочувствие.

## **В период карантина и самоизоляции родители могут наблюдать:**

- Повышенную тревожность, беспокойство и плаксивость ребёнка
- Гипервозбужденность, так называемое "шило в одном месте", когда ребёнок чересчур активен и подвижен
- Детские истерики на фоне "мне скучно", "хочу на улицу", "все надоело" и т. д.
- Плохое засыпание и сон, наличие кошмаров
- Обострение хронических болезней и снижение общего иммунитета

## Что предпринять родителям?

1. Объяснить детям ситуацию в данный момент в соответствии с возрастом ребёнка не вдаваясь в подробности (для малышей, например подойдёт сказка, которую можно сочинить вместе). Важно: не говорить о смерти, если сам ребёнок не интересуется этим вопросом, особенно в формулировке по типу «страшный вирус, выйдешь на улицу - заболеешь и умрешь» (поверьте, иногда в стремлении защитить ребёнка, родители бывают очень прямолинейны, что чревато последствиями).
2. Если вы видите, что ребёнка что-то беспокоит - отложите все дела, обсудите с ним его чувства, используйте тактильное взаимодействие (обнимашки, прикосновение, поглаживания рук и головы, поцелуи) - это обеспечит малышу ощущение безопасности.
3. Создайте распорядок дня для своей семьи, который будет комфортным для всех, с учётом особенностей детей.
4. Привлекайте ребёнка к совместным занятиям и домашней работе. Сделайте упор на подвижные и развивающие игры. Меньше телевизора и компьютера, которые повышают тревожность, но совместный просмотр семейного фильма или мультика конечно же возможен)
5. Не обсуждайте новости в мире в присутствии детей. Старайтесь меньше думать о плохом.
6. О прогулках: минимизируйте пребывание на улице, дышите свежим воздухом с балкона, если все-таки собрались на прогулку - гуляйте в безлюдных местах, обеспечив должную защиту ребёнка, не разрешайте малышу контактировать с другими детьми (не из вашей семьи).
7. Мир и взаимопонимание в семье, атмосфера любви и уважения - лучшая среда для пребывания, развития и безопасности ребёнка.

**Всем любви и здоровья!**