



## **Дитячі страхи та пандемія**

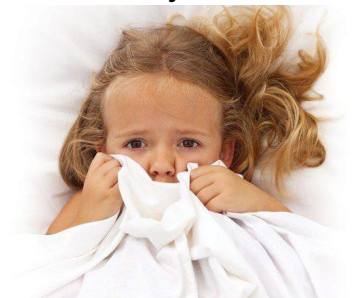
Як дотримуватися психологічної гігієни в спілкуванні з дітьми на тему пандемії, щоб зберегти психічне здоров'я дітей на період карантину і після.

Діти тільки кілька днів раділи продовженню канікул і знаходженню вдома. За час, поки вони знаходяться поруч з дорослими, вони чули багато різних версій (які нагнітають чи заперечують і ін.) Про те, що зараз відбувається у нас і у всьому світі. Вони реагують на цю інформацію, навіть якщо зовні це ніяк не проявляється. Їх психіка “заражена” тривогою. І якщо з цим нічого не робити, то через місяць-два (а може, й раніше) вона почне “вилазити” в різних формах: розлад сну, харчування, появою незвичайних страхів, патологічною прив’язаністю до батьків, погіршенням поведінки і т. д.

### **Чим це пояснюється?**

У молодшому шкільному віці у дітей з’являються страх втрати батьків і екзистенційні страхи – страх війни, нападів, катастроф, пошкоджень, заражень і т.д. Наявність таких страхів вважається показником “нормального” розвитку дітей. Заважати дитині вони починають тоді, коли з ними не так обходяться: “годують” панікою, різною, частіше за все, суперечливою інформацією, запереченням стану або намагаються створити ілюзію благополуччя.

Дорослим зараз нелегко, вони знаходяться в деякому “зміненому” стані, коли необхідно блискавично перебудовуватися і адаптуватися до нових умов. Але їм важливо пам’ятати, що дітям в цих умовах життя необхідно спертися на авторитетну і сильну фігуру батьків, які допоможуть їм впоратися з тривогою.



### **Що робити дорослим?**

- Визнати свій страх (навіть якщо ви не боїтеся зараження, вас можуть налякати зміни в суспільстві);

- Приймати (не заперечувати) страх дитини: “ти боїшся/тобі страшно”, “боятися – це нормально”, “страх допомагає бути обережним”;
- Говорити, що згуртованість допоможе впоратися з будь-якими труднощами;
- Не робити тему пандемії головною і основною;
- Зменшити інформаційне занурення дитини в новинні зведення (при дитині не варто переглядати новини на всіх каналах, зачитувати кожен пост зі стрічки, емоційно обговорювати вжиті заходи в державі);
- Збільшити знання про вірус і про запобіжні заходи;
- Якщо дитина перебуває поруч з дорослим, який панікує, слід пояснити дитині, що є такий тип людей, який не може впоратися зі своїм страхом. І ці люди не погані і не хороші, але вони є;
- Незважаючи на вік, нехай дитина багато грається. Грайте і ви з нею (якщо у вас є таке бажання). У грі дитяча психіка краще і швидше опрацьовує несвідомі страхи;
- Разом з дитиною (бажано, на ніч) придумуйте різні історії, казки, де в кінці перемагає добро, розсудливість і здоров'я.



**Бережіть фізичне і психічне здоров'я своє і своїх близьких!**