

## Как вести себя в ситуации пандемии?

На фоне события, происходящего во всём мире, многие склонны поддаваться панике — таким образом мы пытаемся защитить свою семью и защитить своих детей от угрозы, которая может причинить вред здоровью. Одно дело, когда мы соблюдаем рекомендации и внутри чувствуем себя более или менее стабильно, другое, когда паника взрослого человека выходит из-под контроля и передаётся ребёнку. Вирус пройдёт, родители войдут в обычный ритм, но ребёнок неспособен самостоятельно отследить и устранить последствия родительской паники.

Давайте рассмотрим последствия паники для ребёнка.

Дети до 2-х лет в большей степени не столько осознают происходящее вокруг себя, сколько считывают и воспроизводят эмоциональное состояние своих родителей, а также тех взрослых, которые значимы для них (старшие братья и сёстры, бабушки и дедушки). Следует понимать, чем ребёнок младше, тем сложнее будут последствия. Пандемия пройдёт, а чувство, где ребёнок окружающий мир воспринимает как опасный, останется. Общий эмоциональный фон, окружающий ребёнка, не должен содержать страх, панику, бессилие, раздражение и тревожное ожидание последствий.

От 2-х лет и старше ребёнок не только ощущает окружающий его эмоциональный фон, но и способен отмечать, впитывать как губка и копировать поведение взрослых. Копируя поведение, ребёнок делает это без разбора, так как не имеет критического мышления. Его мотивация — быть похожим на родителей, а значит повторять за ними. В будущем, когда ребёнок повзрослеет, попадая в сложные и критические ситуации он будет делать то, что видел в детстве. Если в этот момент родители паниковали и впадали в отчаянье, то ребёнок будет отчаиваться и паниковать, если родители спокойно и слажено находили рациональное решение и действовали конструктивно, то с высокой вероятностью так же себя будет вести и ребёнок. Выбор за Вами: паника или настрой на победу!? Тем самым родители формируют тип реакции ребенка на всю жизнь. Ребёнок, считывающий панику родителя, будет в панике сам.

### **Можно ли родителям контролировать свою панику?**

Это возможно. Важно проанализировать, что лежит в основе конкретно Вашего страха? Что именно Вас угнетает? Если ответов на эти вопросы нет, Вы продолжаете паниковать, и проблему невозможно решить самостоятельно — обратитесь за помощью к специалисту. Это лучшее, что Вы можете сделать в сложившейся ситуации для себя и своего ребенка. Признаться себе в том, что что-то идёт не так — это уже движение в сторону преодоления. Если нет возможности записаться на

личную консультацию к специалисту, то возможно записаться на консультацию онлайн. Многие специалисты перешли на онлайн-консультирование. Не стесняйтесь просить о помощи!

Осознать, что паника и хронический стресс Вам не помощники. Ограничьте потребление негативной и непроверенной информации. Прервите общение с людьми постоянно передающими негативные новости. Лучше покинуть круг общения тревожных людей и заняться более приятными делами: проведите время в кругу своих близких за просмотром хороших и добрых фильмов, мультфильмов. Сосредоточьтесь на своей семье!

**Ребёнок спрашивает у меня о царящей пандемии и меня это тревожит. Что делать?**

Расскажите правду о вирусе и его опасности. Не запугивайте ребёнка последствиями, разговаривайте с ним на его языке. Будет лишним описывать симптомы болезни и оценивать обстановку в мире, а также сгущать краски. Не стоит пугать ребёнка. Но сказать о том, что вирус опасен для жизни человека тоже важно. Соблюдая правила гигиены на улице и в общественных местах, каждый из нас уменьшает риск для себя и окружающих. К тому же, врачи всего мира придумывают лекарство от вируса и заботятся о тех, кто сейчас заболел. Главное во время разговора с ребёнком сохранять логику и спокойствие. Помните, что ребёнок чувствует Ваши эмоции.

Если среди членов семьи есть паникер, который вносит разлад в семейный уклад – можно попробовать вернуть спокойствие через твёрдое убеждение. Например, запретить обсуждать новости с негативным подтекстом в семейном кругу или в присутствии детей. Отключить по максимуму доступ к информации извне. Так же допускается способ переключения. Переключите паникёра на более важные и актуальные дела — уборка, готовка, ремонт и прочее.

Важно помнить и понимать, что усилия и работу над собой родитель делает не только ради себя самого, но и ради своих детей, такую работу можно рассматривать как вклад в будущее поколение. Поэтому очень важно научиться поддерживать себя, заботиться о себе для того, чтобы оставаться в устойчивом эмоциональном состоянии и активной жизненной позиции.

Источник: <http://rcpp.by>