



ISRAEL TRAUMA COALITION  
response. preparedness. resilience.

## **Коронавирус - советы для родителей**

Дорогие родители,

В эти дни мы являемся свидетелями распространения эпидемии Коронавируса во всем мире, и на данном этапе неясно насколько эта эпидемия повлияет на жизнь в Израиле. В настоящее время, в большинстве мест в стране, продолжается нормальный ход жизни, но мы должны быть готовы к тому что сегодняшняя ситуация изменится.

Многочисленные публикации о распространении Коронавируса в средствах массовой информации, создают ощущение новой и незнакомой нам раньше опасности и угрозы. Так как речь идет об опасности с которой мы не сталкивались раньше, высока вероятность того что она значительно повлияет на эмоциональное состояние нас и наших детей.

Чтобы повысить способность ребёнка благополучно справиться со стрессом в данной ситуации следует прежде всего обратить внимание на появление двух характерных ощущений - неопределенности и чувства беспомощности.

Для того чтобы снизить ощущение неопределённости следует предоставить ребенку не только правдивую но и соответствующую стадии его развития информацию. Чувство беспомощности можно преодолеть посредством укрепления уверенности в себе и в собственной способности преодолевать трудности. Для этого можно воспользоваться одним из следующих инструментов:

1. Соблюдение нормального течения жизненного порядка.
2. Ведение активного образа жизни.

Вы, родители, являетесь наиболее важным средством укрепления способности вашего ребенка в преодолении кризиса. Следовательно очень важно, чтобы вы были внимательны к признакам дистресса ребенка, оказывали ему поддержку и демонстрировали уверенность в своих и его силах.

Прежде всего, необходимо следовать обновленным руководящим указаниям Министерства Здравоохранения. Их можно найти здесь: <https://govextra.gov.il/ministry-of-health/corona/corona-virus-ru/>

Вот несколько практических советов, которые помогут вам и вашему ребенку справиться с данной ситуацией. Следуйте простым но обязательным для детей всех возрастов правилам:

**Не скрывайте:** создайте атмосферу открытости, без секретов, можно говорить обо всем и задавать любые вопросы. Когда родители сознательно стараются избегать вовлечения детей в обсуждение - дети чувствуют что происходит что-то опасное и что от них что то скрывают.

**Не перегружайте:** если родитель чувствует себя ошеломленным беспокойством и стрессом, он в первую очередь должен позаботиться о своем состоянии. Естественно можно говорить с ребенком о проблемах, которые нас беспокоят, но только тогда, когда мы можем объяснить ему и то как мы справляемся с ними.

**Старайтесь сохранять нормальную ежедневную рутину** - это вселяет в детей уверенность. Обязательно сохраняйте регулярные привычки, время еды и сна. Создайте возможности для детей поделиться своими мыслями и вопросами с вами. Поиграйте с ребенком, найдите то что понравится вам и им.



**Ограничьте доступ** детей к новостям и комментариям по вопросу в средствах массовой информации, особенно детей в возрасте дошкольном и начальной школы.

**Информация должна соответствовать уровню понимания ребенка и его возрасту.**

Просто скажите им правду, простым и спокойным образом, не вдаваясь в излишние детали. Предоставьте ребенку информацию и объясните, что существует вирус под названием «Корона» и что государство принимает меры для обеспечения безопасности всех нас. Избыток информации может запутать детей и вызвать страх и неуверенность. Будьте внимательны к вопросам которые особенно интересуют ребенка и учитывайте их в своем объяснении. Желательно помочь ребенку отличить факты от слухов, что укрепит у него ощущение контроля над ситуацией. Научите детей, что не все, что они слышат на улице, в сети и от других является правдой, и что лучше всего всегда спрашивать своих родителей.

**Создайте у ребенка ощущение контроля и компетентность**

Научите его, как защитить себя и свое окружение, соблюдая гигиену, например, прикрывать рот и нос при чихании или кашле одноразовым носовым платком или сгибом локтя, мыть руки с мылом перед едой и после посещения туалета.

Вот несколько примеров действий, которые можно применить: попросите ребенка научить своего младшего брата правилам гигиены, сделайте видеоролик или напишите историю, которая обучает детей правилам гигиены, подготовьте объявление с правилами для членов семьи. Таким образом, ребенок будет чувствовать себя активным участником в усилиях по профилактике заболевания.

**Помните о своей реакции на событие** - дети учатся реагировать на ситуацию, наблюдая за окружающими их взрослыми. Позаботьтесь о себе, найдите способ снизить уровень вашего стресса (например, дыхательные упражнения). Дети будут реагировать в соответствии с наблюдаемым уровнем стресса их родителей.

**Если ваша семья/член семьи вынуждены находится в изоляции:**

Мы рекомендуем слушать музыку и заниматься физической деятельностью. Есть много вещей, которые вы можете делать в помещении, такие как танцы, прыжки со скакалкой, надувать и играть с воздушными шариками и многое другое. Найдите веселые занятия для детей: настольные игры, рисование, приготовление поделок, чтение книг и т. д.

Практикуйте с детьми дыхательные упражнения и управляемое воображение (пособия доступны в Интернете). Эти упражнения помогут регулировать эмоциональное состояние.

Дистанционное обучение - возможно и желательно подключиться к веб-сайту Министерства Образования по «дистанционному обучению»

**Важно создать и соблюдать регулярное и насыщенное расписание дня для детей.**

**В каких случаях рекомендуется обратиться за профессиональной помощью?**

Интенсивные эмоциональные реакции являются нормальными в кризисной или стрессовой ситуации. Как правило, они имеют тенденцию исчезать через несколько недель. На этом этапе дети и взрослые возвращаются к нормальному поведению. Если такие эмоциональные реакции сохраняются в течение двух недель или усиливаются настолько что они значительно снижают способность ребенка или родителя функционировать в школе / на работе / дома, рассмотрите возможность обращения за профессиональной помощью.