**Поради батькам:**

**6 способів підтримки дітей під час спалаху коронавірусу (COVID-19)**

*Поради психолога про те, як допомогти дітям впоратися з багатьма емоціями, які вони нині можуть відчувати*

Коронавірусне захворювання (COVID-19) несе із собою тривожність, стрес і невпевненість. Особливо сильно їх відчувають діти різного віку. Різні діти справляються з такими емоціями по-різному. Але якщо у житті вашої дитини реальністю стали закриття школи, скасування подій або розлука з друзями, ваша любов та підтримка потрібні їй зараз як ніколи.

Ми поговорили з експерткою з підліткової психології, авторкою бестселерів, постійною оглядачкою *New York Times* та матір'ю двох дітей докторкою Лізою Дамур про те, як можна створити нормальні умови вдома під час «нової (тимчасової) реальності».

1. Будьте спокійні та ініціативні

«Батьки мають проявляти ініціативу та спокійно говорити зі своїми дітьми про коронавірусне захворювання (COVID-19), а також про важливу роль, яку діти можуть відігравати у підтримці свого здоров’я. Розкажіть їм, що хтось із вас в якийсь момент може відчути симптоми, які часто дуже схожі на застуду або грип, і що їм не потрібно надто лякатися цього, – рекомендує докторка Дамур, – Батьки мають заохочувати своїх дітей повідомляти їх про погане самопочуття або про переживання через вірус, щоб батьки мали змогу допомогти»

«Дорослі можуть співчувати тому, що діти нервують і переживають через COVID-19. Запевняйте своїх дітей, що діти та молоді люди, як правило, легко переносять захворювання, які може спричиняти інфекція COVID-19», – каже вона. Також важливо пам’ятати, що багато симптомів COVID-19 можна лікувати. «У зв'язку з цим ми можемо нагадати дітям, що є багато ефективних речей, які ми можемо робити, щоб захистити себе та інших людей і при цьому краще контролювати обставини: часто мити руки, не чіпати обличчя та підтримувати дистанцію з іншими людьми». «Інша річ, яку ми можемо зробити – це допомогти їм подивитись навколо себе. Скажіть дитині: «Слухай, я знаю, ти відчуваєш справжнє занепокоєння через ймовірність зараження коронавірусом, але за допомогою тих речей, які ми просимо тебе робити – мити руки, залишатися вдома – ми також дбаємо про інших людей у нашій громаді. Ми думаємо і про людей навколо нас».

2. Дотримуйтесь рутини (розпорядку дня)

«Діти потребують розпорядку. Ось так. І все, що ми маємо дуже швидко зробити зараз – це розробити новий розпорядок, аби кожен і кожна з нас спокійно прожили ці дні, – говорить докторка Дамур, – Я наполегливо рекомендую батькам забезпечувати, щоб у дітей був розпорядок дня, який може включати в себе ігровий час, коли дитина може за допомогою свого телефону зв’язатися з друзями, та час, вільний від гаджетів. Також обов'язково має бути час на допомогу батькам із хатніми справами. Нам потрібно думати про те, що ми цінуємо, і вибудувати такий розпорядок, який це максимально відображає. Для наших дітей буде великим полегшенням жити за передбачуваним графіку і знати, коли вони мають працювати, а коли вони можуть пограти».

Ліза Дамур пропонує залучити до складання розпорядку і самих дітей: «Дітям 10-11 років я б запропонувала створити розпорядок самостійно. Дайте їм подумати про ті речі, які слід включити в їхній день, а потім попрацюйте з тим, що вони створять. Що стосується дітей молодшого віку, все залежить від того, хто про них піклується (я розумію, що не всі батьки залишаються вдома, щоб це робити). Структуруйте свій день так, щоб спершу зробити всі потрібні дітям речі: від шкільних завдань до інших справ, а потім вже переходьте до інших речей. Для деяких сімей зробити всі рутинні справи на початку дня буде найкращою стратегією. Іншим сім'ям може бути краще розпочинати робочий день трохи пізніше, після довгого сну та спільного сімейного сніданку». Батькам, які не мають можливості слідкувати за тим, що роблять їхні діти протягом дня, докторка радить спільно з тими, хто піклується про дітей, подумати про різні варіанти розпорядку дня та обрати той, який спрацює найкраще.

*«Будьте готові, що вони будуть дуже засмучені та дуже переживатимуть через втрати, які вони відчуватимуть. Підтримайте їх і кажіть їм, що відчувати сум – цілком нормально».*

**3. Дозвольте  дітям відчути свої емоції**

Коли закриваються школи, це означає скасування шкільних вистав, концертів, спортивних матчів та заходів, пропуск яких через коронавірусне захворювання (COVID-19) стає приводом для сильного розчарування. Порада докторки Дамур номер один – дозвольте дітям посумувати. «У житті підлітків це великі втрати. Для них вони більші, ніж для нас, оскільки ми вимірюємо ці речі відповідно до свого життя та досвіду. Будьте готові, що вони будуть дуже засмучені та дуже переживатимуть через втрати, які вони відчуватимуть. Підтримайте їх і скажіть їм, що відчувати сум – це цілком нормально».

**4. Запитуйте у дітей, яку інформацію вони отримують**

Про коронавірусне захворювання (COVID-19) шириться багато дезінформації. «Дізнайтеся, що саме ваша дитина чула про захворювання і що з цього вважає правдою. Недостатньо просто повідомити своїй дитині точні факти про вірус, тому що якщо вона вже десь чула якусь дезінформацію, вона просто поєднає її з тим, що їй скажете ви. Тому важливо, щоб ви запитували, що саме ваша дитина вже знає про коронавірусне захворювання, і одразу допомагали дитині розбиратися, якщо бачите, що вона заплуталася. Дізнайтеся, що ваша дитина вже знає, і давайте перевірену інформацію, щоб привести дитину до правильного розуміння».

Якщо у них є запитання, на які ви не знаєте точної відповіді, не намагайтесь вигадати відповідь. Використовуйте це як можливість знайти інформацію разом. Використовуйте у якості джерел інформації веб-сайти організацій, яким можна довіряти – такі, як ЮНІСЕФ та Всесвітня організація охорони здоров'я.

Багато дітей стикаються з булінгом у школі чи в Інтернеті через спалах коронавірусного захворювання (COVID-19). Ваші діти мають знати, що ви завжди допоможете їм, якщо над ними знущатимуться. **«**Найкращий спосіб подолати будь-який вид булінгу – залучати свідків, – говорить докторка Дамур, –  Не слід очікувати, що діти самостійно дадуть відсіч кривдникам. Скоріше, ми повинні заохочувати їх звертатися за допомогою та підтримкою до друзів чи дорослих».

**5. Організовуйте радісні події**

Коли мова йде про те, як впоратися із важкими емоціями, «привертайте до себе увагу своєї дитини і намагайтеся врівноважити розмови про почуття з радісними подіями. Дозвольте дітям відволікатися від смутку». Влаштовуйте раз на декілька днів ігрові вечірки або разом готуйте їжу. Докторка Дамур використовує час вечері для спілкування зі своїми дочками. «Ми вирішили, що збираємось вечеряти разом щовечора. Ми об'єднуємося в пари та розподіляємо обов'язки приготування сімейної вечері».

Підліткам слід дозволити деяку свободу у користуванні їхніми гаджетами, але не в будь-який час та за будь-яких обставин. Докторка Дамур радить сказати прямо своїй дитині про те, що ви розумієте, скільки зараз в неї з'явилось вільного часу, але проводити весь цей час у соцмережах через гаджети – це не дуже гарна ідея. «Запитайте свого підлітка: «Як нам із цим бути?». Запропонуйте йому скласти план користування гаджетами і скажіть, що ви думаєте про цей план»

**6. Слідкуйте за власною поведінкою**

«Звісно, батьки теж відчувають тривогу, а наші діти зчитують наші емоції, – пояснює докторка Дамур, – Я раджу батькам робити все, що в їхніх силах, аби керувати власною тривогою і не накручувати дітей власними страхами. Це означає, що іноді треба стримувати важкі емоції, особливо, якщо вони дуже інтенсивні».

Діти покладаються на своїх батьків у питаннях безпеки. «Важливо, щоб ми пам'ятали, що ми водії автівки, в якій наші діти – це пасажири. І тому навіть якщо ми відчуваємо занепокоєння, ми маємо керувати автівкою так, аби наші пасажири почували себе в безпеці».