

**ДИТЯЧІ СТРАХИ І ПАНДЕМІЯ**

**Трохи про прогнози.**

В час «суцільної інформатизації» неможливо «відгородити» дітей від негативних новин. Діти чують багато різних версій про те, що зараз відбувається у нас і в усьому світі. Вони реагують на цю інформацію, навіть якщо зовні це ніяк не проявляється. Їхня психіка «заражена» тривогою. І якщо з цим нічого не робити, то через деякий час ця тривога вона почне проявлятися  у різних формах: розлад сну, харчування, виникнення незвичайних страхів, патологічна прив’язаність до батьків, погіршення поведінки тощо.

**Як це пояснюють фахівці**

У віці 5-10 років у дітей з’являється страх втрати батьків, страх війни, нападів, катастроф, пошкоджень, заражень тощо. Усе е – це прояв страху смерті, страху «не бути». Особливих підстав для хвилювання не повинно бути. Наявність таких страхів вважається показником «нормального» розвитку дітей.

Заважати дитині і оточуючим ці страхи починають тоді, коли з ними не так обходяться: «підгодовують» панікою, різною, частіше за все, суперечливою інформацією, запереченням реального стану або намаганням створити ілюзію благополуччя.  
Дорослим зараз нелегко, ми знаходимося в стані, коли необхідно дуже швидко адаптуватися до нових умов. Але важливо пам’ятати, що дітям в цих умовах життя необхідно опиратися 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, а не заперечувати страх дитини: «ти боїшся/тобі страшно», «боятися – це нормально», «страх допомагає бути обережним» тощо.

Говорити, що згуртованість допоможе впоратися з будь-якими труднощами.

Не робити тему пандемії головною і основною, про яку постійно говорить уся сім’я.

Зменшити інформаційне занурення дитини у новини (у присутності дитини 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  дуже панікує, треба пояснити дитині, що є такий тип людей, які не можуть впоратися зі своїм страхом. І ці люди не погані і не хороші, вони обирають таку поведінку. А ви з дитиною будете «обирати життя»

Незважаючи на вік, нехай дитина багато грає. Грайте і ви з нею, якщо у вас є таке бажання. У грі дитяча психіка краще і швидше опрацьовує несвідомі страхи. До того ж гра – це завжди і розвиток, і профілактика, і терапія, і адаптація. Деякі ігри наведені нижче.

Разом з дитиною придумуйте різні історії, казки, де в кінці перемагає добро, розсудливість і здоров’я.

Бережіть здоров’я (фізичне і психічне) своє і своїх близьких!

**Ігри з дітьми і для дітей**

Сучасне покоління дітей не отримує необхідної кількості стимулів у різних каналах сприйняття. У них аж занадто «стимульований» візуальний канал, решті – бракує уваги. І різноманітні ігри – це своєрідна сенсорна інтеграція.

Тож, коли як не зараз, стимулювати різні канали сприйняття дітей.

Психолог С. Ройз підготувала добірку ігор на різні канали сприйняття.

**Візуальний канал** (НЕ гаджети):

Роздруківки розмальовок та книжки-розмальовки.

Малювання удвох одночасно на одному аркуші.

Малювання долонями (ставити відбитки пальців і домальовувати деталі). Без догляду батьків не проводити.

«Відривні аплікації» – спочатку на дрібні шматочки руками рветься або кольоровий папір, або листки з журналів, потім з уривків робиться колаж.

**Вербальний канал**

З букв одного слова складати інші слова (наприклад з букв слова трансформатор — можна придумати — торт, трон, рот, форма,смартфон тощо.)

«Телеграма» – на кожну букву загаданого слова придумати слово, так щоб вийшло речення (наприклад, СЛОН –  суворий лікар обіймає нас)

Співати, промовляти скоромовки.

**Тактильний**  
Лотки з піском або з крупами, в яких можна писати, малювати, ховати предмети (навіть дітям 8-9 років це подобається).

Ігри з водою:  наприклад, запускати, кораблики по воді, переміщати їх диханням. Можна влаштувати перегони.

Дізнаватися предмети на дотик (цю гру люблять і більш «дорослі» діти). Можна пропонувати розрізняти продукти на смак, спеції і продукти – за ароматом.

**Аудіальний**  
Закрити очі і розрізнити якомога більше звуків.

Написати букву р — в рядок від зовсім маленької до величезної. А в іншому рядку від величезної до маленької. Просити дитину, щоб вимовляла звук — підвищуючи гучність (чим менше буква, тим тихіше голос).

З закритими очима вгадувати, по якому предмету вдарили (ложкою, олівцем …).

**Просторове сприйняття, концентрація** **уваги** (ігри також стимулюють розвиток ділянок мозку, пов’язаних з математичними здібностями, критичним мисленням).

Магнітний конструктор, оригамі, джанга, пазли, доміно, шашки, шахи.

Настільний футбол.

Цікавим і доволі складним для дітей буде завдання переміщатися по кімнаті з закритими очима, орієнтуючись тільки на команди партнера по грі (можна говорити «направо, наліво, прямо», а можна мовчки, лише торкаючись до правого, лівого плеча, спини).

**Ігри з диханням**

Мильні бульбашки.

Аеробол – дуємо на обгортки від цукерок (або передаючи один одному, або «задуваємо» голи).

Намагатися підтримувати в повітрі легкий предмет, наприклад, пір’ячко.

**Соціальні ігри**

Рольові ігри з ляльками та іграшками, домашній театр.

Робити міні-спектаклі, записувати їх на камеру телефону.

Робити будиночок з подушок і пледів і «ходити в гості» один до одного.

«Зустрічати» друзів в Skype, Zoom (безкоштовний обліковий запис дозволяє проводити відеоконференції тривалістю до 40 хв), Viber тощо.

**Рух:**

Твістер.  
Змагання у присіданні або віджиманні.

Битва повітряними кульками.

Танцюємо різні настрої. Якщо зовсім мало місця, можна ниткою викласти кордони «танцполу» і ввести додаткове правило – за них не виходити.

**Веселого дорослішання дітям,**

**терпіння, розуміння і сили батькам та здоров’я УСІМ НАМ!**

