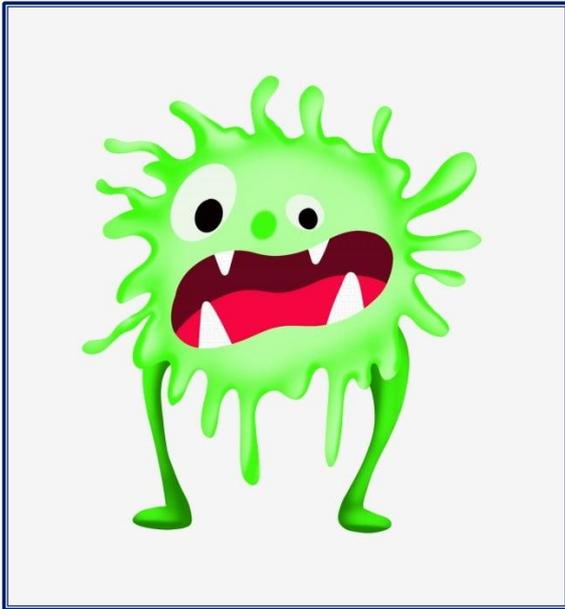


Стоп коронавирус! Или как помочь детям справиться со страхом



Тревожные дети воспринимают любую негативную информацию как угрозу себе и своим близким. А нынешняя ситуация в обществе слегка напоминает подготовку к апокалипсису: на улицах заметно опустело, многие ходят в масках, все закрыто и перекрыто, включая обожаемые детьми игровые площадки, СМИ в больших объемах транслируют пугающую информацию, включая кричащие напоминания «Сидите дома!».

Чего именно боится ребенок?

Страх одного и того же явления у детей разного возраста качественно отличается. Маленький ребенок трех-четырех лет может бояться просто нависшей в воздухе угрозы. А так как в этом возрасте детей пугает темнота, то ребенок может думать, что злой вирус спрятался в темной комнате (не забываем, что у малышей еще нет логического мышления!). Пятилетка может бояться того же самого плюс попасть в больницу. Ребенок чуть постарше боится умереть сам и смерти родителей. Десятилетний ребенок всерьез задумывается о том, как и на что он будет жить, если родители умрут.

Как помочь?

Самое первое, что нужно сделать – это перекрыть поток устрашающей информации из СМИ и избегать тревожных разговоров дома.

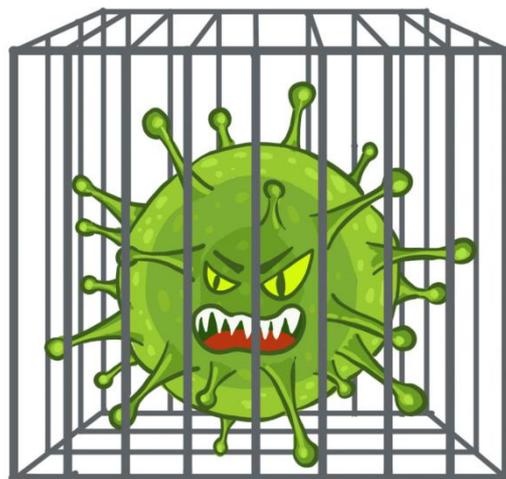
Но не забываем, что и недостаток информации порождает страх, поэтому на доступном ребенку языке объясняем, что происходит. Говорим, что иногда болезни к нам приходят. Можно привести пример, как в детском саду был карантин по ветрянке, вспомнить вместе с чего все началось и как закончилось. Говорим, что есть врачи, лекарства и наш иммунитет, который нас защищает.

Ребенок может спросить: «А я заболею?» или «А ты заболеешь?». Не стоит уверять ребенка в том, что этого не случится никогда, ведь вы сами не знаете ответа на этот вопрос. Стоит сказать, что вы соблюдаете правила гигиены (ходите в магазин в маске и перчатках, часто моете руки с мылом, не посещаете

многолюдных мест и т.д.), поэтому риск заболеть у вас минимальный. Но говорите это ребенку только в том случае, если вы действительно соблюдаете эти меры. Дети очень тонко чувствуют фальшь, и их тревога при этом усиливается.

Поиграйте с ребенком в игру «злой вирус». Пусть ребенок примерит на себя роль коронавируса: сделает злое лицо, будет вас пугать; а вы - убежать и бояться. Те самые старые добрые салки-догонялки, но с особым смыслом. Таким образом, мы даем ребенку возможность самому побыть в роли пугающего персонажа и почувствовать себя сильным. По желанию, можно меняться ролями.

Предложите ребенку цветными карандашами или мелками нарисовать коронавирус. У детей богатая фантазия – все получится! И вот что-то непонятное превратилось в конкретный образ. Теперь монстра (скорее всего это будет именно он) можно, конечно, побить, растоптать или посадить в клетку. А лучше превратить его в смешного, дорисовав какие-нибудь аксессуары. Еще вариант: разрезать и собрать новый пазл, поменяв детали местами. Ни в коем случае не уничтожать и не сжигать!



Ищите мультфильмы и документальные фильмы о вирусах, сначала смотрите их сами, а потом вместе с детьми. Будьте готовы отвечать на любые вопросы детей.

Лепите вирус, рисуйте вирус, сочиняйте сказки, стихи, песни о вирусе. Надо с ним подружиться и приручить его.

Очень полезным будет совместное сочинение сказки о жизни коронавируса. Обязательное условие – конец сказки должен быть смешным.

И главное: ребенку передается тревога родителей, поэтому сохраняйте спокойствие и помните, что все трудности рано или поздно проходят.

Важно, чтобы ребенок видел: мама и папа знают, что делать, чтобы он был в безопасности.

Терапевтическая сказка о том, как победить коронавирус (Надежда Рюмина, воспитатель «Планеты Зайк»)

На одной разноцветной планете жили-были пушистые Зайки. Планета была прекрасна. По голубому небу плыли белые облака, сверху всем светило золотистое солнышко, на земле росла густая зеленая травка, с высоких гор сбегали вниз чистые, прозрачные реки, которые собирались в огромные синие моря.

Не жизнь, а сказка! Живи и радуйся!

Так бы и жили Зайки в радости и счастье, если бы однажды среди них не появились очень странные, жадные и хитрые Зайки, которым мир казался

скучным без ссор и драк. Стали эти странные Зайки творить свое черное дело. Они ссорили соседей друг с другом, обманывали, отнимали чужое добро и делали разные гадости.

Прекрасная, разноцветная планета, видя все это, опечалилась. Куда-то вдруг начали исчезать краски. Небо становилось серым, солнце появлялось все реже, реки выходили из берегов, а моря бушевали. Но странные Зайки не унимались и такой подняли шум, что разбудили злобный Вирус, который спал в глубокой пещере.

Он давно ждал своего часа. Ой, как обрадовался Вирус, увидев ссорящихся Заек! Как ему стало весело! Он надел свою корону и объявил себя главным с этого дня на земле.

«Моя это земля и царствую здесь я!» — прокричал Коронавирус.

«Всем приказываю играть со мной в салочки. До кого я дотронусь, тот заболел! Ха-Ха-Ха. Раз, два, три, беги!»

Испугались зайки, побежали прятаться в домиках:

«Я в домике!», «И я в домике»- говорили они Вирусу. Сидят Зайки дома, двери закрыты, на улицу не ходят, бояться. Кто из дома вышел, тот пропал.

Думают зайки: «Что же делать, как избавиться от Коронавируса?»

Тем временем Коронавирус набирал свою силу, ведь он питался страхами Заек. Совсем Зайки загрустили, потеряли покой и сон, а если и засыпали, то сны их были тревожными. Чувствовали себя плохо все, даже странные Зайки. С надеждой смотрели они на серое небо в свои маленькие окна и ждали какого-то чуда.

Однажды на рассвете проснулись Зайки от звуков прекрасной переливающейся трели. Распахнули они окна и увидели удивительную птичку высоко в небе. Птичка пела о любви и о том, как прекрасна хрупкая планета. Эти звуки попадали прямо в сердце каждого Зайки, они окрыляли душу и пробуждали сознание ото сна. Чувство благодарности к маленькой птичке переполнило души Заек и в одно мгновение страх отступил.

Зайки вышли из дома: «Земля наш общий дом, мы любим свою планету!»- закричали они.

Такого поворота событий Коронавирус не ожидал! Столько любви и света, исходившего от Заек, он вынести не смог, исчез. Больше его никто никогда не видел, наверно опять прячется где-то в глубокой, темной пещере.

Зайки теперь не ссорятся, зачем, ведь на земле всем хватит места. Они, конечно, счастливы, потому что для счастья нужно просто понимать друг друга, любить друг друга и жить друг для друга.

Да, именно так, жить ради других, не ради себя!

*Подготовила педагог – психолог
ЧДОУ «Рождественский»*

Петелина Ольга Анатольевна

С использованием электронных ресурсов

<https://www.hobobo.ru>

<https://www.b17.ru>