

# Як уберегти дітей від стресу і паніки під час карантину

Глобальна пандемія коронавірусної інфекції COVID-19 стала одним з найбільш серйозних випробувань для всього людства за останні 100 років. За своїми масштабами і небезпекою для здоров'я населення вона порівнянна з пандемією «іспанського» грипу 1918-1920 років, який був викликаний вірусом грипу серотипу H1N1.

Занепокоєння процвітає на невпевненості і невизначеності. У міру поширення коронавірусу, не отримуючи вичерпної інформації з джерел, що заслуговують на довіру і не маючи впевненості в адекватних діях держави щодо захисту своїх громадян і подолання кризи в умовах пандемії, люди починають відчувати уразливість і страх.

Чим це пояснюється?

У віці від 5 до 10 років у дітей з'являються страх втрати батьків і екзистенційні страхи – страх війни, нападів, катастроф, пошкоджень, заражень і т.д. Це прояв страху смерті, страху «не бути». Наявність таких страхів вважається показником “нормального” розвитку дітей. Заважати дитині вони починають тоді, коли з ними не так обходяться: “годують” панікою, різною, частіше за все, суперечливою інформацією, запереченням стану або намагаються створити ілюзію благополуччя.

Дорослим зараз нелегко, вони знаходяться в деякому “зміненому” стані, коли необхідно блискавично перебудовуватися і адаптуватися до нових умов. Але їм важливо пам'ятати, що дітям в цих умовах життя необхідно спертися 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 (не заперечувати) страх дитини: “ти боїшся/тобі страшно”, “боїтися – це нормально”, “страх допомагає бути обережним”;

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

Не робити тему пандемії головною і основною;

Зменшити інформаційне занурення дитини в новинні зведення (при дитині 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 (благо, вже є ілюстрована інформація для дітей);

Інструктувати дитину, що їй потрібно зробити у разі, якщо з батьками щось станеться і вона не зможе самостійно викликати швидку допомогу (на який номер зателефонувати, яку адресу назвати, які дані про батьків дати, як

описати стан батьків і т.д.). На цю тему можна написати / намалювати пам'ятку для дитини і повісити на видне місце;

Якщо дитина перебуває поруч з дорослим, який панікує, слід пояснити дитині, що є такий тип людей, який не може впоратися зі своїм страхом. І ці люди не погані і не хороші, але вони є;

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;

Разом з дитиною (бажано, на ніч) придумуйте різні історії, казки, де в кінці перемагає добро, розсудливість і здоров'я.

Бережіть фізичне і психічне здоров'я своє і своїх близьких!

### КОРОНАВІРУС: ЯК ВПОРАТИСЯ З ПАНІКОЮ

Сум, занепокоєння, страх чи злість – це нормальні емоції у кризових ситуаціях. Розмова з людьми, яким ви довіряєте, може допомогти вам впоратися з цими почуттями. Спілкуйтеся зі своєю сім'єю та друзями.

Діти реагують на стрес інакше, ніж дорослі. Вони можуть бути нав'язливими, тривожними, відмовлятися від звичних речей тощо. З увагою ставтеся до переживань своєї дитини, підтримуйте її, даруйте любов і турботу.

**NEWS** Спирайтеся на факти. Збирайте інформацію, що допоможе вам достовірно оцінити ризики та діяти з виправданою обережністю. Надійними джерелами можуть стати урядові ресурси, МОЗ України, Центр громадського здоров'я України та ВООЗ.

Розкажіть дитині зрозумілими для її віку словами, що відбувається та яких правил варто дотримуватися, щоб не підхопити вірус. Спокійно поясніть, що може відбутися, якщо хтось усе ж захворіє, аби в дитини не було страху.

Щоб зменшити тривожність, обмежте час споживання контенту в соціальних мережах і медіа, які драматизують ситуацію.

Джерело: ВООЗ

