

# ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ПІД ЧАС КАРАНТИНУ:

ЯК ЖИТИ ТА  
ПРАЦЮВАТИ?



### *ЗБЕРІГАЄМО ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ПІД ЧАС САМОІЗОЛЯЦІЇ*

Поширення небезпечної коронавірусної інфекції викликало необхідність у більшості з нас кардинально змінити плани на життя та опинитися у ситуації самоізоляції. Як наслідок - можливі прояви тривоги і стресу, від яких потерпають і діти, і дорослі.

Як організувати життя дітей під час тривалого карантину? Як їх підтримати та як розповідати про події, не провокуючи паніки?

Діти реагують на стрес в різний спосіб. Це може бути тривога, злість, збудливість, відсторонення, або, навпаки, «залипання» на дорослому. Будьте уважні до таких проявів, реагуйте підтримкою, давайте більше уваги та

любові. Пам'ятайте, що для дітей важливо, коли ви їх чуєте, доброзичливо спілкуєтесь, здатні запевнити та заспокоїти. Сприяйте тому, щоб дитина могла гратися та відпочивати, була з батьками та родиною. Якщо ж через хворобу чи госпіталізацію такий контакт неможливий, подбайте, щоб завдяки засобам зв'язку дитина могла регулярно спілкуватися з близькими, отримувати та надавати підтримку.

Спокійно поясніть дитині, що відбувається. Спирайтеся на факти, використовуйте зрозумілі слова з огляду на вік дитини. Доступно розкажіть, як зменшити ризик зараження. Запевніть дитину, що якщо хтось із рідних занедужає, то, можливо, на деякий час поїде до лікарні, де лікарі зможуть йому допомогти.

Якщо є можливість, підтримуйте творчість дитини у період ізоляції та обмежте період перебування в Інтернеті (Ваш і самої дитини). Малюйте разом із нею, читайте улюблені книги свого дитинства, переглядайте «золоту колекцію» мультфільмів та кінофільмів, створіть або доповніть фотоальбом чи колаж. Заспокоїть та покращить настрій процес приготування домашніх смаколиків та бешкетування із домашніми улюбленцями.

І пам'ятайте – найбільша небезпека для незрілої психіки дітей – це незріла психіка дорослих, які поруч.. Тому будьте спокійними та поміркованими, ведіть здоровий спосіб життя, їжте разом із дітьми свіжі овочі та фрукти, практикуйте дихальні вправи, розповідайте оптимістичні життєві історії, передавайте позитивний досвід поколінь. І головне – вірте, що пора невизначеності та ізоляції мине, ті, хто захворів - одужають і життя принесе ще багато щасливих та радісних подій.

Бережіть себе!  
Психолог КЗ «ЛСШ І-ІІІ ст.№8»  
Олена Литвинець