

Информация для родителей и опекунов маленьких детей в связи с закрытием школ ввиду COVID-19

С нарушением привычного распорядка нашей жизни и с появлением фактора неизвестности как в профессиональной, так и в личной жизни неудивительно повышение уровня стресса и тревоги. Когда так многие вокруг испытывают стресс, бывает трудно найти нужные слова или отреагировать нужным образом. В такое время ведение привычного распорядка дня, общение с другими людьми (даже находящимися далеко от нас) и забота о себе помогут поддержать чувство безопасности и дадут детям представление о том, чего следует ожидать.

Предлагаем вашему вниманию некоторые советы, каждый из которых сопровождается ниже дополнительной информацией и ссылками на ресурсы.

- Проведите с ребенком беседу о новом коронавирусе (COVID-19) и о причине закрытия школ
- Придерживайтесь распорядка дня, который удобен вам и вашим близким
- Предоставьте ребенку как можно больше возможностей как продолжать учиться, так и играть
- Уделяйте внимание своему физическому и психическому здоровью

Обсуждение с ребенком коронавирусной инфекции (COVID-19) и причины закрытия школ

- Ваш ребенок, скорее всего, уже знает об этом коронавирусе. Но это не отменяет необходимости вашей беседы с ним. Напротив, избегая говорить об этом, вы можете подвергнуть ребенка еще большим переживаниям. Предложите ему поделиться с вами тем, что он знает о коронавирусе и как он к этому относится.
- Перед тем, как начать свою беседу, узнайте, что ребенок уже знает. Ваши вопросы должны учитывать возраст ребенка. Обращаясь к маленькому ребенку, вы можете, например, сказать: «а ты слышал(а), как взрослые говорили о новой болезни (микробе), которая сейчас везде?» Это даст вам возможность узнать, насколько много ребенок знает и насколько верна эта информация.
- Пусть ребенок проявит инициативу в этой беседе. Некоторые дети любят разговаривать и даже могут изображать предметы своего разговора на рисунках. Не страшно, если ребенку это неинтересно или он не задает много вопросов. Ему может понадобиться время на обдумывание. Со своими вопросами он может обратиться к вам позднее.
- Отвечайте на вопросы ребенка о коронавирусе прямо, с использованием фактов.

- Если вы не знаете ответа, то можно просто сказать: «Я не знаю точно». Используйте его вопрос как предлог найти ответ на него вместе или дайте ребенку знать, что вы узнаете подробнее и ответите позднее.
- Помните, что эмоции заразительны. Ваше отношение к коронавирусу окажет влияние на то, как к нему будет относиться ребенок. Если вы сохраняете спокойствие, ребенок, скорее всего, также будет спокойным.
- Объясните ребенку, как соблюдать все меры безопасности. Например, вы можете сказать: «Мы станем охотниками за микробами! Мы будем бороться с микробами, моя руки и держа их подальше от лица». Пусть ребенок знает, что есть люди, которые помогают нам уберечься от микробов, например, врачи и медсестры.
- Предоставьте ребенку возможность поделиться своими страхами. Для детей естественно переживать: «Не буду ли я следующим? Может ли это случиться со мной?» Ребенок должен знать, что он всегда может обратиться к вам с вопросом или поделиться своими переживаниями.

Некоторые рекомендуемые фразы

- «Появился новый микроб, похожий на те, от которых мы боеем гриппом или простудой, и он называется коронавирусом или COVID-19».
- «Попадая к людям, он может вызвать у них кашель или жар, но он не остается надолго».
- «Взрослые очень хорошо защищают безопасность детей. Мы будем в безопасности, моя руки с мылом. В это время мы можем петь песенку! Какую ты хочешь?»
- «Самые разные взрослые, как твои учителя и другие взрослые в школе, делают все, чтобы все дети оставались здоровыми. Для этого мы пока должны учиться и играть дома».

Ресурсы

- [Социальная история. Говорим с маленьким ребенком о закрытии школы](#)
 - Социальные истории помогают детям знакомиться со сложными темами. Вы можете использовать эту историю в своей беседе с ребенком о закрытии школы и адаптации к переменам.
 - *Примечание. Вы можете внести в эту историю изменения, отражающие реалии вашей семьи и местного сообщества.*
- Подробнее см.: "[Советы родителям, опекунам и учителям по беседам с детьми во время вспышек инфекционных заболеваний](#)"
- Достоверная информация для взрослых [здесь](#).

Распорядок дня, удобный вам и вашим близким

Детям нравится следовать распорядку. Предсказуемый распорядок помогает им чувствовать себя в безопасности и знать, что от них ожидается (например, мытье рук перед завтраком, чтение книги перед дневным отдыхом или прием ванны/душа перед сном). Распорядок помогает вам и ребенку провести день продуктивно и стимулирует позитивное поведение. При этом не забывайте проявлять гибкость и реагируйте на потребности ребенка. Никто не знает вашего ребенка лучше, чем вы! Постарайтесь найти баланс между распорядком и гибкостью, приемлемый для вашей семьи.

- При обсуждении с ребенком распорядка дня можно использовать такие фразы: «Мы по-прежнему просыпаемся каждое утро, завтракаем, потом читаем наши истории. Что-то будет по-другому: некоторое время мы не будем ходить в школу или не пойдем в библиотеку после школы».

Что нужно учитывать при планировании повседневного распорядка

- Прежде всего, спросите себя: «Чем мы занимаемся каждый день?» Вот примерный распорядок:

Утро	Подъем Завтрак Чтение Игры
День	Ланч Тихий час Музыка и движение Игры
Вечер	Ужин Прогулка на свежем воздухе Отход ко сну

- В школе учителя, объясняя детям следующее занятие, используют картинки. Вы тоже можете использовать картинки, например, [отсюда](#). Вот, например, картинки о мытье рук.



Source: livingwellwithautism.com

Каждый день напоминайте ребенку несколько важных вещей

- Он в безопасности
- Где он проведет этот день
- Кто будет за ним присматривать в этот день
- Когда вы снова придете (например, «Увидимся днем после сна»)

Следовать распорядку не всегда просто. В этих *Рекомендациях для родителей по организации распорядка дня ребенка* (Routine Based Support Guide for families) вы найдете полезные советы по правильной организации режима дня вашего ребенка младшего возраста.

- [Родителям малышей](#)
- [Родителям детей возраста 3-8 лет](#)

Возможности для ребенка оставаться вовлеченным в игру и обучение

Для маленьких детей повседневная жизнь наполнена узнаванием нового. Любое обучение, которое они считают увлекательным, называется игрой! Общение с ребенком в течение дня – один из лучших способов поддержать его развитие.

- Любимые игрушки, игры и книги ребенка – это дополнительные возможности обучения, особенно если вы играете и разговариваете с ребенком. Таким образом вы поддерживаете развитие его многих важных навыков (например, развитие словарного запаса, навыков общения, слушания, социальных и эмоциональных навыков, навыков самостоятельного мышления). **Вы можете общаться и играть с ребенком на любом языке, на котором говорят в вашей семье, – это окажет позитивное воздействие на развитие его языковых навыков.**
- Прекрасную возможность общения с ребенком предоставляют и обычные ежедневные дела, такие как приготовление пищи, стирка и проверка почты. Управление раннего

образования недавно подготовило руководство «Учимся дома» для семей с маленькими детьми, знакомящее родителей с идеями по организации обучения дома.

- Печатный экземпляр руководства можно получить в любом из региональных учебно-развивающих центров (REC); цифровую версию, включая перевод на разные языки, можно найти [здесь](#)
- Семьи 4-летних детей должны были получить в этом году учебно-игровое пособие «Эмоции и чувства» (Fun with Feelings). Вы можете ознакомиться с [онлайн-ресурсами](#), которые помогут вам использовать эти карточки дома во время игр и обучения и для укрепления социально-эмоционального развития ребенка.
 - Советуем вам начать с видеосюжета "[How Can I Use Fun with Feelings?](#) (Как использовать пособие «Эмоции и чувства»

Физическое и психическое здоровье родителей и опекунов

Взрослые должны помогать друг другу распознавать стресс и справляться с ним. Иногда может быть трудно распознать поступающие сигналы стресса; физический дискомфорт, необычные эмоциональные колебания и трудности мыслить ясно – вот некоторые общие реакции на стресс. Уделяя внимание себе, вы сможете лучше заботиться о ребенке. Даже несколько минут «своего личного времени» могут помочь вам перезарядиться.

- Слушайте музыку, когда выполняете домашние дела.
- Установите будильник для напоминания о необходимости сделать паузу и глубоко вдохнуть. Вы можете также использовать приложение для медитации. Даже две минуты отдыха помогут вам почувствовать себя лучше.
- Отводите достаточно времени для сна. Когда у малыша тихий час, попробуйте сделать то же самое. Если нужно успокоить ребенка, спойте ему спокойную песню, которую вы сами любили в детстве – таким образом вы и сами сможете успокоиться.
- Возьмите «десятиминутный» отпуск. Купая ребенка, погрузите руки в теплую воду.
- Держите при себе любимую семейную фотографию. Если у вас случился трудный день, посмотрите на фотографию и вспомните об этом счастливом моменте.
- Наладьте общение с другими. В непростые времена родители и опекуны могут испытывать чувство одиночества. Но не пытайтесь противостоять ему в одиночку. Обратитесь к близким людям и друзьям, поделитесь с ними своими чувствами и заручитесь их помощью.

Подробнее см. "[Coping with Stress During an Infectious Disease Outbreak](#)" (Как справиться со стрессом во время вспышек инфекционных заболеваний).