Педагог-психолог Барчукова К.В.

Родителям: как снизить тревожность у детей с особенностями развития во время самоизоляции

Необходимость постоянно находиться дома и ограничение социальных контактов нелегко переносятся взрослыми и детьми, у многих повышается уровень тревожности. Но что делать, если в семье живет ребенок с ограниченными возможностями здоровья? Как сохранять спокойствие, снизить уровень тревожности у ребенка и адекватно относиться к происходящему, рассказывают специалисты ЦССВ «Маяк».

Во время самоизоляции ребенок может стать беспокойным и плаксивым, плохо спать, у него могут появиться кошмары, обостриться хронические болезни и снизиться общий иммунитет. У детей с особенностями часто меняется настроение, они склонны к аффектам. На этом фоне у них повышается уровень тревожности. Звучит пугающе, но в этой ситуации ребенку можно и нужно помочь.

ДОСТИЧЬ ДУШЕВНОГО РАВНОВЕСИЯ

Родителям необходимо успокоить ребенка, вернуть ему душевное равновесие: здесь важна их способность понять чувства и ощущения сына или дочки, а также разделить возникшие переживания и тревоги. К тому же в самой семье необходимо создать такую обстановку, в которой ребенок будет уверен, что он получит должную поддержку, внимание и понимание.

При работе с тревожными детьми психологи советует придерживаться нескольких простых правил:

- чаще обращайтесь к ребенку по имени;
- четко организовывайте свои действия, не запрещайте детям делать то, что разрешалось раньше;
- старайтесь повышать и укреплять самооценку ребенка, хвалить его так, чтобы он четко понимал, за что именно получает похвалу;
- не сравнивайте детей друг с другом;
- объективно учитывайте возможности ребенка и не предъявляйте завышенных требований к нему;
- придерживайтесь уверенного, но не агрессивного поведения.

ВМЕСТЕ ОТКРЫВАЕМ МИР

Время самоизоляции — это отличная возможность для совместного досуга. Вовлекайте детей в соответствующие их возрасту домашние дела: приготовление какого-либо блюда, наведение порядка в комнате, разбор вещей или игрушек и др.

Свободное время можно проводить с детьми за настольными и развивающими играми, просмотром добрых семейных мультфильмов и кино. Приобщайте ребенка к своим хобби. Посмотрите на мир глазами ребенка, и каждое ваше впечатление будет умножаться. Пробуйте новые виды активности.

«*Занятия творчеством положительно влияют на эмоциональное состояние ребенка. Свободное время дети могут проводить за рисованием, раскрашиванием, лепкой, конструированием и тем, что больше им нравится*».

Не менее важным является спорт и поддержание физической активности ребенка, так как в условиях самоизоляции он определенно будет меньше двигаться.

«*Родителям необходимо обращать внимание на то, чтобы чередовать статическую и физическую активность. Восполнить двигательную активность можно с помощью зарядки, выполняя различные упражнения совместно с детьми. Также можно устроить домашний танцевальный конкурс или марафон, в котором могут участвовать все члены семьи. По возможности детям нужно освободить пространство для двигательной активности*», — советуют инструкторы по физической культуре .

Детский возраст — это период, когда даже самые мелкие негативные переживания могут оказаться сильным травмирующим фактором. Но следует помнить, что детская психика пластична и правильно подобранные методы могут помочь справиться с психологическим дискомфортом.

«*Для нормализации тревожного состояния детей с ОВЗ родителям необходимо активно использовать методы, которые требуют бережного и чуткого подхода. Например, арт-терапевтические методы, когда с помощью художественной деятельности у ребенка формируется комфортное эмоциональное самочувствие».*

Примеры методов арт-терапии для снижения тревожности детей с ОВЗ:

- **Изотерапия.**
  Можно выделить следующие техники рисования: монотипия, рисование по сырой бумаге, по воску, акватипия, рисование пальчиками, рисование цепочками с использованием бусинок, изготовление мандал (плетение из ниток, изготовление из пластилина, рисование красками и карандашами).
- **Игротерапия.**
  Метод психотерапевтического воздействия на детей и взрослых с использованием игры.
- **Музыкотерапия.**
  Терапия основана на процессе слушания музыки и музицировании.
- **Библиотерапия.**
  Чтение под руководством взрослого специально подобранной литературы с последующим обсуждением.
- **Имаготерапия.**
  Занятия театрализованной деятельностью.
- Сказкотерапия.
- Куклотерапия.
- Мульттерапия.
- Танцевальная терапия.
- Песочная терапия.
- Глинотерапия.
- Цветотерапия.

Не забывайте отводить время и на самостоятельную деятельность детей. Это то время, когда они сами могут выбрать занятие по душе либо будут просто отдыхать.
Уважаемые родители, помните, что нет ничего дороже совместных воспоминаний, которые остаются с каждым человеком. Окружите своих детей заботой и поддержкой для адаптации к новым условиям. Пройдет некоторое количество времени, и мы вернемся к привычному ритму жизни. Пока этого не произошло, воспользуйтесь ситуацией для создания в семье близких, доверительных, открытых взаимоотношений.