



## Дорогие родители!!!

Что такое коронавирус для человеческого восприятия? Это нечто большое и страшное (хотя по факту - мизерное и симпатичное на вид), от него болеют и умирают, его нельзя запереть или уничтожить (пока что), оно распространяется быстро и бесконтрольно.

И в связи с таким восприятием возникают соответствующие (спойлер: адекватные!) чувства и экзистенциальные переживания:

- страх смерти - своей и близких;
- тревога за ближайшее и отдаленное будущее (вплоть до постапокалиптических кадров из тех фильмов, что мы все смотрели);
- попадание в детскую позицию, которой свойственны ощущения уязвимости, беспомощности, бессилия перед чем-то большим, сильным и неконтролируемым (взрослыми);
- обесценивание прежних идеалов и приоритетов, выход на первый план инстинктов выживания, самосохранения (путешествия, тусовки подождут... хотя сколько ждать, не понятно);
- раздражение из-за вынужденности перестраивать свои планы в связи с закрытием школ на карантин, отказом от перелётов и массовых мероприятий, закупкой продуктов и т.п.;
- возмущение, что заболевшие люди не предпринимали меры предосторожности, поехали в другие страны и заразили других людей;
- злость на правительство, медиков и иных представителей другого «большого и сильного», которые «только они!» могут защитить, но не предпринимают необходимые меры (хотя стопроцентно никто не знает, какие меры верные, а какие - нет);

Все эти чувства и переживания не нужно игнорировать (особенно сейчас, когда лагерь вирусных скептиков тает на глазах). Но чтобы не скатываться в другую крайность - паники, важно признавать и проживать все свои чувства и эмоции. Конкретизируя их!





Если вам трудно унять тревогу, позвоните:  
для уточнения информации,  
лечащему врачу по вопросам самочувствия ребенка.

Спросите, нашел ли он друзей в группе, чем занимается,  
что узнал нового, интересного, какие мероприятия посетил?

Помните, что дети могут реагировать на стресс по-  
разному. Кто-то может быть более замкнутым, кто-то  
язвительным, цепким, агрессивным, злым или возбужденным.

Реагируйте на эмоциональные проявления вашего ребенка  
с пониманием, прислушивайтесь к тому, что его волнует,  
одаряйте его любовью и вниманием.

Июль 2020 г.

