

# COVID-19. ВЛИЯНИЕ КАРАНТИННЫХ МЕР НА ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Карантинные меры, накладываемые на семью, у членов которой подозревается или подтвержден COVID-19, безусловно, сказываются на психологическом состоянии каждого. В данной ситуации особенно тяжело приходится дошкольникам, которым, в силу своего возраста, трудно понять ситуацию в целом и запрет на прогулки в частности. Также детям дошкольного возраста непривычно и страшно видеть врачей в средствах индивидуальной защиты, которые больше похожи на страшных фантастических существ, чем на доброго доктора Айболита.

## С какими же проблемами могут столкнуться взрослые, оказавшиеся в условиях изоляции с детьми дошкольного возраста?

- ▶ Нарушение режима сна, чрезмерная активность ребенка в вечернее время.
- ▶ Перепады настроения, плаксивость, непонимание ситуации с отсутствием прогулок.
- ▶ Недостаток познавательной и физической активности, которую ребенок получал в дошкольном учреждении или при посещении кружков.
- ▶ Длительное пребывание перед экранами электронных приборов (телевизор, планшет, телефон).
- ▶ Отсутствие общения со сверстниками.
- ▶ Появление страхов, связанных с болезнью, посещением врачей в защитных костюмах.

## Что могут предпринять родители, чтобы избежать данных проблем?

- ▶ В первую очередь родителям нужно обратить внимание на свое эмоциональное состояние, так как дети легко «считывают» эмоции взрослых.
- ▶ Родители должны спокойно, в доступной для ребенка форме (с использованием картинок, рисунков) попытаться донести до него текущую ситуацию, объяснить запрет на выход из дома, важность посещения врачей и приема лекарств.
- ▶ Придерживаться установленного ранее распорядка дня (утренний подъем, дневной сон, ночной сон), следить за питанием и соблюдением питьевого режима — при изменении режима организм вынужден тратить ресурсы на адаптацию. Но излишняя тяга к сладкому может свидетельствовать о переносимом ребенком стрессе.
- ▶ Организовать для ребенка личное пространство, где он мог бы проводить время за самостоятельной игрой; убедиться в безопасности и доступности игровой зоны.
- ▶ Стараться составлять на каждый день план игр и занятий с обязательным развитием познавательной, речевой и физической активности детей. Такой план должен включать как совместную, так и самостоятельную деятельность. Помимо этого, следует привлекать детей для помощи в организации быта.
- ▶ В ограниченных количествах можно использовать интернет-ресурсы: онлайн-общение со сверстниками, развивающие игры и уроки, виртуальные экскурсии и т.д.

Это общие рекомендации, которые могут помочь вам организовать максимально спокойное пребывание детей дошкольного возраста в условиях изоляции.

Если ваш ребенок до карантина посещал занятия со специалистами (логопедом, психологом, дефектологом), старайтесь оставаться с ними на связи и, по возможности, выполнять их рекомендации самостоятельно.

