**Заразная тревожность: как уберечь ребенка от стресса во время эпидемии**

Во время эпидемии стресс и беспокойство родителей передается детям, их тревожность растет. Как сохранить психику ребенка без негативных последствий в этот сложный период?

Ситуация эпидемии вызывает у большинства людей стресс. В разумных количествах он может быть даже полезен. Оптимальный уровень стресса позволяет человеку ориентироваться в ситуации, быть начеку, чувствовать опасность и принимать правильные решения. Но запредельный стресс, так называемый «дистресс», вызывает у человека тревожность.

Детям передаётся состояние родителя, даже если он не говорит ничего пугающего. Иногда взрослый и сам не осознает свою тревожность, но о ней свидетельствует его суетливость, импульсивность действий, хаотичность в поведении. Родитель начинает какое-то дело, бросает его, берется за другое, ведет себя излишне агрессивно, срывается на ребенка за то, что тот мешает, неправильно делает уроки…

По поведению взрослого ребенок понимает, что происходит что-то плохое. Поэтому важно не доводить себя до состояния дистресса и перестать тревожиться. Когда дети чувствуют, что родитель управляет ситуацией, никакие специальные разговоры для их спокойствия не нужны. И наоборот, они нервничают, если родитель говорит: «У меня все под контролем! «, – но в его голосе и поведении чувствуется тревога».

Чтобы снизить уровень стресса, психологи советуют родителям тратить меньше времени на чтение и просмотр новостей, а также не перекладывать ответственность за свою жизнь на окружающих, правительство или медиков.

Тревожность нужно снимать принятием ответственности на себя, включением логики, рациональности, попытками контролировать эмоции. Займитесь аутотренингом, расслабьтесь, поиграйте с детьми, испеките вместе пирог. Повлиять на ситуацию за пределами дома вы не можете, но вы можете сделать более радостным и приятным климат в семье.

Разговор по душам. В период карантина взрослым особенно важно обратить внимание на общение со своими детьми. Плохо, если родитель не оказывает ребенку эмоциональную поддержку, у них нет совместного времяпрепровождения, общих интересов и тем для разговоров.

По мнению психологов, будет лучше, если родитель специально поговорит с ребенком о эпидемии и о том, как она изменила жизнь людей.