

«Если ребенок боится заболеть и задает вопросы, то говорить нужно примерно следующее: «Если выполнять все правила (мыть руки, лицо, когда это нужно — после того, как пришли с улицы, после туалета, перед едой; проветривать комнату; на улице надевать перчатки; выполнять режим дня; вовремя ложиться спать; пить витамины; нормально есть и т. д.), то все будут здоровы!»»



Эмоциональное состояние ребенка напрямую зависит от состояния взрослого (родителей, близких).

Ведите себя спокойно, сдержанно, не избегайте отвечать на вопросы детей о вирусе и т. д., но и не погружайтесь в длительные обсуждения ситуации пандемии и ее рисков.

Советы для родителей дошкольников и младших школьников в период объявленной эпидемии



- Поддерживайте привычный ритм жизни семьи. А так же сохраняйте обычный режим дня ребенка (проводите занятия, как в школе устраивайте «перемены»). Для того, чтобы ребенку было проще вернуться к прежнему порядку.
- Больше общайтесь с ребенком. Постарайтесь использовать это время, чтобы Вам с ребенком лучше узнать друг друга.



- Проводите зарядки с ребенком (выполняйте спортивные упражнения), вместе сделайте игрушку, совместный рисунок и др. Когда ребенок рядом с родителями и что-то делает вместе с ним — это снимает тревогу .
- Помогите ребенку найти способ выражения эмоций.
- Относитесь к реакциям ребенка с пониманием.
- Поощряйте ребенка общаться со сверстниками.

- Объясните ребенку, что сейчас происходит в мире (доносите ребенку информацию в игровой форме).
- Ограничьте доступ к травмирующему контенту.
- Воспитывайте в ребенке сострадание.
- Расскажите ребенку о пути передачи инфекции.
- Объясните ребенку как избежать заражения (но не нужно все время заставлять мыть руки, а только, когда это необходимо, иначе это может привести к навязчивости).