## Советы родителям

## Как помочь дошкольнику и младшему школьнику в период объявленной эпидемии



Займитесь вместе с ребенком какой-нибудь конкретной содержательной деятельностью. Вместе сделайте игрушку, совместный рисунок, поиграйте в интересную игру, приготовьте какое-нибудь блюдо. Когда ребенок рядом с родителями и что-то делает вместе с ним — это снимает тревогу.

Постарайтесь использовать это время, чтобы Вам с ребенком лучше узнать друг друга.

■ Важно сохранить привычный режим жизни, в противном случае ребенку трудно будет вернуться к прежнему порядку. Сохраняйте обычный режим дня: устраивайте занятия, как в школе или детском саду, делайте «перемены».

Если ребенок волнуется из-за вируса и задает вопросы, то говорить можно примерно следующее: «Если выполнять все правила: мыть руки, лицо после того, как пришли с улицы, после туалета, перед едой, проветривать комнату, на улице надевать перчатки, выполнять режим дня, вовремя ложиться спать, пить витамины и хорошо кушать, то все будут здоровы!»

Важно переводить ответы в плоскость конкретных рекомендаций. Не нужно все время заставлять мыть руки, а только, когда это необходимо, иначе это может привести к навязчивости.

■ Если ребенок очень боится заболеть, то можно сказать ему: «Микробы есть всегда. Но если мы поддерживаем нормальный образ жизни: проветриваем комнату, делаем зарядку, пьем витамины, т. е. соблюдаем все правила, то все будут здоровы! Конечно, человек может заболеть, но потом он выздоравливает. Ты же помнишь, как ты болел, потом ты выздоровел. Важно соблюдать правила и всё будет хорошо».

▶ Разговаривайте с ребёнком спокойно, приводите аргументы и объяснения на доступном для него языке. Спокойный доверительный разговор поможет ребёнку почувствовать себя защищённым и не позволит ему поддаться страхам и тревоге.