

Советы для родителей младших школьников в период распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19).

- ❖ Займитесь вместе с ребенком какой-нибудь конкретной содержательной деятельностью. Вместе сделайте игрушку, совместный рисунок, приготовьте вкусное блюдо. Когда ребенок рядом с родителями и что-то делает вместе с ним — это снимает у него тревогу.
- ❖ Постарайтесь использовать это время, чтобы Вам с ребенком лучше узнать друг друга.
- ❖ Можно вместе делать спортивные упражнения.
- ❖ Важно сохранить привычный режим жизни, в противном случае ребенку трудно будет вернуться к прежнему распорядку дня.
- ❖ Если ребенок волнуется из-за вируса и задает вопросы, то говорить нужно примерно следующее: «Если соблюдать все правила (мыть руки, лицо, когда это нужно — после того, как пришли с улицы, после туалета, перед едой; проветривать комнату; на улице надевать перчатки; следовать режиму дня; вовремя ложиться спать; пить витамины; нормально есть и т. д.), **то все будут здоровы!**»
Важно переводить ответы в плоскость конкретных рекомендаций.
- ❖ Если ребенок очень боится заболеть, то можно сказать ему: «Микробы есть всегда. Но если мы поддерживаем здоровый образ жизни: проветриваем комнату, делаем зарядку, пьем витамины, т. е. соблюдаем все правила, то будем здоровы!
Конечно, человек может заболеть, но потом он выздоравливает. Ты же помнишь, как ты болел, был простужен (или я болел(а)? Потом ты выздоровел, я выздоровел(а). Главное это соблюдать правила!».