

## Беседа с родителями.

### Как успокоить ребенка во время пандемии.

Сейчас даже взрослому легко почувствовать себя потрясенными, от всего того, что вы слышали о коронавирусной инфекции. Если ваши дети испытывают беспокойство это тоже объяснимо. Детям бывает трудно понять, что они видят по телевизору или слышат от других людей, поэтому они могут быть особенно уязвимы к ощущениям тревоги, стресса и расстройства. Но открытый поддерживающий разговор с вашими детьми может помочь им понять, справиться и даже принести пользу другим.

**1. Контролируйте своё поведение.** Ребенок копирует реакции взрослого. Не стоит при нем кричать на близких и паниковать. Это может сказаться на его психике. Также снизьте уровень негативных новостей, которые может получать ребенок.

**2. Провидите с ребенком беседу, о происходящем в мире.** В 5-6 лет ребенок уже способен понять, что происходит в мире. Расскажите ему какие меры предосторожности вы применяете, воспользуйтесь возможностью напомнить малышу о правилах личной гигиены, не внушая новых опасений.

**3. Ограничьте просмотр новостей.** Проследите, чтобы ребенок получал меньше негативной информации. Ограничьте время работы с гаджетами и старайтесь лишний раз не разговаривать в семье о ситуации. Объясните, что некоторая информация не является достоверной. и что лучше всего доверять экспертам.

**4. Подробно объясните, как соблюдать правила личной гигиены.** Расскажите как правильно мыть руки, как чихать пользоваться платками, масками и попросите не трогать предметы и поверхности в общественных местах. При этом старайтесь не напугать ребенка.

**5. Поддерживайте привычный ритм жизни семьи.** Вовлеките ребенка в творческую деятельность. Рисуйте, лепите, раскрашивайте вместе. Также придумывайте новые игры и новые семейные традиции. Например расскажите ребенку о театре теней, или играх своего детства.

Вы сможете помочь своим детям лучше, если вы также позаботитесь о себе. Детям поможет тот факт, что вы спокойны и контролируете ситуацию. Если вы чувствуете беспокойство или расстроены найдите время для того, чтобы расслабиться и восстановить силы.