



Советы для родителей дошкольников в период объявленной эпидемии

1. Займитесь вместе с ребенком какой-нибудь конкретной содержательной деятельностью.

Вместе сделайте игрушку, совместный рисунок, приготовьте какое-нибудь блюдо. Когда ребенок рядом с родителями и что-то делает вместе с ним - это снимает тревогу.

2. Постарайтесь использовать это время, чтобы Вам с ребенком лучше узнать друг друга. Можно вместе сделать спортивные упражнения. Важно сохранить привычный режим жизни, в противном случае ребенку трудно будет вернуться к прежнему порядку.

3. Если ребенок волнуется из-за вируса 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!» Важно переводить ответы в плоскость конкретных рекомендаций.



4. Если ребенок очень боится заболеть, то можно сказать ему:

«Микробы есть всегда. Но если мы поддерживаем нормальный образ жизни, соблюдаем все правила, то все будут 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). Важно соблюдать правила».

5. Разговаривайте с ребенком на темы, связанные с его переживаниями, чувствами, эмоциями.

Обязательно обсуждайте ближайшее и далекое будущее. Делитесь своими переживаниями, мыслями, обычный разговор по душам способен заставить ребенка поверить в свои силы. Дети, которые чувствуют поддержку и искреннее сочувствие родителей, справляются со стрессом успешнее.

Источник:

<https://mgppu.ru/news/7462>

Педагог-психолог: Дернова Галина Дмитриевна