

## СОВЕТЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В ПЕРИОД ОБЪЯВЛЕННОЙ ЭПИДЕМИИ.

### Тревожность и коронавирус: как помочь ребёнку?

В период карантина и самоизоляции родители могут наблюдать:

- повышенную тревожность, беспокойство и плаксивость ребёнка.
- детские истерики на фоне "мне скучно", "хочу на улицу" все надоело".
- плохое засыпание и сон, наличие кошмаров.
- обострение хронических болезней и снижение общего иммунитета.

Что предпринять родителям?

1. Объяснить детям ситуацию в данный момент в соответствии с возрастом ребёнка, не вдаваясь в подробности (для малышей, например, подойдёт сказка, которую можно сочинить вместе). Важно: не говорить о смерти, если сам ребёнок не интересуется этим вопросом, особенно в формулировке по типу "страшный вирус, выйдешь на улицу - заболеешь и умрешь" (поверьте, иногда в стремлении защитить ребёнка, родители бывают очень прямолинейны, что чревато последствиями).

2. Если вы видите, что ребёнка что-то беспокоит - отложите все дела, обсудите с ним его чувства, используйте тактильное взаимодействие (обнимание, прикосновение, поглаживания рук и головы, поцелуи) - это обеспечит малышу ощущение безопасности.

3. Создайте распорядок дня для своей семьи, который будет комфортным для всех, с учётом особенностей детей.

4. Привлекайте ребёнка к совместным занятиям и домашней работе. Сделайте упор на подвижные и развивающие игры. Меньше телевизора и компьютера, которые повышают тревожность, но совместный просмотр семейного фильма или мультика конечно же возможен).

5. Не обсуждайте новости в мире в присутствии детей. Старайтесь меньше думать о плохом.

6. О прогулках: минимизируйте пребывание на улице, дышите свежим воздухом с балкона, если все-таки собрались на прогулку - гуляйте в

безлюдных местах, обеспечив должную защиту ребёнка, не разрешайте малышу контактировать с другими детьми (не из вашей семьи).

7. Мир и взаимопонимание в семье, атмосфера любви и уважения – лучшая среда для пребывания, развития и безопасности ребёнка.