

The background of the page is a light blue gradient. It features a large, semi-transparent DNA double helix structure in the upper left quadrant. In the lower right quadrant, there is a molecular structure consisting of several blue spheres connected by lines, representing atoms and bonds. The entire page is framed by a dark blue border with a decorative, scalloped inner edge.

**РЕКОМЕНДАЦИИ
ДЛЯ
РОДИТЕЛЕЙ**

**«КАК ГОВОРИТЬ С ДЕТЬМИ О
КОРОНАВИРУСЕ»**

Главное - будьте честны с ними. Постарайтесь, чтобы ребёнок осознал важность происходящего, но не пугайте его излишними подробностями. Сейчас от всего, что происходит в мире, даже взрослому легко чувствовать себя подавленным. Одна из главных причин - распространение коронавирусной инфекции. Ваши дети могут испытывать беспокойство и не понимать, что вообще творится, тем более когда они постоянно видят пугающую информацию в интернете или по телевизору. Именно вы, их родители, должны быть для них опорой, успокоить и сделать так, чтобы ребёнок не волновался. Мы подготовили для вас список рекомендаций от Роспотребнадзора, которые подскажут, как помочь своим детям в этот непростой для всех нас период.

1. Задавайте открытые вопросы и слушайте.

Найдите время и позовите ребёнка обсудить эту тему. Сначала спросите, что он уже знает. Очень важно прислушаться к ответу. Если ребёнок ещё слишком маленький и не слышал о вспышке, вам, возможно, не нужно поднимать эту тему. Просто воспользуйтесь возможностью и напомните о правилах гигиены, не внушая новых опасений. Самое главное - не преуменьшайте и не избегайте проблем своего ребёнка. Дайте ему понять, что естественно бояться этих вещей.



2. Будьте честны: объясните правду доступным языком.

Если ребёнок уже находится в сознательном возрасте, он имеет право на правдивую информацию. Но родители обязаны объяснить всё так, чтобы защитить своё чадо от страха и страданий. Следите за реакцией ребёнка, будьте чувствительны к его беспокойству. Очень важно: если вы не можете ответить на вопросы, не придумывайте. Вместо этого поищите ответы

вместе. А ещё объясните ребёнку, что некоторая информация в интернете не правдивая, не всему можно доверять.

3. Покажите ребёнку, как защитить себя и своих друзей.

Один из лучших способов защитить детей от коронавируса и других заболеваний - это просто поощрять регулярное мытьё рук. Это не должен быть запугивающий разговор. Например, с самыми



маленькими можно мыть руки пританцовывая, чтобы весело изучить правила мытья рук. Вы также можете показать детям, как правильно чихать или кашлять. Объясните, что лучше держаться подальше от людей с такими симптомами. Также постоянно интересуйтесь, есть ли у них жар, кашель или затрудненное дыхание.

4. Подбодрите ребёнка.

Сейчас очень много тревожной информации - и в интернете, и по телевизору. Ребёнку может показаться, что кризис и паника повсюду. Представьте, каково ему, если ещё и дома постоянно об этом разговаривают. Вы можете помочь своим детям справиться со стрессом, разрешая им играть и отдыхать в обычном режиме, когда это возможно. По возможности следуйте привычному расписанию и распорядку, особенно перед сном, или помогите создать новый распорядок дня, если ребёнок находится на каникулах и не знает, чем себя занять. Если в вашем районе есть вспышка болезни, напомните детям, что они вряд ли заразятся этой болезнью - скажите, что большинство людей, у которых есть коронавирус, не болеют очень сильно, и что многие взрослые прилагают все усилия, чтобы обеспечить безопасность вашей семьи. Если ребёнок плохо себя чувствует, объясните, что он должен оставаться дома (в больнице), потому что это безопаснее для него и его

друзей. Скажите, что да, иногда это трудно (может быть, страшно или даже скучно), но соблюдение правил поможет обеспечить безопасность всех.

5. Узнайте, сталкивался ли ваш ребёнок с унижениями.

Не очевидный, но очень важный момент. Вспышка коронавируса привела к многочисленным случаям расовой дискриминации во всём мире, поэтому важно убедиться, что ваши дети не испытывают и не способствуют издевательствам. Объясните, что коронавирус не имеет никакого отношения к тому, как кто-то выглядит, откуда он или на каком языке говорит. Запугивание всегда неправильно, и каждый из нас должен внести свой вклад, чтобы проявлять доброту и поддерживать друг друга.



6. Ищите помощников.

Для детей важно знать, что люди помогают друг другу, проявляя доброту и щедрость. Рассказывайте им о врачах, учёных и молодёжи, которые прямо сейчас не покладая рук работают над тем, чтобы остановить вспышку и спасти мир.

7. Позаботьтесь о себе.

Оберегайте детей, но не забывайте о себе. Вы сможете помочь ребёнку лучше, если будете здоровы. Дети сами догадаются, как вы реагируете на новости, так что им поможет тот факт, что вы спокойны и контролируете ситуацию. Если вы чувствуете беспокойство, не держите это в себе: пообщайтесь с друзьями и близкими, рассказав им о своих переживаниях. Найдите время для того, чтобы расслабиться и восстановить силы.

8. Завершите разговор, демонстрируя заботу.

Когда ваш разговор закончится, внимательно понаблюдайте за ребёнком - попробуйте понять, осознал ли он, что всё не так страшно и что вы обезопасите его. Тут поможет их тон голоса, дыхание, язык тела. Напомните, что он может обратиться к вам с любым разговором в любое время. Напомните, что вы любите его и заботитесь о нём, что вы слушаете и что вы всегда готовы прийти на помощь.



Составила воспитатель: Гилева Ольга Николаевна