Советы для родителей дошкольников и

младших школьников

в период карантина

* 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.
* Постарайтесь использовать это время, чтобы Вам с ребенком лучше узнать друг друга.
* Можно вместе сделать спортивные упражнения.
* Если ребенок волнуется из-за вируса и задает вопросы, то говорить нужно примерно следующее: «Микро­бы есть всегда. Но 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 маску и перчатки; вы­полнять режим дня; вовремя ложиться спать; пить витамины; правильно питаться и

т. д.), то все будут здоровы! Конечно, человек может заболеть, но потом он выздоравливает. Важно соблю­дать правила!» Нужно переводить ответы в плоскость конкретных рекомендаций.

* Не нужно все время заставлять мыть руки, а только, когда это необхо­димо, иначе это может привести к навязчивости.
* Важно сохранять привычный режим жизни, в противном случае ре­бенку трудно будет вернуться к прежнему порядку.

