

## Уважаемые родители!

Я, социальный педагог центра Кривошеева Ирина Владимировна, хочу предложить вам рекомендации на тему:

### **«Как успокоить и поддержать ребенка во время пандемии коронавируса».**



Нужно ли вообще говорить с ребенком о коронавирусе?

Ситуация с эпидемией вышла на такой уровень, что о ней говорят повсеместно. Ваши дети уже в курсе происходящих событий, тем более что применяются меры по самоизоляции граждан, закрываются детские сады, надеваются маски, часто дезинфицируются руки. Ребенок любого возраста начнет задавать вопросы о происходящем вокруг.

Дети также имеют право на достоверную информацию. Вы обязаны рассказать ребенку о правилах безопасности и охранять его психологическое здоровье.

Одна из задач для родителей - сохранять спокойствие. Постарайтесь принять ситуацию, научиться в ней жить и ни в коем случае не паниковать. Помните, что дети до 6-7 лет крайне чувствительны к эмоциональному состоянию родителей. Дети-подростки склонны остро и неадекватно реагировать на психологические срывы родителей.

Ваш дом должен быть надежным островком спокойствия в этом сложном мире. Поэтому не злоупотребляйте телевизором, жестко фильтруйте источники информации, не обсуждайте при детях события в драматическом ключе.

Вам необходимо сформулировать свою позицию наиболее реалистично и выбрать подходящее время для беседы с ребенком.

А поймет ли меня ребенок младшего возраста?

Детям дошкольного возраста можно рассказать о том, что сейчас в мире многие люди немного простудились, поэтому президенты и врачи всех стран попросили нас побыть дома, чтобы мы не заразили друг друга.

С малышами активно применяют игровую форму общения - мыть ручки с песенкой, читать книжки про Айболита, придумать истории про супергероев в масках. Если ребенку такой информации достаточно, то не следует рассказывать больше и муссировать эту тему. В целом, отвечайте только на те вопросы, которые задает сам малыш.

Подростки склонны верить друзьям и внешней информации больше, нежели родителям. Поэтому вы должны внимательно следить за контентом, к которому имеет доступ ребенок.

На начальном этапе необходимо понять, какой информацией он уже владеет, достоверна ли она и правильно ли ребенок ее понимает. Предлагайте совместный просмотр новостей, живо интересуйтесь тем, что узнал ребенок - так вы сможете корректировать информацию и преподносить ее в нужном ключе. Не пытайтесь придумывать ответы на вопросы, в которых не разбираетесь. Лучше предложите ребенку совместно изучить ту или иную тему.

Проговорите моменты, которые помогут вашим подросткам детям защититься от болезни себя, близких и друзей. Мотивируйте подростка участвовать в социальных акциях онлайн для поддержки населения. Можно снимать ролики о том, чем заняться дома, общаться по скайпу с пожилыми людьми, придумать какой-нибудь воодушевляющий челлендж и так далее. Будьте открыты к разговору в любое время.

Ваша задача – следить за эмоциональным фоном своих детей. Зачастую они больше переживают не за себя, а за близких, например, пожилых родственников. Позвольте детям чаще звонить бабушкам и дедушкам, используйте видеосвязь.