

## КАК УСПОКОИТЬ РЕБЕНКА ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ COVID-19

### 1 КОНТРОЛИРУЙТЕ СВОЕ ПОВЕДЕНИЕ

Ребенок копирует реакции взрослого. Не стоит при нем кричать на близких и паниковать. Это может сказаться на его психике. Также снизьте уровень негативных новостей, которые может получать ребенок.

### 2 ПРОВЕДИТЕ С РЕБЕНКОМ БЕСЕДУ О ПРОИСХОДЯЩЕМ В МИРЕ

В 5–6 лет ребенок уже способен понять, что происходит в мире. Успокойте его, скажите, что принимаете все меры предосторожности. Предложите задать вопросы.

### 3 ОГРАНИЧЬТЕ ПРОСМОТР НОВОСТЕЙ

Проследите, чтобы ребенок получал меньше негативной информации. Ограничьте время работы с гаджетами и старайтесь лишний раз не разговаривать в семье о ситуации.

### 4 ПОДРОБНО ОБЪЯСНИТЕ, КАК СОБЛЮДАТЬ ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ

Расскажите, как правильно мыть руки, как чихать, как пользоваться платком и попросите не трогать предметы и поверхности в общественных местах. При этом постарайтесь не напугать ребенка.

### 5 ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ПРИВЫЧНЫЙ РИТМ ЖИЗНИ СЕМЬИ

Вовлеките ребенка в творческую деятельность. Рисуйте, лепите или раскрашивайте вместе. Также придумайте новые игры и новые семейные традиции. Например, расскажите ребенку о театре теней или играх своего детства.