

## Памятка для родителей

### «Если ребенок напуган»



Памятка поможет, когда кто-то из детей под влиянием разговоров взрослых стал тревожным, боится заболеть, не может спокойно играть и заниматься. В этом случае используйте наблюдение, игру и беседу, чтобы быть опорой для ребенка.

#### **Наблюдайте**

Следите за изменениями в поведении детей, фиксируйте случаи, когда заметно меняется активность ребенка, его преобладающее настроение или когда он начинает говорить о страхе перед болезнью, выражать его в рисунках, играх. Сообщите об этих изменениях другим родственникам или педагогу-психологу. Успокойте, поддержите ребенка.

#### **Слушайте**

Дайте ребенку высказаться. Попросите его рассказать вам, чего он боится. Скажите ему, что вы видите, что он обеспокоен, и что вы находитесь рядом с ним для того, чтобы выслушать и помочь. Слушайте внимательно и сочувственно. Не перебивайте.

#### **Объясняйте**

Расскажите ребенку, что повышенное внимание к вирусу вызвано в первую очередь его новизной и тем, что он появился в разных странах, а не тем, что он очень опасен и все им обязательно заразятся. Скажите ребенку, что вы можете сделать вместе с ним прямо сейчас, чтобы защитить его от вируса. Позовите его вместе вымыть руки, протрите стол дезинфицирующим средством, напомните о том, как важен дневной сон и правильное питание.

Говорите спокойно, понимающе, не насмешничайте. Не говорите о неправильных действиях ребенка, например: «Ты вот руки не хотел мыть», скажите о правильных – «Ты хорошо покушал, будешь здоровым», «Вон как ты руки хорошо намылил, точно все вирусы убегут».

#### **Играйте**

Предложите детям игру, в которой они смогут смоделировать и проиграть свой страх. Например: «Постройте-ка мне из лего базу для спасения вот этих человечков от вирусов», «Давайте будем

*врачами, осмотрим и полечим игрушки/а можно и членов семьи», «Давай создадим целебные эликсиры».*

### ***Информируйте***

*Повторяйте детям информацию о профилактике вирусных инфекций в положительном ключе: «Тщательно моем ручки, обязательно моем их, не трогаем рот и глазки, покажите мне ваши намыленные ручки, лицо моем проточной водой, кушаем хорошо, спим днем, держимся на во-о-от таком расстоянии от людей, которые чихают и кашляют, носим медицинские повязки.. Ни один вирус не выживет!».*

