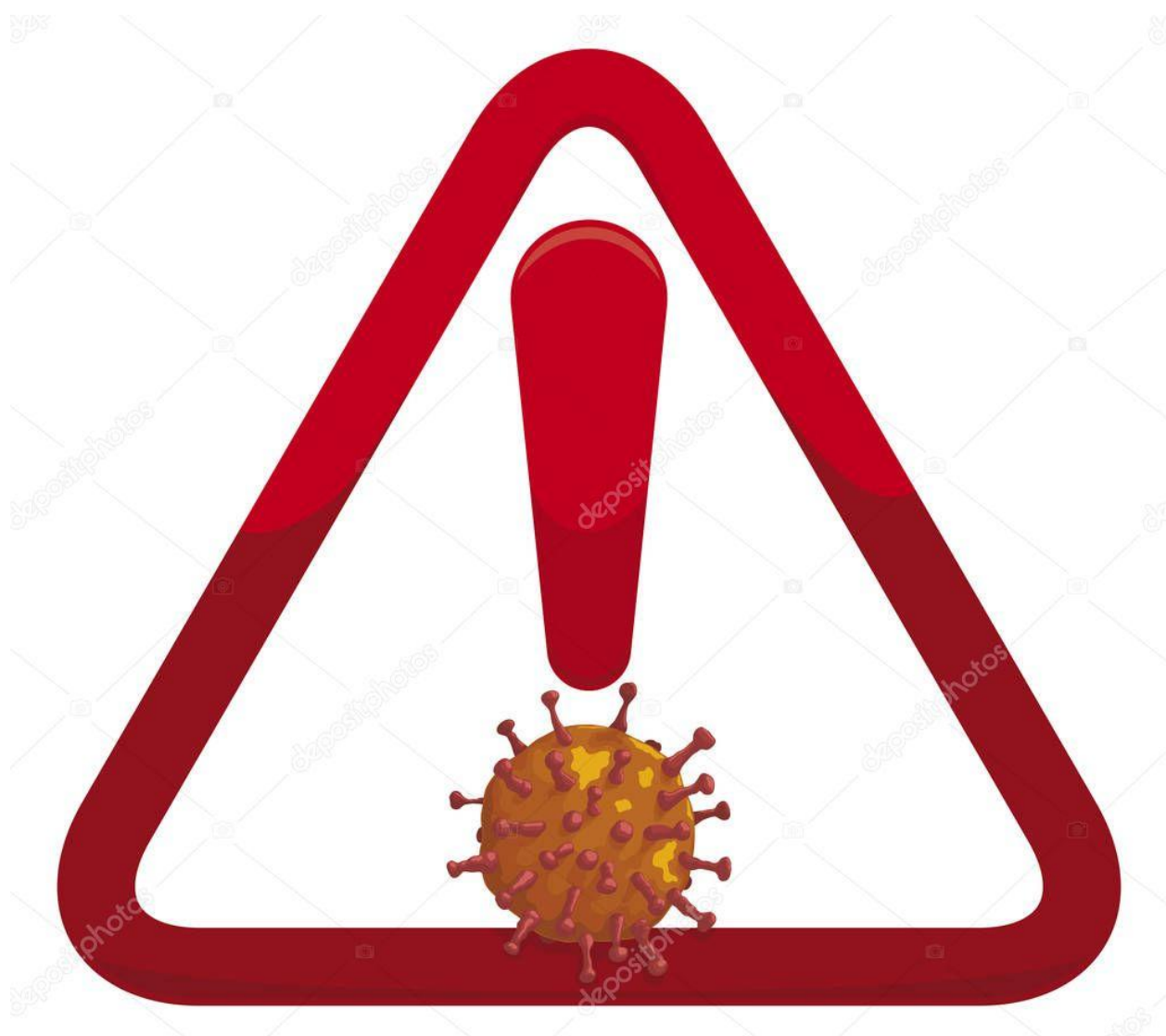


Консультация для родителей

"Осторожно, Коронавирус"



Уважаемые, родители! Сегодня поговорим с Вами о коронавирусе! Мы постоянно слышим о коронавирусе из телевизоров, по радио в автомобилях, читаем в Интернете.

Наши дети тоже это слышат и видят, этот поток информации начинает пугать, вызывает беспокойство.

Чем же опасен этот вирус и как предупредить детей о его опасности?

Как рассказать детям о коронавирусе, чтобы не напугать впечатлительного ребенка до паники? К такому разговору надо подойти очень ответственно.

Вот что советуют детские психологи:

1. Успокойте сначала себя и умерьте свое беспокойство
2. Поговорите с ребенком, чтобы выяснить, что он уже знает о коронавирусе. Разговор должен вестись с учетом возраста, с детьми до 10 лет надо говорить осторожно и понятными словами
3. Расскажите, каких правил надо придерживаться, почему люди носят маски.
4. Постарайтесь успокоить ребенка, не пугайте его страшными последствиями, объясните, что профилактика поможет уберечь себя.

Напряженная ситуация в семье может сильно повлиять на психологическое и психическое состояние ребенка, повышенная тревожность бывает у подростков.

Маленькие дети чувствуются себя более защищенными, а старшие уже понимают, что родители не всегда могут их защитить от такого невидимого врага, как вирусы и инфекция.

Взрослым надо контролировать свои страхи, не нагнетать панику. В самом беспокойстве нет никакого конструктива, нужны конкретные умные действия.

Надо помнить, что дети очень чувствительны к беспокойству родителей, чем больше у взрослых уровень страха, тем больше волнуются дети.

Эксперты советуют не затягивать с разговором о коронавирусе, потому что в среде сверстников может быть запущена ложная информация, искажающая действительность — от игнорирования ситуации, мол, ничего страшного, обычный грипп, до запугивания мировым апокалипсисом.

Если во время разговора вы выясните, что ребенок необоснованно перепуган, не надо сразу переубеждать его в том, что ничего страшного. Следует объяснить, что опасность есть, но она преувеличена. А чтобы минимизировать ее, следует неукоснительно придерживаться определенных правил.

Их всего пять:

Не контактировать с людьми и детьми, у которых жар, кашель, не подходить ближе, чем на 3 метра (показать, сколько это, закрыть рот и нос маской или платком, если кто-то рядом чихнул)

Постоянно мыть руки с мылом, особенно после людных мест, общественного транспорта, перед едой, после туалета. Несколько раз в день мыть лицо.

Не касаться на улице носа, рта, не тереть глаза.

Пользоваться только личной или одноразовой посудой.

Научите, как правильно кашлять и чихать — в одноразовую салфетку или локтевой сгиб.

Стресс и тревожность у ребенка могут иметь самые разные проявления — головными болями или в животе, проблемы со

сном, нежелание выходить из дома. Если у вашего малыша появились такие необычные проявления — поговорите с ним наедине, в доверительной обстановке, постарайтесь успокоить. Ребенок наверняка почувствует себя лучше и спокойнее, если будет знать правду и что надо делать при такой ситуации.

Здоровья Вам и Вашим близким! Не болейте!