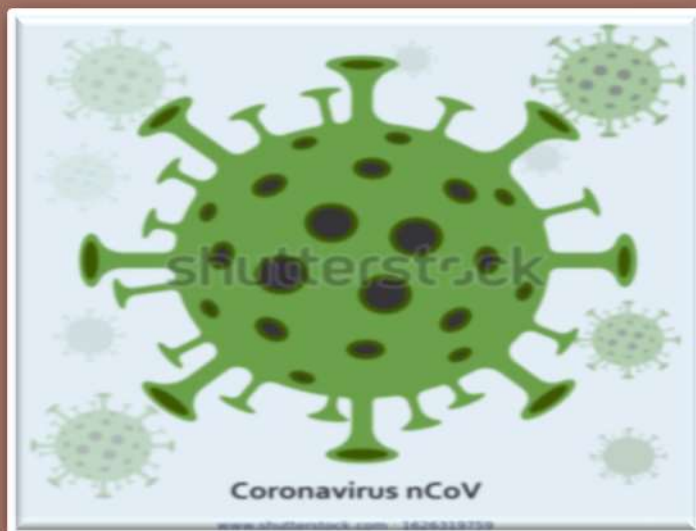


Консультация для родителей «Беседуем про коронавирус»

На нашем жизненном пути мы не сталкивались с массовыми, смертельными заболеваниями. Да, мы слышали про ужасы эпидемии «чумы», «скарлатины» и т. п., но только по фильмам, рассказам, историям.



И данная ситуация нас, конечно, очень пугает, пугает неизвестность, финансовая нестабильность, беспокойство за родственников, страх заразиться и т.п.

Но, ситуация такова, что мы вместе с детьми находимся дома. Эмоциональное состояние ребенка, напрямую зависит от состояния взрослого (родителей, близких). Нам необходимо вести себя спокойно, эмоционально сдержанно. Не избегайте отвечать на вопросы детей о вирусе и т. д., но и не погружайтесь в ситуацию на все «100»! Откажитесь от монолога. Выбирайте, диалогические формы беседы с детьми. Попросите их сказать или нарисовать, что они знают о вирусах. Выслушайте детей.

Объясняйте просто и кратко.

Коротко расскажите о коронавирусе, при этом добавляйте запоминающиеся для детей факты: где он появился, как связан с летучими мышами, как передается, почему нужен карантин. Говорите не больше пяти минут. Назовите симптомы болезни. Спросите, что по мнению детей, надо сделать, если что-то заболело. Спросите, кому они бы рассказали об этом. Попросите детей обязательно говорить взрослым, когда у них что-то болит. Дайте детям опору, поддержку. Когда вы рассказали детям о рисках – расскажите и о защите. Дети не могут постоянно держать в голове информацию об опасности, они либо начинают ее игнорировать, либо уходят в неадекватное поведение. Поэтому обязательно объясните им, что помогает избежать



вируса, а что – бороться с ним. Это станет для детей основой для самостоятельной профилактики вируса. При ребенке лучше избегать частого посещения чатов с обсуждением актуальной ситуации в мире. При общении с близкими старайтесь не центрироваться на темах, посвященных коронавирусу, и других темах, вызывающих тревогу. Помните, что у наших детей еще не сформированы высшие психические процессы и психика не такая «гибкая» как у взрослых. Не давите на своего ребенка, не контролируйте каждый его шаг, не напоминайте по сто раз про то, чтобы помыл руки, — это может привести к негативным последствиям, например, вызовет протестные реакции, или если ребенок тревожный, чувствительный, это может повысит уровень его тревоги, что он «зафиксируется» на мытье рук, проверке, протерты ли гаджеты, и др., а это в свою очередь, может привести к формированию навязчивых мыслей, идей, действий, страхов, что может быть следствием каких-то других тревожных расстройств.

Просто спокойно обратите внимание ребенка на важность соблюдения правил гигиены (мыть руки, умываться, пользоваться средствами дезинфекции для рук, носить перчатки на улице, протирать телефон и другие гаджеты влажными салфетками).

Главное помните сами и «донесите» до ребенка, что оставаться дома – это не наказание, а необходимая мера! Составитель: Педагог-психолог М.В. Пискарева