

*Консультация для родителей*

## Детям о Коронавирусе



Информационное пространство мира переполнено пугающими сообщения о новом коронавирусе, получившем название (COVID-19). Мы постоянно слышим о нем из телевизоров, по радио в автомобилях, читаем в Интернете. Наши дети тоже это слышат и видят, этот поток информации начинает пугать, вызывает беспокойство.

***Что же за зверь этот (COVID-19) и как предупредить детей о его опасности, не напугав до стресса***

### ***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 чувствуют 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:***

1. 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.



2. Постоянно мыть руки с мылом, особенно после людных мест, общественного транспорта, перед едой, после туалета. Несколько раз в день мыть лицо.
3. Не касаться на улице носа, рта, не тереть глаза.
4. Пользоваться только личной или одноразовой посудой.
5. 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.

**Соблюдайте элементарные правила и будьте здоровы**



Это из-за меня!  
Все так до ужаса  
боятся меня!



кто ты?  
Как тебя зовут?  
И почему все так  
боятся тебя?



Какой ты хитрый! Но я буду умнее тебя.  
Я буду мыть руки чисто-чисто  
каждый раз перед едой и после посещения  
туалета и ванны.



Да, маска может остановить  
некоторых из нас. Но если нам удастся  
прилипнуть к вашим рукам, мы все равно  
сможем проникнуть в ваше тело , когда вы  
протираете глаза, ковыряете в носу или  
вытираете рот.

Мама, можно  
я помогу тебе?  
Конечно!



Итак, дорогая, как насчет того,  
чтобы остаться дома и очистить  
комнату этим дезинфицирующим  
средством?



Чтобы не пустить вирус вируса в  
наш дом, нам нужно  
будет всё продезинфицировать,  
а также поддерживать чистый  
воздух в комнатах.