

Как успокоить ребёнка во время пандемии COVID-19

1. Контролируйте свое поведение.

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



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.

2. Ограничьте просмотр новостей.

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



3. 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.



Источник: Справочник руководителя дошкольного учреждения, №8, август 2020 г.
Фото из сети Интернет, для примера.

Памятку подготовила А.В.Мухаметшина, воспитатель