Советы для родителей дошкольников и младших школьников

1. Займитесь вместе с ребенком какой-нибудь конкретной содержательной деятельностью. Вместе сделайте игрушку, совместную поделку, рисунок, приготовьте какое-нибудь блюдо. Когда ребенок рядом с родителями что-то делает вместе с ним - это снимает тревогу. Можете делать вместе с ним спортивные упражнения. Важно сохранять привычный режим жизни, сохраняйте и придерживайтесь режима дня; вовремя ложиться спать, заниматься.
2. Если ребенок волнуется из-за вируса, то говорить нужно примерно следующее: «Если выполнять все правила - мыть руки, лицо, когда это нужно - после того как пришли с улицы, после туалета, перед едой; проветривать комнату, выполнять режим дня, то все будут здоровы. Не нужно все время заставлять мыть руки, а только когда это необходимо, иначе это может привести к навязчивости.
3. Если маленький ребенок боится заболеть, то можно ему сказать: «Микробы есть всегда, но если мы поддерживаем нормальный образ жизни: проветриваем комнату, делаем зарядку, пьем витамины. т.е. соблюдаем все правила, то будем здоровы. Ты же помнишь, как ты болел, был простужен. Потом выздоровел.»

Желаем успехов!

специалисты ТПМПК