Советы для родителей дошкольников и младших школьников в период объявленной эпидемии**1**

Займитесь вместе с ребенком какой-нибудь конкретной содержатель­ной деятельностью. Вместе сделайте игрушку, совместный рисунок, при­готовьте какое-нибудь блюдо. Когда ребенок рядом с родителями и что- то делает вместе с ним — это снимает тревогу.

Постарайтесь использовать это время, чтобы Вам с ребенком лучше узнать друг друга.

Можно вместе сделать спортивные упражнения.

Важно сохранить привычный режим жизни, в противном случае ре­бенку трудно будет вернуться к прежнему порядку.

Сохраняйте обычный режим дня (устраивайте занятия, как в школе или детском саду, устраивайте «перемены»).

Если ребенок волнуется из-за вируса и задает вопросы, 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; на улице надевать перчатки; вы­полнять режим дня; вовремя ложиться спать; пить витамины; нормально есть и т. д.), то все будут здоровы!»

Важно переводить ответы в плоскость конкретных рекомендаций.

Не нужно все время заставлять мыть руки, а только, когда это необхо­димо, иначе это может привести к навязчивости.

Если ребенок очень боится заболеть, то можно сказать ему: «Микро­бы есть всегда. Но если мы поддерживаем нормальный образ жизни: проветриваем комнату, делаем зарядку, пьем витамины, т. е. соблюдаем все правила, то все будут здоровы! Конечно, человек может заболеть, но потом он выздоравливает. Ты же помнишь, как ты болел, был простужен (или я болел(а)? Потом ты выздоровел, я выздоровел(а). Важно соблю­дать правила».

1 Рекомендации подготовили: Е.В. Филиппова, А.Л. Венгер, М.В. Булыгина, специалисты Москов­ского государственного психолого-педагогического университета.