

## Как успокоить ребенка во время пандемии COVID-19

### **Контролируйте свое поведение**

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

### **Ограничьте просмотр новостей**

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

### **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.

### **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.