

Детям о коронавирусе: объяснить и не испугать.

Обязательно поговорите со своими детьми!

Нельзя говорить:

-Это страшно, смертельно, опасно.

-Будешь гулять и ходить с грязными руками- убьешь бабушку

-Мы не заболеем (лучше сказать , что мы будем делать все, чтобы не заболеть. А если и заболеем, то будем стараться выздороветь и обратимся к врачу).

Нужно говорить:

1. Начать разговор днем, в спокойном состоянии.

2. Спросить, что он уже знает о вирусе (слышал от воспитателей/детей/тв/родственников)

3. Внести ясность:

-да, это вирус. Вирусы всегда существовали, вызывали температуру и кашель. Коронавирус- совсем новый, поэтому у врачей нет пока от него лекарств, но ученые и врачи их ищут.

-температура и кашель- это нормальные признаки того, что организм начал бороться с вирусом.

-когда человек кашляет/чихает, то из него вылетают микробы, которые могут попасть на руки. Поэтому важно прикрывать рот, когда чихаешь, и мыть руки.

-пока врачи ищут лекарства, мы тоже можем помочь и внести свой вклад.

Детям очень нравится быть самостоятельными , взрослыми, поэтому если не давить /не заставлять, а делать акцент на их значимости , ответственности, то вы получите помощника и идейного последователя.

Можно вместе протирать антисептиком дверные ручки/кнопки лифта. С подростками делайте акцент на наш вклад в борьбу с несправедливостью (то, как вирус изменил нашу жизнь- точно несправедливо).

-Отвечайте на вопросы.

«Когда это закончится?»- «Я не знаю, пока мы будем сидеть дома, готовить еду, собирать паззлы и рисовать. Мыть руки и быть дома- это то, что мы можем сделать, чтобы это скорее закончилось».

«От вируса умирают?»- «Умирают, как и от других болезней. Но выздоравливает гораздо больше. И врачи делают все, чтобы больные выздоравливали».

4. Сделайте мытье рук веселым: выучите песенку/стишок. Это еще помогает мыть руки чуть дольше, чем обычно, например: Знаем, знаем- да- да – да!

В кране прячется вода!

Выходи, водица!

Мы пришли умыться!

Лейся понемножку

Прямо на ладошку!

Будет мыло пениться

И грязь куда- то денется!

5. Сохраняйте режим по возможности: вставайте, делайте зарядку, кушайте, ложитесь спать в одно и то же время. Пеките блинчики по субботам. Нервной системе нужны опоры: то, что остается неизменным.

6. Устройте он-лайн встречи с друзьями/родственниками.