

Государственное бюджетное образовательное учреждение  
**«Краевой центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции»**  
**Ресурсный центр "Растем вместе"**

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ  
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ТЕМЕ:

**«КАК ГОВОРИТЬ С РЕБЕНКОМ О ВИРУСЕ»**

подготовила:  
педагог-психолог СРП  
Мелихова В.И.

Апрель, 2020 года

В первую очередь важно помнить, что *маленькие дети знают и чувствуют все, о чем переживают родители*. Слышат ли они разговоры или передачи по телевизору или нет, напряжение, страх, панику, они обязательно почувствуют. Поэтому в это время возможны обострение невротических реакций у детей, повышение тревожности.

Как многие уже успели убедиться, дети являются зеркалом родителей. Они чувствуют, отражают, отыгрывают то, что происходит с ними.

Поэтому *первое*, на что важно обратить внимание – *свое собственное эмоциональное состояние*. Если родители в панике, очень тревожно будет и ребенку. Если родители боятся смерти, чувствуют тревогу, неопределенность, эти чувства будут передаваться детям.

Дорогие родители, вы для ребенка пример, опора и гарант безопасности. Поэтому *попытайтесь позаботиться о том, чтобы ваше эмоциональное состояние оставалось максимально стабильно*.

Скрывать от ребенка ситуацию в мире – не лучшая идея. Жизнь ребенка изменилась, он не ездит к бабушке, не ходит в детский сад, на занятия, почти не выходит на улицу. Он уже понимает, что что-то происходит. Но не знает что именно.

«Безымянный ужас» - самое страшное, что может испытать ребенок.

Поэтому *важно рассказать ребенку о том, что мир изменился*. Однако, сохраняя спокойствие, уверенный тон голоса. Важно успокоить ребенка.

«Да, сейчас очень многие болеют, но и ты тоже часто боле и выздоравливал. Болезни были всегда. Нужно немножко подождать».

«Сейчас многие боятся заболеть, поэтому закрываются садики и школы, так можно остановить болезнь».

Фразы у каждого родителя будут свои. Главное, передать суть, а она состоит в том, что жизнь изменилась, но это сделано для того, чтобы болезнь побыстрее ушла, а мы все вернулись к привычному ритму.

*Важно дать почувствовать ребенку, что вы знаете, что происходит, что он может на вас положиться и поверить вам*. Доверьтесь своей родительской интуиции, это поможет подобрать слова, нужные именно вашему ребенку.

Самый главный страх в это время – умереть и потерять близких. Поэтому важно, насколько это возможно, *давать ребенку понять, что с ним и с вами все будет хорошо*.

Для этого дайте ребенку понять, что вы знаете, что нужно делать и в случае чего, вы обязательно о нем позаботитесь.

Расскажите, что доктора помогают справляться с болезнями. «Ты помнишь, когда ты болел, приходил доктор, давал лекарство и тебе становилось лучше». Так ребенок поймет, что он уже болел и выжил, а значит и с этой болезнью можно справиться.

Помним, что *тревогу снижает действие*. Поэтому важно рассказать ребенку, что именно он может сделать «в борьбе со злым вирусом». А это:

регулярно мыть руки, фрукты, не брать в рот игрушки, носить чистую одежду.

Ребенок может помочь маме сделать влажную уборку или приготовить витаминный коктейль, который поднимет иммунитет и поможет защититься от болезни, нарисовать «амулет» от болезни и подарить бабушке.

Ребенок не может выражать словами свои тревоги, но он может выражать их через игру. Понаблюдайте, во что играет ребенок. Подключитесь к играм, поиграйте в игру, где вы сражаетесь и побеждаете врага (вирус). Можно нарисовать этот вирус, это поможет эмоциям выйти наружу, а потом с огромным удовольствием разорвать этот рисунок, закрасить его. И «отпраздновать» победу.

Главное, ***сохраняйте спокойствие, уверенность в том, что ситуация временная и она обязательно закончится***, что с ней можно справиться и вы делаете для этого все необходимое. И не бойтесь говорить об этом с детьми.

Здоровья вам и вашим детям!