

## Детям о Коронавирусе



### Консультация для родителей

Информационное пространство мира переполнено пугающими сообщениями о новом коронавирусе, получившем название (COVID-19). Мы постоянно слышим о нем из телевизоров, по радио в автомобилях, читаем в Интернете.

Наши дети тоже это слышат и видят, этот поток информации начинает пугать, вызывает беспокойство.

**Что же за зверь этот (COVID-19) и как предупредить детей о его опасности, не напугав до стресса**

#### **Как рассказать детям о коронавирусе**

Чтобы не напугать впечатлительного ребенка до паники к такому разговору надо подойти очень ответственно.

Вот что советуют детские психологи

- 1. Успокойте сначала себя и умерьте свое беспокойство*
- 2. Поговорите с ребенком, чтобы выяснить, что он уже знает о коронавирусе. разговор должен вестись с учетом возраста, с детьми до 10 лет надо говорить осторожно и понятными словами*
- 3. Расскажите, каких правил надо придерживаться, почему люди носят маски.*
- 4. Постарайтесь успокоить ребенка, не пугайте его страшными последствиями, объясните, что профилактика поможет уберечь себя.*

Напряженная ситуация в семье может сильно повлиять на психологическое и психическое состояние ребенка, повышенная тревожность бывает у подростков.

Маленькие дети чувствуют себя более защищенными, а старшие уже понимают, что родители не всегда могут их защитить от такого невидимого врага, как вирусы и инфекция.

Взрослым надо контролировать свои страхи, не нагнетать панику. В самом беспокойстве нет никакого конструктива, нужны конкретные умные действия.

Надо помнить, что дети очень чувствительны к беспокойству родителей, чем больше у взрослых уровень страха, тем больше волнуются дети.

Эксперты советуют не затягивать с разговором о коронавирусе, потому что в среде сверстников может быть запущена ложная информация, искажающая действительность — от игнорирования ситуации, мол, ничего страшного, обычный грипп, до запугивания мировым апокалипсисом.

Если во время разговора вы выясните, что ребенок необоснованно перепуган, не надо сразу переубеждать его в том, что ничего страшного. Следует объяснить, что опасность есть, но она преувеличена. А чтобы минимизировать ее, следует неукоснительно придерживаться определенных правил.

### ***Их всего пять:***

1. Не контактировать с людьми и детьми, у которых жар, кашель, не подходить ближе, чем на 3 метра (показать, сколько это), закрыть рот и нос маской или платком, если кто-то рядом чихнул
2. Постоянно мыть руки с мылом, особенно после людных мест, общественного транспорта, перед едой, после туалета. Несколько раз в день мыть лицо.
3. Не касаться на улице носа, рта, не тереть глаза.
4. Пользоваться только личной или одноразовой посудой.
5. Научите, как правильно кашлять и чихать — в одноразовую салфетку или локтевой сгиб.



Стресс и тревожность у ребенка могут иметь самые разные проявления — головными болями или в животе, проблемы со сном, нежелание выходить из дома. Если у вашего малыша появились такие необычные проявления — поговорите с ним наедине, в доверительной обстановке, постарайтесь успокоить. Ребенок наверняка почувствует себя лучше и спокойнее, если будет знать правду и что надо делать при такой ситуации.

## Соблюдайте элементарные правила и будьте здоровы



Я – новый  
коронавирус, появившийся в 2019 году.  
Я из большой семьи коронавирусов.  
Взрослые назвали нас так, потому что  
мы похожи на короны.

Почему мне не разрешают  
встречаться с друзьями во время  
этого китайского Нового года?



Это из-за меня!  
Все так до ужаса  
боятся меня!

кто ты?  
Как тебя зовут?  
И почему все так  
боятся тебя?



Какие вы гадкие! Но смотри, у меня есть  
маска для лица, я смогу остановить тебя.  
Ты никогда не сможешь добраться  
до меня!



Да, маска может остановить некоторых из нас. Но если нам удастся прилипнуть к вашим рукам, мы все равно сможем проникнуть в ваше тело, когда вы протираете глаза, ковыряете в носу или вытираете рот.



Какой ты хитрый! Но я буду умнее тебя. Я буду мыть руки чисто-чисто каждый раз перед едой и после посещения туалета и ванны.

М  
я  
Кс



Чтобы не пустить вирус вируса в наш дом, нам нужно будет всё продезинфицировать, а также поддерживать чистый воздух в комнатах.

И  
ч  
к  
с