**Советы для родителей**

**младших школьников**

**в период объявленной эпидемии**

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».**